

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№13

март 2021

Цена:
2 лари

Гимнастика

для шеи

стр.14

Огород для

ленивых

стр.40

Если подросток

ничего не хочет

стр. 26

**Избавляемся от
весенней усталости**

стр.28

Женские судьбы

Одри Хепберн

стр. 20-21

Елена Лядова:

стр. 16-17

“Кино для меня интереснее”

Игры в классику

Мы собрали тенденции весны-лета этого года, которые точно будут актуальны и зимой, и осенью, и в следующем году.

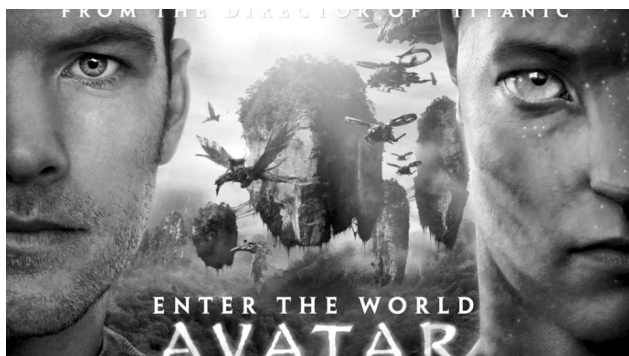


Дресс-код

Когда-то эти укороченные брюки или удлиненные шорты были частью официальной формы британской колониальной армии. В этом сезоне бермудами предлагают заменить строгие брюки. В сочетании с пиджаками или лаконичными рубашками получается идеальный офисный образ. Легкомысленные варианты, впрочем, тоже актуальны.



**“Аватар” Джеймса Кэмерона
вновь стал самым
кассовым фильмом в истории**



Фильм “Аватар” Джеймса Кэмерона, который вышел на экраны в 2009 году, вновь вернул себе звание самой кассовой картины в истории кино. По кассовым сборам он обошел заключительную часть “Мстителей” 2019 года. Как сообщает издание The Hollywood Reporter, сделать это картине удалось после начала повторного проката в Китае.

Всего за полдня 13 марта кинолента собрала более 8 миллионов долларов. На сегодняшний день кассовые сборы картины оцениваются в общей сложности в более чем больше \$2,8 милли-

арда, в то время как фильм “Мстители: Финал” собрал за время проката \$2,79 миллиарда.

Ранее стало известно о завершении съемок второй части “Аватара”. Предполагается, что новый американский фантастический фильм выйдет в прокат в 2022 году.

Действие картины будет проходить на Пандоре, где наряду с лесным кланом Оматикайя значительную роль в сюжете сыграет клан Меткайна, который живет на морском рифе. Также, как уточнял Кэмерон, значительная часть сиквела будет происходить под водой.

**Лопес опровергла слухи
о расставании с бойфрендом**

Певица и актриса Дженнифер Лопес опровергла слухи о расставании со своим женихом – бейсболистом Алексом Родригесом спустя четыре года отношений. Новость обескуражила многих поклонников пары, но уже на следующий день они всех успокоили.

В интервью TMZ они рассказали, что их просто неверно поняли.

“Все слухи неточны. Мы работаем над некоторыми вещами”, - заявила пара журналистам.

По их словам, они просто рассказывали о том, что у них есть сложности в отношениях, но они остаются вместе. Близкое окружение пары сообщало, что у них очень сложный период в настоящее время.

Лопес и Родригес нача-

ли встречаться еще в 2017 году, но пока так и не вступили в брак, хотя они неоднократно планировали свадьбу. Последняя неудачная попытка была из-за пандемии, которая и помешала в итоге певице и спортсмену стать мужем и женой.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

**Завершились съемки нового
“Бэтмена” с Робертом Паттинсоном**



Американская киностудия Warner Bros. завершила съемки нового фильма “Бэтмен” с Робертом Паттинсоном в главной роли. Об этом сообщил режиссер картины Мэтт Ривз в своем микроблоге в Twitter.

Режиссер картины опубликовал фотографию запечатленного нумератора, подписав снимок краткими словами “Последний день”.

Работа над картиной проходила в Великобритании. Съемки были начаты в январе прошлого года в Лондоне, однако затем были приостановлены в марте в связи с пандемией COVID-19. В начале сентября их вновь приостановили из-за коронави

русной инфекции у одного из членов съемочной группы.

Личность человека с положительным тестом на инфекцию в Warner Bros. не раскрыли, однако ранее местные СМИ писали, что положительный тест на коронавирус сдал сам Роберт Паттинсон.

Ранее кинозрителям показали первые кадры со съемок. Известно, что картина выйдет в прокат осенью 2021 года.

Напомним, что Роберт Паттинсон более известен по своей роли в серии фильмов “Сумерки”, его появление в роли Бэтмена вызвало неоднозначную реакцию у поклонников франшизы про супергероя.



THE WEEKND РЕШИЛ БОЙКОТИРОВАТЬ "ГРЭММИ"

Канадский певец The Weeknd назвал премию "Грэмми" коррумпированной и объявил ей бойкот. Об этом сообщает The New York Times.

Исполнитель отметил, что не позволит своему лейблу выдвигать собственные композиции на "Грэмми" из-за тайных комитетов. The Weeknd имел в виду группу анонимных жюри, принимающих финальное решение по кандидатам после голосования. По правилам премии, их полномочия распространяются на все номинации, кроме трех категорий: "Песня года", "Лучший

альбом" и "Лучший новый исполнитель". В ноябре прошлого года артист обвинял проводящую награждение академию звукозаписи в коррумпированности. С таким заявлением он выступил после того, как его альбом After Hours не получил ни одной номинации на премию. При этом пластинку очень хорошо оценили музыкальные критики и рядовые слушатели.

По словам инсайдеров, тогда руководство премии решило поставить The Weeknd ультиматум — не выступать на Супербоуле ради концерта на церемонии "Грэмми".

РАСКРЫТА ДАТА ВЫХОДА ПОСЛЕДНЕГО ФИЛЬМА С ДЕППОМ

Стала известна дата выхода последнего фильма с Джонни Деппом. Студия Saban Films опубликовала новый трейлер криминальной драмы "Город лжи", где и анонсирован выход картины. В фильме главные роли исполнили Депп и Форест Уитакер. Они сыграли детектива и журналиста, которые расследуют убийство рэперов Тупака Шакура и Бигги Смолза.

Криминальная драма появится на экранах кинотеатров 19 марта.

Напомним, Джонни Депп снялся в фильме еще в 2017 году. Картина долго не выходила в прокат из-за бракоразводного процесса Деппа с Эмбер Херд.

Фильм может стать последним проектом актера, который увидит широкая публика, так как многие студии отказались сотрудничать с ним.

Ранее сообщалось, что Netflix убрал все фильмы с Джонни Деппом. Поклонники связали это с проигры-

шем Деппа в суде бывшей жене Эмбер Херд, которая называла себя жертвой семейного насилия.

Предположительно, по этой же причине актера уже заменили в очередной части фильма "Фантастические твари и где они обитают". И даже новые "Пираты Карибского моря" будут сняты без Деппа.

Напомним, Джонни Депп и Эмбер Херд поженились 3 февраля 2015 года, но через год актриса подала на развод. Ради Херд Депп разорвал отношения со своей гражданской женой - певицей Ванессой Паради, матерью его двоих детей.

При расставании Херд обвинила Деппа в домашнем насилии, но в итоге он подал на нее иск о клевете - по его словам, улики были сфабрикованы, а жена ему изменяла не один раз. Многие звезды, в том числе бывшие возлюбленные Деппа, заняли его сторону в этом конфликте.

MGM ОКОНЧАТЕЛЬНО РАСПРОЩАЛАСЬ С ЖИВЫМ ЛЬВОМ НА ЗАСТАВКЕ

Самый популярный в мире кинолев больше не появится на экранах. Кинокомпания Metro Goldwyn Mayer решила обновить логотип и свою легендарную заставку с хищником в золотой рамке. Рычащего льва по кличке Лео, который много лет был главным символом студии, заменит его цифровой двойник.

В компании объяснили этот шаг тем, что качество современной картинке стало сложно подгонять под заставку, снятую еще в 50-х годах. Впервые новый виртуальный зверь появится в комедии "Пес", которая выйдет в июле.

Ранее в конце прошлого года сообщалось, что кинокомпания MGM Holdings заявила, что выставляла на продажу киностудию Metro-Goldwyn-Mayer, создавшую "Тома и Джерри".

Стоимость киностудии оценивается в 5,5 миллиарда долларов. Холдинг давно пытается ее продать, но никак не может прийти к соглашению с покупателями.

Именно в Metro-Goldwyn-Mayer работали знаменитые мультипликаторы Уильям



Ханна и Джозеф Барбера - отцы культового мультсериала "Том и Джерри". Первые два десятка серий были созданы именно там, после чего Ханна и Барбера основали собственную компанию.

Отметим, что в 2020 году "Том и Джерри" отпраздновал 80-летний юбилей. Серия под названием "Puss Gets the Boot" ("Кот получает ботинок" - ред.) была создана режиссерами Уильямом Ханном, Рудольфом Изингом и Джозефом Барбером. Первая серия была номинирована на "Оскар" в номинации "За лучший анимационный короткометражный фильм".

После появления первого выпуска авторам стали приходиться письма от зрителей с просьбой о продолжении, так что аниматоры стали создавать новые серии.

СЕЛЕНА ГОМЕС ХОЧЕТ ЗАВЕРШИТЬ КАРЬЕРУ



28-летняя американская певица Селена Гомес сообщила, что задумывается о скором завершении музыкальной карьеры.

В интервью для Vogue артистка рассказала, что приняла решение не заниматься музыкой всю жизнь. Она призналась, что иногда не видит смысла, зачем ей продолжать музыкальную карьеру.

"Сложно продолжать заниматься этим, когда тебя не

воспринимают всерьез", - заявила Гомес.

Она благодарна поклонникам, которым нравится ее музыка. "Но, думаю, следующий альбом будет совсем другим", - сообщила певица, отметив, что релиз будет ее последней попыткой изменить свой стиль.

Год назад Селена Гомес призналась, что врачи диагностировали у нее биполярное расстройство.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Артроз часто поражает суставы кистей рук. Эти упражнения не снимут проблему полностью, но помогут поддерживать суставы в рабочем состоянии.

Для пальцев и ладоней

«Кулак». Резко распрямите ладони, максимально вытянув и растопырив пальцы. Сожмите кулаки, расположив большее пальцы сверху, удерживание в течение 30-60 секунд. Упражнение не должно причинять боль. Повторите движение не менее 4 раз для каждой руки.

«Растяжка». Положите руки на ровную поверхность ладонью вниз. Осторожно распрямите пальцы, стараясь не напрягать суставы. Удерживайте положение в течение минуты, затем расслабьте ладонь. Повторите не менее 5 раз для каждой руки.

«Когти». Поверните руку ладонью к себе. Согните пальцы так, чтобы подушечка каждого упиралась в ладонь. Рука должна быть похожа на лапу с растопыренными когтями. Подержите 30-60 секунд, затем распрямите пальцы. Повторите

упражнение каждой рукой минимум 4 раза.

«Хватка». Для этого упражнения потребуется наполовину сдутый мячик, неплотный клубок ниток или небольшая мягкая игрушка. Возьмите предмет в руку, стараясь сжать его как можно сильнее. Удерживайте в течение 10-15 секунд, затем отпустите. Повторите 10 раз каждой рукой.

Упражнение нельзя делать в стадии, когда воспалены суставы больших пальцев. а вот когда боль утихнет, такие движения можно выполнять 2-3 раза в неделю, с интервалом не менее 48 часов.

«Щипки». Резко зажмите край мягкого мячика между большим и любым другим пальцем. Удерживайте в течение минуты и отпустите. Повторите 10-15 раз каждой рукой. Можно вы-

полнять для всех пальцев по очереди. Для выполнения этого упражнения действуют те же ограничения, что и для упражнения «хватка».

Поднимаем пальцы. Положите ладонь на стол, плотно прижав ее центральную часть к поверхности. Поднимайте пальцы поочередно, стараясь как можно выше отвести их концы от стола. Можно поднимать все пальцы одновременно. Повторите 10-12 раз для каждой руки.

«Резиночка». Положите руку ладонью вниз на ровную поверхность. Стяните резинкой ладонь с большим пальцем. Отведите большой палец в сторону, преодолевая сопротивление резинки. Держите так 30-60 секунд, расслабьте. Повторите 10-15 раз для каждой руки.

«Касания». Поднимите руку, повернув ее ладонь к себе и распрямив запястье. Поочередно касайтесь большим пальцем каждого пальца так, чтобы, смыкаясь, они образовывали кольцо. Каждое положение удерживайте не меньше 30 секунд. Повторите 4 раза для каждой руки.

А. Сабанеев, инструктор по лечебной гимнастике.



Правила жизни с хондрозом

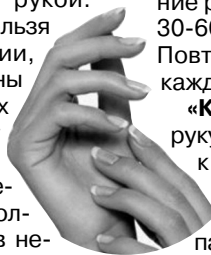
1. Для длительной работы выбирайте стул с жестким сиденьем. Тогда будет опора на садиличьи бугры и правильная осанка. Высота его ножек должна быть равна длине вашей голени. То есть сидя на таком стуле, вы сможете упираться в пол стопами. При такой посадке задняя поверхность бедра прикасается к сиденью, а не находится на весу.

2. Если у вас сидячая работа, спиной облокачивайтесь на спинку стула, чтобы избежать статичного напряжения. Через каждый час вставайте. Во время паузы пройдите по коридору, сделайте несколько наклонов, потянитесь, как будто вы только что проснулись.

3. Ни раскладушка, ни гамак, ни надувной или гидроматрас не подойдут для продолжительного отдыха. То же самое касается слишком жесткой кровати. Вам нужен плоский полужесткий и эластичный матрас. Он поспособствует расслаблению мышц спины и предохранит от болей в позвоночнике.

4. При остеохондрозе поясничного отдела и склонности к нему, отдыхайте лежа на спине и подложив под коленные суставы валик. А при остеохондрозе шейного отдела лучшее положение - лежа на боку, подложив под голову небольшую подушку.

И. Войтова.



ПОСЛЕ ВАРКИ ЯИЦ ВОДУ НЕ ВЫЛИВАЮ...

Не знаю, как другие, а я воду после варки яиц не выливаю. Прежде чем варить, хорошо их мою щеткой. И использую эту воду при различных кожных высыпаниях. Делаю компрессы, смешав известковую воду, полученную после варки яиц, 1:1 с растительным маслом. Моя бабушка добавляла воду, в которой ва-

рились яйца, в ванну, когда купали малышей. Говорила, что такая процедура помогает при диатезе, высыпании на коже и аллергии. Еще бабуля рассказывала, что раньше женщины умывали лицо такой водой, чтобы дольше сохранить молодость кожи. Остуженной яичной водой поливаю цветы. Ведь пока яйца ва-

рятся, из скорлупы выделяются минеральные соли. Некоторые хозяйки растолченную яичную скорлупу подсыпают в почву, но тогда кальций усваивается годами. А минералы из воды, в которой яйца варились, действуют мгновенно. Особенно полезна такая подкормка для косточковых растений.

И. Войтова.



Отличить коронавирус от гриппа или ОРВИ непросто из-за схожих симптомов. И все же у COVID-19 есть характерные признаки, присущие только ему.

ГРИПП, ОРВИ ИЛИ КОРОНАВИРУС?

Диарея. С диареей заболевшие гриппом или коронавирусной инфекцией практически не сталкиваются. Расстройство стула иногда наблюдается при ОРВИ, причем чаще у детей, чем у взрослых.

Слабость и сонливость характерны для всех видов вирусных инфекций.

Как протекает COVID-19

Врачи рекомендуют рассматривать любой случай ОРВИ с температурой выше 37,2° как подозрение на коронавирус. Однако это не означает, что нужно впадать в панику при первых же признаках недомогания, ведь COVID-19 отличается специфическим течением болезни.

На ранней стадии (1-3-й день после инкубационного периода) пациента беспокоят слабость в теле, общее недомогание, температура при этом не повышается. Симптомы схожи с симптомами острых респираторных заболеваний в начальной стадии.

На 4-5-й день COVID-19 характеризуется потерей обоняния, вкуса, общей слабостью. Болевых синдромов не наблюдается.

На 5-7-й день при тяжелой форме заболевания повышается температура тела до 38-39°, появляются боль в горле, сухой кашель, быстрая утомляемость, иногда - заложенность носа, головная боль. Если при этом человек ощущает боль за грудиной, нехватку воздуха, одышку, требуется срочная госпитализация.

Одним из основных отличий коронавируса от гриппа и ОРВИ яв-

ляется длительность протекания болезни. При нормальном иммунитете с простудой организм справляется куда быстрее.

Частый вопрос: стоит ли делать компьютерную томографию (КТ) сразу после того, как пришел положительный тест. Нет! Данная процедура выполняется по показаниям - одышка, боль в груди, сильный кашель и т.д. Решение о ее целесообразности принимает врач. Она помогает оценить состояние легких. В качестве альтернативы предлагают делать рентген, однако зачастую он не показывает воспаления.

Коронавирус отличается от гриппа и ОРВИ, в первую очередь, инкубационным периодом. Если респираторные вирусы дают о себе знать уже на 2-3 сутки после заражения, то COVID-19 размножается в организме в течение 10-14 дней. Выявленные проявления у пациента появляются только на 5-6-й день.

Симптомы, о которых важно знать

Насморк и слезотечение. Как правило, ОРВИ проявляются катаральными явлениями - насморком, слезотечением, чиханием, першением в горле. При простудных заболеваниях пациент часто жалуется на боли в мышцах, суставах. Все эти симптомы нехарактерны для коронавируса.

Боль в горле. Может указывать как на ОРВИ, так и на COVID-19, поэтому при первых признаках заболевания следует изолироваться. В течение 3-5 дней другие симптомы коронавируса, если это он, дадут о себе знать. Вы можете, не дожидаясь, сразу сдать тест методом ПЦР.

Повышение температуры тела. При заражении COVID-19 температура тела повышается до 37-37,5°, если болезнь протекает в легкой форме. Но иногда может подниматься и до 38-39°, как при гриппе. В этом случае их будет легко перепутать.

Кашель. Практика показывает: и у взрослых, и у детей коронавирус сопровождается сухим изнурительным кашлем. Инфекция поражает верхние дыхательные пути. Продуктивный (мокрый) кашель - это симптом ОРВИ.

Главное отличие коронавируса от гриппа - потеря обоняния и вкуса.

✓ Как правило, тяжелая форма коронавирусной инфекции наблюдается у пациентов с сопутствующими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной или иммунной системы.

Меры безопасности

Чтобы снизить риски заражения коронавирусом, врачи рекомендуют соблюдать следующие меры безопасности.

1. Надевайте маску и перчатки в общественных местах. Менять маску следует каждые 2 часа. Использование одной и той же маски изо дня в день превращает ее в рассадник бактерий.
2. Мойте руки после улицы, даже если вы ничего не трогали. При отсутствии такой возможности используйте антисептик (содержание спирта - не менее 60%).
3. Протирайте поверхности в офисе антисептическими салфетками, чаще проветривайте комнату.
4. Соблюдайте дистанцию 1,5 м с пассажирами в общественном транспорте, магазинах и других людных местах.
5. Поддерживайте иммунную систему - именно она защищает вас от вируса. Врачи рекомендуют ежедневно высыпаться, питаться правильно и давать мышцам умеренную физическую нагрузку хотя бы 2-3 раза в неделю.

Самые опасные – бессимптомные носители!

Ученые выяснили, что наибольшую опасность для окружающих представляют бессимптомные носители коронавируса. Чем меньше у человека признаков заболевания, тем больше вирусных частиц выделяет его организм в воздух. Вот почему скорость распространения COVID-19 до сих пор остается такой высокой.

7 вопросов про ЭКО

Уже около сорока лет метод ЭКО помогает стать матерями тем женщинам, которые не могут зачать малыша естественным путем. Какие вопросы беспокоят их больше всего?

Если беременность не наступает в течение года регулярной половой жизни без контрацептивов, врачом ставится диагноз бесплодие. Одно из возможных решений данной проблемы - экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО). Однако многие женщины, наслушавшись мифов о данной процедуре, бояться ее проводить. Так ли все страшно на самом деле?

ЭКО только для женщин с патологиями?

Как правило, процедуру проводят по медицинским показаниям. Среди них - непроходимость или отсутствие маточных труб, эндометриоз, иммунологическая несовместимость партнеров или низкая подвижность сперматозоидов у мужчины. Однако здоровые женщины также могут прибегнуть к данной процедуре: берется донорская сперма, а все остальные этапы остаются неизменными. Правда, стоимость ЭКО в этом случае будет гораздо выше.

Чаще всего к ЭКО прибегают женщины от 30 до 35 лет. Первые протоколы ЭКО завершаются рождением здоровых детей в 30-40% случаев.

Процедура стоит дорого?

Да, ЭКО - дорогостоящая процедура. В ее стоимость входит не только сам перенос, но также подготовка к нему, гормональная терапия, поддерживающие лекарства.

Сколько нужно попыток?

Вероятность беременности при процедуре ЭКО составляет 45-50%, то есть одной попытки бывает достаточно. Но нужно принять во внимание множество факторов.

Первый - это возраст пациентки. Женщины моложе 30 лет имеют большие шансы стать мамой сразу же после первой процедуры. Тем, кому уже за 40, может потребоваться 5-8 попыток. Второй фактор - это хронические заболевания женщины, ее предыдущие беременности, абор-

ты, общее состояние организма. Все составляющие оценивает врач, прежде чем дать прогноз.

ЭКО провоцирует рак?

До сих пор нет надежной статистики, доказывающей прямое влияние ЭКО на рост раковых клеток. Этот распространённый миф подкреплен тем, что во время подготовки к процедуре, а также в период беременности в организме женщины происходит настоящий гормональный бум, который может вызвать рак. Но, как правило, опухоль появляется у тех, кто уже имел в анамнезе онкологию или генетически предрасположен к раку. Стоит отметить, что причины роста раковых клеток до сих пор точно не определены, поэтому винить во всем ЭКО неоправданно.

Обязательно будет двойня?

Раньше во время процедуры в матку подсаживали сразу несколько эмбрионов, чтобы перестраховаться. При этом бывали случаи, когда приживались сразу все, из-за чего и получалась многоплодная беременность. Сейчас же разрешено подсаживать не более двух эмбрионов. Как показывает практика, вероятность рождения близнецов не так высока, как принято считать. Здесь в дело вступает природа, решая, разделится оплодотворенная яйцеклетка или нет. Если в роду у пары были близнецы, скорее всего, после ЭКО у них родится двойня с вероятностью около 80-90%.

К тому же у пациентки всегда есть выбор: она может самостоятельно решить, какое количество эмбрионов ей будут подсаживать. Более того, если приживутся оба, можно выполнить специальную процедуру и убрать одного. В таком случае свое развитие продолжит лишь один, который вырастет в здорового малыша.



Дети из пробирки имеют слабое здоровье?

У этого мифа имеются обоснованные корни. Так как раньше после ЭКО чаще всего наступала многоплодная беременность, которую было сложно выносить, то в результате рождались дети с теми или иными патологиями. Но сейчас, когда появилось множество усовершенствованных методов наблюдения беременности, риск рождения таких детей минимален. Во время подготовки к ЭКО родители будущего малыша проходят тщательное обследование - в том числе на генетические отклонения. Это сводит риски к минимуму. Есть и еще один миф - дети из пробирки в будущем не смогут завести собственное потомство. Это неправда! Малыши, рожденные путем ЭКО, ничем не отличаются от детей, зачатых естественным путем.

Можно ли выбрать пол ребенка?

