

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОСТА

**№9**

февраль 2021

Цена:  
2 лари

**Уроки**

**СТИЛЯ**

стр.2, 43

**Пора отпустить**

**СВОИ СТРАХИ**

стр.22

**Тайский массаж**

**Искусство омоложения**

стр. 37

**Дети не желающие**

**взрослеть**

стр.26

**Роли не по возрасту**

**“Школьницы” старше 20**

стр. 20-21

**Виктория Романенко:**

стр. 16-17

**“Самое главное - это любовь”**



Снимите это немедленно!



## Что такое многослойность?

**Многослойные образы - новый тренд сезона. Однако элементы гардероба следует сочетать правильно!**

Если вы ранее не составляли многослойные образы, начните с малого. Выбирайте простые и бесприоритетные варианты и ограничивайтесь минимальным количеством слоев. Для создания силуэта используйте предметы из тонкой ткани - джинсы-скинни или леггинсы, тонкий топ с бретельками или боди. Их следует надевать в качестве первого, нижнего слоя. Помните, что самые длинные элементы должны идти последними. Желательно также, чтобы слоев было три-четыре, не больше. В итоге образ может получиться следующим: снизу джинсы с топом, далее жилет длиной до бедра, сверху - жакет с длинным рукавом. Как смешивать разные материалы? Проверенными являются сочетания: кожа и шифон, шерсть и хлопок, деним и трикотаж. Будьте осторожны с цветами и принтами: рисунок не должен быть слишком крупным, перетягивающим на себя внимание. Новичкам будет легко комбинировать между собой одежду в белых, кремовых и синих оттенках.



### Юбка-пачка

Юбка из фатина, популярная в прошлом, теперь потеряла свою актуальность. На сегодняшний день в моде юбки миди асимметричного кроя из натуральных тканей, а также атласные или шелковые модели с мягкими воланами. Если вы предпочитаете классику, обратите внимание на юбку-карандаш с разрезом, а также юбки из денима и плиссированные модели.

### Джинсы со стразами

Россыпь стразов на джинсах - это еще полбеды, а вот аппликации точно уже не в моде! Отдайте предпочтение строгому дениму - элегантному, однотонному, гладкому, близкому к классике. Самая модная модель сейчас - с высокой посадкой. Стразы, в свою очередь, хорошо будут смотреться на обуви, сумках и топах.





## Церемонию вручения “Оскара” будут вести из нескольких мест



Церемония вручения награды киноакадемии США “Оскар” будет транслироваться из нескольких мест. Об этом сообщают организаторы награды.

Отмечается, что это будет сделано с целью соблюдения противоэпидемиологических мер.

“Чтобы создать шоу с эффектом личного присутствия, которого ждет мировая аудитория, но при этом соблюсти вызванные пандемией требования, церемония будет вестись из не-

скольких мест, в том числе знаменитого Dolby Theatre”, - говорится в сообщении.

Премия состоится 25 апреля. Ее трансляция будет доступна на телеканале ABC.

Ранее в подобном формате прошла премия “Эмми”. Ее ведущий Джимми Киммел находился в Staples Center в Лос-Анджелесе, а лауреаты и номинанты “включались” в трансляцию из разных мест.

Ранее киноакадемия объявила новые критерии для получения премии “Оскар”.

## Звезда “Игры престолов” сыграет героиню сериала The Last of Us

Актриса Белла Рэмси, наиболее известная по роли Лианны Мормонт в сериале “Игра престолов”, сыграет Элли в экранизации популярной видеоигры The Last of Us.

Как сообщает Variety, в новом телешоу HBO героиня Рэмси попытается “уравновесить инстинкт гнева и неповиновения” в постапокалиптическом мире.

По некоторым сведениям, актер Махершала Али (“Зеленая книга”, “Настоящий

детектив”) рассматривался на роль Джоэла - опытного контрабандиста, который застал момент уничтожения цивилизации и должен сопроводить Элли в долгое путешествие по разрушенным Соединенным Штатам. Однако источники Hollywood Reporter добавляют, что Али не прошел пробы.

Ранее стало известно, что российский режиссер Кантемир Балагов снимет пилотный эпизод сериала The Last of Us.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## Легендарный Пласидо Доминго снова встал за дирижерский пульт



Легенда мировой оперы Пласидо Доминго вновь встал за дирижерский пульт. Сегодня в Большом театре состоялся показ оперы “Богема”, где знаменитый тенор выступает в непривычном для себя качестве.

Первый раз Доминго в роли дирижера в Москве увидели в октябре прошлого года. Тогда на сцене да-

вали “Манон Леско”. Теперь - на очереди “Богема” Пуччини, где знаменитый тенор также исполняет партию Рудольфо.

Впервые певец дирижировал этим произведением в “Метрополитен-опере” еще в 1984 году, а потом после этого успеха вставал за дирижерский пульт во многих театрах мира.

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

**100 СКАНДВОРДОВ**

## Шоу-бизнес

### Еще один ребенок Анджелины Джоли и Брэда Питта «отвернулся» от своего отца



Борьба Анджелины и Брэда за детей длится с 2016 года, однако основные детали опеки над ними бывшие супруги так и не сумели обговорить и по сей день.

И пока родители ведут нешуточную борьбу, дети сами четко дают им понять, с кем из них они желают общаться, а с кем – нет! Например, вслед за Мэддоксом не так давно фамилию отца удалила из своего секретного профиля в соцсетях еще и 14-

летняя Шайло! И, надо заметить, многих подобное решение девочки по-настоящему удивило, ведь у нее была особенно крепкая связь с папой! Разумеется, расстроился и Брэд Питт – для него подобная выходка дочери стала самым настоящим ударом ниже пояса! Так что похоже на то, что карантин не только очень сильно сблизил Анджелину Джоли с детьми, но и заметно отдалил звездных отпрысков от отца!

### Киану Ривзу предложили роль русского злодея в фильме Marvel



Голливудский актер Киану Ривз может сыграть русского злодея Крейвена-Охотника в новом фильме киновселенной Marvel. Об этом сообщает We Got This Covered.

Картина «Крейвен» режиссера Джей Си Чандора станет спин-оффом новой серии фильмов «Человек-паук».

По сюжету киноленты Крейвен преследует Человека-паука, чтобы доказать, что он величайший охотник в мире.

В настоящее время киностудия Sony Pictures ведет переговоры со звездой «Матрицы».

Ранее Киану Ривз рассказал, почему решил сняться в четвертой части «Матрицы».



### Кэти Перри рассказала о партнерских родах с Орландо Блумом

Американская певица Кэти Перри рассказала о партнерских родах с голливудским актером Орландо Блумом.

В эфире шоу Джимми Киммела артистка призналась, что была счастлива быть в такой важный для нее момент рядом с возлюбленным.

Перри добавила, что как

опытный отец Блум дает ей советы по воспитанию их ребенка.

Напомним, что звездная пара воспитывает пятимесячную дочь Дейзи Дав. Также у актера есть сын Флинн от его бывшей жены Миранды Керр.

Ранее Орландо Блум рассказал о первой встрече с Кэти Перри.

### Вместо Саманты в «Сексе в большом городе» появятся новые героини



Сразу две новые героини займут место Саманты в продолжении сериала «Секс в большом городе» - афроамериканка и девушка азиатского происхождения, сообщает Daily Mail.

Ранее знаменитый сериал критиковали за то, что он показывает проблемы только белых женщин. Продюсеры решили сделать новый сезон «таким же расово разнообразным и красочным, как сам Нью-Йорк».

«Саманта не вернется, но мы введем двух новых персонажей, сильных и смелых

женщин, которые помогут представить сериал новому поколению зрителей и более точно отразить мир, в котором мы живем», - сообщил источник. Как сообщалось ранее, продолжение сериала получило название And Just Like That («А затем») и будет состоять из 10 эпизодов. В нем снимутся актрисы Сара Джессика Паркер, Синтия Никсон и Кристин Дэвис. Ким Кэтролл (и ее героиня Саманта Джонс) не появится в продолжении. Съемки начнутся летом, дата премьеры пока неизвестна.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

От ее уровня зависит, в порядке ли ваш желудок. Его сок в норме содержит 0,4-0,5% соляной кислоты. При язвенной болезни и гастрите кислотность изменяется. Обнаружить это отклонение поможет тест.

## КАКАЯ У ВАС КИСЛОТНОСТЬ?

### Тест №1

1. Ощущаете неприятный вкус во рту.  
2. У вас плохой аппетит.  
3. Подташнивает по утрам.

4. Жалуетесь на отрыжку воздухом.  
5. Урчит в животе.

6. Чувствуете, что пища в брюшной полости как будто «переваливается» из стороны в сторону.

7. Страдаете запорами или диареей (поносом).

8. Уже отпраздновали свое сорокалетие.

Ответили «да» на большинство пунктов? В вашем желудке явно не хватает кислоты! Из-за этого возникает хронический гипоацидный (с пониженной кислотностью) гастрит типа А. В его развитии виноваты гены, а также неправильный образ жизни и нездоровое питание.

**Что делать?** Уходить от стресса и соблюдать диету, чтобы не было обострений. Слабая, легко ранимая и уязвимая слизистая желудка достается по наследству от родителей. Если один из них страдает хроническим гипоацидным гастритом или яз-

венной болезнью с пониженной кислотностью, сделайте все возможное, чтобы не продолжить историю семейного недуга.

### Тест №2

1. Периодически беспокоит боль в желудке.

2. Ощущаете тяжесть под ложечкой после еды.

3. Жалуетесь на изжогу.

4. Бывает отрыжка с кислым привкусом.

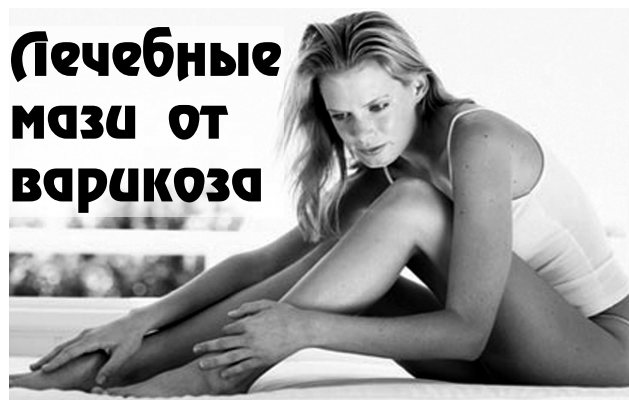
5. Страдаете запорами.

6. Вам еще не исполнилось 40 лет.

Чем больше утвердительных ответов, тем очевиднее, что кислотность желудочного сока повышена и ваш диагноз - хронический гиперацидный гастрит типа В.

**Что делать?** Не удивляться, если врач выпишет рецепт на антибиотики. В 98% случаев при таком гастрите в желудке обнаруживается хеликобактер пилори - зловредный микроб, поддерживающий воспаление слизистой оболочки. Именно он становится причиной особенно упорной, не поддающейся лечению язвенной болезни с постоянными обострениями.

## Лечебные мази от варикоза



✓ **Чесночная**, Тщательно измельчите белый чеснок и размешайте со сливочным маслом (1:2). Намажьте мазь на пораженные болезнью места, обмотайте пергаментной бумагой и закрепите фиксирующей повязкой из бинта. Оставьте такой компресс на одну ночь, после чего смойте остатки мази теплой водой. При легком раздражении или шелушении смажьте кожу детским кремом.

✓ **Из ядер грецкого ореха**. Горсть (около 50 г) измельченных ядер грецких орехов залейте 1 стаканом подсолнечного масла. Настаивайте в течение одной недели, после чего нагревайте смесь на водяной бане в течение часа. Процедите и смазывайте пораженные места несколько раз в день.

✓ **Кислое молоко с полынью**. Смешайте растолченную полынь с кислым молоком до кашицеобразного состояния. Добавьте в смесь немного вазелина или сливочного масла. Тщательно перемешайте и поставьте емкость со смесью в холодильник на нижнюю полку на 30 минут. Готовую мазь наносите на пораженную кожу мягкими массажными движениями. Кроме того, мазь можно использовать

для холодных компрессов. Для этого намажьте ее на марлю, оберните ноги и оставьте на ночь. Повторяйте эту процедуру каждый вечер в течение 5 дней. Затем сделайте перерыв на 3 дня, после чего снова проведите курс лечения.

✓ **Каланхоэ**, Смешайте измельченные в кашу свежие листья каланхоэ с вазелином (2:1). Настаивайте ночь в холодильнике на нижней полочке. В течение 7 дней втирайте мазь перед сном в пораженные участки ног круговыми легкими движениями.

✓ **Из цветков календулы**. Сначала на водяной бане растопите 200 г свиного жира. Добавьте к нему 50 г свежих измельченных цветков календулы. Подержите на огне минуты три, помешивая, затем выключите плиту, накройте сковороду крышкой, укутайте и оставьте до утра. Утром немного подогрейте и отожмите цветки. Жмых выбросьте, а мазь разлейте по баночкам и храните в холодильнике. Смазывайте мазью поврежденные вены 2-3 раза в день или делайте компрессы, которые меняйте каждые сутки. Курс компрессов - 2 недели.

**В. Федотов,**  
народный целитель.

## Новости

### Вечные пломбы

Российские изобретатели создали вечные пломбы для зубов. Они содержат сверхпрочный металл, также в них присутствует особая антибактериальная добавка, защищающая зубы от микробов и препятствующая появлению кариеса. Новый материал может использоваться не только в составе пломб, но и в изготовлении имплантатов, коронок, мостов. Новинка уже одобрена Росздравнадзором.





# СИГНАЛЫ ВАШЕГО ТЕЛА НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

**Диагностика - прерогатива врачей. Но в некоторых случаях нужно уметь самостоятельно распознавать первые признаки недомогания.**

Если хочется спать, но сон не идет, зато появились панические атаки и головокружения, возможно, причина в вегетососудистой дистонии. Лучшее, что вы можете сделать в этом случае, - изменить образ жизни. Займитесь спортом, больше двигайтесь, скорректируйте питание.

Кроме того, сонливость и слабость могут говорить о проблемах со щитовидной железой, депрессии, авитаминозе и даже сахарном диабете.

## Изменение запаха пота

Сам по себе пот не имеет запаха: «аромат» ему придают бактерии, скапливающиеся на коже в течение дня. В первую очередь следует пересмотреть питание. Обилие в рационе фастфуда, тяжелой мясной пищи, ароматных специй (лук, чеснок) могут стать причиной зашлакованности организма. Однако есть и иные варианты.

Если пот приобрел уксусный кислый запах, скорее всего, причина в неполадках с легкими. Сладковатый и ацетоновый аромат свидетельствуют о повышенном уровне сахара в крови. Запах, похожий на кошачью мочу или овечью шерсть, говорит о гормональном сбое. В период климакса женщины нередко жалуются на то, что пот приобрел запах рыбы.

## Вечно холодные руки

Холодные руки часто свидетельствуют об атеросклерозе. Стенки артерий сужаются и теряют эластичность, кровоснабжение затрудняется. Дополнительные симптомы данного заболевания - частые головные боли и проблемы с памятью.

Еще одна причина нарушения терморегуляции тела - проблемы со щитовидной железой. В этом случае появляются сонливость, апатия, отеки, лишний вес, начинает шелушиться кожа.

## Боль в левом боку

Если боль тупая и ноющая, скорее всего, проблема носит гинекологический характер. Во время полового акта неприятные ощущения могут усиливаться. Колющая боль в левом боку может говорить о заболеваниях почек или воспалительном процессе в области поясницы. Боль появляется во время еды? Значит, проблема притаилась в желудочно-кишечном тракте: это могут быть язва, гастрит, панкреатит или загадочный синдром раздраженного кишечника. Не откладывайте поход к гастроэнтерологу!

## Отеки рук и ног

Отеки появляются во второй половине дня, а кожа при этом холодеет и приобретает голубоватый оттенок? Самое время обратиться к кардиологу. Это может быть началом заболевания сердечно-сосудистой системы.

Утренние отеки свидетельствуют о наличии неполадок с почками и мочевыделительной системой. Почки не справляются с работой, и лишняя вода остается в подкожно-жировой ткани. При гормональном дисбалансе также могут появиться отеки. Сначала меняется лицо, потом верхняя часть тела и руки, ноги отекают в последнюю очередь.

## Храп

Основная причина храпа у женщин после 50 лет - менопауза. Сокращается выработка гормона эстрогена, что влечет за собой сужение дыхательных путей. Также к храпу может привести избыточная масса тела.

Храп также могут спровоцировать искривление перегородки носа, полипы, аденоиды на миндалинах. Без консультации лор-врача здесь не обойтись.

**М**ы не обращаем внимания на свое тело до тех пор, пока оно само не напомнит о себе парочкой неприятных симптомов. На первый взгляд они могут показаться безобидными, однако так бывает не всегда.

## Неприятный запах изо рта

Одна из причин появления неприятного запаха изо рта - бактерии. Прежде чем оказаться в желудке, пища попадает в рот, где и происходит первичное поглощение вредных элементов. Они оседают на языке в виде налета и могут вызывать неприятный запах. Проблема решается просто: чистите язык утром и вечером специальным скребком или обычной ложкой.

Если это не помогает, возможно, виноваты гланды. На них в форме маленьких белых камешков скапливаются вредные вещества. Они имеют неприятный запах. Понять, в миндалинах ли дело, можно на приеме у лор-врача.

В некоторых случаях неприятный запах изо рта провоцируют заболевания десен, гастрит, сахарный диабет.

## Постоянные слабость и сонливость

Эмоциональное переутомление и хроническое недосыпание - основные причины слабости. Однако у нее может быть и медицинская подоплека. Например, постоянная слабость часто является симптомом анемии. Сдайте кровь на гемоглобин и посетите терапевта!

Самодиагностику провести можно, но заниматься самолечением недопустимо!



**Ребенок жалуется на боль в ногах, но вы не знаете, вести ли его к доктору? Если нет травм, растяжения связок и мышц, внутренних болезней, то у ребенка так называемый синдром боли роста.**



## Почему болят ножки

✓ У ребенка нормальная температура и аппетит, он не выглядит вялым. Нет покраснения, отека в области болезненности. После того как ночные боли проходят, малыш снова бодр и активен.

Стоит обратиться к врачу, если у ребенка боль не прекращается с утра до вечера, поднимается температура, пропадает аппетит, чувствуется слабость и недомогание.

### Как облегчить состояние

✓ Успокойте малыша, объясните, что ножки болят от того, что он растет и становится сильным.

✓ Поглаживания, легкий массаж, растирания, теплая ванна с травами помогут снять напряжение.

✓ При сильной боли помогут теплые компрессы и горчичники, растирания с персиковым маслом, «Троксевазином», «Спасателем».

✓ Отлично снимают боль повязки с эластичным бинтом.

✓ Приседания, легкий бег на месте, упражнения типа «березка» и «велосипед» улучшают отток венозной крови, отвлекают ребенка от боли и спазмов.

✓ Если боли у ребенка такие, что он не может уснуть, можно дать половинку таблетки парацетамола или «Нурофена».

Дети, которые активно занимаются спортом или танцами, много времени проводят в активных играх, нуждаются в снижении темпа и передышке. Не нагружайте их дополнительными занятиями. Лучше пусть делают по утрам зарядку. Во время интенсивного роста детям нужен полноценный сон. Если домашние средства не помогают, обратитесь к остеопату. Он расслабит напряженные связки. Ростовые боли - временное явление и быстро проходят.

**А. Верецагин,**  
педиатр, врач I категории.

**Дети, у которых серьезные заболевания или травмы, не могут вытерпеть прироста ребенка чувствуют облегчение, когда его гладят, массируют и обнимают.**

### Боль мешает уснуть

Во время интенсивного роста (от 4 до 12 лет) 15% малышей хотя бы раз испытывают боли в конечностях. А у 50% детей такие боли периодически повторяются. Обычно это бывает перед отходом ко сну и в ночное время, а утром боль исчезает. Вреда это не приносит, но дискомфорт доставляет.

Единого мнения о причинах возникновения ростовых болей нет. Одни специалисты считают, что причина кроется в надкостнице, не успевающей расти за костями. Другие - что дело в неокрепших мышцах и связках. Как бы там ни было, болит вся область активного роста, и ребенку это мешает уснуть. Большинство детей жалуются на боль в передней части бедер, в икрах или под коленками после прогулки, бега, прыжков, плавания. Боль может длиться от нескольких секунд до пары часов. У каждого ребенка она ощущается по-разному. Некоторые дети кричат от боли и просыпаются с плачем по ночам. Как отличить боли роста от серьезных заболеваний и травм?

### Симптомы боли роста

✓ Боль появляется только во время отдыха. Когда малыш лежит, сидит или спит, мышцы ног как бы начинают ныть или гудеть. Иногда ребенок чувствует, будто кости растягиваются и скручиваются.

### Умные мысли

☀ Лучший способ сделать детей хорошими - это сделать их счастливыми.

☀ Ребенок больше всего нуждается в нашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.

☀ Самый верный способ сделать ребенка несчастным - приучить его не встречать ни в чем отказа.

☀ Не обещайте ребенку то, что нельзя выполнить, и никогда не обманывайте его.

☀ Каждый ребенок в некоторой степени гений, и каждый гений в некоторой степени ребенок.

## В СЕМЬЕ РОДИЛСЯ ЕЩЕ ОДИН МАЛЫШ

**После рождения второго ребенка важно сохранять в семье все те правила, которые были приняты в воспитании первенца до появления сестры или брата.**

➔ Чтобы первенец не чувствовал дефицита вашего внимания, продолжайте читать ему сказки, ходить по воскресеньям на прогулки, как бы трудно вам ни было.

➔ Не меняйте правила воспитания старшего ребенка. Например, у него не должно увеличиться число домашних обязанностей. Также не наказывайте его за то, что раньше было разрешено.

➔ Не наказывайте одного ребенка в присутствии другого. А уж если так случилось, постарайтесь, чтобы невиновный учился сопереживать наказанному.

➔ Не сравнивайте детей между собой.

➔ Поддерживайте стремление старшего ребенка помогать в уходе за младшим. Не пренебрегайте его помощью, не ругайте, если у него что-то сразу не получается.

➔ Искренне интересуйтесь жизнью старшего ребенка, не сводите все контакты к стандартным вопросам: что ел, какие оценки получил. Дети очень хорошо чувствуют, заданы ли вопросы просто так или с искренним интересом.

➔ Если хотите вырастить своих детей дружными, не обремененными комплексами, помните: от вас требуется любовь, такт, постоянный контакт с детьми.

**В. Солнцева,**  
детский психолог.







# СТЕНОЗ СОННЫХ АРТЕРИЙ

**При стенозе сонной артерии нет симптомов, но есть тревожные признаки инсульта. Так называемый мини-инсульт – один из симптомов приближающегося большого инсульта. Так бывает, когда сгусток крови на короткое время блокирует артерию, снабжающую кровью головной мозг.**

**- Что такое сонные артерии?**

- По артериям богатая кислородом кровь разносится от сердца по всему организму. Сонные артерии (по одной с каждой стороны шеи) доставляют кровь к мозгу. Позвоночные артерии проходят через позвоночник и снабжают кровью заднюю часть мозга.

**- Как возникает стеноз сонной артерии?**

- Стенозом сонной артерии называют ее сужение, которое, как правило, развивается в результате атеросклероза - сложного заболевания. Ученые не знают причин его возникновения, но известно, что способствует развитию этого недуга. Есть мнение, что атеросклероз возникает после травмы артериальной стенки, а травмируется она при гипертонии, также слабые и неэластичные стенки артерий у курильщиков. Организм, пытаясь «залатать» поврежденную артерию, откладывает на слабых стенках липиды (жироподобные вещества - будущие бляшки). Это может привести к сужению или блокировке сонной артерии, что повышает риск развития инсульта.

**- Каковы симптомы стеноза сонных артерий?**

- При стенозе сонной артерии нет симптомов, но есть тревожные признаки инсульта. Так называемый мини-инсульт - один из симптомов приближающегося большого инсульта. Так бывает, когда сгусток крови на короткое время блокирует артерию, снабжающую кровью головной мозг. Симптомы, которые могут быть всего несколько минут или несколько часов: человек теряет зрение или оно ухудшается в одном или обоих глазах. При этом ощущается слабость и/или онемение одной стороны лица, или одной руки или ноги, или одной стороны тела. Речь становится невнятной, человек не понимает, что говорят другие. Нарушается координация, кружится голова, затруднено

глотание. Такое состояние требует неотложной медицинской помощи. Невозможно предсказать, перерастет ли мини-инсульт в ишемический инсульт. Поэтому надо немедленно вызывать скорую помощь.

