

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДРУГА

№46

декабрь 2020

цена:

2 лари

Еда

В холода

стр.22

5 растений

для зимы

стр.40

Зачем нам

витамин D

стр.7

Как избавиться

от одиночества

стр.18

Фрида Кало и Диего Ривера

История любви

стр.20-21

Анжелика Варум:

стр.16-17

«Мне нравится моя жизнь»

Стиль Грейс Келли

Обрами принцессы Монако можно не только любоваться, но и вдохновляться. Перед вами несколько идей для создания современного элегантного гардероба.



Сдержанный шик на каждый день

В повседневной жизни Грейс Келли одевалась скромно, отдавая предпочтение лаконичным вещам. Она ввела в моду сдержанный шик, который сегодня называется смарт кэжуал. Укороченные брюки капри, хлопковые рубашки, прямые джинсы, трикотажные джемперы, кардиганы и платья-рубашки - с такими вещами, выполненными из качественных материалов, можно создавать образы на каждый день.



Украшения выделяют из толпы

Актриса любила красивые украшения - не только ювелирные изделия, но и броскую бижутерию, которая в то время пользовалась большой популярностью. Ее слабостью были изделия из жемчуга - Грейс Келли носила их и на экране, и в жизни. Солнцезащитные очки, шелковые платки, белые перчатки, шляпки с вуалью, броши - эти аксессуары навсегда поселились в гардеробе принцессы.



8-ЛЕТНЮЮ ДОЧЬ БЕЙОНСЕ НОМИНИРОВАЛИ НА GRAMMY



Восьмилетняя дочь певицы Бейонсе и рэпера Jay-Z Блю Айви Картер получила свою первую номинацию на премию Grammy, о чем свидетельствует обновленный список претендентов на награду.

Девочка приняла участие в записи песни Brown Skin Girl в компании с Wizkid, Saint Jhn и своей знаменитой матери. Композиция стала саундтреком к фильму «Король Лев» 2019 года. Видео к ней теперь претендует на звание клипа года по версии Grammy. Блю Ави самостоятельно

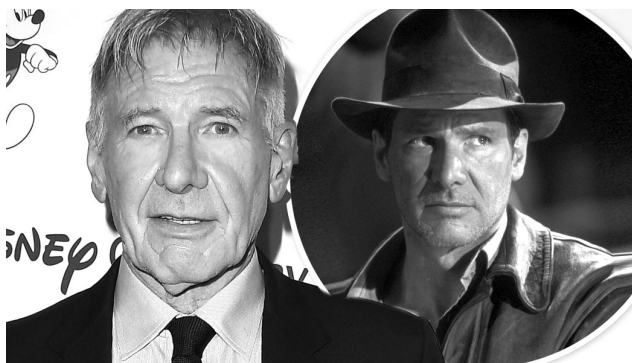
исполняет начало, а также конец композиции, из-за чего ее номинировали как певицу.

В этой номинации за статуэтку также борются Гарри Стайлз с клипом на песню Adore You, Future и Дрейк с Life is Good, Андерсон Пак с треком Lockdown и Woodkid с видео на композицию Goliath.

63-я церемония вручения Grammy пройдет 31 января, вести ее будет южноафриканский комик и актер Тревор Ноа.

Ранее певица Билли Айлиш получила Grammy за лучший альбом.

78-ЛЕТНИЙ ХАРИСОН ФОРД С НОВА СЫГРАЕТ ИНДИАНУ ДЖОНСА



Индиана Джонс вернется на большой экран.

Харрисон Форд, которому сейчас 78 лет, снова исполнит роль главного искателя приключений мирового кино. Актер уже дал свое согласие на участие в пятой и, как утвер-

ждают продюсеры, последней части эпопеи.

Премьера фильма запланирована на 2022 год. Тогда Форду исполнится 80. Ранее издание Empire назвало Индиану Джонса величайшим киногероем всех времен.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ

“75-ЛЕТНИЙ” БЕКХЭМ СНЯЛСЯ В РОЛИКЕ О БОРЬБЕ С МАЛЯРИЕЙ

Мир увидел нового Дэвида Бекхэма. Правда, он стал старым: ему — 75, у него глубокие морщины и седые волосы.

От прежнего Бекхэма осталась лишь, как всегда, стильная прическа. Этот образ — эксперимент для ролика о борьбе с малярией. По сценарию, бывший футболист как бы обращается к нам из будущего, в котором малярия побеждена. И от нее больше никто не умирает. Кампании по борьбе с болезнью разными способами, даже такими экстравагантными, Бекхэм поддерживает уже больше 10 лет.

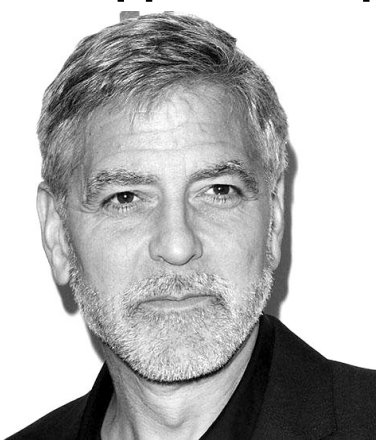


ДЖОРДЖ КЛУНИ ПОПАЛ В БОЛЬНИЦУ ПОСЛЕ РЕЗКОГО ПОХУДЕНИЯ РАДИ НОВОЙ РОЛИ

Известный американский актер Джордж Клуни был госпитализирован после того, как резко похудел для новой роли в фильме "Полночное небо". Артист потерял почти 13 килограммов, пишет издание Daily Mirror.

Клуни должен был сыграть в ленте астронома, который пережил апокалипсис. Но за четыре дня до начала съемок он попал в больницу с сильными болями в животе. Медики диагностировали у него панкреатит. 57-летний артист рассказал, что лечение заняло почти две недели, в связи с этим он пропустил несколько съемочных дней.

"Я думаю, что старался похудеть



слишком быстро и не заботился о себе", - признался он.

Для новой роли Клуни пришлось не только сбросить вес, но и отрастить бороду. Новый образ пришелся не по душе супруге и дочери актера. "Найти мое лицо под всем этим беспорядком было очень трудно", - пошутил сам артист.

Джордж Клуни - американский режиссер, актер, продюсер и бизнесмен, получивший широкую известность после выхода на экраны фильма "От заката до рассвета" и сериала "Скорая помощь". В 2009 году журнал Time признал его одним из ста самых влиятельных людей мира.

БОБ ДИЛАН ПРОДАЛ АВТОРСКИЕ ПРАВА НА ВСЕ СВОИ ПЕСНИ

Американский певец Боб Дилан продал авторские права на все свои песни звукозаписывающей корпорации Universal Music Group. Таким образом, права на все композиции, что музыкант создал за 60 лет своей деятельности, теперь принадлежат именно компании. Об этом сообщили в пресс-службе Universal Music Group.

"Это знаковое соглашение охватывает более чем 600 авторских прав за 60 лет, от культурной вехи 1962 года Blowin' in the Wind до эпичного произведения этого года Murder Most Foul", - говорится в сообщении.

Глава компании Люсиан Грандж отметил, что "огромный объем работы" Дилана завоевал любовь слу-



шателей по всему миру. Он выразил уверенность, что композиции музыканта будут пользоваться

большим успехом даже спустя десятилетия.

Боб Дилан является одним из самых известных музыкантов, карьера которого продолжается почти пять десятилетий. По версии журнала "Роллинг стоун", Дилан является "вторым по значимости" после The Beatles исполнителем в истории музыки. В июне альбом певца Боба Дилана в девятый раз достиг первого места хит-парада Великобритании (UK Albums Chart). Таким образом, 79-летний Дилан стал самым возрастным музыкантом, сумевшим покорить британскую музыкальную вершину.

Самым продаваемым в Соединенном Королевстве стал 39-й студийный альбом Дилана Rough and Rowdy Ways. Он вышел 19 июня.

ГВЕН СТЕФАНИ ПОВТОРИЛА СВОЙ КУЛЬТОВЫЙ НАРЯД ИЗ КЛИПА 90-Х

Поп-звезда Гвен Стефани удивила фанатов появлением в образе из начала своей карьеры середины 90-х. 51-летняя певица вновь появилась в образе, в котором запомнилась по клипу Just a Girl 1995 года.

На обложке нового сингла американской звезды Let Me Reintroduce Myself она изображена в укороченной майке с декольте, синих спортивных брюках и белых туфлях на каблуках. Волосы певицы собраны в большой хвост, а также у нее челка закручена в огромный локон.

На второй половине снимка



экс-солистка группы No Doubt изображена в другом образе: в черных тонах, кружевном бюстгальтере и со множеством ремней и пряжек, а также в ботфортах.

Поклонники оставили под фото нового сингла множество комментариев: "Возвращение королевы"; "Классическая Гвен! Мы скучали по тебе".

Ранее СМИ заявили, что Дональд Трамп пошел на выборы президента в 2016 году из-за того, что

его зарплата на телевидении была меньше, чем у Гвен Стефани.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

У ОРВИ, гриппа и коронавируса есть одинаковые симптомы: температура, кашель, слабость, усталость, насморк, боль в суставах, боль в горле, головная боль, диарея. Как же определить, чем именно вы заразились?

Как отличить коронавирус от ОРВИ и гриппа?

Инкубационный период

Принципиальное отличие коронавируса от ОРВИ или гриппа - это промежуток времени от заражения до появления симптомов. Вирусы ОРВИ и гриппа размножаются очень быстро. Симптомы могут появиться в первые дни заражения. Инкубационный период этих заболеваний - 2-3 дня. Коронавирусу для этого нужно больше времени - до 14 дней. В среднем симптомы проявляются на пятый день, но могут появиться и гораздо позже. Можете ли вы предположить, когда произошло заражение (ехали на общественном транспорте, были в месте скопления народа, общались с человеком, у которого наблюдались признаки ОРВИ)? Если да, то вы сможете отсчитать и количество дней, когда начали появляться первые симптомы. А значит, сделать предварительные выводы о том, что за болезнь вы подхватили. Раннее проявление недомоганий, скорее всего, при ОРЗ, гриппе. Позднее же может быть признаком коронавируса.

Высокая температура

При коронавирусной инфекции она порой поднимается выше плюс 38,0С и сбить ее не могут ни таблетки, ни уколы. Если жаропонижающие препараты бессильны - это говорит о сильном воспалительном процессе. Значит, организм направляет все силы на борьбу с инородными агентами. При гриппе температура тоже высокая (от 38,0С), появляется резко. Больной с точностью до минут может сказать, когда появился жар. При ОРВИ высокая температура наблюдается редко.

Исчезновение запахов и вкусов

Это явный симптом COVID-19. При этом нос не заложен как при гриппе

и ОРВИ. Отсутствие запахов бывает не во всех случаях, но согласно исследованиям 87% заболевших коронавирусом теряют обоняние.

Побочная сыпь

16 апреля 2020 года итальянские и испанские медики дополнили список симптомов COVID-19. Признаком инфекции может быть сыпь на ногах. Она наблюдалась у каждого пятого итальянца, госпитализированного с вирусом. Часто сыпь встречается у детей. Она похожа на ту, что бывает при кори или оспе. Появляется одновременно с респираторными симптомами, выступает на пальцах ног. После болезни бесследно проходит. При гриппе высыпания возможны, но в 5% случаев.

Боль в горле

При коронавирусе и гриппе першение и боль в горле иногда наблюдаются. При ОРВИ это частый и типичный симптом.

Сухой кашель

При коронавирусе важный симптом - сухой кашель. Он может быть сильным и долго не останавливаться. В сутки бывает три и больше при-

Знаете ли вы, что...

- ✓ **Антитела после перенесенного COVID-19 появляются через 2-3 недели.**
- ✓ **Их количество увеличивается ко второму месяцу, но потом начинает падать.**
- ✓ **К четвертому месяцу их может не остаться.**
- ✓ **У некоторых переболевших антитела вообще не вырабатываются.**



ступов, длится по часу. При гриппе сухой кашель тоже встречается часто, но он быстро переходит в стадию отделения мокроты. При COVID-19, например, этого не происходит. А вот при ОРВИ кашель если и встречается, то чаще влажный.

Усталость

Это характерный симптом коронавируса. Может появиться без повышения температуры. Не связана с нагрузкой: больной бессилён уже с утра. Иногда сопровождается болью в суставах.

Головная боль

При коронавирусе головная боль иногда присутствует. При гриппе - часто, при ОРВИ - редко.

Диарея

При коронавирусе диарея иногда случается, но она возможна и при гриппе. А вот при ОРВИ этого не бывает.

Одышка и затрудненное дыхание

Это симптом характерен только для коронавируса. Появляется примерно на восьмой день болезни. У пациентов с более тяжелой формой может развиваться пневмония, которая представляет опасность для жизни. При самых критических формах заболевания может начать накапливаться жидкость в легких. Это чревато нарушением дыхания, при таком исходе используют интенсивную терапию и искусственную вентиляцию легких.

Е. Пыжов, вирусолог.

Сухой кашель, не переходящий в стадию отделения мокроты, - явный признак COVID-19.

На ранних стадиях COVID-19 может не проявиться. Делать тест на коронавирус нужно через 1-2 недели после первых симптомов.



ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ НЕОЖИДААННЫЕ СОВЕТЫ

Две простуды за месяц, к вирусной инфекции цепляется бактериальная, ОРВИ переходит в отит - знакомая картина? Пора повысить иммунитет ребенка!

Мамы часто болеющих детей знают все телефоны педиатров в городе и кутают своих чад - лишь бы снова не простудился. Врачи выписывают большое количество препаратов. А может, пора включить здравый смысл и разобраться в причинах бесконечных простуд?

Кто виноват?

Часто болеющий ребенок - это недообследованный ребенок. Да, в детскую поликлинику вы ходите чаще, чем на работу. Но следует понимать, что у педиатров вы не одни, пациентов много и применяют методики «накатанные» схемы лечения. Найти диагноста, который разобрался бы в причинах болезней именно вашего малыша, - удача на грани фантастики. Очень многое ложится на плечи родителей. Если чадо простужается чаще 5 раз в год, значит, иммунитет ослаблен. Причины могут быть самые разные:

- ✓ дисбактериоз или нарушение микрофлоры кишечника;
- ✓ наличие очагов инфекций (например, кариес);
- ✓ паразиты (самые распространенные - глисты);
- ✓ аллергия;
- ✓ заболевания внутренних органов.

Вы можете не обращать внимания на эти факторы. Но они подтачивают иммунную систему ребенка, у которой нет сил бороться сразу с несколькими врагами, когда «подключается» простуда.

Попросите врача назначить общий клинический анализ крови; биохимический анализ крови; анализ мочи; анализ кала на яйца гельминтов дисбактериоз; иммунограмму; УЗИ органов брюшной полости. При выявлении отклонений обратитесь

к узким специалистам - аллергологу, иммунологу, инфекционисту и т.д. И, конечно, придется решить все проблемы с зубами.

Что рекомендуют врачи

Если ребенок заболел, не спешите сбивать температуру - так организм борется с инфекциями. Жаропонижающее стоит дать, когда градусник показывает температуру выше 38,5. Выделения из носа зеленого цвета - это не конец света. Данный симптом означает, что иммунитет «подключил» к борьбе с инфекцией лейкоциты, которые превращают вирусы и бактерии в зеленую слизь. Ребенок ее откашливает и высмаркивает. Нет смысла бежать в аптеку за антибиотиками, а надо учесть следующее.

Не пичкайте ребенка лекарствами. Организм сам справляется с вирусом, но ему нужны время и силы. Все знают, что антибиотики не уничтожают вирусные инфекции, однако педиатры продолжают их выписывать, аптеки - продавать, а тревожные мамочки - давать детям, на всякий случай. Прием антибиотиков нарушает микрофлору кишечника и ослабляет иммунитет, делая организм уязвимым к инфекциям еще больше, чем до приема таблеток. И здравствуй, новая простуда, но на этот раз с осложнениями.

Приготовьте натуральные витамины. Если родительский долг не дает вам сидеть сложа руки, дайте малышу вместо таблеток витамины, лучше в натуральном виде. Например, настой шиповника, чай с лимоном и т.п.

Если возникла необходимость принимать антибиотики, пропейте весь курс. Вам кажется, что дитя «ожило» и все симптомы болезни ушли? Все равно продолжайте при-

нимать таблетки по схеме, назначенной врачом.

Дайте организму время на восстановление. Не позволяйте недолеченному ребенку скакать и бегать по всему дому и не отправляйте в сад или школу. Даже если вам срочно надо выходить на работу, дайте малышу несколько дней после болезни на восстановление. Недолеченность - частая причина возвращения инфекций и перехода заболеваний в хроническую форму. Зачем вам это?

Как снизить риски

Закалять прохладной водой ребенка, который и так часто болеет, кажется преступлением. И уж тем более отдать его в секцию по плаванию, где после бассейна он будет ходить с мокрыми волосами. Однако это отличная профилактика ОРВИ. Не хотите в бассейн? Отдайте сына или дочь в секцию с занятиями на свежем воздухе или гуляйте во дворе хотя бы раз в день перед сном. А в выходные можно устраивать походы и пикники, вставать на лыжи, ездить в парк или лес.

Городская квартира - капкан для детского здоровья. Позаботьтесь, чтобы окружающее пространство стало для вашего ребенка дружелюбным, а не агрессивным. В идеале у малыша должна быть своя комната с минимумом игрушек хорошего качества. По возможности избавьтесь от мягких игрушек-пылесборников.

Увлажнитель воздуха, регулятор на радиаторе отопления, влажная уборка 2-3 раза в неделю, только хлопковое постельное белье, проветривание и сон в прохладной комнате постепенно помогут снизить риски заболеваний.

Здоровье вашего ребенка в ваших руках!

Одни настаивают: витамин D в высоких дозах может быть опасен. Другие видят в нем панацею от различных заболеваний. Кто прав? И какова безопасная дозировка?

Зачем нам витамин D?

Витамин D, или кальцитриол, - это целая группа витаминов, куда входят D2, D3, D4, D5, D6. Самыми важными для здоровья являются формы D2 (эргокальциферол) и D3 (холекальциферол). Первый содержится в продуктах питания, второй же еще синтезируется под воздействием УФ-лучей. Однако, чтобы перейти в активную форму, витаминам D2 и D3 необходимо пройти «активизацию» сначала в печени, а потом и в почках.

Чем грозит дефицит

Усвояемость витамина D зависит от количества рецепторов в клетках. Больше всего таких рецепторов в быстро обновляемых клетках крови, в кишечнике, нервной системе - они наиболее чувствительны к дефициту кальцитриола. Также витамин D оказывает влияние на мозг. В гиппокампе - участке, который отвечает за память и мышление, - находится огромное количество рецепторов.

Дефицит витамина D приводит к тому, что рецепторы начинают исчезать. Это чревато развитием атеросклероза, гипертонии, артериальной гипертензии.

На недостаток «солнечного» витамина могут указывать разные факторы. Иногда пациент обращается к врачу с жалобой на проблемы с костной системой. Нехватка кальцитриола проявляется и в виде проблем с нервной

системой: депрессий, тревожных расстройств, бессонницы, головокружений. Частые ОРВИ тоже могут стать сигналом для проверки уровня витамина.

Диетологи уверены, что в 90% случаев ожирение - это следствие дефицита витамина D, так как при его недостатке запускается липогенез (процесс накопления жиров). Клетки теряют чувствительность к инсулину, а это грозит развитием диабета.

✓ *Уровень кальцитриола сокращается из-за многих болезней. При анемии он уменьшается на 16%, при рассеянном склерозе - на 10%, а при болезнях печени и почек - на 20%.*

Боль в мышцах и потеря аппетита могут указывать на избыток витамина D.

Некоторые исследователи считают, что достаточный уровень витамина D в организме снижает риск осложнений при заражении коронавирусной инфекцией. А все потому, что данный элемент замедляет процесс высвобождения большого количества белков в кровь (этот процесс может стать причиной летального исхода).

А ВДРУГ ЭТО НЕ ВИТАМИН, А ГОРМОН!

В последнее время ведутся горячие споры о том, к какому классу стоит причислить витамин D: витамины или гормоны. Дело в том, что кальцитриол не только синтезируется из холестерина, как другие гормоны, но и обладает свойствами тестостерона, эстрогена, прогестерона. Он регулирует до 4500 генов в иммунных клетках. Именно поэтому многие специалисты склоняются к тому, что витамин D следует называть гормоном. Исследования этого вещества продолжаются.



Где найти источник

К сожалению, до 50% людей страдают от дефицита витамина D. Сказывается и малое количество солнечных дней в году, и несбалансированное питание, и множество других факторов. Так, например, использование кремов с SPF снижает усвояемость витамина D на 95%. Но это не означает, что нужно отказаться от защиты от солнца.

УФ-лучи - не единственный источник кальцитриола. В больших количествах он содержится в дикой рыбе. Так, например, в скумбрии содержится до 10 000 МЕ (международных единиц), в лососе - около 650 МЕ, в селедке - 210 МЕ. Также витамин D есть в грибах, молоке, яйцах, говяжьей печени.

Многие врачи считают, что невозможно полностью компенсировать нехватку витамина D из продуктов. Это объясняется тем, что этот кальцитриол «капризный» в усвоении. Для нормальной усвояемости ему

необходим почти полный набор других витаминов.

Знать свою норму!

Европейский Комитет по безопасности питания установил, что ежедневная норма витамина D составляет 1000 МЕ для взрослых и 400-600 МЕ для детей. Некоторые страны корректируют данную норму в зависимости от количества солнечных дней.

В нашей стране, в горных регионах, врачи назначают дозировку 2000 МЕ в профилактических целях, в лечебных целях эта цифра может вырасти в несколько раз. Перед тем как определить индивидуальную дозировку, врач проанализирует картину болезней, образ жизни и питания пациента, а также назначит анализы на выявление концентрации витамина D в крови. Считается, что 20 нг/мл (нанogramм вещества на 1 мл плазмы) - это критическое значение. Для защиты от костных болезней концентрация витамина D должна быть не менее 30 нг/мл. Концентрация в 50 нг/мл снижает риск диабета на 80%, риск сердечно-сосудистых заболеваний - на 60%, риск рассеянного склероза и рака молочной железы - на 50%. Замедляет старение уровень витамина D - 100-120 нг/мл. Правда, влияние таких больших доз на организм еще не изучено до конца, а в советское время они считались токсичными.



У кардиологов есть два типа пациентов...

Почему количество сердечников с каждым годом растет и как не попасть в их ряды, рассказывает Л. Князева, кардиолог, врач высшей категории.

- Сегодня сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности в мире. От них умирает около 17 млн человек в год. По прогнозам ВОЗ, к 2030 году это число вырастет до 23 миллионов. Неужели нельзя изменить ситуацию?

- Такая статистика объясняется улучшением диагностики. Болезни сердца часто маскируются под невралгию, заболевания желудочно-кишечного тракта или опорно-двигательного аппарата. Раньше такие больные не учитывались как умершие от кардиологической патологии.

Теперь все встало на свои места.

Сегодня у врачей есть возможность снизить как заболеваемость, так и смертность от сердечных недугов. Самая действенная мера - профилактика. Особенно когда пациент не болен, но есть факторы риска: лишний вес, сахарный диабет, курение, высокий уровень холестерина или повышенное артериальное давление. Достаточно устранить эти обстоятельства или грамотно их контролировать, и заболевание может не возникнуть. Важно также предотвращать осложнения. Например, если развилась ишемическая болезнь

сердца, нужно предотвратить инфаркт миокарда: он может быть смертельным или привести к сердечной недостаточности. Если не заниматься профилактикой, заболеваемость и, соответственно, смертность неизбежно будут расти.

- Можно ли не посещать кардиолога после 40 лет, если человек не курит, не пьет, занимается спортом и сердце не беспокоит?

- В кардиологии есть два вида пациентов. У одних болезнь не опасна для жизни, но ухудшает самочувствие. Эти пациенты - основная масса в очереди к кардиологу. Другие же могут годами ничего не

подозревать. Первым и единственным симптомом будет острая сердечная недостаточность.

Кардиологические болезни коварны, и катастрофа часто происходит на фоне полного благополучия. Даже если у вас нет наследственной предрасположенности к болезням сердца, не помешает ежегодно посещать кардиолога.

- Какие сердечные недуги сегодня самые опасные?

- Самое грозное и самое распространенное заболевание - ишемическая болезнь сердца: в любой момент может привести к инфаркту миокарда или к внезапной смерти. Еще и каждым годом растет число пациентов с выраженной патологией клапанов сердца.

Десять тысяч шагов в день от гипертонии

Столько шагов в день нужно пройти, чтобы стабильно понизить давление.