При использовании вспомогательных репродуктивных технологий, в том числе при ЭКО, выбирать пол ребенка запрещено по закону. Однако в этом правиле есть исключения. Например, когда нужно избежать генетических патологий, передающихся только по мужской или только по женской линии. В этом случае женщине, собирающейся стать матерью, будут подсаживать эмбрион определенного пола.



12 ВЕРНЫХ ПРИЗНАКОВ СЕРДЕЧНЫХ НЕПОЛАДОК

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смерти населения во всем мире. Ежегодно они уносят жизни до 18 миллионов человек. Поэтому так важно знать признаки, указывающие на проблемы с сердцем.

Что это за симптомы, рассказывает врач высшей категории Наталья ОРЛОВА.

1. Боль в грудной клетке

Как говорят врачи, так сердце «кричит и взывает» о помощи. Раз оно болит, значит, это уже проблема, которая свидетельствует о том, что в связи с нарушением кровообращения к сердцу не поступает необходимого количества кислорода. Чаще всего это бывает связано с атеросклерозом. Как правило, боль в первую очередь начинает проявляться при физической нагрузке, когда потребность в кислороде возрастает, а его поступление недостаточно. Интенсивность и восприятие боли различна. Кто-то описывает ее как жгучую, «кинжальную», а кто-то - «будто кол за грудину воткнули», что характерно для инфаркта миокарда. Однако некоторые больные, особенно пациенты с сахарным диабетом, у которых чувствительность нервных окончаний снижена, могут боль не чувствовать. Поэтому так важно вовремя обратиться к врачу. К тому же, боль в грудной клетке может быть следствием многих других заболеваний, что должен выяснить врач.

Боль может отдавать:

- ✓ в левую руку,
- ✓ нижнюю челюсть,
- ✓ живот.

Боль купируется приемом нитроглицерина. Если боль затяжная и усиливается, то нужно срочно обратиться к врачу!

2. Одышка

Может указывать на заболевание сердца и развитие сердечно-сосудистой недостаточности. Сначала она появляется при физической на-

грузке, при подъеме по ступенькам, при ускорении темпа ходьбы, при усилении нагрузки. Со временем одышка может возникнуть и в состоянии покоя, в том числе ночью.

3. Нарушение ритма сердца

Учащение сердечных сокращений происходит сначала при нагрузке, а потом уже и в состоянии покоя. У некоторых больных возникает ощущение, что сердце чуть ли не «выскакивает» из груди или замирает, «сердце как будто переворачивается за грудиной». Все это повод обратиться к врачу и пройти обследование. Снятие ЭКГ в состоянии покоя недостаточно, необходимо проведение нагрузочных проб и холтеровского мониторирования ЭКГ, которые помогут выяснить, как сердце работает при различных нагрузках в течение суток.

4. Отеки

Для заболеваний сердца характерны отеки нижних конечностей. Они не болят, а женщины вообще воспринимают их как косметический дефект или неудобство от того, что начинает жать обувь, поэтому и обращаются к врачу не сразу. К тому же, многим кажется, что ночью отеки исчезают. Это совсем не так: за ночь они перераспределяются, и утром кажется, что отеки уменьши-

лись. Потом в течение дня жидкость снова накапливается в ногах, и отеки проявляются. Стоит отметить, что отеки на ногах могут быть и следствием венозной недостаточности, поэтому доверьтесь врачу, и пусть он выяснит, почему у вас стали опухать ноги.

5. Изменение цвета кожи

Губы, кончик носа, область между носом и губами становятся синеватого цвета, что характерно для пациентов с заболеваниями сердца. Врачи называют такое состояние цианозом носогубной области. А вот при повышении артериального давления кожа лица может краснеть.

6. Головные боли

Головные боли, мелькание мушек перед глазами, головокружение - симптомы артериальной гипертонии. Если у вас головные боли и ваше давление нестабильно - это повод для посещения кардиолога.

7. "Только встал и уже устал"

Слабость, бледность, повышенная усталость и утомляемость, снижение толерантности к физическим нагрузкам могут быть в том числе проявлениями заболеваний сердца.

Совет специалиста:

Если вы обнаружили у себя один из этих симптомов, вам обязательно следует посетить врача. Дело в том, что все симптомы в комплексе могут говорить о патологии сердца. Эти симптомы не повод сразу идти к кардиологу. Лучше посетить врача общей практики, который вас обследует и при необходимости назначит дополнительные исследования. Не забывайте о том, что для населения проводится всеобщая бесплатная диспансеризация, и она доступна для всех. Ее цель - выявить заболевания на ранних этапах развития, а также факторы риска, которые могут привести к тем или иным заболеваниям.

8. Обморок

Причин для появления этого грозного симптома много. Это могут быть неврологические заболевания, анемия, снижение уровня сахара в крови и др. Такое состояние характерно для нарушений ритма и проводимости сердца, аортального стеноза, что может быть угрозой внезапной смерти. Поэтому надо срочно провести обследование и выяснить причину обмороков.

9. Кашель

Особенно кашель с кровохарканьем свидетельствует о застое крови в малом круге кровообращения. Пороки сердца, тромбоэмболия легочной артерии клинически могут проявляться кашлем.

10. Апноэ

Апноэ не только подразумевает храп, но и задержку дыхания во сне. Сам человек этого не ощущает, но его близкие могут заметить, что он всхрапнул, а потом длительное время не дышит. В этот момент к сердцу не поступает кислород, а значит, проявляется риск для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

11. Депрессия

Распространенность депрессивных состояний у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями составляет до 50%. Депрессивные состояния характеризуются сниженным настроением, отсутствием желания общаться с друзьями и близкими, снижением энергичности, которое часто приводит к повышенной утомляемости и сниженной активности. Улучшение сердечной деятельности на фоне правильно подобранной врачом терапии улучшает эмоциональное состояние больных.

12. Ухудшение памяти

Снижение памяти многими воспринимается как возрастные изменения. Но когнитивные функции напрямую связаны с сосудистым компонентом. Заболевания сердца, повышенное давление и атеросклероз могут вызывать когнитивные изменения. Все надеются на лекарства для улучшения памяти, а важно совсем другое - важно лечить основное заболевание, в т.ч. артериальную гипертензию, сахарный диабет, нарушения липидного обмена, ожирение.

Анемия: женская версия

? Если верить статистике, малокровием чаще страдают представительницы слабого пола. Что важно знать женщинам об этом недуге?

Ангелина.

-Малокровие - нарушения, связанные со снижением в крови уровня гемоглобина и эритроцитов. Чаще у женщин развивается железодефицитная анемия - из-за недостатка железа в организме. Но встречаются и другие виды: В12-дефицитная (на фоне нехватки витамина В12), фолиеводефицитная (мало витамина В9), постгеморрагическая (на фоне внезапной или периодической потери крови).

Основные причины «женской» анемии

✓ Обильные и продолжительные (более 7 дней) менструальные кровотечения; меноррагия (маточные кровотечения).

✓ Жесткие диеты. Проблемы ЖКТ: хронические гастриты, язвы, резекция кишечника.

✓ Беременность и период грудного вскармливания.

✓ Глистные инвазии,

✓ Гинекологические заболевания: миома, эндометриоз, полипы и другие.

Факторы риска: использование внутриматочных спиралей, ожирение, повышенные физические нагрузки, возраст 40-55 лет - период гормональной перестройки. Об анемии можно говорить, когда уровень гемоглобина ниже 120 г/л. В легкой форме может и не проявляться, но запишитесь на прием к гематологу при следующих симптомах:

✓ резкое снижение работоспособности;

✓ сонливость днем при нормальном режиме отдыха;

✓ мушки и вспышки перед глазами;

✓ повышенная «мерзлявость»;

✓ несвойственные сухость и бледность кожи; ломкость ногтей, продольные полосы на них; заеды в уголках рта;

✓ нервозность, плаксивость, ухудшение памяти и концентрации внимания.

При необходимости врач назначит препараты железа, витамин В12 (цианкобаламин), В9 (фолиевая кислота), В2 (рибофламин), В9 (пиридоксин).

С легкой же степенью анемии справится и коррекция питания. Включите в меню говяжью и свиную печеньку, сушеные грибы, морскую капусту, чечевицу, горох, миндаль, тыквенные семечки, шиповник, чернослив, шпинат, гранат. Дополняйте эти продукты витамином С - он улучшает всасываемость железа. Наряду с правильным питанием и медикаментозным лечением подойдут и народные средства. Например, 1 ст.л. измельченных цветков топинамбура запейте 3 стаканами кипятка, настаивайте под крышкой 8 часов, процедите и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

**Ольга Ш.,
врач общей практики.**

ПЛОСКОСТОПИЕ У РЕБЕНКА

? Воспитательница в саду сказала, что у дочки плоскостопие. Может ли это быть связано с тем, что покупаю ей обувь немного большего размера?

Тамара Н.

-Для начала обратитесь к ортопеду, ведь воспитатель не специалист в этой области. Из-за особенностей развития стопы ребенка обычно только к 5-6 годам можно определить, имеется ли у него плоскостопие. В некоторых случаях проблема проявляется в подростковом возрасте. В возникновении данного заболевания обувь «с запасом» ни при чем. Чаще плоскостопие развивается из-за отсутствия адекватной нагрузки: малыш мало бегает, прыгает.

Для профилактики нужно чаще ходить босиком по неровной поверхности: летом - по траве, песку,

мелкому гравию. Дома в носках - по рассыпанному гороху, фасоли, пуговицам или по массажному коврику. Обувь выбирайте на невысоком каблучке (0,5 см), с мягким супинатором и жестким задником. Нельзя донашивать чужую обувь - иначе будет неправильно распределяться нагрузка на стопу. Опасна не только плоская (совсем без каблучка) обувь, но и слишком узкая или чересчур широкая.

В рационе ребенка должны присутствовать продукты с достаточным содержанием кальция, фосфора, витамина D.

Валентина Б., ортопед.



- Правда ли что ларингит проходит самостоятельно?

Если организму не мешать, а помогать, в основном так и происходит. Но надо понимать, что ларингит - это воспаление слизистой оболочки гортани и чаще всего вызывается вирусом парагриппа. Или же его причиной может стать аллергия. У курильщиков заболевание склонно переходить в хроническую форму, ведь табачный дым - сильнейший раздражитель. Одна из самых частых жалоб - нарушение голоса, начиная от осиплости и заканчивая полной его утратой, потому как голосовые связки расположены именно в среднем отделе гортани. Если беспокоит грубый, лающий, непродуктивный кашель, боль в горле - значит, заболевание уже в острой форме. Вот что в это время надо делать.

1. Соблюдайте голосовой покой: больше молчите, исключите как шепот, так и

ЗАСУХА В ГОРЛЕ

На популярные вопросы читателей отвечает оториноларинголог Мария ЗАЙЦЕВА:

крик, иначе еще сильнее нагружаете голосовые складки.

2. Сохраняйте прохладный и влажный воздух в помещении. Горячий и сухой усугубляет симптомы.

3. Очень важно обильное питье, не пренебрегайте им.

4. При сильной боли примите обезболивающее.

5. Рассасывайте любые пастилки, в том числе и мятные, главное, как можно чаще.

6. Не стоит с первых дней лечения прибегать к антибиотикам, ведь ларингит, как правило, вирусное заболевание.

Вредно ли долго пользоваться сосудосуживающими каплями и спреями для носа?

Очень! Они способны спровоцировать медикаментозный ринит, который чреват не только осложнениями носового дыхания, но и сбоями в работе сердечно-сосудистой системы. Накопительный же эффект от таких лекарств может вызвать отравление организма. Поэтому принимайте сосудосуживающие не более пяти дней. Если дольше - рискуете получить эффект рикошета, при котором нос будет

закладывать от самого закаливания препарата.

Зеленые сопки сигнализируют о бактериальной инфекции, которую нужно подавлять антибиотиками?

Нет. Желтый и зеленый цвета назальной слизи образуются за счет фермента пероксидазы, вырабатываемого макрофагами (защитными клетками) при борьбе с инфекцией. Зеленые сопки - это негнойные выделения. Напротив, они указывают на то, что процесс разрешается и человек идет на поправку. Но если такая слизь выделяется лишь из одной ноздри и вы чувствуете неприятный запах, случилось это резко и вместе с тем присутствует боль в области щек, лба (проекция околоносовых пазух), а также болит голова, то немедленно обращайтесь к врачу, чтобы исключить наличие синусита. Или - инородного тела (чаще у детей) в полости носа.

Стоит ли лечить сухой ринит маслами? Если да, то какими?

Обычно проблему такой сухости решает ба-

нальное увлажнение воздуха, особенно в отопительный период. Если специального прибора у вас нет, чаще проветривайте квартиру, вешайте на батарею мокрые полотенца, расставляйте емкости с водой в комнатах, распыляйте воду из пульверизатора. Температура в помещении должна быть +18-19 град - вот ваш ориентир. Но важно увлажнять и саму слизистую носа. Для этого отлично подходят слабосолевые растворы. Если выбираете масла, то они должны быть косметические: абрикосовое, персиковое, виноградной косточки, вазелиновое, глицериновое. Оливковое и подсолнечное лучше оставить для кухни. Однако помните, что за счет своей текстуры масла могут склеивать реснички мерцательного эпителия. Это неминуемо приведет к нарушению очищения слизистой. Поэтому пользуйтесь ими недолго. И уж точно не ежедневно. Обязательно смывайте их со слизистой спустя время солевым раствором. Если корочки, сухость, запах из носа и боль беспокоят вас не только во время отопительного сезона, то это повод сдать мазок на микрофлору. Инфекцию - а это может быть стафилококк - лечат местными препаратами. А вот системная антибиотикотерапия в этом случае лишь усугубит заболевание.

Отвечает Татьяна Ватоллина. Флеболог:

Конечно, по одному симптому поставить диагноз невозможно, к тому же тяжесть в ногах могут вызывать различные заболевания, сопровождающиеся лимфостазом. Более ясную картину даст ультразвуковая доплерография. Тромбофлебит - воспаление стенок венозных сосудов с последующим образованием сгустков крови. При этом заболевании также наблюдается отечность ног, но будут и другие симптомы: покраснение кожи, уплотнения, распирающая и колющая боль в ногах. Острый тромбофлебит сопровождается повышенной температурой и озноб. Если болезнь переходит в хроническую стадию, симптомы могут то

Тяжесть в ногах Не пропустите тромбофлебит

Из-за пандемии лишний раз не хочу ходить по врачам, но уже месяц беспокоит тяжесть в ногах и их отечность. Читала, что это может быть признаком тромбофлебита. Насколько болезнь опасна?

Валентина Жукова.

утихать, то обостряться, во время ремиссии боли в конечностях обычно нет, однако ноги остаются опухшими, быстро устают. Тромбофлебит - это всегда осложнение варикозной болезни. Но есть и другие факторы риска:

✓ длительный постельный режим (после перенесенной операции, инсульта);

✓ малоподвижный образ жизни;

✓ ожирение;

✓ онкологические заболевания;

✓ прием гормональных контрацептивов или препаратов, содержащих половые гормоны;

✓ повышенная свертываемость крови;

✓ пережитая пункция или катетеризация вен;

✓ возраст старше 40 лет.

Если хотя бы два пункта относятся к вам, уделите больше внимания профилактике недуга. Во время сна и отдыха старайтесь приподнимать ноги: подкладывайте под них валик или подушку. Чаще ходите пешком, плавайте, катайтесь на лыжах - небольшие физические нагрузки усиливают циркуляцию крови. Как можно реже поднимайте тяжести.

Избегайте перегревания и обезвоживания; долгие сеансы в парной или сауне не для вас. В меню включите побольше овощей и фруктов. Полезны цельнозерновые каши, орехи, рыба, льняное масло, настои из корней валерианы и ягод боярышника. И никаких лишних калорий; избыточный вес - союзник тромбофлебита.

Они трудятся без сна и отдыха, выводят из организма лишнюю жидкость и продукты распада, регулируют концентрацию солей и калия, кровяное давление, участвуют в выработке красных кровяных телец и витамина D. Как понять, что с почками что-то не так? Есть признаки, которые прямо на это указывают.

Почки пошли до точки...

Зачастили в туалет

Здоровью люди в среднем ходят в туалет 4-5 раз днем и один раз ночью. При этом моча выделяется в пределах от 700 мл до 2 литров. Если почки нездоровье мочеиспускание становится учащенным или затрудненным. Цвет мочи заметно светлеет, как будто ее разбавили водой.

Увеличивает позывы к мочеиспусканию и сопровождается болью цистит. Мужчины с гиперплазией предстательной железы часто встают в туалет ночью. А вот при камнях в мочевом пузыре обратная ситуация - больной спит спокойно, зато днем вынужден часто заглядывать в туалет. При затрудненном мочеиспускании объем мочи за сутки уменьшается до 500 мл и менее. Такие симптомы можно наблюдать при новообразованиях шейки мочевого пузыря и трубчато-альвеолярной железы у мужчин, камнях в парном бобовидном органе и мочеточнике и др.

Не путать с хондрозом!

Боль в области поясницы не всегда бывает из-за почек. Не путайте ее с проявлениями хондроза и других недугов. Почки болят в верхнем отделе поясницы, ведь они располагаются прямо под самыми нижними ребрами. Боль может быть тянущей, ноющей, колющей, тупой. При воспалении она ноющая, преследующая человека постоянно, а при продвижении камней боль острая, терпеть ее зачастую нет сил. Нередко случается, что боль локализуется только в одной стороне. В любом случае определить, болят почки или какой-то другой орган, может только врач

на основании анализов, УЗИ и других обследований.

Отеки - главный признак болезни

Чаще всего отеки - признак острой или хронической почечной недостаточности. Дело в том, что этот орган напрямую регулирует состав крови. При появлении различных недугов фильтрация нарушается. Это приводит к изменению количества различных веществ в крови и, как следствие, развитию отеков. Отеки - это не что иное, как сгущение жидкости в тканях.

Кровь в моче

Кровь в моче не всегда указывает на какое-то серьезное заболевание. У здоровых людей в моче могут присутствовать красные тельца после тяжелой физической работы. Это не требует лечения. Кровь в моче может появиться и при перемещении камня из различных отделов почки в мочеточники и далее в мочевой пузырь. Как только этот процесс закончится, кровь в моче исчезнет сама собой.

Другое дело, если в мочеполовую систему попадают бактерии, появляются

SOS!

Болезни почек часто сопровождаются повышением давления. Согласно статистике, у каждого третьего гипертоника почки нездоровы. Гипертония характерна для хронического гломерулонефрита, сосудистого нефросклероза, амилоидоза почек.



ся злокачественные и доброкачественные опухоли мочевыводящих путей и почек. Тут без помощи врачей не обойтись. Инфекцию лечат антибиотиками, а при злокачественных новообразованиях их нередко удаляют вместе с органом. Гематурию могут провоцировать и заболевания крови, недостаточность печени, гемофилия, прием некоторых лекарств.

Симптомы отравления токсинами

Если почки болят, то свою очистительную функцию они выполняют не на все 100%, а это неизбежно приводит к загрязнению крови токсинами. Определить наличие интоксикации можно по таким признакам:

- ✓ ухудшается аппетит, человек жалуется на общую слабость;
- ✓ появляются зуд кожи, сыпь, раздражение, шелушение;
- ✓ изменяются вкусовые ощущения, в частности, появляется металлический привкус во рту;
- ✓ апатия, плохое настроение;
- ✓ человек чувствует утомляемость и тяжесть в мышцах;
- ✓ не дает покоя головная боль;
- ✓ нарушается сон;
- ✓ снижается концентрация внимания, иммунитет и работоспособность.

Если у вас есть хоть один из перечисленных признаков, как можно скорее обратитесь за консультацией к специалисту для проведения необходимого обследования.

Т. Морин уролог, кандидат медицинских наук.

Для приготовления целебного порошка беру по 300 г пшеничных отрубей, очищенных тыквенных семечек и кедровых орехов, по 100 г семян тмина (или фенхеля) и льна, по 50



ПОМОЖЕМ КИШЕЧНИКУ

Такую чистку организма называют мягкой, потому что при ней не используют клизму. У этого метода нет противопоказаний.

г кулинарного мака, гвоздики и корней аира. Все компоненты перемалываю в порошок и храню

в стеклянной банке. Принимаю каждый вечер по 3 ст.л. смеси, добавляя 3 измельченные ягоды черно-

слива, 2 ч.л. меда и 1 ч.л. сока лимона (можно обойтись и без одного из последних трех компонентов).

Если кишечник ранее не очищали, желательно провести несколько таких курсов.

Валентин Дубин.



ДИЕТА УСПОКОИТ НЕРВЫ

В нестабильную весеннюю погоду настроение так и скачет - то хочется худеть, петь и танцевать, а то не заставишь себя встать с кровати, и все раздражает. А знаете ли вы, что и в этой щекотливой ситуации, когда нервишки шалят, продуманная диета способна помочь?

Как подпитать нервную систему

Главное правило - это щадящий режим. Не стоит нагружать организм тяжелой для переваривания пищей, а также излишне острыми, солеными продуктами и грубой клетчаткой. Зато необходимо наполнить рацион витаминными блюдами. При этом стоит уделить внимание и режиму питания: принимать пищу в одно и то же время небольшими порциями 5-6 раз в день.

И сразу оговоримся: если вы чувствуете, что нервной системе нужно оказать помощь, не пугайте организм словом «диета». Потому что ваше тело может отреагировать переходом на энергосберегающий режим в ожидании голодных дней, а настроение вообще уйдет «в ноль». Грамотная диета для нервов не только не предполагает суровых ограничений по питанию, но скорее даже наоборот. А урезание калорийности и питательных веществ и прочие «усушки и утруски» категорически противопоказаны.

Топ продуктов для нервов

В деле поднятия настроения, преодоления хронической усталости и улучшения когнитивных функций

Свекольный сок. Корнеплоды очистите от кожуры и натрите на терке. Отожмите сок. Смешайте с медом в пропорции 1:1. подождите 2-2,5 часа, а затем принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день в перерывах между едой.

P.S. Нельзя пить сок свеклы при камнях в почках или желчном пузыре,



важно подпитать головной мозг, наш центральный процессор.

✓ Рыба морская и морепродукты: лосось, сардины, скумбрия, селедка, креветки, кальмары. Содержат витамины группы В, нормализующие работу нервной системы; незаменимые жирные кислоты омега 3-6-9, обеспечивающие мозг необходимым питанием; йод, регулирующий передачу нервных импульсов и наполняющий энергией.

✓ Кисломолочные продукты: сыр, творог, йогурт, простокваша, кефир. Содержат триптофан, отвечающий за хорошее настроение; калий, кальций, фосфор, способствующие нормализации работы мозга; витамины А, Е, группы В, питающие нервные клетки и обновляющие организм.

✓ Овощи: все виды капусты, зеленые культуры, помидоры, огурцы, кабачки, коренья. Содержат широкий спектр витаминов, минералов, клетчатки, способствующих обновлению организма в целом и настраиванию нервной системы на нужный лад. Внимание! Овощи с грубой клетчаткой лучше употреблять в тушеном, вареном виде.

✓ Орехи и семечки: тыквенные семечки, подсолнечник, лен, кунжут, грецкий орех, фундук, миндаль и т.д. Способствуют очищению сосудов, улучшают работу кишечника,

содержат концентрат полезных микроэлементов, а также незаменимые жирные кислоты.

Убираем в дальний ящик

1. Сахар. Наверняка многие замечали, что, находясь в расстроенных чувствах, организм требует сладенького. И механизм понятен: благодаря сахару в крови быстро повышается концентрация глюкозы, что вызывает прилив сил и временное облегчение. Но расплата последует быстро - выработается инсулин, понизит глюкозу - и тут же появится усталость и грусть. Такое раскачивание происходит каждый раз, когда вы употребляете сахар - и с каждым разом нервная система все больше истощается. Поэтому сладостям - бой! И даже сладкие фрукты, фруктозу и мед лучше на время исключить из рациона.