**- Что такое ишемический инсульт?**

- Он возникает, если по той или иной причине в мозгу блокируется кровеносный сосуд. Мозг способен функционировать, пока сеть кровеносных сосудов обеспечивает его богатой кислородом кровью. Инсульт приводит к недостаточности кровоснабжения, в результате чего мозг лишается питательных веществ и кислорода. Если ткани мозга не снабжаются кислородом более 3-4 минут, мозг начинает умирать.

Инсульт может произойти, если: сонная артерия сужается из-за тромба; часть тромба отрывается и перемещается в более узкой артерии головного мозга и там застревает; тромб перекрывает суженую артерию. Инсульт может произойти и в результате других заболеваний, таких как кровоизлияние в мозг (внутри-мозговое кровоизлияние), мерцательная аритмия, кардиомиопатия.

**- Как обнаружить стеноз сонной артерии?**

- Для этого выполняют УЗИ сосудов шеи (для исследования используют ультразвуковые волны) или ангиографию сонных артерий. Во время последней в кровеносный сосуд на руке или ноге вводится катетер, который подводится к сонной артерии. На следующем этапе в катетер вводится контрастное вещество и делается рентгеновский снимок сонной артерии. Это исследование позволяет определить, насколько сужена или закупорена сонная артерия, грозит ли больному инсульт, и оценить необходимость дальнейшего лечения: надо ставить стент в сонную артерию или требуется хирургическое вмешательство. Магниторезонансная ангиография (МРА) предоставляет изображение сонных артерий. Во многих случаях ангиография дает важную

информацию о сонных и позвоночных артериях и степени их стеноза.

Компьютерная томография головного мозга выполняется при подозрении на инсульт. Это исследование может выявить области повреждения в головном мозге. Компьютерная томография в сочетании с ангиографией дает 3D-изображение сонных артерий, позволяет врачам определить степень сужения позвоночных и сонных артерий и оценить ведущие к ним кровеносные сосуды.

**- Как лечить стеноз сонных артерий?**

- Чтобы остановить прогрессирование стеноза сонных артерий, надо отказаться от курения, контролировать высокое артериальное давление, уровень холестерина, течение диабета и ишемической болезни сердца; употреблять в пищу продукты с низким содержанием насыщенных жиров, холестерина, недосаливать пищу или вообще отказаться от соли; поддерживать в норме вес; регулярно, хотя бы по 30 минут в день, делать гимнастику; ограничить употребление алкоголя; выяснить, нет ли нарушения сердечного ритма, потому что фибрилляция предсердий увеличивает риск образования тромбов и может привести к инсульту. Если у вас мерцания предсердий (мерцательная аритмия), надо принимать антикоагулянты.

**- Какие лекарства обычно назначает врач при стенозе сонных артерий?**

- Все пациенты со стенозом сонной артерии должны принимать антитромбоцитарные препараты, чтобы уменьшить риск инсульта и других сердечно-сосудистых осложнений. Чаще всего рекомендуется аспирин. Другие антитромбоцитарные препараты: клопидогрель и дипиридамо - их могут назначать отдельно или в комбинации с аспирином. В некоторых случаях рекомендуется варфарин - для снижения риска образования тромбов.

В течение 3 часов после появления симптомов ишемического инсульта, если скорая приехала к больному вовремя, чтобы растворить тромбы, вводят так называемый активатор тканевого плазминогена.

Компьютерная томография в сочетании с ангиографией позволяет врачам определить степень сужения позвоночных и сонных артерий.

Если ткани мозга не снабжаются кислородом более 3-4 минут, мозг начинает умирать. Обширный инсульт в 10 раз чаще развивается у людей, переживших сосудистые атаки.

- В каком случае рекомендуется операция?

- Каротидная эндартерэктомия - традиционный хирургический метод лечения стеноза сонной артерии, рекомендованный пациентам при стенозе в 50% и более, а также пациентам без симптомов с уровнем стеноза в 60% и более. Операция выполняется под общим наркозом или местной анестезией с внутривенным вмешательством. Во время операции хирург делает разрез на шее, в том месте, где блокирована сонная артерия. После удаления тромба или атеросклеротической бляшки хирург сшивает сосуд и накладывает на кожу швы. Приток крови к мозгу восстанавливается через нормальный путь.

Каротидную ангиопластику и стентирование выполняют без общей анестезии. Во время манипуляции баллонный катетер вводится в кровеносный сосуд и под контролем ангиографа (специального рентгеновского аппарата) направляется к месту закупорки или сужения сонной артерии. Оказавшись на месте, баллон раздувается в течение нескольких секунд, чтобы открыть или расширить артерию. Во время стентирования вместо баллона на суженном участке размещают стент (маленькую сетчатую трубку), соответствующий размерам артерии. Стент остается на месте постоянно, поддерживая стенки артерий, в результате просвет сосуда остается открытым.

И каротидная эндартерэктомия, и каротидная ангиопластика и стентирование не требуют длительного пребывания в больнице. Как правило, пациент проводит в стационаре 1-3 суток, и в течение 1-2 недель возвращается к обычной жизни.

**В. Проценко,**  
доктор медицинских наук.

### Запомните!

✓ Развитию стеноза способствуют: возраст (атеросклероз сонных артерий поражает мужчин до 75 лет; у женщин он обнаруживается после 75 лет).

✓ Опасен высокий уровень липопротеинов низкой плотности (то есть плохого холестерина) и триглицеридов в крови. Отложение бляшек в сонной артерии бывает у диабетиков, людей, страдающих ожирением, и тех, кто мало двигается.

✓ Как правило, в начале поражаются коронарные артерии, стеноз сонных артерий обнаруживается позже. У страдающих ишемической болезнью сердца и атеросклерозом иной локализации более высокий риск развития стеноза сонных артерий.

## Язва или эрозия?



**Чем отличается язва от эрозии?**

Эрозия - это поверхностное нарушение слизистой оболочки желудка. Язва - более глубокое поражение. Осложненные язвы даже могут давать перфорации (сквозные дыры) в стенках желудка.

**Почему хеликобактер пилори не может поселиться дальше двенадцатиперстной кишки?**

Дело в том, что в тонкую кишку поступает желчь и панкреатический сок. В результате создаются условия, при которых хеликобактер пилори не выживает. Он любит кислую среду желудка.

**Если пациент заразился хеликобактер пилори, значит ли это, что и него обязательно появится язвенная болезнь?**

Вовсе нет. Считается, что этот микроорганизм есть у 70-90% граждан. При этом у всех заразившихся со временем обязательно

развивается хронический гастрит. А вот язвенная болезнь, согласно статистическим данным, возникает только у 5-10% взрослого населения.

**Почему одни люди заболевают, а другие - нет?**

Существует несколько причин: способность желудка к ощелачиванию, защитные свойства слизи, покрывающей его, состояние иммунной системы организма. Если работа этих факторов нарушена, вероятность возникновения заболевания возрастает.

**Правда ли, что бывает сезонное обострение язвы?**

Различают две формы язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: острую (впервые выявленную) и хроническую. Для последней характерно волнообразное течение с периодами ремиссии и обострений. Рецидивы у больных возникают, как правило, весной и осенью.

## ЯЗВУ ЖЕЛУДКА УЗНАТЬ НЕСЛОЖНО

1. Для язвы желудка характерны тупые, ноющие, реже острые боли в верхней части живота. Обычно они возникают на голодный желудок и исчезают после еды. Или же, наоборот, возникают сразу или через полчаса-час после приема пищи. Это зависит от того, в каком месте находится язва. Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки вы узнаете по ночным и утренним «голодным» болям в подложной области, которые отдают под лопатку. А все потому, что у язвенников секреция желудочного сока ночью не снижается.

2. При язвенной болезни человек постоянно сильно хочет есть, но при этом заметно теряет в весе, так как из-за боязни болей воздерживается от еды. Не может переносить жирные продукты.



При язве желудка пейте по стакану капустного сока 4 раза в день в течение месяца.

3. Иногда при обострении появляется рвота, после которой становится легче. Она возникает без предшествующей тошноты. А вот температура тела при язвенной болезни никогда не повышается.

4. Также больные жалуются на запоры, метеоризм, отрыжку с запахом прогорклого масла или тухлых яиц. Возможна изжога - жжение в животе и за грудиной.

**О. Свиридов,**  
гастроэнтеролог.

### Полезно знать

Иногда встречаются «немые» язвы, которые протекают скрытно, без симптомов. Например, если пациент принимает противовоспалительные средства, тем самым заглушая симптомы язвы. Это опасно тем, что больной узнает о своем недуге, когда уже появились осложнения.



## КАКИЕ ПРИЧИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫЗЫВАЮТ СНИЖЕНИЕ СЛУХА.



## ТЕРЯЕМ СЛУХ

Тугоухость бывает кондуктивная, когда страдает барабанная перепонка, слуховые кости. Причинами могут стать хронические отиты, гипертрофия аденоидов, частые насморки, особенно у детей. Из-за анатомических особенностей простуда у них почти всегда сопровождается проблемами в ушах. А именно: в барабанных полостях скапливается жидкость, слизь, которая ограничивает подвижность перепонки и костей. В результате ухудшается слух. К счастью, это обратимо, потому что поддается лечению.

Нейросенсорная тугоухость - повреждения внутреннего уха - у детей чаще врожденная. Это или тугоухость высокой степени, или глухота. Появляются проблемы со слухом и после перенесенных вирусных инфекций: кори, краснухи, менингитов. Необратимая глухота бывает после лечения некоторыми антибиотиками.

У взрослых слух нарушается чаще всего после

травмы, тех же менингитов и лечения антибиотиками. Отдельный разговор о самой распространенной патологии среднего уха - отосклерозе. Это когда перестает двигаться крайняя косточка уха (связка становится неэластичной) - стремля, - которая должна передавать колебания из среднего уха во внутреннее.

По статистике людей, страдающих хроническими отитами, 1,5-3% в мире. После слухоулучшающих операций при хронических средних отитах 75-80% пациентов выздоравливают. Остальные идут на повторную операцию. Их бывает и две, и три... Речь идет об операции по реконструкции среднего уха - восстановлению анатомических структур. У пациентов, страдающих различными хроническими отитами, нарушается целостность барабанной перепонки и становятся неподвижными слуховые кости. Задача хирурга - восстановить барабанную перепонку и наладить звукопередачу. Слуховые косточки хирург заменяет протезами, чаще всего титановыми. Лишь у некоторых пациентов заживление или приживление имплантов не происходит.

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

## Мне поставили диагноз острый двусторонний тубоотит...

**?** Назначили капли с ксилометазолином, АЦЦ - 5 дней и противовоспалительные. Принимаю уже 4 дня, на физиопрогревание не езжу. Далеко каждый день мотаться. Врач почему-то не назначил антибиотиков. Все еще ощущается тугоухость, и ухо заложено.

Виктор Сергеевич.

Вам назначено правильное лечение. Антибиотики при таком заболевании не нужны. Ну а то, что вы пропускаете назначенные процедуры, не очень хорошо. Функция слуховой трубы и так длительно восстанавливается. Но в любом случае вам решать, что важнее. Еще несколько рекомендаций. Обсудите их с лечащим врачом.

- Ксилометазолин лучше заменить на оксиметазолин.
- В домашних условиях рекомендована так называемая гимнастика для слуховых труб. Но только

если нет сильного отделяемого из носовой полости. Надо плотно приложить ладони к ушам и резко отдернуть. И так несколько раз. Если эффекта нет, придется все-таки делать продувания и пневмомассаж в лор-кабинете.

- Электрофорез лучше проводить с лидазой - параллельно или после продуваний. Далее, если заложенность остается, необходимо провести аудиограмму (лучше в динамике) и тимпанометрию.

М. Титова, лор, врач II категории.

## Для диабетиков

Людям, страдающим сахарным диабетом, важно не допускать развития злокачественного отита. Это опасно для жизни.

## После криза

После перенесенного гипертонического криза очень важна реабилитация.

- ✓ Никакого физического и эмоционального перенапряжения, резких движений в ближайшие дни, особенно во время магнитных бурь и непогоды.
- ✓ Соблюдайте режим сна и отдыха.
- ✓ Не смотрите фильмы, которые могут вызвать перевозбуждения и другие негативные эмоции.
- ✓ Чаще контролируйте показатели артериального давления.
- ✓ Исключите из рациона алкогольные напитки и соленую пищу.
- ✓ Пейте больше воды.
- ✓ Если курите, сократите количество выкуриваемых сигарет.
- ✓ При появлении симптомов второго криза вызывайте бригаду скорой помощи.

## ПРОМЫВАЕМ НОС СОЛЕНОЙ ВОДОЙ

При хроническом гайморите рекомендуется промывать нос теплой соленой водой. Разведите 1 чайн. ложку соли, лучше морской, в стакане воды. Налейте раствор в блюдце. Одну ноздрю

зажмите пальцем, а второй втягивайте воду и выплевывайте. Сделайте так 3-4 раза, затем ноздри поменяйте. Такое промывание полезно растянуть на 5-7 минут. Для избавления от обычного на-

сморка достаточно 8-10 процедур, для хронического процедуру надо выполнять на протяжении 1-2 месяцев утром и вечером.

Еще несколько проверенных рецептов.

→ Делайте ингаляции на основе чабреца, шалфея, эхинацеи и других лекарственных растений.



→ 2-3 раза в день по 10-15 минут грейте пазуху носа сваренными вкрутую яйцами.

**Вода попала в ухо? Вместе с ней может попасть Ушная инфекция и привести к потере слуха.**

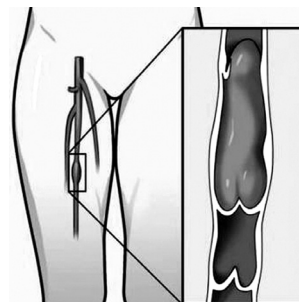
К вечеру ноги сильно отекали, причем одна нога заметно сильнее. Сначала списывала неудобное положение на неудобную обувь и возраст - все ж разменяла пятый десяток. Но дело гораздо серьезнее. Тянувшие боли беспокоили постоянно. Появилось ощущение легкого онемения и жжения в правой ноге. Свободных талончиков к врачу на ближайшие дни не было. Очередь к кабинету - отдельная песня. Когда подошло мое время, пришла знакомая доктора. Пришлось ждать полчаса, пока врач обслужит «свою» пациентку. В итоге на прием попала взвинченная, с желанием все высказать, но врач опередила меня неожиданными извинениями: «Это родственница главврача».

**Проблемы начались недавно. Я стала быстро уставать, не могла долго ходить, появилась боль в ногах.**

## У МЕНЯ СЛУЧАЙНО ОБНАРУЖИЛИ ТРОМБ...

Терапевт - женщина средних лет - равнодушно выслушала мои жалобы, мельком взглянула на больную ногу и сказала, что у меня варикозное расширение вен. Ни обследований, ни анализов не назначила. Зато я получила направление к неврологу, потому что якобы боли в ноге могли быть вызваны проблемами с позвоночником.

Ну, надо так надо. Пришлось записаться к неврологу. Он, осматривая мои ноги, обратил внимание на уплотненный участок вены и огорошил: «У вас, радость моя, тромб в ноге!» И разъяснил, что будет, если тромб оторвется. Нужно было срочно пройти процедуру УЗДГ (дуплексного сканирования), чтобы определиться с тактикой лечения. Разумеется, в по-



ликлинике записи на бесплатную процедуру была расписана на несколько недель вперед. Пришлось обращаться в платную клинику. Что называется, хочешь жить - плати! Видимо, бесплатная медицина уходит в прошлое.

В платной клинике прошла обследование и мне удалили тромб! Отдала все сбережения. И все же я благодарна неврологу, который был внимателен ко мне.

**К. Макарова.**

### Рекомендуем

**У вас варикоз? Холщовую ткань намажьте медом, оберните ею икры и оставьте на час. Постепенно можно увеличить время до 2 часов. Курс - 50 дней.**



## Я закапывала в больное ухо борный спирт...

**У сына начало болеть ухо. Закапывала ему борный спирт, как мне делали мама и бабушка в детстве. Я правильно сделала?**

**Екатерина.**

нать причину боли, разве только когда при остром отите из уха потекли гнойные выделения. А доктор оценит состояние барабанной перепонки и разберется, вызвана боль острым отитом или воспалением нерва в заушной области (ганглионитом). Отит иногда возникает и как осложнение после гриппа.

Если при боле в уже заниматься самолечением,

можно серьезно навредить. Неграмотное лечение нередко приглушает и даже извращает от воспаления, но может привести к снижению или даже потере слуха. Так бывает, когда воспалительный процесс поражает не только среднее, но и внутреннее ухо, что гораздо опаснее. В таком случае надо безотлагательно обратиться к врачу 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.

## К СЧАСТЬЮ, В ДОМЕ НАШЛАСЬ СОДА...

**У молодого человека, который пришел ко мне в гости, случился сильный приступ изжоги. К счастью, в доме нашлась сода, и парню стало лучше. Как можно унять боль «под ложечкой» другим способом?**

**Валентина Шпачко.**

Сода гасит кислоту, заброшенную в пищевод. Ее можно использовать как первую помощь, но лучше держать под рукой препарат («Алмагель», «Маалокс»). Место «под ложечкой» - это проекция же-

лудка. Если сфинктер между желудком и пищеводом растянут, возникает грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Она может быть врожденной, а может появиться из-за мышечной слабости или при тяжелой

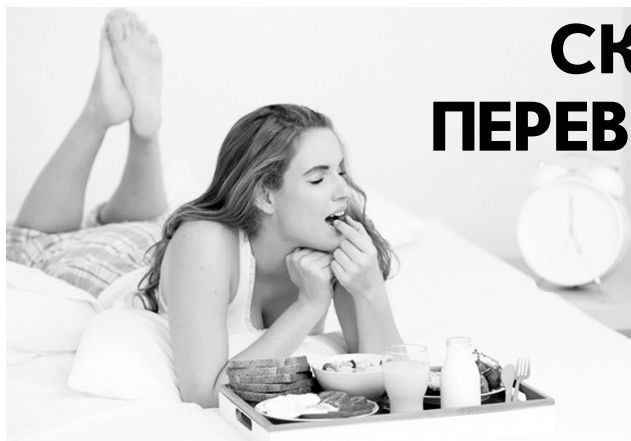
физической нагрузке. Таких больных постоянно преследуют изжога и кислый вкус из-за заброса содержимого желудка в пищевод (рефлюкс).

Парню и другим пациентам, страдающим изжогой, нельзя долго находиться в согнутом положении, носить тяжести. Это усиливает внутрибрюшное давление, что в свою очередь вызывает рефлюкс или приводит к

частичному втягиванию желудка в грудную клетку. Спать надо на высокой подушке и с приподнятым изголовьем. Нельзя носить тугие пояса, принимать пищу рекомендуется небольшими порциями (за один раз ее объем должен помещаться в ладони). Тогда съеденное успеет переработаться и продвигаться вниз, а не будет стоять в желудке. Желательно не переедать на ночь.

**И. Конев, врач-гастроэнтеролог.**





# СКОЛЬКО ЧАСОВ ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ ПИЩА В ЖЕЛУДКЕ

Если вы хотите оставаться здоровым, научитесь правильно подбирать продукты. Старайтесь употреблять те, которые находятся в желудке одинаковое время, и не запивайте еду. Тогда у вас будет намного меньше проблем.

## На это уходит от получаса до 6 часов

Переваривание пищи в желудочно-кишечном тракте - это два разных процесса. Первый процесс идет в желудке: какое-то время пищевой комок остается в желудке. Второй процесс - это усвоение пищи, то есть ее полная переработка, когда она расщепляется на химические элементы. Усвоение переваренных продуктов может длиться намного дольше: по тонкой кишке она движется не менее 7-8 часов, там же она и расщепляется, а в толстой кишке остается до 20 часов, то есть на все уходит более суток. Столько еда переваривается в желудке у взрослых. У детей немного по-другому.

## У детей все по-другому

Например, у новорожденных, которые питаются молоком, оно усваивается быстро - на это уходит 2-3 часа. У маленьких детей процесс пищеварения протекает в 2 раза быстрее, чем у взрослых. Только к 6 или 7 годам желудок увеличивается в объеме и окончательно формируется. Процесс пищеварения начинает замедляться. Однако в 10-12 лет пищеварение ребенка еще отличается. Лишь к 15 годам продукты перевариваются, как у взрослых. Сколько времени переваривается пища в желудке у пожилых? У человека 70-80 лет пищеварение длится примерно в 2 раза дольше. Зачем нужно знать, сколько времени переваривается та или иная пища? Чтобы грамотно составить свой рацион.

## Меню на ближайшую неделю

Продумывая ее, желателно придерживаться таких правил.

✓ Старайтесь включать в свой рацион продукты из первого или второго пунктов. Они усваиваются бы-

стрее. Это значит, что пищеварительная система не перегружается. Организм тратит меньше энергии на пищеварение и расходует ее на что-то другое, не менее важное.

✓ Если имеются болезни желудочно-кишечного тракта, лучше выбирать легкую пищу - из первого и второго пунктов.

✓ Не стоит слишком часто есть блюда из 4-го пункта.

✓ Вечером тоже желательно есть ту еду, которая относится к этим пунктам. Ночью организм человека отдыхает, в том числе и его желудочно-кишечный тракт, поэтому часть пищи останется в желудке до утра. К тому времени она уже успеет забродить.

✓ Старайтесь не смешивать продукты, которые сильно отличаются по времени усвоения, так вы перегружаете желудок.

✓ Если кладете в пищу различные масла, например, заправляете салат подсолнечным маслом, время переваривания пищи увеличивается на 2-3 часа.

✓ Если подвергаете продукты термической обработке, то есть перед тем, как съесть, варите или жарите, время переваривания возрастает в 1,5 раза.

Многим нравится запивать еду. Но при этой концентрации сока снижается, и пища долго находится в желудке.

## Как долго перевариваются вода и другие жидкости

Вода, выпитая натощак, практически сразу поступает в кишечник. Фруктовый или овощной сок - около 15-20 минут.

Овощной бульон - 15-20 минут.

Мясной бульон - 20-30 минут.

Пиво или другие слабоалкогольные напитки - 4-6 часов.

## ...фрукты и ягоды

Арбуз, киви - 20 минут.

Банан - 45-50 минут.

Апельсины, грейпфруты, виноград, дыня - 30 минут.

Черешня, вишня, абрикосы, сливы и яблоки - 40 минут.

Яблоки и груши твердых сортов - 50 минут.

Ананас - 40-60 минут.

## ...ОВОЩИ

Картофель. Зависит от способа приготовления: вареная картошка - 2-3 часа (молодая - 2 часа), жареная - 3-4 часа.

Сырая морковь без масла - 50-60 минут.

Капуста белокочанная. Свежая капуста - 3 часа, квашеная - 4 часа.

## Что еще влияет на пищеварение

✿ Самочувствие человека, работоспособность органов его желудочно-кишечного тракта, правильно ли выделяются желудочные соки.

✿ Голодны вы или сыты. Если у человека хороший аппетит, пища будет усваиваться лучше. Сел за стол не проголодавшись, потому что надо провести время в компании? Еда будет перевариваться дольше.

✿ Много зависит от количества съеденной пищи. Нельзя переедать! Если съедено очень много, желудок работает с перегрузкой, и еда усваивается хуже.

✿ Чем старше человек, тем легче должна быть пища. Старайтесь употреблять блюда, которые одинаковое время находятся в желудке, и не запивайте еду. Тогда у вас будет намного меньше проблем со здоровьем.

Свекла вареная - 50 минут.  
Огурцы, помидоры, перец, салат, зелень - 30 минут.

Смешанные овощные салаты - 30-40 минут, если в них добавить постное масло - 1 час.

Кабачки, цветная капуста, тыква, брокколи - 45 минут.

Кукуруза. Вареная - от 40 до 50 минут, консервированная - несколько часов.

Репа, пастернак - 50 минут.

### ...мясо и рыба, яйца

Рыба. Зависит от вида рыбы: треска - около 30 минут. Лосось, селедка, форель или жирная рыба - от 45 до 60 минут, рыбные консервы - около 3 часов.

Курица - 1,5-2 часа.

Индейка - 2 часа.

Свинина - 3,5-5 часов.

Говядина - 3-4 часа.

Баранина - 3-3,5 часа.

Сало. Чтобы солидный кусок сала переварился, необходимо 5-6 часов.

Пельмени - 3-3,5 часа.

Яйца. Полностью перевариваются за 45 минут (желток - 45 минут, белок - 30). Вареное яйцо будет перевариваться от 2 до 2,5 часа, омлет, яичница - 2-3 часа.

Кролик - около 3 часов.

Печенка говяжья - 3 часа.