В 12 исследованиях американских ученых приняло участие 468 добровольцев. Они проходили по 10 тысяч шагов в день и измеряли артериальное давление. В результате у 355 людей снижалось как систолическое, так и диастолическое давление на 3,8 мм рт. ст. 10 тысяч шагов в день также помогают сбросить лишний вес, который повышает давление: сердцу тяжелее перекачивать кровь через организм с избыточной массой. Специалисты также рекомендуют выделять не меньше 150 минут в неделю на быструю ходьбу, энергичные танцы или садоводство.

НЕФРОПТОЗОМ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ ЖЕНЩИНЫ

Как лечиться, если у вас нефроптоз? На вопросы отвечает уролог, врач высшей категории Е. Воронина.

- Что помогает при нефроптозе - опущении почек?

- Нефроптоз III степени только оперируется. В остальных случаях, если он протекает с постоянными обострениями пиелонефрита, тоже показано хирургическое лечение. Потому что обострение пиелонефрита лечится только антибиотиками, а принимать их без конца невозможно. Показаниями к операции являются и высокое артериальное давление, связанное с нарушением почечного кровообращения, и вторичное камнеобразование из-за нарушения оттока мочи из почек.

- У кого чаще всего бывает это заболевание?

- Нефроптоз чаще встречается у женщин. У мужчин более сильная мускулатура брюшного пресса, по-

этому крепче и выносливее связки, которые держат почки в нужном положении. И еще диафрагма малого таза у женщин ослабевает после родов. Это ведет к опущению почек.

- Что противопоказано при опущении почек?

- Нельзя поднимать тяжести. Не рекомендуются движения и упражнения, сопровождающиеся сотрясением тела: прыжки, бег, растяжки и висы.

- Что вы рекомендуете таким больным?

- При нефроптозе I и II степени нужно носить бан-

даж, например парикмахерам и продавцам с таким диагнозом. Ведь они большую часть дня находятся в вертикальном положении. Стоять у прилавка или у рабочего кресла надо только в биндаже. Надевать его лежа, еще не встав утром с кровати, иначе нет смысла. Сейчас в продаже появились разные биндажи, есть очень красивые. Разумные люди не пренебрегают такой помощью.

- Помогают ли какие-нибудь упражнения?

- Чем сильнее брюшной пресс, тем лучше он держит почки. Надо укреплять мышцы передней брюшной стенки.

Цифры и факты

✓ Патологией считается смещение почки более чем на 5 см.

✓ Сначала назначают ношение биндажа, противовоспалительные препараты при обострениях.

✓ Если обострения случаются часто, есть склонность к образованию камней, назначают операцию.

Можно ли избежать повторной операции на сердце?

Слышала, что больным, перенесшим операцию на сердце, делают повторную через 12 лет. Можно ли этого избежать?
Елена Петровна.

Все зависит от характера операции, состояния организма до и после нее, поддерживающей терапии. Повторные операции возможны почти при любом заболевании сердца. Избежать этой необходимости можно, если точно выполнять рекомендации лечащего врача.

Немой инсульт. Это как?

Слышал, что бывают немые инсульты. Что это значит и как его заподозрить?
Юрий Иванович.

Около 70% инсультов, регистрируемых в нашей стране, - ишемические, или так называемые немые. Увы, часто о них узнают лишь по результатам МРТ. Ученые провели исследование и выяснили, что знакомая многим ситуация «забыл, что хотел сказать» может говорить о нарушении мозгового кровообращения и потенциальной угрозе приступа.

Если вы стали замечать, что часто отвлекаетесь во время работы, забываете, куда положили телефон и о чем собрались поговорить, обратитесь к неврологу и попросите направление на магнитно-резонансную томографию.

У меня киста перикарда. Это опасно?

После рентгенографии в заключении написали, что у меня киста перикарда. Что это такое и опасно ли?

Игорь Степанович.

Это одна из врожденных аномалий окологердечной сумки - перикарда. В его стенке образуется полость. Эта киста редко себя проявляет, ее находят случайно. Никакого вреда она не наносит. В редких случаях, когда она достигает больших размеров, встает вопрос об операции.

Тахикардия - вид аритмии

Тахикардия, аритмия... Чем эти болезни отличаются? Они ведь обе нарушают сердечный ритм.
Евгений С.

Тахикардия - это учащение сердечных сокращений. Она бывает

физиологической и патологической, когда сердце бьется чаще из-за какого-либо заболевания. Каждый вид тахикардии имеет свои особенности лечения. Аритмия - более широкое понятие. Это нарушения ритма, которые сопровождаются как тахикардией, так и брадикардией (замедлением частоты сердечных сокращений). Бывает и их комбинация.

Гипотоники могут обойтись без лекарств

Столько лекарств от гипертонии, а от пониженного давления в аптеках ничего не найти! Как лечить это состояние?

Я. Мирная.

Для начала выясните причину гипотонии. Часто у больного просто снижен гемоглобин, и он чувствует постоянную слабость именно из-за этого, а не из-за низкого давления. Если у больного с рождения вегетососудистая дистония по гипотоническому типу (то есть низкое артериальное давление), помогут лечебные тонизирующие чаи. Поможет и простой крепко заваренный черный чай. Благодаря их регулярному употреблению сможете обойтись без лекарств.

А. Рожков, кардиолог, врач высшей категории.

ХИРУРГ СОВЕТУЕТ ДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИЮ, А ЭНДОСКОПИСТ ПРОТИВ...

Мне 58 лет. Геморрой появился 30 лет назад во время первых тяжелых родов. В момент обострения пользовалась мазями «Анузол», «Бетиол». Веду здоровый образ жизни, каждый день ем овощи и фрукты. Запоров нет. Раньше только во время дефекации выпадали три узла, бывало, кровоточили. Сейчас начали выпадать во время выхода газов и если долго хожу пешком. В нашем городе нет проктолога. Сделала ректосигмоидоскопию, заключение - внутренний геморрой II степени, воспаление геморроидальных узлов. Хирург назначил прохладные ванночки с марганцовкой, мазь «Проктогливенол» и «Детралекс» (2 раза в день в течение 2 недель) и советует сделать операцию. А врач-эндоскопист говорит, что не надо. Но как делать прохладные ванночки, если у меня воспаление придатков? Очень боюсь операции. Геморрой доставляет мне большие проблемы, когда воспаляется, его больно вправлять...

Е. Шуйская.

Пока можно обойтись без операции. Принимайте «Детралекс», в период обострения его нужно принимать по 2 таблетки 3 раза в день со снижением до 1 таблетки 2 раза в день в течение 2 месяцев. Профилактические курсы надо проводить каждые 6 месяцев. «Проктогливенол» можно чередовать с «Проктозаном» или

«Релифом», ванночки с марганцовкой - с ванночками с отварами лекарственных трав (ромашка, кора дуба, шалфей). Вода для ванночек не должна быть очень холодной, но и не горячей - 35-37 градусов будет нормально. Речь об операции может идти, если такое лечение в течение 6 месяцев не принесет результатов.

Просто так - не пустяк

После цистита все время пью травки - так, на всякий случай, чтобы избежать новых обострений. Это не опасно?

Л. Тешина.

Неправы те, кто думает, что настои и отвары из трав можно пить сколько угодно, поскольку они действуют на организм мягче таблеток. Фитотерапия все равно лечение! И относиться к ней надо серьезно. Люди страдали от недугов всегда, но как же лечились наши предки, когда под рукой не было привычных лекарств? Им на помощь приходили травы, из них делали сборы, готовили настои. Однако они могут подходить одному, но нанести

вред другому. Настои и отвары назначают курсами, чаще всего на 2-4 недели, затем в лечении делается перерыв. При любых курсах лечения требуется перерыв - от нескольких дней до нескольких месяцев. Если постоянно принимать снадобье из трав, наступает привыкание, и оно будет оказывать все меньший лечебный эффект. К тому же, как и у лекарств в таблетках, у травок есть противопоказания и побочные действия.

ОТКУДА В УХЕ ПОЯВИЛСЯ ГРИБОК?



Ухо зудит, из него что-то выделяется? Это первые признаки, что поселился грибок. К перечисленным симптомам могут присоединяться головная боль, головокружение, снижение слуха.

Самая частая причина недуга

Но одна из главных причин - злоупотребление антибиотиками и гормональными препаратами. Когда люди применяют их бессистемно, микрофлора нарушается не только в кишечнике, но и на коже. В том числе в слуховом проходе. Грибки в этой ситуации начинают активно размножаться.

Те, кто любит сауну, бассейны и водоемы, больше других рискуют заразиться отомикозом.

делит, какой именно микроорганизм вызвал воспаления. С дрожжеподобными грибками рода кандиды и с плесневыми борются по-разному. К тому же к этим вредителям может присоединиться болезнетворная бактерия.

Здесь грибок хорошо

В наружном слуховом проходе тепло, влажно, есть доступ воздуха. Здесь грибок хорошо. У здорового человека кожа имеет защитный слой - непродолимый для них барьер.

Если кожа воспаляется или травмируется, возникают проблемы. Особенно рискуют столкнуться с отомикозом (грибком уха) те, кто чистит уши подручными предметами, в том числе ватными палочками. Еще причины: аллергия, общее снижение иммунитета, нарушенный обмен веществ, сахарный диабет.

Берегите уши от воды

Лечение отомикоза (как наружное, так и внутреннее) проводят курсом. Его нельзя прерывать, как только зуд в ухе поутихнет или выделений станет меньше. По окончании лечения нужно снова провести посевы на микрофлору. Только они могут подтвердить, что болезнь побеждена. Если останется часть грибков, отомикоз может стать хроническим.

Кандида или плесень?

Для эффективного лечения при отомикозе назначают лабораторные исследования. Сначала нужно опре-

В. Белевский, отоларинголог, врач высшей категории.

ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ ОТОМИКОЗА НУЖНО БЕРЕЧЬ УХО ОТ ПОПАДАНИЯ ВОДЫ. ВЛАГА СОЗДАЕТ ДЛЯ ГРИБКОВ БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ.

Слюна стала слишком вязкой

В последнее время слюна у меня стала слишком вязкой и густой, во рту ощущается сухость. Никаких других симптомов нет. Что это может быть?

М. Тулин.

Проблемы со слюноотделением могут вызывать заболевания полости рта или слюнных желез. Виноваты могут быть воспалительные или инфекционные заболевания - кандидоз, пародонит, пародонтит или стоматит. Поэтому сначала надо обратиться к стоматологу, чтобы исключить или определить такие проблемы. Также причиной вязкости слюны могут быть заболевания щитовидной железы, сахарный диабет, неврологические нарушения, гастрит и воспаления кишечника и печени. Вязкость слюны увеличивается при приеме некоторых лекарств,

например, мочегонных, обезболивающих, антидепрессантов. Также причиной могут быть заболевания полости рта или слюнных желез. Поэтому не удивляйтесь, если стоматолог направит вас к другим специалистам - терапевту, гастроэнтерологу, эндокринологу. Слюна становится вязкой и при элементарном обезвоживании организма, если вы пьете недостаточно воды, употребляете

слишком много кофе, крепкого чая и соленой пищи.

Чтобы избежать осложнений (плохое слюноотделение может привести к кариесу и заболеваниям слизистой), чаще полощите рот водой и настоем ромашки, воздержитесь от ополаскивателей, рассасывайте кислые леденцы без сахара и жуйте жвачку, но недолго. Врач может выписать лекарства, улучшающие выделение слюны и снижающие ее вязкость. Самостоятельно их использовать нельзя!

К. Понурин, стоматолог.

СЛЮНА МОЖЕТ СТАТЬ ВЯЗКОЙ, ЕСЛИ УПОТРЕБЛЯЕТЕ МНОГО КОФЕ, КРЕПКОГО ЧАЯ И СОЛЕННОЙ ПИЩИ.

Болят десны? Регулярно полощите рот зеленым чаем и жуйте мед в сотах.

Цифры и факты

- ✓ Уши умеют самоочищаться: мелкие волосики выталкивают серу из прохода.
- ✓ 20-30 мм – средняя длина наружного слухового прохода.
- ✓ Чем холоднее климат, тем меньше уши у местных жителей.

Просыпаюсь, а руки ниже локтя не чувствую

После пятидесяти лет у меня по утрам стали неметь руки. Это проходит приблизительно через полчаса. Болей нет. Боюсь паралича - такое случилось с моей сестрой после инсульта.

Нина Ивановна.

Онемение двух рук сразу до локтя - симптом не мозгового инсульта. Это проявление остеохондроза. Во время сна изменяется мышечный тонус при неудобном положении. Покажитесь неврологу, он назначит курс витаминов.

Стальные нервы берегут от обострения язвы

? Слышало, что у страдающих неврозами бывают сезонные обострения. У меня язва 12-перстной кишки, несмотря на профилактику, чувствую себя плохо. Сделала гастроскопию - все в порядке. Может, пропить курс успокоительных?

П. Юрьева.

Если установлен диагноз невроз, требуются хотя бы растительные успокаивающие препараты. Что касается язвы, то доказана связь между нервной системой и обострениями язвенной болезни. Поэтому даже для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта полезны успокоительные препараты типа валерианы или пустырника.

У отца едва заметно дрожит голова

? Я слышала, что это признак паркинсонизма. Правда, отцу всего 59 лет, дрожит только голова, руки не дрожат. Может ли это быть болезнью?

Т. Васильева.

Дрожит голова на поздних стадиях болезни Паркинсона, когда уже имеется выраженное дрожание рук,

ног. У пациента в этом случае нарушена походка, повышен мышечный тонус в конечностях и туловище. Поэтому считать дрожание головы первыми признаками болезни Паркинсона нельзя. Скорее всего, речь идет о так называемом эссенциальном дрожании, или треморе долгожителей. Проанализируйте родословную. Не дрожали ли у кого-нибудь из бабушек и дедушек в старости руки и голова. Это может быть наследственным.

Передается ли эпилепсия по наследству?

? Моя мать страдает эпилепсией, у меня ее нет. Не передается ли болезнь моим детям?

Олег.

Эпилепсия может быть двух видов: приобретенная (вследствие травмы, опухоли, воспаления головного мозга) или врожденная. Первая генетически не наследуется. Вторая способна передаваться по наследству. Но это вовсе не означает, что болезнь у детей гарантирована: по статистике, из шести детей эпилепсией заболевает один (то есть вероятность наследственной врожденной эпилепсии равна 16%). Для следующего поколения (внуков)

риск еще на порядок снижается. Однако такая вероятность повышается, если врожденной эпилепсией страдают оба супруга. Рассчитать индивидуальный риск рождения больного ребенка для конкретного случая помогут специалисты медико-генетических консультаций.

От стресса на работе появилась экзема

? Уже несколько лет страдаю экземой на руках. Лечить удается, но с очередным стрессом на работе симптомы возвращаются. Помогут ли мне успокоительные препараты?

Андрей Николаевич.

Сегодня выбор препаратов с успокоительным эффектом огромен. Некоторые снижают внимание и запрещены для тех, кто ездит за рулем. Другие «сажают» печень. Поэтому назначать лекарство должен врач. Антидепрессанты помогут, но эффективнее будет другой подход. Если вы сильно волнуетесь на работе и можете предвидеть стрессовые дни, лучше заблаговременно принять таблетку валерианы.

А. Веприна, невролог, врач II категории.

От бессонницы залейте 1 ст. ложку семян укропа 1 стаканом воды. Вскипятите, настаивайте 8 часов и выпейте на ночь.

Обострился отит - никаких компрессов!

Когда заболело ухо, закапывала себе борный спирт, как мне это делали мама и бабушка в детстве. Я правильно делала?

Екатерина.

Борный спирт используют и сейчас: он помогает уменьшить боль. Но нужно быть уверенным, что барабанная перепонка не повреждена. Поэтому самое правильное - показаться врачу, причем не откладывая. Неграмотное лечение может привести к снижению слуха. Так бывает, когда воспалительный процесс поражает не только среднее, но и внутреннее ухо, что гораздо опаснее. В таком случае надо обратиться к лору и пройти исследование слуха - аудиометрию.

Некоторые пациенты ставят компрессы на больное ухо. Этого делать не надо. Тепловые процедуры, в том числе согревающие компрессы, во время острого воспаления запрещены. Вначале они могут облегчить симптомы, но если воспалительный процесс развивается, он распространится за пределы барабанной полости. Она анатомически сообщается с головным мозгом, так что в течение суток могут возникнуть внутричерепные осложнения, угрожающие жизни.

На каждый день

- ✓ При холецистите полезно утром натощак выпивать неполный стакан горячего молока вприкуску с 1 десертной ложкой меда. Важно соблюдать правило: после приема лекарства не пить и не есть 4 часа. Через 3-4 дня боли исчезнут. Применять мед с молоком можно по месяцу с небольшим перерывом.
- ✓ При воспалении и сужении желчных протоков смешайте в равных пропорциях плоды барбариса обыкновенного, листья березы повислой и брусники обыкновенной. Заваривайте смесь как чай и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 30 дней.
- ✓ Настой из плодов шелковицы помогает при отеках и дискинезии желчевыводящих путей. Разомните свежие плоды деревянным пестиком, залейте 2 ст. ложки кашицы 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 4 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

БАКТЕРИИ В МЫЛЕ КИШАТ...

Эпидемиологи предупреждают: мытье рук жидким мылом в общественных местах чревато неприятностями.

Дозаторы мыла там буквально кишат бактериями. Особенно в городских туалетах и поликлиниках. Более того, после жидкого мыла число бактерий на ру-

ках возрастает в 26 раз. А значит, и риск занести их в нос, глаза и ранки на коже. Врачи советуют носить средство для мытья рук или влажные салфетки с собой.



ЭТИ ПРОДУКТЫ ЗАМЕДЛЯТ СТАРЕНИЕ

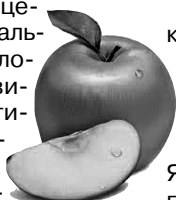
КАКИЕ ПРОДУКТЫ НУЖНО ЕСТЬ, ЕСЛИ ВАМ БОЛЬШЕ 50 ЛЕТ? ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЕТ ДИЕТОЛОГ А. АНОХИНА, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

Овес и продукты из него

Продукты, изготовленные из этого злака, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Его растворимая клетчатка связывает плохой холестерин и выводит его из организма. Клинические исследования подтвердили, что употребление овса замедляет старение организма, ведь в нем много антиоксидантов.

Молодильные яблоки

Любые яблоки снижают риск заболеть диабетом II типа, регулируют уровень глюкозы и холестерина в крови, содержат кварцетин, снижающий артериальное давление. А еще яблоки - источник железа, витамина С, калия и антиоксидантов. Они сдерживают старение, так как уменьшают окисление клеток организма. Это происходит благодаря обилию фенольных соединений. Больше всего фенолов содержится в сорте Аннурка (популярен в Италии).



Доктор свекла

В ее составе витамины А, С, фолиевая кислота, клетчатка, калий, кальций, железо, марганец, а также антиоксиданты, снижающие риск заболеть раком. Свекла нормализует давление и предотвращает старение мозга. Бетанин, красный растительный пигмент в ее составе защищает



клетки от окисления и влияния канцерогенов.

Темный шоколад

Достаточно съесть 30-60 г в день для того, чтобы снизить давление, уровень холестерина, улучшить мозговое кровообращение, защитить кожу от солнца. В шоколаде, в котором не меньше 70% какао, содержатся калий, фосфор, цинк, железо, магний, медь, марганец, селен.



Оранжевая морковь

Этот корнеплод полезен для глаз, кожи, сердца. Он снижает артериальное давление, уровень плохого холестерина, улучшает работу иммунной и пищеварительной систем, снижает риск заболеть раком. Японские ученые уверены, что регулярное употребление моркови продлевает жизнь примерно на 7 лет. И чем ярче оранжевый цвет моркови, тем она полезнее.



✓ **Миндаль уменьшает вред, который наносит организму курение. Только есть его нужно очищенным.**

✓ **В семенах тыквы много антиоксидантов и витамина Е, которые помогают избежать болезней сердца и продлевают молодость.**

Кисломолочные продукты

Поддерживают нормальную работу пищеварительной системы, предотвращая диарею и запоры. Также кисломолочные продукты помогают организму усваивать питательные вещества из продуктов.

Листовая зелень

Она богата витаминами, пантотеновой кислотой, холином, бетаином, другими биологически активными веществами. Ее клетчатка очищает желудочно-кишечный тракт, улучшает обмен веществ. Ежедневное употребление одной порции зелени замедляет старение мозга. В итоге улучшаются память и умственная работоспособность.

Любые орехи, но лучше грецкие

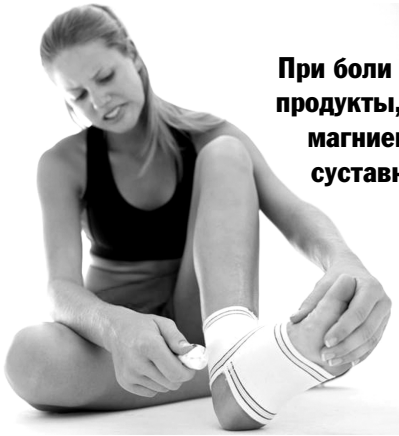
Употребление 30 г орехов (чуть меньше горсти) в день уменьшает риск сердечного приступа на 30%. Это связано с присутствием в них жирных кислот омега-3. Кроме того, орехи улучшают память. Ученые из Калифорнии доказали, что потребление, в частности, грецких орехов замедляет снижение когнитивных функций при старении.



Целебные бобовые

Регулярное употребление фасоли, гороха, чечевицы предотвращает развитие диабета II типа и атеросклероза. Кроме того, бобовые содержат ресвератрол. Это вещество предотвращает повреждение ДНК и старение. Черные бобы и чечевица содержат его больше остальных.





При боли в суставах диета должна включать продукты, богатые витаминами С, Е, калием, магнием, кальцием. Также полезны для суставных хрящей коллаген и желатин.

Диета для тех, у кого болят суставы

Общие правила

- ❁ Не допускайте длительных перерывов между трапезами. Голод противопоказан.
- ❁ Порции должны быть небольшими - по 200 грамм. Есть лучше часто - до 5-6 раз в сутки.
- ❁ Разрешены и приветствуются фруктовые или овощные перекусы.
- ❁ Вред соли для суставов большой, поэтому ограничьте ее употребление.
- ❁ Нельзя есть жареное. Готовьте на пару, в духовке или проваривайте.
- ❁ После каждого приема пищи желательна небольшая прогулка. Это нужно для снижения калорий и укрепления суставов ног.
- ❁ Пейте много воды, соков, отваров, нежирного молока и настоек.
- ❁ Откажитесь от калорийного сладкого и вредных привычек: алкоголя, курения.

Витамин Е улучшает подвижность суставов и снимает отечность. Его много в семечках, орехах, нерафинированном подсолнечном масле.

Разрешается

- ❁ Диетическое мясо - говядина, филе курицы, индейки (в вареном или запеченном виде),
- ❁ Рыба (сардины в масле, форель слабого посола, треска на пару, тушеная скумбрия) и паровые котлеты из нее.
- ❁ Растительное масло. Подсолнечное (нерафинированное), а также оливковое и кукурузное.
- ❁ Молочные продукты с низким содержанием жиров: молоко, творог, домашний йогурт, сметана.
- ❁ Овощи с содержанием кальция и

- с легкоусвояемым белком: брокколи, тыква, свекла. Вне обострения допускается небольшое количество картофеля и репчатого лука.
- ❁ Фрукты. Свежие яблоки, бананы, груши, цитрусовые.
- ❁ Зелень.
- ❁ Орехи: миндаль, фундук, арахис.
- ❁ Ягоды: зеленый виноград, арбуз, черная смородина и черника.
- ❁ Крупы: овсяные хлопья, зеленая гречка, бурый рис.

- ❁ Коричневый сахар или мед.
- ❁ Мучные изделия из цельнозерновой муки и без жирных белковых кремов.
- ❁ Макароны из твердых сортов пшеницы.
- ❁ Напитки. Выпивайте в сутки не меньше 2 л жидкости. Полезны зеленый чай, отвары, настои, свежие соки, а также имбирный чай (снимает боль в суставах).

Запрещается

- ❁ Хлеб из муки высшего сорта.
- ❁ Газированные напитки.
- ❁ Крабовые палочки, плавленые сырки.
- ❁ Мороженое (кроме домашнего),
- ❁ Копчености, консервированные и маринованные продукты.
- ❁ Черный чай, крепкий кофе.
- ❁ Овощи семейства пасленовых - баклажаны, картофель, паприка, чили, томаты.
- ❁ Продукты с пуринами (бобовые, редис, субпродукты, ревень, инжир, щавель, шпинат).

М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СУСТАВОВ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ВИТАМИН С. ЕГО МНОГО В ЛИМОНАХ, ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЕ, ШИПОВНИКЕ, РЯБИНЕ, ЯБЛОКАХ, АПЕЛЬСИНАХ.

