

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДДРУГА

№ 14

апрель 2021

цена:
2 лари

Гороскоп

на апрель

стр.20-21

Маски для

ВОЛОС

стр.37

Гаджеты

для питомца

стр. 42

Как привлечь

удачу

стр. 18

Гормоны счастья

Повышаем уровень!

стр.14

Светлана Лобода:

стр.16-17

“Я немного сумасшедшая мама”

Эффектные образы с обычным свитером

СВИТЕР МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ТЕПЛОЙ ДЕТАЛЬЮ В ГАРДЕРОБЕ, НО И ЧАСТЬЮ МОДНОГО ОБРАЗА.



Многие воспринимают свитер как элемент повседневного образа. Дизайнеры, в свою очередь, предлагают смело носить эту деталь гардероба в офис, на свидание и даже на вечеринку.

С рубашкой. Используйте рубашку с острым воротником и манжетами. Белая подойдет для создания контрастного образа, цветная - если вы составляете образ в стиле колорблок. Поверх рубашки наденьте свитер плотной вязки, чтобы не просвечивали швы и пуговицы. Образ будет выглядеть аккуратным. Завершат его строгие прямые брюки и классическое пальто из шерсти.

С юбкой. Наиболее удачно будут смотреться юбка-карандаш, модели А-силуэта, плиссированные, а также варианты из кожи или денима. Если свитер не слишком длинный, носите его с напуском, удлиненную модель можно «заправить» с помощью ремня. Для этого застегните аксессуар на талии, а затем аккуратно подтяните свитер вверх, создавая напуск по всей окружности.

Вместо шарфа. Свитер можно набросить на плечи на манер шарфа поверх пальто, жакета, рубашки, платья. Рукава при этом следует зафиксировать на груди. По желанию можно сдвинуть узел на одно плечо - получится легкий кокетливый образ для повседневной носки.

С брюками. Обратите внимание на материал, из которого они выполнены. Хорошо, если это будут шерсть, твид, льняная костюмная ткань. Для прогулочных образов подойдут брюки из трикотажа или кашемира. В модель с высокой посадкой можно частично заправить свитер.

Не хотите терять талию при носке объемного свитера? Используйте поверх него стильный широкий пояс-ремень. Выбирайте его в тон одежде или, наоборот, сыграйте на контрасте. А вот от обтягивающих моделей свитеров лучше отказаться: они давно вышли из моды.



БЕЗДОМНЫЙ ПРОНИК В ОСОБНЯК ДЖОННИ ДЕППА, ПРИНЯЛ ДУШ И ВЫПИЛ ВИСКИ



Бездомный мужчина неизвестным способом проник в особняк актера Джонни Деппа, расположенный в районе голливудских холмов, пишет TMZ.

Пока Деппа не было дома, преступник вскрыл бар с запасами алкоголя актера и напился. Бездомного заметили соседи у своего бассейна на заднем дворе. Сосед Деппа увидел, что мужчина перелез через забор на территорию особняка актера, после этого бдительный мужчина сообщил в полицию о случившемся.

Однако полицейские при-

ехали в дом Деппа только после того, как им позвонили из службы безопасности актера. Правоохранители застали неизвестного мужчину в то время, пока он принимал душ в особняке Деппа.

Бездомный отказался прерывать водные процедуры, поэтому полицейским пришлось выбивать дверь. По данным издания, нарушителю предъявили обвинения в вандализме и порче имущества актера.

Ранее стало известно, что Джонни Депп надеется выиграть суд из-за присвоения миллионов экс-женой.

ЗРИТЕЛЯМ ПООБЕЩАЛИ НОВЫЙ ФИЛЬМ ПРО ДЕТЕКТИВА ЭЙСА ВЕНТУРУ

Поклонникам комедийной серии фильмов об Эйсе Вентуре пообещали продолжение - компания Morgan Creek заявила, что работает над третьим фильмом о детективе.

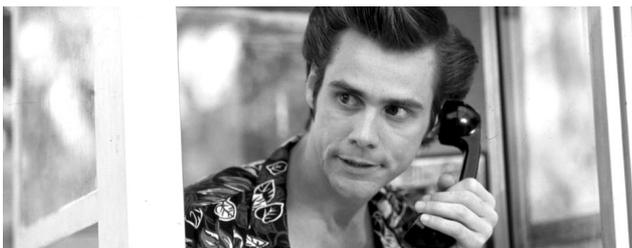
Как и в случае с "Лигой справедливости Зака Снейдера", на выход фильма значительно повлияли фанаты серии - в сообществе фильма на Facebook они буквально "завалили" компанию призывами снять новую часть.

"3 миллиона фанатов писали на официальной странице Ace Ventura в Facebook

о том, что аудитория требует третьего выпуска... Во время COVID зрители были обрадованы и взволнованы, когда любимые персонажи вернулись с новыми историями", - написали в Park Circus о выходе новой части фильма.

Пока неизвестно, будет ли новый фильм сюжетно продолжать последнюю часть, и даже будет ли в ленте сниматься сам Джим Керри.

Первая часть "Эйс Вентура: Розыск домашних животных" была снята в 1994 году, вторая - "Эйс Вентура 2: Зов природы" - в 1995-м.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ШЭРОН СТОУН РАСКРЫЛА ИСТОРИЮ КУЛЬТОВОЙ СЦЕНЫ В "ОСНОВНОМ ИНСТИНКТЕ"



Американская актриса, лауреат премий "Золотой глобус" и "Эмми" Шэрон Стоун заявила, что ее обманом уговорили сняться в культовой сцене в фильме "Основной инстинкт".

Картина Пола Верховена вышла на экраны в 1992 году. Стоун сыграла роль писательницы Кэтрин Трамел, которую подозревают в убийстве. По словам актрисы, эпизод, когда ее героиня находится на допросе без нижнего белья и перекидывает ногу на ногу, не должен был попасть в финальную версию картины.

Стоун заявила, что на съемках ее попросили снять

трусы, убедив, что белый цвет нижнего белья на ней отражает свет. На первом просмотре фильма она была шокирована.

"Я подошла к проекционной будке, дала Полу (Пол Верховен. - Прим.) пощечину, вышла, подошла к машине и позвонила своему адвокату Марти Сингеру", - сказала Стоун в интервью Vanity Fair.

Она могла получить судебный запрет на показ провокационной сцены, но решила не делать этого "ради фильма и своей героини".

"Я не жалею о своем выборе", - добавила Стоун.

Шоу-бизнес

Организаторы обозначили формат церемонии вручения премии "Оскар"



Организаторы "Оскара" разослали номинантам электронные письма, в которых рассказали о формате проведения церемонии в условиях продолжающейся пандемии.

Несмотря на то что ситуация с коронавирусом в США остается сложной и нестабильной, церемонию было решено провести в очном формате - об этом сообщает издание Hollywood Reporter со ссылкой на текст письма организаторов.

Энтони Хопкинс номинирован на "Оскар"

Американский актер Энтони Хопкинс вошел в число претендентов на кинопремию "Оскар" в номинации "Лучший актер".

Он претендует на награду за роль в картине "Отец" (2020 г.) режиссера Флориды Зеллера.

Кроме того, в числе номинантов: Чедвик Боузман - за работу над фильмом "Ма Рейни: Мать блюза" режиссера Джорджа Вольфа, Риз Ахмед - за роль в картине "Звук металла" Дариуса Мардера, Гари Олдман - за работу над фильмом "Манк"

ответственные за проведение церемонии пообещали "безопасный и беззаботный вечер" в "очном формате". Участие по Zoom в 2021 году запрещено.

Церемонию пообещали провести в полном соответствии с санитарными нормами.

"Конечно, ваша первая мысль: МОЖНО ЛИ ЭТО СДЕЛАТЬ БЕЗОПАСНО? Ответ: ДА, МОЖНО. Мы планируем это мероприятие со специально разработанными способами тестирования, которые могут дать моментальные результаты, включая выездную группу по безопасности COVID с возможностью тестирования ПЦР", - говорится в тексте письма.



режиссера Дэвида Финчера, Стивен Ян - за роль в картине "Минари" Ли Айзека Чуна.

Зак Снайдер "завязал" с фильмами по комиксам

Американский режиссер Зак Снайдер заявил, что больше никогда не станет снимать фильмов по сюжетам популярных комиксов, хотя многие произведения ему по-прежнему нравятся. Такое заявление режиссер сделал после громкой премьеры режиссерской версии блокбастера "Лига Справедливости", которую уже успели окрестить "Снайдеркат".

Снайдер отметил, что он доволен фильмом, но братья за новые комиксные истории не хочет.

"Есть несколько историй, которые мне нравятся. Я

всегда хотел поработать над комиксом Фрэнка Миллера "Бэтмен. Возвращение Темного Рыцаря" и еще парочкой. Да, я очень доволен фильмом, который мы только что закончили, но я не горю желанием снимать еще одну картину по комиксам", - цитирует агентство "РИА Новости" слова Сайдера.

Изначально над фильмом "Лига Справедливости" работали два режиссера - Сайдера подменил Джосс Уидон, так как дочь первого режиссера покончила с собой и он не мог продолжать работать над картиной.



Стинг перепел свой хит Englishman in New-York в стиле афропоп

Британский музыкант-мультиинструменталист Стинг представил новый альбом дуэтов Duets. Пока что релиз выпущен только на CD и виниле, как пишет НСН.

В пластинку вошло 17 песен, записанных Стингом совместно с Эриком Клэптоном, Шэгги, Мэри Джей Блайдж, Хулио Иглесиасом, Херби Хэнкоком, а также многими другими.

В день релиза физических носителей альбома британский певец сделал премьеру и в Интернете, выпустил сингл Englishman / African in New York, а также

клип на него. Это версия одного из главных хитов музыканта. Она была записана вместе с Shirazee в стиле афропоп.

Певец Shirazee родился в Бенине, после чего жил в Гане, Париже, Южной Африке, Атланте и Нью-Йорке. Музыкант владеет шестью языками. В 2020 году вышел его дебютный мини-альбом Lost. Стинг же начал свою карьеру певца в 1977 году в рок-группе The Police. Коллектив записал пять альбомов и получил шесть премий "Грэмми". Группа внесена в Зал славы рок-н-ролла.

Тина Тернер объявила о завершении карьеры



Американская певица и актриса, 81-летняя Тина Тернер заявила о завершении карьеры и попрощалась со своими фанатами в новом документальном фильме о ней. Об этом сообщает The Sun со ссылкой на телеканал Sky.

Всемирно известная исполнительница заявила, что последние годы своей жизни она хочет провести вдали от публики и камер. Также лауреат восьми премий "Грэмми" призналась в том, что страдает от посттравматического расстройства из-

за домашнего насилия, которому она подвергалась в браке с первым супругом, музыкантом Айком Тернером.

В 2013 году поп-звезда перенесла инсульт, а спустя 3 года после этого у нее диагностировали рак кишечника. Из-за побочных эффектов Тернер прибегла к гомеопатическим средствам, что лишь ухудшило ее состояние. В скором времени у певицы развилась почечная недостаточность. Весной 2017 года врачи пересадили ей почку.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Некоторые вроде бы безобидные привычки мешают начать день в хорошем темпе. Какие именно?

Встал не с той ноги...

Чтобы такого не происходило, нужно, встав с постели, сразу включать яркий свет.

Переставлять будильник. «Ну еще пять минуточек! - думаете вы с утра. - А лучше 10 или 15!» И переставляете будильник снова и снова. Однако таким образом вы рискуете не только проспять работу, но и навредить здоровью. Когда человек отключает будильник и проваливается в дрему, запускается новый цикл сна, который через 10 минут будет прерван очередным звонком. А если несколько раз?! В результате вместо полноценного отдыха вы получаете раздробленный на части сон. У организма стресс. С каждым звонком будильника в кровь выбрасывается порция кортизола. Поэтому лучше не переставлять будильник и вставать сразу. Или, если очень хочется поспать еще немного, выделить для этого полноценные 30 минут.

Не заправлять постель. По мнению исследователей, если застилать постель сразу после пробуждения, день пройдет более продуктивно. Правда, не совсем понятно, где здесь причина, а где следствие. Может, это не уборка кровати делает людей организованнее, а дисциплинированные люди чаще заправляют после сна постель!

Собираться в темноте. Осенью и зимой, когда световой день укорочен, приходится вставать, когда за окном еще темно. Если при этом еще и не включить яркое освещение, мозг решит, что на дворе ночь и просыпаться совсем не обязательно.

МОЕ СПАСЕНИЕ ОТ БЕССОННИЦЫ - ШАЛФЕЙНОЕ МАСЛО

Принимать снотворные не хочу, после них просыпаюсь аж после обеда, а ночью все равно не могу заснуть. Стала искать решение своей проблемы. Самым эффективным для меня оказалось шалфейное масло. На кусок марли

кладу 2 ст. ложки измельченной травы шалфея и держу несколько минут над горячим паром. Когда у травы появляется специфический запах, перекладываю ее в стеклянную банку, заливаю 1/2 стакана

масла и держу на водяной бане 3 часа. Остужаю масло, процеживаю и сливаю в непрозрачную бутылку. Храню в холодильнике. Перед сном массирую маслом лицо, руки, стопы. Такая процедура не только помогает мне уснуть, но и делает мою кожу мягкой и нежной.