2. Алкоголь, крепкий чай и кофе, энергетические напитки. Цель диеты для нервов - разгрузить нервную систему, напитать ее и дать ей возможность восстановиться. Перечисленные напитки не дадут этого сделать - будут перевозбуждать, расшатывать эмоциональное состояние и, даже если на краткое время удастся ощутить прилив энергии, то очень быстро наступит упадок.

Иммунитет ослаб...

Весной так и происходит. Укрепить его помогут лук, редька и свекла.

язвенной болезни желудка, заболеваниях почек и двенадцатиперстной кишки.

Настойка из лука. Одну луковицу очистите и мелко нарежьте. Залейте 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 7 дней. Процедите.

Разведите 1 чайн. ложку настойки в 1/3 стакана воды и принимайте 3 раза в день, утром и днем до еды.

P.S. Противопоказано при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Редька с медом. Вымойте редьку, ножом сделайте в ней глубокую полость и заполните медом. Оставьте на 6 часов в теплом месте. Затем слейте сок и принимайте его по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в перерывах между едой.

P.S. Нельзя: при гастритах, язве, воспалении кишечника, заболеваниях печени и сердца.

Для укрепления иммунитета и улучшения работы желудочно-кишечного тракта по утрам готовлю себе вкусные каши. Особенно это полезно ранней весной. Делюсь любимыми рецептами.

Каша... с расторопшей

✓ Заливаю кипятком 3 ст. ложки овсяных хлопьев и накрываю крышкой. Через 10 минут в разбухшие хлопья добавляю 1 ст. ложку отрубей (любых - ржаных, овсяных, пшеничных), 1 чайн. ложку шрота расторопши (покупаю в аптеке), а также по 1 чайн. ложке меда и льняного масла. Тщательно перемешиваю. Получается вкусно, сытно и очень полезно!

✓ Иногда в готовую овсяную кашу добавляю 1-2 чайн. ложки льняной муки (делаю сама, перемолов льняное семя в кофемолке), по 1 чайн. ложке молотых грецких орехов и меда, 1 тертое яблоко. Перемешиваю и ем.

✓ Еще в овсяную кашу можно добавить по 1 ст. ложке ржаных отрубей, меда и молотых тыквенных семечек, 1 банан. Украшаю любимыми свежими или замороженными ягодами.

✓ Гречневую кашу варю на воде и без соли, добавляю измельченные кусочки сухого чернослива, инжира или финики, очищенные ядра семечек подсолнуха, мед. Заправляю натуральным нерафи-

нированным маслом (специально для этого купила тыквенное).

✓ Заливаю кипятком 2 чайн. ложки льняных семян, накрываю крышкой и настаиваю около часа. Процеживаю, семена со слизью добавляю в готовую овсяную кашу.

✓ Смешиваю по 3 ст. ложки ржаных и гречневых хлопьев, завариваю кипятком. Добавляю 1-2 чайн. ложки молотых кедровых орехов и мед. Если нет орехов, можно использовать кедровое масло (достаточно 1 чайн. ложки, продается в аптеке).

✓ Рисовую кашу варю на воде. В отдельной кастрюле отвариваю кусочки тыквы. Смешиваю рис с тыквой, заправляю медом и 1 чайн. ложкой тыквенного масла.

Благодаря таким кашам можно легко очиститься в пост или на диете, устраивая разгрузочные дни. Витамины, содержащиеся в крупах, маслах и орехах, омолаживают организм и укрепляют иммунитет. А еще улучшается состояние кожи, волос и ногтей. Желаю всем здоровья и отличного настроения!

Ю. Купина.

Пригодится

✿ От ларингита разотрите 7 орехов миндаля с 7 зернами черного перца. Добавьте немного воды и сахара. Принимайте по 1/4 чайн. ложки каждые 3-4 часа, тщательно пережевывая.

✿ Воспалились десны? Гингивит? 5-6 раз в сутки полощите рот 8-10-дневным кефиром. Уже через 2 дня язвочки начнут заживать, а на 3-й или 5-й день наступит полное выздоровление.

✿ Мякиш пшеничного хлеба, смоченный в горячем молоке, ускоряет созревание нарывов и рассасывает опухоли.

На каждый день

25 изюминок для укрепления сердца. Надо 2 раза в год проводить лечение сухофруктами. В течение месяца по утрам промывайте 5-7 ягод кураги и 25-30 изюминок. Курагу положите в стакан, залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте. Изюм ошпарьте, обсушите и съешьте натощак. Вечером за 1,5-2 часа до сна надо съесть размоченную курагу и выпить «компотик». После этого ничего не есть и не пить.

КОВАРНАЯ ОТТЕПЕЛЬ

Как избежать простуды во время резкого потепления? И что делать, если все же заболели?

Потеплело? Берегись!

Оттепель гораздо опаснее для здоровья, чем морозы. При плюсовой температуре и высокой влажности активнее размножаются вирусы и бактерии, способствующие распространению ОРВИ и гриппа. При этом во влажном воздухе человек быстрее мерзнет, иммунная система ослабевает, и микробы без труда проникают в организм. Да и под ногами слякоть, значит, ноги постоянно мокрые. Кроме того, в оттепель падает атмосферное давление, а это вредит сосудам.

Дольше валяемся в постели

Невыспавшийся человек чаще подхватывает инфекцию. Поэтому обязательно спите положенные 8-9 часов. Но просто выспаться - еще не все. Нельзя вскакивать сразу после пробуждения - это напрягает иммунную систему. Дайте организму возможность прийти в себя. Поэтому, проснувшись, поваляйтесь в постели. А чтобы не скучать, помассируйте мочки и ушные раковины, потрите лоб, зону вокруг шеи, плечи.

Нос задышит лучше...

Каждое утро начинайте с простого дыхательного упражнения: выдохните воздух и задержите дыхание, насколько это возможно. Заберитесь под одеяло и подышите под ним: угле-

кислый газ расширяет дыхательные пути, и нос дышит лучше. Кстати, это неплохой способ избавиться от насморка, если простуда все-таки случилась. Перед тем как выйти на улицу, где вас поджидают микробы, смажьте носовые ходы оксолиновой мазью и дышите только носом, а не ртом.

Сердечники, осторожно!

В межсезонье особенно надо беречься сердечникам. Понижение атмосферного давления вызывает кислородное голодание: начинает болеть голова, возникают колющие боли в сердце, дискомфорт в груди.

Едим лимоны

Лимон, апельсин, мандарин, грейпфрут - это кладезь витамина С, который улучшает работу иммунной системы. Они должны быть на столе у каждого, кто хочет быть здоров. Не повредит и ложка меда утром натощак с теплой водой и долька лимона.

Боремся с давлением

Низкое атмосферное давление в феврале-марте для некоторых людей просто катастрофа. Скачет давление? Попробуйте больше гулять на свежем воздухе, подольше спать. В течение дня съешьте что-нибудь соленое, например кусочек селедки, соленый помидор или огурец.





Если боль в шее мешает нормально жить и работать, в большинстве случаев достаточно массажа и специальных упражнений.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕИ

Через шею проходят жизненно важные сосуды, по ней идут импульсы от мозга к позвоночнику, а от него - к внутренним органам. Любой зажим или травма в шейном отделе нарушает движение импульсов, а следовательно, работу всего организма. В результате появляются головные боли, начинаются проблемы с опорно-двигательным аппаратом, развивается бессонница, нарушается процесс запоминания и обработки информации. Решить проблему можно с помощью упражнений по системе врача-реабилитолога Александра Шишонина.

Кому нужны упражнения?

Гимнастика для шейного отдела позвоночника - это комплекс упражнений для тренировки мышц шеи, расслабления мышечных зажимов, нормализации всех процессов в шейно-воротниковой зоне. Она подходит пациентам с хроническими головными болями, повышенным давлением, защемлением нервных корешков, отложением солей в воротниковой зоне, остеохондрозом шейных отделов первой и второй степени. При регулярном выполнении упражнений улучшается кровоснабжение мозга, а следовательно, память и мыслительная деятельность.

Если вы работаете за компьютером, гимнастику для шеи полезно делать для профилактики. Шея в такой позе затекает, что в перспективе может привести к искривлению и зажимам. Другие показания - неправильное питание, малоподвижный образ жизни, частые стрессы, хроническая бессонница, ответственное перенапряжение.

Регулярные занятия качественно укрепляют мышечный корсет и де-

лают неприятные симптомы недугов менее выраженными.

Важно помнить, что при онкологических заболеваниях, внутренних кровотечениях, эндокринных сбоях, остеохондрозе третьей, четвертой и пятой степени выполнять упражнения запрещается, так как приток крови к пораженной области может спровоцировать ухудшение состояния.

Правила выполнения

Для выполнения комплекса не требуется специальная физическая подготовка: упражнения доступны людям в любом возрасте и с любой физической подготовкой. Вам потребуется не более 20-30 минут в день, которые стоит разбить на два-три 10-минутных подхода утром и вечером. Специальная форма для упражнений не нужна, но лучше избегать одежды с горлом или узким воротом.

Чтобы добиться лучшего эффекта, комплекс упражнений стоит сочетать с массажем или лечением у остеопата. Выполнять его лучше натощак или через час-полтора после еды. Первое время желательно заниматься перед зеркалом - это поможет контролировать правильность выполнения упражнений и вовремя замечать ошибки.

Перед началом занятия сделайте легкую разминку: круговыми движениями осторожно разомните плечи, шею, затылок.

Лечебный комплекс

Начинайте выполнение с 3-5 упражнений, по 5 движений каждое. Раз в неделю увеличивайте нагрузку, постепенно доводя до 5 подходов. Упражнения необходимо выполнять ежедневно, особенно в

первые недели, когда тело еще недостаточно привыкло к нагрузкам. Для положительного результата в дальнейшем будет достаточно 3-4 занятий в неделю.

«Маятник». Держите спину ровно. Медленно наклоните голову к левому плечу настолько, насколько можете. Зафиксируйте положение на 20-30 секунд. Вернитесь в исходное. Повторите движение на правую сторону. Во время выполнения упражнения может возникнуть тянущее ощущение - это нормально. Однако при резкой боли движение необходимо прекратить.

«Гусь». Голову держите прямо, подбородок параллельно полу. Выдвиньте голову вперед, не меняя положения подбородка. Поверните шею в правую сторону и потянитесь подбородком к правому плечу. Если получится, прижмите его к плечу. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем снова вернитесь в предыдущее, а из него снова в исходное. Повторите то же самое в левую сторону.

«Рама». Правую руку положите на левое плечо так, чтобы локоть был параллелен полу. Левую руку положите на колено. Выпрямите спину и шею. Аккуратно поверните голову вправо и положите подбородок на плечо. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд. Сделайте то же самое в другую сторону с другой рукой.

«Цапля». Сядьте ровно, руки положите на колени. Немного отведите их за спину, но не опирайтесь на них. Вытяните шею и подбородок вверх, чувствуя, как растягивается шея. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд. Не допускайте резких болевых ощущений. Вернитесь в исходное положение. Снова повторите упражнение.

						Высокая шапка генерала							Кораблик олигарха
Сладкий туйский сувенир	Остров с Джакартой		Ноль в ведении крупье	Трудяга близ паровозной топки			Дворцовая псинка Китая		Пудра по своей сути			Острый суп на Кавказе	
Мальчик-слуга при помещике							Николай-художник в Гималаях						
Постоянно строящий козни	Продовольствие сверх нормы	Хитрый финт каскадера		Голенастая святыня египтян		Кабала от монголо-татар			Фиаско банка			Дыра ствола пистолета	
							"Озорная" "Октавия"						
	Спеццовка матроса					Бероев-тезка Кончаловского				Личный источник музыки			Бог плодородия у славян
			Касатик с клумбы					Доза никотина для лошади					
									Галоген для дезинфекции				
	Опасный соблазн								Футбольный клуб Магрида	Джани, придумавший Джель-сомино		Радость для носа	
	Желтый войлок в клетке	Тканевый тент от солнца							Бандерас, надевший маску				
Усилие перед финишем	Театральные вещицы			Партия за карточными столами					Основная ценность раритета		Хозяин ветряка		Гигант, что выпускает фонтаны
						Крупный монастырь иноков							
	Тригонометрическая функция		Персия на глобусе				Сезон рыжих "осадков"	Наш первопроходец в Сибири					
							Хмельницкая или Бабенко	Ограничения в рационе					
	Расшитый наряд дворянина	Наклон судна набок		Любимая порода собак Донцовой	Гусеничная техника в армии					Врач-ухо-горло-нос		Защитный цвет военной формы	
	Урожай с нивы							Дерево в сережках					
						Весь штат гостиницы							
	Уровень бодрости организма		Схема будущих действий					Тонкий костюм акробата					
						Налог с победителей				Великан, поражаемый гарпуном			

Лицо с обложки



ЕЛЕНА ЛЯДОВА:

«Кино для меня интереснее»

— Недавно вышел сериал Федора Бондарчука «Псих», где у вас одна из главных ролей — подруги психолога, которого играет Константин Богомолов. В чем уникальность проекта, по вашему мнению?

— На экране появляются новые герои. Точнее, антигерои. Своими качествами они отличаются от шаблонных представлений. В сериале много оригинального. Сценарист — Паулина Андреева — постаралась раскрыть людей с нетипичными проблемами. Ничего похожего до этого в нашем кинематографе я не встречала. И зрителям представилась возможность познакомиться со своими соотечественниками в таком ракурсе.

— Скажите, что больше действует на вас — кнут или пряник?

— Давно вышла из возраста ученицы, чтобы меня лупили. Все кну-

ты остались в школе. Теперь предпочитаю, чтобы меня любили, — я за пряники!

— В данный момент где их получаете?

— На съемочной площадке сериала Александра Дулерайна. Больше ничего не могу сказать — секрет. А если про анонсы, то должны выйти лента «Молоко птицы» и сериал «Случайный кадр» где я играю следователя.

— Карантин вам дался тяжело?

— Совсем нет. Нормально. Интенсивная жизнь меня никогда не привлекала. Всегда стремилась к неспешному темпу, без суеты. Мне, в принципе, нравятся паузы. И тут как раз такая образовалась. Единственное, настораживала неизвестность.

— Многие воспользовались ситуацией и обзавелись хобби — занялись йогой, живописью,

изучением иностранного языка. У вас не появилось ничего подобного?

— Нет. Вообще у меня в жизни было много пауз, и ни одна из них не заставила найти новое увлечение.

— Большинство актеров утверждают, что профессионально растут только в театре, а на съемочной площадке уже отдают набранное. Вы десять лет служили в МТЮЗе. Но теперь, как я понимаю, вам удается совершенствоваться исключительно в кинопроектах. Значит, такое возможно?

— Я развиваюсь посредством своей профессии. К театру отношусь с пиететом, но сегодня могу сказать, что кино для меня интереснее. Мне нравится создавать здесь и сейчас, мне близки кинематографические инструменты, посредством которых рассказывается история — через крупные планы, глаза, детали... Именно этот вид искусства меня задевает как зрителя, поэтому и импонирует больше. В театре ты очень долго живешь с ролью, а для меня органичнее сделать дело и забыть. Мне необходимы свежие впечатления, новые партнеры, материал.

— Для качественного творческого процесса вам требуется комфортная обстановка или шедевр может получиться и в условиях накаленных отношений?

— Понятно, что трудиться в атмосфере любви идеально. Желательно, чтобы в работе присутствовало хотя бы уважение. И мне как актрисе важно, чтобы я приходила туда, где меня действительно ждут и где мне интересно. То есть неплохо бы ощущать симпатию к себе. Работать без нее можно, но зачем? Эти будни — моя жизнь, которая проходит. Для чего мне ее проводить в кругу враждебно настроенных людей?

— При всей своей интровертности вы ведете социальные сети. Это некое преодоление?

— Зарегистрироваться в Фейсбуке и в Инстаграме меня вынудило лишь какое-то гигантское количество обнаглевших клонов, которые вели переписку от моего лица. Мои знакомые, тоже люди публичные, верили, каким-то образом реагировали, общались с фейком, и меня это возмущало. Поэтому пришлось объявиться, стать счастливым обладателем синей галочки (знак верификации — подтверждение личности в Инстаграме), чтобы обозначиться, что я тут есть настоящая, и не допустить обманов в дальнейшем.

— И тема бездомных животных вас волнует: вы призываете

брать их из приютов. У вас дома живут звери оттуда?

— Нет. Но когда к нам с мужем обращаются волонтеры из приютов, просят рассказать о проводимых ими мероприятиях, мы не отказываем, так как любим братьев наших меньших, и рано или поздно у нас появится четвероногий друг. Пес, наверное.

— Любопытно, какой вы товарищ, что для вас означает дружба?

— Что касается близких друзей, то у меня довольно узкий круг общения. Родные и еще, наверное, пара девчонок, с которыми я уже очень давно дружу. И, пожалуй, это все. Вообще, дружба — это для меня не разговоры с утра до вечера, со всеми подробностями. Разумеется, есть дружба, предполагающая частое общение — мы должны поддерживать друг друга, но встречаются отношения иного порядка, когда ты человека раза четыре всего видел, но он тебе настолько дорог и важен. Но иногда она возникает незаметно, легко, даже необъяснимо, словно вы в прошлой жизни были знакомы. Одним словом, дружба — это точно не ежедневные звонки и сплетни.

— Вы меня удивили, когда за два месяца освоили юридические нюансы и стали агентом своего супруга — актера Владимира Вдовиченкова. Чья эта идея?

— Володи. Пару раз я весьма удачно выступила в качестве агента, и он захотел, чтобы я и в дальнейшем взяла на себя эту функцию. После этого я несколько раз подавала заявку на увольнение, но он ее отказывается рассматривать. Придерживает.

— У вас все роли, за которые не стыдно...

— Да, они у меня все замечательные, и в разных жанрах. Мне бы еще комедий побольше, хоррора. Тянет ведь к разным оттенкам. Тоскливо красить забор одной и той же краской — надо экспериментировать.

— Ваш младший брат Никита Лысенко закончил тот же театральный институт, что и вы. Но я узнала, что вы его активно отговаривали идти по вашим стопам. Отчего так?

— Актерская профессия сложная, нестабильная, при этом затягивает, и из нее трудно уйти. Она требует полного погружения. Поэтому я, зная суть дела, брата предостерегала, чтобы он изначально был готов к неудачам, которые переживают тут гораздо сильнее, нежели в любой другой сфере. Профессия невероятно зависимая от работодателя, от оценивающего тебя зрителя, от обстоятельств, от

твоего внутреннего состояния, внешнего вида... В этой области профессионализма в чистом виде недостаточно. Высокотехнологичный банщик или бухгалтер может не сомневаться в качественном результате ежедневно, а тут более тонкие материи. Даже если действительно хорошо работаешь, не факт, что ты кому-то нужен, что тебя пригласят в интересный проект, придут достойные роли. Но, несмотря на это я поддерживала Никиту всегда, как и родители. И я, кстати, счастлива, что он окончил тот же вуз, что и я — ходил по тем же коридорам, его учили те же педагоги.

— Он — красавец! С такой фактурой ему однозначно будут предлагать роли героев-любвиков. Полагаете, следует бежать от определенного амплуа?

— Я горжусь своим братом, желаю ему успехов в начале его большого творческого пути. А что касается амплуа, то это понятие уже давно стало атавизмом. Мне бы хотелось, чтобы Никита не приклеивался ни к каким амплуа, а бросал бы себя в совершенно разные жанры.

— А вы считаете, надо продвигать родственников, если есть возможность, или пускай сами пробивают себе дорогу?

— Придерживаюсь позиции, что своих обязательно надо поддерживать. На то они и свои. Нет ничего зазорного в том, чтобы порекомендовать режиссеру или продюсеру близкого человека. Вы наверняка знаете, что в свое время Антон Павлович Чехов Константину Сергеевичу Станиславскому всячески рекламировал, если можно так выразиться, племянника своего Михаила Александровича Чехова. И это правильно.

— До замужества вы жили в районе Патриарших прудов, в старой квартире, где вас окружали полотна художника-француза, обитавшего там до вас. Новая квартира у вас также на Патриках... Это некое место силы для вас?

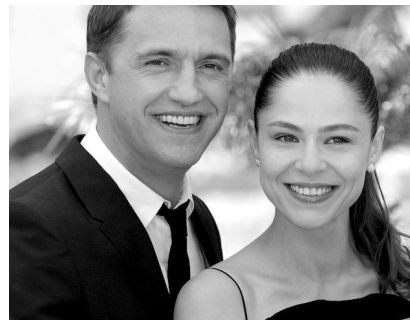
— Да, я люблю этот район. Мне по душе его атмосфера нерушимости — старые улицы, дома. Какая-то ностальгия присутствует. Мы тоже живем в доме с историей, в большой, светлой квартире.

— А вы с удовольствием занимаетесь обустройством своего жилья, бытом, кулинарией?

— Как и всем барышням, мне приходится этим заниматься. Ведение хозяйства — необходимая часть жизни, от которой, увы, никуда не деться.

— Вы шопоголик?

— Нет, я себя контролирую в приобретениях, знаю, когда надо остановиться.



С мужем Владимиром Вдовиченковым



В сериале «Псих»



В фильме «Левиафан»

— Наилучшим отдыхом вы неизменно называете путешествия...

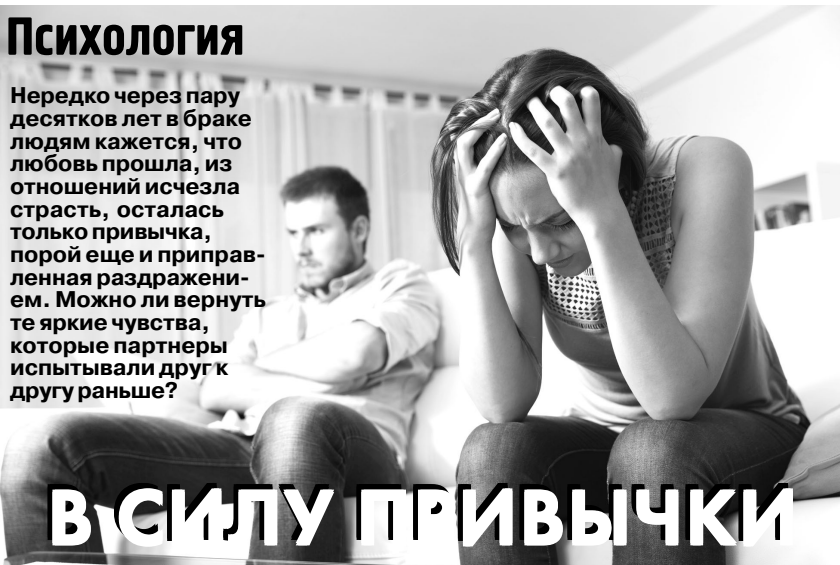
— Скорее поездки по миру, а не путешествия в чистом виде. Путешественники — это все-таки люди, увлеченные дорогой, одержимые жаждой странствий, а мы с мужем скорее обыкновенные туристы, нацеленные на хороший отдых.

— Когда прежняя жизнь вернется в привычное русло и откроют все границы, куда полетите в первую очередь?

— В Париж. Это неповторимый город влюбленных на все времена. Один из самых удивительных на планете. Он окутан таким шлейфом тайны, всевозможных легенд, и опять же этот чудесный колорит старой Европы...

Психология

Нередко через пару десятков лет в браке людям кажется, что любовь прошла, из отношений исчезла страсть, осталась только привычка, порой еще и приправленная раздражением. Можно ли вернуть те яркие чувства, которые партнеры испытывали друг к другу раньше?