Народные рецепты для лечения десен

✓ **Лекарство из коры дуба.** Залейте 2 ст. ложки измельченной дубовой коры 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и используйте для полосканий. Или смешайте 60 г дубовой коры и 40 г липового цвета. Залейте 1 чайн. ложку сухой измельченной смеси 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 15-20 минут и используйте для полосканий при кровоточивости десен.

✓ **Настой календулы.** Залейте 2 чайн. ложки соцветий календулы 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и горячим настоем полощите полость рта.

✓ **Пихта и массаж.** Намотайте бинт в два слоя на указательный палец правой руки, накапайте на него 5-6 капель пихтового масла и массируйте больные десны 2 раза в день.

ТАК МОЖНО ЛЕЧИТЬ КОЛЕНИ, ПОЯСНИЦУ, АНГИНУ...

Когда моему деду было 70 лет, он начал жаловаться на боли в суставах. Справляться с болью ему помогало такое лечение. Он смешивал в равных частях соль, луковую шелуху, хвою сосны и ели. Заливал водой так, чтобы она чуть-чуть покрывала смесь, ставил на слабый огонь на 20 минут, укутывал и настаивал день. Вечером смачивал в отваре пару носков из овечьей шерсти, отжимал и надевал на ноги, а сверху - пару сухих носков из овечьей шерсти. Ложился в постель часа на полтора-два. После 10-12 процедур боли прошли.

P.S. Так же можно лечить колени, поясницу, шею, используя для лечения наколенники, пояс, шарфик из чистой овечьей шерсти. При помощи немытой овечьей шерсти можно лечить головную боль, гайморит, ангину: надо опустить клочок шерсти в теплую соленую воду, отжать и приложить на ночь к больному месту.



И. Нурмухамедова.



СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ЧЕМ ПОЛЬЗА РАСТЯЖКИ?

С возрастом гибкость тела уменьшается. Простые действия начинают даваться с трудом, вызывая дискомфорт и даже боли. Вернуть свободу движения помогут простые упражнения на растягивание.

Растяжка (стретчинг) полезна всем независимо от возраста, пола и уровня физической подготовки. Она не только делает тело гибким и стройным, но и помогает защитить суставы и связки от травмирования, повышает эластичность мышц, нормализует кровообращение и лимфоток, избавляет от стресса, улучшает общее самочувствие.

Главные правила

Перед тем как приступить к упражнениям, нужно разогреться - выполнить интенсивную 10-минутную разминку. Ткани станут более восприимчивы к растяжению, что поможет избежать травм. Подойдет бодрая ходьба на месте или на беговой дорожке, прыжки на скакалке.

Растягивание мышц и сухожилий должно быть плавным: никаких рез-

ких движений! «Пружинить» также нельзя.

Каждое упражнение выполняется в течение 20-60 секунд (пока не исчезнет напряжение; если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее следует ослабить). Однако, боли быть не должно! Количество повторов - 6-8 раз.

Дыхание - ровное и спокойное, без задержек воздуха. Между упражнениями - глубокий вдох и полный выдох.

Внимание следует концентрировать на той части тела, для которой выполняется растяжка.

Растягиваться рекомендуется ежедневно.

Варианты упражнений

Выполняйте первые четыре упражнения, стоя прямо.

✓ Ноги чуть шире плеч, слегка согнутые в коленях. Поднять правую руку и потянуться вверх за воображаемым предметом (голова чуть-чуть запрокинута). Опустить руку. Повторить левой рукой.

✓ Сцепить кисти за спиной. Втянуть живот и наклониться вперед максимально низко.

✓ Ноги на ширине плеч, левую руку положить на пояс. Правой рукой обхватить голову и наклонить к правому плечу. Повторить с другой стороны.

✓ Широко расставить ноги. Наклониться вперед, коснуться ладонями пола. Скользя правой ногой в правую сторону и сгибая левую ногу в колене, присесть. Повторить в другую сторону. Важный момент: стопы должны касаться пола всей подошвой на протяжении упражнения.

✓ Встать на четвереньки. Вытянуть правую руку и левую ногу параллельно полу и как следует потянуться. Повторить с другой стороны.

✓ Лечь на спину, ноги прямые, руки раскинуты в стороны. Медленно поднять правую ногу перпендикулярно полу и опустить ее влево, а голову повернуть вправо. Вернуться в исходное положение, выполнив движения в обратном порядке. Повторить левой ногой.

Это важно!

Как и у других видов физической нагрузки, стретчинг имеет свои ограничения. Их нужно учитывать, чтобы избежать травм.

Нельзя закидывать голову далеко назад и слишком сильно наклонять вперед: это может вызвать защемление межпозвоночных нервов.

Упражнения необходимо сразу же прекратить, если появились головокружение, покалывание в руках или ногах, спазм в мышцах, пощелкивание в суставах.

5 легких способов максимально снизить риск рака

1. Правильно питаться. В рационе должно быть больше зелени, сезонных фруктов и овощей. Необходимо резко ограничить потребление сахара, а также отказаться от колбасных изделий и сосисок промышленного производства, фастфуда, полуфабрикатов, сладких газированных напитков.

2. Заниматься спортом или фитнесом.

Оптимальный режим тренировок - по 1,5 часа 3-4 раза в неделю или 30-45 минут в день при ежедневных занятиях. Рекомендуются: фитнес, пилатес, йога, плавание, пробежки в парке, ходьба на лыжах.

3. Избегать табачного дыма. Эта вредная привычка отравляет организм канцерогенны-

ми веществами, из-за чего может развиваться рак не только легких, но и других органов. Даже пассивное курение опасно!



4. Не увлекаться загаром. Длительное пребывание на солнце или чрезмерное посещение солярия способно спровоциро-

вать развитие рака кожи. Обязательно использование средств от ультрафиолета с высоким фактором защиты.

5. Регулярно посещать онколога, особенно, если есть наследственная предрасположенность к заболеванию. Делайте это не реже 1 раза в год.



Отдыхай!

Современный зодчий	Легендарный вратарь Третьяк									Ажет и не краснеет		Постоянная зарплата	Пророк, что два часа улолок
		1	"Египетский" мрак	Та же ребятня		Актер, занятый в массовке		Мультиязычный любитель сыра					
									Сигареты с названием острова	Гребной "пропеллер"		Деловая репутация	
				Макияж, нанесенный иголкой		"... при дворе короля Артура"		Первый месяц года					
	Эдуард, певший про зиму в избушке	Пропан, метан, бутан						Шарф на мужской шее		Озарившая мысль			
				Трава - пища уток						Рыба, что под шубой хороша	Самодельный холст		Шестые планеты
	"Пальто Древнего Рима"	Хомут, надетый на вола							Нить, идущая от купола парашюта				
				Святой на итальянский манер	Одна сторона куба	Упразднение приказа			"Вождь" коллектива		Вырытая в земле "дыра"		
	Домовенок, друживший с Нафаней	Супер-область страны											
	Мочальный материал для упаковки	Резервация в мегаполисе		"Сосудик" листика		Пробойна в днище судна					Обшивка на воротнике	Побеждаемое добром в сказках	
						Светлана с таборами в небе		1					
Танец-игра француза	Бумага - предтеча ксерокса		Диалог звезды с журналистом								2		Джон из "Криминального чтива"
								"Шевелюра" ковра		Трос для парусов			
	Детская шалость без умысла	Шапочка замужней славянки			Дымовая, поставленная для маскировки					Собака-ворчун	Яд по-другому		Панорама, открывающаяся из окна
									Темнокожий соплеменник Отелло	Винная ягода как плод			
	Спутник работы каскадера	Индийский великан-ушастик		Известный колдовской культ		Порицание во взгляде		Маршал, принимавший Парад Победы		Море, отсутствующее от суши			
										Музей, расположенный в Мадриде			
	Газетный киоск в просторечии							Воробьиные для Бендера					
				Город, пострадавший с Гоморрой						Собственное или нарицательное			2
Воин турецкого султана								Стянутая веревкой охалка хвороста					



АНЖЕЛИКА ВАРУМ: «Мне нравится моя жизнь»

- Анжелика, 2020 год для всех стал особенным. Каким он запомнится вам?

- Год, с одной стороны, был достаточно продуктивным. С другой стороны, заставил кое-что переосмыслить. Не все выводы, признаюсь, пестрят оптимизмом, но в дальнейшем помогут более рационально относиться к отпущенному нам времени. В общем, эта вынужденная остановка пошла мне на пользу.

- И все-таки одно дело — быть домоседом по доброй воле, а другое — вынужденное уединение. Чего не хватало больше всего?

- Больше всего не хватало тактильной коммуникации с дочкой. Так надолго мы никогда не расставались. Лиза — уже взрослый, самостоятельный человек, но для меня она навсегда ребенок. Думаю, что и для нее эти долгие месяцы разлуки стали непростым испытанием.

- Есть ощущение, что люди поделились на тех, кто впал в депрессию, тех, кто использовал время самоизоляции с макси-

мальной пользой, прокачивая всякие скиллы, и тех, кто просто плыл по течению. Что делали вы?

- Я перетекала из одного состояния в другое. Период нашей временной безработицы затянулся на неопределенное время. Незнание для артистов, привыкших к расписанному на год вперед концертному графику, — ситуация, мягко говоря, непривычная. Но если оглянуться на эти месяцы вынужденного безделья, выясняется, что сделано не так уж мало. Я успела закончить работу над новой пластинкой «Грустная босса», релиз которой состоялся 30 октября. Мне удалось объединить в один коллектив замечательных музыкантов и отснять презентацию этой пластинки в очень симпатичном мне формате домашнего концерта. Я успела поработать в непривычном для себя амплуа — озвучила одного из героев очень популярного в 70–80-х годах мультфильма. Компания «Союзмультфильм» решила возродить эту анимацию, используя новые технологии. Моим основным партнером

по озвучиванию стал Леонид Ярмольник. Восхитительный, скажу вам, опыт. Такой волны теплой ностальгии по детству я давно не испытывала. Что интересно, мы с Леонидом Исааковичем оба родились и провели свое детство во Львове. Дружим семьями уже очень много лет. Кстати, песню для героев этого мультфильма написал мой муж Леонид Агутин. Еще я успела посетить свои виноградники и даже поучаствовать в сборе урожая.

- Вы выпускаете свое вино?

- Да. У меня 50 гектаров виноградников в Темрюкском районе Краснодарского края. Если честно, я ни за что не стала бы нырять ни в какой бизнес, если бы не мой брат. Он занимается вином больше двадцати лет. Как-то в один из его приездов в Москву, было это лет семь-восемь назад, я пригласила его в ресторан. Брат ознакомился с винной картой, после чего разразился длинным гневным спичем на тему несопоставимых с реальностью цен на добрую половину из представленной продукции. Так родилась идея сделать линейку моего вина AV. Главное его преимущество — адекватное соотношение цены и качества.

- Вернемся к музыке. Можно сказать, что ваш новый альбом «Грустная босса» — карантинный проект?

- Не совсем карантинный, всего лишь отчасти. Мы с автором Садо Новосадович задумали «Боссу» около двух лет назад.

Я переслушала большое количество замечательных песен Садо и выбрала для себя те, которые откровенно перекликались с моими собственными мыслями и чувствами. Первые восемь песен записали довольно быстро. Потом на достаточно продолжительное время превали процесс записи в поиске недостающего музыкального материала. И только недавно мы снова вернулись к работе. Так появились в моем исполнении ремейк на песню «Весна» и специально написанная для меня финальная песня «Вполголоса».

- После выхода вашего последнего альбома «На паузу» все журналы цитировали вас: «После каждого альбома я говорила себе, что эта пластинка последняя, поскольку времена изменились и в лонгплеях нет большого смысла». Готовы повторить?

- До встречи с Садо мне действительно казалось, что в больших музыкальных проектах нет большого смысла. Но эта пластинка особенная. Она как роман со своей сюжетной линией и эмоциональной волной, перетекающей из песни в песню. Невозможно в данном случае предлагать читателю по главе в год.

- Наверняка вы не раз говорили себе: вот сейчас закончится изоляция, и я...

- ...и я увижу маму. С ней мы в период пандемии общаемся только по телефону, хотя живем в получасе езды друг от друга.

И мы соберемся за одним столом — родители, дети, внуки, как собирались до этого на все праздники. И мы снова поедем на гастроли с нашим большим дружным коллективом. И я обязательно слетаю во Львов навестить моих друзей и могилы моих родных. И я очень надеюсь, что всё это сбудется в обозримом будущем.

- Насколько вы вообще готовы к переменам? Что для вас проще — переехать в другую квартиру или поменять стрижку?

- Я достаточно легкий на подъем человек и с легкостью отношусь к переменам мест, а уж к стрижке — так и подавно. Главное, чтобы любые перемены были продиктованы моим желанием и собственной инициативой, а не сложившимися неблагоприятными обстоятельствами.

- Что или кто в вашей жизни мотивировал вас к переменам и что мотивирует сейчас?

- Наверняка и в 20, и в 30 лет возникали всевозможные факторы, подталкивающие к тому или иному действию. Могут даже предположить какие. Но я это никогда не фиксировала в своем сознании. Точно знаю, что мотиватором к творчеству по-прежнему остается поиск единомышленников и желание избежать душевного одиночества.

- Насколько вам близка позиция «нужно меняться, выгонять себя метлой из зоны комфорта»?

- Я очень дорожу своей зоной комфорта и не вполне понимаю, какой смысл десятилетиями обустривать эту самую зону, чтобы потом себя из нее выгонять. Мне нравится моя жизнь.

- Есть еще выражение «нужно

стремиться быть лучшей версией самой себя». Вот вы стремитесь? И какая она — сегодняшняя лучшая версия Анжелики Варум? Какого она роста, веса, чем занимается? Курит? Ездит на мотоцикле? Сколько ей лет?

- Я нахожу подобные вопросы и «стремления» в моем возрасте чем-то болезненным и противоречивым. Мне кажется, главное для женщины — это уверенность в себе и своем завтрашнем дне, адекватное восприятие своего возраста и своих возможностей, чувство собственного достоинства и уважение к себе. Это, безусловно, не исключает спонтанных желаний. Но если вам в 50 хочется примерить на себя другую личность, это говорит о глубоком разочаровании и, несомненно, является большой трагедией.

- Есть какой-то идеальный женский возраст, от которого идет отсчет «лучше/хуже»?

- Вопрос приоритетов. Кто-то в 50 чувствует себя старухой, ориентируясь на мужчин, предпочитающих общество 17-летних девушек. Кто-то в 60 счастлив в окружении большой дружной семьи. А кому-то одиночество и отсутствие каких-либо обязательств на протяжении всей жизни — манна небесная. Одно я знаю точно: чем выше уровень интеллекта, тем меньше неоправданных ожиданий, а следовательно, и разочарований. Возраст в данном случае роли не играет.

- Сейчас благодаря всяким техникам и технологиям женщины в 40 выглядят на 30 и в 50 на 30, и при этом у них взрослые дети и долгие браки. Как это всё сочетается?

- Понятия не имею. Я в 50 выгляжу на 50, так же как выглядит большинство моих сверстниц, старающихся следить за питанием, водным балансом и периодически занимающихся спортом. Соглашусь с тем, что наше поколение визуально по-



С мужем Леонидом Агутиным

молодело. Но я склонна считать, что в большинстве своем речь все-таки идет о здоровом питании и спортивном образе жизни. В крайнем случае — о знакомстве с талантливым пластическим хирургом. Природу не обманешь, и законы физики никто не отменял. Я не пользуюсь никакими техниками, кроме массажа и легкого косметического лифтинга. Считаю всевозможные уколы и инъекции порочной практикой, со временем лишаящей женское лицо индивидуальности. Не хочу быть излишне категоричной, возможно, у меня недостаточно информации, но те результаты, которые мне доводилось наблюдать, не оставляют мне повода для оптимизма.

- Насколько вы открыты в плане появления в жизни новых людей? Можете вспомнить, когда в вашей жизни появился человек, которого вы назвали «другом» или «подругой»? Кто это?

- Я никогда не испытывала проблем с коммуникацией. Легко общаюсь как со «своими», так и с «чужими». И те и другие достаточно тепло ко мне относятся. Первые — в силу душевного родства, вторые, как правило, — под влиянием флера моей профессии. Слов «друг» и «подруга» давно нет в моем лексиконе. Но это не значит, что в моей жизни нет людей, бесконечно дорогих моему сердцу. Людей, которые бросятся ко мне на помощь и будут биться за меня, равно как и я за них, при первой же опасности. Называйте это как хотите, но для меня моя нужда в таких людях — чистой воды эгоизм.

- Прокомментируйте новость о том, что альбом Леонида La Vida Cosmopolita вошел в лонг-лист в пяти номинациях премии «Грэмми».

- Я очень хочу, чтобы Лёня получил эту премию, и неважно, в какой из номинаций. Хочу, чтобы мир узнал музыканта, композитора и поэта Леонида Агутина. Хочу, чтобы его музыка звучала повсеместно, потому что в ней невероятное количество света и тепла!



С дочкой Лизой



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОДИНОЧЕСТВА

Многие женщины винят в своем одиночестве внешние факторы - социальный статус, работу, детей, внешность. Однако чаще всего причины лежат намного глубже.

Для большинства из нас одиночество - это не перманентное эмоциональное состояние. Как правило, оно дает о себе знать в некоторые периоды жизни. Но как быть, если одиночество затянулось и появился страх, что рядом уже никогда не будет близкого человека?

СТРАХИ, КОТОРЫЕ ОТРАВЛЯЮТ ЖИЗНЬ

Базой для одиночества чаще всего являются страхи.

Страх повторить неудачные отношения. Если за плечами отрицательный опыт, непросто выстраивать новый союз с нуля. Важно осознать и проработать прошлые ошибки, чтобы не перенести их в очередные отношения.

Страх быть оставленной. Установки вроде «меня невозможно любить» или «все отношения однажды закончатся» идут из детства. Они могут формироваться в том случае, если ребенок воспитывался в семье без отца, который в какой-то момент ушел. Будучи взрослым, такой человек думает: «Лучше оставаться одному, чем вновь и вновь испытывать горечь расставания».

Страх потерять себя. Многим кажется, что в отношениях с другими людьми придется идти на уступки, переступить через себя, искать компромисс. А как же собственные интересы? Однако человек, который умеет выстраивать собствен-

ные границы, с такой проблемой вряд ли столкнется.

ОДНА В ТОЛПЕ

Одиночество бывает разным. Чаще всего оно выдано долгим отсутствием близких отношений. Человек, длительное время не находящий «своего» партнера, начинает чувствовать, будто он уже не в состоянии установить близкие связи. «Я никому не интересен», - думает он.

Совсем другое дело - когда трудно выстраивать социальные контакты. Одиночке и хотелось бы иметь больше друзей, но получается общаться лишь с одним-двумя, да и то не близко.

Порой к невозможности установления прочных социальных контактов примешиваются комплексы: «А вдруг я окажусь неинтересным собеседником», «Что, если обо мне плохо подумают?», «Как я выгляжу со стороны?».

ВЫ ОДИНОКИ?

Ответьте «да» или «нет» на каждое высказывание ниже.

1. Мне кажется, у меня нет настоящих друзей.
2. Я чувствую себя некомфортно, когда у меня нет отношений.
3. В детстве я редко оставалась одна, все время была чем-то занята.

Однако самое неприятное одиночество - среди людей. Что это означает? Порой человек долго и счастливо живет в браке, имеет немало друзей, но при этом в душе у него зияющая пустота, которую нечем заполнить.

ШАГ НАВСТРЕЧУ НОВОЙ СЕБЕ

Психологи предлагают предпринять несколько важных шагов на пути к избавлению от одиночества.

1. Отказаться от жалости к себе. Это деструктивное чувство, которое может сделать из вас жертву, если слишком им увлечься. Выпишите в столбик все то, чем вы обладаете на данный момент (хорошая работа, семья, таланты и т.д.), чтобы понять, что жалеть вас не за что.

2. Отвлечься от социальных сетей. В Интернете люди привыкли создавать идеальную картинку собственной жизни. Посмотришь - и кажется, все отлично справляются с детьми, вкусно и много готовят, получают повышения на работе. Сведите к минимуму просмотр страничек знакомых, чтобы сосредоточиться на своей жизни.

3. Заняться спортом. Доказано: физические нагрузки стимулируют выброс в кровь гормона эндорфина. Благодаря этому настроение улучшается, а тревожные мысли об одиночестве отходят на второй план.

4. Повысить самооценку. Когда она на нуле (или стремится к нему), ощущение одиночества может не покидать человека. Он попросту будет считать себя недостойным любви и дружбы.

5. Вкладывать в себя. Саморазвитие - важный шаг на пути к счастью. Только в том случае, когда человек становится интересным самому себе, он начинает рождать интерес к своей персоне со стороны других людей.

6. Делать что-то для других. Чтобы перенести фокус внимания с собственного одиночества, спросите себя: что вы можете сделать для окружающих? Может, это какая-то мелочь, скажем, помощь коллеге с отчетом. Зато благодаря этому вы начнете вырабатывать положительную энергию и налаживать новые связи.

Экспресс-тест

4. Все свободные часы я стараюсь чем-то заполнить.
 5. В моем окружении нет людей, с которыми я могу быть сама собой.
 6. Смысл моей жизни - в семье, детях, партнере.
- У вас набралось более четырех «да»? Значит, вы чувствуете себя одиноко, и ситуация требует внимания. Возможно, следует обратиться к психологу.**

Люблю своих родственников. Их у меня много, все как на подбор веселые, дружелюбные люди. Живут они далеко, и видимся мы нечасто.

До некоторых пор наше общение сводилось к телефонным звонкам и перепискам в социальных сетях. Но месяц назад мама меня огорошила: «Помнишь, дочку тети Зины - Наташу? Так вот, они с семьей собираются приехать город посмотреть. Ты не против, если у тебя останутся?» Со стороны могло показаться, что мне предоставляют выбор, но на самом деле его не было. Уже через пару секунд мама припечатала: «Они приедут завтра!»

Конечно, это было объяснимо. Тбилиси - красивый город, а я - единственная, кто находится здесь из всей нашей многочисленной родни. К тому же у меня двухкомнатная квартира, а живу я в ней пока одна. Видимо, родственники посчитали, что ничем меня не обременят, если приедут, предупредив об этом за день. Кстати, Наташа с семьей планировала остаться на две недели, а не на день-другой. И об этом я узнала последней. Я человек гостеприимный, но все же гости гостям рознь...

Приехали они с таким количеством вещей, будто собирались остаться на два года, а не на две недели. И тут же обосновались в моей спальне, посчитав ее удобной. Как водится, откатилась я им не могла и переместилась в гостиную. Вместе с Наташей были ее муж Владислав и сын Костик шести лет. Приятные и милые люди. На первый взгляд.

Уже на следующий день Влад осматривал всю мою квартиру. «Из пяти лампочек в люстре горят только три, хм», «Ручка у шкафчика того и гляди отвалится!», «Плохо тебе, Ира, мастера плитуса прибили», - критиковал он направо и налево. Я уже было открыла рот, чтобы предложить ему исправить хоть один из недостатков. Мужчина же он, в конце концов! Но почему-то осеклась.

Наташу тоже не все устраивало. Зайдя в свою бывшую спальню как-то днем, я обнаружила, что моя прикроватная тумба теперь стоит с другой стороны. «Мне так удобнее, ты же не против?» - спросила родственница. Я кивнула и с грустью посмотрела на прочерченную полосу на полу - Наташа явно волокла тумбочку в одиночку, не заботясь о покрытии.

У родственников была намечена обширная культурная программа, и терять время зря они не хотели. Вставали все рано: я - на работу, родные - в музей. И я впервые поняла, как людям живется в коммунальной квартире. Наташа с Вла-



ВОТ ТАК И ПРИНИМАЙ ГОСТЕЙ...

Приятно принимать гостей, когда сам приглашаешь их и ждешь с распростертыми объятиями. Совсем другое дело - если звонок в дверь раздается неожиданно...

дом оказались любителями наслаждаться водными процедурами. Сначала неспешно приводила себя в порядок родственница, потом тщательно брился у зеркала ее муж. И только потом в ванную быстро прошмыгнула я. Времени хватало только на то, чтобы провести пару раз щеткой по зубам. Как еще только начальник не уволил меня за систематические опоздания...

К началу второй недели пребывания гостей у меня дома я уже стала сомневаться, кто здесь хозяйва: я или они. Как-то раз утром зашла на свою кухню и обнаружила там... Влада в трусах. Он сладко потягивался в ожидании кофе. Я, смутившись, попятилась назад - давно в моей квартире не появлялось полуголых мужчин. Он заметил меня, обернулся и тепло поприветствовал. Как будто для него было в порядке вещей стоять перед соседями почти без одежды.