Екатерина В.

Новости

Здоровой полнота

не может быть

Полный человек не может быть здоровым. Ожирение опасно, даже если холестерин, давление крови и уровень сахара в крови в пределах нормы. Канадские ученые обследовали более 60 тысяч человек и установили, что у полных людей неизбежно развиваются сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому не существует такого понятия, как «здоровая полнота».

Вакцина

для гипертоников

Только треть гипертоников умеют контролировать свое артериальное давление, потому что не считают нужным это делать. Ученые Германии и Швейцарии решили и для таких пациентов изобрести вакцину. Первые испытания показали ее безопасность. Вакцинирование проведено среди больных с мягкой и умеренной гипертонией. Уже достоверно известно, что вакцина снижает среднесуточное давление, в том числе в ранние утренние часы.

Чем острее, тем лучше для сердца

Хорошая новость для любителей острого. Ученые обнаружили, что жгучий красный перец на 25% снижает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Регулярное употребление острого перца способно продлить жизнь людей.



Радость, возбуждение, чувство наслаждения формируются на гормональном уровне. Зная об этом, можно управлять своим настроением!

ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ ПОВЫШАЕМ УРОВЕНЬ!

триптофану преобразиться в серотонин, а глюкоза необходима, чтобы гормон быстрее добрался до мозга.

Витамин D, вырабатываемый под действием солнца, также необходим для синтеза серотонина. Именно поэтому в зимнее время многие жалуются на апатию.

Эндорфин дарит блаженство

Эндорфины - группа гормонов, которые вызывают у человека чувство эйфории, не связанное с достижением целей. Они же вырабатываются в ответ на стресс и боль, формируют стрессоустойчивость, помогают справляться с кризисными ситуациями и принимать взвешенные решения.

Пациенты онкологического центра в Нью-Йорке перед МРТ вдыхали запах ванили, после чего у них было зафиксирован всплеск эндорфинов и снижение тревожности. Но действие этих гормонов длится только 30 минут, после чего они начинают разрушаться.

Окситоцин: спокойствие, только спокойствие

Этот гормон создает эмоциональную привязанность к другому человеку, чувство доверия, спокойствия и безопасности. Именно окситоцин помогает матке сокращаться и действует как болеутоляющее во время родов, а после рождения малыша обеспечивает привязанность матери к ребенку и помогает наладить лактацию.

Эксперимент на мышах показал: полигамные самцы, которым была введена повышенная доза окситоцина, становились моногамными. Это позволило ученым сделать вывод, что люди с высоким уровнем этого гормона более надежны, щедры, сострадательны.

Дофамин: и будет вам радость!

Чувство удовлетворения, мотивация на достижение целей, ощущение радости от совершенного - все эти эмоции формируются за счет повышения уровня дофамина. Он особенно высок во время предвкушения приятного события, при тактильном контакте с любимым человеком, после занятий спортом, во время похвалы. При приеме наркотических средств дофамин повышается в 10 раз, но происходит быстрый спад, и формируется зависимость.

Получить дофамин можно из продуктов, которые содержат тирозин, - бананов, тофу, авокадо, рыбы. Красное мясо, наоборот, повышает уровень гормонов стресса.

Чувство удовлетворенности создается коктейлем из дофамина, окситоцина, эндорфина и пролактина. Влюбленность формируется под воздействием афродизиака фенилэтиламина, дофамина, серотонина и норадреналина. А чувство любви - это комбинация серотонина, дофамина и окситоцина.

Любая эмоция - это сложный химический процесс, в котором принимают участие особые гормоны счастья - нейромедиаторы окситоцин, эндорфины, дофамин и серотонин. Эти вещества передают импульсы в мозг через синапсы клеток, а не через кровь. Лимбическая система мозга на основе прошлого опыта строит персональное представление о счастье. Когда происходит событие, похожее на то, которое условно отмечено как положительное, происходит выброс гормонов счастья в разных комбинациях.

Серотонин - сигнал об удовольствии

До 95% серотонина вырабатывается в кишечнике и лишь 5% в мозге. Благодаря ему повышается настроение, снижается болевой порог, нормализуются циркадные ритмы. Человек чувствует себя бодрым, счастливым, удовлетворенным жизнью и собой. Выработке серотонина способствует аминокислота триптофан, которая есть в шоколаде, бананах, свекле, скумбрии, сыре. Магний из фруктов, орехов и злаков помогает

Дополнительный прием гормонов на постоянной основе тормозит выработку собственных. Повысить уровень содержания гормонов радости можно естественными способами.

1. Наладить циркадные ритмы. У людей с большим количеством дофаминовых рецепторов, но низким качеством сна выработка дофамина недостаточна из-за сниже-

5 шагов на пути к хорошему самочувствию

ния чувствительности рецепторов.

2. Путешествовать. 2-3 раза в год необходимо менять обстановку. Можно обновить интерьер квартиры, отправиться в гости к друзьям или уехать в отпуск.

3. Отказаться от алкоголя. Алкоголь прекращает выработку собственного серотонина и дофамина, заменяя их искусственными. В тяжелых случаях развивается абстинентный синдром - чтобы ощутить радость,

человеку необходима очередная доза спиртного.

4. Чаще обниматься. Для поддержания нормального уровня окситоцина, необходимо совершать не менее восьми объятий в день.

5. Заниматься спортом. Уровень гормонов счастья нормализует всего полчаса физических нагрузок в день.

6 вопросов о гепатите

Гепатит - это воспалительное заболевание, при котором клетки печени разрушаются и заменяются соединительной тканью. Это приводит к ухудшению функционирования органа. Если не решать проблему, то соединительная ткань разрастется и будет разрушать печень, а в худшем случае приведет к циррозу или онкологии.

1. Гепатит А, В и С - одно и то же?

Выделяют пять вирусов гепатита - А, В, С, D, E. Они отличаются по способу заражения и степени влияния на организм.

Гепатит А и Е могут передаваться фекально-оральным путем - через грязные руки, посуду и любые контакты с больным. Гепатит А проявляется в острой форме, зато после него остается пожизненный иммунитет. Форма В передается через кровь, сперму, слюну. Инкубационный период в среднем составляет около 3 месяцев, дальше болезнь может перетечь в хроническую форму. Если ситуацию не держать под контролем с помощью специальной терапии, она приведет к циррозу печени в течение пяти лет. Гепатит С также передается через кровь. Его можно вылечить, но иммунитета он не дает. Если не заниматься терапией, то к необратимым последствиям болезнь приведет за 15-30 лет. Гепатит D, в свою очередь, не протекает как самостоятельное заболевание и идет «дополнением» к гепатиту В.

2. Желтуха обязательна?

Пожелтение кожи и белков глаз считается главным симптомом гепатита. Но в 30% случаев болезнь даже в острой форме протекает почти бессимптомно. Отследить наличие патологии можно по таким признакам, как упадок сил, незначительное повышение температуры, головные боли, потемнение мочи, потеря аппетита.

3. Женщинам с гепатитом нельзя рожать?

Влияние болезни на плод изучается до сих пор. Известно, что гепатит В может передаваться ребенку от матери в 70% случаев, если заражение произошло в третьем триместре, и в 10% - если в первом.

Способ родоразрешения роли не играет, и кесарево сечение в этом случае назначают, только если есть показания.

Гепатит С передается плоду лишь в 3-10% случаев. Беременность у таких женщин заставляет организм собрать силы и замедляет развитие болезни. Также гепатит не является противопоказанием для кормления грудью, если у ребенка нет кровотечения во рту.

4. Это болезнь маргиналов?

К сожалению, от заражения гепатитом никто не застрахован. Гепатитом В и С можно заразиться в маникюрном салоне, где плохо обрабатывают инструменты, в салоне татуажа и пирсинга и даже в стоматологическом кабинете. Велик риск подхватить болезнь во время переливания крови.

А вот если больной человек рядом с вами чихнул или пожал вам руку, то риска заразиться нет. Даже при поцелуе с инфицированным он минимален. Такое возможно, только если во рту есть незажившие ранки или иммунитет слишком слаб, чтобы справиться с вирусом.

Также невозможно заразиться через еду, которую приготовил инфицированный человек. Вирусы В и С будут нейтрализованы желудочным соком. Нельзя заразиться гепатитом и через укусы комара. Вирус обезвреживается организмом насекомого и для человека не представляет вреда.

5. Сдавать анализ обязательно?

Делать тест на гепатит сразу после контакта с зараженным не имеет смысла. Чтобы обнаружить гепатит В, должно пройти не менее 4 недель, гепатит С - не менее 3. Обычно сдают два теста - на компонент вируса гепатита В (HBsAg)



и на антитела к гепатиту С (anti-HCV). Если в крови обнаружены антитела, это может говорить как о том, что человек уже перенес болезнь и выздоровел, так и о том, что болезнь перешла в хроническую форму. В этом случае необходимо дополнительное ПЦР-исследование и консультация врача, который поможет точно поставить диагноз.

Кстати, ПЦР-тест помогает выявить гепатит и на ранних стадиях (через 2 недели после заражения), но делать его, скорее всего, придется в частной клинике, а не по ОМС.

6. Можно ли защититься?

Чтобы минимизировать риск заражения гепатитом, придерживайтесь следующих правил.

✓ Не пользуйтесь чужими бритвенными станками, зубными щетками, маникюрными ножницами.

✓ Делайте маникюр в проверенном салоне. Мастер должен использовать стерильные инструменты, а упаковку вскрывать при вас.

✓ Следите, чтобы в стоматологической клинике врач использовал стерильные одноразовые материалы.

✓ При половом акте с новым партнером в качестве защиты стоит использовать презервативы.

✓ Тщательно мойте руки, а также следите за тем, что едите. Особую опасность могут представлять невымытые овощи и фрукты, готовые блюда, сырые морепродукты.

После путешествия в страну с высоким уровнем заболеваемости гепатитом (Египет, Монголия) сдайте ПЦР-тест.



НЕЗДОРОВА ЩИТОВИДКА

Болезни эндокринной системы коварны: они развиваются исподволь, умело маскируются под другие недуги. На вопросы отвечает эндокринолог, доктор медицинских наук Ольга Зиновьева.

Тиреодит поддается лечению!

? У меня обнаружили аутоиммунный тиреодит. Он поддается лечению?

Марина С.

При этом заболевании иммунная система с избытком вырабатывает антитела, которые повреждают и разрушают клетки щитовидной железы. Пока нет препаратов, которые бы снижали количество этих антител. Если уровень тиреотропного гормона в норме, то лечение не требуется. Но со временем железа начинает вырабатывать все меньше тироксина. Чтобы нормализовать ее работу, врач назначает синтетический гормон. С возрастом дозу можно уменьшить, если показатель ТТГ будет находиться в нижних пределах нормы.

При гипотиреозе трудно похудеть

? После удаления половины щитовидной железы принимаю гормоны, поэтому резко поправилась, а сбросить лишний вес не получается. Почему при гипотиреозе трудно похудеть?

Людмила Макарова.

Люди, страдающие гипотиреозом, часто жалуются, что не удается сбросить вес. Дело не только в том, что накапливается лишний жир (обычно не более 2-4 килограммов). Прибавка происходит из-за задержки жидкости и проявляется отечностью. Но если вы лечитесь и гормоны в норме, то увеличение веса не связано с работой щитовидной

Из-за гормона болят суставы

? Мне 65 лет. Три года принимаю тироксин, но боюсь, что из-за него начали болеть суставы. Как быть?

Татьяна Исаевна.

Нет лекарств без побочных эффектов, однако у препаратов тироксина они минимальны. Учитывая возраст, вам желательно проверить состояние костной ткани - провести анализ на содержание кальция. Причем лучше ионизированного, да еще желательно вместе с витамином D. Это позволит вовремя обнаружить остеопороз. Длительный гипотиреоз и прием избыточной дозы тироксина могут привести к разрушению костной ткани. Если же доза тироксина подобрана правильно и ТТГ в норме, то причина боли в суставах в чем-то другом.

При нарушениях работы щитовидной железы у каждого развивается рак этого органа.

Щитовидка оказалась не в порядке

? Мне 39 лет. Когда возникли слабость, аритмия, сонливость, обмороки, пошла по врачам.

Оказалось, у меня узловый зоб щитовидной железы. Что делать?

Ирина Сулгакова.

Эти симптомы скорее связаны с нарушением функции железы, а

не с изменением ее структуры. Если результаты анализов на гормоны в норме, надо искать другую причину недомогания. При узлах больших размеров или увеличении железы человек может ощущать комок в горле, удушье. Вам нужно выяснить с помощью УЗИ размер, количество узлов, сделать биопсию больших узлов. Одиночные доброкачественные небольшие образования достаточно лишь наблюдать, а злокачественные подлежат удалению.

Стала сильно уставать

? Врач сказала, что надо сдать анализ на гормоны. А как понять, что щитовидная железа не в порядке?

Илона Мангарова.