### ...молоко и кисломолочные продукты

Молоко. Пастеризованное - около 2 часов, сырое коровье - чуть больше часа.

Творог - около 2 часов.

Кисломолочные продукты. Кефир - чуть больше часа, если он нежирный, йогурт - около 2 часов, ряженка тоже 2 часа.

Твердый сыр - от 4 до 5 часов.

Мороженое. В зависимости от вида - от 2 до 2,5 часа.

Сырки плавленные - от 2,5 до 3 часов.

### ...крупы и хлебобулочные изделия

Гречка, рис, перловка, пшено, овсянка (кроме геркулеса) - 3 часа.

Геркулес, манка, пшеничная крупа - 2 часа.

Ржаной хлеб - чуть больше 3 часов.

Батон - 2,5 часа.

Макаронные изделия - 3,2 часа.

Сдобное печенье, пряники - 2,4 часа.

**А. Орешкина, диетолог.**

**Какие продукты перевариваются быстро, какие долго, а какая еда может усваиваться очень долго и почти не перевариваться.**

## Вместе или врозь?

**1.** Очень быстро перевариваются все фрукты (кроме бананов и авокадо), соки из овощей и фруктов, ягоды и кефир. На это тратится не более часа, но чаще 35-45 минут.

**2.** Переварятся за 1,5-2 часа зелень, овощи, молочные продукты (кроме творога и твердых сыров), сухофрукты.

**3.** Пища, которая оседает в желудке не менее 2-3 часов: орехи, семечки, все каши, крупы в разных блюдах, твердый сыр, творог, отварные бобовые, грибы, хлебобулочные изделия, приготовленные из муки высших сортов.

**4.** Перевариваются больше 3-4 часов, а иногда вообще выво-



дятся из организма непереваренными: чай с молоком и кофе с молоком, макароны (кроме сделанных из твердых сортов пшеницы), мясо, птица, рыба.

### Лук снижает сахар на полгода

**3** кг крупного лука разделите на 10 частей. Одну часть очистите от шелухи и мелко нарежьте. В эмалированной посуде доведите до кипения 1 стакан воды, бросьте туда эту часть нарезанного лука и варите 5-7 минут. После кипячения процедите, лук выбросьте, а жидкость пейте 3 раза в день за полчаса до еды. И так делайте в течение 10 дней без перерыва, иначе эффекта не будет. При помощи этого средства сахар снижа-



ется на полгода, а затем надо опять повторить лечение.

### Макароны лучше есть холодными

**У**ченые изучили влияние макарон из твердых сортов пшеницы на уровень сахара в крови. Они предложили добровольцам съесть теплую, холодную, а также остывшую, но разогретую пасту. Затем медики измеряли уровень сахара добровольцев в течение двух часов. Оказалось, что спагетти в холодном виде вызывают меньший скачок сахара, чем в горячем.

### Полезно знать

✓ **Морс из кровохлебки и мяты от болей в суставах.** Залейте 60 г сухих цветочных головок кровохлебки 2 л кипящей воды. Охладите, процедите через сито. Отдельно в 1 л кипятка заварите 10 г мяты, через 5-10 минут процедите. Смешайте оба раствора и добавьте 150 г сахара. Пейте теплым вместо чая.

✓ **От болей при ревматизме.** Смешайте 200 г соли и 100 г сухой горчицы. Добавьте в смесь столько керосина, чтобы по густоте мазь напоминала сметану, и снова тщательно перемешайте. Полученное средство на ночь досуха втирайте в больное место.

✓ **При полиартрите.** Больное место натрите медом, лист горчицы опустите в теплую воду и приложите на участок тела, натертый медом, сверху закройте пергаментной бумагой, оберните теплой шерстяной тканью и оставьте на 2,5 часа. При сильном жжении компресс снимите через 2 часа. Процедуру повторите через 2 недели.

## БОЛЯТ СУСТАВЫ?

**Ч**тобы настойка из белой сирени была более целебной, нужно почки сирени для ее приготовления собирать в мае, листочки - в июне, а сами цветочки - в любой момент цветения, но обязательно в солнечный день. Для приготовления настойки 50 г сухих цветков сирени залейте 0,5 л водки. Емкость плотно

закройте и уберите на 10 дней в темное прохладное место для настаивания. Принимайте настойку 3 раза в день по 20 капель за 1 раз. Одновременно применяйте мазь. Возьмите 3 ст. ложки сухих цветков сирени, измельчите в ступке. Добавьте 3 ст. ложки вазелина, можно сливочное масло. Настаиваете 40 минут и втираете в больные суставы.







## ЧТО ДОБАВИТЬ В ВОДУ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕЕ ПОЛЕЗНОЙ

**Сколько жидкости необходимо пить в день?**

**Вопрос с бесконечным числом ответов.**

**Идеальный объем зависит от множества факторов: веса, физической активности, диеты... И, конечно, температуры окружающей среды. Когда жарко, уровень гидратации должен быть выше - нормально, что тело просит пить побольше.**

### Что такое детокс-вода или "супервода"?

Название «супервода» диетологи ввели по аналогии с суперфудами

Речь идет о натуральном и здоровом напитке, обогащенном питательными веществами. В дополнение к процессу гидратации (и, банально, более приятному утолению жажды) он обладает и другими преимуществами для организма: активирует метаболизм, ухаживает за кожей и волосами, выводит токсины, заряжает энергией... Для приготовления необходимы только три ингредиента: вода, фрукты и травы.

**Вода:** основа любого рецепта; предпочтительно, минеральная (как вариант - кокосовая). В нее можно добавить несколько столовых ложек розовой воды для вкуса или сока алоэ вера, чтобы почистить пищеварительную систему.

**Фрукты:** чаще всего мы оставиваем свой выбор на классике - лимоне. Прежде, чем добавить дольки в напиток или выжать в стакан несколько капель сока, оставьте цитрус «согреться» до комнатной температуры.

**Травы:** мята, имбирь, розмарин... Несколько веточек этих или других растений в ходе приготовления дают

не только деликатный пряный аккорд, но и помогают поправить здоровье.

Промойте фрукты, порежьте их на кусочки средней толщины и вместе с травами положите в стеклянный кувшин или банку (лучше всего с герметичной крышкой), добавив воды. Закройте и дайте настояться от 2 до 12 часов в холодильнике. А после этого процедите.

### Для стимуляции обмена веществ и пробуждения тела

**Ингредиенты:** минеральная вода, долька лимона, долька грейпфрута, пять долек яблок и половина стебля сельдерея (или половинка киви).

Этот напиток ускоряет метаболизм, а также борется с клеточным окислением. Фрукты в его составе заводят систему пищеварения после ночной апатии, поэтому идеальное время для такого напитка - это утро, до завтрака.

### Для кожи

**Ингредиенты:** минеральная вода, четыре куска дыни, половина абрикоса и пакетик зеленого чая.

Приглашенная звезда в списке - зеленый чай, который придает коже

естественное сияние без хайлайтера и является мощным антиоксидантом. В компании с низкокалорийным арбузом поможет чувствовать себя хорошо и снаружи, и внутри.

Отличная составляющая полноценного завтрака.

### Для плоского живота

**Ингредиенты:** минеральная вода, три груши, клубника и звездочка аниса.

После слишком плотного обеда этот напиток поможет почувствовать себя лучше и легче. Клубника в сочетании с анисом снимет ощущение тяжести и частично оберегает от токсичных веществ.

### Для занятий спортом

**Ингредиенты:** кокосовая вода и два кусочка ананаса.

Этот простой дуэт имеет колоссальную способность восстанавливать и аккумулировать энергию, что просто идеально после тренировки. Более натуральная альтернатива готовым напиткам, которые принимают спортсмены - 100% источник энергии, богатый питательными веществами и увлажняющий кожу. К тому же такой сладкий и вкусный!

## 5 способов снизить риск деменции

### 1. МЕНЬШЕ ПЕЙТЕ

Алкоголь медленно, но верно убивает клетки мозга. Максимальная рекомендованная доза - одна порция в день для женщин (эквивалент бутылки пива), две - для мужчин. Но чем меньше, тем лучше!

### 2. ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Это важно сразу по двум причинам. Спорт

улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и благотворно влияет на работу мозга. Рекомендованное время тренировок - не меньше 2,5 часа в неделю.

### 3. НЕ КУРИТЕ

Никотиновая зависимость - одна из главных причин смертности. Табак повышает риск инфаркта и некоторых видов рака, а

также может привести к ухудшению когнитивных функций.

### 4. ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ





Опасно регулярное повышение давления до 140/90 и больше.

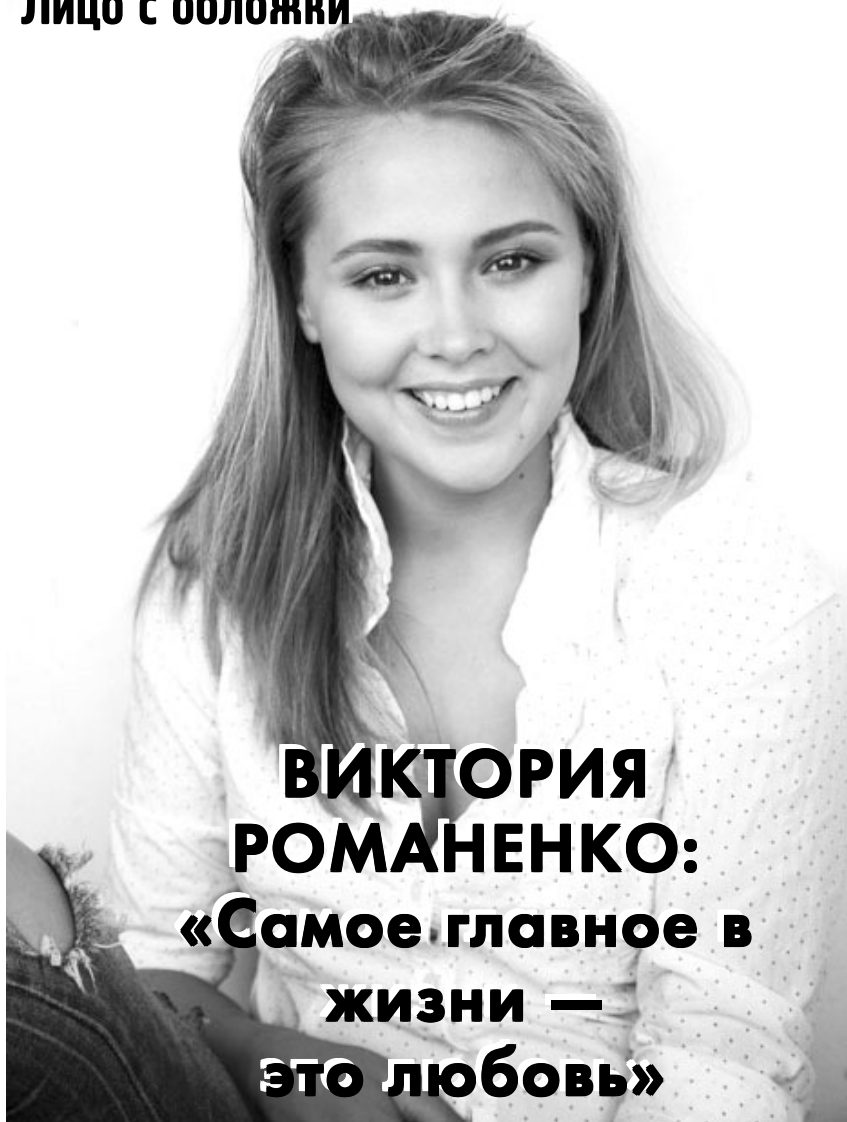
### 5. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ВЕС

По мнению ВОЗ, здоровый ИМТ не превышает



25. Важно и правильно питаться: полноценно, с большим количеством овощей, фруктов и рыбы. Начать здоровый образ жизни никогда не поздно!

Веселое путешествие по морю					Кри- вая удачи							Лечеб- ница с койками
Дантист, сыгранный Этушем	 1		Дело воен- комата		Элизабет, она же Клеопатра		Женское лицо Дастина Хоффмана	Газировка с запахом цитруса		 2		
			Дорога через болото					Старается не покидать квартиру				
					Рюкзак советского перво- клашки		4					
	Пластиковая нога взамен настоящей	Ветхая изношен- ная одежда	Штат с Боль- шим Каньоном									"Купи- про- дай" место
							Джу- лианна - актриса Голливуда	Кубик или "букет приправ"				
Белый хлеб в русской деревне		Природ- ная жел- тая краска	Загадка в картин- ках		Немец с "Тремя товарищами"		"Ветре- ница" с поди- ума					Молитва в сторону Мекки
Страдание, выданное стоном										Яркий крестьян- ский кафтан		
							Мате- риал для галаш					
	Житель столицы на Каспии	Луг, любимый бурен- ками	1		Вкус, рож- дающий удоволь- ствие		Монета в казне эмира					
							Дерево с улицы кош- маров	Пове- ление царя- батюшки		Царап- ка мурки		Девчонка, что не умы- вается
	Иное прозвище каза- новы		Войско целой страны							Выход клоу- нов		
Низкий муж- ской бас	Процесс с учас- тием олова						Щепочка, что удаляют иголкой					
	Водо- пад ступень- ками		Холмик, насыпан- ный скифами		Озвучивание забугор- ного фильма		Посадили в лодку троих и собаку			3		Довлею- щий фатум
							"Работ- ники" песоч- ницы					
	"Кружевное" ведение бухгалтерии		Тонкая лямка топика		Громкий аргу- мент плаксы			Вер- тушка внутри статора				
			Судно на рабской тяге									
	3											
									2			4
			Клен с благо- родной седной									
Арена, где тренируют лошадей							Мелкий гнус в стае					



# ВИКТОРИЯ РОМАНЕНКО: «Самое главное в жизни — это любовь»

— Вика, знаю, что в «Современник» вы попали с легкой подачи Антона Хабарова...

— Да, да. Как-то на четвертом курсе Антон, который тоже учился у Виктора Ивановича Коршунова, но на четыре года раньше, пришел к нам на «мастерство». Он рассказал о жизни «Современника» и что Галина Борисовна Волчек делает новую редакцию «Трех сестер», где он репетирует Андрея Прозорова. На роль Ирины пока нет кандидатуры, хотя Волчек посмотрела уже пол-Москвы. Примерно через месяц Антон снова появился у нас и сообщил: «А Ирину так и не нашли» — и я в шутку предложила: «Может, вам помочь?»

Он улыбнулся и написал мне телефон заведующей труппой.

Заведующая труппой заявила: «Галина Борисовна абы кого не смотрит, только по рекомендациям». Меня это как-то задело, и я сказала: «А я не абы кто, я с коршуновского курса, заканчиваю в этом году». Я звонила ей каждый день и узнавала, спросила она или нет.

При встрече Галина Борисовна

спросила, сколько мне лет, я ответила: «Девятнадцать». — «Так что ты пришла-то? Тебе еще учиться и учиться». А я сказала, что в этом году заканчиваю. Прочла монолог Ирины из третьего акта... Потом она мне говорила: «Я смотрела на тебя и думала: такая пухлая девочка, такая задорная, только... не Ирина она. Но она моя». И взяла меня к себе. Именно к себе, а не на роль Ирины. Мы с ней как-то совпали в одну секунду. Но не наберись я тогда смелости, моя жизнь сложилась бы иначе.

— А когда начали складываться ваши отношения с Галиной Борисовной?

— Во время репетиций началось самое ценное — сближение и познание друг друга. Галина Борисовна как-то поняла, что я ее человек, и будто бы посадила меня к себе на колени, просто поверив в меня. Это потрясающие двенадцать лет моей жизни с ней. Она была мне и как мама, потому что ей было не безразлично, что со мной происходит. Когда я родила Петю, она полюбила его, как своего внука. Просила при-

слать его фотографии. Только сын заболел, она откуда-то про это сразу узнавала: «Что с Петей?» Это такая редкость, мало кому важна твоя жизнь. А я знаю, что она так вела себя со многими из нашего коллектива, благодаря ее большой душе в театре «Современник» никогда не было ни одного проходного человека.

— Как вы ощущаете себя сейчас без нее?

— Наверное, вы можете догадаться. Это можно сравнить с теми ощущениями, когда человек лишается родителей, он моментально становится взрослым, потому что раньше ты был за маминим плечом, знал, что все равно под защитой, всегда будешь любимым.

Вообще, наверное, самое большое профессиональное событие моей жизни — это встреча с Волчек. И, конечно, она дала мне совершенно особенное воспитание, болезненное ощущение правды, определенный градус и мощнейший энергетический заряд, заложила код порядочности.

— Но мысли уйти из театра у вас не появилось?

— Если ты действительно любишь одного мужчину, каким образом можно смотреть в другую сторону? Это единственный театр, с которым я повенчана. Это мой родной дом, и он им навсегда останется.

— Важнее труд или талант?

— Недавно Виктор Анатольевич Рыжаков на собрании процитировал слова Станиславского «Талант — это желание и труд». Но как же дар божий? Если бездарность будет трудиться, потеть и очень хотеть, она же от этого талантливой не станет. Я думаю: «Может, Станиславский просто утешил кого-то этой фразой?» Но мне кажется, что талант — это подарок судьбы, с которым ты либо справляешься, либо нет. Каждый человек должен заниматься своим делом, и в глубине души всегда чувствуешь, твое оно или нет.

— Вы отчаянная, упрямая, самоуверенная в хорошем смысле. Вот и на съемках «Светланы» спорили с режиссером, отстаивали свое мнение...

— Со мной сложно ужиться не то что в одном коллективе, а на одной территории. Для этого меня нужно сильно любить. Я знаю, что на первый взгляд могу показаться очень резкой, взбалмошной, спорить, кричать. Но если не обижаться и не обращать на это особого внимания, то мы идем дальше, и нас ждет безумная любовь и бесконечное счастье. Конечно, на «Светлане» мы постоянно спорили с Женей (режиссер Евгений Звездаков), он говорил: «Вика, отстань, есть сценарий, мы не будем ничего менять». А потом звонил из монтажной и говорил: «Викусик, как же ты была права, что меня мучила, что настаивала на своем. Спасибо тебе огромное».

— В юности вы были безумно увлечены театром, желанием стать актрисой. А на влюбленности вас хватало?

— Во мне столько энергии, меня на все хватает.

— **Ваш первый муж, виолончелист, отец Петра, это ваша первая серьезная любовь?**

— Это было сильное настоящее чувство, я и сейчас Борю безумно люблю как человека. Он — безмерно талантливый музыкант и талантлив во всем. Встреча с ним — это невероятный подарок жизни, у нас замечательный сын.

— **Выходя первый раз замуж, вы думали, что это навсегда?**

— Я все делаю со стопроцентной отдачей.

— **После расставания с Борисом у вас был период, когда вы разбились в себе и не были открыты новому чувству?**

— Да, определенный период я довольно тяжело проживала.

— **Многие ваши знаковые встречи происходили случайно, в том числе в театре «Современник» с Артуром Вахой...**

— Мне кажется, что всегда первое прочтение человека, как и ситуации, — самое верное, самое честное. Потом ты начинаешь разбирать, копать: «А может быть, а вдруг? А если посмотреть с этого ракурса?» — но все равно возвращаешься к первому впечатлению. Когда я увидела Артура, прямо почувствовала его тепло. Но после первой встречи мы долгое время не виделись, не обменялись телефонами. Нам негде было пересечься, я в Москве живу, он — в Петербурге. И как-то в «Светлане» между сценами мы сидели в вагончике с Елизаветой Александровой, разговаривали, и я упомянула Ваху. И она вдруг воскликнула: «Ваха! Это же мой друг». И так заулыбалась, прямо засияла. Я рассказала ей, что мы с ним виделись, и она предложила: «Так мы ему сейчас позвоним». Он сказал: «Мы сейчас у меня дома с друзьями-музыкантами на большом экране смотрим „Репетицию оркестра“ Феллини. Приезжайте». Потом спросил, где мы снимаем, сел на свой мотоцикл и приехал сам.



— **Почти все ваши героини в кино с характером. Как вы считаете, это случайность?**

— Иногда вечером я закрываю глаза и думаю: «Какая я нежная и мягкая, почему же я никогда не веду себя соответствующим образом?» Конечно, мне хочется сыграть такие роли, и, может быть, когда-то я к ним приду. Не знаю, что нужно для этого, может быть, родить дочь. Естественно, я с юмором и самоиронией отношусь к себе, понимаю, что иногда даже перегибаю палку до такой степени, что это скорее уже шарж на Вику Романенко. Но, мне кажется, если ты это осознаешь и можешь посмеяться над собой, уже замечательно. Юмор — не только мужское качество.

— **В этом, мне кажется, вы совпадаете с Артуром...**

— Да. На самом деле мы во многом похожи. Но как похожи, так и нет. Я — женщина, а он — мужчина, он из Питера, а я из Москвы. Артур — безумно яркий, невероятной свободы человек, совершенно непредсказуемый. Иногда это может причинять боль, к этому невозможно привыкнуть, но...

— **Но вы же не стремитесь пере-**

**дельвать его под себя?**

— Так я его просто люблю и все. Зачем мне его переделывать? И потом это же невозможно, как показывает практика.

— **Вы сейчас живете в Москве?**

— Я живу в Москве, но поскольку всю беременность мы с Петей хвостиком ездили за Артуром, на позднем сроке я оказалась в Петербурге. Видимо, Иван Артурович Ваха хотел родиться именно там, и решил этого добиться любым путем. Он придумал себе приключение, только бы получить медаль рожденному в Петербурге.

— **Вы говорите, что Петербург вам близок даже по характеру...**

— Да, он мне близок во всем, я безумно люблю этот город. Он хорош и в дождь, и в снег, и в палящее солнце, он невероятно красив. Там воздух заряжен по-другому, другие люди, с другой энергетикой. Я уже давно не была в Петербурге, с августа. Как только появится возможность, обязательно поеду туда.

— **Артур какой папа?**

— Замечательный. Ване два годика, мне кажется, они два сапога пара. Артур обожает проводить время с сыном, и тот его ждет всегда, очень любит.

— **А как Петя общается с Ванечкой?**

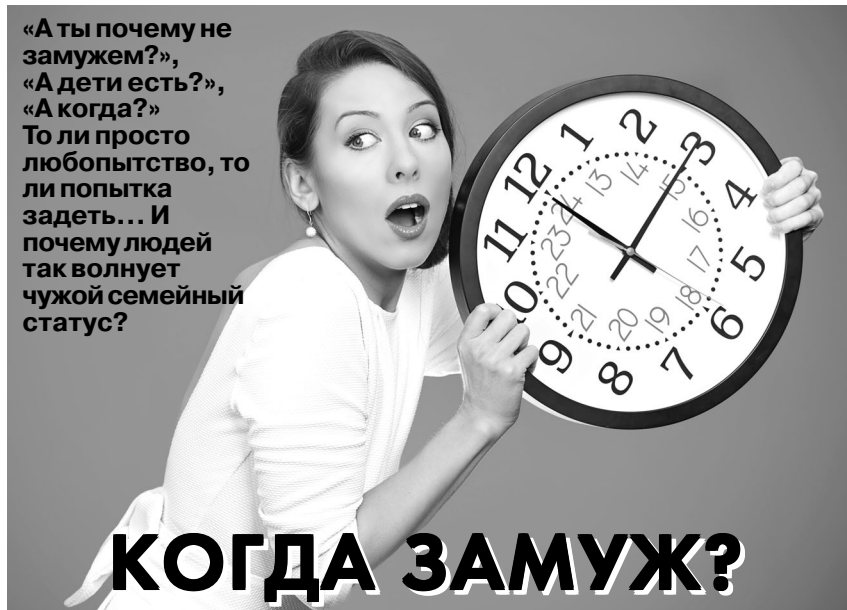
— Прекрасно! Как может старший брат общаться с младшим? Он его шпыняет, ревнует, пытается сделать какую-то подлянку, когда никто не видит, а потом осекается. А бывают моменты, когда он садится рядом, гладит его, обнимает, кладет ему голову на плечо. Они же братья. Мне кажется, вообще все в детях зависит от окружающей среды. Если они видят вокруг себя людей, которые даже ругаются, но по любви, это их по-другому развивает.

— **Даже конфликты вы объясняете любовью. Вы вообще все время говорите о любви как о главном...**

— Да, конечно, самое главное в жизни — это любовь. Если у тебя есть азарт к жизни, ты не можешь не уметь любить, и рядом с тобой не может быть человек, которого ты не любишь.







«А ты почему не замужем?», «А дети есть?», «А когда?»  
То ли просто любопытство, то ли попытка задеть... И почему людей так волнует чужой семейный статус?