На другой день я обнаружила на батарее в ванной комнате мило висящие женские трусики. Приглядевшись - к счастью, не мои. Оказалось, Наташины. «Прости, я не подумала, что тебя может это смутить, - оправдывалась она. - Мы же здесь все свои!» Свои не свои, но ближе к концу отпуска родственников у меня уже дергался глаз. Я стала замечать, что сознательно задерживаюсь на работе, чтобы не приходиться домой и не видеть того бедлама.

Гости забрызгали жиром мою чистенькую белую кухню, Костик в не-

скольких местах разрисовал обои («Я тебе потом подскажу, чем оттереть фломастеры», - участливо сказала Наташа), сломали кофемашину. А я все терпела, терпела, терпела... Мне казалось, что невоспитанно возмущаться вслух.

Вместе со мной мучился мой любимый кот Марсик. Оказалось, у Влада аллергия на кошачью шерсть, поэтому несчастному животному приходилось сидеть в небольшой клетке, взятой напрокат, когда родные были дома. Глядя на выражение его морды, можно было предположить, что кот их тихо ненавидит. Кстати, в последний день Марс все-таки не выдержал: как-то умудрился вылезти из клетки и написать аккуратно в Наташины туфли. Сколько крику было! Я показательно отчитала питомца, а потом, пока никто не видел, угостила курицей. Молодец, все понимает!

Пару дней назад родственники, наконец, уехали. Впереди меня ждет генеральная уборка квартиры. Еще пара недель уйдет на восстановление душевного равновесия. Да уж, гостеприимство дается не так просто... А сегодня мне вновь позвонила мама: оказывается, Наташа рассказала ей, как хорошо я их приняла. «Надеюсь, не в последний раз приезжаем!» - обнадежила родственница. Мама заверила ее: «Конечно, нет». А у меня снова задергался глаз - еще одного такого раза я не перенесу.

Ирина В.



Фрида Кало и Диего Ривера

«МУКИ МОЕЙ ЛЮБВИ ПРОДЛЯТСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ...»

История любви двух выдающихся художников XX века — **ФРИДЫ КАЛО** и **ДИЕГО РИВЕРЫ** — полна драматизма, страстей и пронизана искусством, которому оба были преданы беспредельно

Они встретились впервые в 1923 году. Правительство Мексики обратилось к лучшим художникам страны с просьбой расписать зал приемов Подготовительной школы — самого престижного учебного заведения Мехико того времени. Руководил работами 36-летний Диего Ривера, мастер монументальной живописи, известный не только на родине, но и в Америке и в Европе. Едва появившись в школе, этот толстый великан в неглаженных брюках с необычайно широким кожаным ремнем и в мятой ковбойской шляпе сразу же стал объектом насмешек. За ним буквально охотилась команда учеников, славившихся своими проделками. В этой компании была и Фрида Кало. Ривера, который, несмотря на свою внешность — даже друзья называли его «людоед», — об-

ладал невероятным обаянием и часто приводил с собой в школу разных красоток. Чаще других здесь бывала Лупе Марин, на которой он вскоре женился, и модель и художница Науи Олин. Юная Фрида, как в одном из интервью вспоминал позже Ривера, обожала, спрятавшись в темном уголке у колонны, кричать, если рядом с Диего на лесах была Лупе: «Эй, Диего, а вот и Науи». А если рядом с художником была Науи, то: «Осторожно, Диего, Лупе идет!» Ривера был уверен, что эта девочка, выглядевшая лет на десять-двенадцать, хотя ей было пятнадцать, ревновала его уже тогда.

Вторая их встреча произошла пять лет спустя, к тому времени Диего уже расстался с Лупе. «Как-то, работая над одной из фресок, — вспоминал он в автобиографии «Мое искусство,

моя жизнь», — я услышал девичий голос:

— Диего, сойдите-ка сюда, пожалуйста! У меня к вам важное дело. Я повернулся и посмотрел вниз. Там стояла девушка лет восемнадцати. Изящное гибкое тело, нежное лицо, длинные волосы, темные густые брови, сросшиеся на переносице, пара удивительных карих глаз. Когда я спустился, она сказала:

— Я пришла не из-за какого-то пустяка. Мне нужно зарабатывать на жизнь. Я написала несколько картин и хочу, чтобы вы взглянули на них профессиональным взглядом. Только будьте откровенны, ведь я не могу позволить себе заниматься этим из тщеславия. Здесь у меня три картины. Посмотрите их?

— Ладно, — сказал я и последовал за ней...

Картины незнакомки Ривере очень понравились. Было абсолютно ясно: эта девушка — настоящий художник. Он выразил ей свое восхищение. Она тут же предложила ему посмотреть и другие ее работы и, пригласив в свой дом в Койоакане, пригороде Мехико, представилась: «Фрида Кало». Только тогда Ривера вспомнил, что уже встречал эту девушку раньше.

В ближайшее воскресенье он приехал в Койоакан, в дом, где жила Фрида, ее сестры, старшая Матита и младшая Кристина, и родители — известный фотограф Гильермо Кало, в 1891 году перебравшийся в Мексику из Германии, и его супруга — красавица Матильда, внучка испанского генерала.

Таких женщин, как Фрида, он не встречал никогда, хотя романов у него было множество и женат он был уже дважды — на русской Ангелине Беловой и мексиканке Лупе Марин. У Диего было четверо детей, среди них и дочь от еще одной русской — художницы Марии Воробьевой-Стебельской, которую все звали «Маревна». Во Фриде Риверу поразили ее своеобразная красота, недетский ум и необыкновенное жизнелюбие. Он и представить не мог, сколько страданий выпало на долю этой девятнадцатилетней девушки. Когда ей исполнилось шесть лет, в ее жизнь пришла первая беда — полиомиелит. Девять месяцев девочка провела прикованной к постели.

В 1925 году восемнадцатилетнюю девушку настиг новый удар судьбы. 17 сентября на перекрестке у рынка Сан-Хуан в автобус, в котором ехала Фрида, врезался трамвай. Один из железных обломков вагона проткнул Фриду насквозь на уровне таза. У нее в трех местах был сломан позвоночник, переломаны ключицы, ребра, тазовые кости. Правая нога сломана в одиннадцати местах, ступня раздроблена. Целый месяц Фрида лежала на спине, закованная в гипс с головы до ног. «Меня спасло чудо, — рассказывала она Диего. — Потому что по ночам в больнице вокруг моей кровати танцевала смерть».

Еще два года она была затянута в специальный ортопедический корсет. Первая запись, которую она сумела сделать в дневнике: «Хорошо: я начинаю привыкать к страданию». Чтобы не сойти с ума от боли и тоски, девушка решила рисовать. Родители сколотили ей специальный подрамник, чтобы она смогла рисовать лежа, и прикрепили к нему зеркало — чтобы было кого рисовать. Двигаться Фрида не могла. Рисование так увлекло ее, что однажды она призналась матери: «Мне есть ради чего жить. Ради живописи».

Едва окрепнув, Фрида решила показать свои работы настоящему художнику. Великий Диего Ривера, над которым она подшучивала в школе, был единственным живописцем, которого она знала. Она не боялась услышать от него, что ее работы никуда не годятся. Она вообще уже ничего не боялась. Первой прогулкой, которую она совершила, когда смогла ходить, была поездка на автобусе на рынок Сан-Хуан.

С каждым днем Диего всё больше привязывался к этой маленькой, хрупкой девушке — такой талантливой, такой сильной. 21 августа 1929 года они поженились. Ей было двадцать два года, ему — сорок два.

В 1932 году, который супруги провели в Детройте, Фрида забеременела. Ей очень хотелось иметь ребенка. Одна попытка — это было еще в Мексике — закончилась неудачей. При ее здоровье роды могли закончиться трагически. Врачи советовали ей сделать аборт, но она всё же решила рискнуть. Роды, как и предполагали врачи, прошли неудачно, и Фрида навсегда потеряла возможность стать матерью. Ривера назвал этот день трагедией Фриды. Он проводил в больнице у жены долгие часы, пытаясь ее утешить. И как много лет назад, ее спасло искусство — Диего принес Фриде в больницу холст и краски. И она снова начала рисовать. Ривера был в восторге: его Фрида становилась настоящей художницей!

В их доме редко бывало тихо. Диего пользовался огромным успехом у женщин, всегда был окружен поклонниками и никогда не отказывал им во внимании. Сексуальная свобода была ему необходима, она служила мощным творческим импульсом. Фрида безумно его ревновала. А он, взяв за правило ничего не скрывать от жены, рассказывал ей о своих увлечениях. При этом мысль о том, что и она может ему изменить, приводила его в ярость. Фрида постепенно привыкала к такому положению дел, но в 1934 году Диего перешел все границы — изменил ей с ее младшей сестрой Кристиной, которая ему позировала. Двойное предательство вынести было невозможно. Фрида никому не сказала о боли, раздиравшей ее душу, единственным «документом» тех дней стала ее картина: обнаженное женское тело иссечено

кровавыми ранами, а рядом, с ножом в руке, стоит тот, жестокий и равнодушный, кто и нанес эти раны. «Всего-то несколько царапин» — так с присущей ей иронией назвала Фрида свою картину. После случая с Кристиной Фрида решила, что они с Риверой должны какое-то время пожить порознь.

Этот шаг дался Фриде нелегко. Ривера, как казалось Фриде, несильно тосковал по ней: он, как и прежде, много работал и так же влюблялся в своих натурщиц. Пытаясь заставить его ревновать, Фрида отправилась в Нью-Йорк и там открыто, на виду у журналистов, флиртовала с мужчинами. Более того, пошли слухи и о ее лесбийских приключениях. В 1936 году Фрида познакомилась со скульптором Исаму Ногути, другом Риверы. Диего наконец не выдержал: застав Фриду в обществе Ногути, он выхватил пистолет, но, к счастью, никого не застрелил.

В конце 1939 года Фрида и Диего развелись официально. «Мы несколько не разлюбили друг друга. Просто я хотел иметь возможность делать что хочу со всеми женщинами, какие мне нравились», — писал Диего в автобиографии. А Фрида в одном из писем признавалась: «Не могу выразить, до чего мне плохо. Я люблю Диего, и муки моей любви продлятся всю жизнь...»

Фрида перенесла развод тяжело, ее состояние резко ухудшилось. Врачи посоветовали ей отправиться на лечение в Сан-Франциско. Ривера немедленно приехал ее навестить и заявил, что собирается снова на ней жениться. И она согласилась вновь стать его женой. Однако выдвинула условия: у них не будет сексуальных отношений и финансовые дела они будут вести раздельно. Совместно они будут оплачивать только расходы по дому. Вот такой странный брачный контракт. Но Диего был так счастлив вернуть себе свою Фриду, что охотно подписал этот документ.

8 декабря 1940 года, в день 54-летия Риверы, Фрида Кало и Диего Ривера сочетались законным браком во второй раз. «Никто никогда не поймет, как я люблю его, — написала Фрида в дневнике. — Я хочу лишь одного: чтобы его никто не ранил... и не мешал жить так, как ему нравится. Если бы я обладала здоровьем, я его целиком отдала бы Диего».

Увы, здоровья у нее оставалось всё меньше. Фрида много времени проводила в больницах, носила не снимаемые специальные корсеты. Но не сдавалась, работала и по-прежнему страдала: поклонницы не оставляли ее Диего в покое.

В 1950 году состояние Фриды резко ухудшилось. Ее положили в больницу, где она провела год, закованная в корсет. За это время ей сделали семь операций. Ривера был потрясен мужеством, с каким его жена терпела страшные боли, и как мог скрывал ее существование. Их друзья

вспоминали, как трогательно Диего, отказавшись от всех заказов, ухаживал за Фридой, пел ей и танцевал вокруг ее больничной кровати.

Отныне Фрида могла передвигаться только в инвалидной коляске. Когда в 1953 году в Мехико, в Музее современного искусства, открылась ее первая большая выставка, она уже не вставала с постели. Но она так долго мечтала об этой выставке, что решила обязательно быть на ее открытии. Тысячи почитателей ее таланта, собравшиеся в музее, овацией приветствовали свою любимицу, которую санитары вынесли из машины «скорой помощи» и положили на празднично украшенную кровать. «И я теперь знаменитость, не только Ривера!» — шутила она.

В том же году ей до колена ампутировали правую ногу — началась гангрена. «С присущим ей мужеством, — вспоминал Ривера в автобиографии, — она, узнав о гангрене, потребовала произвести ампутацию как можно быстрее. Это была ее четырнадцатая операция за шестнадцать лет. После операции мне часто звонила медсестра, которая за ней ухаживала: «Фрида рыдает и говорит, что хочет умереть». Я немедленно бросил работу и мчался к ней, чтобы утешить. В конце концов пришлось установить круглосуточное дежурство».

Она не ожидала от Риверы такой преданности. Диего, как и прежде, был только ее! 13 июля 1954 года Фрида умерла во сне, как бывает с очень счастливыми и хорошими людьми. Ей было 47 лет. И только шесть из них она прожила без боли. Последняя запись в дневнике Фриды Кало: «Я с радостью жду ухода и надеюсь, что уже никогда не вернусь».

Ривера тяжело переживал уход Фриды. Он надолго перестал работать, запил. Сестра Диего, Мария дель Пилар, в своих мемуарах писала, что Фрида, умирая, позвала к себе давнюю помощницу и агента Риверы, Эмму Уртадо, и та обещала ей, что после смерти Фриды она выйдет за Диего замуж и будет заботиться о нем. Фрида знала, что Диего не сможет жить без женщин. Через год после смерти художницы, в 1955 году, Диего и Эмма, как и просила Фрида, поженились.

Фрида как будто бы предчувствовала, что будет с ее Диего. Он действительно не смог бы обойтись без забот Эммы: врачи обнаружили у него рак. Его лечили, но безуспешно. Знаменитый мексиканский художник умер 24 ноября 1957 года. Последним его желанием было, чтобы его кремировали и прах смешали с прахом Фриды, однако его просьбу не выполнили. Ривера, который при жизни, уходя, всегда возвращался к своей Фриде, был разлучен с ней после смерти, в угоду политике. Его торжественно, при огромном стечении народа, похоронили на кладбище Сан-Долорес, в Ротонде славных имен...

Как я похудела



ЕДА В ХОЛОДА

Зимой хочется не столько горячей еды, сколько более калорийной, чем летом. Что есть в холодные дни, чтобы сохранить силы и не набрать лишние килограммы?

С приходом холодов наш организм начинает требовать больше энергии на согрев, на борьбу со стрессом из-за нехватки солнца, в конце концов, на ношение большего количества одежды, ведь он воспринимает ее как дополнительную нагрузку. Например, в жару большинство из нас предпочтет жареной отбивной и горячему борщу, легкий овощной салатик и холодную окрошку. Зимой все иначе: чаще хочется горячего чая с чем-нибудь сладеньким, наваристой солянки или хорошо прожаренного мяса с хрустящей корочкой. Так в холодное время года, практически не замечая, мы увеличиваем калорийность своего рациона в два, а порой и в три раза. Но это не означает, что нужно всегда питаться только овощными салатами и не есть мяса. Наоборот, зимой ни в коем случае нельзя голодать и сидеть на жест-

ких диетах. Нужно лишь придерживаться определенных правил, соблюдение которых позволит и фигуру сохранить к лету, и чувствовать себя бодрым и полным сил!

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ

Для нормального обмена веществ очень важно изо дня в день завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время. Между основными приемами пищи полезно делать легкие перекусы, чтобы организм получал новую порцию энергии каждые три часа. Не засиживайтесь до поздней ночи перед телевизором или компьютером. Для нормальной работы всех систем, а особенно обменных процессов, зимой организму, как никогда, необходим полноценный сон - 7-8 часов в сутки. Например, если вы встаете по утрам в 7 часов, то планируйте свой день так, чтобы лечь спать не позднее полуночи.

ЕШЬТЕ ПИЩУ, ДАЮЩУЮ ЭНЕРГИЮ

Даже если вы съедите половину торта, он не даст вам столько же энергии, сколько всего лишь 100 г отварной телятины или куриной

грудки. Все дело в том, что быстрые углеводы (а это мучное и сладкое), провоцируют резкий подъем инсулина в крови. Этот гормон при резком выбросе дает ощущение сытости, бодрости и хорошего настроения, но на очень короткий период - от 30 до 60 минут. А потом идет резкое падение его уровня, после чего человек снова ощущает себя голодным и уставшим. Белковая пища (морепродукты, рыба, мясо, яйца, кисломолочные продукты) не вызывает резкого подъема инсулина, дольше усваивается и дает человеку энергии в разы больше - ее хватает на 3-5 часов.

• *Кстати, кисломолочные продукты - прекрасные жиросжигатели, они содержат кальций, фосфор и магний. Симбиоз этих минералов запускает механизм распада лишней жировой ткани. Всего 100 г в день творога, йогурта или кефира - и лишний вес будет уходить сам собой.*

ПОЛЮБИТЕ СПЕЦИИ!

Гвоздика, корица, бадьян, перец красный и черный, куркума и другие специи не только делают вкус пищи ярче, но и помогают нашему организму переносить стрессовые ситуации и большие нагрузки, в том числе, и воздействие неблагоприятных погодных условий, к которым можно отнести морозы.

НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА ОВОЩАХ И ФРУКТАХ

Ягоды, фрукты и овощи, даже замороженные, являются прекрасным источником витаминов и клетчатки, без которых не могут нормально работать обменные и выделительные системы организма. Например, при недостатке клетчатки у человека начинаются проблемы с пищеварением и, как следствие, запоры. А на фоне дефицита витаминов замедляется обмен веществ, что напрямую связано с набором лишнего веса.


КОНТРОЛИРУЙТЕ АППЕТИТ

Некоторые продукты вместо того, чтобы насыщать нас, только еще больше разжигают аппетит. К таким провокаторам можно смело отнести белый хлеб и макароны, жареную картошку и разнообразные мясные деликатесы (колбасы, сосиски и т.д.), а также практически все сладости. Они содержат много сахара, жира и соли - этот коктейль, попадая в наш организм, влияет на биохимию мозга путем подавления сигнала сытости. И, как результат, даже проглотив огромную порцию еды, мы продолжаем хотеть есть еще и еще, набивая желудок до отказа.

Это интересно

Зимой, когда пить не очень и хочется, старайтесь употреблять не менее 1,5-2 л чистой воды в сутки. Недостаток жидкости в организме замедляет обмен веществ и способствует набору веса.

Ваш любимый сканворд

				Решето	Анчар	Подорожник	Поручитель	Порода кур	
Положение зубов	Коляска, везет человек	Сервюлат	Преддверие					Вращающийся вал	
			Ден. единица страны		Любимый	Строитель "Арго"			
Остов, каркас	"Март", художник	"Лошад. фамилия"				...изобилия			
			Бардо, фильм		Лиха беда...				
Дом из прутьев	Казачий чин			 <p>Мяч в воротах</p>				Стир. порошок	
Надменность			Жилье					Оттенок	Мясное блюдо
	Окружность	Поступок							
		"Слово" лягушки							
	Испанина			Умение читать	Подсолнухи, актриса	Причт храма		Длиннорукий кит	
		Карликовый буйвол	Герм. пром. район		Правильно рассуждает				
	Дьякон	Ребенок	Капитан "Наутилуса"	...Баба и 40 разбойн.		Прозвище ляди		Неясная речь	
Река в Грузии				Сальто...					
Парагвайский чай	Кокосовая	Дворец				Бухгалтерский ...			
				Надпись, фильм			Борт судна	Кондит. изделие	
	Продукты горения	Ремень, плечо	...Норрис			...Делон			
		<p>В поезде: — Тот журнал, на котором вы сейчас сидите, вы случайно не читаете?</p> <p>— Да, но она их не исполняет.</p>							
	Светильник	<p>Разговор в высшем свете: — А почему вы не кушаете арбуз?</p> <p>— Ухи пачкает.</p>					Команда собаке		
							Танц шаг		



Вечная девочка

Когда заканчивается детство? У кого-то в 16 лет, у других в 18, в 21 год... А у некоторых оно не заканчивается никогда. Вечные дети накрепко привязаны к родителям, и разорвать эти цепи с годами становится почти невозможно.

Я еще из окна увидела, как через весь двор семенящей походкой ко мне шла Катя. Точнее, неслась со всех ног! Еще бы, у нее был всего час, чтобы попить со мной чаю. А потом - снова к матери, которая болела то ли радикулитом, то ли ревматизмом. А может, ни тем и ни другим - кто разберет эту женщину.

В руках у Кати виднелась большая коробка конфет. Чаепитие обещало быть приятным.

И КТО НА ТАКУЮ ПОСМОТРИТ?

- Твои любимые, с орешками, - протянула мне подруга коробку. Я искренне поблагодарила - действительно, мои любимые.

Сегодня Катя казалась мне какой-то необычной, не такой, как всегда. Чаще всего взгляд у нее был потухший, и глаза она опускала вниз. А сейчас вся светилась, будто от счастья. Мне, конечно, хотелось узнать, в чем дело. Правда, было неловко спрашивать.

- Я, кажется, влюбилась! - не стала меня долго томить Катюша.

Это прозвучало как гром среди ясного неба. Чтобы было понятнее, почему я так удивилась, необходимо рассказать всю историю нашего знакомства. Оно было самым обычным и удивительным одновременно.

Катина мама, Елена Петровна, была моей классной руководителем. Ее дочь училась классом старше, и в школе мы с ней пересекались нечасто. Я знала только, что мать держит Катю в ежовых рукавицах и спуску той не дает. Неудивительно, что девочка побеждала на всех олимпиадах и была круглой отличницей.

Но за глаза Катю все жалели. Казалось, что дома Елена Петровна ведет себя еще жестче, чем в школе. Правда, как было на самом деле, никто не знал, потому что Катенька всегда молчала. Примерная девочка, что тут скажешь.

О папе Кати слышали мало. Якобы он человек серьезный и в то же

время приятный. В школе не появлялся, жены своей в каком-то смысле избегал. А Елена Петровна, наоборот, чуть что, сразу о муже говорила: «Мой Витенька то», «Мой Витенька се». Семья была ее отдушиной, местом, где она чувствовала себя счастливой. Всем, кто эту пару знал, было очевидно: Елена Петровна буквально душит супруга своей заботой. Но сама она очевидного не замечала.

Годы шли, Катенька подрастала. Мы уже окончили школу, поступили в институт. О Елене Петровне я слышала нечасто, о ее дочке - тем более. И вот однажды, помню, мама сообщила мне настоящую новость для нашего маленького городка: «Никанорова-то замуж выходит!»

Никанорова - это как раз Катя. А почему все удивились, так только потому, что были уверены: на такую стеснительную и невзрачную девушку никто никогда не посмотрит. Катя действительно одевалась скромно, косметикой пользовалась по большим праздникам - и то чуть-чуть, мужской пол обходила стороной. Но и на нее нашелся любитель. Вова увидел в ней главное: хозяйкой хорошей будет! Никогда не предаст, не уйдет, всегда плечо подставит. А что еще нужно мужчине для счастья?

Свадьбу сыграли без изысков, а сразу после торжества Катя с Вовой пропали с городских радаров.

МУЖИЛИ МАТЬ?

Второй раз о Кате Никаноровой я услышала спустя несколько лет. Столкнулась с ней в продуктового магазине. На девушке не было лица, а одета она была во все черное.

- Что случилось? - сочувственно спросила я.

Оказалось, умер ее отец - Виктор Кириллович.

Первое время Елена Петровна недоумевала: «Как он мог меня оставить?!» Казалось, даже если бы супруг ушел к другой женщине, а не на тот свет, она перенесла бы это легче. Или ей только так казалось...

Горе в семье Никаноровых поселилось на целых полгода. Вдова никак не могла привыкнуть, что теперь заботиться не о ком, холить и лелеять некого. Первое время она ощущала невероятную пустоту, а потом огляделась и обнаружила: рядом ведь есть Катя. Вот кому она может посвятить все свои чувства.

Девушка в то время счастливо жила с собственной семьей в другом районе нашего городка. Спустя год после свадьбы у Кати с Вовой родился первенец - карапуз Мишка. У молодой пары все было отлично, но в их жизнь вмешались обстоятельства.

«Катя, мне плохо, срочно приезжай!», «Привези лекарств, я уми-

раю», «Моя бедная спина, даже ходить без поддержки не могу», - причитала Елена Петровна, после смерти мужа вмиг постаревшая лет на десять. Или ей просто нравилось казаться немощной? Соседки перешептывались: «Вот актриса-то!», намекая на ее наигранное поведение. Но Катя ничего не замечала, все принимала за чистую монету. Ее съедало чувство вины. Мама, потерявшая опору в лице отца, теперь осталась совсем одна. Кто, если не дочь, спасет ее от одиночества?