Снижение выработки гормонов щитовидной железой изначально не замечают. Но со временем могут беспокоить отечность, одышка, быстрая утомляемость и вялость. А еще сонливость, выпадение волос. Человек жалуется на «беспричинное» увеличение веса, при этом похудеть не удается. Иногда повышается артериальное давление, беспокоят суставы. У женщин нарушается менструальный цикл.

Если щитовидная железа работает слишком активно (гормоны вырабатывается с избытком), симптомы сразу более яркие: резко снижается вес (на 10-15 килограммов в течение 2-3 месяцев), учащается сердцебиение, возникают потливость, бессонница, тревожность. Диагноз устанавливают по результатам анализов на тироксин свободный и тиреотропный гормон гипофиза (ТТГ), который «дирижирует» работой щитовидной железы.

Янтарный камешек поможет

✓ В необработанных камешках янтаря содержится повышенное количество йода и брома. При соприкосновении такого янтаря с телом человека возникает статическое электричество, что положительно воздействует на состояние щитовидной железы.

✓ Если носить короткое ожерелье из необработанного янтаря на шею, то такое лечение при заболеваниях щитовидки дает отличный результат. Болезнь перестает прогрессировать буквально за 2-3 недели.

✓ Бусы с янтарем помогают метеозависимым людям.

Во время перепадов давления, магнитных бурь и вспышек на Солнце камень снижает их воздействие и улучшает самочувствие.

✓ Янтарь помогает при ревматизме, артрозе, ускоряет сращивание костей. В Прибалтике мелкую янтарную крош-



ку используют как компресс на больные суставы. Ее хорошо прогревают, пересыпают в мешочек и прикладывают к больному месту. Держат, пока не остынет. Процедуру повторяют 2 раза в день.

✓ Массаж янтарным камешком моментально снимает эмоциональное напряжение и усталость, улучшает кровообращение в мышцах.

О гипертоническом кризе знают все. Но криз может быть и гипотоническим. Он случается при резком падении артериального давления.

Гипотонический криз

Давление упало...

При резком падении давления человек ощущает внезапную слабость, голова становится тяжелой, возникает головокружение. Лицо становится бледным, а попытки встать могут привести к обмороку. Сердце может болеть, но боль при этом не отдает в руку или лопатку и может длиться очень долго. Нитроглицерин в этом случае бесполезен. Нормальным считается давление в интервалах от 100 до 139 мм рт. ст. для систолического (верхнего) артериального давления и от 60 до 89 мм рт. ст. для диастолического (нижнего) артериального давления.

Почему случается криз?

Давление может резко снижаться по разным причинам. Самые распространенные - внутреннее кровотечение и резкое падение уровня глюкозы в крови. Поэтому первое, что нужно сделать при внезапном падении давления, - убедиться, что пострадавший не диабетик и у него нет травмы или ранения, которые могли бы вызвать внутреннее кровотечение. Ведь при наличии внутреннего кровотечения меры, призванные повысить давление, могут ускорить кровопотерю, а попытка медикаментозно сузить сосуды для повышения давления при низком уровне глюкозы не даст никакого

результата. Кстати, признаком резкого падения глюкозы у диабетика является запах ацетона изо рта.

Что делать при резком падении давления?

Если вы уверены, что причина падения давления не диабет и не внутреннее кровотечение:

- ✓ больного уложите горизонтально, под голени положите подушку или свернутое одеяло;
- ✓ откройте окно или форточку, расстегните или снимите стесняющую дыхание одежду;
- ✓ измерьте артериальное давление - необходимо убедиться, что оно ниже нормы, запишите результат, обозначьте время. Затем в течение часа измеряйте давление каждые 15 минут, а потом - через полчаса, позднее - каждый час;
- ✓ напоите гипотоника крепким горячим и обязательно сладким чаем. В чай надо добавить 10-15 капель настойки женьшеня, элеутерококка, аралии, родиолы розовой или пантокрина. Как правило, в аптечке гипотоника всегда есть какой-либо из этих препаратов;
- ✓ падение давления обычно сопровождается снижением температуры тела, поэтому больного нужно укрыть пледом или одеялом. Если давление продолжает падать, боль-



ной теряет сознание - немедленно вызывайте скорую. Если состояние стабилизировалось - достаточно вызвать участкового терапевта.

Не навреди...

- ✓ Для повышения давления не стоит давать больному таблетки, содержащие кофеин, или кофе. Кофеин вызывает учащение пульса, а это при пониженном давлении крайне нежелательно.
- ✓ Ни в коем случае не давайте больному алкоголь. Он расширяет периферические сосуды, а это еще больше снизит давление.
- ✓ Если больной в сознании, не давайте ему нюхать нашатырь или другие вещества с резким запахом - это усилит тяжесть и боль в голове.

Р. Смольный,
врач скорой помощи.

Состояние человека после инфаркта, если он прошел хорошую реабилитацию, не может быть таким, как до инфаркта. Если давление упало, пациент ощущает общую слабость, головокружение. Он постоянно зевает, у него мерзнут руки и ноги, учащается сердцебиение. Если это состояние затягивается, можно ждать повторения инфаркта. Так что повода для радости у вас нет. Если низкое давление стало регулярным, нужно обратиться к лечащему врачу. Возможно, лекарственные препараты, которые он назначил, дублируют друг друга и занижают давление. Как еще помочь человеку,

ПОСЛЕ ИНФАРКТА УПАЛО ДАВЛЕНИЕ

? Отец всегда был гипертоником, а после инфаркта у отца упало артериальное давление. Не знаю, радоваться или тревожиться?

Рита

если после инфаркта у него низкое давление?

- ✿ Больной не должен переутомляться ни физически, ни эмоционально.
- ✿ Если давление резко упало, надо лечь, выпить горячий чай или кофе с сахаром.
- ✿ Возможно, причина в повышении содержания сахара в крови. На этот случай хорошо бы иметь в доме глюкометр. В этом случае можно выпить настойку женьшеня. Это по-

может сердцу, и кровеносная система выровняет давление до нормы.

Ничего не помогает? Вызывайте скорую помощь. Низкое давление опасно при показателях систолического давления ниже 60 мм рт. ст. Пациент может потерять сознание, ведь мозг недополучает кислород. Более серьезное последствие низкого давления - развитие почечной недостаточности. Почки

перестают фильтровать мочу. А регулярное низкое давление приводит к увеличению сердца, отечности нижних конечностей, нарушению сердечного ритма. В таких случаях требуется срочная реанимация.

Что предлагает медицина пациентам, перенесшим инфаркт? Рекомендует использовать метод озонирования крови и проведение лечебных сеансов в барокамере для насыщения крови кислородом и нормализации артериального давления.

М. Авасова,
терапевт, врач II категории.

Тест-диагностика

Иногда гастрит существует не в одиночку, а сопровождается воспалением стенок пищевода.

Здоров ли пищевод?

Оно возникает из-за постоянного заброса кислоты из желудка в пищевод. Произойти такое может из-за переизбытка или повышения внутрибрюшного давления, например, у любителей туго обтягивающей фигуру одежды, джинсов, во время беременности. Еще одна причина болезни - нарушение работы клапана. Чаще всего такое случается у людей с диафрагмальной грыжей. Помочь разобраться могут рентген и гастроскопия. Но и вы сами можете поставить себе предварительный диагноз.

Оцените здоровье пищевода по этому тесту.

✓ Часто ли вы ощущаете изжогу - жжение, которое распространяется от желудка вверх по направлению к шее?

✓ Прерывает ли изжога ваш сон?

✓ Бывает ли так, что пища проглатывается с трудом или с болезненными ощущениями?

✓ Бывает ли иногда так, что съеденная пища возвращается обратно в рот?

✓ Часто ли вы ощущаете кислый привкус во рту?

✓ Имеете ли вы привычку после еды употреблять щелочную минеральную воду, соду, молоко или антацидные препараты?

✓ Часто ли вы ощущаете жжение за грудиной или бывали ли у вас кислые или воздушные отрыжки?

P.S. Каждый ответ «да» на вопросы теста - признак проблем с пищеводом. Если же положительны все ответы, болезнь пищевода почти гарантирована.

ПРО МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Была операция по поводу лейкоплакии

У дочки уже лет десять проблемы с мочевым пузырем. Была операция по поводу лейкоплакии. А недавно она позволила и пожаловалась, что стала снова часто, даже ночью, бегать в туалет. Что посоветуете? Дочка переживает и за мужа: нужно ли его обследовать?

Людмила И.

Вашей дочери нужно обратиться к урологу, который и занимается лечением заболеваний мочевого пузыря. Лейкоплакия - серьезная болезнь, при которой изменяется структура слизистой оболочки мочевого пузыря. Чтобы обнаружить эти изменения, нужно сделать цистоскопию - осмотреть мочевой пузырь изнутри с помощью специального прибора. Если снова появились жалобы, возможно, дело в рецидиве лейкоплакии.

Обычно вместе с цистоскопией женщины проводят и скрининг на TORCH-инфекции, который включает проверку на хламидии и уреоплазму. Они могут быть толчком к развитию лейкоплакии. Если инфекции нет, то мужа обследовать не надо.

Шейку советуют прижечь

Цистоскопия показала, что у меня метаплазия шейки мочевого пузыря. Посоветовали прижечь. Есть ли другие методы лечения?

Ирина.

В таких ситуациях на помощь приходит биопсия мочевого пузыря (взятие кусочка ткани). На основании микроскопического исследования материала можно поставить диагноз и определить тактику лечения.

Уже 10 лет мучаюсь циститом

Говорят, что хронический цистит вылечить нельзя, можно убрать симптомы. Правда ли это или есть какой-то выход?

Г. Мовсесян.

Хронический цистит вылечить можно, но требуется терпение. Доказано, что три четверти всех случаев цистита вызывает кишечная палочка, она может оказаться нечувствительной к антибиотикам, которыми вы лечились раньше, поэтому прежде чем врач назначит лекарство, нужно сделать бактериальный посев мочи. Против выявленных бактерий специалист подберет эффективный антибиотик и назначит фитопрепараты. После курса лечения нужно сделать контрольный анализ мочи и ее посев на флору. Если бактерий нет и результаты анализа мочи по Нечипоренко в норме, доктор назначит препарат, стимулирующий иммунитет, чтобы предотвратить рецидив заболевания.

Что это за болезнь - лейкоплакия?

Мне поставили такой диагноз. Что это за болезнь и насколько она опасна, я так и не поняла...

В. Чучкова.

Лейкоплакия мочевого пузыря означает, что внутри органа имеются участки слизистой, выстланные плоскоклеточным эпителием, который может стать злокачественным. Поэтому нужно постоянно наблюдаться у уролога. И еще важно исключить инфекции, передающиеся половым путем, и другие воспаления. Иногда требуется эндоскопическое лечение.

С. Лионов,
уролог, врач высшей категории.

Кисты на почке? Без паники!

Врачи правы: сейчас вам не требуется никакого оперативного вмешательства. В вашей ситуации необходимо регулярно проводить УЗИ, анализы мочи и биохимический анализ крови. Если кисты действительно растут, то со временем могут возникнуть нарушения в работе почки. Эти нарушения обычно проявляются болезненностью в обла-

? *В единственной почке кисты. Мне 67 лет. В больнице после обследования сказали, что вариант только один - жить, пока работает почка. Но самая большая киста растет и может закрыть отток мочи. Что делать?*

Л. Малахова.

сти почки из-за задержки мочи и расширения лоханки. Общий анализ мочи может показать наличие лейкоцитов, эритроцитов, белка. В этом случае придется обратиться к уроло-

гам. Но это при неблагоприятном развитии событий. Сейчас же не о чем беспокоиться. По результатам ваших анализов (которые были приложены) видно, что нарушения от-

тока мочи нет, креатинин и мочевины в биохимическом анализе крови в пределах нормы. В общем анализе мочи белка нет, эритроциты и лейкоциты тоже в норме. Да, по данным УЗИ почки у вас две большие кисты, но сейчас они вам ничем не угрожают. Почка нормального размера, чашечно-лоханочная система не расширена. И поводов для беспокойства у вас нет.

В. Шмойлова,
врач-нефролог.

Вы проснулись от невыносимой боли в большом пальце ноги. Он опух, даже легкое касание простыни усиливает болевые ощущения. Так начинается острый приступ подагры.

К утру палец опух, покраснел...

Пытаетесь снять боль, приложив согревающий компресс, например спиртовой. Но он только усилил воспаление. Боль можно уменьшить, выпив нестероидный противовоспалительный препарат. А затем обуть просторные башмаки на размер-два больше и прийти к врачу.

К сожалению, сегодня люди часто сами ставят себе диагноз и назначают лечение. Прочитали в Интернете, что подагрический артрит лечат препаратами, уменьшающими уровень мочевой кислоты, покупают и пьют эти лекарства. Но во время острого приступа подагры они только ухудшают состояние.

- Если пациент обратился впервые, какие исследования назначает врач?