В СИЛУ ПРИВЫЧКИ

7 СЕКРЕТОВ СЧАСТЛИВЫХ ПАР

1. НЕ ДОПУСКАЙТЕ КОМАНДНОГО ТОНА

Совместная жизнь, в которой один из партнеров постоянно командует, указывает и морально подавляет другого, не принесет счастья. Если в молодом возрасте кто-то из двоих еще готов закрыть на это глаза, то зрелый человек вряд ли захочет терпеть подобное отношение. Один из вас может больше зарабатывать, другой больше сил вкладывать в обустройство дома, заботу о детях и пожилых родителях, но все это не повод чувствовать и показывать свое превосходство над близкими. В таком союзе нет места ни теплоте, ни любви. Равенство и взаимное уважение между партнерами - один из главных секретов счастливых, гармоничных отношений.

2. СТРОЙТЕ ОТНОШЕНИЯ НА ДОВЕРИИ

Если семейная жизнь проходит в атмосфере полного доверия и взаимопонимания, это делает партнеров счастливыми. Им не нужно растрчивать время на подозрения и сомнения - в их жизни есть место только для любви, нежности и страсти. Что может быть лучше уверенности в том, что твой любимый человек всегда поймет, поддержит и никогда не обманет? Недоверие разрушает любовь, а уверенность друг в друге, напротив, позволяет сохранить ее на протяжении многих лет и наполнить счастьем каждый день. Если совместная жизнь дарит мужчине и женщине множество положительных эмоций, в ней обязательно найдется место и ярким ощущениям.

3. ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫХОД ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Любовь уничтожают не только одиозные образы, рутинная жизнь и быт, но и постоянные взаимные претензии, обиды, пререкания. Если супруги слишком часто проявляют неуважение друг к другу или таят невысказанные обиды, рано или поздно их любовь сойдет на нет. А вот спокойные разговоры, отсутствие оскорблений и обвинений помогают

сохранить тепло и взаимную заботу. Более того, партнеры даже смогут по-новому взглянуть друг на друга, заново влюбиться друг в друга, если откажутся от грубости и чрезмерного эгоизма и будут проявлять терпение и уважение. Секрет успешного решения проблем - постоянный диалог, уважительные сообщения о том, что вызывает дискомфорт: «Меня расстраивает, когда я вижу на чистом полу грязные ботинки». Используйте «Я-сообщения» вместо обвинений и претензий. Всегда разговаривайте друг с другом, слушайте партнера внимательно, помня, что молчаливые люди могут казаться привлекательными лишь изначально. С человеком, который не способен на конструктивный диалог, невозможно прожить счастливую жизнь.

4. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ С ПАРТНЕРОМ ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Это один из главных секретов крепких отношений. К сожалению, многие супруги, которые долго живут вместе, начинают считать, что прикосновения и объятия необязательны. Дежурный вечерний поцелуй становится чуть ли не единственным проявлением нежности. Это большая ошибка, ведь именно частый тактильный контакт не дает партнерам отвыкнуть от близости друг с другом. Этому есть и научное объяснение: во время тактильного контакта (особенно «кожа к коже») выделяется гормон окситоцин, который формирует теплые отношения и привязанность. Вы замечали, какими счастливыми выглядят мужчина и женщина, когда они гуляют, держась за руки или обнявшись? А как умиляет и даже удивляет, если так себя ведет уже пожилая пара! Удивление возникает именно потому, что мы нечасто наблюдаем столь трепетные и гармоничные отношения в зрелом возрасте. А именно такие пары чувствуют себя счастливыми. Попробуйте чаще прикасаться друг к другу, заключать друг друга в объятия, гладить, целовать. Такие проявления любви помогут поддерживать теплоту

в общении, а при охлаждении отношений вернут ее.

5. НАЙДИТЕ ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ

Увлекательная совместная деятельность всегда сближает. Так трогательно, когда мужчина и женщина, прожившие вместе уже много лет, стараются как можно чаще находиться рядом друг с другом, занимаясь тем, что им обоим по душе. Не столь важно, что это - садоводство или экстремальные виды спорта. В отношениях, где супруги стремятся вместе проводить время и испытывают яркие эмоции от общего занятия, всегда найдется место теплу, пониманию и любви. Конечно, устать можно и от любимого дела, и тогда совместная деятельность уже не будет доставлять много радости. В этом случае можно предложить мужу заняться чем-то, что будет вызовом для вас обоих. Это может быть необычное путешествие, поход или ремонт, который вы все откладывали.

6. ГОВОРИТЕ «СПАСИБО»

Умение ценить то, что есть, и быть благодарным за добро, любовь и прожитые вместе годы поможет сохранить гармонию в паре. Со временем супруги привыкают друг к другу настолько, что перестают понимать, насколько ценны эти отношения и насколько каждый из них ценен сам по себе. Хотите, чтобы все было так, как раньше? Благодарите друг друга за любовь, даже самую незначительную услугу. Не воспринимайте дорогого человека и то, что он живет с вами, как нечто само собой разумеющееся. Вы сами превращаете свою жизнь в рутину и пренебрегаете сохранению любви, если отмахиваетесь от просьбы партнера - мол, уж он-то точно может подождать. Разве отмахнулись бы вы от его просьбы, когда между вами все только начиналось? Готовность сразу же прийти друг другу на помощь, желание отвечать добром на добро и умение благодарить - все это не позволяет нежности и любви уйти из отношений.

7. ОТПУСТИТЕ ПРОШЛОЕ

Люди часто тоскуют о прошлом - в любом возрасте. Однако в молодости ностальгия еще не столь сильна: человек может сожалеть о каких-то моментах, но пока не в состоянии прочувствовать всю боль упущенных возможностей и осознать, как много лет осталось позади. Иногда тоска по прошлому столь сильно овладевает человеком, что он начинает бесконечно прокручивать в голове мысль, что все могло быть иначе. Вспоминает прежних возлюбленных и те ошибки, которые совершил в отношениях с ними, а также уже с нынешним партнером. Из-за этого страдает и семейная жизнь - о какой любви может идти речь, если даже прошлое хочется полностью изменить? Для сохранения в браке сильных эмоций важно отпустить прошлое и жить настоящим. Воспоминания, сожаления и иллюзии ставят любовь (и жизнь!) под сомнение и заставляют постоянно оглядываться назад, не замечая того, что происходит сейчас.

Пять лет моего гражданского брака закончились полным фиаско. Мы расстались сразу после серьезного разговора - я сказала, что мне уже тридцать и я хочу белое платье, штамп в паспорте и ребенка. И тут вдруг выяснилось, что в планы моего благоверного дети не входили...

Я взяла отпуск и в качестве моральной компенсации за пережитое расставание подарила себе поездку в город мечты - Париж. Правда, денег хватило только на обзорный автобусный тур. Эту идею я прокляла раньше, чем мы доехали до французской границы. Неудобные кресла, орущие тетки, толстые мужики с бутербродами - все это выводило меня из себя. К тому же спать в сидячем положении мой организм напрочь отказывался. Выгрузившись утром из автобуса в лучшем городе на свете, я не думала ни о Лувре, ни об Эйфелевой башне, ни о Триумфальной арке. Мне хотелось только одного - отдохнуть от такого отдыха.

Пройдя всего десять метров до уютного летнего кафе, я плюхнулась в плетеное кресло. Уж чашечку кофе и круассан я могу себе позволить! Обжигающая влага ароматного напитка вернула меня к жизни. Я с удовольствием рассматривала прохожих. Были среди них и небрежно одетые туристы, и элегантные французы, и сексапильные французенки. Но со временем я стала замечать только влюбленные парочки. Они так нагло обнимались и целовались, что я буквально за минуту их возненавидела. И вдруг над моим ухом кто-то произнес: «Не переживайте, через месяц-другой они разбегутся!» Я обернулась и увидела за соседним столиком симпатичного брюнета лет сорока в шикарном костюме и идеальном галстуке. Завязалась беседа. «Все расстанутся. Брак - это пережиток прошлого. Жить нужно ради себя и своего удовольствия», - провозгласил незнакомец. Он пригласил меня за свой столик, заказал бутылку дорогого вина (сказал, что в Париже пить с утра - это хороший тон). Виктор был здесь по делам, которые уже завершил, и предложил стать моим гидом по Парижу. Я с удовольствием согласилась. С Виктором я чувствовала себя легко и свободно, как ни с кем другим. Мы гуляли под руку по романтическим парижским улочкам, кормили голубей круассанами, любовались панорамой с высоты Эйфелевой башни. Когда мое «свободное время» подошло к концу, и настала пора возвращаться к автобусу, Виктор предложил мне задержаться в Париже еще на день и разделить с ним его номер-люкс в отеле. Под-



В ЕГО ПЛАНЫ ЭТО НЕ ВХОДИЛО...

текст был ясен. Но что мне терять? Я согласилась.

Люкс был роскошным, но еще более шикарным оказался его хозяин. Мы выбрались из постели только к полудню, чтобы пообедать в каком-нибудь ресторанчике и доехать до аэропорта - Виктор купил мне билет на самолет на свой рейс. Мы простились в аэропорту перед выдачей багажа. Простились легко и свободно. Я не попросила его номер телефона и не оставила свой. Видела, что он приятно удивился. Конечно, сама я тогда уже решила, что хочу за него замуж, хочу от него ребенка и уже представляла, как он покупает в магазине памперсы. Я знала его фамилию и название компании - вычислить домашний адрес не составляло труда.

Остаток отпуска я посвятила шпионским играм. Узнав адрес Виктора, я в темных очках и надвинутой на глаза бейсболке дежурила у его подъезда, изучала его расписание - словом, готовила нашу «случайную» встречу. Нет, мне не было стыдно. Нет, я не думала, что сошла с ума. Передо мной была цель - я хотела, чтобы у нас с Виктором была семья, ребенок. Я понимала, что действовать нужно осторожно, чтобы его не спугнуть.

Нашей «случайной» встрече Виктор очень обрадовался. Потом был ужин в ресторане, который закончился безумным сексом. Мы стали встречаться: ужины, походы в театр, секс у него по выходным. «Никаких обязательств!» - твердила я

ему. Эту же фразу мне пришлось повторить, когда я случайно застукала его с другой женщиной. Конечно, я подозревала, что, кроме меня, у него есть и другие любовницы. Мне надо поскорее забеременеть. Тогда Виктор обязательно сделает предложение! Он ведь так любит детей - однажды я видела, как он возился со своими племянниками. Спустя месяц тест наконец-то показал две полоски. Ура, я беременна! Только вот Виктор не пришел от этой новости в восторг, как я ожидала. «Я дам тебе телефон хорошего врача и все оплачу. А когда ты восстановишься, съездим в Венецию!» - предложил он. Меня как обухом по голове ударило. Виктор отправляет меня на аборт, а потом предлагает это отпраздновать, катаясь на гондоле?! Значит, ребенок не входит в его планы... У меня тогда хватило сил улыбнуться и сказать, чтобы он не беспокоился, я все решу сама, что все это тоже не входит в мои планы. Конкретно, что не входит, я не сказала. Он понял по-своему, улыбнулся, а я ушла. Когда он звонил, не брала трубку, а потом поменяла номер телефона. Больше с Виктором я не встречалась - не хотела, чтобы он видел меня с большим животом. Пусть у него остается его свобода. А в моей жизни будет то, чего хотела я, даже если и не полностью, а только наполовину, зато на самую дорогую и любимую половину. Я обожаю свою дочку!

Елена К.



ОДРИ ХЕПБЕРН

Ангел с печальными глазами

Утонченная, невесомая, парящая - такой представлялась Одри Хепберн большинству. Но внутри у нее был стальной стержень: актрисе пришлось пройти через многое на пути к славе.

Одри запомнила на всю жизнь: немецкая оккупация, ей 13 лет. Девочка вышла на улицу и тут же чуть не попала в руки фашистов. Бежала от врагов что есть мочи. Наконец, спряталась в подвале. Там девчужке пришлось просидеть целый месяц - на улицу она попросту боялась выглядывать. Все, что было у нее из провизии - шесть яблок и полбуханки хлеба.

ДЮЙМОВОЧКА С 41-М РАЗМЕРОМ ОБУВИ

Немногие из тех, кто восхищался худобой Одри Хепберн, знали, откуда она брала свое начало. Секрет же был прост - голодное военное детство. Порой за целый день девочка съедала лишь одну картофелину, несколько листочков цикория.

В конце концов, организм привык существовать в таком режиме, что и привело в дальнейшем к проблемам

со здоровьем. Развилась анемия, нарушился обмен веществ, стали появляться болезненные отеки.

Талию Хепберн - а она составляла всего 50 см - считали чуть ли не уникальной. Хотя, чему было удивляться? Вес актрисы едва когда-либо превышал 45 кг, а к окончанию войны и вовсе составлял 39 кг. При этом рост у Одри был немаленьким - 170 см. Именно он и стал причиной, из-за которой девушку не взяли в балет.

Она с детства мечтала танцевать, брала уроки, проявляла талант. Но мастера сразу поставили на ней крест - слишком высокая. Хепберн спорить с ними не стала, а решила переключиться на ту стезю, в которой точно преуспеет, - Одри обратилась к кинематографу.

Это сегодня Хепберн называют иконой стиля и одной из самых красивых женщин XX века, но сама де-

вушка поначалу считала себя чуть ли не дурнушкой. У нее было немало комплексов - из-за худобы, роста и... размера ноги. Удивительно, но при всей миниатюрности он был аж 41-м! Обувной мастер Сальваторе Феррагамо, зная о неловкости, которую испытывает актриса по этому поводу, создал для нее специальные туфельки на тонкой подошве. Они выглядели миниатюрно и внешне напоминали пуанты.

Если Феррагамо обувал Хепберн, то одевал ее легендарный Юбер де Живанши. С великим мастером звезда познакомилась еще на заре своей карьеры, и эта дружба продлилась много лет. Именно Живанши создал для актрисы то самое «маленькое черное платье», в котором она появилась в фильме «Завтрак у Тиффани».

Большинство запомнило Одри именно такой - невесомой, будто парящей над землей. Ведь даже после того, как она дважды стала мамой, Хепберн не потеряла изящества. Актриса будто запомнила слова, которые однажды ей, еще девочке, сказала собственная мать: «Детка, женщина не должна весить больше 46 кг, иначе ее будут бросать мужчины». Увы, этот совет не помог Одри в личной жизни.

КАРЬЕРА ИЛИ ДЕТИ?

Настоящий успех пришел к Одри Хепберн в 1952 году, после выхода на экраны фильма «Римские каникулы». Одри осознала: отныне на нее обращают внимание интересные мужчины.

С одним из таких, актером Уильямом Холденом, она участвовала в съемках. Прелестная красота не могла не покориť сердце маститого донжуана, хотя оно и было занято. Холден оказался женат, воспитывал нескольких детей. А что же Одри? Неужели это не остановило ее? Увы... Первое нахлынувшее чувство не оставило разуму шансов.

В глубине души Хепберн мечтала родить Уильяму ребенка. Мечты о материнстве заполнили ее разум настолько, что лишь спустя время она узнала: возлюбленный не может иметь детей. Оказывается, законная жена знала о похождениях Холдена, и вместе они решили, что мужчина сделает вазектомию, чтобы не заводить ребенка на стороне.

Одри была ошеломлена. Какое предательство! К счастью, уже через год разбитое сердце зажило, и вновь нашелся претендент на звание любимого мужчины. Актер Мел Феррер для Одри стал воплощением всех ее мечтаний. В нем она увидела не только своего будущего мужа, но и отца возможных детей. В эти отношения Хепберн вложила всю душу: например, часовню, в ко-



Во время съемок фильма «Двое на дороге» между Хепберн и ее партнером Альбертом Финни развивался бурный роман

торой проводилось бракосочетание, актриса сама украсила цветами.

Феррер был не против детей, а потому сразу после замужества они начали планировать будущее потомство. Хепберн была готова оставить стремительно развивающуюся карьеру, лишь бы только попробовать себя в роли матери. Но вот беда: первая беременность закончилась рождением мертвого ребенка, вторая - выкидышем. Уже не надеясь на благополучный исход, в 1960-м году актриса все же родила мужу сына, которого назвали Шон.

До беременности она планировала посвятить себя детям, но как только ребенок оказался у нее на руках, Одри решила, что материнство - не повод ставить крест на карьере. Более того, именно в новом статусе она снялась в одном из самых известных своих фильмов: в картине «Завтрак у Тиффани», вышедшей в 1961 году, Хепберн сыграла эксцентричную Холли Голайтли.

Увы, союзу с Феррером был отведен свой срок: спустя тринадцать лет супруги разошлись. Ходили слу-



После череды неудач Одри все же родила своего первенца - малыша Шона от актера Мела Феррера

хи, что актер изменял Одри. Так или иначе, разрыв она пережила весьма тяжело, впав в затяжную депрессию. Кто знает, как скоро Хепберн оправилась после нее, если бы не талантливый и весьма симпатичный психотерапевт, протянувший ей руку помощи.

ЧЕРЕДА ПРЕДАТЕЛЬСТВ

Поначалу итальянский доктор Андреа Дотти помогал Одри Хепберн справиться с переживаниями, возникшими на почве развода. Чуть позже они стали ближе, и их связь переросла отношения врача и пациентки. Влюбленных не смутила даже разница в возрасте: Одри было 39 лет, Андреа - лишь 30. Наоборот, Хепберн этот факт лишь подстегнул к тому, чтобы еще внимательнее относиться к собственной внешности.

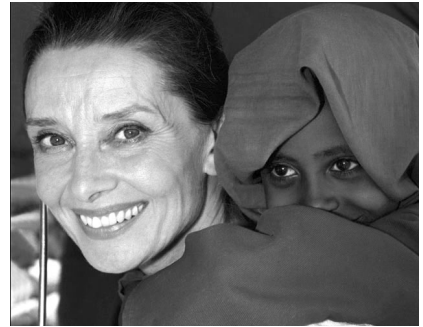
В новом браке актриса также подарила мужу сына, на этот раз малыша назвали Лука. Мальчик появился на свет в 1970 году, когда Одри было уже за сорок. Она понимала, что еще раз матерью ей уже не стать, а значит, стоит подарить всю свою любовь и ласку семье именно сейчас. Это было очень кстати, ведь уже с 1967 года актриса стала меньше сниматься.

Сценарии, за которые она прежде хваталась не глядя, теперь пылились на столе непрочитанными. Ничто не могло увлечь Хепберн так же сильно, как ее дом и родные люди. Вот только Дотти мечтал совсем о другом. Он женился на популярной актрисе, которая блистала на киноэкранах, а что получил в итоге? Домохозяйку! В лицо он улыбался Одри, заверяя ее, что все хорошо, а за спиной начал присматриваться к другим женщинам. Если верить слухам, они отвечали взаимностью.

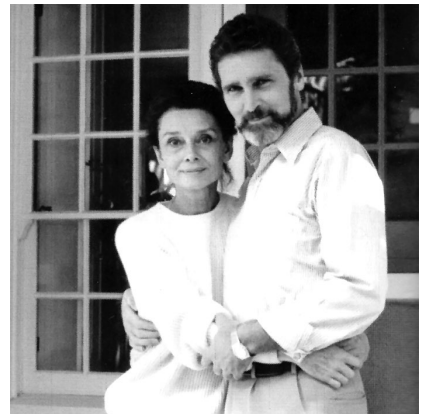
Узнав о неверности, Хепберн думала, что не сможет закрыть на нее глаза. Но любовь к избраннику сотворила настоящее чудо - пара даже устроила второй медовый месяц, чтобы укрепить свой союз. К сожалению, все попытки вернуть былое, в конце концов, не принесли плодов. Брак был разрушен, а Одри поклялась себе больше не обращать внимания на мужчин, которые были младше нее.

Поклялась, а через некоторое время про клятву забыла, потому что встретила того, кто скрасил последние годы ее жизни. Актер Роберт Уолдерс был моложе актрисы на семь лет, но разница в возрасте между ними не ощущалась. Их роман начался с банальной дружбы, которая со временем перетекла в большое и светлое чувство.

Новый супруг перевез Хепберн в милую швейцарскую деревушку, где



В качестве посла доброй воли актриса не раз посещала страны третьего мира

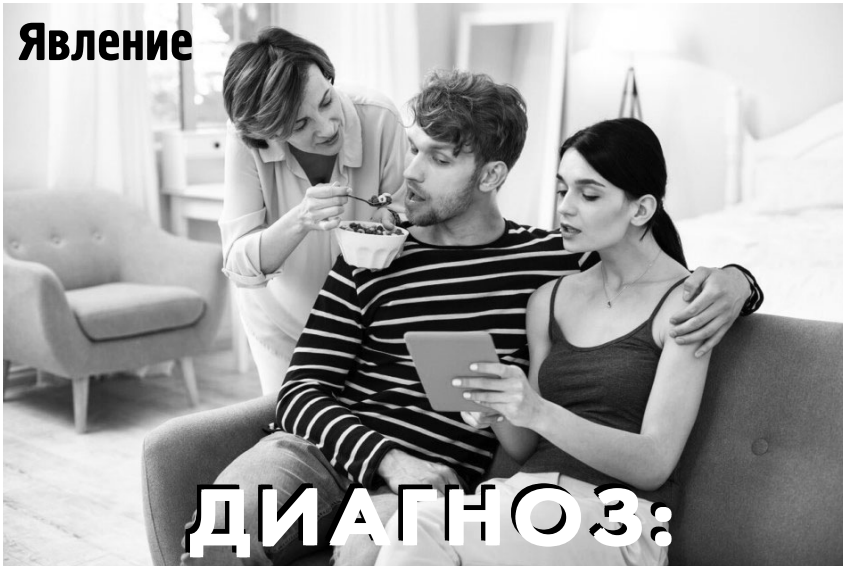


Роберт Уолдерс стал последним мужем Одри Хепберн и был с ней до самого конца

она стала разводить свои любимые ландыши. Вечерами Хепберн вязала - это ее успокаивало после изнурительно тяжелого дня. С 1988 года актриса стала послом доброй воли ЮНИСЕФ. Вместе с Робертом они посетили более ста стран в рамках программ гуманитарной помощи. Эти обязанности выматывали и ухудшали и без того слабое здоровье Хепберн.

В одной из поездок Одри вдруг стало плохо: живот пронзила острая боль. Врачи срочно госпитализировали актрису. У нее нашлась опухоль в толстой кишке, которую необходимо было срочно удалить. Однако даже после проведенной операции состояние улучшилось лишь ненадолго. Оказалось, коварный рак проник значительно глубже, поразив соседние ткани. Врачи не стали обнадеживать знаменитую пациентку и признались: жить ей осталось несколько месяцев.

Приближалось Рождество, и Одри пообещала себе в этот праздник не думать о плохом. Так и случилось. Этот день она провела в кругу близких, а позже сказала, что это было лучшее Рождество в ее жизни. Спустя месяц 63-летней Одри Хепберн не стало.



ДИАГНОЗ:

МАМЕНЬКИН СЫНОК

Когда муж не может принять ни одного решения, не посоветовавшись с матерью, перевоспитать его очень сложно. Что делать женам - терпеть, ставить ультиматум или уходить?

Существует несколько типов маменькиных сынков, но всех их объединяет одна проблема: психологическая пуповина между матерью и ребенком не порвалась в подростковом возрасте.

КАПРИЗНЫЙ ПРИНЦ

Светлана вышла замуж за сына оперного певца. Единственный, долгожданный и поздний ребенок в семье, где было все для счастливого детства. Деньги, дача в элитном поселке, гувернантка, лучшая библиотека в доме, связи. Мальчик рос в среде, где запретов не было. Главный девиз: получать от жизни удовольствие. Светлана же, напротив, привыкла всего добиваться сама. Образованный, интеллигентный, немного оторванный от жизни Мирослав привлек ее внимание. Поначалу их жизнь была похожа на красивую сказку. Вместе пели, вместе читали, сидя у камина. Но когда в молодой семье начались проблемы, наступила бить. Принц сбежал, роняя хрустальные тапочки, обратно, в объятия своей королевы-мамы. В первый раз он отстранился ото всех проблем, когда переболел пневмонией и потерял слух их 4-летний сын. Все трудности Светлана преодолевала одна. Разрыв со сказочным персонажем произошел у женщины после смерти ее матери. Света просила мужа о помощи и поддержке. Но услышала философский ответ: «Милая, я не создан для решения чужих проблем. Жизнь нам дана для вкушения радостей и наслаждения ими. Перезвони мне, когда разберешься со всем!»