В этот непростой период как раз и завязалась наша дружба. В очередной раз столкнувшись с Катей, я позвала ее зайти к себе на чай. Мне показалось, ей нужны поддержка и участие.

В тот день Катя сообщила мне о грядущем разводе. Это прозвучало так странно и нелепо: Вова прослыл порядочным и работающим парнем, в семье подрастал прекрасный сынишка. Да и сама девушка, казалось, была абсолютно счастлива. В чем же дело? Причина, впрочем, вскоре выяснилась.

- Маме одной тяжело. Пригласила меня к ней переехать. А Вова против... - со слезами на глазах рассказала несчастная, - не могу же я ее бросить!

Первым моим порывом было встряхнуть ее как следует. Неужели она не понимала, что беспричинно разрушала собственную жизнь? Но потом я подумала: вряд ли смогу что-то изменить. Судя по виду Кати, она уже приняла решение.

ИЗ ЧУВСТВА ЖАЛОСТИ

Спустя месяц Катя вместе с сыном перебралась к Елене Петровне. Та была на седьмом небе от счастья. «Давно так надо было сделать!» - причитала она, разбрасывая вещи дочери и внука. Будто не замечала, что сама Катя ходит как в воду опущенная.

Помню, девушку, как обычно, забежала ко мне в гости и разрыдалась прямо на пороге. Подробностей не рассказывала, но мне и так все было понятно: живется ей с матерью несладко. Моя бывшая учительница вышла на пенсию, хотя и переключилась на роль няни при Мише. С ее легкой руки было решено пока не отдавать мальчика в детский сад. Зачем? Ведь рядом все время была любящая бабушка.

Кате же мать предложила: «Можешь найти себе вторую работу. Времени теперь у тебя много, Мишка полностью на мне. А деньги нам не помешают: лекарства сейчас сама знаешь, какие дорогие...» В аптеке семья действительно оставляла немало денег. Но, конечно, не по вине Кате. Елена Петровна, будучи женщиной мнительной, регулярно находила у себя то одну, то другую бо-

лячку. И каждая оказывалась страшнее предыдущей.

В бесплатную медицину женщины не верила, предпочитала дорогостоящие консультации. Иногда даже ездила в соседний город к проверенным специалистам. Оплачивала все, конечно, Катя. К тому времени она покорно устроилась на вторую работу. Теперь днем девушка сидела в архиве на заводе, а вечером мыла полы в собственном доме - хорошо, далеко ходить не надо. Местные соседки, то ли ради смеха, то ли из-за скверного характера, ей указывали: «Катенька, душечка, что-то ты в прошлый раз подоконники не протерла. А надо бы!»

Катя натянуто улыбалась и шла тереть ненавидимые, покрытые глубокими трещинами, широкие подоконники. Даже цветы на них расставляла в больших кадках - хотелось создать уют. Только вот соседям это оказалось не нужно: цветы первое время пропадали, потом вдруг горшки стали оказываться на полу - якобы случайно упали.

Когда Катя приходила в гости, я видела ее огрубевшие руки. Мне было жаль ее, но девушка сама выбрала такой путь. Все, что я могла, - утешить ее, налить теплого чая, угостить своей выпечкой, поговорить, пусть даже о пустяках. Уходила Катя всегда повеселевшая, а мне становилось легче.

НИ ОДИН НЕ ДОСТОИН!

О своей личной жизни подруга давно и думать перестала. А когда ее спрашивали, не планирует ли она вновь замуж, только отмахивалась. Какой там брак?! А за матерью кто смотреть будет? А как Мишка нового отца воспримет? Везде были одни препятствия. Или, может, Катя хотела видеть только их.

Лишь однажды что-то пошатнулось в ее картине мира. На заводе, где молодая женщина трудилась уже не первый год, появился новый сотрудник. Улыбчивый работающий паренек Пашка сразу стал оказывать ей знаки внимания. Даже цветы пару раз приносил, а ведь букетов Кате отродясь не дарили!

Когда она первый раз принесла хризантемы домой, Елена Петровна сразу почуяла неладное и показала свое недовольство.

- Я аллергик, вообще-то! - возмущилась женщина.

- Но, мама, это же хризантемы! Они безобидные. Посмотри, какие красивые! - попыталась восстановить справедливость Катя. Но все тщетно - цветы тем же вечером были выставлены за дверь.

Конфеты, подаренные Пашей, тоже пришлись матери не по вкусу. «Явно дешевые!» - отрапортовала она, надкусив одну из них. А когда

Катя робко намекнула, что хочет вечером отправиться с Павлом на свидание, тут уж Елена Петровна себя не сдерживала.

- А Мишку на кого оставишь? Тоже мне, мать...

Подобных обвинений Катя снести не могла. Отказалась не только от свидания, но и в целом от общения с Павлом. Так сказать, окончательно поставила крест на своей личной жизни.

Правда, был еще один мужчина, который добивался расположения моей подруги. Катя однажды столкнулась с ним в магазине, и мужчина предложил ей помощь: подвез до дома, помог поднять тяжелые сумки. Разговорились, обменялись телефонами. Каким-то чудом девушке даже удалось сходить с ним на свидание. «Он слишком неотесанный для тебя!» - отчеканила Елена Петровна, и Катя снова осталась одна. Я была уверена: она окончательно подчинилась матери и смирилась с ситуацией. Но я ошиблась.

Это было полгода назад. И тут вдруг - совершенно новая Катя у меня в гостях. С коробкой конфет и светящимися от счастья глазами. Но главное, что значит вот это ее «я любила?»

Как-то раз Катя возвращалась домой после работы под проливным дождем. Нравнодушный прохожий предложил ей зонт, а когда они оказались рядом, спрятавшись от капель с неба, что-то произошло. Моя подруга, пожалуй, впервые за всю свою жизнь поняла, что значит влюбиться по-настоящему. Когда не имеет значения, что скажет и подумает мама. Когда многие условности становятся лишними.

- И вот теперь Саша предлагает мне переехать к нему. Вместе с Мишкой, понимаешь? И я уже согласилась.

- А как же мама? - не удержалась я.

- А я выйду из-под ее каблука, - не по-детски мудро заключила Катя. - Я тут в поликлинике была, посмотрела ее медицинскую карту. По врачам она ходила часто, это правда, только ни один из них ничего у нее не нашел. Здоровая она, понимаешь?

Да уж, это было очень похоже на Елену Петровну. Честно говоря, я переживала и за нее тоже. Столько лет она жила с кем-то, посвящая свою жизнь другим, не себе. И тут вдруг... Но потом взглянула на Катю, которая впервые за много лет не приползла ко мне - буквально прилетела. Она улыбалась, строила планы и не плакала. Да, это был определенно правильный шаг.

Провожала я Катю с легким сердцем и долго смотрела в окно. Наблюдала, как легкой уверенной походкой удаляется ее хрупкая фигурка.

Если мальчик хочет быть похожим на папу, а девочка – на маму, значит, вы все делаете правильно



Любить своего ребенка, несмотря ни на что, - совершенно нормально. Однако, даже с любовью можно переборщить

ВРЕДНЫЕ СЛОВА

Среди излюбленных родительских фраз немало таких, которые, по идее, должны принести ребенку огромную пользу. В действительности же, они могут сильно усложнить ему жизнь.

Слова мамы и папы имеют для детей огромное значение. Любая, даже ненароком произнесенная фраза, программирует подсознание маленького человека, определяя его мысли, чувства и поступки. Для того, чтобы ребенок рос счастливым, успешным и уверенным в себе, родителям лучше не говорить...

«БЕРИ ПРИМЕР!»

Чужой успех - прекрасный стимул для самосовершенствования («Я буду учиться рисовать также хорошо, как он»). Дети не против брать с кого-то пример, но им важно делать это самостоятельно, а не по указке. Сравнение означает, что кто-то другой гораздо лучше, чем ты сам. Такой подход ранит ребенка. «Что бы я ни сделал, - думает малыш, - это уже не будет считаться моим успехом. Ваня же рисует лучше». Малыши, которым постоянно ставят в пример других, перестают проявлять инициативу, начинают подражать более «успешным» друзьям и отчаянно им завидовать. Став взрослыми, они часто испытывают проблемы с самооценкой и мотивацией.

▲ Как изменить фразу. Лучше лично скажите Ване, какой он молодец. И не забудьте тут же сказать пару хороших слов своему ребенку. Чем чаще вы хвалите малыша (за дело), тем сильнее воодушевляете на новые свершения.

«ТЫ ЖЕ ДЕВОЧКА/МАЛЬЧИК!»

Эту фразу часто повторяют мамы, папы и бабушки, ориентированные

на воспитание идеального ребенка. Девочки всегда ответственные, послушны, аккуратны и приветливы. Мальчики - бесстрашны, мужественны и сильны. Соответствовать идеальным схемам невозможно, и в подростковом возрасте у ребенка начинают развиваться комплексы (от недовольства внешностью до ощущения полной никчемности). В результате, девочки с трудом устраивают личную жизнь, а мальчики живут в страхе оказаться несостоятельными.

▲ Как изменить фразу. Дайте ребенку самостоятельно осознать гендерные особенности. А потом воспитывайте его не готовыми формулировками, а личным примером. Если мальчик хочет быть похожим на папу, а девочка - на маму, значит, все правильно.

«НЕ В КРАСОТЕ СЧАСТЬЕ»

Отношение к внешности закладывается у детей в дошкольном возрасте. Когда родителям нравится, как выглядит ребенок, они, как правило, ничего подобного не говорят. Если же мама с папой чем-то недовольны и произносят утешительное «уши - не главное» или «кривые ноги можно спрятать в брюки», малыш начинает переживать. Он подолгу рассматривает себя в зеркале и пытается най-

Иногда нужно идти детям навстречу, и тогда в трудной ситуации они сами обратятся к вам за советом

ти способы решения проблемы. Заниженная самооценка, перепады настроения, зависимость от мнения окружающих - вот лишь часть последствий невинных на первый взгляд слов.

▲ Как изменить фразу. А зачем вообще говорить такое своему малышу? Вот когда он сам придет к вам и пожалуется на свои «лопоухие» уши, тогда и наступит время для разговора о том, что такие недостатки не имеют значения.

«ТЫ ВСЕ РАВНО ЛУЧШЕ ВСЕХ»

Некоторые мамы и папы внушают малышу, что он - совершенство. Обычно, такое бывает по отношению к долгожданному детям или к тем, чьи родители не в ладу со своей самооценкой. Желая избавить ребенка от переживаний, через которые прошли сами, они оказывают ему медвежью услугу. Он вырастает в полной уверенности, что мир должен лечь к его ногам. А когда этого не происходит, озлобляется и обвиняет во всех неудачах папу с мамой. Оказывается, на родительских дифирамбах далеко не уедешь.

▲ Как изменить фразу. Произносите ее редко, по возможности, не сравнивая ребенка с другими детьми. Наиболее продуктивной будет конкретная похвала («Ты так внимателен», «Поступил как настоящий мужчина») и позитивные прогнозы («У тебя получится, надо только постараться»).

«ПОЖАЛЕЕШЬ, НО БУДЕТ ПОЗДНО»

Нередко на то, чтобы убедить ребенка сделать нечто необходимое, уходит очень много времени. Дети упрямы, просто так они не сдаются, и тогда уставшие родители решают их напугать. Фразы-предостережения и весьма распространенные в родительской лексике слова «пожалеешь», «загубишь», «не исправишь» действуют на малышей значительно сильнее, чем можно предположить. Подобные угрозы вызывают у ребенка тревогу за свое будущее и жизнь в целом. Со временем, эти переживания могут стать постоянными и привести к неврозам и страхам.

* Как изменить фразу. Вместо описания ужасных последствий непослушания расскажите, чем хорош ваш вариант развития событий. И завершите уговоры словами «тебе понравится» или «не пожалеешь, что согласился». Если ребенок все равно не соглашается, возможно, стоит сказать то же самое себе. Иногда нужно идти детям навстречу, и тогда в трудных ситуациях они сами обратятся к вам за советом.

Можно ли МОЛИТЬСЯ за животных?

Моя любимая кошка болеет. Так хочется помолиться о ее выздоровлении, но не знаю, правильно ли это будет? Не грешно ли?

Кристина Натансон.

Животных называют Божьими тварями неспроста. Господь заботится об их благополучии тоже, хотя и не ставит в один ранг с людьми. Например, в Священном Писании сказано: «Праведный печется и о жизни скота своего, сердце же нечестивых жестоко».

Если православный христианин милосерден, то милосердие его простирается на всех - будь то ближний друг, родственник или же кошка с собакой. К тому же в современном мире многие считают домашних животных своими друзьями, даже членами семьи. Так почему бы не помолиться об их здравии? О помиловании и спасении просить не стоит - все-таки это не люди, но пожелать здоровья любимому коту или псу возможно. Ведь хозяин наверняка это сделает от всей души.



Правда, некоторые настолько упиваются любовью к своим питомцам, что забывают главную заповедь: «Возлюби ближнего своего». За кошку они переживают, а с родными, допустим, постоянно ругаются и находятся во вражде. Если за собой тоже такое замечаете, задумайтесь о том, что в духовно-нравственной жизни важен баланс.



КАК ЧАСТО ХОДИТЬ В ХРАМ?

Моя мама - человек набожный - ходит в церковь как на работу. А я же прихожу в храм, только когда чувствую, что мне это необходимо. Кто из нас прав?

Ангелина В.

Часто православные христиане спрашивают - достаточно ли только посещения воскресной службы или нужно приходить в храм чаще? Или другая постановка этого вопроса: церковь посещают, когда возникает душевная необходимость, а без этого визит в храм будет формальностью?

Многие воспринимают посещение храма как поход к психологу и, соответственно, обращаются к церкви, только когда становится плохо или срочно нужна помощь. Получается, если у человека все хорошо, он даже не хочет поблагодарить Господа Бога за то, что имеет. Успокаивает себя тем, что «душа не просит, а значит, идти пока не надо».

И все же церковь - это дом Божий на земле. Верующие люди приходят сюда не только по нужде, а потому что это их образ жизни. Для

них быть рядом с Господом такая же потребность, как есть, пить, спать.

Конечно, никто не призывает вас ходить в церковь, если не хочется, особенно когда человек буквально протестует против этого. В данном случае стоит лишь задуматься, почему так происходит, что отстраняет его от Бога. В остальных же случаях, даже если острой нужды идти в храм нет, можно заглянуть туда ненадолго и насладиться храмовой атмосферой, побыть среди икон, зажечь свечу. Иногда в такие минуты приходит умиротворение или открываются истины, о которых и не мечтал.

Живя церковной жизнью, верующий человек обретает не только покой, но и особый круг общения, благодать, порой новый образ мыслей. Но понять, что это такое, можно лишь попробовав.

Мне помогли, и я помогу!

Мне было 37 лет, когда врачи обнаружили у меня болезнь суставов, из-за которой я не могла вести полноценную жизнь. Ноги болели, долго стоять на месте не получалось. Работу пришлось бросить. Вскоре специалисты от меня отказались, я обратилась к Богу. По совету знакомых стала молиться целителю Пантелеймону, ездила кланяться его мощам, когда их в наш город привозили.

И мне это помогло. Сначала нашелся врач, согласившийся сделать операцию. Потом и сама операция прошла успешно. И постепенно стала восстанавливаться. Сейчас я живу почти без боли - не

то что десять лет назад. И тут вдруг задумалась: раз помогли мне, значит, и я должна помочь в ответ. Только кому?

Ответ пришел сам. Однажды в храме, куда я пришла в очередной раз помолиться святому, я увидела объявление о благотворительном фонде. Он был создан для помощи детям-сиротам. Теперь я тоже в нем состою. Участвую в мероприятиях, распространяю информацию. А иконку святого Пантелеймона всегда с собой ношу: считаю, что она до сих пор мне во всем помогает!

Нина Абрамова.



ЧТО РАЗДРАЖАЕТ КОЛЛЕГ?

Специалисты составили список привычек, которые чаще всего раздражают обитателей офиса. Среди них оказались интересные и весьма неожиданные пункты!

Когда люди проводят по восемь часов в день, работая бок о бок, они часто начинают действовать друг другу на нервы. Так что, если вы хотите жить с коллегами в мире и согласии, не совершайте перечисленных ниже «смертных офисных грехов».

ТЕЛЕФОННЫЕ ЗВОНКИ

Типичная картина: весь отдел старается сосредоточиться на работе, но тут у одной из сотрудниц раздается звонок телефона, и дальше начинается диалог: «Ты уроки сделал? И математику тоже? А суп поел? Ну как же - он стоит в холодильнике на нижней полке! И шапку не забудь надеть, когда на улицу пойдешь!» Подобные нерабочие разговоры на рабочем месте раздражают окружающих и мешают им работать. Поэтому, беседы с мужем, мамой, подругами и детьми лучше вести из коридора.

Другая проблема - громкие рингтоны. Когда в тишине офиса разносятся истошные вопли «Возьми трубку! Мама звонит! Звонит твоя мама!», коллеги имеют полное право недовольно нахмуриться. Поэтому, лучше выбирать нейтральные рингтоны и уменьшать громкость их звучания.

НЕПРИЯТНЫЕ ЗАПАХИ

Тема деликатная, но оставить ее в стороне невозможно. Мы привыкаем к запаху своего тела и не всегда можем «почуять» тот момент, когда пора идти в душ. Если человек моется раз в три-четыре дня, а то и реже, но при этом считает, что от него не пахнет, то он ошибается.

То же самое с одеждой - нельзя больше двух дней подряд носить одежду, которая непосредственно соприкасается с телом. В идеале, менять наряды и принимать душ нужно ежедневно, и если вы в час пик проедетесь на общественном транспорте, то быстро поймете, почему.

Перебор с духами или дезодорантом - еще одна вещь, раздражающая окружающих. Сидеть рядом с человеком, благоухающим, как парфюмерная лавка, вряд ли кому-то понравится. Чтобы убедиться, что вы не переборщили с ароматами, проведите дома эксперимент. Надушитесь так, как вы это обычно делаете по утрам, и попросите кого-нибудь из родных медленно подойти к вам. Пусть ваш «нюхач» остановится в тот момент, когда почувствует сильный запах парфюма. Если расстояние между вами больше метра - значит, вы перестарались.

НЫТЬЕ

Есть такие люди, которые любят жаловаться по любому поводу, а то



Постоянный бытовой беспорядок на вашем рабочем столе также может стать причиной недовольства коллег

и вовсе без причины. Стандартный вежливый вопрос: «Как дела?» - они воспринимают как руководство к действию и тут же начинают в подробностях рассказывать, как у них болит правая коленка, жмет левый ботинок, ребенок уже неделю болеет, а начальник три года не поднимает зарплату. Нытиков никто не любит, они отнимают слишком много нервов и энергии, да еще и портят настроение окружающим. Конечно, иногда хочется пожаловаться на жизнь и получить в ответ слова поддержки, но не нужно путать работу и кушетку психоаналитика. В поисках сочувствия и утешения лучше обращаться к близким людям, а не к сослуживцам.

СПЛЕТНИ

«Ой, а вы знаете, как Светлана Ивановна получила повышение и стала начальником отдела? Так вот...» - подобную увлекательную историю коллеги, возможно, выслушают с большим интересом, но при этом вряд ли проникнутся уважением к разносчику сплетен. Сплетника будут ценить как полезный источник приватной информации о жизни офиса, но будут стараться держаться от него подальше, ведь окружающие прекрасно понимают, что сами могут стать следующей мишенью. Опросы показывают, что любители посплетничать воспринимаются коллегами как менее профессиональные сотрудники. И неважно, как они на самом деле выполняют свою работу, все равно сплетни считаются признаком непрофессионализма.

ЗАНОСЧИВОСТЬ

Если один из сотрудников всячески демонстрирует, что он умнее, успешнее, профессиональнее своих коллег, то душой компании он точно не станет. Однако, вы удивитесь, узнав, какие невинные поступки окружающие иногда объясняют заносчивостью и высокомерием. Вы не пошли на корпоратив или ушли с него слишком рано? Вас тут же обвинили в снобизме. Вы в задумчивости прошли по коридору, не заметили секретаршу шефа и не поздоровались? И вот уже весь офис обсуждает ваши отвратительные манеры. Чтобы не возникало подобных недопониманий, старайтесь предельно четко объяснять мотивы своего поведения: ушли с корпоратива пораньше, потому что ребенок болеет. Не здороваетесь со знакомыми на улице, потому что без очков вы дальше своего носа не видите. И вообще, старайтесь быть всегда вежливы и дружелюбны, чаще улыбайтесь, тогда никто не заподозрит вас в заносчивости и высокомерии.

Попросила подружку о поддержке, а она меня обвинила!

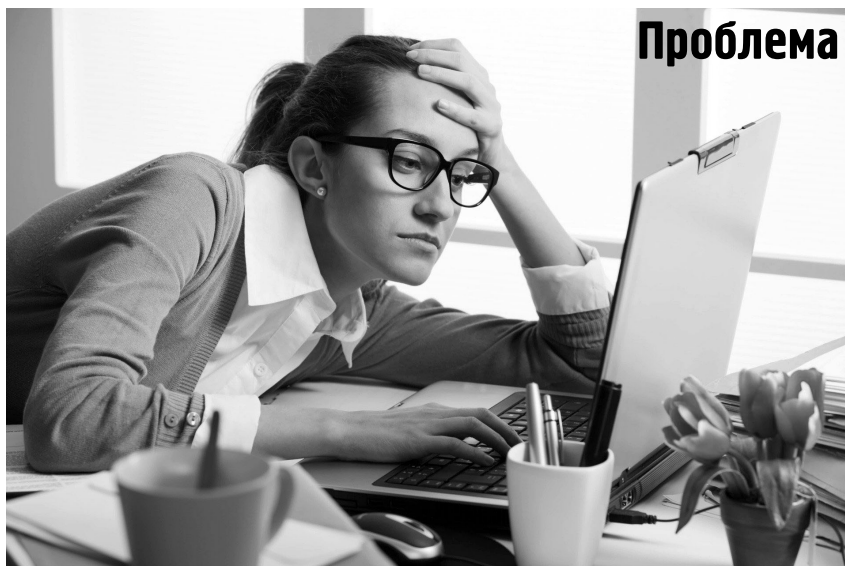
В моей жизни непростой период. За моральной поддержкой обратилась к подружке, но та отчитала меня. По ее словам, я во всем сама виновата. Как после такого общаться с этим человеком?

Елена Ф.

Для начала сделайте скидку на собственную эмоциональность в данной ситуации. Раз у вас непростой период в жизни, вы все сейчас воспринимаете остро. Даже мнение подружки, которое та высказала честно, считаете чуть ли не предательством. Выдохните и задумайтесь: может, в ее словах есть зерно истины?

В конце концов, в жизни вашей приятельницы тоже могло быть не все гладко. Возможно, вашу ситуацию она восприняла сквозь призму происходящего с ней. Мыслите шире, всегда давайте человеку шанс исправиться и не рубите с плеча, чтобы потом не жалеть.

Советую вам заняться решением тех проблем, которые у вас имеются. Нужна поддержка? Обратитесь к другим близким людям, если подружка пока не смогла вам ее оказать. Спустя некоторое время обязательно поговорите откровенно. Велика вероятность, что ситуация вскоре будет вам видаться совершенно в ином свете.



Профессия влияет на характер?

Я работаю бухгалтером. Муж говорит, что именно из-за профессии я такая занудная и щепетильная дома. Неужели он прав?

Наталья Г.

Отчасти ваш супруг прав. Профессия может накладывать отпечаток на поведение человека и его характер. Есть даже термин профдеформация, который означает изменения в личности, связанные с профессиональной деятельностью.

Бывает и наоборот: скрупулезные и въедливые в офисе люди дома ведут себя диаметрально противоположно. Например, могут не вымыть за собой посуду, устроить бардак, пролежать целый день на диване, вместо того чтобы заниматься накопившимися делами. Они расслабляются, когда ведут себя таким образом.

Иногда не профессия формирует вас, а вы тянетесь к той сфере деятельности, которая подходит

вам больше всего. Так, например, общительный и инициативный человек может стать PR-менеджером, а замкнутый интроверт предпочтет работать в архиве.

Чтобы проанализировать ситуацию, выпишите в два столбика, какая вы на работе и какая в домашней обстановке. Можете привлечь к выполнению упражнения мужа. Попробуйте посмотреть на себя со стороны и задуматься, от каких качеств вам стоило бы избавиться, а какие, наоборот, приобрести. Скорее всего, ваш супруг надеется видеть рядом с собой спокойную, ласковую и расслабленную женщину, а не «бухгалтера», который придирается по мелочам. Так почему бы не попробовать?

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

Уколы ботокса поднимают настроение?

Оказывается, уколы ботокса влияют не только на нашу внешность, но и на настроение.