- Он уточняет жалобы, историю заболевания, выясняет наследственную предрасположенность. Обязательно обследует пораженные суставы и направляет на анализы. Нужно выяснить не только уровень мочевой кислоты, но и определить маркеры воспалительного процесса - С-реактивный белок, скорость оседания эритроцитов (СОЭ). Проверить, как работают почки, другие органы и системы. Чтобы снять воспаление, назначают нестероидные противовоспалительные препараты и другие лекарства. Но не менее важно, что человек будет есть и сколько воды пить. Надо отказаться от белковой пищи, богатой пуринами, от мяса, особенно свинины, субпродуктов, в част-

ности ливера, и другой еды, резко повышающей уровень мочевой кислоты. Также надо пить щелочную минеральную воду, например эссенуки.

- Что является причиной обострения подагры?

- В группу риска попадают люди пожилого возраста, с болезнями почек, нарушениями обмена веществ и лишним весом. Чаще всего человек не обращает внимания на первые признаки болезни и начинает лечиться только после обострения подагры. Кроме того, что предлагают врачи, больному суставу нужен покой и сухое тепло. Лечиться придется долго. Еще никто не придумал то универсальное средство от подагры, которое легко и быстро навсегда избавило бы от жгучей боли и деформации сустава.

- Как облегчить боль в домашних условиях?

- Чтобы снять боль при подагре, смешайте 1 десертную ложку медицинского йода с 2 растолченными таблетками ацетилсалициловой кислоты, выждите время, чтобы раствор обесцветился. Нанесите его на пораженное место, сверху утеплите. Утром обмойте теплой водой с мылом. Курс лечения продолжайте до тех пор, пока отложения не исчезнут.

✓ Компрессы с содой и йодом. Растворите 1 ст. ложку соды и 1 каплю йода в литре теплой воды. Опустите палец в раствор на 15 минут. Курс - 2 недели.

**Алексей И.,
врач-ревматолог.**

НАДО ЛИ СРОЧНО БЕЖАТЬ НА ПЦР?

? *Мне показалось, что я подхватил инфекцию, и срочно побежал на ПЦР-исследование и КТ, чтобы проверить легкие...*

Ю. Шейкин.



Обследование на коронавирус ничего не даст, если нет симптомов. Вы можете сегодня получить отрицательные результаты по мазку из носоглотки, а завтра заразиться. И даже если есть симптомы, не нужно никуда бежать. Ответов на вопросы, что дальше делать, как лечиться, что принимать, эти обследования не дают. Если у вас типичные симптомы болезни, при этом мазок отрицательный, скорее всего, вы инфицированы коронавирусом.

Сдача анализов тоже не повлияет на ваш шанс выздороветь, а осложнить ситуацию может сильно. Ведь вы можете заразиться, пока будете сдавать анализ. Любое посещение больницы, поликлиники или лаборатории опасно заражением. Там скапливаются заболевшие люди. И еще: анализы при COVID-19 часто бывают ошибочно отрицательными. Но даже если результат теста положительный, никакого лечения от коронавирусной инфекции вам не назначат. В любом случае

все зависит только от вашего иммунитета.

О компьютерной томографии (КТ) легких. Она используется не для выявления коронавируса, а для диагностики вирусной пневмонии. Как и с анализом на коронавирус (ПЦР), само по себе обнаружение на КТ даже двусторонней пневмонии никак не повлияет на то, что надо делать дальше. При COVID-19 у самых легких пациентов на КТ иногда выявляется двусторонняя пневмония, которая в дальнейшем разрешается самостоятельно. Кроме того, томографы часто должным образом не обеззараживают. А что, если у вас не COVID-19? Вы можете заразиться им в томографе, в зоне ожидания или общаясь с персоналом. КТ нужно делать, только когда состояние пациента тяжелое и обсуждается вопрос госпитализации. На этот момент у больного имеются все признаки гипоксии, то есть кислородного голодания организма.

После COVID-19...

Самое частое последствие перенесенной коронавирусной инфекции - повышение артериального давления. Происходит это из-за того, что стенки сосудов по всему организму после болезни становятся менее эластичными.

Васкулиты - так называются воспаления внутренней оболочки сосудов. Пациент уже считается здоровым, воспаление вроде бы закончилось, а клетки вокруг сосудов так и остались воспаленными. По истечении времени здесь начинается разрастание коллагена - соединительной ткани, что делает сосуды менее эластичными, чем они были до заболевания. Насколько долговременными будут эти последствия, сейчас сложно установить.

При повышенной кислотности

Котлеты на пару

1 кг телятины, 100 мл молока, 150-200 г хлеба, 2 луковицы, 100 мл воды, 50 г сливочного масла, 3 яйца, соль.

Мясо очистите от пленок и жира, промойте и дважды пропустите через мясорубку. Также измельчите в мясорубке лук и вымоченный в молоке хлеб. Масло растопите и взбейте с яйцами в пену. Фарш посолите, добавьте в него масло с яйцами, еще раз перемешайте и влейте воду. Это придаст котлетам сочность. Сформируйте из фарша котлетки и заложите их в пароварку на 40 минут, переворачивая каждые 6-8 минут.

Овсяные кексы с изюмом

200 г хлопьев геркулеса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка разрыхлителя, немного изюма без косточек, 1 яйцо, немного соли, 230 мл молока, 50 г сахара.

Смешайте хлопья и молоко, добавьте яйцо, сахар, соль и растительное масло. Вымешайте и оставьте на 10 минут. Всыпьте запаренный изюм и разрыхлитель. Разложите тесто по формочкам (наполните до половины). Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 40 минут.

Изжога от чего?

Имбирь, лимон, лук и чеснок - еще никогда эта четверка не была так популярна, как в период пандемии. Но не всем их можно есть. Изжога - лишь одно из последствий их употребления.



✓ **Имбирь.** Поскольку это пряный и пикантный продукт, людям с функциональной диспепсией (боль в области желудка), рефлюксом (изжога, отрыжка), геморроем в период обострения он может доставить неприятности. От имбиря нужно отказаться при наличии желчных камней, при нарушении свертываемости крови, приеме антикоагулянтов.

✓ **Лимон.** Главный вред, который может нанести лимон, - замаскировать сахар. Если добавить его в очень сладкий напиток, он покажется освежающим и не таким приторным. А значит, повы-

шаются шансы получить много калорий и вредных углеводов. Поэтому при нарушении углеводного обмена, лишнем весе с лимонами нужно быть осторожнее. Отказаться от них нужно и при нездоровых почках, язве, энтерите, колите, острым гастроэнтероколите.

✓ **Чеснок.** Это один из основных провокаторов рефлюкса - изжоги, отрыжки и других симптомов. У него достаточно выраженный желчегонный эффект. Это неплохо для здоровых людей, но при желчнокаменной болезни есть риск обострения. Не стоит есть чеснок натощак,

особенно при повышенной кислотности желудочного сока, так как он может спровоцировать обострение язвы. При повышенной нервной возбудимости чеснок также не принесет пользы. Исключить его из рациона нужно и при эпилепсии, геморрое.

✓ **Лук.** Лук - близкий родственник чеснока, состав и эффекты у них похожи. Так что лук тоже может спровоцировать изжогу. Медики не советуют употреблять лук и тем, кто страдает язвенной болезнью желудка, гастритом, колитом и другими болезнями желудочно-кишечного тракта.

Зеленым чаем я вылечился от дисбактериоза, преследовавшего меня лет 12. Готовил его так. Сначала делал настой: заливал 50 г зеленого чая 1 л кипятка. Все это полчаса настаивал, потом 40 минут кипятил, после процеживал. Оставшуюся гущу заливал 2 стаканами воды и кипятил 20 минут. Потом оба отвара сливал в одну банку. Принимал по 1 ст.



ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ИЗБАВИЛ МЕНЯ ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

ложке перед завтраком, обедом и ужином. После такого лечения дисбактериоз перестал мне досаждать. А заодно не стало болеть сердце и пропал неприятный запах изо рта. Уже после я прочитал о том, что в зеленом чае содержатся катехины - ве-

щества, которые поддерживают здоровой микрофлору кишечника. А еще зеленый чай обладает вяжущим эффектом и останавливает диарею, которая часто сопровождает дисбактериоз. Всем рекомендую это простое и эффективное средство.

Андрей Михайлович.

Целебные витаминные коктейли

Доказано, что витамины и минералы лучше усваиваются из соков, чем из плодов. Морковка, свекла, пара листиков капусты, апельсин... Эти продукты всегда есть в холодильнике. Из них можно приготовить полезные коктейли.

✿ **Повышаем иммунитет.** Выжмите сок из свеклы, черной редьки и моркови. Смешайте в равных пропорциях и поставьте на 2-4 часа в холодильник. Пейте коктейль по 1/4 стакана 3-4 раза в день в течение месяца.

✿ **Снижаем вес.** Смешайте по 0,5 л грейпфрутового и апельсинового

соков. Добавьте 100-150 мл лимонного сока. Разведите смесь небольшим количеством кипяченой воды или слабогазированной минералки. Пейте в течение дня небольшими порциями.

✿ **Перевозбудились?** Выжмите сок из половины помидора, 100 г капусты и двух средних пучков

сельдерея. Выпейте за один прием.

✿ **Улучшаем работу кишечника.** Смешайте по 100 г сока картофеля и моркови, 50 г сока сельдерея. Это разовая доза. Пейте 2 раза в день - утром и вечером.

✿ **Коктейль «Энергия».** Он вполне может заменить завтрак. Понадобится 200 мл апельсинового сока, банан, 20 г имбиря. Поместите в блендер сок, измельченный имбирь, очищенный банан. Все хорошо взбейте.



Знаете ли вы, что...

Жирная колбаса может вызвать рак кишечника. Гастроэнтерологи назвали продукты, употребление которых может привести не только к воспалительным процессам, но даже к онкологии. Самые опасные для пищеварительной системы при регулярном употреблении - маргарин, сало, майонез, жирная копченая колбаса. Сократить надо и употребление выпечки и сладостей. Все эти продукты увеличивают рост вредных бактерий в организме. А микроорганизмы, населяющие кишечник, напрямую влияют на иммунитет и нервную систему. Увеличить число полезных бактерий в организме и укрепить слизистую оболочку кишечника помогут фасоль,



Пригодится

- ✓ Антибактериальное мыло не действует на вирусы, а только повышает устойчивость бактерий к антибиотикам.
- ✓ На твердых поверхностях коронавирус может сохраняться несколько часов.
- ✓ Человек трогает свое лицо около 20 раз в час. Это идеальный путь для проникновения вируса в организм.
- ✓ Комфортная для размножения вируса температура – 8,5°C.

Лекарство для печени по старому дедовскому рецепту

Раньше проблем с печенью у меня не было, а тут начались. И сосед по даче посоветовал старый деревенский рецепт. Взяла самый что ни на есть, перезревший огурец, натерла на терке. Смеша-



Еда для ужина должна быстро перевариваться, не содержать много жира и простых углеводов. И в то же время быть полезной. Что это за продукты?

КАКОЙ УЖИН, ТАКОЙ И СОН

- 1. Белое мясо курицы и индейки.** В нем мало жира (в частности, холестерина), оно быстро усваивается. Такое мясо богато триптофаном - веществом, которое является естественным снотворным и помогает нормализовать сон.
- 2. Яйца.** По аминокислотному составу белок куриных яиц - один из самых сбалансированных. Вечером варите яйца всмятку - они перевариваются быстрее, чем глазунья. Если худеете, приготовьте белковый омлет.
- 3. Нежирные сорта рыбы.** К таким относятся минтай, камбала, треска, щука, судак. Рыба переваривается и усваивается гораздо быстрее, чем мясо - в течение 2-3 часов. Плюс морская рыба богата йодом, фтором, цинком и медью - микроэлементами, которые участвуют в образовании белков кожи.
- 4. Кефир или натуральный йогурт.** Благодаря бифидобактериям эти продукты нормализуют работу желудочно-кишечного тракта. Но сытым себя после

них, конечно, не почувствуете. Поэтому можно добавить в кефир или йогурт немного сухой клетчатки (ее можно купить в аптеке).

5. Корнеплоды. Для ужина подойдут морковь, корневой сельдерей, пастернак. Чтобы корнеплоды лучше усвоились, запеките их в духовке или приготовьте на пару.

6. Творог. В нем содержится кальций - микроэлемент, который успокаивает нервную систему. Только выбирайте творог жирностью до 5%.

7. Листовые овощи. Это ценный источник витаминов и каротиноидов, необходимых для образования новых клеток кожи и для роста волос. Салат из листовых овощей хорошо сочетать с мясом птицы, рыбой или морепродуктами.

8. Зеленые сорта яблок. Они богаты железом, которое участвует в восстановлении клеток крови. Чтобы яблоки лучше усвоились, их лучше запечь в духовке.

*И. Разумовская,
врач-диетолог.*

раза в день до еды. Мне очень помогло. Поинтересовалась у доктора, в чем суть лечения. Он объяснил, что огуречный отвар улучшает пищеварение, помогает усваиваться белкам. Но это средство хорошо только на начальном этапе и в качестве профилактики.

И. Северова.

Сало полезно для сердца

Для поддержания здоровья достаточно съедать 1-2 небольших кусочка с хлебом и зеленью.