В чем проблема? Обеспеченные родители оберегали Мирослава от всех трудностей. В итоге он привык

брать от жизни все, ничего никому не давая взамен. Мужчина казался любящим, когда все было хорошо. Но первые же трудности превратили его в эгоистичного подростка. Не каждая женщина готова смириться с этим: проще уйти от такого партнера, чем терпеть все его капризы.

«Я ОБЯЗАН ЕЙ ЖИЗНЬЮ!»

Про своего отца Богдан долгое время знал только то, что «мамин муж объелся груш». И так и остался на даче, где растут эти груши. Мама же трудилась, чтобы вытащить их семью из финансовой ямы. На нервной почве Богдан заработал язву. Ему требовался строгий режим питания и таблетки по часам. Галина вытаснула сына из болезни, обеспечив ему необходимый уход и полноценное питание, в ущерб себе. Богдан закончил институт. Парню бы встречаться с девушками, но он чувствовал себя обязанным маме за все, что она сделала. Богдан предпринимал попытки строить личную жизнь, но родной человек преподносил сюрпризы. То он находил ее в слезах: «Я никогда снова не выйду замуж!». То ему звонили соседи: Галине плохо с сердцем. В итоге мужчина оставил попытки жить своей жизнью. Вместе с мамой они ездили в отпуск. Заботились о здоровье друг друга. И были, кажется, счастливы. Мама умерла, когда сыну исполнилось 45. Богдан до сих пор живет один, свою семью не создал, хотя и пробовал. Но ни одна барышня не выдержала сравнения с лучшей женщиной на свете.

В чем проблема? Мама молодого человека, обжегшись в браке с неидеальным мужем, прекратила поиски и решила воспитать себе

сама идеального мужчину. Помощника, защитника и лучшего друга. Такой не будет стремиться создать свою семью, потому что с детства усвоил: хорошее дело браком не назовут. Даже если он и вступит в отношения с женщиной, оставит ее по первому же зову матери.

ПОДКАБЛУЧНИК


Дима рос в постоянном страхе разочаровать мамочку. Женщина она была властная, самодостаточная. Размышляла так: «Вот раньше были мужики - богатыри! А сейчас что? Ленивые трутни, так и норовящие решить свои проблемы за счет сильных женщин». Дима очень старался вырасти достойным в маминых глазах. Но, к сожалению, был похож на своего отца. Ленивый, туго соображающий, безрукий и слабохарактерный, по словам матери. Страх ошибки стал настолько сильным, что мальчик перестал проявлять инициативу. Подчинялся родительнице по всем вопросам, чтобы сохранить дома хотя бы худой мир. Жену Диме мама нашла сама. Такую же бойкую, деловую. Вместе они решают, куда отправить его резюме, какие еще курсы ему закончить, какую купить машину и зимнюю куртку. Ужас наступает для мужчины, когда «девочки ругаются». Принять чью-либо сторону он не может, соглашается со всеми.

В чем проблема? Когда парень переживал подростковый бунт, мама закрутила гайки. Психологи называют такой тип родительской реакцией на отделение подростка насильственным удержанием. Конечно, женщина сделала это из лучших побуждений, чтобы сын не натворил глупостей. Ей удалось сломать сопротивление подростка. Дима подчинился и перестал строить собственные отношения с миром. Затянувшаяся инфантильность помешала ему создать полноценную семью на равных с партнером, и обзавестись собственной позицией по ключевым вопросам.

Комментарий психолога:

Лечится ли состояние маменькиного сынка? Да. Это лишь вопрос времени и усилий. Чем раньше мужчина начнет принимать собственные решения и брать на себя ответственность за последствия, тем быстрее он возмужает психологически. Главное – это социализация. Не менее важный маркер – самостоятельность. Понаблюдайте за своим партнером. Насколько он может сам себя обслуживать вне каких-либо отношений с мамой или другой женщиной? Нужно дать ему больше свободы и перестать контролировать каждый его шаг. И в идеале – поработать с психологом, чтобы наконец-то разорвать пуповину с матерью.

Ваш любимый сканворд

												Пахотн. орудие, Ср. Азия	Ловкач
Самоотверженность		"Майск. ночь", перс.	"Мартышка и..."					Лоскут ткани					
Жирафа		Залив, Красное море	Напев (разг.)					Выделанная шкура		На нем горит шапка			
Глаз				ФИАТ, модель	Российский артист				Чернозем	Буква кириллицы			
Алкоголь	Дет. питание				Житель Йошкар-Олы		Дет. гол. убор						"Кармен", перс.
	Тропич. постройка							Собака		Часть оперы	Академия наук		
					Итал. поэт		Места в театре	Одежда в Индии					
	Музей, Мадрид	Крещение		Мочь				Мьянма в прошлом	Лангуст				
				"Малах. шкапулка"		Корка на стали							
	Пряность		Бутусов	Пистолет					Жена Арбекина			Рос. футб. клуб	
1/8 галлона						Передний зал							
Олень, Индия	...Пинкертон				Одна щука спрашивает другую: — Ты каких бычков любишь: в масле или в томате? — В масле. — Тогда плывем к автобазе.				"Тоска", Чехов, перс.				
				Муза любви, поэзии					Сорт яблоки	Греч. нимфа	Характер		
	Эстр. певица		Часть колеса						Шашки				
					Разговаривают два критика: — Просто удивительно, до чего пустая голова у этого певца! — Да. Голосу нужен резонанс.								
	...ворот				Сотка	Костяная нога		Цепь холмов				Долина (устар.)	
	Смотри в...!	Япон. писательница				Др.-греч. историк							
Страна в Европе								Векс. поручительство					



ЛОВЛЯ НА ЖИВЦА

Почти детективная история

Маринка решила написать детективный рассказ. А что? Во-первых, это круто. Во-вторых, наш народ любит детективы, а значит, у нее есть возможность напечатать его в каком-нибудь популярном журнале. И, в-третьих, писать детективы очень легко, ну просто легче легкого, ведь вся наша жизнь - череда мелких или крупных детективных историй.

Сегодняшний вечер как никогда подходил для творчества. В квартире стояла тишина. Ее любимый Володенька мирно похрапывал на диване. Он рано поужинал, посмотрел свой футбол и заснул прямо в гостиной перед телевизором. «Ну и пусть себе дрыхнет, главное, чтобы мне не мешал», - подумала писательница.

Она включила настольную лампу, сварила кофе, даже отыскала курительную трубку, которую когда-то ее муж Володя привез из Египта. Ну что ж, все атрибуты, необходимые настоящему писателю детективов, на месте. Дело осталось за малым

- придумать сюжет. А это она в два счета. Ей только начать да кончить.

МУКИ ТВОРЧЕСТВА

«С чего начать? - ломала она голову. - Начало должно быть интригующим, загадочным. От такого начала многое зависит!»

Вдохновившись, она написала: «Однажды...» Нет, что-то не то. Маринка встала и прошлась по комнате. Так в основном начинаются детские сказки, и ничего детективного в этом нет. Может быть, попробовать так: «Поздним вечером в квартире известного сыщика раздался звонок»? Она даже подпрыгнула на сту-

ле - кто-то на самом деле настойчиво звонил в дверь. Стараясь не дышать, Марина на цыпочках подкралась к двери и заглянула в глазок. На пороге топталась соседка с верхнего этажа. Открывать не хотелось, но пришлось.

Соседка протянула пустую банку:

- Извините, у вас не будет немного сахара? Затеяла пирог печь, глянула - сахара нет. А в магазин тащиться не хочется. Да и поздно уже...

Марина уныло поплелась на кухню, мысленно рассуждая: «Ну и дают же люди! В магазин ей, видите ли, поздно идти, а к соседке - хоть бы что. Нет у тебя сахара, так и пирог не пекла бы. Кто его есть-то будет на ночь глядя?!» Она сунула соседке сахар и вернулась к столу. Но опять задумалась, соседка сбила ее с мысли. Теперь Марина снова не знала, что писать. Не могла настроиться на нужную волну - и все тут. Около часа она то садилась к столу, то бродила по комнате, мучительно придумывая сюжет будущего шедевра.

Вдруг лицо ее озарилось, и она громко произнесла:

- Эврика! Кажется, придумала!

«На город опустилась, ночная тьма...» - старательно вывела Марина.

Неожиданно со стуком распахнулось окно, холодный ветер ворвался в комнату, зашелестел бумагами на столе, взлохматил волосы писательницы. Маринка подбежала к окну и осторожно выглянула во двор. Темнота - хоть глаз выколи. Влажный осенний воздух коснулся ее разгоряченного лица, где-то завывала собака. Ей стало как-то жутко, она быстро захлопнула окно и вдруг услышала шорох, доносившийся из спальни. Что это? Может быть, грабитель забрался к ним по водосточной трубе? Да нет, не может быть, ведь они живут на пятом этаже, а он все-таки не кошка. А вдруг это мышь? Ее неприязнь к этим грызунам была настолько сильной, что женщина взвизгнула и с ногами забралась на стул. Стоявшая на краю чашка с недопитым кофе полетела вниз, мелкие осколки, прощально позвякивая, разлетелись по полу.

ВО ТЬМЕ НОЧНОЙ

Из комнаты выглянул заспанный Володька и, зевнув во весь рот, спросил:

- Ты чего не спишь?

- Рассказ пишу, - постукивая от страха зубами, сообщила она, - детективный.

- Ну и как? - поинтересовался ее любимый, присев на корточки перед разбитой чашкой.

- Ничего не получается, - жалобно заскулила Марина, - не выходит, и все тут.

И не получится. Потому что ты все делаешь неправильно, - с видом знатока проговорил муж. - Кто ж пишет рассказы, тем более, детективные, сидя дома в мягком кресле и потягивая кофе? Тебе надо использовать метод ловли на живца. Как? Очень просто! Иди на улицу, в ночь, и ты наверняка станешь свидетельницей, а еще лучше - участницей какого-нибудь преступления.

Марина смотрела на мужа, широко раскрыв глаза. Ничего себе заявочки! Стать участницей преступления? Да она же умрет от страха!

- А ты как думала? - Володька вальяжно растянулся на стуле. - Как иначе ты сможешь понять психологию преступника, или то, что чувствует жертва в момент покушения?

Марина всхлипнула:

- Но я не хочу, чтобы на меня покушались!

- В таком случае тебе никогда не стать писателем, - авторитетно заявил Володька. - Короче, плакал твоей рассказ.

Ну и ну, живешь с человеком и даже не догадываешься, какого монстра он из себя представляет. Вот так, недрогнувшей рукой отпра-

вить любимую женщину навстречу страшной опасности. И кто он после этого? Хорошо, она пойдет, пусть ему будет хуже. Только вот кто ему тогда будет готовить воздушный омлет на завтрак, и печь сладкие булочки к чаю?

Она вынула из шкафа только вчера купленный светло-зеленый плащ - между прочим, стоил он жутко дорого! На него Марина почти полгода копила деньги, вычеркнув из Володькиного рациона ежедневное мороженое и две пачки сигарет. Если уж надевать - то именно этот плащ! А вдруг ей больше никогда не удастся в нем пофорсить? Вдруг после встречи с преступником ей будет суждено умереть молодой? Если так, то пусть хоть она будет в обновке. Стоп! Сдаться без боя? Никогда! В сумку были брошены маникюрные ножницы и пустой газовый баллончик. Ну и что, что он пустой? Преступник ведь не знает этого, а она только покажет ему баллончик - лихой человек сразу и убежит от нее во всю прыть.

Немного подумав, положила в сумку еще и банку с малиновым джемом. На днях его принесла к чаю подруга, и они с удовольствием «приговорили» половину. «Пусть лежит в сумке, - решила начинающая писательница. - Какой-никакой, а все-таки вес. Мало ли что!»

Маринка спустилась по лестнице и выглянула на улицу. Темнотища! И еще вдобавок дождь накапывает. Куда же ей пойти? Володя утверждал, что в это время город просто кишит преступниками всех мастей. Она вздохнула и быстро зашагала по темной аллее.

Город будто бы вымер: ни одного прохожего, только автомобили шуршали шинами по асфальту мимо нее. «Ну и где все эти маньяки, насильники, убийцы, воры - одним словом, герои детективных историй?» - подумала Маринка. Ее настроение явно улучшилось. Она даже улыбнулась про себя: «А я боялась! Сейчас быстренько пробежусь по парку и вернусь в теплую квартиру к душистому кофе, к Володьке, который наверняка уже пожалел о своем жестоким поступке, - и в два счета допишу рассказ».

КТО ТЫ, НЕЗНАКОМЕЦ В ЧЕРНОМ?

За спиной слышались шаги. Обернулась. Сердце бешено колотилось: за ней крался человек в темном плаще и шляпе. Воротник поднят, голова опущена вниз, руки засунуты в карманы.

«Мама дорогая! Неужели началось? Что же делать?» - Маринка прибавила шаг. Человек в черном не отставал. Что ему от нее надо? Может, это просто грабитель? Ну поче-

му, почему она не положила в сумочку кошелек с деньгами? Тогда бы она отдала ему все и спокойно отправилась домой дописывать рассказ. А вдруг это маньяк-убийца? Сейчас он схватит ее, нанесет пять... нет, шесть ножевых ранений, отрежет голову, руки, ноги и разбросает в разных концах города...

Волосы на ее голове зашевелились, по спине побежали мурашки. «Помоги мне, Боженька!» - мысленно запричитала она, лихорадочно ища в сумочке маникюрные ножницы или, на худой конец, пустой газовый баллончик. Банка! Как же она забыла про джем? Ну, все! Берегись, злодей, теперь живой она точно не сдастся.

Маринка развернулась и решительно пошла навстречу маньяку. Ни слова не говоря, размахнулась и... приложила преступника сумкой по голове. Он застал и стал медленно оседать на землю. Кровь толчками выливалась из раны у него на затылке.

- Будешь знать, как шастать по ночам в поисках невинных жертв! - злобно выкрикнула Маринка.

Маньяк медленно поднял голову. На Марину смотрел залитый кровью Володька. Она схватила его голову, прижала к своей груди и, вытирая плащом текущую по Володькиному лицу липкую красную субстанцию, громко и безудержно заплакала. В ночном воздухе остро запахло малиной...

Через час они с мужем сидели в своей квартире и мирно пили чай. Плащ отмокал в тазике с водой, Марина надеялась, что его удастся реанимировать. Володькину голову, еле отмытую от малинового джема, пришлось обмотать полотенцем, а испорченную сумку безжалостно выбросить.

- Неужели ты меня не узнала? - муж потрогал огромную шишку на затылке и поморщился. Все-таки сумка здорово смягчила удар, могло быть и хуже.

- Я и предположить не могла, что ты пойдешь за мной, - виновато протянула Маринка и услужливо бросила еще один кусочек сахара в Володину чашку с чаем.

- Глупенькая, - притянул жену к себе Володька. - Да разве бы я отпустил тебя одну? И потом, знаешь что? - он нежно поцеловал ее в висок, потом в нос, потом в губы... - Знаешь, не пиши ты больше этих детективных рассказов, ну их. Пиши лучше любовные.

- Почему? - потянулась Марина к нему губами.

- Потому что любовные рассказы писать абсолютно безопасно и даже приятно. И потом, метод ловли на живца можно применить в любой момент. Согласна со мной?

Надежда СМЕРНОВА.



ЕСЛИ ПОДРОСТОК НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ

Подросток приходит домой, бросает рюкзак и пропадает в телефоне на несколько часов? С подобной проблемой родители сталкиваются очень часто. Как быть, если ребенку ничего не интересно?

Бабушка вздыхает: «Да я в твои годы трех сестер нянчила!» «Стать актрисой было моей мечтой в юности, я разрывалась между драмкружком, танцами и уроками вокала!» - упрекает мать. «Гайдар в 16 лет полком командовал, а ты...» - сердится дед. Но дите делает вид, будто не понимает, что от него хотят.

ОТЦЫ И ДЕТИ

Отсутствие цели в жизни, пустая трага своего времени, нежелание выбирать профессию и думать о будущем - черты современного подрастающего поколения. Проблема отцов и детей усугубляется тем, что их родители воспитывались в совершенно иных условиях. В эпоху советского дефицита на первый план выводились материальные блага. Родители с утра до вечера пропадали на работе, советскому подростку приходилось самому о себе заботиться - добираться домой из школы, разогревать обед. А многие дети и вовсе брали на себя ответственность наравне со взрослыми: вели хозяйство, воспитывали младших братьев и сестер. Вырваться из маленького села или родительской коммуналки можно было лишь одним способом - хорошо учиться. Поэтому большинство детей росли самостоятельными, с

четкими целями.

Сегодня подростки существуют в других условиях. Большие квартиры, бытовая техника, услуги клининга и доставки продуктов снимают большинство хозяйственных забот. Отдельная детская комната кажется нормой, от старой куртки до новой - всего один клик в Интернете.

КТО ВИНОВАТ?

Детоцентричное воспитание приводит к тому, что родители «думают» за своих детей раньше, чем у них формируется какое-либо желание. Конструктор «Лего» в год, уроки английского в три года, музыкальная школа и фигурное катание в пять, шахматы и программирование в десять. Современные дети не умеют хотеть - они все получают раньше. Стремясь обезопасить малышам лучшее детство, которого не было у нас, мы лишаем их главного - потребности желать, ставить цели и их добиваться.

Упрекая детей в инфантильности, родители часто забывают, что мир вокруг изменился. Кого мы просим научить пользоваться мессенджером? К кому приходим, чтобы установить новое приложение на телефон? Какой прок от двух высших образований папы, если он не может зарегистрировать страничку в соцсетях?

ЮНЫЕ МИЛЛИОНЕРЫ

Каждый родитель мечтает, чтобы его чадо стало успешным. Задача мам и пап в этом случае - подготовить детей к самостоятельной жизни. Сегодня это означает не научить штопать носки и варить борщ и даже не получить высшее образование - в современном мире можно продвинуться без него. Соцсети - это не только трата времени, но и профессиональные возможности для вашего ребенка, о чем свидетельствуют блогеры.

Вопрос, как долго дети-блогеры будут востребованы с этими навыками, - уже другой.

Современные реалии таковы, что чаще зарабатывают миллионы не те, кто тяжело и монотонно трудится, а те, кого родители и окружающие упрекали в ничегонеделании. Да и у работодателей сегодня ценится не наличие формального высшего образования с устаревшими знаниями, а креатив, умение предлагать оригинальные решения банальных задач, не бояться нарушать правила. Хотя, конечно, образование тоже лишним не будет, если оно реальное, а не просто корочка.

Да, Гайдар в 16 лет воевал, а потом до конца своих дней видел во сне убитых им людей и лечился в психушке. Бабушка всю жизнь много трудилась, а сейчас не может прожить на копеечную пенсию. Мама потратила юность на мечты стать актрисой, а теперь... Так что если ваше чадо не страдает затяжной депрессией, не демонстрирует девиантное поведение, то уйдите свою родительскую тревожность и позвольте ему самому строить свою судьбу. И да: ребенку не может быть ничего не интересно. Просто его интересы существенно отличаются от ваших. Придется это признать.

ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ

К детскому психологу однажды пришла женщина, которая жаловалась, что не может заставить своего сына-старшеклассника прочитать «Войну и мир». Молодой человек часами после школы сидел за компьютером и ничем больше не интересовался. На вопрос психолога, чем именно занимается чадо, страдающая мать ответила, что он пишет музыку к компьютерным играм, на которой зарабатывает неплохие деньги. Смутившись, она призналась, что больше ее зарплаты. Сточки зрения мирового маркетинга данный подросток успешен и к 20 годам рискует стать долларовым миллионером, а с точки зрения матери он - неудачник и бездельник, потому что не желает тратить время на книги, которые она читала в юности.

РЕБЕНОК ПРОСИТ «КУКЛУ-МОНСТРА»

У дочери в садике все играют в этих ужасных кукол с крашеными волосами и жутким макияжем. Мода у них, видите ли, такая! Мы с отцом пока не покупаем своей девочке этого монстра, но она просит... Как быть? Ольга Таратынова.

Увы, миловидная Барби уже не в почете, ее место заняли «куклы-монстры», о которых вы говорите. Яркость их образа привлекает детей.

Сейчас ваша дочь чувствует себя белой вороной. У всех такие куклы есть, все в них играют, а она не у дел. Вам эта ситуация кажется несерьезной, но для малышки это настоящая трагедия! Попробуйте предложить ей альтернативу. Вместе сходите в детский магазин и найдите красивую, современную, популярную куклу. Пусть она будет даже лучше тех, в которые играют детсадовские ровесники. Убедите дочь в достоинствах новой игрушки, подчеркните их: «Смотри, какие у нее красивые, шелковистые волосы, прелестное платье, голубые глаза». Попробуйте научить ее создавать тренды, а не следовать за толпой.

Если дочка наотрез откажется покупать альтернативу и будет продолжать страдать из-за «куклы-монстра», уступите ей. Пара месяцев - и интерес пропадет!

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ОТКУДА БЕРУТСЯ СЛОВА-ПАЗАРИТЫ?

Слова-паразиты мы употребляем ежедневно: «как бы», «ну», «типа того», «короче» - эти. И не найти человека, речь которого была бы полностью от них избавлена. «Паразитами» они называются неспроста: никакой смысловой нагрузки слова не несут, зато значительно загрязняют нашу речь.

Лингвисты убеждены, что слова-паразиты нужны для речи. Они регулируют речевой поток, заполняют пробелы, помогают выдержать паузы и выиграть время, когда это требуется. Самое интересное, что ученые абсолютно уверены в необходимости существования таких единиц. Главное не злоупотреблять ими, чтобы ваша речь не состояла полностью из «ну» и «как бы».



МУЖ ПОЗНАКОМИЛ ДОЧЬ С ЛЮБОВНИЦЕЙ!

Мы с мужем расстались полгода назад, подрастает общая дочь, ей 4 года. Девочка видится с отцом, они общаются. Но недавно я узнала, что муж на свидании с ребенком познакомил ее со своей новой пассией. Я в негодовании!

Наталья С.

Дети тяжело переживают разрыв родителей, вот почему так важно в этот период быть осторожными и обдумывать каждое свое действие. Видимо, ваш бывший супруг об этом не задумывался. Можно предположить, что он сейчас находится в эйфории от новых чувств и эмоций. А может, хочет вас задеть, указав на то, как быстро он нашел вам замену. Ясно одно: мужчина не понимает, что тем самым может навредить ребенку. И вы должны ему это объяснить.

Начните так: «Я понимаю, у тебя новая жизнь, я рада за тебя, но давай подумаем о дочери». Расскажите о том, что сейчас девочка испытывает смешанные чувства, даже если не демонстрирует их. Она еще

не смирилась с тем, что два самых важных в ее жизни человека теперь живут отдельно друг от друга. Не привыкла к тому, что формат общения с папой изменился. Если добавить к этому знакомство с новой пассией отца, можно получить моральную травму. А поскольку женщина у бывшего мужа появилась недавно, он не может утверждать, что отношения между ними достаточно серьезны. Что, если они разбегутся через пару месяцев? Или он собирается каждую свою новую любовь представлять дочери?

Договоритесь о том, что вы оба не станете знакомить девочку с новыми возлюбленными до тех пор, пока не поймете, что отношения серьезные и стабильные.

КОГДА СОБЕСЕДНИК СМОТРИТ В ГЛАЗА

У моей начальницы есть неприятная привычка - она всегда смотрит в глаза. Аж дрожь пробирает! Это такой способ влияния на окружающих?