В западных странах, например, ботулинотерапию используют в качестве борьбы с депрессией у пациентов. Принцип такой: когда человеку грустно или тревожно, он, как правило, морщит лоб. Но если мышцы скованы ботоксом, сделать это не получится. От лицевых мышц в мозг будет послан сигнал: «Я не хмурюсь, у меня все отлично!» Соответственно, и внутреннее состояние нормализуется.

Кроме того, женщины, избавившиеся от морщин с помощью уколов красоты, чувствуют себя привлекательнее, сексуальнее и моложе. Их настроение улучшается.

Боюсь отпускать ребенка в школу одного

Мой сын ходит в третий класс. Многие его одноклассники уже добираются до школы самостоятельно, я же пока боюсь отпускать ребенка одного. Может, зря?

Анастасия.

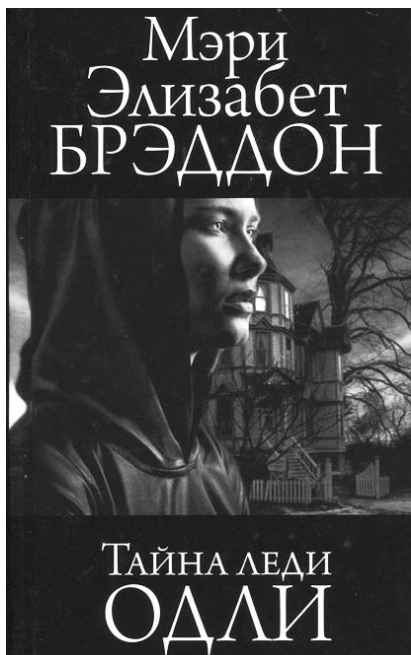
Невозможно однозначно ответить на вопрос, в каком возрасте пора отправлять ребенка в школу одного.

Во-первых, имеет значение, проживаете ли вы в крупном городе или в небольшом населенном пункте. В последнем случае можно позволить детям больше свободы.

Во-вторых, важно учесть, как далеко школа находится от дома. Если это полчаса пути с несколькими пересадками и сменой вида транспорта, лучше контролировать передвижения школьника. Но если учебное учреждение расположено через дорогу, это другое дело.

В-третьих, обратите внимание на характер ребенка. Есть рассеянные дети, которые отвлекаются - даже на проезжей части. А есть собранные и ответственные.

Существуют и другие особенности. Например, девочек обычно провожают чуть дольше, чем мальчиков. А если есть старшие братья-сестры, то этот процесс можно доверить им. В среднем в 10 лет можно попробовать отпустить ребенка одного. Причем сначала вы можете наблюдать за ним, идя следом. Так вам будет спокойнее. И попросите сына, когда он войдет в класс, сообщить вам об этом по телефону.



(Продолжение. Начало в 21-45).

В этот вечер уютные комнаты на Фигтри Корт показались мрачными Роберту Одли. У него не было настроения читать французские романы, комичные и сентиментальные, заказанные им за месяц до этого, которые лежали неразрезанными на столе. Он взял свою любимую пенковую трубку и со вздохом плюхнулся в кресло.

«Так чертовски одиноко сегодня вечером. Если бы бедный Джордж сидел сейчас напротив... или даже его сестра, она так на него похожа, мое существование было бы более сносным. Но когда человек прожил сам с собой лет восемь или десять, то он становится плохой компанией».

Вскоре, выкурив трубку, он рассмеялся.

«Эта мысль о сестре Джорджа, – подумал он, – какой же я дурак».

На следующий день пришло письмо, написанное твердой, но женской рукой, почерк которого был ему неизвестен. Он обнаружил этот небольшой пакет на столике для завтрака, рядом с французской булочкой, завернутой в салфетку заботливыми, но довольно грязными руками миссис Мэлони. Несколько минут он рассматривал конверт, прежде чем вскрыть его, – не гадая, кто автор письма, на нем был почтовый штампель Грейндж Хит, а только один человек мог написать ему из этой безвестной деревеньки; он созерцал его в ленивой мечтательности, которая была частью его натуры.

– От Клары Толбойс, – медленно прошептал он, критически рассматривая четкие буквы, которыми были написаны ее имя и адрес. – Да, наверняка от Клары Толбойс, я узнаю почерк Джорджа, правда, у нее он более аккуратный и решительный, но очень, очень похож.

Он перевернул письмо и осмотрел печать.

«Интересно, что она пишет, – подумал он. – Письмо толстое; она навер-

Тайна леди Одли

няка из тех женщин, что пишут длинные письма; без сомнения, она будет на меня давить, подгонять и выводить из себя. Но делать нечего!».

Со вздохом покорности судьбе он вскрыл конверт. В нем были только два письма Джорджа и коротенькая записка:

«Пылаю Вам письма, пожалуйста, сохраните и верните их.»

К. Т. ».

В письме, написанном из Ливерпуля, не содержалось ничего о жизни Джорджа, за исключением его неожиданного решения отправиться в Новый Свет.

Зато письмо, отправленное сразу после женитьбы Джорджа, содержало полное описание его жены – так написать мог только мужчина, чей медовый месяц еще не кончился; подробно описана каждая черта лица, с обожанием воссоздано изящество формы и красота выражения, любовно отображены очаровательные манеры.

Роберт Одли перечел письмо трижды, прежде чем сложил его.

«Если бы Джордж знал, какой цели послужит это описание, – подумал молодой адвокат, – наверняка его рука опустилась бы, парализованная ужасом и неспособная написать ни одной буквы из этих нежных слов».

ГЛАВА 26. РАССЛЕДОВАНИЕ ПРОШЛОГО

Заканчивался январь, медленно влача свои тоскливые дни. Пронеслись рождественские праздники, а Роберт Одли оставался в Лондоне, все так же одиноко проводя свои вечера в гостиной на Фигтри Корт, прогуливаясь солнечным утром в садах Темпла, рассеянно наблюдая за игрой ребятишек и слушая их болтовню. У него было немало друзей среди обитателей старинных домов в Темпле, друзья ожидали его и в уютных сельских уголках, где для него всегда была наготове свободная комната, а у веселого огня каминов стояли предназначенные для него удобные легкие кресла. Но, казалось, он напрочь потерял интерес к обществу, развлечениям и занятиям своего класса со времени исчезновения Джорджа Толбойса. Пожилые старшины юридической корпорации с шутилкой снисходительностью поглядывали на бледное мрачное лицо молодого человека. Они полагали, что тайная причина этой перемены кроется в какой-нибудь безответной привязанности. Ему советовали воспрянуть духом и приглашали на вечеринки, на которых джентльмены пили за здоровье «прекрасной женщины, со всеми ее недостатками, благослови ее

Бог», проливая при этом слезы и пребывая весь вечер в слезливом хмелю. У Роберта не было настроения проводить время за бокалом вина или дружеским пуншем. Им овладела одна навязчивая идея. Он был рабом одной единственной мрачной мысли, одного страшного предчувствия. Над домом его дяди сгустились тучи, и по его сигналу должен грянуть гром и разрушить эту жизнь.

– Если бы она только послушалась моего предупреждения и скрылась – говорил он временами сам себе. – Видит бог, я дал ей такую возможность. Почему она не использует ее?

Иногда он получал известия от сэра Майкла или от Алисии. Письма молодой леди содержали лишь несколько коротких строк, что папа здоров и с ним все в порядке и что леди Одли как обычно весела и легкомысленно развлекается, не обращая никакого внимания на окружающих.

Из письма мистера Марчмонта, директора школы в Саутгемптоне, Роберт узнал, что у маленького Джорджа все хорошо, но он немного отстает в учении и не преодолел еще рубикона слов из двух слогов. Капитан Мэлдон заходил проводить своего внука, но ему было в этом отказано в соответствии с инструкциями мистера Одли. Позже старик послал мальчику пирожные и конфеты, но их не передали ему по причине несъедобности.

В конце февраля Роберт получил письмо от кузины Алисии, которое поторопило его навстречу своей судьбе, заставив вернуться в дом, откуда он был в какой-то степени изгнан благодаря проискам дядиной жены.

«Папа очень болен, – писала Алисия, – не опасно, хвала Господу; но он прикован к постели приступом жестокой лихорадки, которая явилась следствием сильной простуды. Приезжайте и навестите его, Роберт, если вы хоть немного беспокоитесь о своих ближайших родственниках. Он несколько раз спрашивал о вас, и я уверена, он будет рад вам. Приезжайте тотчас, но не говорите об этом письме.»

Любящая вас Алисия».

Смертельный ужас пронзил сердце Роберта Одли, когда он прочел это письмо – неясный, но ошутимый страх, который он не осмеливался облечь в слова.

«Поступил ли я правильно? – подумал он, мучаясь этим новым ужасом, – Поступил ли я правильно, вмешиваясь в правосудие и сохраняя в тайне мои сомнения в надежде, что защищаю от горя и позора тех, кого люблю? Что мне делать, если я увижу, что он болен, очень болен, быть может, умирает – умирает на ЕЕ груди? Что мне делать?».

Одно было ясно: нужно немедленно ехать в Одли Корт. Он собрал чемодан, прыгнул в каб и уже через час после получения письма Алисии был на железнодорожной станции.

Тусклые огни деревни слабо мерцали в сгущающихся сумерках, когда Роберт добрался до Одли. Он оставил чемодан на станции и не спеша направился по узкой дорожке между живыми изгородями к уединенному тихому Карту. Деревья качали над его головой своими голыми ветвями, причудливыми в сумеречном свете. Ветер с воем пронесился над полями и лугами, заставляя трепетать эти сучковатые ветви на фоне темного серого неба. Слово призрачные руки сморщенных, высохших гигантов, они манили Роберта к дому дяди. Казалось, будто эти призраки в холодных зимних сумерках негодуют и грозятся, чтобы он поторопился. Длинная аллея, столь уютная и красивая, когда благоухающие липы разбрасывали по дорожке свои светлые цветы, а в летнем воздухе кружились лепестки шиповника, выглядела суровой и заброшенной в этот мрачный период междукарствия, отделяющий домашние радости Рождества от подступающей весны с ее бледным румянцем – мертвый сезон, когда Природа в оцепенении спит чутким сном в ожидании чудесного пробуждения, когда придет пора распусться листьям на деревьях и зацвести цветам.

Печальное предчувствие прокралось в душу Роберта, когда он приблизился к дому дяди. Ему был знаком здесь каждый уголок, каждый изгиб деревьев, каждая причудливая ветка, каждая неровность в живой изгороди из боярышника, карликового конского каштана, низкорослых ив и кустов ежевики и орешника.

Сэр Майкл был вторым отцом молодому человеку, великодушным и благородным другом, серьезным советником, и, быть может, самой сильной сердечной привязанностью Роберта была его любовь к седобородому баронету. Но эта любовь была настолько частью самого Роберта, что редко выражалась словами, посторонний человек и представить не мог глубины его чувства, которое бурлило глубоко мощным потоком под спокойной вялой поверхностью характера адвоката.

«Что станет с этим местом, если моему дяде суждено умереть? – думал он, приближаясь к увитой плющом арке и спокойному водоему, холодно серому в сумерках. – Будут ли другие люди жить в старом доме, сидеть под низкими дубовыми потолками хорошо знакомых комнат?»

Предчувствие грядущей боли наполнило грудь молодого человека, когда он подумал, что рано или поздно наступит день, и закроются дубовые ставни, и скроют солнечный свет от дома, который он так любил. Ему доставляло мучение даже подумать об этом, как и всем людям тягостна мысль о том, какой короткий отрезок времени отмерен нам на этой земле. Разве удивительно, что некоторые путники ложатся спать под изгородями, не испытывая желания продолжить свой нелегкий путь к жилищу, где их никто не ждет? Разве удивительно, как терпеливо, покорно и спокойно ожидаем мы то, что

предстоит нам на другом берегу темной бурной реки? Стоит ли удивляться, что люди стремятся стать великими ради величия, по любой причине, но не из простой добросовестности? Если бы Роберт Одли жил во времена Томаса Кемписа, он бы наверняка соорудил себе хижину отшельника в густом лесу и провел бы свои дни в тихом подражании известному автору «Имитации». Но, пожалуй, Фигтри Корт тоже уединенное жилище в своем роде, а католические требники (со стыдом должна я признаться) молодой адвокат заменил на Поль де Кока и Дюма сына. Но сии грехи столь неважны, что ему было бы легко обратить их в добродетели.

В длинной галерее окон, обращенных к арке, светило лишь одно, когда Роберт проходил под мрачной тенью плюща, беспокойно шелестевшего на ветру. Он узнал это освещенное окно в большом эркере дядиной комнаты. Когда он в последний раз видел этот старый дом, он был полон веселых гостей, каждое окошко светило, как звездочка в темноте; а теперь, темный и безмолвный, он глядел в зимнюю ночь, словно мрачное баронское обиталище, из своего лесного уединения.

Лицо слуги, который открыл дверь неожиданному гостю, просияло, когда он узнал племянника хозяина.

– Увидев вас, сэр Майкл приободрился, – радостно сказал он, впуская Роберта Одли в освещенную только огнем каминной библиотеки, казавшуюся заброшенной от того, что кресло баронета на коврике перед камином пустовало.

– Принести вам сюда обед, сэр, прежде чем вы подниметесь вверх? – спросил слуга. – Пока болеет хозяйин, госпожа и мисс Одли рано обедают, но я могу вам что-нибудь принести, если желаете, сэр.

– Я ничего не буду, пока не увижу дядю, – поспешно ответил Роберт. – То есть если я могу сразу же пройти к нему. Полагаю, он не слишком болен и сможет принять меня? – беспокойно добавил он.

– О нет, сэр, не слишком. Прошу сюда, пожалуйста.

Он провел Роберта вверх по короткой дубовой лестнице в восьмиугольную комнату, в которой Джордж Толбойс так долго сидел пять месяцев назад, устремив отсутствующий взор на портрет госпожи. Теперь картина была закончена и висела на почетном месте напротив окна среди Кейпа, Пуссена и Воувермана, чьи краски поблекли рядом с красочным шедевром современного художника. Когда Роберт приостановился на минутку, чтобы бросить взгляд на памятную картину, на него посмотрело яркое лицо, обрамленное сиянием золотистых волос, с усмешкой на губах. Несколько мгновений спустя, пройдя через будуар и гардеробную госпожи, он уже стоял на пороге комнаты сэра Майкла. Баронет спокойно спал, его руку крепко держали изящные пальчики его молодой жены. Алисия сидела на маленьком стульчике у камин, в котором яростно горели крупные поленья. Вид этой роскошной спальни мог послужить богатым материалом для художника. Массивная мексиканская темная и мрачная, кое-где ожив-

лялась кусочками позолоты; изящество каждой детали, в которой богатство было подчинено тонкому вкусу, и, наконец, самое важное, хрупкие фигуры двух женщин и благородные черты пожилого мужчины, являлись достойным объектом изучения для художника.

Люси Одли, в бледном ореоле отливающих золотом волос вокруг ее задумчивого лица, с летящими линиями ее мягкого муслинового халата, ниспадающего прямыми складками к ее ногам, с агатовым браслетом, обхватившим ее запястье, могла бы послужить моделью для средневековой святой в одной из маленьких часовен, укрывшихся в уголках старинного собора, которых не изменили ни Реформация, ни Кромвель; и какой мученик Средних веков мог иметь более святой вид, чем мужчина, чья седая борода покоилась на темном шелковом покрывале величественной кровати?

Роберт помедлил на пороге, боясь разбудить дядю. Обе дамы услышали его шаги, хотя он старался ступать как можно тише, и подняли головы. Лицо госпожи, наблюдающей за больным, хранило печать беспокойной серьезности, что делало его еще более прекрасным; но, узнав Роберта Одли, оно мгновенно лишилось своих нежных красок и стало испуганным и бледным в свете лампы.

– Мистер Одли! – вскрикнула она слабым дрожащим голосом.

– Тсс! – предупредительно шепнула Алисия. – Вы разбудите папу. Как хорошо, что вы приехали, Роберт, – добавила она, пригласив своего кузена занять свободный стул у кровати.

Молодой человек уселся на указанное ему место в изножье кровати напротив госпожи, сидящей рядом с подушками. Он долго и пристально смотрел в лицо спящего; затем еще дальше и пристальнее в лицо леди Одли, на щеки которой постепенно возвращались румянец.

– Он был не очень болен? – спросил Роберт, как и Алисия, шепотом.

Госпожа ответила на его вопрос. – О нет, не опасно болен, – промолвила она, не отрывая глаз от лица мужа. – Но мы все еще очень и очень беспокоимся.

Роберт не отводил испытующего взгляда от этого бледного лица.

«Она посмотрит на меня, – подумал он. – Я заставлю ее взглянуть мне в глаза, и я все прочту в них, как и раньше. Она узнает, что со мной ее хитрости бесполезны».

Он помолчал несколько минут, прежде чем продолжить беседу. Тишину нарушали лишь спокойное дыхание спящего, тиканье позолоченных часов, виющих над кроватью, и потрескивание дров в камине.

– Я не сомневаюсь, что вы волновались, леди Одли, – произнес наконец Роберт, поймав ее взгляд, когда она украдкой посмотрела на него – Вам, как никому другому, дорога жизнь моего дяди. Ваше счастье, ваше благосостояние, ваша безопасность зависят от его жизни.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



ПРОЩАЙ, ПЫЛЬ! 6 ЛАЙФХАКОВ

Эфирные масла, липкий ролик, пульверизатор и другие неожиданные вещи помогут вам избавиться от пыли. Вот как их можно использовать.

Вам не придется тратить все выходные на генеральную уборку, если вы возьмете на вооружение эти проверенные лайфхаки.

Липкий ролик очистит не только одежду, но и полки, занавески, покрывала от шерсти и пыли. А чтобы собрать волосы и шерсть домашних животных с пола, наденьте резиновую перчатку и проведите ею по грязной поверхности.

Тряпка с кондиционером для белья. Если пройтись влажной тряпкой по поверхностям, пыль очень скоро вернется. Смочите ее кондиционером для белья и протрите мебель - и вы не вспомните об уборке долго!

Эфирные масла очищают воздух и борются с неприятными запахами. Выбирайте шалфей, цитрусовые, эвкалипт. Стоит капнуть масло на ватный диск и втянуть его пылесосом, и о запахе пыли во время работы пылесоса можно забыть.

Пульверизатор не даст пыли подняться в воздух во время уборки. Достаточно распылить воду на все поверхности в комнате - но не на саму мебель, а в воздух над ней.

Лен собирает пыль и шерсть домашних животных меньше других тканей, поэтому откажитесь от пушистых ковров в пользу легких льняных ковриков. И вам не нужно будет стирать их слишком часто. Стоит также заменить шторы моделями из натурального льна. Вы заметите, что в доме стало чище.

Гаджеты. Для продвинутых хозяек производители придумали гаджеты, которые помогают поддерживать порядок в доме. Например, шар-пылесос с тканевыми чехлами в комплекте. Достаточно включить его, и гаджет сам соберет всю грязь с пола. Еще одно ноу-хау - тапочки с подошвой для сбора пыли, но их необходимо часто стирать.



МОЯ ПОСУДА СИЯЕТ!

Согласитесь, темные царапины, которые со временем появляются на посуде (от столовых приборов), выглядят неэстетично. Но от них можно избавиться. Я делаю так: смешиваю 2 ст. л. соды с 3 ст. л. воды - должна получиться паста. Беру салфетку из микрофибры,

смачиваю в этой пасте и протираю темные полосы. Они исчезают на глазах! Старайтесь тереть не слишком сильно, чтобы не повредить защитный слой посуды. После этого сполосните кружку или тарелку теплой водой.

Мария.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ МАЙОНЕЗ?

Диетологи не устают говорить о вреде майонеза. Но как быть, если очень хочется оливье или селедочки под шубой? Рекомендую заменить майонез домашним соусом. Я смешиваю 3 ст. л. сметаны (15%-ной жирности), 1-2 растертых сваренных вкрутую желтка и 1 ч. л. горчицы. Этот соус по вкусу очень похож на майонез, но является не таким калорийным. Мои домашние довольны.

Также поделюсь собственным рецептом крем-фреша. Смешайте сливки со сметаной в пропорции 1:1. Соус может получиться менее густым, чем вы привыкли, но его вкус не изменится. Добавляйте домашний крем-фреш в салаты, супы, вторые блюда.

Юлия Николаева.



ГОРЧИЧНЫЙ ПОРОШОК ОТСТИРАЕТ ПЯТНА

Если дома неожиданно закончился стиральный порошок, я могу себе позволить не бежать экстренно за новой упаковкой - ведь под рукой всегда есть горчиный порошок. Делюсь своим проверенным способом.

Я беру 1 стакан горчиного порошка и постепенно добавляю в него воду, перемешивая. Воды нужно ровно столько, чтобы масса по консистенции стала похожей на густую сметану. Добавляю ее в тазик с горячей водой и стираю вещи.

Виктория Шаталина.

САХАР ПРИГОДИТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА КУХНЕ!

Сложно представить нашу жизнь без сахара, хотя многие знают о его вреде. Я расскажу, как можно использовать сахар с пользой.

Для чистки техники. Когда кофемолка или блендер стали неприятно пахнуть, измельчите прибором сахарный песок (1 ст. л.). Он «вытянет» из чаши и лезвий всю грязь и удалит неприятный аромат.

При укусах насекомых. Смешайте сахар и воду в пропорции 1:1, смочите ватный диск в полученном растворе и приложите к месту укуса. Такой компресс снимет боль, уменьшит воспаление.

Продлить жизнь букету. Цветы будут радовать вас дольше, если вы добавите в вазу с водой 2 ч. л. сахара и 1 таблетку аспирина.

Если мучает икота. Съешьте 0,5 ч. л. сахара, чтобы избавиться от икоты. Зернистая текстура продукта способствует восстановлению работы диафрагмальных нервов.

Ангела Кобякова.

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ РТА И НЕ ТОЛЬКО

Вот несколько советов, как можно использовать ополаскиватель для полости рта.

Очищает зубные щетки. Время от времени мы замачиваем их в стаканчике с ополаскивателем для рта. Он отлично их дезинфицирует.

Освежает унитаз. Обычно я заливаю его вместо чистящего средства на ночь.

Избавляет от воспалений. Выскочил прыщик - точечно прижгите его ватной палочкой, смоченной в ополаскивателе для рта.

Сохраняет срезанные цветы свежими. В воду, где стоит букет, добавьте ополаскиватель для полости рта: 2 ст. л. на 1 л. Цветы будут стоять долго!

Марина Гнездовская.

КАК НАРЕЗАТЬ АРБУЗ?

Когда семья большая, арбуз нужно резать так, чтобы хватило всем, и порции оказались удобными. Я делаю это следующим образом. Сначала делю арбуз на половины. Далее кладу одну из половинок на доску срезом вниз. Разрезаю продольно на полоски - каждую по 3-4 см в ширину. Далее такие же полоски режу перпендикулярно имеющимся. В итоге у меня получаются удобные арбузные палочки.

Инна Морозова.



МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА И ОЧКИ. КАК НОСИТЬ?

Во время пандемии без маски находиться в общественных местах опасно. Но как быть тем, кто носит очки? Мне надоело ходить с запотевшими стеклами, и я попробовала решить проблему.

1. Согните верхний край маски, который располагается над носом, перед тем, как ее надевать. Так маска будет лучше прилегать к лицу, вы «заблоки-

руете» теплый воздух хотя бы на какое-то время.

2. Надевайте очки поверх маски. Воздух будет задерживаться краем маски, и очки не запотеют.

3. Промойте очки в мыльной воде, вытрите их. Мыло создает тонкую пленку на поверхности линз, это предотвратит конденсацию пара.

Елена Тюшкевич.

РИСУЕМ ОПАВШИЕ ЛИСТЬЯ

Классика жанра - рисовать вместе с детьми листья. Делать это проще простого!

Отправляйтесь в парк и наберите самых разных листьев. Принесите их домой, очистите от грязи, высушите. Далее поместите по одному между листами бумаги и начните сверху заштриховывать поверхность. На бумаге изображение проявится сразу и будет четким - у вас получатся настоящие листья с красивыми прожилками.

Анна Потапова.