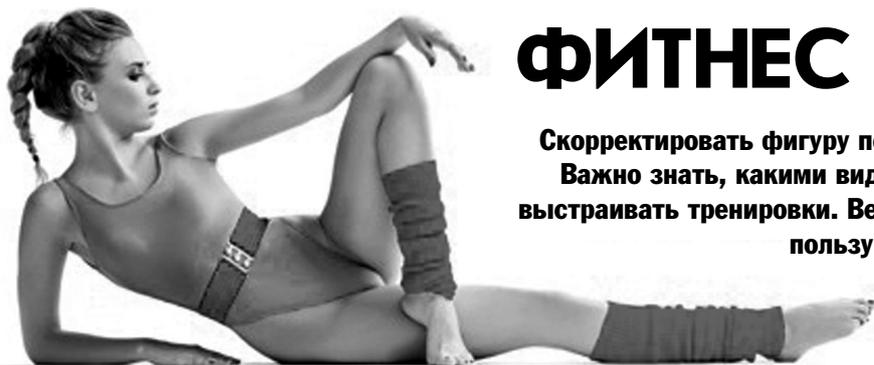
В 100 г сала содержится 89% жира, поэтому многие любители здорового питания исключают продукт из своего рациона. И напрасно! Сало полезно, поскольку содержит большое количество полезных веществ, витаминов и микроэлементов, а также улучшает работу головного мозга, снижая вероятность возникновения болезни Альцгеймера. Один из главных компонентов сала - лецитин - благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему. Содержит сало и антиоксиданты. Если употреблять его нечасто, можно снизить риск развития онкологических болезней. Для поддержания здоровья достаточно съедать 1-2 небольших кусочка с хлебом и зеленью.

Кисло-пресно для почек полезно

Если у вас хронический цистит или пиелонефрит, то повысить эффект от лечения можно с помощью особой диеты.

Она основана на принципе чередования продуктов. Вначале 2-3 дня рекомендуется есть пищу, подкисляющую мочу. К продуктам с подкисляющими свойствами относят хлеб, мучные изделия, мясо, яйца. Затем 2-3 дня надо соблюдать диету, подщелачивающую мочу. Рекомендуются фрукты, овощи, картофель и молочные продукты. Чередование кислой и щелочной реакции мочи создает неблагоприятные условия для размножения бактерий в почках.





ФИТНЕС ПОСЛЕ 40

Скорректировать фигуру после 40 лет сложно, но можно! Важно знать, какими видами спорта заниматься и как выстраивать тренировки. Ведь они могут принести не только пользу, но и вред!

Чем старше мы становимся, тем больше нюансов следует учитывать при занятиях спортом. Однако совсем отказываться от физической активности нельзя. Врачи уверены: скорректировав питание и занявшись спортом, можно поддержать здоровье и сохранить молодость.

Что происходит с организмом

После 40 лет в человеческом организме постепенно уменьшается количество быстросокращающихся мышечных волокон, костная ткань истончается, а жировая прослойка, наоборот, увеличивается. Пульс уменьшается в среднем на 10 уд/мин. каждые 10 лет, сокращаются объемы крови, которую выбрасывает сердце при каждом ударе, снижается гибкость артерий. В перспективе у «нетренированного» сердца могут развиваться патологии.

С 20 до 70 лет объем легких сокращается на 40%. Это происходит из-за снижения эластичности легочной ткани: легкие становятся жестче, хуже фильтруют поступающий воздух и распределяют кислород.

Из-за гормональной перестройки в женском организме снижается скорость метаболизма. Это приводит к тому, что костная ткань у женщин после 40 лет начинает истончаться быстрее, чем у мужчин.

Спорт помогает нормализовать выброс крови в сердце, увеличивает проходимость сосудов и усвоение кислорода. Лучше всего для поддержания здоровья подходят аэробные нагрузки - скандинавская ходьба, плавание, езда на велосипеде. Если нет проблем с суставами, можно заняться бегом, но перед этим следует посоветоваться с врачом.

Ускорить обменные процессы и укрепить кости также помогут интенсивные тренировки. Лучше всего подходят «вертикальные» виды спорта и упражнения, которые выполняются стоя.

Не навреди!

Если вы решили заняться спортом после 40 лет, перед началом необходимо посетить врача и сдать анализы.

В первую очередь оцените уровень гемоглобина, сахара, холестерина и другие показатели, сдав кровь и мочу в лабораторию.

С помощью ЭКГ вы исключите наличие сердечных патологий, которые могут быть противопоказанием к некоторым видам спорта. Например, при сердечной недостаточности нельзя выполнять упражнения на пресс, изнурительные силовые тренировки, отжимания и другие упражнения, при которых повышается внутрибрюшное давление.

УЗИ брюшной полости поможет оценить состояние печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки. При желчнокаменной болезни нежелательны прыжки, подъемы тяжестей, упражнения с резкой сменой позы, а при болезнях печени

Когда лучше заниматься?

Проводить тренировки лучше утром, когда вы еще полны сил и энергии - это поможет сделать их более длительными и качественными. Оптимальное количество занятий - 2-3 в неделю. Сначала выполнение аэробных упражнений может сопровождаться одышкой, но уже через 1-2 недели организм привыкнет и станет легче.

лучше ограничиться лечебной физкультурой и легкими кардиотренировками. Также необходимо проверить позвоночник на наличие смещений и зажимов - для этого сделайте МРТ.

Какие виды спорта выбрать?

Поддержать гибкость и стройность поможет пилатес. Он работает более бережно, чем йога, и не так травмоопасен, поэтому отлично подходит женщинам после 45-50 лет. Уже через несколько недель занятий укрепится позвоночник, подтянется тело, нормализуется состояние нервной системы. Однако, если есть проблемы со связками, стоит перед началом тренировок проконсультироваться с врачом.

В качестве кардионагрузки подойдут велосипед, лыжи, скандинавская ходьба, танцы. Ученые из Университета Айовы заявили, что всего 15 минут скандинавской ходьбы в день продлевают жизнь на 3 года, а их коллеги из Университета Глазго доказали, что езда на велосипеде помогает снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Также хорошо подходят плавание и аквааэробика. Плотность воды в 800 раз больше воздуха, поэтому выполнение упражнений в воде помогает сжечь больше калорий, а также заставляет сердце и легкие работать эффективнее. Такие тренировки особенно хороши для тех, кто страдает от артрита.

Исследования доказали, что после 20 лет идет постепенное замещение мышечной массы жировой - на 2-3 кг каждые 10 лет. С возрастом мышцы становятся жестче и чаще травмируются. Чтобы этого избежать, необходимо включить в расписание 1-2 силовые тренировки - например, упражнения с гантелями по 1-2 кг.

Входите в ритм тренировок постепенно. Не стремитесь делать все идеально, не занимайтесь сверхмеры. Это путь к быстрому истощению и отказу от физической активности.

Лицо с обложки



СВЕТЛАНА ЛОБОДА: «Я немного сумасшедшая мама»

— Понятно, чем вы интересны проекту «Голос. Дети». Что этот опыт лично вам дает, чем он полезен?

— Для меня «Голос. Дети» как глоток свежего воздуха. Последний год был весьма скуп на живое общение и контакты со зрителем, а работа наставника проекта погружает тебя в это общение на несколько месяцев. И потом, детская энергия настолько заряжает и вдохновляет, что, раз попробовав, от этого сложно отказаться. Я сама мама (Еве 9 лет, Тильде 2,5 года), и если вы сейчас спросите меня, что я люблю больше всего на свете, ответ будет: детей и сцену.

— Сейчас продолжаете следить за их успехами?

— Безусловно, мы все время в связи, я стараюсь им помогать не только добрым словом, но и делом. Мы уже показали отличные результаты совместной работы с Настей Ивановой на детской «Новой волне» (девочка победила в конкурсе, Светлана продолжила сотрудничать с ней после «Голоса»). Рада, что у нас сложились очень теплые, почти семейные отношения со всеми участниками моей команды, и я могу быть им полезна даже спустя какое-то время после окончания проекта.

— Если вдруг ваши дочки захотят поучаствовать в «Голосе», как к этому отнесетесь?

— Ева очень рвалась в этом году на «Голос», но я была категорически против. Не хочу неправильных разговоров. Когда я ей об этом честно сказала, ответ был такой:

«Мамочка, я и не собиралась идти к тебе в команду. Я пошла бы к Егору Криду».

— Сегодня наш ритм потихоньку начинает возвращаться в привычное русло, у вас уже появился график гастролей. Легко снова надолго уезжать из дома?

— Я всегда пристраивала свой график так, чтобы не оставлять девочек одних надолго. Я немного сумасшедшая мама, которая должна все контролировать — от выполненных уроков до правильного питания, и даже когда я на гастролях, их жизнь проходит под моим неусыпным оком — слава богу, что технологии позволяют сегодня это делать посредством видеосвязи.

— Сейчас вы постоянно пропадаете на съемках, но почти весь прошлый год у всех прошел под знаком «стоп». Сложно было принять эти обстоятельства? Не давали ли они морально?

— Признаюсь честно, мы из графика особо не выпадали. Ушли

большие концерты, но все время были частные закрытые мероприятия, появилось больше времени на запись новых треков, мы организовали большую благотворительную акцию и доставляли коробки помощи тем, кому было особенно тяжело в этот период.

— Какой для вас оказалась другая жизнь в момент изоляции, где не было зрителей, съемок, чем она была наполнена?

— Мне кажется, что я буду вспоминать это время как самое лучшее. Во-первых, потому, что я могла проводить все свое время с девочками, с моей любимой семьей. Во-вторых, карантин заставил внимательнее относиться к своему здоровью, вошли в обиход привычки, которые могут предупредить и защитить семью от любых других болезней.

— Ваш продюсер Нателла Крапивина рассказывала, что вы отпавились на самоизоляцию одной из первых, но, тем не менее, несколько раз в месяц выступали на закрытых корпоративах. Не было ли страшно, ведь вначале никто толком не понимал, что такое коронавирус?

— Вы знаете, артист, как спортсмен, не может долго оставаться без сцены. Теряются тонус, форма. Поэтому позволить себе отказаться на год от работы я просто не могла. Что касается рисков, то мы старались сводить их к минимуму. Так, в райдере появился пункт об обязательном тестировании на COVID-19 всех участников коллектива и гостей мероприятий.

— Можно ли сказать, что карантин был для вас продуктивным периодом в плане творчества? Какие свои желания, цели вы успели реализовать в домашних условиях?

— Во время карантина я оборудовала у себя в доме музыкальную студию и большой спортзал, что стало очень полезным приобретением и позволяет сейчас экономить много времени на поездках туда. Мы записали много классных треков, которые сейчас постепенно начинаем выпускать. Так, 5 марта вышел мой новый сингл «Родной». Надеюсь, вы уже успели его оценить. Это большая работа, которая трогает мое сердце. Впервые я привлекла к съемкам видеоклипа большого кинорежиссера. Анна Меликян — гений. Она создала огромное количество фильмов, от которых у меня по коже идут мурашки, от которых я плачу и смеюсь. И это ее первая работа с артистом и видеоклипом. И я горжусь тем, что у нас получилось.

— Вряд ли раньше вам удавалось проводить с дочками

столько времени, как в этот период. Что нового вы узнали о своих детях?

— Мне кажется, что не стоит ждать карантина, чтобы понимать, что никакие деньги не заменят детям материнской любви. Поэтому время с дочками для меня всегда было приоритетом. Но думаю, что для многих семей такая долгая изоляция подарила такую классную привычку быть вместе, садиться за большой стол и наслаждаться общением друг с другом.

— Охотно ли Ева помогает вам с Тильдой? Прошли ли они уже стадию ревности, когда не могут поделить маму?

— Я слышала о такой проблеме, как ревность между старшими и младшими детьми, но, наверное, мне повезло: Евочка так мечтала о сестренке, что готова сутки напролет с ней играть, читать книжки, обнимать и целовать. Но и я, в свою очередь, стараюсь уделять им равное внимание. Так что в нашем доме царят любовь и взаимопонимание.

— Ранее вы говорили, что много работали, чтобы содержать семью. Как обстоят дела сейчас,

трудитесь уже в свое удовольствие?

— Я считаю, что женщина должна быть самодостаточной. Времена бывают разные, и порой то самое сильное плечо рядом тоже оказывается не таким уж сильным. Поэтому глубоко убеждена, что в любой ситуации нельзя расслабляться и впадать в зависимость.

— В чем разница между вашим детством и детством дочерей?

— Прежде всего, разница во времени. С одной стороны, детство стало более сытым, но с другой — менее радостным. Если раньше восторг могла вызвать жевательная резинка, то чтобы удивить нынешнее поколение детей, нужно очень постараться. Если же брать Еву, то она как ребенок из моего детства. Мы можем оказаться с ней в магазине игрушек, а она возьмет какую-нибудь энциклопедию, углубится в чтение, и ей абсолютно ничего не будет нужно.

— Как-то вы написали в «Инстаграме»: «Когда хочется есть, пей». Глядя на вас, складывается впечатление, что и впрямь вода — это главное блюдо на ужин. Существует ли некая сек-

ретная диета Светланы Лободы?