## КОГДА ЗАМУЖ?

### «Часики-то тикают!»

Многих женщин это раздражает. Карина делится: «Какое им вообще дело до того, есть ли у меня муж? Одно время я даже носила кольцо на безымянном пальце, чтобы новые знакомые поменьше лезли с расспросами. Некоторые вообще границ не видят. Скажешь, что не замужем, и тебе вдогонку прилетит еще один «гениальный» вопрос: «А почему?» Какого ответа от меня ждут? Не замужем, потому что я неудачница? Не замужем, потому что я феминистка и ненавижу мужчин? Почему я вообще должна объяснять и оправдывать свой статус? Бесит!»

#### НЕУМЕЛАЯ СВЕТСКАЯ БЕСЕДА

В английском языке есть понятие small talk, что приблизительно можно перевести как «светская беседа». Это тонкое умение общаться с незнакомыми и малознакомыми людьми. Согласно неписаным правилам, говорить разрешается лишь на нейтральные темы, не касающиеся слишком интимных или потенциально конфликтных вопросов. Нейтральные темы - это погода, путешествия, хобби, книги, новые фильмы, музыка. И никаких разговоров о личной жизни, финансах, религии или политике. Ничего такого, что может задеть собеседника.

Искусством светской беседы владеют далеко не все. Многие считают совершенно нормальным спрашивать малознакомого человека о его доходах или личной жизни. Знаменитая модель Наталья Водянова однажды давала интервью одному изданию. Среди прочих вопросов журналист, не стесняясь, поин-

тересовался у нее, кто платит за квартиру, в которой модель живет с детьми и бойфрендом. Наталья продемонстрировала завидную выдержку и лишь рассмеялась.

#### ЛЮБОПЫТСТВО - НЕ ПОРОК?

Даже если ваш новый знакомый или знакомая слишком хорошо воспитаны, чтобы задавать нетактичные вопросы, их все равно будет интересовать ваш семейный статус. Когда мы встречаем новых людей, мы оцениваем, насколько человек интересен и близок нам по своим качествам. И наличие или отсутствие мужа и детей - важные штрихи к портрету.

Встречая замужнюю мать четверых детей, мы понимаем: в ее жизни дом и семья - это главное, а значит, с ней можно обсудить рецепты пирожков и детские магазины. Успешная и уверенная в себе взрослая дама? Похоже, для нее карьера стоит на первом месте. С такой бизнес-леди можно поговорить о том, как правильно подготовиться к собеседованию или спросить, нет ли в ее компании открытых вакансий. Разумеется, подобные выводы основаны на стереотипах и далеко не всегда оказываются верны. Замужняя женщина с тремя детьми может быть акулой бизнеса, а одинокая дама и вовсе не думать о карьере. Но все же подробности личной жизни собеседника помогают иногда понять, с кем имеешь дело.

#### ПОПЫТКА УКОЛОТЬ

Еще одна особенность, которую мы всегда осознаем: привычка сравнивать себя с окружающими. Это позволяет нам понять, насколько мы

успешны на фоне других людей. Вот эта новая знакомая явно моложе и красивее меня. Судя по ее одежде и сумочке, она еще и зарабатывает неплохо. У нее вообще свой бизнес?!.. «Послушайте, милочка, а как у вас дела с семьей? Не замужем? Ах, ну да, времени на личную жизнь нет...» И здесь наступает приятное чувство превосходства - ну хоть в чем-то я лучше.

Одна успешная бизнес-леди как-то рассказывала в интервью об общении с бывшими однокурсницами из маленького городка. Сначала одна из них сыпала комплиментами: «Какая ты молодец! У тебя все получилось в точности, как ты мечтала: переехала в столицу, сделала карьеру, путешествуешь по всему миру». А потом с деланным сочувствием она добавила: «Только вот мужа и деточек у тебя до сих пор нет... Как же так?» И в ее взгляде читалось явное злорадство. Вопросы о семейном статусе зачастую задаются для того, чтобы самоутвердиться за чужой счет и потешить свое эго.

#### ДАЛЕКО ИДУЩИЕ НАМЕРЕНИЯ

Иногда вопросы о личной жизни преследуют вполне конкретные цели. Галина, которая недавно отпраздновала свадьбу, убедилась в этом на собственном опыте: «Когда я устроилась на новую работу, со мной тут же начала дружить коллега вдвое старше меня. Она в подробностях расспрашивала меня про мое образование, семью, хобби. Причем ее вопросы иногда были довольно беспардонными. Я старалась не раздражаться и отшучивалась, когда речь заходила о личных вещах. Оказывается, это было собеседование на роль будущей невестки. И я с блеском прошла его. Однажды, когда на работе был аврал, мы сидели в офисе до полуночи. Полуживые, собирались ехать домой, и я хотела вызвать такси, но Людмила Павлова остановила меня: «Галочка, на волнуйтесь, сейчас за мной заедет сын, он и вас до дома довезет». Спустя два года этот мужчина стал моим мужем».

#### Комментарий специалиста

#### ОПРАВДЫВАТЬСЯ ИЛИ НЕТ?

Спросите себя, обязаны ли вы оправдываться перед окружающими, рассказывая подробности своей личной жизни? Как только вы начинаете это делать, то сразу занимаете позицию ребенка. Взрослый человек решает сам: выходить замуж или нет, рожать или подождать. Можно обидеть не словами, а интонацией. Поэтому вежливый, но твердый ответ расставит все точки над «и»: «Спасибо за заботу и внимание, но я не намерена обсуждать свою личную жизнь».

**Все совершают ошибки, но некоторые из них способны разделить жизнь на «до» и «после». Иногда роковой оказывается всего лишь одна ночь.**

**В** тот вечер в клубе было шумно и многолюдно: выступал известный диджей. Но девушка, танцевавшая около сцены, кажется, не замечала никого вокруг. Она пришла отдохнуть и стереть из памяти непростое расставание. Тяжелый груз в виде «Прости, я больше тебя не люблю» давил на плечи. Она пыталась убежать от прошлого, еще не зная, что ждет ее впереди.

### **«ГДЕ ТЕПЕРЬ ИСКАТЬ ПАПАШУ?»**

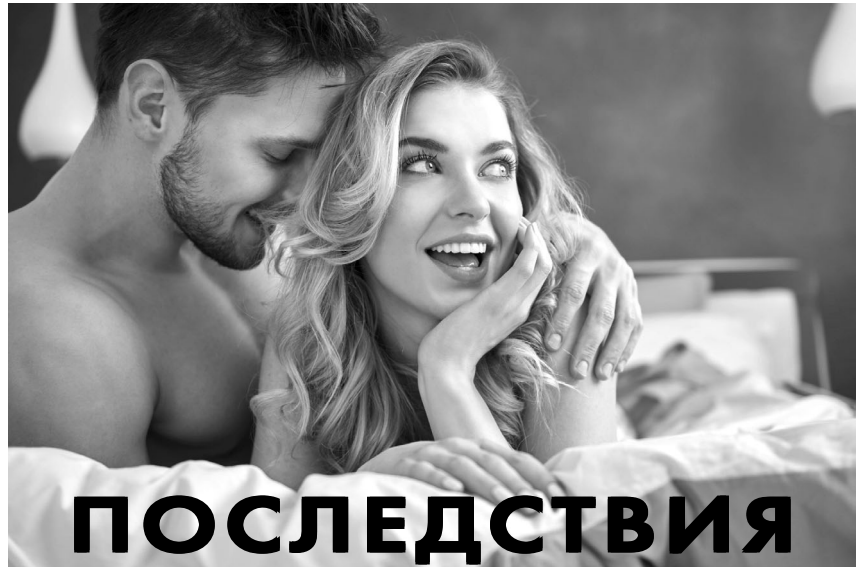
«Все, что я запомнила - это то, что его звали Игорь, - рассказывает Маша. - Красивый высокий брюнет, цвет глаз в полумраке я не различила. Каюсь, с алкоголем я в тот вечер перебрала: хотелось забыть-ся. После того как любимый мужчина, с которым я строила идеальное будущее, заявил о нашем расставании, интерес со стороны привлекательного незнакомца я восприняла как комплимент. Очнувшись только утром - на удивление, в своей кровати. Но в квартире, кроме меня, никого не было. Как не было и записки с номером телефона красавца. Я решила: значит, так было надо.

Я забыла про брюнета Игоря ровно до того момента, когда после существенной задержки решила сделать тест на беременность. Две полоски на нем меня окончательно отрезвили. Ошибки быть не могло... Помню, меня накрыла паника. Где теперь искать будущего папашу? Когда сообщила родителям, они тяжело вздохнули, но поддержали меня: «Значит, будем воспитывать вместе». Через пару месяцев я снова наведальась в тот клуб, как бы невзначай спросила у барменов про Игоря, но никто его не вспомнил. Я решила: это знак...

Милаша родилась красивой и здоровой девочкой. Моя семья, да и я сама, окружили дочку такой заботой, что мне кажется, она не заметила, что чего-то не хватает. Хотя сейчас, когда Милане три и она часто с восхищением смотрит, как с другими малышами на площадках возятся папы, я начинаю думать, что дочка понимает куда больше, чем мне кажется».

### **КОГДА ВЫХОД ТОЛЬКО ОДИН**

«Что обычно делают люди, приходя на новую работу? Правильно - работают! Но мне сразу встретился он... - сетует Ольга. - В первый же день коллега из соседнего офиса не



# ПОСЛЕДСТВИЯ ОДНОЙ НОЧИ

на шутку вскружил голову. Леша, будучи парнем общительным, подошел познакомиться, предложил вместе сходить на обед. И все, с того дня я путалась в отчетах, срывала сроки сдачи материалов, не раз бывала в кабинете директора. Девочки-коллеги предупреждали: «Оля, он бабник! У него целая коллекция девушек!» Но я им, конечно, не верила. Сейчас стыдно об этом вспоминать, но в своих мечтах я всю представляла нас вместе. Мне казалось, Леша со мной флиртует, даже тайно влюблен.

Однажды после корпоратива, когда большая часть коллег разошлась, а я была навеселе, ноги сами понесли меня к мужчине моей мечты. Схватив за руку, я потащила его в соседний кабинет. Вспоминаю, и самой не по себе... Конечно, Леша меня не остановил, а я сама еще две недели не появлялась на работе - было стыдно. В голове к тому же постоянно крутилась мысль: «А мы вообще предохранялись?» Ответ я получила через пару недель в виде дикой тошноты. Побежала к гастроэнтерологу, а та, услышав симптомы, спросила: «А вы не беременны случайно?» Я выскочила из ее кабинета как ужаленная. Сделала тест - так и есть... В голове на секунду забрезжила надежда: вдруг Леша узнает о моей беременности и решит сделать мне предложение. Так и оказалось. Только это было совсем не предложение руки и сердца: «Вот тебе деньги, вот телефон врача. Сделай это поскорее, и забудем обо всем». Под словом «это» он подразумевал аборт.

Я никогда не представляла, что

способна на такое, но тут, под гнетом общественного мнения, - мне казалось, о моем положении знают все, - я сдалась. После аборта у меня возникли осложнения, я еще долго ходила по врачам, но тяжелее всего мне далась боль моральная. Как я могла так поступить?..»

### **ДАТЬ ШАНС...**

Марина и Саша - счастливое исключение. У них тоже была «та самая ночь», сомнения и переживания, но они нашли в себе силы сделать правильный выбор. «Сейчас мы вместе, - начинает рассказ Марина, - но если бы два года назад мне кто-нибудь сказал об этом, я бы не поверила. Саша был всего лишь моим знакомым, та ночь для нас ничего не значила и не должна была повториться. А когда я узнала о своей беременности, решила от ребенка избавиться. Глупая была... Саша меня остановил: «Это же наш сын, а может быть, дочка. Давай дадим ребенку шанс!»

Все девять месяцев я думала, что совершила ошибку, когда согласилась оставить малыша. Во втором триместре мы узнали, что будет мальчик. «Сын!» - радовался Саша, а потом вдруг предложил: «А давай поженимся?» Я неожиданно для себя согласилась. Признаюсь, не верила в союз, думала, быстро разбежимся. Но нашему Теме уже четыре года, а мы все еще вместе. Более того, я поняла, что люблю своего мужа! И очень благодарна ему за то, что не дал сделать ошибку, подарил веру в семью, и за ту самую ночь, в конце концов. Видимо, все-таки она была судьбоносной».

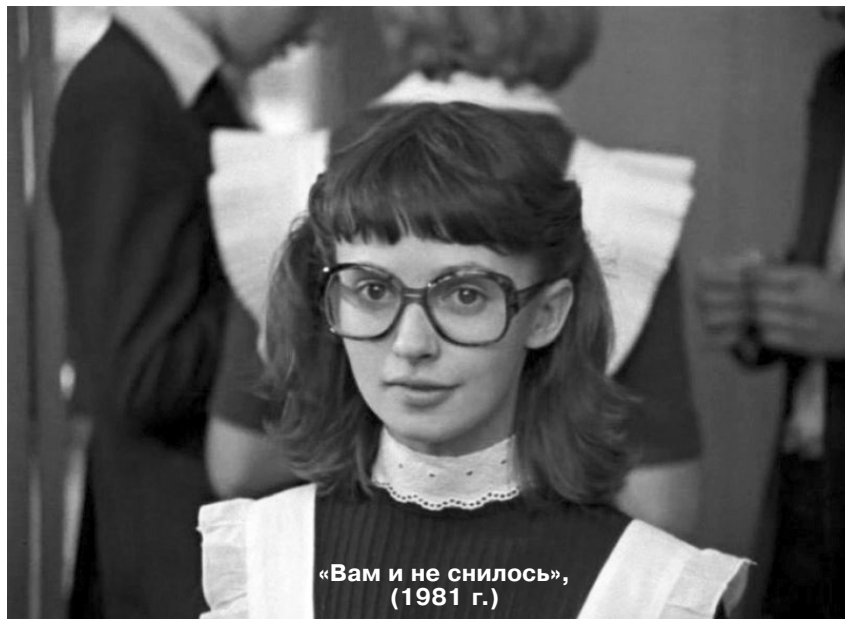
## Наше любимое кино



«Доживем до понедельника»,  
(1969 г.)



«Чужие письма», (1975 г.)



«Вам и не снилось»,  
(1981 г.)

# РОЛИ НЕ ПО ВОЗРАСТУ «ШКОЛЬНИЦЫ» старше 20

Довольно часто зрители даже не подозревают, что в роли школьницы видят на экране студентку театрального вуза или уже состоявшуюся актрису.

В драматическом театре существует особое амплуа - трагести, - на него подбирают миниатюрных хрупких актрис, и они чуть ли не до старости играют подростков. В театре это возможно, ведь он изначально предполагает условность, к тому же из зала трудно разглядеть, сколько лет загримированной исполнительнице. А вот в кино с его крупными планами все должно выглядеть как в жизни.

Казалось бы, чего проще кинуть клич: «Требуется старшеклассница на главную роль!» - их тысячи набегут, найдутся и талантливые. Некоторые советские режиссеры так и поступали, всегда отдавая роли героинь их ровесницам. Другие же считали, что только профессионалы способны донести до зрителя режиссерский замысел, и искали актрис, которые выглядели моложе своих лет. Следует признать, такой подход себя оправдывал: во многих фильмах, вошедших в золотой фонд советского кино, школьниц сыграли девушки, уже перешагнувшие 20-летний рубеж.

### КОМСОМОЛКИ И ПРОСТО КРАСАВИЦЫ!

В СССР существовала негласная установка: фильмы о подростках и старшеклассниках должны служить делу воспитания. Если школьник

ведет себя высокомерно, подводит друзей, оскорбляет учителей - надо показать, что порок обязательно будет наказан.

В фильме «Аттестат зрелости» (1954 г.) рассматривается именно такая ситуация: старшеклассник-эгоист противопоставляет себя школьному коллективу. Принципиальную комсомолку Елочку в этой картине сыграла 20-летняя студентка Щукинского театрального училища Вера Карпова. Вера родилась в Ленинграде и занималась в драмкружке Дворца пионеров, но отчего-то в Ленинградский театральный институт ее не приняли. После окончания «Щуки» Карпова вернулась из Москвы в родной город и до сих пор служит в Театре комедии.

Девятиклассница Искра, героиня ленты «Завтра была война» (1987 г.), тоже принципиальная комсомолка, по-настоящему верящая в «дело партии». Все меняется, когда ее подруга Вика накладывает на себя руки после ареста отца. 24-летняя Ирина Чериченко училась на втором курсе Щукинского училища, когда режиссер Юрий Кара утвердил ее на главную роль в своей картине - самую крупную и яркую в послужном списке актрисы. Наталья Негода, сыгравшая Зину, была ровесницей Чериченко, но уже успела окончить

школу-студию МХАТ. Годом позже на экраны вышел нашумевший фильм «Маленькая Вера», где Наталья сыграла вчерашнюю выпускницу, - эта работа принесла ей мировую славу.

Красавица-девятиклассница Рита Черкасова из «Доживем до понедельника» (1968 г.) тоже была комсомолкой. На момент съемок Ольге Староумовой, сыгравшей Риту, исполнилось 20 лет и она училась в ГИТИСе. После выхода фильма на экраны будущая прима театра им. Моссовета проснулась знаменитой. Позже Ольга признавалась, что не сразу оценила, насколько ей повезло с первой работой в кино.

В этом же фильме исполнительнице роли мечтающей о материнстве Нади - круглолицую и большеглазую 19-летнюю Людмилу Архарову - один из ассистентов Станислава Ростоцкого заметил во время вступительных экзаменов в Щукинское училище. Тогда Людмилу в училище не приняли, но позже она окончила отделение музыкальной комедии ГИТИСа.

### КАК У ШЕКСПИРА

Даже если в фильмах о старшеклассниках нет ни объятий, ни поцелуев, они почти всегда о любви. Книга, по которой в 1962 году снял свой фильм Юлий Карасик, так

и называлась: «Дикая собака динго, или Повесть о первой любви». Одна из самых романтических картин о юности завоевала не только признание советских зрителей, но и главный приз на кинофестивале в Венеции. Глядя на семиклассницу Таню Сабанееву, трудно поверить, что сыгравшей ее актрисе 22 года и она уже мама. Первая роль стала блестящим стартом в кинокарьере студентки ВГИКа Галины Польских.

Годом раньше на экраны СССР вышла мелодрама Юлия Райзмана «А если это любовь?», где роль десятиклассницы Ксении сыграла Жанна Прохоренко - ей на тот момент исполнился 21 год, и она успела родить дочку. В отличие от своей сокурницы Галины Польских Жанна была настоящей звездой после съемок в знаменитой эпопее «Баллада о солдате». Новая роль Прохоренко стала событием, как и сам фильм: впервые с экрана заговорили о серьезности юношеской любви и о том, что вмешательство учителей и родителей может сломать подросткам жизнь.

Часто истории о первой любви напоминают нам о шекспировских Ромео и Джульетте - те же яркость и искренность чувств, та же жертвенность. Лучшей кинокартиной 1981 года зрители назвали фильм Ильи Фрэза «Вам и не снилось», рассказывающий о влюбленных десятиклассниках. Между тем в жизни трогательная и хрупкая Катя была старше своего возлюбленного аж на семь лет! Во время съемок Татьяне Аксюте шел 24-й год, она уже окончила ГИТИС и была замужем. Более 20 лет Татьяна служила в Академической молодежном театре и долгое время играла только подростков.

Елену Цыплакову зрители впервые увидели в фильме Динары Асановой «Не болит голова у дятла» (1974 г.) - тогда ей было 14 лет. Режиссеры оценили талант симпатичной девушки с яркими глазами и родинкой над верхней губой: за шесть лет она снялась в восьми кинолентах. Девятый фильм Елены - картина Павла Любимова «Школьный вальс» (1978 г.), где она сыграла вче-

рашнюю выпускницу школы Зосю, превратившуюся в мать-одиночку. К моменту выхода фильма на экраны 20-летняя Цыплакова уже окончила ГИТИС.

### НЕ ТОЛЬКО О ЛЮБВИ

В 1975 году на экраны вышла психологическая драма Ильи Авербаха «Чужие письма». Роль Зины Бегунковой, девятиклассницы из неблагополучной семьи, которая не сумела отплатить добром приютившей ее учительнице, досталась Светлане Смирновой, 19-летней студентке Ленинградского института театра, музыки и кинематографии. Окончив институт, Светлана продолжала активно сниматься, сочетая съемки в кино с работой на сцене Академического театра драмы им. А.С. Пушкина.

Фильм Ильи Фрэза «Это мы не проходили» (1975 г.) был посвящен взаимоотношениям учеников и учителей. Для 27-летней актрисы Татьяны Канаевой роль старшеклассницы Милы стала кинодебютом. После Татьяна сыграла еще в нескольких картинах, но в основном занималась озвучиванием фильмов.

### САМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ

В 1947 году Янина Жеймо сыграла Золушку, имея двоих детей и 34-летний артистический стаж: она выросла в цирковой семье, выступала с трех лет, а в 16 стала сниматься в кино. «Золушку» снимали по вечерам: утром лицо у 37-летней актрисы было «не такое». В крупных планах она была в перчатках - ничто так не выдает возраст женщины, как руки.

В первой серии «Москва слезам не верит» (1979 г.) героиня и ее подруги - вчерашние школьницы. При этом Вере Алентовой уже исполнилось 37 лет, на два года младше была Раиса Рязанова. Выглядеть юными актрисам помогли грим и прически. Самой молодой из троицы была 30-летняя Ирина Муравьева, и для второй серии ее специально «старрили». А в «Карнавале», который вышел на экраны страны через два года, мы вновь увидели Ирину в школьной форме.



Евгения Симонова, 22 года («Школьный вальс», 1977 г.)



Ирина Муравьева, 32 года («Карнавал», 1981 г.)



Вера Алентова, 37 лет («Москва слезам не верит», 1979 г.)



Жанна Прохоренко, 21 год («А если это любовь?», 1961 г.)



Ирина Черниченко и Наталья Негода (по 24 года) («Завтра была война», 1987 г.)

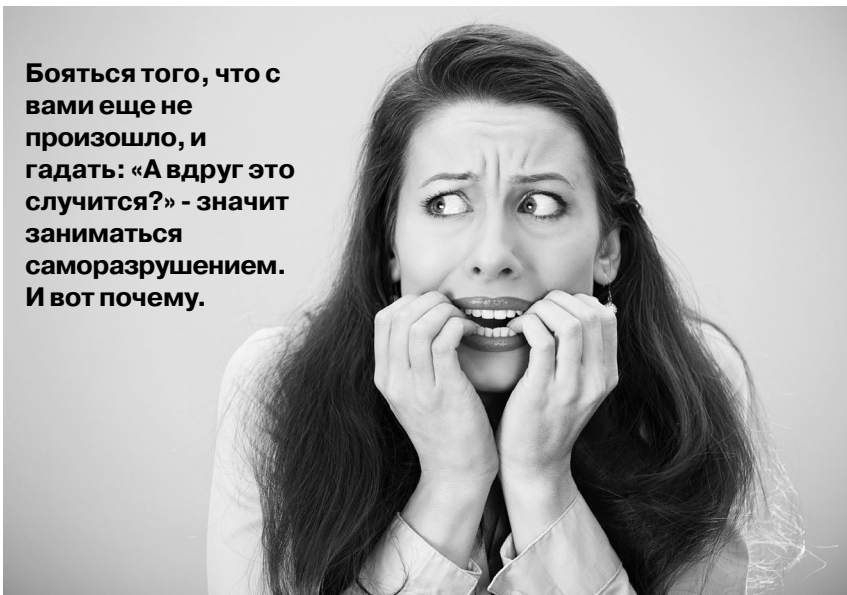


Наталья Негода, 24 года («Маленькая Вера», 1988 г.)



## Самоанализ

**Бояться того, что с вами еще не произошло, и гадать: «А вдруг это случится?» - значит заниматься саморазрушением. И вот почему.**



# ПОРА ОТПУСТИТЬ СВОИ СТРАХИ!

**К**огда человек испытывает страх, его дыхание и сердцебиение учащаются, кровеносные сосуды расширяются, мышцы накачиваются кровью. Это нормальная реакция организма, которую часто называют «бей или беги». Она заставляет нас действовать в стрессовых ситуациях, когда под угрозой безопасность, здоровье. Но иногда страхи отравляют жизнь человека, вгоняют его в депрессию и отрывают от реальности.

### ПРИЗРАКИ ПРОШЛОГО

Татьяна делится: «Я всегда заставляю своих детей съесть все до последней крошки на тарелке. А еще у меня дома обязательно должен быть запас круп. Когда началась пандемия, я в числе первых побежала в магазин за гречкой и другими продуктами. Да, я действовала вопреки здравому смыслу, но в моей голове звучал голос бабули: «А вдруг война? А вдруг голод?» Понимаю, что веду себя, мягко говоря, странно... Но ничего не могу с этим поделать».