Инга М.

Некоторые люди действительно все время смотрят собеседнику в глаза. Это их особенность, ничего с этим не поделаешь. Действительно малопривычно, но если это ваш близкий человек, приходится смириться. Часто люди используют данный прием, чтобы дать понять: «я включен в разговор, я тебя внимательно слушаю». В таком случае они буквально не спускают с вас глаз. Если получается делать это ненавязчиво, создается нужный эффект. Но получается не у всех.

Для вашей начальницы, скорее всего, это возможность усилить свое влияние, «устрашить». Когда человек смотрит вам прямо в глаза, сложнее ему соврать, увильнуть от ответа, отказать от того, что он просит, и т.д. Если вам сложно общаться с ней, во время разговора просто выберите для себя нейтральный предмет рядом с начальницей и обратите свое внимание на него. Также помогает держать в руках папку или ручку, чтобы была возможность периодически переводить взгляд на них.



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ВЕСЕННЕЙ УСТАЛОСТИ

Весной многие жалуются на упадок сил. Тело, измученное холодами, недостатком солнечного света и авитаминозом, отчаянно требует помощи. Именно поэтому в марте-апреле специалисты рекомендуют завести некоторые полезные привычки.

Из-за того, что обменные процессы в зимнее время замедляются, организм переходит в энергосберегающий режим. Это отражается на нашем здоровье и настроении: мы с трудом просыпаемся по утрам, легче подхватываем вирусы, а работоспособность резко снижается. Необходимо разогнать кровь и вывести шлаки и токсины, которые копились всю зиму.

КОРРЕКТИРУЕМ МЕНЮ

Доказано: если каждый день съедать порцию зеленого салата, то нормализуется давление, пройдут головные боли, повысится уровень энергии. В зелени много калия, легкоусвояемого железа, антиоксидантов. Добавьте в рацион листовые овощи - подойдут мангольд, руккола и другие морозостойкие сорта.

Решить проблему авитаминоза помогут проростки пшеницы, льна, овса. Они сочетаются с кашами, салатами, овощными рагу.

Также диетологи рекомендуют обратить внимание на лекарственную спаржу (аспарагус). Она богата витаминами группы В, К, С, кремнием, фолиевой кислотой. Спаржа подойдет и для диетического питания - в 100 г всего 33 ккал. Аспарагус нормализует гормональный фон у женщин, разжижает кровь, улучшает эластичность кожи.

• *Не путайте аспарагус с корейской соевой спаржей! Последняя полезна, но в меньшей степени.*

Чтобы очистить организм от шлаков и токсинов, начните пить овощные и фруктовые соки. Очищающими свойствами обладают белокочанная и краснокочанная капуста, сельдерей, чеснок, грейпфрут, яблоки.

Приготовьте салат, который поможет вам быстрее освободиться от шлаков, ешьте его раз в день (в обед) в течение недели.

Нашинкуйте 100 г белокочанной капусты, нарежьте 2-3 редиски, 1 огурец, немного лука. Добавьте 1/2 моркови, тертой на крупной терке, и зелень по вкусу. Заправьте салат оливковым маслом.

ОБСЛЕДОВАНИЯ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПРОЙТИ

Врачи рекомендуют каждую весну сдавать биохимический анализ крови и общий анализ крови и мочи. Эти исследования позволяют выявить анемию, воспалительные процессы, нарушения обмена веществ.

Весной у женщин часто случаются гормональные сбои. Симптомы такие: повышенная утомляемость, бессонница, нерегулярный цикл, раздражительность. Если вы замечаете их у себя, посетите гинеколога и сделайте карту гормонов (так называется исследование, которое

рекомендуется проходить раз в год).

Если вы предрасположены к аллергии, посетите врача-аллерголога в начале марта. Практика показывает, что если подготовиться к периоду цветения заранее, аллергия пройдет в легкой форме.

ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО

Вы давно собирались заняться бегом или йогой в ближайшем парке? Весна - отличное время, чтобы это сделать. Движение насыщает клетки кислородом и способствует выведению токсинов из крови. Под воздействием свежего воздуха, солнца и физических упражнений организм активно вырабатывает нейромедиаторы, которые называются гормонами счастья (серотонин, эндорфины, дофамин). Они не только помогают побороть плохое настроение, но также восстанавливают силы. Для начала будет достаточно 30-минутной ежедневной тренировки в парке. Постепенно увеличивайте это время до 60 минут.

Также полезно практиковать правильное дыхание. Каждый день, с утра, выполняйте следующие упражнения.

«**Дыхание в ритме сердца**». Сядьте, выпрямите спину, закройте глаза и сделайте медленный вдох на пять счетов. В течение следующих пяти счетов выдохните, а потом опять вдохните. Это упражнение улучшает мозговое кровообращение, помогает ощутить прилив энергии.

«**Шалтай-Болтай**». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела. Сделайте глубокий вдох, одновременно немного поднимаясь на пальцах и расправляя грудь. На выдохе опуститесь на стопы, слегка согните колени и втягивайте живот. Повторите упражнение 15 раз. Затем расслабьте мышцы, задержите дыхание и потрясите расслабленным телом, постепенно увеличивая амплитуду. Упражнение избавит от боли в спине, от телесных зажимов, вернет телу жизненный тонус, может снять напряжение.

ФИТОЧАЙ ПРОТИВ АВИТАМИНОЗА

Возьмите по 1 ч. л. листьев малины, брусники, смородины и плодов шиповника. Положите травы в термос и залейте 1-2 стаканами горячей воды. Настаивайте 3-4 часа. Пейте в течение дня, предварительно процедив настой через марлю или сито. Так вы зарядитесь витаминами и будете ощущать энергию на протяжении нескольких часов.

СБОЙ В ПРОГРАММЕ

Люди - существа социальные, поэтому интересоваться жизнью себе подобных заложено в человеческой психике изначально. Это является своего рода ее базовой программой. На этом, по сути, основаны все книги и фильмы, в процессе изучения и обсуждения которых мы приобретаем социальные навыки и учимся правильному (принятому в обществе, одобряемому им) поведению.

Так что в основе желаний пообсуждать поведение или поступки других людей изначально нет ничего плохого. Проблемы начинаются в том случае, когда эта программа на каком-то этапе дает сбой. И вместо здорового анализа и обсуждения свершившихся фактов начнутся домыслы, догадки и разного рода инсинуации. Именно они и являются сплетнями, то есть информацией, сплетенной из ничего.

СУДЬИ И ПОДСУДИМЫЕ

Сбой в базовой программе психики выражается в двух вариантах. Обе эти разновидности присущи каждому из нас, хотя и в разных объемах. В зависимости от этого кто-то из нас чаще находится в роли того, о ком сплетничают, а кто-то - сплетника.

Сплетничают чаще всего о ком? О людях известных - их имена на слуху, их жизнь публична и постоянно на виду. Они могут быть совершенно разными, но у всех у них есть нечто общее. Оно заключается в том, что все эти люди отличаются от других, весьма заметно выделяясь из общей массы.

При этом число сплетников будет прямо пропорционально уровню известности человека. Если о нем знает весь мир, то количество сплетников будет большим, если же его известность ограничивается рамками подъезда собственного дома, то и число сплетников будет соответствующим.

Кто же эти люди, которые судачат о других, в каких случаях и почему они это делают?

Вывод очевиден: когда чувствуют свою ущербность. Любому человеку очень непросто признать то, что другой лучше, умнее, красивее, успешнее и пр.

По факту это может быть совсем не так, но человек этого не понимает - психика большинства работает таким образом, что любой успех другого воспринимается как собственное поражение. Чтобы избавиться от невыносимой боли от этого, человеку нужно себя оправдать. Для этого нужно либо сделать или получить что-то лучше, чем у другого, либо унижить этого друго-



СПЛЕТЕННЫЕ ИЗ НИЧЕГО

Вряд ли найдется в мире хоть один человек, который не сталкивался бы в своей жизни со сплетнями. Что за этим стоит, почему это происходит, можно ли этому противостоять и как?

го, приподняв самого себя. Первый путь очень сложен и не всем под силу. Поэтому большинство идет по второму.

Именно потому, что далеко не всем женщинам за всю свою жизнь удастся добиться высоких должностей (их на всех не хватает) или получить в подарок дорогую машину, они не могут смириться с тем, что какой-то молодой девушке это удалось сделать самостоятельно, не нарушив каких-то моральных норм. Тем самым они себя оправдывают - мы типа хорошие, нормы соблюдаем, а ее осуждают, так как она эти нормы типа нарушила. Факты в данном случае никого не интересуют - здесь важно сохранить свое «лицо». Иначе этим женщинам придется признать, что они - неудачницы, не сумели добиться в своей жизни успеха и получить все это. Этот пример можно распространить и на мужчин, которые еще более болезненно относятся к успехам других и сплетничают ничуть не меньше представительниц слабого пола.

Еще причинами, по которым человек может начать обсуждать другого человека, становятся его скука и неудовлетворенность собственной жизнью. Однако в данном случае вечно судачащих бабушек у подъезда или родственников, интересующихся жизнью соседей или друзей, не всегда можно назвать сплетниками. Для них чужая жизнь

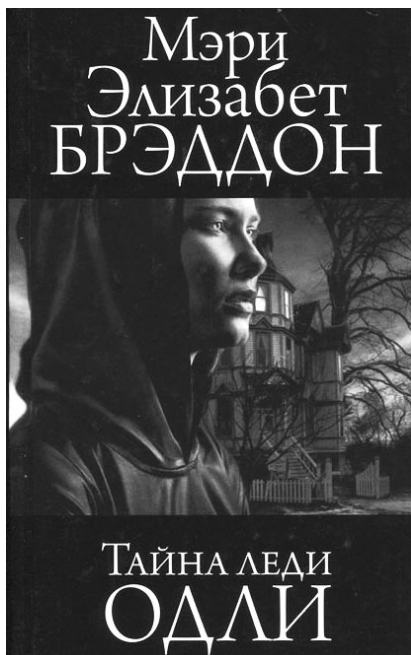
- не повод для осуждения, они ничего не придумывают и не домысливают. Для них она как сериал или книга, где они наблюдают за развитием событий. Потому что их собственная жизнь кажется им скучной, они не умеют ее разнообразить и не хотят ничего в ней менять.

ДУРНАЯ МОЛВА

Как относиться к сплетням о себе и что делать, чтобы самому не стать сплетником?

В первом случае можно посоветовать руководствоваться словами известного богослова, святого Иоанна Златоуста, который еще в начале нашей эры говорил, что не стоит огорчаться дурной молвой о себе, потому что иначе о тебе подумают, что тебя и в самом деле мучит нечистая совесть, «кто же смеется над такою о себе молвою, тот представляет яснейшее доказательство, что он не знает за собою ничего худого».

Что же касается собственного желания посудачить о ком-то, то нелишним будет помнить о словах из того же Священного Писания о том, что «каким судом судите, таким и судимы будете, какой мерой меряете, такой и вам отмерят». Лучше не скажешь. Кроме того, следует всегда помнить, что именно стоит за вашим желанием сказать что-либо в адрес другого. Сознанный образ жизни ведет к очень большому облегчению пути.



(Продолжение. Начало в 21-12).

– Госпожа Одли пришла сюда, – повторил он.

– Да, Люк.

Леди Одли появилась на пороге.

– Да, Люк Маркс, – промолвила она. – Я пришла, чтобы заплатить этому человеку, и пусть он идет по своим делам.

Леди Одли произнесла эти слова, как будто выучила предложение наизусть и повторяла его, не сознавая его значения.

Мистер Маркс недовольно зарычал и в нетерпении поставил пустой стакан на стол.

– Вы могли бы отдать деньги Фебе, – огрызнулся он, – чем нести их самой. Тут не нужны прекрасные леди, сующие во все свой нос.

– Но Люк, Люк, – увещевала его Феба, – госпожа так добра к нам!

– Черт побери ее доброту! – закричал мистер Маркс. Нам нужны не ее доброта, а ее деньги. Она не дожидается от меня чертовой благодарности. Она это делает, потому что должна, а то бы она...

Бог знает, сколько еще наговорил бы Люк Маркс, если бы госпожа неожиданно не повернулась к нему и неземным блеском своей красоты заставила его умолкнуть. Ее волосы были зачесаны назад, легкие и пушистые, они обрамляли ее лицо словно ослепительный пламень. А в ее глазах горел другой огонь – зеленоватые отблески пламени, – что вспыхивали в мерцающих очах разгневанной сирены.

– Прекратите, – вскричала она. – Я пришла сюда глубокой ночью не для того, чтобы выслушивать ваши оскорбления. Каков ваш долг?

– Девять фунтов.

Леди Одли вынула кошелек – игрушку из слоновой кости, серебра и бирюзы – и вынула из него банкноту и четыре соверена. Она положила деньги на стол.

– Пусть он даст мне расписку, – промолвила она, – прежде чем я уйду.

Тайна леди Одли

Понадобилось время, чтобы привести пьяного в чувство для совершения этого простого действия, и только окунув ручку в чернила и засунув ее между неуклюжими пальцами, его заставили наконец понять, что требуется его автограф внизу расписки, написанной Фебой Маркс. Как только высохли чернила, леди Одли взяла документ и повернулась к выходу. Феба последовала за ней.

– Вы не должны идти домой одна, госпожа, – сказала она. – Вы позволите мне пойти с вами?

– Да, да, ты пойдешь со мной.

Женщины стояли у двери в таверну, когда госпожа произнесла эти слова. Феба удивленно уставилась на нее. Она полагала, что леди Одли поспешит вернуться домой, уладив это дело, за которое с такой капризной настойчивостью взялась, но ничего подобного: госпожа стояла, прислонившись к входной двери и бездумно глядя в пространство, и миссис Маркс опять начала опасаться, что госпожа немного не в себе.

Маленькие голландские часы пробили час, пока леди Одли пребывала в нерешительности.

Она встrepенулась, услышав бой часов, и сильно задрожала.

– Кажется, я сейчас упаду в обморок, Феба, – сказала она, – у тебя есть холодная вода?

– Насос в прачечной, госпожа, я сбегаю и принесу вам стакан воды.

– Нет, нет, нет, – закричала госпожа, вцепившись Фебе в руку, – я сама. Мне нужно окунуть всю голову в воду, чтобы не лишиться сознания. В которой комнате спит мистер Одли?

Вопрос был столь неуместен, что Феба Маркс в недоумении посмотрела на свою хозяйку, прежде чем ответить. – Я пригостила комнату номер три, госпожа, переднюю, следующую за нашей, – ответила она, немного помолчав.

– Дай мне свечу, – попросила госпожа, – я пойду в твою комнату и намочу голову. Оставайся здесь, – добавила она повелительным тоном, когда Феба сделала движение, чтобы показать ей дорогу, – оставайся здесь и проследи, чтобы твой муж грубиян не пошел за мной!

Она выхватила свечу из рук Фебы и побежала по шаткой витой лесенке, ведущей в узкий коридор на верхнем этаже. Пять спален выходили в этот коридор с низким потолком: номера комнат были обозначены толстыми черными цифрами на верхних панелях дверей. Леди Одли приезжала раньше в Маунт Стэннинг, чтобы осмотреть дом, когда покупала его для жениха своей служанки, и хорошо знала это полуразвалившееся здание; ей было хорошо известно, где спальня Фебы, но остановилась она перед дверью в другую комнату,

приготовленную для мистера Роберта Одли.

Она остановилась и посмотрела на номер, написанный на двери. Ключ был в замке и ее рука бессознательно опустилась на него. Затем она снова начала дрожать, как несколько минут назад, когда пробили часы. Так простояла она несколько мгновений, положив пальцы на ключ, – затем лицо ее искажилось, и она повернула ключ в замке, и еще раз, заперев дверь на два оборота.

Изнутри не раздавалось ни звука, постоялец не подавал признаков того, что услышал зловещий скрип ключа в ржавом замке.

Леди Одли поспешила в соседнюю комнату. Она поставила свечу на туалетный столик, сбросила шляпку и повесила ее на руку, прошла к умывальнику и налила в таз воды. Она смочила свои золотистые волосы этой водой и затем постояла какое то время в центре комнаты, оглядываясь кругом, вбирая в себя горячим ревностным взором каждый предмет этой убого обставленной комнаты. Спальня Фебы была действительно очень бедно обставлена, она была вынуждена отобрать самую приличную мебель для лучших спален, в которых мог заночевать какой-нибудь случайный путешественник, остановившийся в гостинице «Касл». Но миссис Маркс приложила все усилия, чтобы возместить недостаток мебели в своих покоях изобилием драпировок. Жесткие занавеси из дешевого вошеного ситца висели над кроватью; фестоновые драпировки из той же материи закрывали узкое окошко, образуя уютную гавань для полчищ мух и хищных банд пауков. Даже дешевенькое зеркало, искажающее лицо каждого, кто дерзал заглянуть в него, стояло на подставке, задрапированной накрахмаленным муслином и розовым миткалем, и было украшено оборками из кружев и вязания.

Госпожа улыбнулась, глядя на фестоны и оборки, на которые повсюду наталкивался ее взгляд. Быть может, у нее и была причина улыбаться, если вспомнить дорогое изящное убранство ее апартаментов, но казалось, в этой сардонической улыбке было нечто большее, чем простое презрение к попыткам Фебы украсить комнату. Она подошла к туалетному столику и пригладила перед зеркалом свои мокрые волосы, затем надела шляпку. Ей пришлось поставить сальную свечу слишком близко к кружевным оборкам вокруг зеркала, так близко, что казалось, накрахмаленный муслин притягивает к себе пламя.

Феба с беспokoйством ожидала возвращения госпожи у дверей таверны. Она следила за минутной стрелкой голландских часов, удивляясь, как медлен-

но она движется. Только десять минут второго спустилась леди Одли, уже в шляпе и с мокрыми волосами, но без свечи.

Феба сразу же встревожилась.

– Свеча, госпожа, – забеспокоилась она, – вы оставили ее наверху!

– Ее задул ветер, когда я выходила из твоей комнаты, – спокойно ответила леди Одли. – Я оставила ее там.

– В моей комнате, госпожа?

– Да.

– Но она точно погасла?

– Да, говорю же тебе, что ты так волнуешься о своей свече? Уже больше часа. Пойдем.

Она взяла девушку за руку и потащила ее от дома. Она так крепко и судорожно держала руку своей спутницы, что казалось, будто она попала в железные тиски. Пронизывающий мартовский ветер захлопнул дверь дома, оставив женщин снаружи. Перед ними лежала черная пустынная дорога, смутно различимая между изгородями.

Трехмильная прогулка по безлюдной сельской дороге в час ночи зимой едва ли очень приятна для нежной женщины, привыкшей к роскоши и удобствам. Но госпожа так спешила по этому нелегкому пути, волоча за собой спутницу, как будто ее влекла какая то ужасная дьявольская сила, не знающая пощады. Над ними нависла черная ночь, с ног сбивал пронизывающий ветер, с завыванием проносившийся над широкими просторами, как будто он поднимался одновременно из каждой точки окружности, чтобы сфокусировать свою ярость на этих двух несчастных путниках, а женщины все шли сквозь тьму, сначала спускаясь с холма, на котором стояла Маунт Стэннинг, затем полторы мили ровной дороги, потом вверх по другому холму, на западной стороне которого укрылся в долине Одли Корт, казалось, спрятавшийся от шума и гама суетного мира.

Госпожа остановилась на вершине этого холма, чтобы перевести дыхание и прижать к груди руки, в безуспешной попытке успокоить громкое биение сердца. До Корта оставалось три четверти мили, они шли уже час, с тех пор, как покинули таверну «Касл».

Леди Одли остановилась передохнуть, стоя лицом к Одли Корт. Феба Маркс тоже остановилась, довольная, что может хоть на минуту перевести дыхание в этой спешке, и оглянулась назад, в далекую тьму, за которой лежал мрачный приют, причинивший ей столько беспокойства. Обернувшись, она издала пронзительный крик ужаса и вцепилась в плащ госпожи.

Ночное небо больше не было темным. Непроглядную ночь разорвал сног сжигающего света.

– Госпожа, госпожа, – закричала Феба, показывая на это огненное пятно, – вы видите?

– Да, дитя, я вижу, – ответила леди Одли, пытаясь стряхнуть со своего плаща вцепившиеся в него руки. – Что случилось?

– Это огонь, госпожа!

– Да, боюсь, что это огонь. Скорее всего, в Брентвуде. Пусти меня, Феба, какое нам дело.

– Да, да, госпожа, это ближе, чем в Брентвуде, гораздо ближе, это в Маунт Стэннинге.

Леди Одли не ответила. Она снова дрожала, возможно, от холода, так как ветер сорвал плащ с ее плеч и оставил ее хрупкую фигуру открытой порывам ветра.

– Это в Маунт Стэннинге, госпожа! – кричала Феба Маркс. – Это горит «Касл», я знаю, знаю. Я думала сегодня о пожаре, мне было так беспокойно, потому что я знала, что это когда-нибудь случится. Я бы не волновалась из-за этого несчастного дома, но могут погибнуть люди, – обезумев, рыдала девушка. – Там Люк, слишком пьяный, чтобы спастись, и мистер Одли спит...

Феба неожиданно умолкла, упомянув имя Роберта, и упала на колени, подняв сложенные в молитве руки и неистово взывая к леди Одли.

– О боже! – кричала она. – Скажите, что это неправда, госпожа, скажите, что это неправда. Это слишком ужасно, слишком ужасно, слишком ужасно!

– Что слишком ужасно?

– Та мысль, что у меня в голове, эта ужасная мысль.

– О чем ты говоришь? – яростно воскликнула госпожа.

– Господь да простит меня, если я ошибаюсь! – задыхаясь, отрывисто воскликнула женщина. – Зачем вы приходили сегодня в «Касл», госпожа? Зачем вы так стремились туда, несмотря на все мои уговоры – вы, так ненавидящая мистера Одли и Люка, и вы знали, что они оба под этой крышей? О, скажите мне, что я несправедлива к вам, госпожа, только скажите мне, потому что над нами Бог, и я думаю, что вы пошли туда сегодня, чтобы поджечь «Касл». Скажите, что я не права, госпожа, скажите, что я грешу на вас, что я не права.

– Да ты просто сумасшедшая, – ответила леди Одли холодным безжалостным голосом. – Встань, дура, идиотка, трусиха! Да неужели твой муж – такая великолепная партия, что ты тут ползаешь, стена и причитая по нему? Кто тебе Роберт Одли, что ты ведешь себя, как маньячка, потому что думаешь, что он в опасности? Откуда ты знаешь, что пожар в Маунт Стэннинге? Ты видишь красный свет в небе и сразу же начинаешь вопить, что твоя жалкая лачуга в огне, как будто больше ничего в мире не может гореть. Пожар может быть в Брентвуде или дальше – в Ромфорде, а может, еще дальше – может быть, на восточной окраине Лондона. Встань, сумасшедшая, возвращайся и присматривай за своим добром, своим мужем и постояльцем. Встань и иди, ты не нужна мне.

– О, госпожа, госпожа, простите меня, – рыдала Феба, – я была так несправедлива к вам. Мне все равно, что вы говорите, лишь бы я оказалась не права.

– Возвращайся и смотри за собой, – сурово ответила леди Одли. – Повторяю, ты не нужна мне.

Она ушла в темноту, оставив Фебу Маркс стоящей на коленях посреди дороги. Супруга сэра Майкла направилась к дому, в котором спал ее муж, позади нее красное пламя освещало небеса, а впереди не было ничего – лишь непроглядная ночь...

ГЛАВА 8. ПОСЛАНЕЦ

На следующее утро леди Одли довольно поздно вышла из своей гарде-

робной, изысканно одетая в утренний костюм из тонкого муслина, отделанный кружевами и вышивкой, но очень бледная, с синими тенями вокруг глаз. Она объяснила свою бледность и запавшие глаза тем, что долго читала ночью.