— Тут я не открою вам какой-то страшной тайны. Диеты от Лободы нет. В последнее время я действительно стала очень правильно питаться, но это связано скорее не с заботой о фигуре, а с желанием употреблять здоровую пищу. Я так лучше себя чувствую. Хочется продержаться долго молодой и красивой.

— Приходится ли вам заставлять себя всегда быть в хорошей форме или это уже образ жизни?

— Я с детства очень люблю спорт, у меня занимаются с удовольствием спортом мама и дочки. Наверное, это наследственное... Для меня поход в спортзал — это не только красота, но и хороший антистресс.

— Типичным женским слабостям, например, расстроилась и съела торт, вы подвержены или артистка Лобода себе таких вольностей не позволяет?

— Ну почему же, я очень люблю шоколадный торт и не откажу себе в праздничный день съесть вкусный десерт. Но желательно, чтобы этот торт был безглютеновым и вместо сахара была стевия. Потому что сахар — это большой вред организму.

— Когда вы успеваете тренироваться, если учесть, что работа всегда кипит и есть двое детей, которых нужно воспитывать?

— И из этой ситуации тоже есть отличный выход: тренироваться всем вместе. Спорт для меня не какое-то изнурительное занятие, на которое нужно искать время, а неотъемлемая часть моего распорядка дня.

— Двое детей — это предел мечтаний или есть желание отправиться в роддом за третьим?

— Ну, на этот вопрос я уже многократно отвечала: я хочу большую семью и очень люблю детей, так что третьим дело не ограничится.

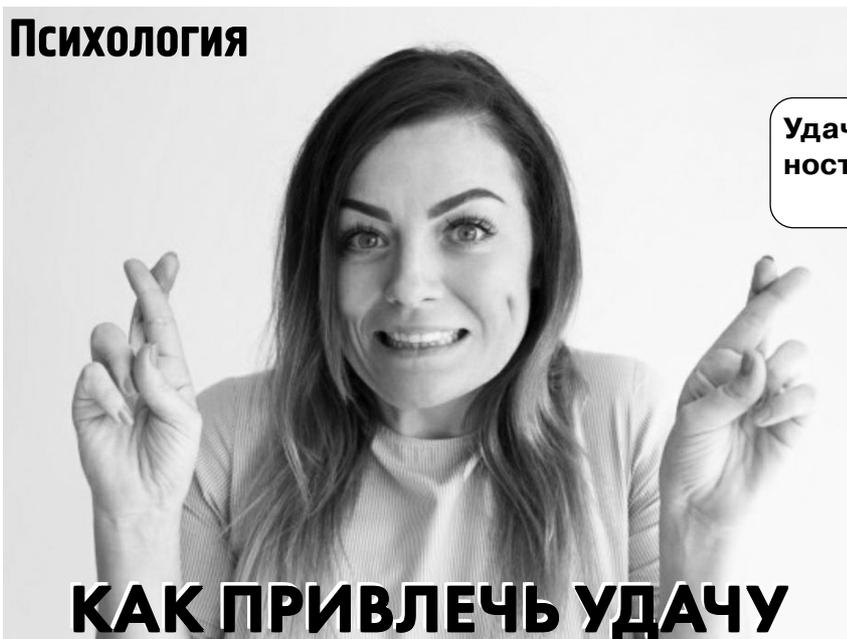
— Вопрос про ребенка возник неспроста. После того как осенью на свой день рождения вы опубликовали фото с кольцом с бриллиантом в 10 каратов, все приняли это украшение за помолочное. Догадки верны, пора поздравлять вас с новым статусом?

— А пусть это останется догадками. Есть территория, которая должна остаться только личной.

— Можете ли вы себе представить артистку Лободу, которая вдруг захочет не новых вершин и песен, а тихого семейного счастья, быть просто женой и мамой?

— А зачем от чего-то отказываться, когда все можно успешно совмещать? Мой пример разве вас не вдохновляет?





КАК ПРИВЛЕЧЬ УДАЧУ В СВОЮ ЖИЗНЬ?

Вы считаете себя человеком, которому сопутствует удача? Если нет, то это можно исправить. Оказывается, дело не в благосклонности Вселенной, а в регулярных тренировках!

Прежде чем начать привлекать удачу в свою жизнь, психологи советуют задать простой вопрос: «Что делает меня счастливой?» Это могут быть самореализация, исполнение желаний, высокая зарплата. Но иногда, даже имея все это, человек не чувствует удовлетворения.

ПОЧЕМУ ОДИМ ВЕЗЕТ, А ДРУГИМ НЕТ?

Нет сомнений: мы сами формируем свою удачу. Представьте себе двух претендентов на высокооплачиваемую должность в престижной компании. Один из них уверен в себе, спокоен и рассудителен. Второй же напряжен, зажат и невротичен. При этом оба человека в равной степени обладают необходимыми навыками для данной должности.

Часто внутреннее напряжение не дает нам заметить что-то новое и неожиданное, прислушаться к интуиции и ухватиться за счастливую случайность. Согласно исследованиям, люди, которые излучают уверенность, считают себя более удачливыми, чем другие.

УДАЧА ПОЧТИ У ВАС В РУКАХ!

Всего лишь пять шагов отделяет вас от модели успешного человека, к которой вы стремитесь. Начните этот путь!

1. Стать катализатором счастья. Привлечь удачу можно, правильно формируя цели. Согласитесь, есть разница между желанием заработать миллион и обяза-

вестись большим количеством заказчиков. Вторая цель является более достижимой, путь к ней короче. Как только вы получите желаемое, тут же ощутите уверенность в себе и сможете двигаться дальше.

Представьте себя неким прибором, который может быть либо включенным, либо выключенным. Чтобы поймать удачу за хвост, важно все время находиться во включенном состоянии. Мало лежать на диване и лениво заниматься визуализацией. Станьте катализатором своего счастья! Психологи советуют составить конкретный список целей и подробный план достижения каждой из них.

2. Мелочь, а приятно! У всех случаются неудачные дни. Но даже в такие моменты важно не терять бодрости духа. Что это значит? Предположим, сегодня вы проспали, не успели позавтракать и опоздали на работу. Да, возможно, у вас был тяжелый день. Задумайтесь, неужели не произошло ничего хорошего? Возможно, вы выспались, забежали в кофейню и купили вкусный кофе, который выпили по дороге. А еще успели переделать все дела, даже приехав в офис на час позже. Пожалуй, вам есть чему порадоваться.

Психологи также советуют учиться наслаждаться моментом. Часто мы словно проживаем день сурка, не успевая сосредоточиться на том, что происходит. Выделяйте хотя бы полчаса в сутки, чтобы замедлиться и отдаться моменту.

Удача – это постоянная готовность использовать шанс.

Фрэнк Доуби

Например, после работы можно устроиться в кресле с любимой книгой и провести время наедине с собой, с наслаждением проживая каждую минуту. Такая практика поможет замечать приятные мелочи, из которых и формируется общий настрой.

3. Вокруг - только успешные люди. Этот, казалось бы, простой совет работает на все 100%. Оцените свое окружение. Есть ли в нем люди, которые все время жалуются и ругают судьбу? Возможно, каждую встречу с таким человеком вы оттягиваете, но в конечном итоге заставляете себя идти, ведь «так надо». Но кому надо?

Нередко те, кто считает себя неудачником, вытягивают из других людей все жизненные силы. Вместо того чтобы тратить свою энергию на «жалобщиков», окружите себя успешными приятелями. Уверенность в себе и оптимизм могут быть заразительны. Кроме того, когда мы общаемся с теми, кто достиг большего, это заставляет нас тянуться вверх - к новым целям и победам.

4. Новые маршруты. Хотите изменить жизнь к лучшему? Придется выйти за рамки круга «семья - работа - дом - друзья». Исследователи феномена удачи выяснили: если человек часто посещает мероприятия, где никого не знает, путешествует в одиночестве и разговаривает с незнакомцами, то он повышает свои шансы стать счастливым.

Ольга подтверждает эту точку зрения: «Я получила работу мечты по счастливой случайности. Познакомилась на вечеринке, на которую изначально не хотела идти, с одним человеком. Ему требовались специалисты в моей сфере. А ведь я уже было отчаялась найти место! С тех пор никогда не отказываюсь от приглашений туда, где будут незнакомые мне люди».

5. Без суеты. Чем больше вы будете суетиться, тем выше вероятность допустить какую-либо ошибку и принять неверное решение. Тревожность - враг удачи. Чтобы суметь рассмотреть возможности, которые предлагает нам жизнь, нужно быть внутренне собранным человеком.

Когда вы чувствуете, что вас мучает тревожность и выхода пока не найти, возьмите паузу и отдохните. Удача улыбнется вам, если вы позволите ей это сделать!

Если родители разводятся, малыш, как правило, остается с матерью. Однако порой происходит иначе и вот, к чему это приводит.

Сидя на полу в ванной комнате, в кромешной тьме, обливаясь слезами, я приняла непростое для себя решение: надо все-таки подать на развод. Озвучить его мужу я попросту боялась, в последнее время он был агрессивен как никогда. Где был тот милый и спокойный мальчик Олег, за которого я выходила замуж восемь лет назад?

Встав с пола и вытерев слезы, я открыла защелку. Надо было идти к дочери. Маше тогда только-только исполнилось четыре года. Она уже понимала, что в отношениях папы и мамы не все гладко, и по-своему переживала наши разногласия.

Я прокручивала в голове разные варианты развития событий. Думала о том, что супруг откажется выплачивать алименты или начнет судиться из-за машины, которую мы купили на общие деньги в браке. Но нет. После того как я озвучила ему свое решение, заявив, что больше не могу жить в аду, Олег спокойно сказал: «Я не против, только Машу я забираю себе». К такому я была совершенно не готова. Помню, весь вечер билась в истерику, пытаюсь доказать супругу, что ребенок - это не ваза с цветами, которую можно забрать, можно оставить. Это живой человек! На что он мне ответил: «И этому живому человеку будет лучше со мной».

Следующие несколько месяцев в нашей семье было затишье. Признаюсь честно, я попросту боялась идти подавать на развод. Мысль о том, что бы расстаться с ребенком казалась мне мучительной. Вы спросите: а зачем расставаться, ведь в случае развода малыш обычно живет с мамой. Да, но я слишком хорошо знала своего мужа - наверняка он затаскал бы меня по судам, заставив потратить много денег, времени и энергии. И, в конце концов, добился бы своего.

Время шло, и с каждым месяцем я все больше понимала, что ситуация накаляется. Однако лишь спустя год после того разговора я вновь задумалась о разводе. Однажды дочка подслушала наш с мужем разговор, а потом спросила у меня: «Вы что, расстаетесь с папой?» Пришлось во всем ей признаться. Пятилетняя Маша серьезно сказала мне: «Я не смогу без папы, не смогу...» И я впервые посмотрела на ребенка с другой стороны. Вдруг вспомнила, как все наши друзья называли Машеньку «папиной дочкой», как вместе с отцом они замечательно проводили время, имели свои секретики. Да,



Я ОСТАВИЛА РЕБЕНКА С ОТЦОМ

я была мамой, и мою роль никто не умалял, но, пожалуй, только с мужем дочка была особенно открытой, ласковой, податливой.

Конечно, ради ребенка я могла бы и дальше страдать в браке, но, честно говоря, так хотелось простого женского счастья и спокойствия... Как-то раз я дала понять супругу, что готова к серьезному разговору. Олег признался: он наверняка любит дочь и обещает, что она будет с ним счастлива. Предложил вполне весомые аргументы: он сможет оплатить ей кружки, свободный график работы позволит ему лично отвозить Машу на занятия. Дочка будет ходить в лучшую школу, ездить отдыхать на море несколько раз в год, сможет ни в чем себе не отказывать. «Согласись, ты этого предложить не можешь...» - аккуратно намекнул он, будто стараясь меня не обидеть.

Да, я не могла. Ничего не могла. После развода в моих планах было переехать в съемную однушку. Офисная работа с восьмью до шести и средняя зарплата не позволяла говорить о какой-либо роскоши. Я почти физически чувствовала, как мне связывают руки. Решение согласиться с доводами мужа пришло само собой. Я твердила про себя: «Это все ради Маши!»

Где-то глубоко в сердце кольнуло, когда дочь, услышав предложение остаться с отцом, радостно ответила: «Да, конечно!» Потом, правда, смутилась, подбежала ко мне, поцеловала и призналась в любви: «Не обижайся, мамочка, я буду к тебе приезжать!» И Маша действительно приезжала. Мы с Олегом поделили выходные и праздники, несколько раз в будни я забирала

ребенка из школы, и мы шли гулять. У меня действительно получалось полноценно проводить время с дочерью. Просто она жила не со мной.

С ужасом вспоминаю, как на мое решение отреагировали окружающие. Мама тут же взвыла: «Она же девочка! Ладно был бы пацан! А тут - такую малышку загубить, без матери оставить. И это все с твоего согласия!» Несколько месяцев мы с ней не разговаривали: мама не хотела принимать мою сторону. Полностью растаяла она лишь спустя год. Отец лишь однажды высказался по этому поводу. Услышав про мои страхи относительно пресинга супруга, он произнес: «Ты за дочку даже не поборолась...»