По мнению психологов, коллективный опыт, приобретенный семьей в прошлом, часто заставляет нас действовать по определенному алгоритму. Вы можете бессознательно повторять действия родителей в тех или иных ситуациях, потому что «в нашей семье так принято». И если раньше эти действия были необходимыми (скажем, во время войны нужно

было предотвратить голод), то в настоящее время мало связаны с объективной реальностью. Самостоятельно избавиться от устаревших установок и перестать оглядываться назад непросто, может понадобиться помощь психолога.

### НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ ДРУЗЕЙ ИЛИ ЗНАКОМЫХ

Ольга старается не выходить на улицу после 22:00. А если это и случается, крепко прижимает сумочку к себе и передвигается короткими перебежками. Она вела себя так не всегда. Но все изменилось год назад, когда ее подругу ограбили - вырвали из рук сумку с документами. Девушка в красках рассказала Ольге о случившемся, и та потеряла покой. «Почему этот мужчина так на меня смотрит? Что он замышляет?», «Как быстро я смогу добежать до дома, если за мной погонятся?», «Есть ли у меня с собой ценности?» - подобные вопросы часто возникают в голове женщины, доводя ее до невроза.

Ирина Зайченко, психолог: «Когда вас преследуют навязчивые мысли о возможном негативном событии, задайте себе вопрос: «Что именно меня пугает?» Допустим, вы боитесь, что вас ограбят. Но на самом деле вам страшно остаться без документов. Представьте, будто худший сценарий воплотился в жизнь. Составьте подробный план действий на такой случай. Скорее всего, страх отступит. Ведь чаще всего нас пугает

неизвестность, многие люди не представляют, как будут действовать в стрессовой ситуации. Если вы будете готовы к любому развитию событий, это придаст вам уверенности в себе».

### ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ ТОГО, ЧТО ОТ ВАС НЕ ЗАВИСИТ

«Я перестала летать на самолетах с 2015 года, - признается Мария. - Когда произошла авиакатастрофа над Синайским полуостровом, я была на работе. Помню, как все бросились к компьютерам, стали читать подробности о случившемся, включать видеоролики... С тех пор я не могу заставить себя пройти на борт авиалайнера. Меня парализовал страх. Знакомые смеются над моей фобией, но я действительно боюсь за свою жизнь. Но вдруг самолет упадет? Зачем рисковать?»

Владимир Чернышев, нейропсихолог: «То, что происходит в мире, не может не касаться нас. Когда по телевизору передают негативные новости, многие ощущают тревожность. Беспокоиться о своей безопасности - это нормально. Но представлять себя в самолете, который непременно разобьется, - значит замещать реальность. Если все время пытаться узнать: «Такое может случиться со мной?», вы рискуете превратить жизнь в стратегию выживания. Я рекомендую проработать страхи. Иногда помогает разделение ситуаций на те, которые вам подконтрольны, и те, которые от вас не зависят. Чувствуете дискомфорт? Делайте все для того, чтобы его устранить. Но не стоит выдумывать беды и катастрофы на пустом месте - это психологическая ловушка».

### БЕЗ ПАНИКИ!


Чувствуете, что паника накрывает вас с головой? На этот случай существуют специальные упражнения, они помогают вернуться в реальность и успокоиться.

**1. Глубокое дыхание.** Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 5 секунд, затем - выдох. Повторите 7-10 раз. Это обеспечит приток кислорода в кровь и поможет нейтрализовать лишние адреналин.

**2. Возьмите в руки телефон.** В моменты неконтролируемого, безотчетного страха позвоните близкому человеку. Разговор с ним поможет «держать связь» с реальностью и не поддаваться панике.

**3. Концентрация.** Представьте в воображении любого человека или животного. Начните вспоминать все, что связано с ним. Концентрируйтесь на воспоминаниях и ассоциациях, они вытеснят страхи.

# Ваш любимый сканворд

Нидерл. живописец	Живот (прост.)	— Вы говорите, что это чистая шерсть, а на бирке написано — хлопок. — А это мы моль обманываем! ● — Дедушка, сколько коров вы пасете? — Парикмахер! Почему у вас такие грязные руки? — Пять, внучек, пять. С козой шесть...				Украшение	... Пачино			
	Антилопа					Башкирия				
		Астрон. единица длины	Плавник рыбы	Шляпин	Крыса					
... сигнал	Однако				Отражение звука	Вселенная	В мешке не утаишь			
		Опросный лист	Юркий человек	Батун		"...себе режиссер"	Отреш. состояние			
Галоген	Дуло				Мужчина, Англия	Налог, Русь				
Стеганая куртка	Царь из сказки Пушкина	Жен. одежда	Нечто смешное				...в руку			
		Наклейка, товар			"Обнаженная..."					
Вырабатывает пчела	...Поллавская			Канистра	Декор. кустарник	Повелитель (араб.)	Широкий сосуд			
			Гир, фильм							
Типогр. стол	Нулевое очко	 <p style="text-align: center;"><b>Хищный зверь</b></p>				Тонкая ветка	"Что? ...? Когда?"			
Нач. сведения										
Изба	"...Горбунок"	Осуждение	Трясина			Участок земли	...Фостер	Река во Франции		
				Роман Тургенева			Прядь волос	Монг. титул		
Смех		Буква кириллицы			Блаженство	Вид черкески				
			Единица ускорения			Резкий толчок				
Контр. документ	...Роговцева			Спец. помещение						



# СОБАЧЬЕ СЧАСТЬЕ

– Лорд, Лорд! Иди сюда! Да куда ты спрятался, проказник? Обычно, заслышав шаги хозяйки еще на лестнице, пес скулил и громко лаял под дверью. Но сейчас Полину Сергеевну никто не встречал. В квартире было подозрительно тихо. Она поставила тяжелые сумки в прихожей, походила по комнатам, заглянула под диван. «Лорд, Лорд!» Пса нигде не было.

– Доченька! С Лордом Павел ушел гулять?

– Да! Ты не беспокойся, – ответила ее дочь Варя, упаковывая в большую коробку посуду.

### ПРЕДАТЕЛЬСТВО

Она не знала, как сказать матери, что Лорда больше нет. Варин муж Павел вывел его на прогулку, но назад не привел. Жене сказал, что пес сорвался с поводка и убежал. «Ничего, нагуляется – сам придет!» Потом признался: «Я убил Лорда». Варя испуганно посмотрела на мужа: «Как ты мог? Ты же знаешь, что значит для матери этот пес! Что же теперь будет?» Варя взволнованно заходила по комнате: «Павлик, ведь ты пошутил? Скажи, что это просто глупая шутка». Павел зло посмотрел на жену: «Как же вы меня достали!» Его раздражало в этом доме все: теща со своей преувеличенной любовью к животным, собака, которую, когда Полины Сергеевны не было дома, ему приходилось выгуливать самому. Он не сдержался, вызвал собач-

ников и сдал им пса.

...Варя вышла замуж за Павла почти год назад. Молодые стали жить в доме ее матери. Варя и раньше замечала за мужем неоправданную жестокость. В глубине души все же теплилась надежда, что когда они будут жить отдельно и у них появится ребенок, Павлик смягчится. Однако зять явно недолюбливал тещу. Она, видя такое отношение, тоже не слишком-то его привечала. Варя же любила обоих и сильно страдала. «Но ничего, скоро все наладится, ведь завтра мы уезжаем», – немного успокоившись, думала Варя.

...Полине было за тридцать, когда у нее родилась Варенька. Еще в детстве Полине нравилось быть мамой. Она играла в куклы, шила им наряды, кормила и прогуливала в детской коляске. Иной раз сажала туда дворовых щенков. «Кошатница-собачница ты моя», – только разводила руками мама, когда Полина приносила в дом очередную бездомную кошку или потерявшуюся собачонку. Ласковой и незловивой росла она. В школе врагов у девочки не было, как впрочем, и друзей. Поля любила одиночество. Подруг заменяли подобранные кошки да собаки. Ровесницы уже поглядывали на мальчиков, шушукались, то и дело меняли наряды, бегали на танцы. Полю их жизнь не интересовала. И хотя была она далеко не дурнушка, шумных компаний избегала. Шко-

лу окончила без троек, по зову сердца поступила в ветеринарный. На факультете было много парней, однако на их ухаживания Полина не обращала внимания. После окончания института Полина устроилась работать в одну из ветлечебниц. Вот там-то она и встретила Его. Он привел больного пса, который и стал ее первым пациентом. Полина страшно волновалась, когда осматривала сенбернара. Но особенно взволновал ее хозяин. Довольно симпатичный мужчина лет тридцати пяти был учтив. Помогая девушке, он с интересом заглядывал в ее карие глаза. Полина смущалась еще больше. Пса она вылечила. Но с тех пор неприятная грусть охватывала ее. Часто она вспоминала свой первый рабочий день и хозяина собаки. Со временем грусть исчезла, и другие лица вытеснили образ хозяина сенбернара из памяти. Шли годы. Многие изменилось в жизни Полины. Умерла мать, самый близкий ей человек, воспитывавшая дочь одна. С кончиной матери Поля совсем замкнулась. Единственным утешением и отрадой была работа и благодарные глаза бессловесных пациентов. Так бы и прошла безмятежно ее жизнь в заботах о братьях меньших, если бы не тот памятный день.

### ЗНАКОМСТВО, ИЗМЕНИВШЕЕ ЖИЗНЬ

...Это было в конце января. Вечерело. Полина, уставшая шла с работы. В свете фонарей искрился и тихо падал на землю пушистый снег. Полина умиротворенно наблюдала, как он ровно ложился на дорогу. Вдруг из-за поворота вылетел пес:

– Фу, Джек! Фу!

Радостно виляя хвостом, сенбернар облизнул руку девушки. А вот и хозяин. Он подбежал, дернул за поводок.

– Джек, как тебе не стыдно! Извините, он вас, наверное, напугал?

– Нет, – улыбнулась Полина, поглаживая пса. Мужчина поднял глаза на девушку.

– О, да мы, кажется знакомы?

Она тоже узнала его. Это был хозяин сенбернара, ее первого пациента. Удивительно, со дня их встречи прошло около четырех лет, но волнение вновь вернулось. Полина смущенно поглядела на мужчину, который, казалось, тоже был сконфужен неожиданной встречей.

– Вас проводить?

Полина улыбнулась: «С такой охраной? Пожалуй...»

С тех пор мужчина с сенбернаром стал все чаще попадаться на ее пути. А затем случайные встречи переросли во что-то большее.

Так началась история их любви. Михаил был женат – у него рос неизлечимо больной сын со страшным диагнозом – олигофрения. Михаил долго скрывал это от Полины, но однажды признался.

– Ты пойми, любимая, как я могу его бросить? Это мой крест.

Они встречались тайно. Для Полины же, уставшей от одиночества, редкие, но такие долгожданные встречи стали смыслом жизни. И хотя умом Полина понимала, что Михаил не будет ее мужем, сердцем все еще на что-то надеялась. Она чувствовала: из нее получится хорошая жена. Кому как не ей, досыта настрадавшейся без мужской поддержки, знать, какое это счастье, когда любимый человек рядом. Она мечтала, как будет готовить ему завтраки, встречать с работы, засыпать в его объятиях. Минуты, часы, проведенные рядом с любимым, она, словно губка, впитывала в себя, боясь расплескать мимолетное счастье.

Михаил очень трепетно относился к возлюбленной. Подарками и цветами старался сгладить свою вину перед ней. Винаватым он чувствовал себя оттого, что не мог дать Полине большего, не мог назвать своей женой. Роль любовницы оказалась трудной. Но особенно невыносимо было в выходные и праздники. В эти дни Михаил был с семьей. Ей же оставалось только ждать. В надежде Полина поглядывала на телефон. Не позвонит ли? А вдруг случится чудо – и любимый придет? Но чудес не бывает: праздники не для нее. Полина понимала, что больного сына Михаил не бросит. Втайне она мечтала о ребенке и очень обрадовалась, когда почувствовала, что беременна.

...Роды были тяжелые. Тупая ноющая боль становилась нестерпимой. Еле сдерживаясь, Полина обвела взглядом палату. На кровати напротив, скорчившись, лежала женщина. Из другого угла доносился дикий стон. «Нет, я не буду кричать! Я стерплю!» – убеждала себя Полина. Продолжительность между схватками становилась все короче.

– Пора! – Голос врача показался ей гласом Божиим.

– Тужься! – услышала она и закричала.

– У вас девочка!

Сморщенное лицо младенца не очень ее обрадовало. «И это моя дочь?» Желанного чувства материнства Полина не испытала. Ей хотелось только одного: свернуться калачиком и уснуть. Ее бил озноб. Это уже потом с трепетом и волнением она будет кормить свою крохотулю, воркуя над ней. Сейчас же она хотела одного: забыться.

Варенька родилась крепким здо-

ровым ребенком. Михаил часами простаивал около заветных окон роддома. С цветами забирал Полину из больницы. Он был несказанно рад рождению дочери, но не мог дать девочке свою фамилию. Он разрывался между двумя домами. Однажды Михаил все-таки остался у Полины. Неделя блаженства и полного счастья окончилась также внезапно, как и началась. Михаилу зачем-то понадобился паспорт, и он заехал домой. Открыл дверь своим ключом. Разулся, прошел в комнату. Жена с упреком посмотрела на него, ничего не сказав. Когда Михаил вышел в прихожую, чтобы обуться и уйти, увидел, что его ботинки исчезли. Он заглянул в комнату и опешил: сын, прижав к груди грязную обувь, улыбаясь, смотрел на отца...

Больше Полина Михаила не видела. Правда, спустя несколько дней он ей позвонил. Рассказал, как пришел домой, как увидел глаза сына – и не смог уйти.

– Полинка, прости меня. Я больше не приду. Так нужно. И положил трубку.

Поля долго слушала щемящие душу звуки пустоты, не понимая, кому все это нужно? И зачем, зачем они только повстречались? Но за счастье бороться не стала. Встреч с Михаилом не искала. В душе знала, он так же страдает и любит, как и она. Что ж, крест есть крест. И его надо нести. Дочку воспитывала сама, как могла. Баловала, конечно, не без этого. Да разве для единственной кровинки жалко что? Водила Вареньку на балльные танцы, нанимала репетиторов. Ночами не спала, ухаживая за дочерью, когда та болела. На свою жизнь Полина не жаловалась. Ведь она знала, на что шла, рожая Вареньку. Теперь смыслом ее жизни была красавица-дочь. Школу дочка окончила хорошо, поступила в медицинский колледж, потом в академию. Муж есть. Что еще надо? Павел училище военное окончил. Завтра в Подмоскovie едут. Одиноко, конечно, Полине одной будет. Но ничего, привыкла уже. Вот и волосы серебром подернулись, а все одна до сих пор Полина Сергеевна Михаила забыть не может. А он, как ушел двадцать лет назад за паспортом, так Полина его и не видела. По почтовым переводам, которые он посылал исправно, знала, что в Чите живет ее любимый. И желала ему только счастья. Полина Сергеевна отмахнула от себя невеселые мысли, прошла в кухню, поставила чайник. Замесила тесто. Надо бы на дорогу молодым пирожков испечь.

– Варенька, что-то Павлика долго нет. Вам ведь завтра уезжать, а вещи еще не все собраны.

– Не волнуйся, мама, он сейчас

с контейнером приедет.

И правда, за окном скрипнули тормоза, хлопнула дверца грузовика.

– Варя, – Павел, запыхавшись, вбежал в комнату. – Контейнер приехал.

И началась погрузка. Полина Сергеевна молча смотрела, как выносили годами ее же нажитые вещи. Павел, не стесняясь, отправил в контейнер почти всю мебель. Жалко не было. Ей-то ведь уже ничего не надо. Пусть только дети живут дружно. Да лишь бы Павлик Вареньку любил, не обижал. А она уже как-нибудь не пропадет. Да много ли ей надо? Вот только Лорд где? Не потерялся ли? В суматохе забыла спросить Полина Сергеевна о собаке.

Уехала дочь. Опустила квартира. От соседки узнала Полина Сергеевна, что нет больше ее любимого пса. Видели они, как собачник накидывал петлю на Лорда. Видели, да помочь не могли. Долго оплакивала несчастную собаку Полина Сергеевна. Да разве слезами ее вернешь? Теперь Полина Сергеевна подолгу задерживалась на работе, спасая чужих животных. Спешить ей уже не к кому. Вот и дочка упорхнула из материнского дома. Хотя бы почаще звонила. Волнуется Полина Сергеевна. Как поживает в далеком краю ее крохотушка? В последнее время Полина Сергеевна часто видит во сне дочь. Тоскует. Но чаще всего просыпается от другого, кошмарного сна. Она отчетливо видит, как собачник взмахивает длинной палкой – и петля мертвой хваткой перетягивает горло Лорду. Она видит его полные ужаса глаза, кричит – но ее голос никто не слышит, даже она сама. Как-то Полина Сергеевна, собираясь на работу, услышала легкое постукивание под дверью.

– Лорд! – По привычке встепенулась она. В надежде торопясь, распахнула дверь. На пороге, смешно растопырив лапы, сидела мохнатая дворняга и, помахивая хвостом, доверчиво смотрела на женщину.

– Да откуда же ты взялась, родимая? Проходи, проходи, не бойся. Поди голодная?

...Вечереет. В свете фонарей искрится и тихо падает на землю пушистый снег. Полина Сергеевна медленно идет по заснеженной дороге. Впереди, весело помахивая хвостом, бежит лохматая дворняга по клочке Джек. Собачье счастье и единственное существо, ради которого она сейчас живет.

Но придет время, и когда-нибудь опять наполнится детскими головами этот дом, ведь Варенька сообщила, что ждет двойню.





# СИНДРОМ ПИТЕРА ПЭНА

## Дети, не желающие взрослеть

**По закону родители обязаны полностью обеспечивать своих несовершеннолетних детей. Однако порой и после 18, и после 30 лет они остаются на полном обеспечении отца и матери.**

**В** западных странах ребенок, окончивший школу, отправляется в самостоятельное плавание. Он либо находит работу и живет отдельно, либо уезжает на учебу. Актер Вилле Хаапасало рассказывал в интервью, что в Финляндии это нонсенс, если дети старше 18 лет живут вместе с родителями. Все вокруг смотрят на них с осуждением и сочувствием отцу и матери - не повезло им с детьми.

Как строятся отношения в семьях, где под одной крышей обитают родители и их уже вполне взрослые дети?

### НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН?

Должно ли младшее поколение вкладываться в семейный бюджет? Оплата коммунальных счетов, деньги на еду, крупные покупки для дома - в каком объеме должны помогать дети? 26% родителей считают, что ребенок не обязан делить материальные расходы, по крайней мере, пока он обучается в институте.

Ольга, юрист, имеет свое мнение на этот счет: «Мой единственный сын учится в медицинском институте. Учеба идет с утра и до позднего вечера. Если я ему не напомню, то он даже пообедать забудет - так и просидит весь день над учебниками. При такой загрузке у него нет времени на подработки. Только ле-

том удается заработать на какие-то свои «хотелки» вроде нового телефона. Как я могу с него требовать деньги? Для этого ему придется оторваться от учебы, и результаты сразу поползут вниз. Наши больницы и так полны врачей-троечников, которые кое-как доковыляли до диплома. Нет, я хочу, чтобы мой сын в совершенстве овладел будущей профессией. Для этого я готова сейчас вкладываться в его образование и покупать все необходимое - от еды до ручек с тетрадками. К счастью, наша семья может это себе позволить».

### ИЖДИВЕНЦЫ И НАХЛЕБНИКИ

Психологи предупреждают: излишняя опека может помешать правильному развитию детей. Переход от опекающих отношений к сотрудничеству с ребенком - завершающий этап взросления. И его обязательно нужно пройти, иначе есть риск вырастить иждивенца и нахлебника. Он и в 40 лет, живя отдельно, будет стрелять у родителей деньги на оплату квартиры или покупку бытовой техники.

Анна боится, что именно так и произойдет с ее близнецами: «Они учатся в институте, ходят на занятия, не блещут успехами, все свободное время сидят дома, уставившись в телефон или компьютер. Я

пыталась намекать им, что на третьем курсе уже можно найти какую-нибудь работу. Они возмущаются и говорят, что сначала нужно окончить учебу. Но я же вижу, что они не особо напрягаются и у них куча свободного времени. Я перестала давать детям карманные деньги, так теперь они вообще из дома не выходят. Поставила им ультиматум и заявила, что не буду больше оплачивать Интернет. Эти несчастные деньги они как-то наскребли между собой. Никакие разговоры по душам не вдохновляют их начать более осмысленную и взрослую жизнь. И я не знаю, что с этим делать. Не могу же я морить их голодом...»

### ПЕРЕХОД КО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

35% родителей уверены, что дети должны вносить посильный вклад в копилку семейного бюджета. Это особенно актуально для семей с низким уровнем дохода, где каждая копейка на счету.

Дарье, мастеру по маникюру, это кажется вполне естественным: «У нас все женщины в семье рано начинали работать. Бабушка в 16 лет пошла на швейную фабрику, мама с 17 лет работала продавцом. Я тоже после курсов маникюра сразу устроилась в салон. Пока живу с родителями, потому что не хватает денег, чтобы снимать квартиру. Естественно, участвую финансово: оплачиваю часть коммунальных счетов, покупаю продукты, не прошу денег на одежду. И родители стали ко мне относиться по-другому. Если раньше мамино слово было законом, то теперь мне гораздо больше позволяют. Мама так и говорит, что я теперь взрослая и могу жить своим умом. Младшие, глядя на меня, тоже пытались качать права, но их быстро поставили на место: «Вот когда будете сами зарабатывать, как Даша, тогда и у вас будет право голоса»».

Вклад в семейный бюджет - важный сигнал для родителей, что ребенок уже вырос и пора строить отношения с ним заново. Он готов нести ответственность за свою жизнь, и ему нужно больше свободы и независимости. Именно поэтому многие родители готовы материально обеспечивать своих детей, но взамен они считают себя вправе контролировать их поступки, развлечения, окружение.

Задача мудрых родителей - сделать переход от полной зависимости к безграничной свободе как можно более плавным и комфортным. В этом случае просьба самим оплачивать домашний Интернет может стать первым шагом на пути к окончательному взрослению.

## ПРАВИЛЬНО ЛИ Я КЛАДУ КРЕСТ?

Недавно в храме одна женщина сказала мне, что я неправильно кладу крест. С тех пор я сомневаюсь: может, действительно что-то делаю не так?

**Олеся Гаврилова.**

Существуют общие правила, по которым обычно крестятся православные христиане. Три пальца правой руки - большой, указательный и средний - в этом случае надо сложить вместе, в щепотку. Они будут символизировать троичность Божества - Бога Отца, Бога Сына и Бога Святого Духа. Мизинец и безымянный палец следует прижать к ладони. Они отсылают нас к двоичности природы Иисуса Христа - как Бога и как человека.

Креститься следует справа налево. Сначала нужно дотронуться до лба, произнеся «Во имя Отца», далее - до живота со словами «и Сына», после - к правому и левому плечам, сказав «и Святого Духа». Таким образом человек осеняет себя крестом, напоминающим Голгофский Крест, на котором был распят Иисус Христос. Тем самым верующий говорит о своей готовности покаяться в грехах и просит Божьей милости.



Никаких других правил не существует. Креститься можно столько, сколько душа пожелает. Во время службы в церкви кто-то делает это после каждой молитвы, другие реже или чаще. Главное - не спешить, а стараться прочувствовать это действие, потому что в нем сокрыт особый смысл.



## КАК МОЛИТЬСЯ О ЗАЩИТЕ ДОМА?

**Я очень люблю свой дом! Неудивительно, что мне хочется защитить его от всяких вторжений и злых глаз. Как это сделать с помощью молитвы?**

**Наталья Яценюк.**

Дом - это не просто место, где мы живем. Это сосредоточение всех сил домохозяев. В каком-то смысле жилище - это своего рода храм, который, конечно, хочется уберечь от плохого.

Прежде всего я рекомендую организовать дома красный угол - место, где будут стоять иконы, подле которых можно будет творить молитвы. Здесь обычно размещают лики Иисуса Христа, Богоматери и других святых, важных конкретно для членов этой семьи. К иконам в красном углу можно обращаться в трудные минуты, они сами по себе являются незримой защитой для всех, кто обитает в квартире.

Также существуют святые, которым принято читать молитвы, если вы хотите, чтобы ваше жилище было защищено от любых невзгод и тягот. Это, прежде всего, Николай-угодник. Мало кто знает, что этот святой может стать настоящим покровителем конкретного дома. Не ладятся отношения между домохозяевами? Обращайтесь к нему! Бытовые трудности? Тоже! Даже самые мельчайшие проблемы Николай Угодник не оставит без внимания.