Сэр Майкл и его юная супруга позавтракали в библиотеке за удобным круглым столом, придвинутым поближе к огню, и Алисии, избегавшей Люси в долгие часы между завтраком и обедом, пришлось разделить трапезу со своей мачехой.

Мартовское утро было холодным и унылым, непрерывно моросил дождь. Утренняя почта принесла мало писем, газет еще не доставили, и говорить было не о чем.

Алисия посмотрела на мелкий дождик, стучавший в оконное стекло.

– Сегодня неподходящая погода для прогулки верхом, – заметила она, – и едва ли будут гости, если только этот смешной Боб не пробежится сквозь слякоть из Маунт Стэннинга.

Приходилось ли вам слышать, как весело и беззаботно говорят о человеке, который уже умер, но, не зная о его смерти, сообщают, что он сделал то или это, какое то обычное повседневное действие, в то время как вы знаете, что он уже исчез с лица земли и навсегда ушел от живых и их суеты в страшную торжественность смерти? Такое случайное упоминание, незначительное само по себе, пронзает сердце странной болью. Нечаянное замечание раздражает сверхчувствительные нервы, Короля Ужасов оскорбляет эта невольная дерзость. Бог знает, по какой тайной причине госпожа могла пережить подобное внезапное смятение чувств при случайном упоминании имени мистера Одли, но ее и без того бледное лицо покрылось мертвенной белизмой, когда Алисия Одли заговорила о своем кузене.

– Да, возможно, он спустится сюда по грязи, – продолжала юная леди, – его шляпа будет лосниться и блестеть, как будто ее почистили кусочком масла, а от одежды будет подниматься пар – словно от неуклюжего джинна, только что выпущенного из бутылки. Он войдет сюда и оставит на всем ковре следы своих грязных башмаков, и усядется в своем мокром плаще на ваши губелены, госпожа, и начнет ругаться, если вы будете возражать, и спрашивать, почему у вас стулья, на которых нельзя сидеть, и почему вы не живете на Фигтри Корт, и...

Сэр Майл задумчиво наблюдал за своей дочерью, когда она говорила о своем кузене. Она часто высмеивала и нападала на него. Но, быть может, баронет подумал о некоей синьоре Беатриче, постоянно препиравшейся с одним джентльменом по имени Бенедикт, и которая, возможно, была в то же время влюблена в него.

– Как вы думаете, о чем рассказал мне мистер Мелвилл, когда заезжал сюда вчера, Алисия? – спросил вскорее сэр Майкл.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



ДОМ СИЯЕТ ЧИСТОТОЙ! ЧИСТИМ ТЕМ, ЧТО ПОД РУКОЙ

Чтобы навести чистоту в доме, вовсе не обязательно покупать дорогие чистящие средства. К тому же домашние чистящие средства - это, прежде всего, экологичность, что в наш технократический век вовсе не лишнее условие.

Выключатели и картофель

На выключателях и на дверях возле ручек часто остаются следы от пальцев. Чтобы их удалить, протрите эти места разрезанной пополам сырой картофелиной, они сразу станут чистыми.

Ирина Аксенова.

Металл и лимон

Потускневшие и потемневшие металлические детали мебели можно очистить, протерев их лимонным соком или разрезанной пополам луковицей.

Раиса Гидревич.

Зеркало и чай

Чтобы зеркало было чистым, протрите его мягкой тряпочкой, смоченной разбавленным чаем.

Татьяна Ивановна.

Смеситель и лимонный сок

Ржавчина и известковый налет с кра-

нов хорошо удаляется тряпочкой, смоченной в лимонном соке.

Тамара.

Сточные трубы и сода

Чтобы в сточной трубе кухонной раковины не скапливалась грязь, полезно периодически «проливать» ее кипятком с добавлением поваренной соды (1 ст. ложка на 1 литр кипятка).

М. Полуянова.

Вазы и уксус

Чтобы отмыть графин, вазу или бутылку, позеленевшие изнутри и покрытые мутным налетом, нужно налить в них теплую воду с добавлением уксуса и оставить на пару часов. Затем бросить в них яичную скорлупу, горсть крупной соли или риса, энергично взболтать и хорошо прополоскать чистой водой.

Галина Юркова

Цветочные горшки и кислота

Чтобы удалить известковый налет с

цветочных горшков и с поддонов, помойте их теплой водой с добавлением уксуса (1 ст. ложка на пол-литра воды).

Нонна Ираклина.

Чайник и газировка

Очистить чайник от накипи поможет сладкая газировка. Если у вас темный чайник, можно воспользоваться темной газировкой, если чайник светлый, лучше взять бесцветную. Налить внутрь чайника, несколько раз прокипятить, остудить и промыть чистой водой.

Ольга Мухина.

Стекло и отвар картошки

Вода, в которой варился картофель в мундире, хорошо отмывает стеклянную, глиняную и фаянсовую посуду, а также столовые приборы из нержавеющей стали.

Валентина.

Шуба и крахмал

Очистить залоснившийся мех на шубе можно сухим картофельным крахмалом.

Елена Кирсанова.

Блузки и соль

Пятна от пота на светлых рубашках и блузках из хлопковой ткани выводятся раствором поваренной соли (1 ст. ложка на 1 стакан теплой воды).

Марина Светина.

Бронза и простокваша

Бронзовые статуэтки, ручки мебели и другие изделия из бронзы отлично чистит обычная простокваша.

Ирина Постовалова.

Серебро и соль

Серебряные столовые приборы можно почистить таким способом: налить в алюминиевую кастрюлю 2 стакана воды, добавить 1 ст. ложку пищевой соды и 1 ст. ложку поваренной соли. Довести раствор до кипения, погрузить серебро на 5 минут в кипящий раствор, вынуть, хорошо промыть и вытереть насухо полотенцем. Серебряные приборы станут светлыми и заблестят как новые.

Екатерина Цыплакова.

Утюг и спички

Очистить утюг от нагара поможет сера с одного спичечного коробка. Полоской серы нужно потереть подошву утюга, пока она не очистится. Если коробок спичек новый, нагар отходит достаточно быстро.

Д. Петрова.

Ковер и квашеная капуста

Если ворс ковра потускнел и стал жестким, можно почистить его ватным тампоном, смоченным соком квашеной капусты, - ковровый ворс вновь заблестит и станет мягким.

Марина Михайлова.

Моя мама считает полотенца рассадниками микробов в доме и сейчас, в эпоху коронавируса, стирает их практически ежедневно. Разве это не перебор?

Юлия.

КОММЕНТИРУЕТ ДЕРМАТОЛОГ:

- С банного полотенца мы действительно рискуем подцепить стафилодермию, грибковые инфекции, кандидоз, вирус папилломы человека, который порождает бородавки, и другую заразу. Но большинство из нас спокойно и без последствий переносят «общение» с микробами. Реальному же риску подвергаются только те, у кого есть кожные болезни или нарушения иммунитета. К слову, золотистый стафилококк не боится даже 40-градусной температуры. А вот микробы обычно не выживают после стирки в воде от 60 градусов. Но если забрасывать в машинку полотенца ежедневно, то даже стирка при 30 градусах, способна справляться с большинством бактерий. В этом случае микрофлора, оседающая на поверхности, как правило, не успевает активно развиться.

- * При частом использовании меняйте махровые полотенца раз в 3-4 дня.
- * Включайте стирку на длительном режиме (не менее 60 градусов).
- * Не оставляйте полотенца влажными надолго, особенно кухонные, которые



ПУШИСТОЕ И ДУШИСТОЕ

контактировали с немалым количеством микробов из сырых продуктов. Иначе даже стирка при 60 градусах, не гарантирует должного очищения.

* При наличии кожных болезней лучше вытирайте лицо не полотенцем, а бумажными салфетками.

* Не пользуйтесь одним полотенцем даже внутри семьи, ведь каждый оставляет на предметах гигиены частич-

ки своей кожи с разными микроорганизмами.

Впрочем, чрезмерное стремление к стерильности тоже плохо: может спровоцировать аллергию, ведь организм, не сталкиваясь с «внешними врагами», начинает реагировать на все подряд. Так что обычной регулярной стирки полотенца вполне достаточно, чтобы вам и близким ничего не угрожало.

ОТДЫХ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА

Компьютер на ночь всегда оставляю в спящем режиме. Уверена, что технике только вредит ежедневное отключение от сети. Я ведь права?

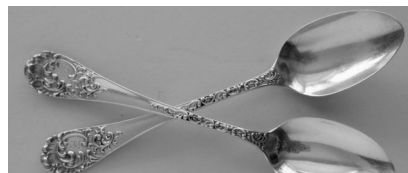
Анна.



КОММЕНТИРУЕТ МАСТЕР ПО РЕМОНТУ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТЕХНИКИ:

- Во включенном режиме жесткий диск, блок питания и видеокарта персонального компьютера испытывают максимальные нагрузки. И если его не отключать, то эти компоненты вы-

нуждены работать без отдыха. А значит, вентиляторы и жесткий диск изнашиваются быстрее, да и пыль, которая способна блокировать систему охлаждения, скапливается активнее. Не забывайте и про возможные скачки напряжения в сети, смертельно опасные для компьютерных компонентов, даже если системный блок находится в спящем режиме. К тому же он еще и энергию продолжает потреблять, хоть и немного, но это факт. Так что на ночь любую технику, кроме холодильника, стоит отключать от сети: так она и прослужит дольше, и важную информацию, хранящуюся в том же компьютере, не потеряете.



СЕРЕБРЯНАЯ КОЖА

Сестра опускает в кувшин с питьевой водой серебряную ложку, мол, микробы убивает. По-моему это глупость.

Лидия.

КОММЕНТИРУЕТ НУТРИЦИОЛОГ:

- Та концентрация ионов, которую создает в кувшине с питьевой водой серебряная ложка, микробы убить не способна. Серебро, конечно, задержит рост бактерий, но не уничтожит их. В продаже, к примеру, есть приборы для очистки воды серебром посредством электролиза - так достигается более высокая концентрация ионов. Но помните, при накоплении в организме этот хоть и драгоценный, но тяжелый металл, может вызвать проблемы со здоровьем. Если регулярно пьете очищенную таким прибором воду да еще принимаете препараты с серебром (БАДы, средства для ингаляций или инъекций), то рискуете и до аргироза допрыгаться: 1 г Ag в организме человека достаточно, чтобы развилось тяжелое поражение внутренних органов, при котором кожа и слизистые приобретают синеватый оттенок.

МАСТЕРИЦА



КОРОТКАЯ ТУНИКА

Короткую свободную тунуку можно носить как самостоятель-
но, так и поверх блузки или майки, а тонкий ремешок выгодно
подчеркнет талию.

РАЗМЕРЫ

S (M) L (XL)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (75% мохера, 25% шелка; 25 г/125 м) — 4 (5) 5 (6) мотков цве-
та карамели; круговые спицы
№4,5 длиной 60 см.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

ВНИМАНИЕ!

Изделие вяжется по кругу сверху
вниз.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

18 п. х 27 р. = 10 х 10 см, связано
лицевой гладью спицами №4,5.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

ПЕРЕД/СПИНКА/РУКАВА

На круговые спицы №4,5 набрать
86 (92) 98 (104) п., ряд замкнуть в
кольцо и вязать по кругу.

Отметить начало кругового ряда и
сделать метки после 6-й петли
(для всех размеров), у 43 (46) 49
(52-й) петли и у 49 (52) 55 (58-й)
петли.

Вязать 4 р. прямо, затем начать
прибавлять петли:

1-й ряд: 1 лиц., 1 прибавка, *вязать
лицевыми до 1 п. перед следующей
меткой, 1 прибавка, 2 лиц., 1 прибав-
ка*, повторить от * до * еще 2 раза,
вязать лицевыми до 1 п. перед сле-
дующей меткой, 1 прибавка, 1 лиц.

2-й ряд: 1 лиц., вязать изнаночны-
ми до 1 п. перед следующей мет-
кой, 1 лиц., вязать лицевыми до сле-
дующей метки, 1 лиц., вязать изна-
ночными до 1 п. перед следующей
меткой, 1 лиц., вязать лицевыми до
конца ряда.

3-й ряд: 1 лиц., 1 прибавка, вязать
лицевыми до 1 п. перед следующей
меткой, 1 прибавка, 1 лиц., вязать
лицевыми до 1 п. перед следующей
меткой, 1 прибавка, вязать лицевы-
ми до

1 п. перед следующей меткой, 1 при-
бавка, 1 лиц.

4-й ряд: вязать, как 2-й ряд.

Повторять эти 4 ряда.

Прибавки выполнять в каждом 2-м
р. (с обеих сторон от изнаночных
петель) на рукавах и в каждом 4-м
р. на перед и спинке.

Выполнив прибавки всего 12 (13) 14
(15) раз на спинке и перед и 24 (25)
28 (30) раз на рукавах, далее вы-
полнять прибавки в каждом 4-м р.
на рукавах и в каждом 2-м р. на спин-
ке и перед, всего выполнить еще
11 (12) 13 (14) раз на спинке и пере-
де и 5 (6) 6 (7) раз на рукавах.

Закончить одним рядом без прибав-
вок.

Затем перевести по 64 (68) 74 (80)
п. рукавов на вспомогательные спи-
цы и продолжить вязать по кругу
лицевой гладью на 166 (180) 194
(208) п. переда/спинки, при этом в
1-м ряду набрать по 14 новых пет-
тель под петлями рукавов.

Вязать прямо, пока длина изделия
от начала отдельного вязания не
составит 23 см (для всех размеров).
Вязать еще 4 р. прямо, при этом в
1-м р. равномерно убавить 18 п.
Затем петли свободно закрыть (не
стягивая нижний край).

РУКАВА

Петли каждого рукава перевести на
рабочие спицы и провязать новые
14 п. = по 7 п. с обеих сторон от
петель рукава (= 78 (82) 88 (94) п.).
Вязать в прямом и обратном на-
правлениях лицевыми петлями и с
обеих сторон в каждом 6-м р. 12 раз
убавить по 1 п.

Выполнить еще 4 р. лицевой гла-
дью, при этом в 1-м ряду равномерно
убавить 5 (5) 6 (7) п. Затем петли
закрыть.

СБОРКА

Выполнить швы рукавов.

Закрепить все концы нитей.

Изделие выстирать, слегка отжать,
разложить, придав соответствующую
форму, и оставить до высыхания.



ЧТО ТАКОЕ БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ ...И КАК ЕГО СОСТАВИТЬ

Базовый гардероб - вещь важная и нужная. Это набор нейтральных вещей, которые составляют основу для комбинирования, идеально подходят друг к другу, а главное - прекрасно сидят на вас. Еще один большой плюс базового гардероба - это возможность интегрировать любую вещь из него в любой образ. К тому же его составление поможет не только экономить время на формировании комплекта, но и всегда выглядеть на высоте.

Юбка-карандаш

Это незаменимая часть гардероба любой женщины. В хорошо сидящей юбке можно отправиться как на работу, так и на романтический ужин и даже на шумное торжество. Весь секрет кроется в вещах, с которыми вы ее сочетаете. Наденьте туфли на шпильке, водолазку, подчеркните внешность ярким макияжем - и можете смело отправляться на вечернее мероприятие, а вариант с белой рубашкой и блейзером подойдет для рабочих будней.

Свободная белая рубашка

Тут и говорить нечего - стильный вариант на все случаи жизни, который всегда будет актуален. Прекрасно комбинируется как с классической юбкой-

карандаш или строгими офисными брюками, так и с джинсами, и даже с летними сарафанами.

Тренч

На сегодняшний день качественный, дорого выглядящий тренч можно приобрести в любом ценовом сегменте. Выбирайте классические, бежевые оттенки, которые будут легко сочетаться с остальной одеждой. Бежевый - статный цвет, он придает женственности и смотрится шикарно.

Пиджак

Пиджак в базовом гардеробе должен быть таким, чтобы он был уместен как в офисе, так и на романтическом свидании или прогулке с подругами - клас-

сический, нейтрального цвета, сидящий по фигуре.

Кюлоты

Эта вариация укороченных брюк отличается шириной штанин к низу и завышенной талией. Хорошая возможность похвастаться обувью или сделать на ней акцент, когда нет настроения надевать юбку.

Классические синие джинсы

Многие женщины скупают модели джинсов с различными декоративными оформлениями: дырки, стразы, вышивки и проч. А вот идеально сидящие, классические темно-синие джинсы есть далеко не у всех. Хотя в них можно действительно отправиться куда угодно. Думаю, комбинации, которые можно реализовывать с джинсами, не нуждаются в огласке. И если у вас еще нет любимой модели из денима на все случаи жизни - настоятельно советуем ее приобрести.

Шелковый платок

Летом модницы повязывают шелковый платок на все части тела. Не остались без внимания даже ноги. Из шелковых платков делают топы, подвязывают ими волосы, вяжут в качестве аксессуара на сумку. Осенью шелковый платок также является незаменимой частью гардероба, им легко расставлять акценты, перемещать с головы на шею.



ГЛАДКАЯ КОЖА - ПРИЯТНО И НЕСЛОЖНО!

ДОМАШНЯЯ ДЕПИЛЯЦИЯ

Мода на гладкую кожу появилась довольно давно и прочно закрепилась в нашей жизни. Удаление волос стало эстетической и гигиенической необходимостью, залогом здоровья и комфортного самочувствия. Но как саму процедуру по удалению волос сделать комфортной, да к тому же еще и так, чтобы результат продержался как можно дольше? Сходить в салон? Но если по каким-то причинам это невозможно? Устроим салон на дому!

Трудности выбора

Существуют разные методы борьбы с излишней растительностью в домашних условиях, каждому человеку ближе свой:

* **бритье (классика жанра)** - быстро, просто, дешево и безболезненно, но результат крайне нестойкий, уже на следующий день ножки превращаются в «кактус», и нужно снова брить;

* **электроэпилятор** - недешево и довольно больно, зато подходит для любого типа волос и обработки любого участка кожи, быстрый и довольно надежный способ, со време-

нем делающий волоски тоньше;

* **кремы-депиляторы** - легко, просто, безболезненно, но не подходят для лица, могут вызвать аллергию;

* **шугаринг** (сахарная депиляция) - легко, дешево, натурально, не раздражает кожу, результат сохраняется 2-3 недели, но, да, больно, нужно уметь варить пасту и правильно ее применять;

* **восковая депиляция** - не раздражает кожу, со временем волоски истончаются и растут не так густо, результат закрепится на 2-3 недели, не вызывает аллергии, но это больно, и есть риск ожога при неправильном применении.

ВАЖЕН УХОД

Избежать раздражения кожи после удаления волос и последующего врастания волосков, поможет правильный уход:

- * не использовать дезодоранты и другую косметику в первые 48 часов после удаления волос;
- * на пару дней отказаться от спорта и бани, чтобы активно не потеть;
- * регулярно увлажнять кожу (желательно 2 раза в день) после водных процедур (ванны, душа);
- * через 4-5 дней после депиляции использовать мягкий пилинг (специальный щадящий скраб для тела); пользоваться им потом можно раз в неделю;
- * не носить тесное синтетическое белье и тесные колготки, отдавая предпочтение мягкому белью из хлопка;
- * между процедурами удаления волос баловать кожу средствами для замедления их роста и от врастания;
- * пить достаточное количество воды (30 мл на кг веса) и разнообразно питаться.

ВАРИМ ПАСТУ ДЛЯ ШУГАРИНГА

Если с покупными средствами для депиляции все более или менее понятно, то с пастой для шугаринга придется повозиться. Зато и результат обещает быть вау!

10 ст. ложек сахара без горки, 4 ст. ложки воды и 1/2 ч. ложки лимонной кислоты смешать в кастрюльке с толстым дном, поставить на самый маленький огонь и нагревать, постоянно помешивая. Когда смесь станет прозрачной, накрыть крышкой. Снимаем с огня, когда паста станет цвета янтаря, главное - не переварить. Даем остыть до комфортной температуры, и можно пользоваться. Перед тем как наносить, кусочек пасты нужно вымесить в руках до более светлого оттенка. Паста должна быть плотной и мягкой и совсем не прилипать к рукам. Наносить нужно против роста волос, с достаточно хорошим нажимом, а удалять - (обязательно!) по росту, резко дернув.



1. НЕ делайте из бровей тонкую ниточку. Это создает эффект нависшего века. Впрочем, густые широкие брови дамам постарше тоже не подходят - выглядят неопрятно и делают взгляд тяжелым. Оптимальный вариант - аккуратные, естественные брови с небольшим изгибом и тонким кончиком.

2. НЕ обводите губы темным карандашом. Когда карандаш темнее самой помады, это очень сильно старит. Выбирайте максимально близкий оттенок, а если хотите выйти за контур губ, то делайте это матовым карандашом и не более чем на 0,5 мм. Выходить за контур нельзя по всему периметру, только местами.

3. НЕ прокрашивайте нижнее веко. Ни тенями, ни карандашом. И даже нижние ресницы лучше оставить без туши. Так ваш взгляд будет выглядеть намного свежее. А вот наносить консилер на нижнее веко, под самую линию ресниц, нужно обязательно! Он высветлит кожу и сделает взгляд более молодым и открытым.

4. НЕ используйте тональный крем. Табу наложено на кремы с плотными текстурами. Выбирайте легкие средства (флюиды) со светоотражающими частицами. Они придадут лицу неуловимое сияние. А вот использование пудры лучше свести к минимуму, какой бы легкой ее текстура ни была.

5. НЕ подчеркивайте яблочки щек. Румяна, нанесенные на яблочки щек, хорошо смотрятся на молодом личике. На лице женщины постарше такой румя-



СЕКРЕТЫ АНТИВОЗРАСТНОГО МАКИЯЖА 7 ОСНОВНЫХ «НЕ»

Что визуально нас старит, а что делает свежее и моложе?

нецелится неестественно. Если вам за 40, подчеркивайте румянами верхнюю часть скул.

6. НЕ используйте тени синего, черного и фиолетового цвета. Они придают лицу уставший вид, подчеркивают синяки под глазами, даже если вы нанесете их немного и только на верхнее веко. Ваш вариант - тени нежно-розовых, светло-серых и бежевых оттенков. Они лучше всего освежают взгляд.

7. НЕ придавайте ресницам объем. Чем вы старше, тем неестественнее будут смотреться на лице опухшие ресницы, особенно если они нарощенные. Для макияжа лучше выбрать удлиняющую тушь, а если хотите наращивать, выбирайте максимально естественный вид ресниц.

Для макияжа выбирайте светлые тона, желательно с легким сиянием

КРАСОТА НА ДРОЖЖАХ

Делаем недорогие и эффективные домашние средства для кожи и волос.

Чем полезны?

Дрожжи богаты аминокислотами, которые участвуют в выработке коллагена, эластина и кератина, а значит, помогают нам выглядеть лучше. В дрожжах много минералов и витаминов: калий, кальций, магний, фосфор, витамины В, Н, Р, фолиевая кислота. Благодаря такому составу домашние маски на основе дрожжей придают коже бархатистость и свежий цвет. Кроме того, средства с ними борются с пигментными пятнами и акне.

Какие выбрать?

Лучше прессованные дрожжи или пивные (жидкие), сухие могут оказаться малоэффективными. Прессованные дрожжи сначала следует раскрошить, затем добавить теплую воду (минеральную без газа) или молоко, в зависимости от рецепта, и размешать до образования кашицы. Пивные дрожжи можно сразу добавлять в маски. Растворенные дрожжи нужно оставить на

30 мин. для брожения и только после этого использовать.

Маска от прыщей и комедонов

Понадобится:

- * 1 ст. ложка дрожжей
- * 1 ч. ложка перекиси водорода (3%)

Как делать

Дрожжи разведите водой до консистенции густой сметаны и дайте забродить. Добавьте перекись. Нанесите смесь на лицо массирующими движениями на 10 мин., затем смойте теплой водой.