Подруги отреагировали по-разному. Кто-то был откровенно шокирован, кто-то втайне осуждал, и я об этом знала. А Нина, коллега из соседнего отдела, вообще радостно воскликнула: «А что, это удобно! Сможешь личную жизнь устроить!» Но как раз личную жизнь устраивать я не хотела и не могла. Внутри будто стоял барьер. Каждый раз встречая мужчину с серьезными намерениями, я думала: а вдруг мы поженимся, у нас появится ребенок и однажды и его тоже заберут? Понимаю, звучит глупо, но именно такие мысли роились в моей голове.

Маша выросла. Сейчас она ходит в третий класс и по-прежнему живет с отцом. Ей хорошо с Олегом: это вижу я и замечают все наши общие знакомые. Как дела у меня? Я одна, стараюсь выстроить собственную жизнь, занимаюсь карьерой, общаюсь с друзьями. И пытаюсь убедить себя, что четыре года назад все сделала верно.

Ирина П.

Гороскоп на апрель 2021 для всех знаков Зодиака



ОВЕН

Вам пора готовиться к долгожданному успеху, к которому вы шли столь долгое время.

В начале апреля вы будете наблюдать со стороны за происходящими событиями, чтобы потом выбрать для себя наиболее верную стратегию.

Со стороны многим будет казаться, будто вы являетесь абсолютным баловнем судьбы и вам не приходится прикладывать никаких усилий, чтобы добиться желаемого, но в это время вы упорно будете работать, и отдавать все свои силы для осуществления поставленных целей.

Обязательно найдите время для того, чтобы восстановить свою энергию. Не стоит расходовать себя без остатка, иначе потом проблем со здоровьем не избежать, поэтому постарайтесь отыскать возможность, чтобы расслабиться и накопить силы.



ТЕЛЕЦ

В этом месяце вы как никогда будете настроены на творчество и перемены, как мелкие, так и крупные. Спешите раскрыть свое сердце весне: она принесет вам немало приятных впечатлений при условии, если вы не

станете сосредотачивать внимание только на работе. Весеннее настроение апреля пробудит в вас новую энергию и силы. Вы с удовольствием возьметесь за дела, которые не считали слишком важными и откладывали на неопределенный срок. При этом даже с трудными и неразрешимыми проблемами сможете справиться просто блестяще и поражаться, откуда в вас столько энергии и сил и почему вы не сделали это раньше. Только постарайтесь не рассказывать о своих планах другим: завистники не дремлют и ваше хорошее настроение может только подлить масла в огонь.

БЛИЗНЕЦЫ

В апреле вы сможете расслабиться и перестать жить в режиме многозадачности. Вы столько времени работали на износ, чтобы добиться всех поставленных планов. Пришло время просто пожинать плоды и делать соответствующие выводы на будущее.

Этот месяц может стать для вас настоящим толчком к успешной и яркой жизни, но для этого придется тща-



тельно проанализировать все допущенные ошибки.

Забудьте о своих недругах и завистниках. Мысли о них только отвлекут вас от действительно важных вещей. Поверьте, они сами вскоре исчезнут с горизонта и перестанут ставить вам палки в колеса.

В апреле вам следует избавиться от всего ненужного и лишнего.



РАК

Вы давно уже задумывались о каком-нибудь хобби, которое бы приносило настоящее удовольствие? Тогда пришло время сделать к этой мечте свой первый шаг. В апреле у вас получится открыть свой потенциал и выявить те таланты, о которых вы не догадывались. И это не только обрадует вас,

но и поможет поднять внутреннюю самооценку.

Не стоит в принятии решений полагаться на знакомых и друзей. В этом месяце вам лучше быть абсолютно самостоятельными и прислушиваться лишь только себя. И даже если некоторые ошибки будут случаться, относитесь к этому философски и просто делайте определенные выводы.

Ваша уверенность будет расти с каждым днем. Постарайтесь сохранить простоту в общении и в отношениях с окружающими людьми, это в последующем сыграет вам только на руку.



ЛЕВ

Апрель заставит Львов оглянуться назад и принять неожиданное и нестандартное решение. Представители этого знака пройдут через многие испытания, прежде, чем достигнут успеха или выйдут на дорогу самоопределения. Главное не поддаваться настроению, которое будет переменчивым, словно весенний ветер.

Перемены застанут вас врасплох, если вы станете действовать по привычной схеме. Ветер перемен ворвется в вашу жизнь и заставит изменить взгляды на многое, в том числе и на отношения с людьми. Приготовьтесь к тому, что все пойдет совсем не так, как вы планировали, однако это не повод для грусти, перемены смогут

принести вам радость, если вы будете готовы принять действительность. В апреле вы получите сразу несколько подсказок, которые помогут справиться с различными трудностями.



ДЕВА

В этом месяце многие из вас ощутят неопределенность и раздражительность. Вам покажется, что дело пятиться назад и перед вами возникают непреодолимые препятствия, с которыми трудно справиться. Не сворачивайте с намеченного пути, в вашей карьере все только начинается.

Апрель может принести вам ощущение хандры и нереализованности. Некоторые Девы с трудом будут заставлять себя работать, так как на них навалится груз проблем и забот. Не стоит в это время обращаться к начальству, так как вам придется выполнить множество мелких дел, отдаляющих от основной цели. Апрель обещает быть богат на события и поездки. Особенно много их будет в конце месяца, когда вы сможете отдохнуть и набраться сил. Важный момент, держитесь подальше от сомнительных предложений и людей. Прислушайтесь к своей интуиции, она вас точно не обманет.



ВЕСЫ

Апрель станет удачным месяцем для Весов, если они воспользуются возможностями и благоприятными обстоятельствами. Лень и переоценка своих возможностей могут помешать им достичь поставленной цели, так что лучше не расслабляться, пока сами не увидите результат.

В этом месяце Весам захочется внести ясность в отношения с окружающими, особенно если уже давно появился повод для подозрений или ссор. Лучше не делать этого прямо, иначе рискуете все не так понять, как это есть на самом деле. Разобраться в сложностях взаимоотношений вам поможет неожиданная ситуация или случай, когда подозреваемый сам проговорится или прояснит ситуацию. Постарайтесь не вмешиваться и в чужие отношения.

Ваши начинания будут успешными, если вы проявите активность. Не поддавайтесь лени и праздности – в апреле многих Весов будут подстергать соблазны, особенно если они заняты творческой работой.

СКОРПИОН



Для вас апрель будет активным и динамичным месяцем. После мартовской раскачки и неопределенности настанет время реализации самых смелых планов и идей. Чтобы остаться на плаву в это время, проявите активность и внимательность.

Весна приготовила вам немало приятных сюрпризов и новостей, но, чтобы воспользоваться ими, вам придется немало поработать. Несмотря на то, что вы настроитесь на общение и внебюджетные дела, проявить характер и заняться активной деятельностью все же придется. Поэтому настройтесь на работу, хотя бы в первую неделю месяца. Она со временем принесет вам свои плоды и будет способствовать личностному росту.

СТРЕЛЕЦ

Как бы ни затягивала вас рутина, времени на отдых и развлечения у вас окажется предостаточно. Приготовьтесь к неожиданным переменам в дружеских и любов-



ных отношениях и встречах с людьми, которых давно не видели – они принесут вам не только радость, но и пользу.

Для достижения успеха апрель – не самый подходящий месяц. Приготовьтесь к тому, что у вас все будет валиться из рук и вы окажетесь в шаге от достигнутой цели. Но расслабляться не стоит, иначе рискуете потерять не только перспективное место, но и работу. Начальство будет недовольно вами, поэтому не подливайте масла в огонь опозданиями или невниманием к деталям, даже если давно мечтаете отдохнуть от рутины и встретиться с друзьями на природе.



КОЗЕРОГ

Текущий месяц станет для вас очень благоприятным и открытым для возможностей. Главное вовремя распознать, и умело воспользоваться предстоящими шансами. Именно в апреле вы сможете с легкостью распрощаться со всеми своими плохими привычками. Такой концентрации и силы воли вы еще не испытывали никогда.

Поэтому не упустите возможность, чтобы перейти на более здоровый образ жизни.

Ближе к концу месяца вы почувствуете тягу к новым знаниям. И это прекрасное желание, благодаря которому вы сможете самосовершенствоваться. Поэтому смело можете выбирать курсы образовательного характера, новую информацию вы точно будете впитывать как губка, используя потом все полученные знания для улучшения качества своей жизни.



ВОДОЛЕЙ

В апреле многие ситуации наконец-то сдвинутся со своей мертвой точки. Постарайтесь быть менее торопливыми. Излишняя спешка помешает вашим планам, и тогда довести начатое дело до конца будет сложно. Не нужно рассчитывать на слишком быстрый результат. Вам лучше набраться терпения и постепенно идти к конечному результату.

Вы будете легко находить общий язык не только с друзьями и коллегами, но и с деловыми партнерами. Это даст возможность решить все свои сверхсложные задачи, которые раньше заводили вас в тупик. И даже присутствующее легкомыслие не сможет вам помешать, так как оно будет восприниматься окружающими как особенность вашего характера.



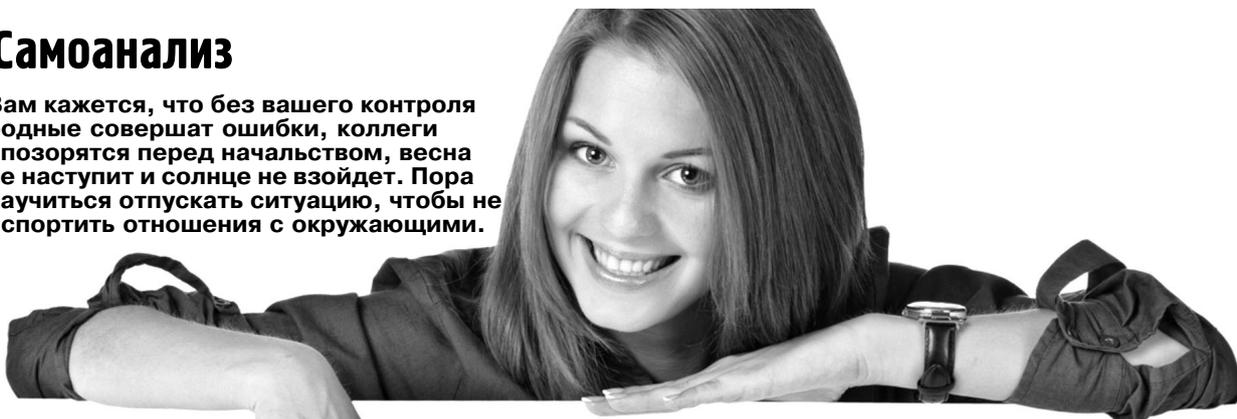
РЫБЫ

Ваша интуиция станет вашим верным спутником в этом месяце. В последнее время вы перестали прислушиваться к своей интуиции, что повлекло за собой некоторые проблемы. Но пришло время снова начать видеть знаки судьбы и слышать внутренний голос, который обязательно подскажет верное направление.

Оставьте свой страх позади, касающийся глобальных перемен. Именно это чувство и будет вас притормаживать в этом месяце. Но избавившись от него, вы начнете в ускоренном темпе двигаться к своей самой заветной цели. Поработайте над тем, чтобы перестать из-за пустяков раздувать проблемы масштабного характера.

Самоанализ

Вам кажется, что без вашего контроля родные совершают ошибки, коллеги опозорятся перед начальством, весна не наступит и солнце не взойдет. Пора научиться отпускать ситуацию, чтобы не испортить отношения с окружающими.



Внимание к близким может незаметно перерасти в давление. Контролер звонит членам семьи по 10-15 раз в день с вопросами: «Ты где?», «Ты с кем?», «Что делаешь?». Уходя из дома, он дважды проверяет, все ли электрические приборы выключены, точно ли закрыта дверь. На работе такие люди не умеют делегировать полномочия и контролируют каждый шаг коллег, если не смогли заняться решением вопроса лично. Это раздражает. За это не любят. Но и сами контролеры страдают - они взваливают на себя ответственность, тратят огромное количество энергии, постоянно живут в напряжении и страхе.

ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНЧКИ

Многие не замечают, что желание контролировать окружающих превратилось в навязчивую идею. Чтобы понять, относитесь ли вы к контролерам, ответьте на несколько вопросов.

- Вы всегда составляете списки и планы, и вас выбивает из колеи, если что-то идет не так?
- Ваше слово - закон, и ни одно решение без вас в семье, коллективе, кругу друзей не принимается?
- «Хочешь сделать хорошо, сделай сам!» Это про вас?
- Вы до последнего отстаиваете свое мнение по любому вопросу?
- Вас пугает беспорядок?
- Вы крайне критично относитесь к чужим ошибкам?

Если хотя бы на три вопроса вы ответили утвердительно, вам стоит понаблюдать за собой и за тем, как строятся ваши отношения с окружающими. Возможно, стоит пересмотреть свои привычки.

ПОЧЕМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ

Психологи уверены: истоки подобного поведения следует искать в детстве. Вот несколько факторов-триггеров, которые могут спровоцировать желание все контролировать.