Хозяюшки часто ставят во главе красного угла святой лик Богоматери. Он помогает в трудные минуты сплотить семью, вернуть мир в отношения, защитить жилище от злых глаз и слов. Любой женщине, как истинной хранительнице домашнего очага, икона Божией Матери непременно пригодится.

Зачастую руку помощи протягивает Спиридон Тримифунтский. И хотя большинство знает его как помощника в покупке и продаже недвижимости, уже имеющееся жилье он также поможет защитить. Творите молитву Николаю Сербскому, если хотите, чтобы ваш дом оставил мелкие неприятности вроде проблем с хозяйством. И помните, что неполадки в жилище - это всегда сигнал о том, что есть затруднения в отношениях между домохозяевами.

Если чувствуете себя в собственном жилище некомфортно, есть смысл пригласить священника, чтобы он освятил квартиру. После этого обычно чувствуются легкость, чистота. Многие практикуют освящение жилья раз в год, избавляя его таким образом от всякой скверны.

## СДЕЛАТЬ ВЕРНЫЙ ВЫБОР

Недавно я оказалась на распутье. В компании, где я проработала много лет, начались сокращения. Мне предложили другую должность, ниже той, которую я занимала прежде. У меня был выбор: согласиться или искать новую работу.

Я долго не могла принять реше-

ние. Пока мне кто-то из знакомых не посоветовал обратиться к иконе «Прибавление ума». Я сначала даже оскорбилась: что это за намеки такие? Но мне объяснили: святой лик помогает принять решение в сложной ситуации! Несколько дней я носила иконку с собой, творила молит-

ву. Веря в поддержку свыше, все же устроилась в другую компанию. Как же я благодарна Богу, что он повел меня этой дорогой! Вот уже полгода я работаю на новом месте и нарадоваться не могу!

Тамара Н.

## Коротко о главном



### НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ

Я замужем за музыкантом. Обычный учитель в обычной музыкальной школе. Все мои подруги - жены обеспеченных мужчин - время от времени напоминают мне: «Пора бы тебе уже мужа поменять!» А я только смеюсь в ответ, потому что мой любимый - лучший.

Однажды зимой пришел домой и достал из-под пальто букет моих любимых полевых цветов. Где взял - так и не признался. На мой день рождения он устроил мне сюрприз: под окном сыграл на саксофоне

красивое произведение Фрэнк Синатры, а потом мы весь вечер танцевали и пили вино. А в прошлом году, накануне 31 декабря, принес откуда-то костюмы Деда Мороза и Снегурочки и предложил «поснегурить». Мы отправились по соседям - поздравлять детишек и делиться праздничным настроением. Я почувствовала себя как в сказке, и это ощущение не покидает меня каждый день рядом с ним. Пожалуй, не в деньгах счастье!

Валерия Зуева.

### ПОД КОПИРКУ

У дочери есть подруга детства - хорошая девушка, правда, я давно ее не видела. А на прошлой неделе встретила на улице и подумала, что это моя Светка - обозналась. «Бывает!» - скажут многие. Но тут дело в другом. У подруги дочери такая же стрижка, такое же пальто, даже маникюр похожий. Я еще подумала, что вот молодежь своего стиля даже не выбирает, ходят все одинаковые. Потом поговорила с дочерью, и вот она-то мне и рассказала, что происходит на самом деле. Подруга все копирует. Причем, не только ее внешность... Света начала заниматься выпечкой и продавать свои изделия через социальные сети, подруга сделала то же самое. Света увлеклась искусством и стала посещать галереи, подруга - за ней. Дочь купила новое платье, на следующий день подруга выложила фото в таком же на своей страничке. Ну вот и как это понимать?..

Валентина Голенко.

### КАК СДЕЛАТЬ МАМУ СЧАСТЛИВОЙ

Мама меня воспитывала одна. И я до сих пор не понимаю, как ей удавалось доставать для меня красивые игрушки, одевать как куколку. Времена тогда были непростые, зарплата у нее оставляла желать лучшего. Но она работала в нескольких местах и делала все, чтобы ее дочь ни в чем не нуждалась.

Помню, еще будучи подростком, я обещала самой себе, что встану на ноги и отплачу маме за все то, что она для меня сделала. Сейчас я хорошо зарабатываю и могу де-

лать маме приятные сюрпризы. Например, недавно я забрала ее на весь день в салон красоты. Там ей сделали маникюр, педикюр, укладку, массаж - в общем, все то, о чем мечтает каждая женщина! В конце дня мама вышла из салона такой счастливой и обновленной, что я поняла - все было не зря. Я уверена, что мы, дети, должны помнить о том, что родители делали для нас в детстве, и благодарить их за это!

Анна Коровяк.

### Два сапога пара!

У меня два ребенка, причем родила я только одного из них. Второй - мой муж, который никак не может повзрослеть! С десятилетним сыном они раз за разом придумывают какие-нибудь новенькие проделки, которые выводят меня из себя. Два сапога пара!

Вот недавно прихожу домой, и что вижу? На кухне сидит печальный муж, с лампочкой во рту. Рядом хохочет сынок. Оказывается, они поспорили с отцом, сможет ли он вытащить лампочку изо рта. Видимо, не смог.

Когда я привезла мужа в травматологию, на меня все, мягко говоря, косо смотрели. А что я сделаю? Вот такая у меня семейка!

Арина П.

### «Генри, тапки!»

Когда я завела собаку, наслушалась от окружающих: «Намучаешься с ней, животным нужно заниматься», «Собаку придется дрессировать, иначе от рук отобьется» и т.д. В общем, никто не верил в мои силы, даже родные. Но знаете что? Мне удалось научить своего Генри всем базовым командам. И самая любимая его команда: «Принеси тапки», потому что после этого пес всегда получает угощение.

И все бы ничего, но теперь Генри приносит мне тапки, даже когда они не нужны. Лежу на диване: вот тебе тапки в лицо, обедаю в кухне - вот тебе тапки чуть ли не в тарелку. Этот хитрюга даже с ног снимает обувь и дает в руки - лишь бы полакомиться! Да, дрессировка - это точно мое! Весь секрет в правильной мотивации.

Кристина.

### Настоящая магия

Так сложилось, что по работе я часто выступаю на публике. Всегда ужасно волнуюсь - чуть ли не до обморочного состояния. Но я нашла способ справиться с волнением: читаю скороговорки перед выходом на сцену. Это отвлекает. Однажды со мной произошел забавный случай. На конференции перед выходом на сцену я бормотала себе под нос скороговорки. Меня услышал один из докладчиков - француз - и стал спрашивать про «славянскую магию», умолял процитировать заклинания, которые приносят удачу. Сначала я не поняла, о чем он. А потом до меня дошло. Итак, заговор на успешное выступление: «Шла Саша по шоссе и сосала сушку...»

Инна Михеева.

**К** каким бы животным вы стали, если бы представилась такая возможность?

- Кошкой (1)
- Собакой (3)
- Попугаем (4)
- Волчицей (2)

**Чего надо избегать в отношениях?**

- Упреков и обвинений (2)
- Измен (1)
- Недоверия (3)
- Скуки и однообразия (4)

**Что для вас характерно?**

- Обидчивость (2)
- Оптимизм (4)
- Стремление к экстриму (3)
- Эгоизм (1)

**Кем бы вы ни в коем случае не стали?**

- Геологом (1)
- Политиком (3)
- Актрисой (2)
- Судьей (4)

**Какое отношение к празднованию дня рождения вам ближе?**

Никого не надо приглашать - кто сам вспомнит, тот придет в гости (2)

Дорог не подарок, дорого внимание (3)

Это вообще не повод для торжества (1)

Всегда приятно собраться с родными и получить поздравления и подарки (4)

**Какая пища вам больше нравится?**

- Сладкая (1)
- Кислая (2)
- Соленая (4)
- Пряная (3)

**Если у вас неприятности, то как вы обычно реагируете?**

Думаете, как исправить ситуацию (4)

Зовете на помощь друзей (3)

Негодуете или впадаете в бешенство (1)

Паникуете, теряетесь, не знаете, что предпринять (2)

**Как вы обычно ведете себя после ссоры?**

Первой предлагаете примирение или ищете компромисс (3)

Ждете извинений от партнера (2)

Надолго замолкаете (1)

Стараетесь спокойно разобраться, в чем причина конфликта (4)



## КТО БОЛЬШЕ ЛЮБИТ?

**В отношениях нередко случается, что чувства неравноценны - один любит сильнее, а второй лишь позволяет себя любить. А как у вас?**

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

#### ВАМИ ДОЛЖНЫ ВОСХИЩАТЬСЯ

**8-15 баллов.** Видимо, вам несвойственны страстность и бурные эмоции. Поэтому вам больше нравится, когда противоположный пол оказывает вам знаки внимания. К тому же, помимо любви, у вас есть иные интересы. Что ж, это нормально - кто-то поглощен личными и интимными отношениями, а кто-то больше увлечен работой, творчеством и другими занятиями, составляющими смысл жизни. Однако, когда вы воспринимаете чужую любовь как должное, сложно сохранить длительную связь и построить семью.

#### ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ЛЮБИТЬ САМИ

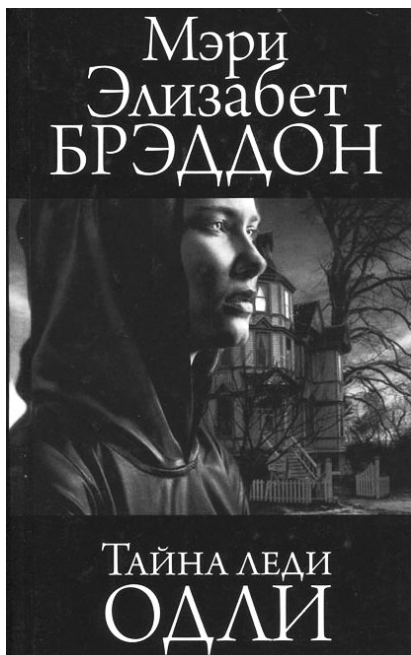
**16-23 балла.** В любви вы щедры и бескорыстны, умеете быть нежной и ласковой. Собственная привязанность вас окрыляет и вдохновляет. Вам наверняка присущи эротизм, темперамент и иные притягательные женские свойства. Но будьте осторожны - слишком яркие эмоциональные

проявления и излишнее внимание могут надоесть объекту вашей страсти и даже вызвать неприятие к вам. Поэтому старайтесь дозировать собственные чувства и при этом не позволяйте разбалованному мужчине усесться вам на шею.

#### ГАРМОНИЯ

**24-32 балла.** Для вас важно, чтобы заинтересованность, внимание и иные составляющие любви были обоюдными. Вы считаете, что отношения должны быть на равных и сопровождаться открытостью. Вы умеете любить и при этом не покушаетесь на личное пространство партнера. Однако если взаимности в чувствах, как вам кажется, недостаточно или возникло некое охлаждение, то вы ощущаете себя обделенной, переживаете и страдаете. Поэтому не стоит слишком зависеть от настроений другого человека. Не требуйте многого от сильного пола, ведь не всем свойственны безудержный романтизм и неистовые страсти.





(Продолжение. Начало в 21-8).

Сэр Майкл поднялся с кресла, дрожа от негодования, и готовый немедленно начать битву с особой, причинившей горе его жене.

– Люси, – промолвил он, – Люси, я настаиваю, чтобы ты рассказала мне, что или кто тебя расстроил. Я настаиваю на этом. Кто бы тебя ни огорчил, будет отвечать передо мной за твою горе. Ну же, моя любовь, рассказывай мне прямо, без утайки, в чем дело?

Он снова сел и склонился над поникшей фигурой у его ног, успокаивая собственное волнение желанием облегчить отчаяние жены.

– Скажи мне, в чем дело, дорогая? – нежно прошептал он.

Внезапный припадок прошел, и госпожа подняла голову: слезы в ее глазах мерцали слабым светом, и очертания ее хорошенького розового ротика, те тяжелые, жесткие складки, которые Роберт Одли видел на портрете, были отчетливо различимы в свете огня.

– Я такая глупая, – сказала она, – он и вправду чуть не довел меня до истерики.

– Кто, кто чуть не довел тебя до истерики?

– Ваш племянник – мистер Роберт Одли.

– Роберт! – вскричал баронет. – Люси, что ты хочешь сказать?

– Я говорила вам, что мистер Одли настоял на том, чтобы я пошла в липовую аллею, дорогой, – продолжала госпожа. – Он сказал, что хочет поговорить со мной, и я пошла, а он говорил такие ужасные вещи, что...

– Какие ужасные вещи, Люси?

Леди Одли содрогнулась и конвульсивно сжала своими пальчиками сильную руку, нежно глядящую ее по лицу.

– Что он сказал, Люси?

– О, мой дорогой, как я могу рассказать вам? – вскричала госпожа. – Я знаю, что расстрою вас или вы посмеетесь надо мной, и тогда...

– Посмеюсь над тобой? Нет, Люси.

# Тайна леди Одли

Леди Одли на минутку умолкла. Она сидела, глядя перед собой невидящим взглядом, все еще сжимая руку мужа.

– Дорогой мой, – медленно заговорила она, запинаясь и с трудом подбирая слова, – вам никогда – я так боюсь рассердить вас – вам никогда не пришло в голову, что мистер Одли немножко... немножко...

– Немного что, дорогая?

– Немного не в себе, – запнулась леди Одли.

– Не в себе! – воскликнул сэр Майкл. – Моя дорогая девочка, что ты придумываешь?

– Вы только что сказали, дорогой, что он сошел с ума.

– Разве, любовь моя? – смеясь ответил баронет. – Не помню, чтобы я сказал это, ведь это просто так говорится, но ничего не значит само по себе. Может быть, Роберт немного эксцентричен, немного глуп, возможно, не очень отягощен умом, но не настолько, чтобы быть сумасшедшим.

– Но сумасшествие иногда передается по наследству, – возразила госпожа. – Мистер Одли мог унаследовать...

– Он не мог унаследовать безумие от семьи его отца, – перебил ее сэр Майкл. – Одли никогда не заселяли частные сумасшедшие дома и не платили таким врачам.

– А от семьи матери?

– Это мне неизвестно.

– Люди обычно держат такие вещи в тайне, – мрачно заметила госпожа. – Сумасшедшие могли быть в семье твоей золовки.

– Не думаю, дорогая, – ответил сэр Майкл. – Но, Люси, во имя бога, скажи мне, как это пришло тебе в голову?

– Я пытаюсь объяснить поведение вашего племянника. Иначе я не могу объяснить его. Если бы вы слышали, что он говорил мне сегодня вечером, сэр Майкл, вы бы тоже решили, что он безумен.

– Но что же он сказал, Люси?

– Даже не знаю, как ответить. Он так поразил и смутил меня. Мне кажется, он слишком долго жил совсем один в своих уединенных апартаментах в Темпле. Возможно, он слишком много читает или курит не в меру. Знаете, некоторые врачи считают сумасшествие простым заболеванием мозга, которому подвержен любой человек и которое вызывается определенными причинами и лечится определенными средствами.

Глаза леди Одли все еще были прикованы к горящим углям в широком камине. Она говорила так, как будто часто слышала рассуждения на эту тему, как будто мысль ее унеслась от племянника мужа к более широкому вопросу о безумии вообще.

– Почему бы ему не быть сумасшедшим? – сделала она вывод. – Люди бы-

вают душевнобольными в течение многих лет, прежде чем обнаруживается их ненормальность. Они знают, что безумны, и знают, как держать это в тайне, и хранят свой секрет до самой смерти. Иногда их охватывает приступ, и в недобрый час они выдают себя. Возможно, совершают преступление. Накатывает ужасное искушение: нож в руке, ничего не подозревающая жертва рядом. Они могут усмирить беспокорного демона и уйти, и умереть, не запятив себя насильем; но могут и поддаться соблазну – страшному, страстному, жаждущему желанию насилия и ужаса. Иногда они уступают, и тогда все кончено для них.

Леди Одли повысила голос, рассуждая на эту ужасную тему. Истерическое возбуждение, от которого она только что успокоилась, оставило на ней свой отпечаток, но она контролировала себя, и ее голос постепенно успокоился, когда она продолжила.

– Роберт Одли безумен, – решительно промолвила она. – Какой один из главных признаков безумия, ужасный знак умственного отклонения? Разум становится неподвижен, рассудок коснеет, плавное течение мысли прерывается, мыслительная способность мозга распадается. Как неподвижные волны болота гниют по причине их застойности, так и разум становится мутным и испорченным от недостатка действия; бесконечное размышление на одну тему превращается в мономанию. Роберт Одли – маньяк. Исчезновение его друга, Джорджа Толбойса, повергло его в горе и озадачило. Он так долго думал только об этом, что потерял способность рассуждать о чемнибудь еще. Эта единственная идея, постоянно занимающая его мысли, искажилась перед его мысленным взором. Повторяйте самое простое слово в английском языке двадцать раз подряд, и перед двадцатым разом вы начнете сомневаться, действительно ли то слово, что вы повторяете, является тем самым, что вы имели в виду. Роберт Одли так долго думал об исчезновении своего друга, пока эта мысль не совершила свое фатальное воздействие. Он смотрит на обычный факт большим взглядом, он превращает его в мрачный ужас, вызванный своей собственной мономанией, если вы не хотите, чтобы я стала такой же сумасшедшей, как и он, вы не должны позволять мне увидеть его снова. Он заявил сегодня вечером, что Джордж Толбойс был убит здесь, и что он вырвет с корнем каждое дерево в саду и разнесет дом по кирпичику в поисках...

Госпожа остановилась. Слова замерли на ее устах. Она истощила ту странную энергию, с которой говорила. Она превратилась из легкомысленной ребячливой красавицы в женщину, достаточно сильную, чтобы отстаивать свою точку зрения и защитить себя.

– Снести этот дом! – воскликнул баронет. – Джордж Толбойс убит в Одли Корт! Неужели Роберт сказал это, Люси?

– Что-то подобное, и это меня очень испугало.

– Тогда он, должно быть, сумасшедший, – мрачно промолвил сэр Майкл. – Меня просто озадачило то, что ты рассказала мне. Он действительно сказал это, или ты неправильно его поняла?

– Не... не думаю, – нерешительно промолвила госпожа. – Вы видели, как я была напугана, когда вошла. Я не была бы так расстроена, если бы он не сказал что-нибудь ужасное.

Леди Одли воспользовалась самым сильным аргументом в свою пользу.

– Конечно, моя девочка, конечно, – ответил баронет. – Откуда в бедной голове мальчика появилась такая ужасная идея? Этот мистер Толбойс – мы его совсем не знаем – убит в Одли Корт! Я сегодня же вечером отправлюсь к Роберту в Маунт Стэннинг. Я знаю его с детства, и не могу в нем обмануться. Если действительно что-то не так, он не сможет скрыть это от меня.

Госпожа пожалла плечами.

– Обычно незнакомый человек первым замечает психические отклонения, – заметила она.

Эти умные слова странно прозвучали в устах госпожи, но в ее новоприобретенной мудрости была какая-то странная значительность, удивившая ее мужа.

– Но вы не должны идти в Маунт Стэннинг, мой любимый, – нежно произнесла она. – Не забывайте, вам даны строгие указания оставаться дома, пока не станет теплее и солнце не согреет эту суровую покрытую льдом землю.

Сэр Майкл Одли откинулся в своем широком кресле с покорным вздохом.

– Правда, Люси, – согласился он, – мы должны повиноваться мистеру Дуусону. Полагаю, Роберт навестит меня завтра.

– Да, дорогой. Я думаю, он зайдет.

– Тогда подождем до завтра, моя любимая. Не могу поверить, что с бедным мальчиком действительно что-то случилось, просто не могу, Люси.

– Тогда как вы объясните его странное заблуждение насчет этого мистера Толбойса? – спросила госпожа.

Сэр Майкл покачал головой.

– Не знаю, Люси, не знаю, – ответил он. – Всегда так трудно поверить, что любое из бедствий, постоянно происходящих с другими людьми, когданибудь случится и с нами. Я не могу поверить, что мой племянник повредился в рассудке, не могу поверить. Я... я заставлю его остановиться здесь, Люси, и понаблюдаю за ним. Повторяю, любовь моя: если что-то не так, я обязательно выясню это. Я не могу ошибиться в молодом человеке, который всегда был мне вместо сына. Но, дорогая, почему тебя так напугала болтовня Роберта? Она не могла затронуть тебя.

Госпожа жалобно вздохнула.

– Вы, должно быть, думаете, что у меня сильный характер, сэр Майкл, – сказала она обиженным тоном, – если полагаете, что я могу равнодушно слушать такое. Я уверена, что никогда не смогу снова увидеться с мистером Одли.

– И ты не увидишь его, моя дорогая, нет.

– Но вы только что сказали, что оста-

вите его здесь, – прошептала леди Одли.

– Я не буду, моя любимая девочка, если его присутствие раздражает тебя. Боже, Люси, неужели ты можешь представить хоть на минуту, что у меня есть другое желание, кроме как сделать тебя счастливой? Я проконсультируюсь с какимнибудь лондонским врачом насчет Роберта, и пусть он выяснит, что случилось с единственным сыном моего бедного брата. Тебя не потревожат, Люси.

– Вы, должно быть, думаете, что я очень злая, дорогой, – промолвила госпожа, – и я знаю, что мне не следует раздражаться из-за этого бедняги, но, кажется, он и вправду вбил себе в голову какие-то нелепости насчет меня.

– Насчет тебя, Люси! – воскликнул сэр Майкл.

– Да, дорогой. Кажется, он связывает меня каким-то непонятным образом с исчезновением этого мистера Толбойса.

– Невозможно, Люси. Ты, должно быть, неправильно поняла его.

– Не думаю.

– Тогда он и вправду безумен, – промолвил баронет. – Я подожду, пока он вернется в город, и затем пошлю кого-нибудь в его квартиру поговорить с ним. Боже мой, какое таинственное дело!

– Боюсь, что расстроила тебя, дорогой, – прошептала леди Одли.

– Да, дорогая, я очень огорчен тем, что ты рассказала мне; но ты сделала правильно, рассказав мне откровенно об этом ужасном деле. Я должен обдумать это, любимая, и попытаться решить, что делать.

Госпожа поднялась с низенькой оттоманки, на которой сидела. Огонь прогорел, и в комнате лишь слабо отсвечивало красным светом. Люси Одли наклонилась над креслом и приложила губы к широкому лбу своего мужа.

– Вы так добры ко мне, дорогой, – тихо прошептала она. – Вы никому не позволите навредить мне, не так ли?

– Навредить тебе? – повторил баронет. – Нет, любовь моя.

– Ведь знаете, дорогой, – продолжала госпожа, – в мире много злых людей, помимо сумасшедших, и в интересах некоторых людей может быть навредить мне.

– Им лучше и не пытаться, моя дорогая, – ответил сэр Майкл. – Если они осмелятся, то окажутся в опасном положении.

Леди Одли громко рассмеялась, весело и победно; ее смех, словно звон серебряных колокольчиков, разнесся по тихой комнате.

– Любимый мой, – промолвила она, – я знаю, вы любите меня. А теперь мне нужно бежать, дорогой, так как уже больше семи часов. Я приглашена на обед к миссис Монтфорд, но я хочу послать слугу с извинением, так как сейчас мне не до общества. Я останусь дома и буду ухаживать за вами, дорогой. Вы любите спать пораньше, не так ли, и позаботьтесь о себе?

– Да, дорогая.

Госпожа вприпрыжку выскочила из комнаты, чтобы распорядиться насчет записки в дом, где она должна была обедать. Она на минуту задержалась, закрывая за собой дверь библиотеки, – помедлила, положив руку себе на грудь, чтобы успокоить быстрое биение сердца.

«Я боялась вас, мистер Роберт Одли, – подумала она, – но наступит время, когда у вас будет причина опасаться меня».