Маска для упругости кожи

Понадобится:

- * 1 ст. ложка дрожжей
- * 1 ст. ложка молока
- * сырой яичный белок
- * 1 ч. ложка меда

Как делать

Разведите дрожжи в теплом молоке и оставьте на час. Затем в дрожжевую основу добавьте яичный белок и мед.

Перемешайте и нанесите на лицо на 15-20 мин. Смойте.

Маска для укрепления волос

Понадобится:

- * 2 ст. ложки дрожжей
- * 3 ст. ложки теплого молока
- * 1 свежий желток
- * 1 ч. ложка оливкового масла

Как делать

Дрожжи разведите молоком, дайте забродить. Вмешайте остальные продукты, нанесите на волосы. Подержите в тепле 30 мин. Смойте водой.

Обертывание от целлюлита

Понадобится:

- * 3 ст. ложки дрожжей
- * 1 ст. ложка муки
- * 1 ч. ложка морской соли

Как делать

Дрожжи разведите водой до консистенции густой сметаны и дайте забродить. Добавьте остальные ингредиенты и нанесите на проблемные места. Оберните их пленкой. Через 20 мин. смойте.

ВАЖНО: Дрожжи иногда могут вызывать аллергию, поэтому перед нанесением состава стоит провести тест на коже: на запястье или за ухом.



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Лаваш сворачивают очень аккуратно, чтобы начинка не рассыпалась. Сначала закрутите лаваш в трубочку, а потом подогните нижнюю часть. Начинку выкладываете в середину лепешки. Пергамент сохранит закуску горячей.

МЕКСИКАНСКАЯ ЗАКУСКА

На 4 порции: по 1 банке красной фасоли и кукурузы, по 1 стручку желтого и зеленого сладкого перца, 1/2 кочанного салата, 150 г варено-копченой колбасы, 250 г томатного пюре, 5 стол. ложек кетчупа, 1 стол. ложка уксуса, 1 чайн. ложка меда, соус табаско, соль, 2 тонких лаваша.

Фасоль и кукурузу слить. Перец и салат нарезать тонкой соломкой. Колбасу нарезать ломтиками наискосок. Томатное пюре развести кетчупом и медом, влить уксус и добавить чуть-чуть табаско. Посолить и поперчить. Лаваш по очереди подогреть на тефлоновой сковороде и обильно смазать соусом. Выложить по 1 стол. ложке фасоли, кукурузы, салата и по несколько ломтиков колбасы, завернуть лаваш в виде конверта и обернуть пергаментной бумагой.

ГАМБУРГЕР СО ШПИКАЧКАМИ

На 4 порции: 1 луковица, 5 стол. ложек кетчупа, 1 стол. ложка горчицы, сок 1/2 апельсина, 1 стол. ложка карри, 1/2 кочанного салата, 1 стол. ложка растительного масла, 4 шпикачки, 4 булочки для гамбургеров, 60 г чеддера, 1 стол. ложка жареного лука.

Лук нарезать кубиками, смешать с кетчупом, горчицей, апельсиновым соком и карри. Слегка поперчить. Салат перебрать, вымыть и нарезать тонкой соломкой.

В растительном масле обжарить шпикачки. Булочки разрезать вдоль пополам и нижние половинки посыпать натертым сыром. Поставить их в нагретую духовку, чтобы сыр расплавился.

Нарезать шпикачки ломтиками и разложить на булочки вместе с салатом. Посыпать жареным луком и полить соусом. Прикрыть верхними половинками и подавать гамбургеры теплыми.



САЛАТ «БАВАРИЯ» С САРДЕЛЬКАМИ

На 4 порции: 4 помидора, 2 красные луковицы, 4 маринованных огурца, 300 г сарделек, 1 пучок зеленого лука, 5 стол. ложек растительного масла, 3 стол. ложки белого винного уксуса, 1 чайн. ложка сладкой горчицы, соль, перец, 1/2 кочанного салата.

Вымыть помидоры и нарезать дольками. Лук очистить и нашинковать тонкими кольцами. Маринованные огурцы и очищенные от шкурки сардельки нарезать кружочками. Измельчить зеленый лук.

Взбить растительное масло с белым винным уксусом и горчицей. Посолить и поперчить. Добавить зеленый лук и перемешать маринад. Колбасу смешать с овощами, полить маринадом и поставить в холодильник на 10 мин, чтобы овощи дали сок.

Салат вымыть, промокнуть салфеткой и руками порвать на кусочки. Разложить по тарелкам, а сверху горкой выложить салат. Очень вкусно со свежим багетом.



ГОРОХОВЫЙ СУП С МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ

На 4 порции: 1 луковица, 1 чайн. ложка сливочного масла, 750 мл овощного бульона из кубиков, 300 г замороженного зеленого горошка, 1 стол. ложка крахмала, 200 мл сливок, 100 г сметаны, соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех, 2-3 свежих стручка зеленого горошка.



Луквицу очистить от шелухи и мелко порубить. В сливочном масле в кастрюле пассеровать порезанный лук. Влить заранее разведенный овощной бульон из кубиков, добавить замороженный зеленый горошек и около 5 мин варить под крышкой.

Крахмал развести с небольшим количеством воды. Вместе со сливками и сметаной добавить в бульон и, помешивая деревянной ложкой, постепенно на медленном огне довести до кипения. Затем содержимое кастрюли измельчить в пюре с помощью блендера, посолить, поперчить и по вкусу приправить тертым мускатным орехом.

Гороховые стручки вымыть, очистить и нарезать очень узкими продольными полосками. Суп разлить по глубоким тарелкам и украсить солодкой из гороховых стручков. Совет профессионалов: по желанию вместо солодки из стручков зеленого горошка можно украсить суп обычным консервированным горошком.

САЛАТ СО СПАРЖЕЙ И КРЕСС-САЛАТОМ

На 1 порцию: 2 картофелины (около 200 г), 1 яйцо, соль, 200 г белой спаржи, 100 г замороженного зеленого горошка, 1 чайн. ложка белого винного уксуса, 1 стол. ложка апельсинового сока, 100 г обезжиренного йогурта, сахар, молотый черный перец, 1 стол. ложка оливкового масла, 2 веточки базилика, 20 г кресс-салата.

Картофель отварить в мундире. Яйцо сварить вкрутую, очистить от скорлупы, остудить. Спаржу вымыть, очистить и срезать грубые концы. Стебли разрезать на кусочки. В 2 л подсоленной воды отваривать спаржу и горошек 5 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и оставить остывать. С картофеля слить воду, также обдать клубни холодной водой, очистить от кожуры и разрезать на кружочки.



Для приготовления соуса перемешать уксус, сок, йогурт, сахар, соль, молотый черный перец и растительное масло. Базилик вымыть, оборвать листики, нарезать полосками и добавить в соус. Яйцо разрезать пополам, извлечь желток и покрошить в соус.

Яичный белок мелко порубить. Перемешать с картофелем, спаржей и соусом и выставить салат на 2 ч на холод. Перед подачей на стол посолить по вкусу. Кресс-салат вымыть, очистить и украсить им готовое блюдо.

МАКАРОНЫ С РУКОЛОЙ И СЫРОМ ПИКОРИНО

На 4 порции: 1/2 пучка базилика, 75 г салата руколы, 1 зубчик чеснока, 50 г сыра пикорино, 30 г кедровых орешков, 7 стол. ложек оливкового масла, соль, перец, молотый черный перец, 400 г тонкой лапши или спагетти.



Базилик и руколу промыть под струей проточной холодной воды и отряхнуть от капель. Половину салата отложить в сторону на бумажное полотенце, остальную вместе с листиками базилика измельчить в миксере или блендере. Чеснок очистить от шелухи, острым ножом нарезать на большие кубики. Натереть на крупной терке

30 г сыра. Вместе с кедровыми орешками, чесноком и растительным маслом выложить в чашу миксера и измельчить до консистенции густой пасты. Полученный соус песто приправить перцем.

Макароны отварить в подсоленной воде, не дав им развариться, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Собрать примерно 1/2 чашки макаронного отвара и перемешать с соусом песто. Еще раз приправить по вкусу специями. Макароны перемешать с песто и украсить руколой и оставшимся тертым сыром.

К сведению: сыр пикорино имеет мягкий ореховый привкус. Завернутый в бумагу, он долго хранится в холодильнике. Вместо пикорино можно использовать сыр гауда.

СЫРНЫЙ ПИРОГ С ТРАВАМИ

На 4 порции: 250 г муки, соль, 4 яйца, 125 г охлажденного сливочного масла, по 1 пучку базилика, петрушки и укропа, 10 листиков щавеля, 400 г сыра, 1 стол. ложка лимонного сока, молотый черный перец, молотая паприка.

На рабочую поверхность высыпать горкой муку, перемешать с щепоткой соли и сделать в центре углубление. Сливочное масло нарезать мелкими кусочками и разложить по краю ямки. В углубление вбить яйцо и все ингредиенты порубить ножом в мелкую крошку. Затем быстро вымесить песочное тесто, скатать шаром, завернуть в пищевую пленку и выставить на 30 мин на холод.

Нагреть духовку до 175 градусов. Зелень промыть, листики и метелочки оборвать и мелко порубить. У оставшихся яиц отделить белки от желтков. Взбить белки в густую пену. Желтки перемешать с сыром и лимонным соком, добавить зелень и взбитый белок. Массу посолить, поперчить, приправить молотой паприкой.



На посыпанной мукой рабочей поверхности раскатать тесто в форме круга (диаметр 32 см) и переложить в смазанную жиром форму или разъемную - чуть меньшего диаметра, чем тесто. Сверху распределить сырную массу, края теста слегка защипить и выпекать пирог в духовке около 30 мин. Выложить и украсить зеленью.

Зеленый подоконник



ОГОРОД ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Огород - не такое уж хлопотное дело. Все зависит от того, что посадить. Есть растения, которые не требуют ухода. Или почти не требуют.

Чтобы порадовать себя свежими овощами, хватит буквально нескольких грядок на солнечном месте или даже пары-тройки контейнеров на балконе. Важно подобрать неприхотливые растения, способные развиваться и плодоносить при минимальном участии огородника.

Ароматная зелень

Растения, которые будто специально созданы для ленивых и занятых дачников, - это всевозможная зелень. Плодородная почва, солнце, своевременные поливы - вот и все, что нужно для ее нормального созревания. К таким зеленым культурам относятся: кресс-салат, листовая горчица, петрушка, укроп, руккола, шпинат, мангольд, базилик, тимьян, щавель, кориандр, орегано, листовый салат, чеснок.

Можно высадить на одну грядку или в один контейнер несколько видов зелени. Получится красивое сочетание разных оттенков и фактур зеленых листьев. Другой вариант - взять несколько сортов одной культуры, отличающихся по цвету. Например, посадить мангольд с желтыми, зелеными и красными листьями или чередовать зеленый и фиолетовый базилик.

Уголок здоровья

Многие лекарственные травы ароматны, их можно добавлять в блюда в качестве приправы и в чай как полезную добавку.

К неприхотливым лекарственным травам, которые можно вырастить как в огороде, так и на подоконнике, относятся мята, шалфей, чабрец, Melissa, алтей лекарственный, лаванда, душица, ромашка лекарственная. Травы своевременно подрезают, чтобы побеги не грубели, а отрастали новые, нежные. Как и в случае с зелеными культурами, подкормки лекарственных растений прекращают за 2-3 недели до срезки. Особенно внимательно к концентрации питательных растворов подходят при подкормке посадок в контейнерах.

Просто овощи

Не так сложно, как может показаться, вырастить некоторые овощи.

Кабачок. Знаменит своей плодородностью при минимальном уходе. Чтобы получить хороший урожай, достаточно посадить его на солнечном участке с богатой органикой почвой. Для комнатного выращивания подойдут следующие сорта и гибриды: Цукеша, Аэро-

навт, Искандер F1, Патио Стар F1.

Томаты черри. Компактные сорта не требуют подвязки и выглядят нарядно в контейнерах. Особенно эффектно в горшочках будут смотреться растения с разным цветом плодов - например, с желтыми (Балкони Елоу И), красными (Минибел, Пигмей) и оранжевыми (Оранжевый земледелец F1) помидорками.

Острый перец. Имеются неприхотливые сорта не только с яркими плодами, но и с пестрой листвой - Пурпурная вспышка, Эксплозив Эмбер, Тролль, Маленькое чудо. На подоконнике они с легкостью заменят цветы.

Капуста кале. Листовая капуста отлично растет даже на балконе. Только не надо сажать ее слишком плотно: в тесноте розетки листьев будут совсем маленькими. Для контейнерного выращивания лучше выбирать скороспелые сорта: Зеленый карлик, Красная русская F1, Премьер.

Бобовые. В теплом климате при регулярном поливе великолепно растет спаржевая фасоль (Журавушка, Федосеевна, Изумрудная) - только успевайте срезать стручки. В более холодном проще вырастить бобы (Русские черные, Виндзорские зеленые, Патио) и горох (Детский сахарный, Жегалова 112, Овощное чудо). Все это без проблем растет и в домашних условиях, только поливы должны быть умеренными, переувлажнения допускать нельзя.

Жгутик для завивки волос									Быют бездельники					
Посуда для варенья	Площадка для выступающих	Ивовый прут	Птичка из воробьиных	Чернильный чёртик	"Путь" по-китайски	Дикий бык	Биологический робот	Пора рассвета	Месяц третьего квартала					
				Ящерица				Индейцы из Канады	Тара для дачных солений					
Жидкая каша	Главный вход собора	Герметичный нагреватель	"Прощай!"			Несущая заряд частица	Живая тварь							
			Сказка "...лебеди"	Грузинская флейта				Важный чиновник	Олук царя небесного					
Родня сокола	За неё дают медаль			Толпа бежит от страха	Еву соблазнивший плод	Подкованный гвоздь	Место, где машут цепами							
Тёмное время на Руси	Трёхкопечная газировка	Речная "колея"	Вещи, пожитки	Природная смола	Двуликий ...		Курорт в Крыму	За ним игрек						
			Царство древнего Китая			Река в Сибири	Поклонник-безумец							
	Продажа лотов				Карета с откидным верхом			Сумка гриба	"Ас из асов", режиссёр					
			Лодка ацтеков				Пост ... Гамзатов							
	Английское ретро-авто	Дикобраз			"Формула любви", граф									
	Целина		"Книга" для хироманта				"Музыка" петель							

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №12

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Сорочка. Амур. Тени. Кнопка. Па. Азиат. Круп. Док. Титул. Нимб. Тау. Хи-бара. Едок. Соломина. Гит. Мел. Ерш. Клубок. Ямб. Лото. Аспид. Ураган. Гурт. Ка. Пот. Бур. Спаржа. Опахало. Короб. Бал. Абсент. Главарь.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Страсть. Рем. Паб. Танкист. Душ. Барка. Мина. Ухо. Старое. Отклик. Хрип. Пакт. Каунас. Дно. Сова. Пирог. Торг. Мали. Круг. Пол. Отел. Жаба. Улан. Отчим. Бог. Баба. Пика. Немота. Улар. АББА. Увал. Контроль.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ISSN 1987-6009
ПОДРУГА
 9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
 Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.

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

ЦЕНА 2 лари.
 В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
 Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



ВОСПИТЫВАЕМ ЩЕНКА!

Если вы хотите вырастить из щенка хорошую собаку - верную, умную, послушную, - начинать заниматься ее воспитанием следует с первых месяцев жизни.

Первый совет - наберитесь терпения! Это потом ваш пес поумнеет, станет серьезным и послушным, а пока перед вами маленькое озорное чудо. Для каждого этапа существуют свои рекомендации.

До трех месяцев

Двухмесячному щенку еще рано отдавать серьезные команды, но уже можно заставить реагировать на его кличку и ходить в туалет в предназначенное для этого место.

Приучать собаку к кличке лучше всего во время кормления. Положили своему другу еды - пригласите его к трапезе, несколько раз назвав по имени, и он буквально за считанные дни запомнит, как его зовут.

Выходить на прогулку с таким малышом еще рано. Но растолковать ему, что делать свои дела нужно не там, где придется, а в лоток или на газету, вполне реально. Для этого достаточно последить за песиком некоторое время. Как только он начнет кружиться на месте в поисках, где бы присесть, - хватайте его под пузико и несите в предназначенное для «этих дел» место. Несколько таких походов - и малыш, когда ему приспичит, уже самостоятельно будет направляться в отведенный ему угол. «Шпионить» за песиком круглые сутки необязательно. Обычно щенячий организм требует облегчения после сна, еды или активных игр.

Так же как и дети, щенки могут плохо спать по ночам - им бывает просто страшно. Некоторые хозяева кладут

своих питомцев к себе в кровать. Но в будущем это может вызвать определенные сложности. Собака вырастает, перестает бояться, но продолжает спать с хозяевами. Переселить ее в собачью «спальню» становится проблематично. Поэтому сделайте щенку свое спальное место - утепленную корзинку - и поставьте ее рядом со своей кроватью. В дальнейшем вы можете просто переставлять корзинку в нужное вам место. Если ваш малыш спит беспокойно, попробуйте пойти на хитрость. Поставьте недалеко от его спального места механические часы. Их тиканье убаюкает щенка.

От трех месяцев и выше

После трех месяцев щенка уже можно выводить на прогулку, так что проблемы с туалетом отпадают. Зато появляются новые трудности. Например, как добиться, чтобы собака шла к вам по первому требованию? Важно знать, что не стоит звать к себе пса, если вы собираетесь его наказать. Получив раз-другой по «мягкому» месту или даже просто выслушав ваши нотации, он, скорее всего, вообще перестанет к вам подходить. Так что если вы зовете своего любимца и он радостно мчит к вам - поощрите его порыв чем-нибудь вкусеньким (разумеется, из разрешенного!) и ни в коем случае не ругайте его. Наоборот - похвалите. С командой «Ко мне!» у собаки должны быть связаны только приятные ассоциации. Вообще пушистого друга стоит хвалить в любом случае, когда он делает все как надо (или даже просто не делает

ничего плохого). Похвала хозяина прочно закрепляет в нем понимание, что именно так надо поступать всегда. В этом возрасте щенка уже можно приучать к простым командам: «Ко мне!», «Сидеть!», «Лежать!» и «Место!». Обязательно дождитесь, когда он выполнит команду, и угостите его за это лакомством.

Нам один год!

Годовалая собака выглядит уже как большая, но все равно при этом остается маленьким щенком. Она может пугаться незнакомых или слишком шумных предметов (например, пылесоса), лаять (тоже из-за страха) на встречаемых собак. Как ее избавить от этих «детских кошмаров»? Покажите ей, что те или иные вещи ничего страшного собой не представляют. Посадите ее рядом с тем же пылесосом, сами потрогайте его, толкните, можете даже опрокинуть. Собака увидит, что ничего ужасного нет, вы его не боитесь, и тоже перестанет пугаться.

А для того чтобы ваш щенок не облаивал всех встречных псов, необходимо чаще встречаться с ними на прогулках. Когда собаки общаются, обнюхивают друг друга, а тем более играют вместе, они привыкают к компании и перестают агрессивно реагировать не только на уже знакомых, но и на посторонних собак.

Во время первых прогулок (с трех месяцев до года) нет необходимости постоянно держать щенка возле ноги, да это и непростое. А вот уже после года следует начать выработать «чинный» стиль прогулки, во всяком случае, до собачьей площадки стоит дойти неторопливо и с достоинством. Ну а уже на ней можно порезвиться от души!

✓ СОВЕТ: Собаки, особенно крупных пород, с детства нуждаются в дрессуре. Узнайте, есть ли в вашем населенном пункте специальные центры дрессировки, где может заниматься ваш питомец. Если такового не имеется, найдите время обучать его самостоятельно.



Обучая питомца новым командам, не забывайте поощрять его любимым лакомством



Черное на белом

Именно так, а не наоборот. Пенное белоснежное платье и тонкий черный пояс или сумочка. Больше света и контрастов. Это каноническое сочетание идет абсолютно всем.



КУРИНОЕ ФИЛЕ В ГОРЧИЧНО-ЛАЙМОВОМ МАРИНАДЕ

Понадобится: грудка куриная (филе) - 1 кг, мед (жидкий) - 6 ст. л., горчица дижонская - 6 ст. л., масло растительное - 6 ст. л., чеснок - 2 зубчика, лайм - 1/2 шт. (сок), паприка копченая молотая - 1 ст. л., соль и перец - по вкусу.

Чеснок натрите на мелкой терке, соедините с солью, перцем, медом и дижонской горчицей. Добавьте молотую паприку, тщательно перемешайте. Влейте сок лайма и растительное масло, снова перемешайте. Приготовленным маринадом обильно обмажьте куриное филе, закройте посуду с филе пищевой пленкой и уберите в холодильник на 10-12 ч. Время от времени встряхивайте емкость с филе для более равномерного распределения маринада. Поместите филе в жаропрочную форму. Запекайте при 180-190 градусах около 45-50 мин. Дайте готовому блюду «отдохнуть» 5-10 мин. Подавайте с любимым соусом и свежей зеленью.

КУРИНЫЕ РУЛЕТЫ С ВИШНЕЙ

Понадобится: грудка куриная (филе) - 2 шт., вишня (замороженная) - 250 г, вино красное полусухое - 160 мл, масло растительное для жарки, мед - 100 мл, соль и перец - по вкусу.

Филе разрежьте вдоль пополам (не до конца), разверните как книжку. Оберните пленкой, отбейте с двух сторон. Посолите и поперчите. Вишню разморозьте, слейте жидкость, выньте косточки. Выложите вишню на филе. Аккуратно сверните рулеты, сколите деревянными зубочистками. Обжарьте рулеты на разогретом масле на среднем огне до золотистого цвета. Выложите в жаропрочную форму. Вино соедините с медом, залейте рулеты. Поместите в разогретую до 180-200 градусов духовку на 15-20 мин.

«ЦЕЗАРЬ» ПО-ДОМАШНЕМУ

Понадобится: грудка куриная (филе) - 1 шт., сыр твердых сортов (пармезан или др.) - 60 г, яйца - 2 шт., помидоры черри - 4 шт., масло сливочное - 50 г, батон белый (без корок) - 1/3 шт., салат листовой - 1 пучок, сок лимона - 1 ч. л., чеснок - 3 зубчика, анчоусы - 4 шт., горчица - 1 ч. л., масло оливковое - 1-2 ст. л.

Филе нарежьте ломтиками. Черри разрежьте пополам. Яйца сварите вкрутую (8-10 мин.) Зубчик чеснока нарежьте пластинами, обжарьте на половине сливочного масла. Добавьте филе, обжарьте. На оставшемся сливочном масле обжарьте второй зубчик чеснока, выложите нарезанный кубиками батон, поджарьте. На блюдо выложите крупно нарезанные салатные листья, кусочки филе, черри. Взбейте блендером анчоусы с горчицей, чесноком, лимонным соком и оливковым маслом. Полейте салат. Украсьте сухариками и вареными яйцами. Посыпьте сыром.

СОЧНЫЕ КОТЛЕТКИ

Понадобится: грудка куриная (филе) - 500 г, сыр твердых сортов - 100 г, яйцо - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, укроп (зелень) - небольшой пучок, соль и перец - по вкусу, приправы - по желанию, мука для обвалки, масло растительное для жарки.

Приготовьте из филе фарш, используя мясорубку. Посолите, поперчите, добавьте яйцо и по желанию немного приправы. Укроп (без стеблей) мелко нарубите, чеснок пропустите через пресс. Добавьте зелень и чеснок в фарш. Тщательно вымешайте и немного отбейте фарш руками. Сыр нарежьте небольшими брусочками. Сформируйте котлеты, поместив внутрь каждой брусочек сыра. Обваляйте в муке. Обжарьте на среднем огне до румяной корочки. Подавайте с гарниром.