КРАСИВАЯ КОРОЧКА НА ШАРЛОТКЕ



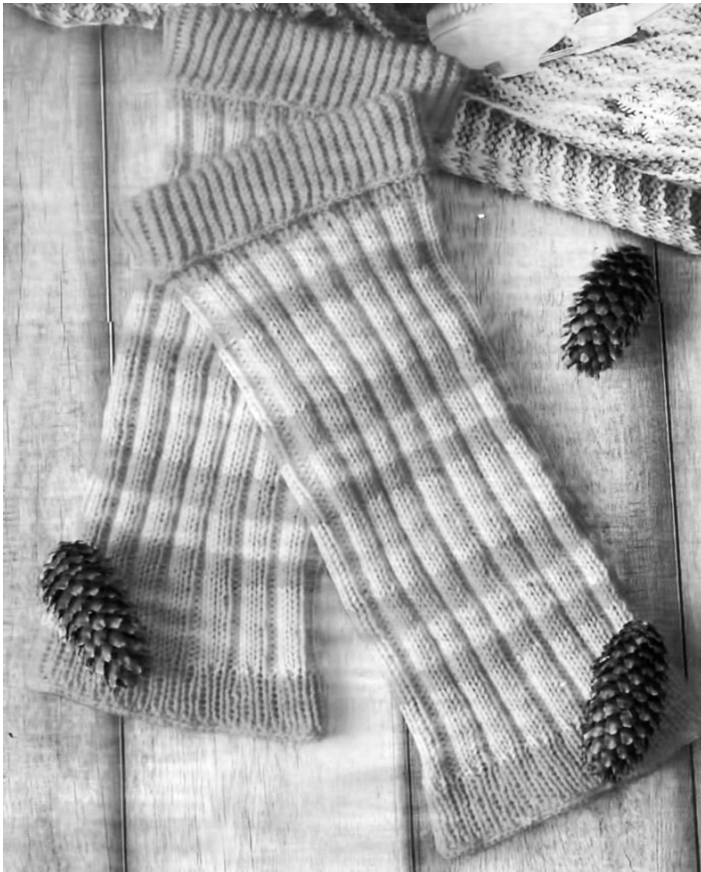
Я как кондитер знаю: чтобы получить красивую и хрустящую корочку, все

жидкие компоненты теста нужно использовать в охлажденном виде. И обязательно добавьте в тесто 1 ст. л. водки или коньяка. Этанол остановит рост клейковины, из-за которой корочка твердеет.

При выпекании пирога следите за цветом теста. Всего одна лишняя минута, и его края могут почернеть. Чтобы этого не произошло, перед тем как поставить форму в печь, оберните ее фольгой.

Татьяна Максимова, кондитер.

МАСТЕРИЦА



Когда открытые туфли носить уже поздно, а зимние сапоги - рано, отличным выходом из положения станут вязаные гетры. Сегодня их надевают и с ботинками, полусапожками и с ботильонами. Предлагаем вам связать этот предмет гардероба своими руками.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
 пряжа (50 г/200 м) - 3 мотка; спицы для носков №3.

1 Наберите на спицы 96 петель бирюзовой пряжей, распределите петли на 4 спицы - по 24 петли на каждой спице. Вяжите по схеме резинкой 1x1 (чередование 1 лицевой и 1 изнаночной петли). Всего провяжите 9 см (фото 1).

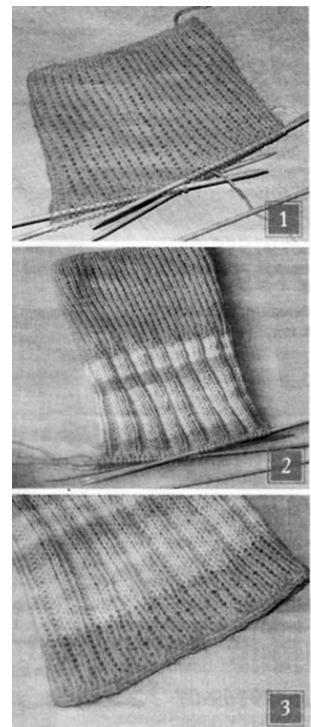
2 круговых ряда голубой пряжей,
 4 круговых ряда бирюзовой пряжей,
 4 круговых ряда бежевой пряжей,
 2 круговых ряда голубой пряжей,
 2 круговых ряда бежевой пряжей,
 2 круговых ряда голубой пряжей,
 4 круговых ряда бежевой пряжей.
 6 круговых рядов бирюзовой пряжей.
 Повторяйте вязание, соблюдая последовательность смены цвета до достижения необходимой длины изделия - 30-33 см (фото 2).

3 Как только вы достигнете необходимой длины, провяжите бирюзовой пряжей по схеме резинкой 1x1 всего 3 см и закройте все петли лицевыми петлями (фото 3). Вторую гетру вяжите аналогично. Готовый аксессуар отпарьте через влажную ткань.

ВЯЗАНЫЕ ГЕТРЫ ДЛЯ УЮТА И ТЕПЛА

Приятные к телу вязаные гетры согреют вас холодным зимним вечером. А оригинальная расцветка поднимет настроение.

2 Продолжайте вязание по схеме резинкой 3x3 (чередование 3 лицевых и 3 изнаночных петель). Последовательность смены цвета пряжи:
 2 круговых ряда голубой пряжей,
 2 круговых ряда бежевой пряжей,



Резинка 1x1

—		—		—		—		—		—		—		—		—		—	
—		—		—		—		—		—		—		—		—		—	
—		—		—		—		—		—		—		—		—		—	
—		—		—		—		—		—		—		—		—		—	
—		—		—		—		—		—		—		—		—		—	
—		—		—		—		—		—		—		—		—		—	
—		—		—		—		—		—		—		—		—		—	
—		—		—		—		—		—		—		—		—		—	
—		—		—		—		—		—		—		—		—		—	
—		—		—		—		—		—		—		—		—		—	

Резинка 3x3

—	—	—				—	—	—				—	—	—				—	—	—
—	—	—				—	—	—				—	—	—				—	—	—
—	—	—				—	—	—				—	—	—				—	—	—
—	—	—				—	—	—				—	—	—				—	—	—
—	—	—				—	—	—				—	—	—				—	—	—
—	—	—				—	—	—				—	—	—				—	—	—
—	—	—				—	—	—				—	—	—				—	—	—
—	—	—				—	—	—				—	—	—				—	—	—
—	—	—				—	—	—				—	—	—				—	—	—
—	—	—				—	—	—				—	—	—				—	—	—

— лицевая петля | изнаночная петля

КАК ПРАВИЛЬНО НАТЕРЕТЬ СЫР

В некоторые блюда нужно добавлять тертый сыр (пицца, салаты, горячие закуски и т.д.), и отмыть терку после этого непросто! Свекровь подсказала: перед использованием достаточно смазать терку растительным маслом, и сыр не будет склеиваться, прилипать. Попробовала. Это действительно так. Теперь всем подругам рекомендую этот способ.

Юлия Гончарова.



ДЛЯ КРЕПКОГО И СПОКОЙНОГО СНА

Спешу поделиться простым средством от бессонницы! Меня выручают травяные подушки с таким составом: шишечки хмеля, лаванда, Melissa (второй вариант состава - Melissa, мята, лепестки шиповника). Эти растения у многих растут на приусадебных участках. Соберите их, высушите. Потом возьмите наволочку и наполните ее сухими растениями, взятыми в равных количествах. Я делаю небольшие подушки (20x20 см). Зашейте наволочку и оставьте подушку на прикроватной тумбочке, например. Перед сном подержите ее в руках, поднесите к лицу, вдохните приятный аромат и оставьте рядом с собой. Спокойный и крепкий сон вам обеспечен. Такие подушечки можно давать и детям.

Ирина.



ЧИСТЫЙ ДОМ БЕЗ ХИМИИ!

Чтобы навести порядок в квартире, необязательно использовать дорогую бытовую химию. Иногда достаточно заглянуть... в холодильник и платяной шкаф.

Белый хлеб, кофе, майонез могут быть полезны не только во время обеда, но и при уборке. Наши бабушки умели обходиться без специальных чистящих средств. Возьмите и вы на заметку, как правильно содержать дом в чистоте.

Кетчуп. Медные или латунные сковородки и кастрюли можно отмыть с помощью кетчупа. Выдавите 1-2 ч. л. продукта на чистую влажную ткань и протрите загрязненную поверхность. Смойте кетчуп теплой водой. Хотите, чтобы раковина в кухне снова сияла? Капните в нее кетчуп и распределите по площади раковины, используя влажную губку.

Белый хлеб - отличный помощник в борьбе с пылью. Например, если картина, написанная маслом, покрылась пылью, сделайте из белого хлеба катышек и покатайте его по поверхности картины. Белый хлеб хорошо втянет все загрязнения, не оставив следов на полотне.

Кока-кола. Вещества, входящие в состав этого газированного напитка, с легкостью удаляют налет и ржавчину. Вылейте 1-2 стакана кока-колы в ванную или туалет, оставьте на 5 минут. Затем пройдитесь щеткой, и

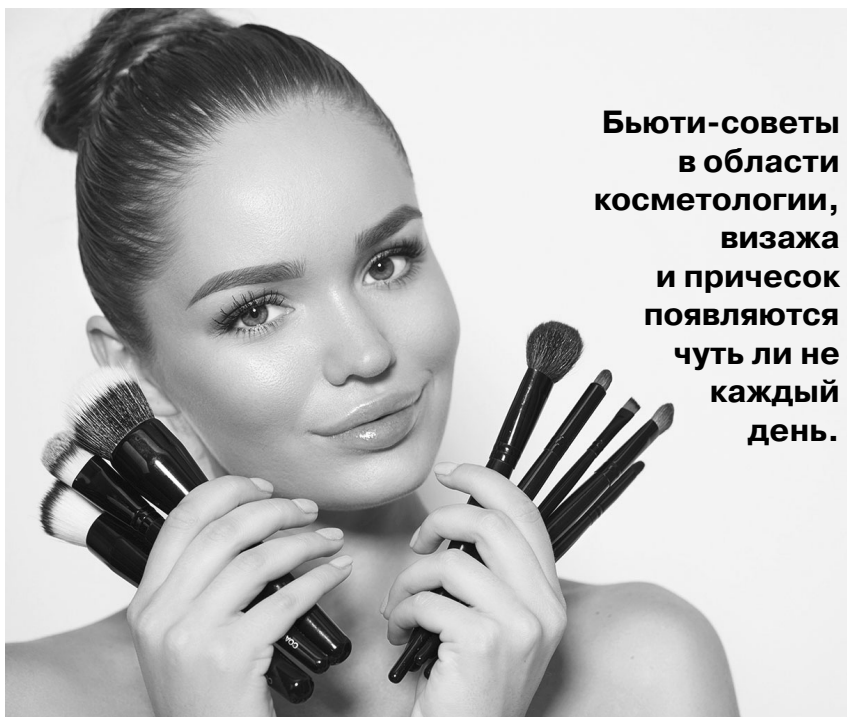
сантехника вновь будет белоснежной!

Кофе. Чтобы оттереть въевшийся жир с посуды, обмакните губку в кофейную гущу - у вас получится мягкий скраб, аккуратно протрите им загрязненные участки. Так вы очистите посуду, не повредив ее поверхность.

Майонез удалит детские рисунки с деревянных поверхностей. Обильно смажьте тряпку майонезом и нанесите на шедевр вашего ребенка. Оставьте на 5-7 минут и протрите влажной тканью. Главное, не применяйте этот метод на бумажных обоях и мягкой мебели - рисунок не исчезнет, плюс вы получите жирные пятна.

Колготки. Плотные шерстяные колготки используйте, чтобы навести блеск на стекле и зеркалах. Ими также можно протирать деревянные поверхности - капроновые нити бережно удаляют грязь.

Ластик справится с жирными пятнами на плите. Кстати, этим способом пользуются сотрудники клининговых служб. Протрите ластиком грязные участки, затем нанесите на поверхность плиты лимонный сок. Через 15 минут пройдитесь мокрой тряпкой. Теперь плита сияет как новая!



**Бьюти-советы
в области
косметологии,
визажа
и причесок
появляются
чуть ли не
каждый
день.**

ВЫ НЕ ЗНАЛИ ОБ ЭТОМ!

БЬЮТИ-СОВЕТЫ

Вам нужно быстро обновить спонж или сделать локоны без плойки? Оказывается, это реально. Вот что рекомендуют профессионалы.

Бальзам для губ вместо хайлайтера

Необходимо легкое сияние в макияже? Этот эффект косметологи называют *yoga-skin*: кожа выглядит увлажненной, как будто женщина только что занималась йогой.

Обычно результат достигается с помощью хайлайтера. Однако мерцающие частички в нем могут выглядеть слишком явно. Совсем другое дело - бальзам для губ. Его можно нанести на выступающие части лица (преимущественно на скулы).

Бальзам должен быть нелипким и бесцветным, если вы не планируете замесить им румяна.

Чтобы губы были мягкими и нежными

Несколько раз в неделю косметологи рекомендуют делать массаж для губ. Он не только улучшает кровообращение, возвращая губкам естественный оттенок, но и избавляет от шелушений. Перед сном нанесите на губы бесцветный бальзам, после чего пройдитесь

по ним зубной щеткой или чистой щеточкой туши. Силу нажатия регулируйте сами: воздействие должно быть ощутимым, но не болезненным.

Чтобы избежать шелушений, после массажа желательно смазать губы увлажняющим кремом или косметическим маслом.

Необычный ингредиент для маски

Покупая дорогостоящие маски для волос, многие не подозревают, что в холодильнике всегда есть универсальное средство, способное сделать шелвелю-ругладкой, ухоженной и блестящей. Это средство - майонез.

Входящие в его состав яичный желток, горчица, растительное масло и уксус творят с волосами настоящие чудеса! Применять такую маску можно не более 1-2 раз в неделю. Наносите только на грязные волосы, после применения обязательно смывайте шампунем. Если у вас жирный тип волос, наносите майонез только на кончики, если сухие - на всю длину.

Пилинг для кожи головы

Вместо покупного скраба для очищения кожи головы используйте пищевую соду. Достаточно добавить 1 ч. л. соды в разовую порцию шампуня для волос

и помассировать получившимся составом кожу головы, чтобы увидеть результат. Волосы у корней будут дольше оставаться чистыми.

От этого бьюти-хака стоит отказаться, если у вас чувствительная кожа головы.

Монохромный макияж

Монохромный макияж с использованием одинакового оттенка помады и теней для глаз - смотрится эффектно и необычно.

Начните с мейкапа глаз, используя тени нейтрального оттенка. Затем возьмите бальзам для губ (обязательно в форме стика) и нанесите на кончик те же самые тени. Новым оттенком следует нарисовать губы. Макияж губ повторит макияж глаз.

Когда вы сделали *smoky-eyes*, от этого лайфхака лучше отказаться. Он подходит для нейтральных тонов, которые будут хорошо смотреться как на веках, так и на губах.

Акцент на ключицы

Если планируете надеть платье с открытым декольте, обратите внимание на ключицы. Эта область будет выглядеть привлекательнее, если вы примените технику скульптурирования.

Чтобы выделить естественный контур, используйте светлый и темный оттенки консилера. Светлый следует нанести непосредственно на выступающие части, а темный - сверху и снизу от них. Обязательно растушуйте линии с помощью кисточки или спонжа, иначе рискуете получить на ключицах темные пятна.

Кудри без плойки и бигуди

Если под рукой у вас не оказалось ни плойки, ни бигуди, не отказывайтесь от голливудских локонов. Сделать их легко с помощью... носков. Также подойдет любая ткань, которую можно легко скрутить.

Для начала завяжите высокий хвост, затем разделите волосы на отдельные пряди. Каждую обмотайте вокруг носка. Завяжите его. Оставьте на ночь.

Для закрепления эффекта просушите волосы феном.

Как обновить спонж?

В процессе использования спонж теряет свой привлекательный вид, но главное - на нем слой за слоем накапливаются тональные средства. Некоторые предпочитают регулярно мыть аксессуар для макияжа, однако, это все равно не спасет от его замены. Другие же поступают иначе: покупая большой спонж, по мере использования отрезают испачканную часть. Так срок службы аксессуара значительно продлевается.

Спонж прослужит вам еще дольше, если вы будете хранить его отдельно от косметики (это касается рассыпчатых текстур).

30 лет

Состояние кожи: появляются первые мимические морщинки, исчезает былая свежесть. Из-за замедления микроциркуляции цвет кожи становится более тусклым, постепенно пропадает тонус и упругость.

Уход: необходимы средства, которые предупреждают появление морщин. В них должны содержаться антиоксиданты (витамины А и С), фруктовые кислоты (гликолевая, винная, лимонная, яблочная), масла (масло авокадо или масло виноградных косточек), пептиды - все они являются строительным материалом для клеток кожи. После утреннего умывания используйте лосьон, не содержащий спирта.

Макияж: допустим яркий макияж, если он соответствует случаю. Не рекомендуется использовать кричащие молодежные цвета, а также розовые оттенки помады с перламутровым блеском. Попробуйте примерить сдержанные варианты мейк-апа.

40 лет

Состояние кожи: кожа начинает терять влагу из-за уменьшения секреции сальных желез, становится сухой, больше подвержена влиянию неблагоприятных условий окружающей среды. Морщины проявляются более отчетливо.

Уход: выбирайте кремы с содержанием в них витаминов А, С, Е, К, коллагена, ретинола, липидов, гиалуроновой кислоты. Все средства должны быть с SPF-защитой не меньше 30. Агрессивные солнечные лучи могут привести к раннему старению кожи. Для увлажнения кожи пользуйтесь термальной водой, которую можно распылять на лицо несколько раз в день. В этом возрасте кожа прекрасно реагирует на массажные процедуры. Их можно выполнять с помощью специального массажного масла. Не помешают и отшелушивающие пилинги: особенно хорошо действуют средства, содержащие фруктовые кислоты.



КАКАЯ КОСМЕТИКА НУЖНА В 30, 40, 50

Каждому возрасту - своя косметика. Правильно скорректировав уход за кожей и зная тонкости возрастного макияжа, можно всегда выглядеть привлекательно.

Макияж: особое внимание - макияжу глаз. Взгляд должен быть открытым, сияющим. Используйте корректоры и хайлайтеры для того, чтобы скрыть синяки под глазами и покраснения кожи. Подберите качественный тональный крем, но наносите его тонким слоем: он не должен выглядеть как маска. Цвета вашего макияжа должны стать более нежными, пастельными. При этом оттенок помады можно выбрать ярче.

50 лет

Состояние кожи: после 50 лет на со-

стояние кожи в значительной мере влияет менопауза и связанные с ней гормональные изменения в организме. Естественного жирового слоя, который защищает кожу от внешних воздействий, уже практически нет. Кожа лица может шелушиться, а ее цвет быть тусклым и безжизненным. На лице, шее и в области декольте пролегают заметные морщины, которые уже не скрыть косметикой.

Уход: требуется тяжелая артиллерия - косметика в виде ампул и сывороток. Как правило, в таких средствах концентрация активных веществ очень высока, а потому эффект после их применения виден почти сразу. Но пользоваться ими постоянно не стоит: лучше проводить курсы омолаживающей терапии (2 недели употребления раз в полгода). Выбирайте косметику, в составе которой есть коэнзим Q10, фитогормоны, гиалуроновая кислота, керамиды. В салоне вам могут предложить пройти процедуру миостимуляции, в результате которой подтягивается овал лица.

Макияж: черты лица становятся расплывчатыми, а потому линии макияжа, наоборот, должны быть четкими и ровными. Чуть заметная подводка глаз, тушь черного классического цвета, легкий персиковый румянец и губы, выделенные уже не таким ярким цветом, как прежде. Старайтесь не переборщить с яркостью макияжа, иначе рискуете быть похожей больше на клоуна, чем на даму элегантного возраста.

ОБВЕТРИЛАСЬ КОЖА

* Разотрите по 1 чайн. ложке сметаны и жидкого меда с желтком. Подогрейте на водяной бане, нанесите на кожу и смойте теплой водой через 20 минут.

* Смешайте по 1 чайн. ложке меда и глицерина, добавьте яичный желток. Нанесите смесь на лицо и смойте теплой водой, когда маска подсохнет.

* Если обветрились руки, смажьте их на ночь касторовым маслом и наденьте хлопчатобумажные перчатки. Утром очистите кожу лосьоном без спирта.

* Натрите картофель на мелкой терке, немного разбавьте теплым молоком, нанесите на кожу и смойте теплой водой через 15 минут.



Вкусно и полезно

Витаминные и согревающие чай



Яблочный глинтвейн



Клюквенный пунш



Облепиховый чай с имбирем



Черничный глёт



Имбирно-медовый сбитель

В холодную погоду особенно хочется чего-нибудь вкусного и полезного, согревающего изнутри! Например, пунш или глинтвейн. А может, лучше глёт?..

Основной согревающий эффект в таких напитках дают пряности: имбирь, корица, бадьян, гвоздика. По своему желанию вы можете заменять одни другими или придумать свое «фирменное» сочетание. Во многие «зимние» напитки входит алкоголь. Если вам нужен безалкогольный вариант, просто не добавляйте его. А вино легко заменить виноградным соком.

Яблочный глинтвейн

Понадобится: сок яблочный - 200 мл, гвоздика - 2 бутона, вино белое сухое - 230 мл, корица - 1 палочка, водка - 3 ст. л., яблоки - 3 шт., сахар - 2 ст. л., апельсин - 1/2 шт. (цедра).

Мякоть яблок нарежьте тонкими ломтиками. С апельсина срежьте цедру. Сложите яблоки в кастрюлю, влейте 200 мл вина и яблочный сок, добавьте сахар, корицу, гвоздику и половину цедры. Варите на небольшом огне 10 мин., до мягкости яблок. Шумовкой выньте яблоки, протрите через сито, смешайте с оставшимся вином, верните в кастрюлю. Прогрейте 2-3 мин. Влейте водку, дайте настояться под крышкой 10-15 мин.

Облепиховый чай с имбирем

Понадобится: облепиха - 100 г, имбирь свежий (тертый) - 2 ст. л., бадьян - 2 шт., корица - 2 палочки, мед по вкусу.

В стеклянную емкость поместите имбирь с толченой облепихой. Добавьте бадьян и корицу. Залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться 7-10 мин. Подсластите медом.

Клюквенный пунш

Понадобится: клюква - 400 г, сахар коричневый - 100 г, имбирь свежий - 30 г, корица - 1 палочка, бадьян - 2 шт., перец душистый - 1/3 ч. л., ром - 30 мл, вода - 0,5 л.

Клюкву измельчите в блендере, отожмите сок. Жмых поместите в кастрюлю, добавьте пряности и нарезанный ломтиками имбирь. Залейте водой, варите 5 мин. В конце добавьте сахар. Немного остудите, процедите, добавьте сок и ром.

Черничный глёт

Понадобится: черника - 800 г, вода - 1 л, гвоздика - 30 бутонов, корица - 2 палочки, сахар - 2 стакана, лимон - 1 шт. (сок).

Чернику залейте водой, добавьте гвоздику и корицу. Варите 10 мин. на слабом огне. Процедите. Добавьте сахар и сок (по желанию можно влить немного водки).

Имбирно-медовый сбитель

Понадобится: мед - 3 ст. л., имбирь сушеный - 1/3 ч. л., лимон - 1/2 шт. (цедра и сок), мята сушеная - 1/2 ч. л., корица и гвоздика молотые - по вкусу, вода - 0,5 л.

Воду доведите до кипения, снимите с огня. Добавьте пряности, сок, цедру лимона, мед. Перелейте в термос, дайте настояться 30 мин. Перед употреблением обязательно процедите.

СУП ИЗ ГОРБУШИ С РИСОМ

Банка консервированной горбуши, 1/3 стакана риса, 2 картофелины, морковь, луковица, соленый огурец, соль, перец, 2-2,5 л воды.

Нарежьте небольшими кубиками очищенный картофель и лук. Морковь натрите. Выложите овощи в кастрюлю с закипающей водой и варите 5-7 минут. Всыпьте промытый рис. Варите еще 5-7 минут. Огурец нарежьте кубиками. Горбушу разомните вилкой. Выложите рыбу и огурец в суп. Варите еще 5 минут. В конце приготовления посолите, поперчите. Снимите с огня.

КУРИНАЯ ГРУДКА В АДЖИКЕ

600 г грудки, по 1 ст. ложке аджики, томатной пасты, сахара и растительного тела, чеснок по вкусу, 2 ст. ложки соевого соуса, соль, перец, молотая паприка.

Смешайте аджику с пропущенным через пресс чесноком, сахаром и томатной пастой. Влейте соевый соус, добавьте немного паприки. На поверхности грудки сделайте продольные разрезы. Обмажьте мясо маринадом, промазывая и разрезы. Оставьте мариноваться на 30-40 минут. Положите грудку в форму, накройте фольгой и запекайте при 170 градусах 35-40 минут. Потом снимите фольгу и готовьте мясо еще 10-15 минут.

БАКЛАЖАНЫ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

Баклажан, 100 г шампиньонов, болгарский перец, луковица, зубчик чеснока, петрушка, соль, перец, растительное масло, грецкие орехи.