## ГЛАВА 6. ПРОСЬБА ФЕБЫ

Пропасть между леди Одли и ее падчерицей не уменьшилась за те два месяца, что прошли со времени праздника Рождества, отмечавшегося в Одли Корт. Между двумя женщинами не было открытой войны – лишь вооруженный нейтралитет, нарушавшийся время от времени короткими дамскими стычками и мимолетными словесными перепалками. К сожалению, Алисия предпочла бы заранее подготовленное сражение этому молчаливому и скрытому разладу, но с мачехой было не так то легко поспорить. На возмущение и гнев у нее были мягкие ответы. Она очаровательно улыбалась в ответ на открытую раздражительность своей падчерицы и весело смеялась, видя плохое настроение юной леди. Возможно, будь она менее дружелюбной или имей она такой же характер, как у Алисии, эти две дамы уже выплеснули бы свою вражду в одной крупной ссоре и стали после этого друзьями. Но Люси Одли не развязывала войны. Она выкладывала свою неприязнь постепенно, до тех пор, пока разрыв между ею и падчерицей, увеличиваясь понемногу с каждым днем, не превратился в огромную пропасть, через которую уже невозможно было перелететь голубью мира. Не может быть примирения там, где нет открытой войны. Сначала должно быть бурное сражение с разрывающимися знаменами и грохотом канонады, а уж потом будут подписаны мирные договоры и пожатия руки. Возможно, союз между Францией и Англией столь прочен благодаря воспоминанию о прошлых завоеваниях и разгромах. Мы ненавидели и били друг друга, но наконец выяснили отношения и теперь можем позволить себе броситься друг другу в объятия и клясться в вечной дружбе и любви.

Взаимной антипатии госпожи и Алисии способствовало также и то, что в большом доме сэра Майкла у каждой из них были свои апартаменты. Госпожа имела свои комнаты, как мы знаем, – роскошные покои, где было собрано все самое изящное и элегантное для удобства хозяйки. Алисия жила в другой части большого дома. У нее была ее любимая лошадка, ньюфаундленд и рисовальные принадлежности, что как то скрашивало ее жизнь. Она была не очень счастлива, эта открытая добросердечная девушка, поскольку едва ли можно было чувствовать себя непринужденно в напряженной атмосфере Корта. Ее отец изменился – этот любимый отец, над которым она когда-то имела неограниченную власть капризного ребенка; теперь он принял другого правителя и подчинился новой власти. Понемногу власть госпожи все больше чувствовалась в доме, и Алисия видела, как отец постепенно удаляется от дочери через пролив, разделяющий ее и леди Одли, пока не оказался наконец на противоположном берегу пропасти и холодно смотрел на своего единственного ребенка через все увеличивающуюся бездну.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



## ПОЧЕМУ МЫ ПОПАДАЕМ НА УДОЧКУ МОШЕННИКОВ?

**Чаще всего жертвами аферистов становятся доверчивые люди. Но даже если вы уверены, что это не про вас, не спешите расслабляться.**

**Н**ередко под чары мошенников попадают люди с вполне устойчивой психикой, несклонные к сентиментальности и необдуманым действиям. На какие болевые точки чаще всего воздействуют аферисты?

### Мне так жаль...

Мошенники нередко дают на жалость. По этому принципу работают «профессиональные нищие». Они зарабатывают на том, что сидят с протянутой рукой и просят денег. Чтобы вызвать эмоции, аферисты часто используют детей и животных. У человека, проходящего мимо, нет времени разбираться в ситуации. Поддавшись эмоции, он просто жертвует деньги или нет. Но судя по тому, что этот вид мошенничества процветает, большинство все же проявляет жалость.

### Прямо сейчас!

Прием сиюминутности, когда решение нужно принять в ближайшее время, больше всего действует на пожилых людей. Когда их вынуждают сделать выбор, не раздумывая, они начинают волноваться, не успевают проанализировать информацию и... отдают свои деньги мошенникам. Часто в качестве крючка обманщики используют фразы вроде «Скидка только для вас», «Акция действует столько-то часов».

Широко распространен прием сиюминутности и у мобильных мошенников. Их излюбленный трюк - прислать родителю сообщение от имени ребенка и попросить денег. Фраза вроде «Мама, я в беде!» действует на отцов и матерей магнетически. Времени, чтобы подумать, у них нет, и решение принимается исключительно по велению сердца. Только когда деньги переведены, в голову приходит банальная мысль: почему бы не позвонить ребенку и не выяснить все у него лично?..

### Вот какой рассеянный

Излюбленный прием интернет-мошенников - игра на чужой рассеянности. Как часто люди, пытаясь зайти на нужный сайт и поскорее получить информацию, не глядя, щелкают на всплывающие окна. В результате случайным образом подписываются на странные рассылки и переходят на сомнительные сайты, через которые мошенники затем воруют их данные. Рассеянность может усилиться из-за физической или моральной усталости, поэтому в такие минуты надо быть особенно осторожными.

### С лица воду не пить?

Иногда нам сложно отказаться от предложения только потому, что мошенник привлекателен для нас внешне или, например, обладает приятным, успокаивающим голосом.

Николай, 28 лет, рассказывает: «Я зарегистрировался на сайте знакомств. Одна из девушек мне очень понравилась. Когда мы созвонились, я буквально влюбился в ее голос. Несколько дней пообщались. Она намекнула, что скоро у нее день рождения, и она не отказалась бы от подарка. Сбросила ссылку с примером того, что ей хотелось бы. Но... перейти по ней я не смог - сработала антивирусная защита! Позже я показал эту ссылку своему другу, компьютерному мастеру. Он сказал, что это крупный бот, ворующий данные пользователей в Сети. Вот тебе и сайт знакомств...»

### Если они, то и я

Бывает, мошенник ссылается на авторитетное лицо, знакомых или друзей, которые уже приняли участие в его афере. У жертвы срабатывает сигнал: если они в курсе, то и я могу довериться.

Еще один вариант - наличие у вас аферистом общей проблемы. «Вы потеряли работу из-за пандемии? Я тоже! Мне помогли вот здесь! И вы попробуйте». В надежде на конкретную помощь человек доверчиво следует указаниям, которые чаще всего приводят к новым потерям.

### Для азартных людей

Некоторые жертвы отлично понимают, что перед ними мошенник, но решают поиграть с ним. Им кажется, что они сильнее и изобретательнее. Однако в процессе люди настолько увлекаются игрой, что поддаются на уловку. Также мошенники могут подловить человека на желании быстрой наживы. Излюбленный ход - попросить воспользоваться его картой для перевода собственных средств за высокую комиссию. У жертвы тут же включается азарт, ей хочется легких денег, но в итоге она теряет больше.

### БЫТЬ ВО ВСЕОРУЖИИ

**Мошенники обычно используют комбинацию приемов - отвлекают, торопят, угрожают. Но шанса не попасть к ним в руки есть!**

**\* Меньше рассказывайте о себе незнакомым людям. В социальных сетях не сообщайте конфиденциальную информацию.**

**\* Не соглашайтесь на финансовые предложения, пока не изучите вопрос досконально. Если есть возможность, позвоните человеку, которому доверяете, посоветуйтесь с ним.**

**\* Когда вас торопят, попросите дать вам время. Попробуйте взять паузу, прежде чем принимать решение.**

**\* Бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Не гонитесь за легкими деньгами.**

**\* Не играйте с мошенниками - они вас обставят.**

# ЦЕЛЬНОВЯЗАНЫЙ ЖАКЕТ-НАКИДКА

## РАЗМЕРЫ

36—40 (42—46) 48/50

Ширина изделия по спинке: 64 (68) 72 см

Длина изделия: 58 (62) 66 см

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа Lana Grossa, Cool Wool Big (100% чистой шерсти; 50 г/120 м) — 8 (9) 10 мотков коричневой (цвет 686); круговые спицы №5 длиной 40 и 60 см.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### УЗЕЛКОВЫЙ КРАЙ

Во всех рядах первую петлю снимать, как лицевую, а последнюю петлю вязать лицевой.

### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

### ЖЕМЧУЖНЫЙ УЗОР

При вязании рядами в прямом и обратном направлении (количество петель должно быть кратно  $2 + 1 + 2$  кром.). 1-й ряд: кром., \* 1 лиц., 1 изн.; повторять от \* до \* последних 2 п., 1 лиц., кром.

Для формирования жемчужного узора повторять 1-й ряд.

При вязании по кругу: 1 лиц., 1 изн. до конца круг.р. В след. рядах над лиц. вязать изн., и наоборот.

### СТРУКТУРНЫЙ УЗОР

Количество петель должно быть кратно  $4 + 3$ .

1—2-й ряды: вязать лицевой гладью.

3-й ряд: \* 3 лиц., 1 п. снять, как изнаночную (нить перед работой) \*. Повторять от \* до \*, замкнуть ряд 3 лиц.

4-й ряд: \* 3 изн., 1 п. снять, как изнаночную (нить за работой) \*. Повторять от \* до \*, замкнуть ряд 3 изн.

5—8-й ряды: вязать лицевой гладью.

9-й ряд: 1 лиц., \* 1 п. снять, как изнаночную (нить перед работой), 3 лиц. \*. Повторять от \* до \*, в конце ряда 1 п. снять, как изнаночную (нить перед работой), 1 лиц.

10-й ряд: 1 изн., \* 1 п. снять, как изнаночную (нить за работой), 3 изн. \*. Повторять от \* до \*, в конце ряда 1 п. снять, как изнаночную (нить за работой), 1 изн.

11—12-й ряды: вязать лицевой гладью.

Для формирования узора повторять 1—12-й ряды.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

20 п. x 30 р. = 10 x 10 см — связано структурным узором на спицах №5.

### ВНИМАНИЕ

Если в инструкции указано только одно число, то оно подходит для всех размеров.

Жакет вяжется единым полотном, начиная с правой и левой полочки.

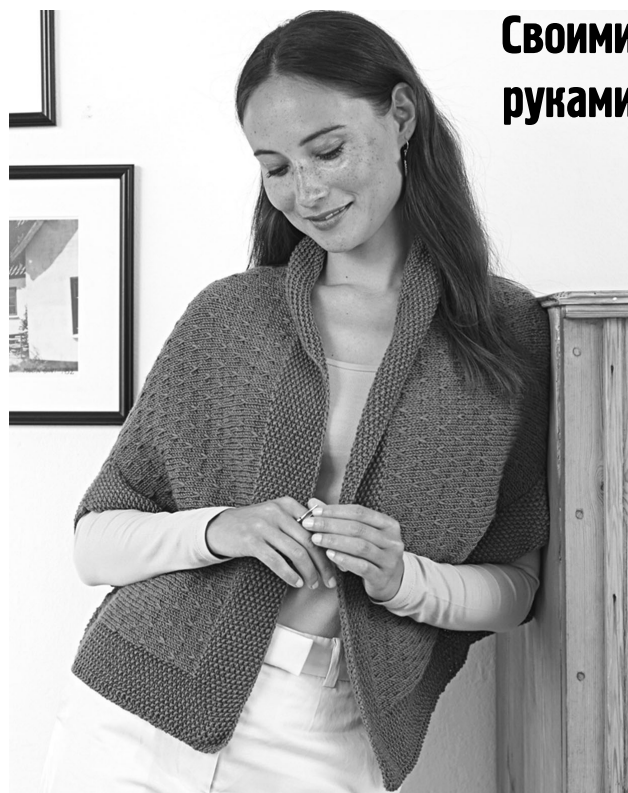
### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

На круговые спицы №5 длиной 60 см набрать 257 (273) 289 п.

Следующий ряд (лиц. ряд): узелковый край, вязать жемчужным узором до последней петли, узелковый край.

Продолжать вязание узелкового края и вязание жемчужным узором до тех пор, пока длина работы от наборного края не составит 6 см (последний ряд = изн. ряд).

Следующий ряд (лиц. ряд): узелковый край, вязать 12 п. жемчужным узором, как указано выше, затем 231 (247) 263 п. структурным узором, 12 п. жемчужным узором, как указано выше, узелковый край.



Продолжать вязание узелкового края и вязание жемчужным узором до тех пор, пока длина работы от наборного края не составит 26 (28) 30 см (последний ряд = изн. ряд).

Закрывать 64 (68) 72 п. в начале следующих 2 р. = 129 (137) 145 п.

Вязать узелковый край и структурный узор до тех пор, пока длина работы от наборного края не составит 52 (56) 60 см (последний ряд = изн. ряд).

Продолжать вязание узелкового края и вязание жемчужным узором до тех пор, пока длина работы от наборного края не составит 58 (64) 66 см. Все петли закрыть.

### СБОРКА

Сложить работу по линии сгиба (пунктирные линии на схеме) так, чтобы \* располагалось напротив \*. Выполнить шов на указанных 14 см \* = боковые швы.

### КРАЙ ПРОИМЫ

На круговые спицы №5 длиной 40 см по краю проймы равномерно набрать 71 (79) 87 п. и вязать 6 см жемчужным узором по кругу.

Все петли закрыть.

### ВЫКРОЙКА



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



Они помогут решить бытовые вопросы с помощью подручных средств и без особых усилий!

## 11 СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

**1.** Прежде чем нажимать кнопку слива, опуская крышку унитаза. Тогда мелкие брызги с бактериями не будут разлетаться во все стороны.

**2.** С громким звуком, который издают выдвигаемые ящики стола или комода при закрытии, справится клей. Нанесите на верхние края ящиков с внутренней стороны полоски клея - универсального или для дерева - и дождитесь его высыхания.

**3.** При мытье пола выжимайте в воду немного сока лимона, и тогда в квартире будет всегда приятно пахнуть.

**4.** Защитить навесной замок от осадков поможет отрезок велосипедной камеры. Наденьте ее на ручку замка, и он не заржавеет.

**5.** Отмыть грязь на межкомнатных дверях и ручках поможет кондиционер для белья. Разведите его в пропорции 1:1 водой, смочите тряпку и потрите места загрязнений. Кстати,

состав эффективен при чистке кафельной плитки.

**6.** Чтобы удалить наклейки с мебели, подогревайте их горячим воздухом из фена и одновременно счищайте шпателем.

**7.** Рыжие пятна, появившиеся на подоконнике от воды, которой поливают комнатные растения, лучше всего оттирать содой, чуть смоченной водой.

**8.** Для чистки стеклянных поверхностей, посуды используйте мягкую ткань и мыльный раствор или специальное средство. И никаких средств с абразивными свойствами!

**9.** Если бокал или тарелка разбились вдребезги, соберите мельчайшие осколки стекла ватой, смоченной в воде.

**10.** Штора для ванной будет выглядеть как из магазина, если промыть ее раствором, состоящим из перекиси водорода и воды (1:1). Это поможет удалить не только грязь, но и желтые пятна.

**11.** Детали от конструктора «Лего» необходимо хотя бы раз в 2-3 месяца мыть. Сложите их в сетчатый мешочек, загрузите в машинку, добавьте моющее средство и установите программу короткой стирки, но без сушки! После стирки выложите кубики на полотенце и просушите.

### АКТУАЛЬНО

*Небольшие по размеру стеклянные игрушки можно хранить в яичном лотке с крышкой, а гирлянду – в картонном цилиндре от бумажного полотенца. Засуньте внутрь цилиндра блок управления или вилку шнура, а саму гирлянду намотайте вокруг трубки. Тогда через год не придется распутывать провода.*





# ШЕРСТЬ В ПОРЯДКЕ! 7 ПРАВИЛ СТИРКИ

**Теплые зимние вещи не потеряют форму, если правильно за ними ухаживать.**

1. Пиктограммы на ярлычке одежды подскажут способ стирки (ручная или машинная), температуру воды и т.д. Соблюдайте эти правила, и одежда еще долго сохранит свой вид.
2. Перед стиркой выведите пятна, которые появились на вещах, иначе по-

том это будет сделать сложнее. Для этого есть специальные средства.

3. При ручной стирке одежду предварительно замачивайте в большом объеме воды. Но оставляйте максимум на 30 мин., не больше. Температура воды должна быть не более 30°C.

4. Не стирайте одежду из шерсти в слишком горячей или холодной воде. В первом случае она сядет, во втором - станет слишком жесткой. При стирке вещи старайтесь не терять и не скручивать, чтобы они не деформировались.

5. Полоскайте шерсть в теплой воде 3-4 раза. В воду для последнего полоскания добавляйте столовый уксус (1 ст. ложку 9%-ного уксуса на 5 л воды) - это смягчит вещи.

6. Даже если машинная стирка разрешена, не закладывайте в барабан слишком много одежды, в идеале - половину от обычного количества. Установите режим для шерстяных или деликатных вещей. Используйте для стирки жидкие или гелеобразные средства - они более щадящие.

7. После полоскания, не выкручивая, слегка отожмите из вещей воду. Расстелите махровое полотенце и закатайте одежду в валик, чтобы в полотенце впиталась лишняя влага. Для сушки расстелите новое сухое полотенце на любой ровной поверхности и разложите на нем вещи.

### В тему

## ИСПРАВЛЯЕМ ДЕФЕКТЫ

\* Если шерстяная вещь после стирки села, прогладьте ее, выставив на утюге режим отпаривания. Во время глажки растягивайте вещь по столу или гладильной доске до требуемого размера.

\* Уменьшить размер одежды помогут стирка в горячей воде при температуре 50-60°C и полоскание в прохладной. Делайте это вручную, так как при машинной стирке вещь может сесть на пару размеров.

### ПАМЯТКА ПОТРЕБИТЕЛЯМ

\* Старайтесь покупать свитер или кардиган из шерсти хотя бы на размер больше, так как очень часто такая одежда даже при соблюдении всех правил ухода садится.

\* Вещи из мохера и кашемира лучше стирать вручную в холодной воде или отдавать в химчистку. Очень часто в процессе стирки одежда из этих деликатных нежных волокон теряет цвет и форму.

✓ **От перекладин сушилки на одежде могут остаться следы.**



## НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ СЕБЕ ЛЕТ

Многие женщины старят себя макияжем, сами того не подозревая. Запомните и не повторяйте самые распространенные ошибки.

**1. Тональный крем, нанесенный на кожу под глазами.** Он подчеркнет все ваши мимические и возрастные морщинки. Лучше нанесите на эту деликатную зону крем с подсвечивающим эффектом или чуть светлее вашего тона.

**2. Румяна под скулами.** Очень портят и старят лицо. Распределяйте румяна только на верхней части скулы, чтобы щеки визуально приподнялись. А еще ни в коем случае не выби-

райте румяна коричневатых тонов.

**3. Слишком много туши.** Конечно, выцветшие ресницы выдают возраст. Но наносите тушь в один слой, а нижние реснички не прокрашивайте - так взгляд будет более свежим. Выбирайте средство с подкручивающим эффектом - глаза будут казаться больше.

*Какая помада сильнее всех старит? Темная. Особенно насыщенно-коричневая и при этом матовая.*

**4. Обводка нижнего века черным карандашом.** Темные круги под глазами станут более заметны. Хотите подчеркнуть нижнее веко? Пользуйтесь мягким карандашом серого или коричневого цвета и проводите линии лишь по внешним уголкам глаз.

**5. Черная подводка бровей.** С возрастом все линии на лице должны становиться более мягкими. Брюнеткам для подводки бровей подойдет серо-коричневый карандаш на 1-2 тона светлее их волос. Блондинкам - карандаш на 1-2 тона темнее локонов.

**6. Блестящие тени по всему веку.** Привлекают внимание к морщинам и делают их заметнее. Используйте матовые тени натуральных оттенков (бежевые, персиковые, светло-розовые). Чтобы сделать взгляд моложе и свежее, наносите перламутровые тени лишь в уголки глаз.

**7. Яркая помада и темный контурный карандаш.** Чтобы «скинуть» несколько лет, используйте светлые, натуральные оттенки помады. Подберите контурный карандаш точно к ней по цвету. Обведите им губы, стараясь не выходить за контур, и слегка заштрихуйте карандашом всю поверхность губ. После нанесите помаду - так она не потечет и продержится дольше.

**8. Очень много пудры.** Применяйте ее по необходимости. Она должна убирать жирный блеск и выравнивать цвет лица. Наносите ее спонжем, который идет в комплекте, рискуете нанести на кожу слишком много пудры. Лучший аксессуар для этого - крупная кисточка. Если ее нет под рукой, воспользуйтесь такой хитростью: набирая пудру на спонж, хлопайте по нему, чтобы стряхнуть излишки.

*И. Лежина, визажист.*

## ВЫДЕРЖКА КОНЬЯКА НЕ ИСПОРТИТ

**«Чтобы выглядеть потрясающе, необязательно быть молодой и красивой». Повторяя эту фразу Коко Шанель, француженки перестали бояться возраста.**

Изяны кожи или следы возрастных изменений француженка не прячет под толстым слоем пудры. Она, скорее, попытается решить вопрос с помощью хирургии и лазера. Француженки не любят раскрывать секреты красоты даже своей половине. Почти как в анекдоте: мужу она скажет, что поехала к любовнику, любовнику - что дома ревнивый муж, а сама ляжет под скальпель пластического хирурга. И будьте уверены, пока не заживут все следы хирургического вмешательства, дома она не появится, будет от-

сиживаться у дальней родственницы или подруги. В свою очередь, муж, даже зная, куда направилась его благоверная, делает вид, что находится в полном неведении.

«Если у тебя плохое настроение, вымой голову», - это французская поговорка. И правда! Сделала новую стрижку или перекрасила волосы, сморщивания. С целлюлитом здесь тоже борются с помощью аппаратных методик, а не спорта. Особенно тщательно француженки заботятся о свежести и чистоте кожи лица. Тониками, кремами и лосьонами пользуются 84% из них. А вот декоратив-



ную косметику жалуют куда меньше. Женщины Франции редко красят губы и ногти. Особо искусным макияжем среди француженок считается такой, который практически незаметен.

**Н**астоящий тайский массаж буквально обновляет организм - благодаря ему прорабатываются мышцы, усиливается кровообращение, кожа становится упругой. Идеальный вариант - делать массаж в салоне. Но есть и домашние варианты проведения процедуры.

### Энергетические линии

Согласно учению тайских мастеров в человеческом теле имеется более 70 000 энергетических линий. Чтобы организм функционировал полноценно, все они должны находиться в балансе друг с другом. Баланс нарушен? В этом случае требуется коррекция. Она проводится с помощью воздействия на десять главных линий тела - так называемых «Sen Sip». Если в них имеются блокировки, их следует убрать, чтобы все органы заработали правильно.

### Как это происходит

Тайский массаж представляет собой довольно ощутимое точечное воздействие. Мастера часто работают не только руками, но и локтями, ступнями, коленями. Это необходимо для более глубокой проработки мышц.

Помимо точечной работы, используется пассивная йога - мастер в ходе массажа помогает клиенту принимать определенные положения тела. Таким образом происходит дополнительное воздействие на мышцы и внутренние органы.

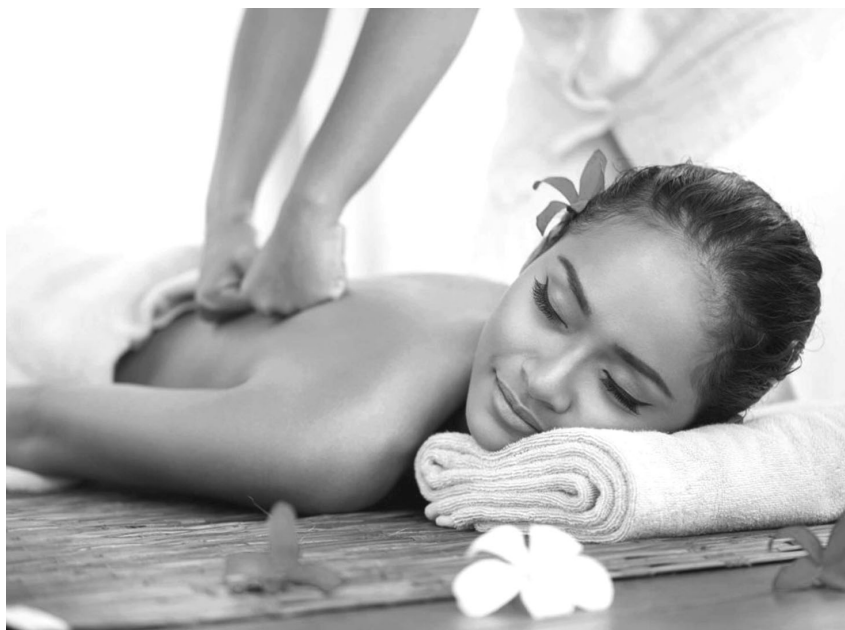
### Кому можно и нельзя

Благодаря тайскому массажу улучшается кровообращение, выводятся шлаки и токсины, снимаются отеки и напряжение, меняется клочку состояние кожи. Комплексное воздействие помогает восстановить гармонию в организме.

Однако от массажа придется отказаться тем, кто страдает варикозом, диабетом, имеет травмы позвоночника и суставов, а также беременным женщинам.



**Для усиления расслабляющего эффекта от массажа используйте травяные мешочки.**



## ТАЙСКИЙ МАССАЖ Искусство омоложения

**Все чаще для расслабления и оздоровления люди выбирают тайский массаж. К тому же он помогает похудеть и замедлить старение кожи.**

**✓ Час до и после массажа не рекомендуется принимать пищу. В день проведения процедуры отдайте предпочтение легким продуктам.**

### Делаем сами

Спина, голова, лицо, ступни, ладони, бедра - практически каждую часть тела можно проработать с помощью тайского массажа. В домашних условиях проще всего воздействовать на лицо и стопы.

**Стопы.** Самомассаж осуществляется в положении сидя. Воздействие должно быть ощутимым, но не болезненным. Разведите стопы в стороны, потяните их руками. Точечными движениями проработайте свод стопы. Натяните

носок на себя, останьтесь в таком положении на 30-40 секунд. Далее потянитесь носочками вперед. Помассируйте пяточки: нажим должен быть сильным. Закончите массаж мягкими поглаживаниями.

**Лицо.** Начните процедуру с легких поглаживающих движений. Далее перейдите к точечному воздействию. Двигаясь сверху вниз, пальцами поочередно проработайте лоб, скулы, щеки, нос, область вокруг губ, подбородок. Не забудьте про шею и зону декольте. Нажатия должны быть довольно ощутимыми, но не болезненными. Повторите комплекс 5-6 раз. В завершение массажа пройдитесь по лицу разглаживающими движениями указательных пальцев, двигаясь от центра к периферии.

### ЩЕТКА ДЛЯ ТЕЛА ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

С помощью щетки для тела можно удалить ороговевшие частицы, обновить кожу, улучшить циркуляцию крови и повысить мышечный тонус.

Чаще всего щетку для тела используют в борьбе с целлюлитом. Для видимого эффекта необходимо проводить ежедневный 5-10-минутный сухой массаж проблемных зон. Кожа после него должна покраснеть: это признак того, что вы все сделали правильно. На ощупь кожа становится нежной и бархатистой. Лучшее средство работает щетка с натуральным ворсом. При регулярном использовании щетки ее требуется менять раз в 1-2 года.



## Коллекция рецептов



### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Чтобы запеканка получилась сочной, макароны должны быть полностью покрыты сливочным соусом. Если соуса маловато, добавь сверху несколько кусочков сливочного масла (около 50 г).

### ЗАПЕКАНКА СО ШНИЦЕЛЯМИ

На 4 порции: 200 г макаронных изделий, по 150 г брокколи и цветной капусты, по 1 банке зеленого горошка и красной фасоли, 2 стол. ложки растительного масла, 4 свиных шницеля, 1 банка консервированного супа из шампиньонов (400 мл), 50 г тертой гауды, петрушка.

Макароны отварить. Брокколи и цветную капусту бланшировать 5 мин в подсоленной воде. Горошек и фасоль слить на дуршлаг.

Шницели обжаривать в растительном масле по 2 мин с каждой стороны. Посолить и поперчить. Жир, оставшийся от жаренья, развести супом из шампиньонов и, помешивая, довести соус до кипения.

Овощи выложить в смазанную маслом форму, разложить шницели и слой макарон. Полить соусом, посыпать сыром. Запекать 15 мин при 200 градусах. Украсить зеленью.

### ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВЕТЧИНОЙ

На 4 порции: 8 яиц, 150 г вареной ветчины, 1 луковица, 1 стол. ложка сливочного масла, 2 стол. ложки муки, 250 мл молока, 150 мл сливок, соль, молотый черный перец, кайенский перец, тертый мускатный орех, 100 г тертого пармезана, 1/2 пучка зеленого лука.

Яйца сварить вкрутую и очистить. Ветчину нарезать полосками. Лук порубить.

Лук пассеровать в сливочном масле, добавить и слегка обжарить ветчину. Посыпать мукой, влить молоко и сливки. Варить соус 5 мин на слабом огне. Посолить, поперчить, приправить щепоткой кайенского перца и мускатного ореха. Добавить пармезан и дать ему расплавиться.

Нагреть духовку до 180 градусов. Яйца разрезать пополам и уложить в форму для запеканки. Полить соусом и запекать в разогретой духовке около 18 мин. Посыпать колечками зеленого лука.



### БЛИНЧАТЫЕ РУЛЕТЫ

На 4 порции: 200 мл томатного соуса с базиликой, 2 стол. ложки сметаны, соль, молотый черный перец, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 1 стол. ложка растительного масла, 1/2 чайн. ложки смеси итальянских трав, 4 готовых блинчика, 50 г тертого эменталю.

Томатный соус перемешать со сметаной, посолить и поперчить. Вылить на дно формы для запекания.

Стручки сладкого перца вымыть, очистить и, удалив семена, нарезать мелкими кубиками. Обжарить 5 мин в растительном масле, посолить, поперчить и приправить итальянскими пряными травами. Блинчики разложить на рабочей поверхности и распределить кубики сладкого перца.

Блинчики закатать трубочками, разрезать пополам и аккуратно поставить в форму так, чтобы начинка не вываливалась. Посыпать тертым сыром и поставить в духовку. Запекать 15 мин при 180 градусах.

## ЦВЕТКИ ЦУККИНИ С ИЗЫСКАННЫМ СОУСОМ

На 4 порции: по 30 г изюма и сыра фета, 1 желток, 20 мл анисовой водки, луковица, чеснок, 2 стол. ложки оливкового и 20 г сливочного масла, 150 г риса, соль, молотый перец, тертый мускатный орех, 1/2 чайн. ложки тертой лимонной цедры, 8 цветков цуккини, 1 стол. ложка муки, 125 мл молока.



лимонной цедрой. Остудить. Цветки со стеблями цуккини вымыть. Стебли на несколько секунд опустить в кипящую воду. Цветки нафаршировать рисом и выложить в смазанную форму для запекания. Сливочное масло растопить, размешать в нем муку, пассеровать до желтоватого цвета и

Изюм сбрызнуть водкой, дать пропитаться. Лук и зубчик чеснока нарезать кубиками и спассеровать в оливковом масле. Добавить рис, потушить. Посолить, поперчить, приправить мускатным орехом. Сыр раскрошить, выложить к рису вместе с

развести молоком. Помешивая, довести до кипения, снять с плиты. Желток взболтать с изюмом, добавить в горячий соус. Посолить, поперчить, приправить мускатным орехом. Цуккини полить соусом. Запекать 20 мин при 210 градусах.

## СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

На 4 порции: 250 г риса, соль, молотый перец, 150 г шампиньонов, 1 пучок укропа, 75 г тертого сыра, по 2 стручка желтой и зеленой паприки, 250 г томата-пасты или неострого кетчупа, 250 мл овощного бульона из кубиков, 1 стол. ложка крахмала.

Рис отваривать 20 мин в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и дать стечь. Шампиньоны обтереть влажной салфеткой, очистить и мелко порубить. Разогреть духовку до 170 градусов. Укроп вымыть, мелко порубить. Шампиньоны, укроп и сыр смешать с рисом и посолить.



С каждого стручка паприки срезать крышечку толщиной 1 см. Удалить семена. Овощи заполнить рисовым фаршем и уложить в противень. Накрыть каждый стручок крышечкой. Томат-пасту перемешать с бульоном, вылить на противень. Запекать 20 мин. Затем накрыть перцы фольгой и

поставить в духовку еще на 20 мин. Готовый перец выложить на тарелки. Крахмал размешать в небольшом количестве воды, добавить в томатный бульон, довести до кипения, посолить, поперчить. Полить сладкий перец соусом, украсить укропом.

## ПОМИДОРЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

На 4 порции: 12 крупных помидоров, соль, молотый черный перец, 50 г миндальной стружки, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, 400 г квашеной капусты, 2 зубчика чеснока, 3 стол. ложки масла грецких орехов, сок 1/2 лимона.



бавления жира и высыпать на тарелку. Зеленый лук очистить и нарезать кольцами. Укроп вымыть, обorrar метелочки и порубить. Острым ножом мелко нашинковать квашеную капусту. Чеснок очистить, измельчить с помощью пресса и выложить в капусту. Затем добавить миндаль, зеленый лук и ук-

Помидоры вымыть. С выпуклой стороны овоща срезать небольшую крышечку. С помощью ложки аккуратно выбрать мякоть. Помидоры посолить и поперчить внутри. Миндаль порубить, обжарить в сковороде без до-

роп. Приготовленный фарш приправить маслом грецких орехов и лимонным соком, посолить, поперчить по вкусу. Начинить фаршем помидоры. Подать к столу, украсив блюдо веточками укропа.

## РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПОМИДОРАМИ

На 1 порцию: 1 баклажан, 1 стол. ложка оливкового масла, соль, молотый перец, 1 помидор, 1 стебель зеленого лука, зубчик чеснока, 1/3 ломтика хлеба для тостов, 1 стол. ложка рубленого базилика, 20 г тертого сыра пармезан, несколько капель лимонного сока.

Баклажан очистить и разрезать на продольные ломтики толщиной 1 см. Противень застелить бумагой для выпекания, смазать ее 1/2 стол. ложки оливкового масла. Выложить ломтики баклажанов, смазать оставшимся маслом и посолить. Запекать 10 мин при 200 градусах, перевернуть и запекать еще 10 мин.



Помидор разрезать на четвертушки, удалить семена и нарезать мякоть кубиками, зеленый лук - кольцами. Чеснок порубить. Хлеб поджарить в тостере и раскрошить. Зелень, чеснок, хлеб, пармезан измельчить в блендере в пюре. Добавить

лимонный сок, помидор и зеленый лук, посолить, поперчить. Ломтики баклажанов смазать начинкой, свернуть рулетиками, сколоть зубочистками. Украсить веточками пряной зелени.



## Магическое цветоводство



# КОЛЮЧАЯ УДАЧА

**Кактусы - самые известные растения, наилучшим образом освоившиеся в засушливых условиях. О том, что у этих «колючек» есть магические свойства, известно давно. В древности кактусы и вовсе наделяли сверхъестественными силами. С тех пор прошла не одна сотня лет, а «кактусовое волшебство» по-прежнему готово сделать проще жизнь, но только тех, кто сможет расположить к себе эти неприхотливые растения.**

### У меня появился... кактус

В первые несколько дней жизни растения на новом подоконнике нужно стараться как можно чаще подходить к нему, поворачивать в разные стороны, любоваться им. Также обязательно устройте «ежику» душ и пересадите в новый горшок. Это непременно пойдет ему на пользу.

Кактусы отлично чувствуют негативную энергию.

При этом цветок в состоянии не только негатив поглощать, но и преобразовывать его в положительные послылы. Поэтому обязательно поселите «колючего друга» в том месте, где, по вашему мнению, царит негатив.

### Все цвета радуги

В цветочных магазинах можно встретить множество необычных кактусов. Внимание привлекают с разноцветными шипами. Секрет в том, что на протяжении полугода, а то и года обыкновенный кактус поливают водой, смешанной с пищевым красителем (абсолютно безопасен для растения). Поэтому цвет шипов в состоянии изменить

каждый цветовод-любитель. Кактусы с шипами разных цветов помогают решать проблемы, возникшие в разных сферах жизни.

Если не ладится в личной жизни, не получается найти взаимопонимание с родственниками, то поселите дома кактус с красными шипами (если поливать не хотите, то выберете эхинокактус Грузона). Его местом обитания должны стать спальня или кухня.

Проблемы на работе поможет решить кактус с синими колючками. Он также отвечает за продвижение по карьерной лестнице. Место таких кактусов - на работе.

Поправить здоровье можно кактусом с желтыми шипами. Горшок нужно поставить рядом с кроватью того человека, кто хочет улучшить свое здоровье.

Материальные вопросы решают «оранжевые» кактусы. Их нужно держать как можно ближе к тому месту, где обычно хранятся банковские карты, кошелек, копилки или накопления наличными деньгами. Кактусы с оранжевыми шипами можно выращивать в восточной части дома, так как этот сектор отвечает за богатство и благополучие.

### Ориентируемся по компасу

Еще один способ сделать так, чтобы путь в дом отрицательным потокам был заказан, - это разместить горшки с «ежиками» в квартире на всех сторонах света: на севере, юге, западе, востоке. Но выполнять свою защитную функцию кактусы будут не одинаково хорошо. Многие зависит от вида кактуса.

На северной стороне дома будут себя прекрасно чувствовать комнатные кактусы цереус, трихоцереус и эхиноцереус. Считается, что именно с северной стороны в дом пытается проникнуть негативная энергетика, поэтому эти породы кактусов наиболее «массивные» из комнатных пород.

За несколько лет они могут вымахать до 1,5 м. Но это скорее исключение из правил. Их традиционная высота не превышает полуметра. До таких размеров кактусы вырастают, если дом подвержен нападкам темных сил, порче, сглазу.

Быстрорастущие хамецереус Сильвестри и апрокактус отлично чувствуют себя на южной стороне дома. В отличие от севера, который является воротами для всего отрицательного, южная сторона привлекает счастье и удачу. Кактусы «южных» пород не такие массивные, но при этом быстрорастущие (не вверх, а в стороны - как плети) и яркоцветущие. Как раз яркое цветение и привлекает в дом все благоприятное. На западной стороне самое место сферическим маммилляриям и нотокактусам. У этих кактусов жесткие колючки. Запад - сторона семейного благополучия, поэтому такие колючки поддерживают крепость семейных ценностей, не позволяя разрушить ячейку общества обстоятельствам извне.

А на востоке дома отлично будут себя чувствовать астрофитумы и ребуции. Так как восток отвечает за материальное благополучие, то и кактусы не позволят деньгам утекать из дома, а будут способствовать их преувеличению.

### Цветик-семицветик

О том, что впереди изменения, причем в лучшую сторону, говорит цветение кактуса. Наступает период важных перемен и событий, которое кардинально скажутся на дальнейшей жизни.

Хорошим признаком считается укол иголкой кактуса. Перед судьбоносной встречей или в какие-то очень важные моменты жизни можно попробовать уколоться кактусом специально.

Иголки этого растения наделены магическими свойствами, поэтому их можно использовать в качестве талисмана.

Если увидели, что кактус распрощался с иголками, то аккуратно соберите их и заверните в бумажный конвертик (можно сделать самостоятельно из листа формата А4). Этот конвертик носите с собой в кармане. Шипы кактуса защитят от отрицательного воздействия в то время, пока вы находитесь вне родных квадратных метров, и смогут привлечь удачу.





# СФИНКСЫ

## ГЛАДКИЕ НА ОЩУПЬ - НЕЖНЫЕ ВНУТРИ

**Согласно легенде, первые сфинксы пожертвовали свою шерсть, чтобы согреть хозяев. И пусть в это мало верится, подобный миф очень точно описывает характер этой породы. Преданные, добрые, любящие животные!**

Впервые я увидела сфинкса в гостях у подруги. Полчаса она уговаривала меня, хотя бы взять животное на руки, но мне было не по себе от одной только мысли о том, что придется дотрагиваться до кожи, лишенной шерсти. И все же, я переборолась. Оставшийся вечер Фира - так звали сфинкса - пролежала у меня на руках, а я наслаждалась ее теплом и лаской.

### Не зарекайтесь!

Правильно говорят - не зарекайтесь! Уже через полгода в моем собственном доме появился канадский сфинкс - Мирон, или ласково Мироша. Ему было полгода. Он стал третьим питомцем в нашей семье после британского кота и собаки-дворняжки.

Больше всего я боялась того, как Мирон поладит со своими четвероногими соседями. Но все прошло неплохо - на место лидера он не претендовал, а дружбу заводить умел. В пер-

вый же вечер затеял игру с нашим британцем и очень ему приглянулся. Уже ближе к ночи я поняла, что стресс все же имел место быть. На коже у Мироши проступил легкий коричневый налет. Я полезла в Интернет и узнала, что это пот. Малыш просто перенервничал - вот и результат. Я намочила водой мягкую губку и протерла ею кота - налета как не бывало.

С той самой поры так за ним и ухаживаю - протираю пару раз в неделю. Прочитала, что часто мыть этих животных не рекомендуют. Да и сам кот к воде не стремится.

### Вместо грелки

Почему-то у многих сфинксы вызывают ассоциации с агрессивными и злобными животными. Но это совсем не так! Наоборот, они и сами довольно беспомощны, ведь у этих животных даже нет усов. Выпусти сфинкса на улицу, и он тут же погибнет. Человек для представителей этой по-

роды необычайно важен. Он - царь и бог. Подобострастия нет, но уважение и почитание присутствуют. Мой Мирон даже не может находиться в комнате, если там нет меня. Пойду на кухню - он за мной, в спальню - и вот он уже на кровати. Кстати, спим мы с котом вместе, чуть ли не в обнимку. Сфинксы - очень теплолюбивые существа, и им обязательно нужно во что-то укутаться, зарыться. Так что, одеяло оказывается самым подходящим вариантом. А я и не против! Мне и самой тепло, ведь температура тела у сфинксов выше, чем у обычного животного на несколько градусов. Зимой Мироша мне и вовсе грелку заменяет!

Правда, такая теплолюбивость порой нам не на руку. Например, когда на улице уже холодно, а отопление еще не включили, приходится надевать на Мирона специальную одежду - вязаный костюмчик, как правило. И это совсем не для красоты, иначе животное действительно мерзнет.

Выводить сфинкса на прогулку решается, но лучше не делать это часто - кот может заболеть. Летом, когда стоит теплая погода, мы, время от времени, прогуливаемся на поводке. В остальное время на лоджии у Мирона есть своя подстилка. Когда выгуливает солнышко, он любит понежиться на ней, подставляя свое тельце теплым лучам.

### Не кнутом, а пряником

Воспитывать Мирона мне не пришлось - он сразу проявил себя как умное и послушное животное. Кот прекрасно реагирует на команду «нельзя» и крайне редко позволяет себе какие-либо выходы. А я стараюсь его не ругать. Подруга - та самая, которая познакомила меня с этой породой, - рассказала, что наказание для сфинксов может стать глубокой психологической травмой. Так что, с этим стоит быть осторожнее...

Я, в силу своих возможностей, стараюсь развлекать Мирона, чтобы он не скучал. Например, кот любит играть с веревочками, шариками. Любимый трюк - поймать искусственную мышку для хозяйки. Я ее бросаю, а он мне ее приносит в зубах и ждет похвалы.

Разозлить сфинкса очень сложно, вывести из себя - тоже. Поэтому, я без проблем оставляю кота наедине с пятилетним внуком - знаю, что ребенок не обидит. Да и вообще, я заметила: чем больше людей и животных в нашем доме, тем комфортнее чувствует себя Мироша. А вот когда кота с собакой увозим на дачу, когда дочка с внуком заезжают редко, когда я задерживаюсь на работе - наш любимец страдает. Как увидит меня, встает на задние лапы и тянется, мурлычет что-то на своем неведомом языке. И я понимаю - значит, ждал, значит, любит.

*Анна Корякина.*





### Все внимание на принт

Выбирая одежду с принтом, имейте в виду: рисунок должен быть мелким, не контрастным и сочетаться с остальными элементами образа. Скажите нет моделям с леопардовым узором, кислотными цветом и молодежными надписями. Беспроигрышные варианты - клетка, полоска, горошек.



### Обувь и сумка - изюминка образа

Обувь без каблука - прекрасный вариант для повседневных образов. Что касается сумок, откажитесь от объемных моделей. Лучше отдать предпочтение вариантам среднего размера из плотных материалов с четкими формами.



### Строго по фигуре

Платье оверсайз, туники и мешковатые свитера, может, и замаскируют лишнее, однако элегантности не прибавят. Лучше выбирать вещи, слегка облегающие фигуру. Такая одежда будет подчеркивать женственные изгибы. Если стоит задача скрыть лишние сантиметры, присмотритесь к одежде прямого лаконичного кроя или А-силуэта.



## ЧУДО-РУЛЕТКИКИ С МОЦАРЕЛЛОЙ

**НА 4 ПОРЦИИ:** 250 г листового шпината, 4 шинцеля из телятины, 4 чайн. ложки горчицы, 2 зубчика чеснока, соль, Молотый черный перец, 125 г моцареллы, 2 стол. ложки растительного масла, 400 мл говяжьего бульона, 400 г широкой лапши, 2 помидора, 2 веточки майорана.

Шпинат перебрать, вымыть и опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. На среднем огне слегка обланшировать, пока листья не обмякнут. Затем обдать холодной водой. Шинцели из телятины вымыть, обсушить, посолить, поперчить и смазать каждый слоем горчицы. Зубчики чеснока мелко порубить. Моцареллу нарезать кубиками. Шпинат порубить и распределить на шинцелях. Сверху выложить моцареллу и чеснок. Мясо скатать рулетиками, скрепить деревянными зубочистками, обвалять в муке. В масле со всех сторон обжарить рулеты. Влить бульон и на слабом огне тушить под крышкой 20 мин. Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Помидоры очистить от кожицы, разрезать на четвертушки, очистить от семян и нарезать мякоть мелкими кубиками. Рулеты разложить по тарелкам вместе с соусом и лапшой. Украсить кубиками помидоров и листиками майорана.

## АЗИАТСКАЯ ЛАПША С ХРУСТАЯЩИМИ КРЕВЕТКАМИ

**НА 4 ПОРЦИИ:** 500 г замороженных очищенных крупных креветок, 200 г лапши (или спагетти), соль, 500 г лука-порея, 2 стол. ложки растительного масла (можно кунжутного), 1 чайн. ложка молотого карри, 125 мл овощного бульона из кубиков, 5 стол. ложек соевого соуса.

Креветки разморозить. Лапшу отварить в подсоленной воде, не дав развариться. Лук-порея очистить и нарезать вдоль пополам. Сначала нарезать кусочками, затем - продольными полосками. Креветки вымыть и обсушить на бумажном полотенце или просто дать им стечь в дуршлага. В глубокой сковороде или в воке разогреть растительное масло. Быстро обжарить в нем креветки на большом огне, затем выложить на широкую тарелку и посолить. Лапшу откинуть на дуршлаг. В жир от жареная выложить подоготовленный лук порей и, помешивая, жарить 3 мин. Жареный лук посыпать карри и слегка обжарить. Выложить на сковороду сваренную лапшу и жарить еще 3 мин. Бульон из кубиков смешать с соевым соусом, вылить в сковороду и на медленном огне довести до кипения. Добавить креветки, приправить специями, перемешать и подать на стол.

## СПАГЕТТИ СО ШПИНАТОМ И СЫРОМ

**НА 4 ПОРЦИИ:** 3 стол. ложки очищенных кедровых орешков, 500 г шпината, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 500 г спагетти, соль, Молотый черный перец, 2 стол. ложки оливкового масла, тертый мускатный орех, 75 мл овощного бульона из кубиков, по 100 г сыра горгонцولا и маскарпоне.

Кедровые орешки обжарить на сковороде без добавления жира. Шпинат перебрать, очистить и тщательно вымыть. Лук и чеснок очистить от шелухи и тонким острым ножом крупно порубить. Спагетти отварить в подсоленной воде. В глубокой сковороде разогреть растительное масло. Пассеровать в нем до прозрачности лук и чеснок. Добавить шпинат и, слегка помешивая, тушить до тех пор, пока не обмякнет. Затем столовой ложкой удалить излишки сока и приправить солью, молотым черным перцем и мускатным орехом. Бульон из кубиков развести в кипяченой воде, довести до кипения, добавить оба сорта сыра и расплавить их, медленно помешивая деревянной ложкой. Сырный соус посолить и поперчить по вкусу. Спагетти откинуть на дуршлаг, перемешать со шпинатом, разложить по тарелкам и залить сырным соусом. Посыпать кедровыми орешками.

## МАКАРОНЫ С МЯСОМ В СОУСЕ БОЛОНЬЕЗ

**НА 6 ПОРЦИИ:** 2 стебля черешкового сельдерея, 2 луковицы, 2 моркови, 125 г ветчины, 20 г сливочного масла, соль, перец, 2 стол. ложки оливкового масла, 500 г говяжьего фарша, 125 мл сухого белого вина, 375 мл бульона из кубиков, 125 мл сливок, 3 стол. ложки томат-пасты, 400 г спагетти.

Сельдерея вымыть, очистить. Репчатый лук и морковь очистить. Нарезать сельдерея, лук и морковь кубиками. Ломтики ветчины нарезать сначала полосками, затем - кубиками. Сливочное масло разогреть и, помешивая, около 10 мин обжаривать в нем овощи и ветчину. Смесь посолить и поперчить, выложить из сковороды. На сковороде разогреть оливковое масло и обжарить в нем мясной фарш до рассыпчатости. Посолить и поперчить. Влить белое вино, уваривать до тех пор, пока не выпарится почти вся жидкость. Добавить овощную смесь, влить бульон и сливки, заправить томатом-пастой. Довести до кипения и варить 10 мин. Отварить спагетти, откинуть на дуршлаг. Спагетти разложить по тарелкам вместе с мясом в соусе. По желанию украсить листиками базилика и слегка полить сливками.

21009882611425