Баклажан разрежьте вдоль. Удалите мякоть. Посолите лодочки, сбрызните маслом. Запекайте при 190 градусах 15 минут. Мякоть баклажана, перец и лук нарежьте кубиками, шампиньоны - пластинами. Обжарьте лук и перец на масле. Добавьте мякоть баклажана, готовьте 5 минут. Выложите к овощам шампиньоны, посолите, поперчите и готовьте, пока не выпарится жидкость. В конце добавьте измельченную петрушку. Заполните лодочки начинкой, запекайте 15 минут. Перед подачей посыпьте орехами.



С курицей и яблоками

Одно куриное филе, 400 г тыквы, 2 яблока, масло подсолнечное для жарки, 40 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, майоран, базилик, соль и перец по вкусу.

Филе нарежьте крупными кубиками, посолите, поперчите. Добавьте пропущенный через пресс чеснок. Тыкву нарежьте крупными кубиками, яблоки - на 4 части, удалив сердцевину. В сковороде разогрейте подсолнечное масло и обжарьте филе. Оно должно подрумяниться. Добавьте тыкву и яблоки, перемешайте. Обжаривайте 3-5 минут.

Добавьте базилик и майоран. Немного посолите и поперчите. Сверху разложите кусочки сливочного масла. Сковороду накройте крышкой и готовьте блюдо на небольшом огне минут 20. Через 10 минут можно проверить тыкву на готовность. Если прокалывается легко, блюдо можно снимать с огня.

Конфеты с орехами

340 г белого шоколада, 5 ст. ложек сгущенки, 3 ст. ложки тыквенного пюре, корица, имбирь и мускатный орех в порошке по вкусу, 50 г ядер грецких орехов.

Шоколад расплавьте в микроволновке или на водяной бане, постоянно помешивая. Добавьте сгущенку, тыквенное пюре, пряности и обжаренные дробленые орехи. Готовую смесь распределите на противне, застеленном пергаментной бумагой, или разложите в силиконовые формочки для маффинов. Поставьте в холодильник на 1-2 часа.

Тушеная с грибами

По 500 г мякоти тыквы и грибов, 2 моркови, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки тыквенных семечек, пучок зелени, соль, перец по вкусу.

Грибы варите в течение 5 минут и откиньте на дуршлаг (бульон не выливайте). Морковь нарежьте тонкими кружками, лук - полукольцами. Разогрейте в сковороде половину сливочного масла и жарьте морковь 3 минуты. Добавьте лук и жарьте еще 5 минут. Мякоть тыквы нарежьте кусочками, добавьте к овощам вместе с оставшимся сливочным маслом и тушите, помешивая, 10 минут. Грибы нарежьте не очень мелко и выложите к овощам, посолите, поперчите, влейте 100 мл грибного бульона, накройте крышкой и тушите 15 минут. Тыквенные семечки слегка поджарьте и порубите ножом. Готовое блюдо посыпьте измельченной зеленью и семечками.

ТЫКВА НА СТОЛЕ

Зеленый подоконник



5 НЕКАПРИЗНЫХ РАСТЕНИЙ ДЛЯ ЗИМЫ

У большинства комнатных растений зимой начинается период покоя. Но некоторые из них раскрывают лепестки, когда за окном стоят морозы. Как ухаживать за этими цветами?

Всем любителям комнатных растений важно не забывать о трех рекомендациях: используйте сухие удобрения, правильно поливайте цветы и ставьте горшки как можно ближе к окну. Чем дальше они будут от света, тем меньше цветение.

1. Бегония Лоррен



Уровень сложности ухода: для начинающих цветоводов.

Это комнатное растение зацветает в ноябре, оно будет радовать вас своей красотой до конца марта. Цветки - белые, красные или розовые - мелкие, но зато их много. В пик цветения появится целая шапка, которая смотрится очень нарядно.

Бегония любит рассеянный свет, частый, но умеренный полив и тепло. Зимой температура в комнате, где стоит горшок, не должна опускаться ниже 18°. А еще растение не любит перемены места, так что переставлять его нежелательно, особенно перед цветением.

2. Каланхоэ Блоссфельда

Уровень сложности ухода: для начинающих цветоводов.

У каланхоэ Блоссфельда могут быть белые, алые, красные, лиловые и розовые цветки. Листья - зеленые, плотные. Если они стали красноватыми, значит растение нужно убрать с подоконника.

Цветет каланхоэ обычно в течение нескольких месяцев с начала зимы и до середины весны, иногда до лета. Цветение не наступает? Поставьте горшок в прохладное помещение (16°) на две недели и уменьшите полив. Затем переставьте растение в более теплое и светлое место. После цветения каланхоэ желательно подкормить удобрениями без содержания азота.

3. Шлюмбергера



Уровень сложности ухода: для цветоводов с опытом.

Шлюмбергера, или в народе декабрист, неприхотлива в уходе, но не всем удается добиться того, чтобы она выпустила розово-белые (иногда сиреневые или красные) соцветия. Чтобы это произошло, в сентябре растению нужен период покоя. Меньше поливайте ее и уберите на неотопляемую лоджию. В таких условиях у декабриста закладывается множество цветочных почек. В ноябре горшок выставляют на более светлый подоконник. После того как растение сформировало бутоны, его ни в коем случае нельзя тревожить - ни поворачивать, ни переставлять. Иначе цветок быстро сбросит все бутоны.

4. Цикламен персидский



Уровень сложности ухода: для цветоводов с опытом.

Многие покупают цикламен как цветущий однолетник. Любуются его цветением зимой, а весной, когда он вступает в период покоя, ищут замену растению. А ведь можно продлить жизнь цикламена!

Осенью растение помещают на прохладный (12-15°) и светлый подоконник. Если света будет недостаточно, листья пожелтеют. Но от прямых солнечных лучей цикламен надо защищать, иначе могут появиться ожоги. Полив с осени должен быть регулярным - по краю горшка, не слишком обильным. Листья у цикламена персидского растут прямо из клубня. А цветки имеют необычную форму, они похожи на «облачко» белых, розовых или сиреневых бабочек.

5. Пуансеттия

Уровень сложности ухода: для продвинутых цветоводов.

Пуансеттию называют рождественской звездой. Но не за форму цветков, а за прицветную розетку. Внешне она напоминает звезду и чаще всего бывает красного цвета, хотя может быть и белой, розовой, лиловой, лимонной. Такой пуансеттия остается около двух зимних месяцев.

Рождественская звезда болезненно реагирует на перепады температуры, поэтому ей противопоказаны сквозняки. Она любит рассеянный свет и тепло (но не жару!) - в период цветения температура должна быть в пределах 16-20°.

Поздравления

Раису Робертовну КОСЬЯНЕНКО
поздравляем с 75-летием
со дня рождения.

В городе время зимнее,
В деревне время летнее,
Будьте во всем красивее,
Раиса Робертовна.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Елена Чаладзе, Нино Коринтели, Светлана Арутюнова, Жанна и Офелия Григорян, Джульетта Хачатурова, Евгения Оганесян, Алина Степанян, Венера Думанова, Александра Расоева, Ирина Гогишвили, Элеонора Бодзиашвили, Наили Харацишвили, Анна Адамия, Любовь Цербаева-Нугешидзе, Татьяна Чубинидзе, Нино Кобахидзе, Тина Шония, Тина Кверцхишвили, Тамико Псутури, Исо Мелуа, Марина Ментешашвили, Нино Оболашвили, Людмила Дегверелашвили, Лия Мchedlishvili, Заира Кварацхелия-Гула, Ламара Дигмелашвили, Нанули Чалвардишвили, Флора Мамулашвили, Тина Габашвили, Лали Цанава, Тамара Бакардзе, Татьяна Жукова-Кантария, Ирина Дзуцова, Дора Сосницкая, Галина Каревская, Анна Янтар, Богдана Маевская, Ева Голонко, Эльмира Яцкевич, Снежана Куц, Мара Шепинская, Олеся Яроцкая, Лариса Домбровская, Светлана Ковальская, Нино Ветлицкая, Галина Вислинская, Мария Славинская, Валентина Хмельевская, Ирена Санковская, Рената Терпиловская, Барбара Краевская, Лидия Познюховская, Марина Филина, Елена Стрельцова, Анна Фабрикова, Майя Райкова, Инесса Левина, Евгения Ворошилова, Вера Скорцова, Татьяна Фролова.

Анатолия ДАНЕЛЯНА
поздравляем с днем рождения.

Санзона, где сворачивал трамвай
Номер четвертый, музыка играет.
Играет нежно Анатолий Дanelян,
Успехов, радости вам публика желает.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Иорданка Евтимиади, Маргарита Григориади, Анемона Иродопуло, Гликерия Уранопуло, Анна Бостаниди, Хариклия и Антигона Згуриди, Марина Киракосян-Мососова, Анаида Акоюн, Дали Мхитарян, Марина Мурадян, София Шарафян, Марина Абоян, Алла Балян, Елена Жамкочян, Нуну Саркисян, Наргиза Оганова, Елена Микелашвили, Малуза Горанова, Анна Димчева, Ионка Христова, Стефка Дончева, Лада Николова, Донка Младенова, Мари Гличева, Ната Славчева, Райна Желева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Ионелла Радева, Марианна Трайчева, Ирина Стасюк, София Евдоки-

менко, Анна Еловенко, Ирина Подсоснок, Светлана Бурневич, Нина Борисюк, Виолетта Нетребко, Елена Емельяненко, Оксана Билозир, Майя Погребняк, Натела Мерабишвили, Алла Титвинидзе, Нана Пеикришвили, Тасико Векуа.

Нину РОМАНИДИ
поздравляем с днем рождения и наступающим 2021 Новым годом.

Хиос, Калимнос и Эпта Нисья, Подруг любите, чудеса творите.
В Фессалонике на Каламарья Любят тебя, Ниночка Романиди.
С уважением, Анна Орфаниди, Мария Кондролова, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Маргарита Антонопуло, Вектра Диомова, Марина Карадочева, Татьяна Корчагина, Валентина Шипулина, Алла Буковинская, Полина Иванова, Майя Венкова, Ирина Епифанова, Элеонора Гадзабия, Лали Изория, Мери и Нино Кешелава, Лия Кодуа, Пепела Копалеишвили, Галина Ремкова, Ольга Лучинка, Елена Иваницкая, Манана Орагвельдидзе, Сильвия Оганесян, Кнарик Минасян, Виктория Дарбинян, Дали Мхитарян, Майя Гиоргобиани, Цицо Беруашвили.

Искру АРАБАДЖИЕВУ поздравляем с днем рождения и наступающим 2021 Новым годом.

Зима. Теперь режим онлайн,
Новый год встретитесь очень быстро.
О светлых днях всегда мечтай,
Болгарка истинная Искра.
С уважением, Анна Орфаниди, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Кристина Димитрова, Мальвина Кидикова, Стефка Дончева, Малуза Горанова, Донка Младенова, Лада Николова, Росица Билянкова, Марианна Трайчева, Финка Гаргова, Лина Радева-Нергадзе, Светлана Цвильева, Анна Димчева, Параскева Минчева, Лорина Развигорова, Райна Желева, Ирина Нешкова, Цветелина Стойкова, Ната Славчева, Ионка Христова, Лиза Борджиева, Мари Гличева, Эрминия Карастоянова, Мария Стримова, Майя Голобова, Лана Стоева, Маргарита Ганева, Зоряна Янкова, Алла и София Фотовы, Иорданка Евтимиади, Екатерина Станиси, Гликерия Уранопуло, Анастасия Микропуло, Ирина и Ольга Энтиди, Элла Асланиди, Анемона Иродопуло, Мелни и Эмилия Родаки, Мария Савиди, Анна Бостаниди, Ирина и Спирула Икономиди, Эвридика Энгонупуло, Лаура Коккинаки, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Алла Титвинидзе, Веста Квернадзе, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Тасико Векуа, Цисана Квирикашвили, Софико Сакварелидзе,

Ирина Санадзе, Тинико Маргвелашвили, Анаида Акоюн, Марина Мурадян, Наргиза Оганова, Лариса Пиковская, Алла Фридман, Гульнара Озманова, Жанна Еджубова, Галина Новичкова, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко, Нина Борисюк, Оксана Билозир, Виолетта Нетребко, Валентина Рудник, Ирина Стасюк, Инна Артеменко, София Евдокименко, Светлана Бурневич, Елена Емельяненко.

Светлану ГУБКИНУ поздравляем с днем рождения и наступающим 2021 Новым годом.

Пока зима катит в глаза,
Пока реальность виртуальна,
Пусть станет можно, что нельзя,
Подруга милая Светлана.
С уважением, Анна Орфаниди, Мадонна Карсанова, Любовь Истомина, Раиса Смирнова, Алла Есаулова, Валентина Неженцева, Анна и Юлия Кузнецовы, Надежда Ляпина, Ирина Епифанова, Майя Венкова, Полина Иванова, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Нина Кондратюк, Любовь Искренко, Зоя Кучеренко, Лариса Степаненко, Елена Яровая, Белла Килладзе, Нанули Варазашвили, Додо Лалишвили, Лия Арвеладзе, Джеджило Эристави, Дареджан Капанадзе, Манана Кавтарадзе, Этери Шенгелия, Лали Дгебуадзе, Майя Пирцхалаишвили, Лела Турашвили, София Болквадзе, Русудан Абесадзе, Ия Перадзе, Диана Габарашвили, Нино Балавадзе, Лили Тодадзе, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян, София Светлинова, Лана Стоева, Красимира Русинова, Зоя и Иванка Костовы, Венера Кростева, Мзия Кудухова, Эльза Санакоева, Медея Чхаидзе.

Тамази ДЖАМАСПИШВИЛИ и Мери АЛАДАШВИЛИ, а также Гайоза (Гизо) ЛУТИДЗЕ и Нанули ЦИКРИДЗЕ поздравляем с рождением внучки, а Георгия (Гео) ДЖАМАСПИШВИЛИ и Лейлу ЛУТИДЗЕ с рождением дочери Цисмари. В Кварели, Ахмета, Телави За здравие пьют «Саперави». Хорошее долго все ждали, Явилась на свет к нам Цисмари. Живи ты счастливо на свете, Ты гордость цветущей Кахети, Мы все от души пожелали Счастливой будь ты, Цисмари.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нана Кирвалидзе, Нази Кахуашвили, Русудан Бикашвили, Лия Константиноиди, Раиса Капустина, Валентина Каломейцева.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №45

СКАНВОРД НА СТР. 15

ПРЕПЯТСТВИЕ
СПИРОТ
ТАРОМЕСЬЕРА
ПОСОСНОК
СЛЕНГЛЕОНМЕНТ
ОДУМАЛАДАНЮ
БАКАЛАВРЖИШКАФ
РЦИДИОТ
ДУПРАВДОМНП
ЖЕЗЛКЛЕШ
ЕЯПОНЕЦКАЮТ
МОРЖИЕРЮП
БРЮСМЕСТОЛ
ЕПОПКАОШПОН
РИБЛАЗБУЛОВА
КИПУМОРАОЖОГ
УЯТАГАНЧАСИ
ТТУКОКТЕ
МАСЛИНААЛКОВ

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Квинтет. Вермут. Печка. Мякиш. Кость. Урема. Кенар. Гардероб. Франт. Кепи. Так. Рондад. Рем. Шум. Москва. Отделка. Ай. Столб. Статья. Рука. Зло. Итог. Акант. Сапа. Вира. Рим. Армани. Така.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Макет. Шанс. Швея. Алсу. Лавр. Конек. Молоток. Орли. Ава. Шурф. Добрынин. Суп. Три. Телега. Лоск. Манера. «Таис». Арт. Маша. Тара. Ирак. Янко. Тропик. Отек. Сень. Гама. Трус. Ремарк. Троп. Дева. Тень. Бим. Май.

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 заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



ГАРДЕРОБ ДЛЯ ПИТОМЦА

Как только наступают холода, во дворах появляются собаки в комбинезонах всех моделей и расцветок и даже в шарфиках и ботиночках. Что это - блажь хозяев или необходимость?

В зоомагазинах столько нарядов для животных, что глаза разбегаются - сразу хочется купить что-нибудь для своего питомца. Но, прежде чем это сделать, нужно понять, насколько необходима вашему верному другу зимняя одежда.

Каким породам это вообще нужно?

Теплая одежда понадобится породам, не адаптированным к суровому климату. К ним относятся следующие.

Бесшерстные породы. Они беззащитны перед ветром и низкими температурами (китайская хохлатая, перуанская лысая, американский голый терьер и др.).

Декоративные породы, выведенные для комнатного содержания (карликовый пудель, чихуахуа, мопс, тойтерьер, французский бульдог и др.).

Охотничьи породы с тонким кожным покровом (английский сеттер, веймаранер, венгерская выжла).

Породы с короткими лапами могут быстро переохладиться, так как их тело расположено близко к промерзшей земле (такса, пекинес, англий-

ский бульдог, шотландский терьер). Ветеринары настаивают: даже чувствительных к холодам собак не стоит кутать при первом дуновении ветра. Если ушки прохладные (но не ледяные) и пес при этом спокойно гуляет, не поджимает лапы, то надевать на него теплый комбинезон рано. Как только вы заметите, что собаке некомфортно, пора доставать зимнюю одежду.

Комбинезон, попона или свитер?

Вы решили: собаке требуется зимняя одежда. Осталось определиться, что именно для нее приобрести.

Свитер из натуральной нити хорошо пропускает воздух и защищает животное от низких температур. Больше подходит короткошерстным породам.

Утепленный комбинезон подходит для бесшерстных пород. Теплая подкладка уберезит «неженку» от холода и ветра.

Попона эффективно защищает от дождя, подходит для длинношерстных пород.

Шарфи и шапочка. Аксессуары не утеп-

лят собаку, но сделает ее самой модной во дворе. Вот только нужно ли это вашему питомцу?

Важно, чтобы наряд для собаки был подходящего размера, не сковывал движения, швы не натирали нежные участки кожи, а украшения (если они есть) не цепляли шерсть. Одежда может быть на молнии, на кнопках или липучках. Обязательно примерьте костюмчик перед покупкой!

Обувь, созданная для питомцев, хороша тем, что она защищает лапы не только от холода, но и от реагентов, стекла. Однако собакам в ботинках не слишком удобно. Они теряют сцепление с землей.

Если собака не хочет наряжаться

Далеко не всегда питомцы радуются обновкам и соглашаются их носить. Особенно если это первый наряд в жизни вашей собаки. Что же делать?

1 Тщательно подбирайте одежду, чтобы она была максимально удобной. Стоит отказаться от страз и других украшений на комбинезоне.

2 Не спешите наряжать животное в обновку сразу после покупки. Пусть одежда полежит, пропитается знакомыми пси запахами.

3 Первое время пусть собака ходит в одежде только дома - 7-10 минут в день. После того как снимите наряд, похвалите животное.

4 Если собака стягивает одежду, сопротивляется, не настаивайте, отвлеките ее игрой. Только не давайте в этот момент еду: она может воспринять это как поощрение своих действий.

5 Каждый раз перед прогулкой показывайте питомцу комбинезон или свитер, чтобы он начал ассоциировать его с приятным моментом выхода на улицу.





Строгая сумка

Умение Грейс Келли носить сумку Hermes с изящностью вдохновило создателей модного дома дать аксессуару имя принцессы Монако. По одной из версий, она прикрывала округлившийся животик сумкой во время первой беременности, чтобы скрыть этот факт от папарацци. Благодаря хитрости все обратили внимание только на сумочку, и популярность аксессуара возросла. До сих пор модель «Келли» - самая желанная для многих женщин.



Шелк, атлас и бархат

Из платьев актриса предпочитала приталенные модели с облегающим лифом и широкой расклешенной юбкой. Такой фасон подчеркивал хрупкость и женственность девушки. Платья для принцессы Монако шили из шелка, атласа, бархата, органзы. Выбирайте изделия из этих материалов, дополните образ изящными туфлями и маленькой сумочкой - и вы готовы к выходу в свет.



ГРЕЙС КЕЛЛИ ОТДАВАЛА ПРЕДПОЧТЕНИЕ КРАСНОЙ ПОМАДЕ, КОТОРАЯ ПОДХОДИЛА К ЛЮБОМУ ЕЕ ОБРАЗУ.



Пышная юбка для вечерних образов

Миди-юбка в стиле New Look сегодня переживает второе рождение, ведь она незаменима для запоминающихся вечерних образов. Грейс Келли носила такую юбку с заправленной рубашкой и туфлями на небольшом каблучке. Она подчеркивала талию широким кожаным ремнем. Сегодня дизайнеры рекомендуют сочетать пышные юбки со свитерами оверсайз и высокими сапогами, а также обувью на плоском ходу.



ПИЦЦА С ВЕТЧИНОЙ

Тесто слоеное бездрожжевое - 2 листа, сыр твердый - 100 г, ветчина - 100 г, помидоры - 2 шт., соус томатный - 2 ст. л., майонез - 1 ст. л., оливки - горсть, тимьян и базилик сушеные, соль, перец, черный молотый, масло оливковое. Замороженное тесто слегка раскатайте скалкой - тогда оно равномернее пропечется. Дайте полежать 30 мин. Разрежьте тесто на квадраты со стороной 10 см. Смажьте смесью томатного соуса и майонеза, немного не доходя до краев. Ветчину нарежьте, выложите на квадраты теста с соусом. Сыр натрите на крупной терке и равномерно выложите на каждую мини-пиццу. Сверху распределите кусочки помидоров и зеленые оливки. Приправьте солью, черным перцем, сушеным тимьяном и базиликом, сбрызните оливковым маслом. Противень застелите бумагой для выпечки, перенесите на нее мини-пиццы. Поместите противень в духовку, разогревая до 180 градусов, на 10-15 мин.



ПИЦЦА «КАПРЕЗЕ»

Тесто дрожжевое - 500 г, помидоры черри - 400 г, моцарелла - 100 г, чеснок - 4 зубчика, масло оливковое, сыр твердый - 50 г, соус томатный, соль, перец, черный молотый, уксус, бальзамический, базилик (несколько листиков).

Разогрейте духовку до 220 градусов. Тесто раскатайте в пласт и оставьте на 30 мин. Помидоры нарежьте пополам, выложите на противень, застеленный пекарской бумагой, сбрызните маслом и запекайте 10-12 мин. Смешайте 1-2 ст. л. масла с пропущенным через пресс чесноком и томатным соусом. Смажьте пласт теста, отправьте его в духовку на 5 мин. Выложите на основу помидоры и разрезанные шарики моцареллы, посыпьте, поперчите, посыпьте сыром, запекайте 10-12 мин. Украсьте пиццу базиликом, полейте бальзамическим соусом. Для этого немного бальзамического уксуса доведите до кипения и уваривайте, пока он не выпарится вдвое. После остывания соус загустеет.



ПИЦЦА С ЛОСОСЕМ

Тесто для пиццы (готовое) - 230 г, лосось копченый - 170 г, лук красный - 1/2 шт., оливки черные - 10 шт., перец болгарский для подачи, масло оливковое. Для соуса: сметана - 5 ст. л., зелень укропа - 1 ст. л., лук красный - 1 шт., сок лимонный - 1,5 ч. л., соль, перец.

Приготовьте соус: в небольшой посуде соедините сметану, мелко нарубленный укроп, измельченный красный лук и лимонный сок. Посолите и поперчите по вкусу. Разогрейте духовку до 260 градусов. На присыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в круг диаметром 25 см. Переложите на смазанный противень, смажьте тесто оливковым маслом. Посыпьте тонко нарезанным красным луком и запекайте нарезанным красным луком и запекайте до румяной корочки 6-8 мин. Быстро намажьте горячую основу соусом, оставшая нетронутыми края. Сверху выложите кусочки тонко нарезанного копченого лосося, кружочки оливок и тонко нарезанный болгарский перец. Ножом для пиццы разрежьте пиццу на сегменты и сразу подавайте.



ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПИЦЦА

Мука - 1 стакан, соль - 1 ч. л., масло растительное - 1 ст. л., соус томатный - 50 г, шампиньоны - 300 г, помидоры - 3 шт., моцарелла - 120 г, сыр твердый - 80 г, масло сливочное - 20 г, смесь итальянских трав.

Соль растворите в 3/4 стакана воды, вылейте в просеянную муку. Добавьте растительное масло, замесите крутое, тягучее тесто. Вымешивайте не менее 10 мин. Накройте пленкой, оставьте на 15-20 мин. Разогрейте духовку до 180 градусов. Грибы нарежьте, выложите на сухую сковороду без масла, поставьте на слабый огонь, немного посолите, приготовьте в собственном соку. Тесто раскатайте в тонкий пласт, выложите в форму, смазанную сливочным маслом. Смажьте томатным соусом, посыпьте итальянскими травами. Выложите грибы, сверху - пластины моцареллы и нарезанные кружочками помидоры. Распределите по поверхности пиццы натертый на крупной терке сыр. Выпекайте 15 мин.