Родители-контролеры. Если родители во всем контролируют ре-

«ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ» - ЭТО ДИАГНОЗ!

бенка, он начинает копировать их поведение и вести себя точно так же, потому что воспринимает тотальный контроль как норму.

Психологическая травма. Это может быть несчастье, случившееся с близким человеком. Ребенок делает ошибочный вывод, что трагедия бы не произошла, если бы он контролировал ситуацию.

Непроработанный обман (предательство, разочарование). Когда ребенок впервые сталкивается с подобным негативным опытом, ему должен помочь взрослый. Если такого взрослого рядом не оказалось, малыш теряет доверие к людям. Чтобы обезопасить себя в будущем от обмана, он учится все держать под контролем. Развивается повышенная тревожность. Недостаточное внимание со стороны родителей. Желая стать нужным и востребованным (в первую очередь для своих родителей), человек начинает брать на себя ответственность за все - так без него просто не смогут обходиться.

ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ

Гиперконтроль негативно действует и на отношения с окружающими, и на самого контролера. Как избавиться от разрушающей привычки? Начните с малого.

Время от времени меняйте распорядок дня или маршрут. Предположим, вы всегда возвращаетесь с работы одной и той же дорогой. Выберите другой путь - например, выйдите на остановку раньше.

Будьте открыты случайному, незапланированному. Иными словами - всему тому, что вы не можете контролировать. Друзья предлагают спонтанно собраться? Скажите «Да!». Так вы научитесь проще относиться к переменам в жизни.

Учитесь делегировать обязанности. Определите наименее важные задачи, которые вы постоянно решаете, и делегируйте их другим

членам семьи (коллегам). Когда окажется, что без вашего вмешательства ничего страшного не произошло, делегируйте более важные дела.

Постарайтесь отметить, как часто за день вы переходите на повелительный тон. Каждый раз рисуйте себе на руке галочку. Вспоминайте о галочках, когда снова захочется кого-то «продавить». Отметая мнение, отличное от вашего, вы ограничиваете себя.

Расслабляйтесь. Разберитесь, что доставляет вам удовольствие, в каком месте, с какими людьми вы чувствуете себя максимально легко и свободно. Если у вас есть любимое хобби, выделяйте на него хотя бы несколько часов в неделю.

Осознайте свои страхи. Привычка все контролировать - следствие страха. Чего вы боитесь? Что произойдет, если вы перестанете контролировать ситуацию? Вы уже 14 раз напомнили партнеру, чтобы он купил помидоры. Вы уверены, что их отсутствие испортит вечер?



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Если вы осознали, что потребность все контролировать стала для вас проблемой, не ругайте себя. Вы не виноваты в том, что ваша психика сформировалась подобным образом. В ваших силах скорректировать ее. Для этого вспомните последнюю ситуацию, в которой вы проявили гиперконтроль. Какие у вас были ощущения, что именно заставило вас вмешаться, как отреагировал собеседник и какие были последствия? Попробуйте мысленно выстроить ситуацию без вашего вмешательства. Ваш контроль действительно был необходим? Скорее всего, подсознательно вы понимаете - нет, это не так. Чтобы разобраться в глубинных причинах подобного поведения, рекомендую обратиться к специалисту.

Ваш любимый сканворд

					Гол. живописец	Метал. профиль	Грызун	Серия рисунков	Проньра			
Таракан	Доход с капитала	Речь (устар.)		Скиталец, Кавказ					Наследственность			
				Абажур	Электр. сопров.		Удивление (межд.)					
Мохер	Конус с трубкой	Треб. на товары					Известняк					
			Стебли злаков	Что-н. громоздкое								
Тент	Болотная трава				 <p style="text-align: center;">ЛОДКА</p>					...и контра		
Бездна (устар.)			Муз. пьеса									
	Рыболовное орудие	Глаз									Бельг. минер. вода	Педаля, автомобиль
		Нем. грузовик										
	Пряд. культура			Сюртук	Стерлядь	Господ. вкусы			Подвеска, украш.			
		Мелкие пятна	"...Блаз" Люго		Сторона монеты							
	Удав	Единица смысла	Подвесная лебедка	Тыл		Кондит. изделие			Ящерица			
Короткая пьеса				"Город невест"								
Картина Пластина	Кривая линейка	Нож, тростник				Постановление						
				Окружность			Путеводитель	Воинская часть				
	...Круз	Красная ткань	3600 секунда			"Кому на Руси...", перс.						
	Рубящ. оружие							Дочь Гармонии				
								Калашников				

— Официант! Вина и фруктов!
 — Поконкретнее, пожалуйста.
 — Сто граммов и огурец!

•

Сенбернары — это такие крупные собаки. Они живут высоко в горах и разыскивают засыпанных снегом альпинистов. Тем и живут...

•

Приходит Дед Мороз на прием к психиатру:
 — Доктор, пожалуйста, помогите! Я в себя не верю!



Впустить в сердце

Есть люди, сердце которых не знает границ. Будто резиновое, растягивается оно, впуская в себя всех, кто хочет отогреться...

Нина Петровна сидела перед кабинетом, сляясь прочитать надпись на двери. Буквы предательски расплывались у нее перед глазами. Она вновь и вновь вытирала глаза старым платком, но все тщетно. Но что тут удивительного? Через пару лет все семьдесят стукнет.

Оля подошла через минуту и, взяв Нину Петровну за руку, постучалась в кабинет. Каждая за его дверью хотела услышать хорошую новость.

НЕОЖИДАННОЕ РЕШЕНИЕ

- Ну что, Валерий Павлович? - нетерпеливо поинтересовалась Оля у врача.

- Порадовать ничем не могу. За ней нужен уход, но оставлять ее у себя мы больше не можем. Хоспис? - прошептал доктор в конце, надеясь, что Нина Петровна не услышит. Но со слухом у женщины все было в порядке.

Несколько месяцев медсестра Оленька мужественно ухаживала не только за этой старушкой, но и за всеми, кто лежал на их этаже. А к

Нине Петровне девушка особенно прикипела душой. «Вы мне бабушку мою напоминаете, - признавалась. - У старушки были хронические проблемы с печенью и почками. Врачи старались ей помочь, но возраст вносил свои коррективы...»

Из кабинета Нина Петровна вышла тише воды ниже травы. Она понимала, к чему все идет. Близких родственников у пожилой женщины не было. Только дальние, но те точно бы не согласились взять ее к себе.

- Ладно, Оленька, спасибо тебе за все. Не переживай, я как-нибудь справлюсь, - сказала старушка и медленно поплелась по длинному коридору.

Девушка долго смотрела ей вслед, а внутри бушевал пожар. Ну как она может оставить несчастную совершенно одну? Ведь не выживет этот божий одуванчик среди всей этой больничной жестокости, уйдет раньше времени. А отпускать ее в квартиру тоже смерти подобно - кто будет ухаживать?

Оле вспомнились сладости, которые Нина Петровна захватила с собой из дома, чтобы угощать мед-

сестер. В итоге почти все их отдала Оленьке. А как она не раз протягивала смущенной девушке деньги. Та, конечно, не брала, а вот на конфеты соглашалась, чтобы не обижать пациентку.

- Нина Петровна! - крикнула девушка. Пожилая женщина обернулась, взглянув на нее добрыми голубыми глазами.

- Пойдемте ко мне? - предложила Оля и только потом поняла, что сказала. Как она приведет старушку к себе? Дома ведь муж, двое детей, а квартира, хоть и двухкомнатная, но настолько мала, что все в ней еле помещаются. Но думать было уже поздно.

Оля заметила, как промелькнула надежда в глазах Нины Петровны. Оказавшись в ординаторской, медсестра быстро набрала телефон мужа. Выслушав сбивчивый рассказ супруги, Михаил на том конце провода молчал. Размышлял, наверное. Он уже привык, что сердце у Ольги словно резиновое: всех пытается в себя вместить. Девушка то и дело приносила домой несчастных животных, помогала одиноким старикам, ездила в детские дома. Натура у нее была такая - сострадательная.

Конечно, Миша мог отказать: аргументов для этого было предостаточно. Но он знал, что Оля расстроится, будет ходить как в воду опущенная...

- Приводи! - выпалил он и повесил трубку, чтобы не передумать.

«ВЫ НАША БАБУШКА?»

Оля с Ниной Петровной собирались долго. Сначала старушка отнекивалась. Все причитала: «Ну, зачем я тебе нужна, немощная? У тебя семья, муж, дети», потом отказывалась собирать вещи. Оле еле удалось ее уговорить: пришлось прибегнуть к запрещенному приему.

- Дорогая, вы знаете, у меня двое оболтусов, один хуже другого. Я на сменах постоянно, Миша тоже весь в делах. А у нас малыши часто болеют, сидеть с ними некому. Бабушки и дедушки далеко, зато будете вы...

Нина Петровна замерла. Своих внуков у нее никогда не было. Единственный сын умер еще десять лет назад - несчастный случай. Женат он не был, потомства не оставил.

- Ну, если только так... В помощь вам буду, - прошептала старушка, глядя на Олю. Решив все, они собрались домой.

В квартире Семеновых Нину Петровну встретили радушно, как и предполагалось. Оля тут же бросилась разбирать ее вещи, Миша поставил чай. Дети прыгали вокруг

госты, то и дело спрашивая: «Вы наша бабушка?» Та только смущалась да посмеивалась. Давно она не видела такой резвой малышни.

В конце вечера Оля с Мишей переглянулись. Где же ночевать госте? Место нашлось лишь на угловом диванчике на кухне, но Нина Петровна не роптала. В тесноте, да не в обиде! Позже она подозвала девушку к себе и спросила, долго ли еще ей надо продолжать лечение. Оля не знала, как ответить на этот вопрос. Будущее бабушки было туманным. Почки - больные, печень и сердце тоже. Диабет еще, слабые сосуды. Ее можно было лечить бесконечно, но Оля понимала, что Нина Петровна ждет конкретного ответа. Бабуле не хотелось обременять семью.

- Думаю, месяц, - сказала Ольга наобум. - Месяц у нас поживете, а там, глядишь, и домой вернуться можно будет.

Нина Петровна, обрадованная, пошла отдыхать. А вот хозяйка дома спала плохо. Даже маленькая ложь тянет за собой большие проблемы. Солгав, девушка не представляла, как быть дальше. Оставить свою подопечную теперь она не могла.

СЕМЬЯ НА СТАРОСТИ ЛЕТ

Уже спустя несколько дней у всех домочадцев было ощущение, будто Нина Петровна жила с ними всю жизнь. Старушка легко вписалась в атмосферу дома. Несмотря на то, что ей скоро должно было исполниться восемьдесят, женщина была активной.

С утра Нина Петровна провожала всех на работу и в детский сад, а сама принималась хлопотать по дому. Это удивительно, но за неделю она в буквальном смысле умудрилась помолодеть. Ощущение собственной значимости помогало не замечать хронические болячки. К тому же Оля за ней прекрасно ухаживала. Вечером приходила с работы, ставила капельницы, делала уколы. Но куда важнее медикаментов было то душевное тепло, которым окружили старушку.

Даже Миша, возвращаясь после службы, удивлялся, насколько в квартире стало уютнее. Нина Петровна то пирожков напечет, то борщ его любимый сварит. «Руки-то все помнят!» - объясняла она, когда Миша спрашивал, как она еще не забыла все рецепты.

Однажды Оля вернулась со смехом и застала картину, которая тронула ее до глубины души. В гостиной сидела Нина Петровна, а трехлетняя Настя и пятилетний Максимка расположились по обе стороны от нее. Старушка читала им

сказку. Получалось плохо: часть текста она не видела. Но что не знала - добавляла от себя. Получался новый витиеватый сюжет. Ребятам слушала, затаив дыхание. А как только сказка закончилась, Максим потребовал: «Бабушка, еще, еще!» Нина Петровна, улыбнувшись, продолжила свой рассказ.

Как-то раз Семеновы застали свою гостью с вязанием в руках. «Клубочки я тут у тебя нашла, Оленька, да спицы», - сказала старушка. Девушка только вздохнула. Ведь глаза совсем плохи у бабули были! Но Нина Петровна успокоила: она вяжет по памяти. Ну, раз так... Через пару недель были готовы носки на каждого члена семьи, чтобы никто не замерз зимой.

Тем вечером, когда вязание было закончено и подарки подарены, Оля застала Нину Петровну в слезах.

- Понимаешь, Оленька, я почти всю жизнь была одинокой. А тут на старости лет вы появились. Вы мне как семья! Оттого и слезы...

Девушка не нашлась, что ответить, лишь крепко обняла старушку.

ПОРА ПРОЩАТЬСЯ...

Месяц лечения, отмеренный Ольгой, подходил к концу. Старушка все чаще казалась задумчивой или грустной! Было очевидно, что она думает о будущем. Только каким оно ей виделось?..

Неделей ранее Максимка и Настенька гуляли во дворе с отцом. Нина Петровна сидела рядышком, на скамейке. Вдруг слышит - откуда-то писк раздается. Повернула голову, а около подвала грязный серый комочек. Присмотрелась - так и есть, котенок.

Старушка взяла малыша на руки - он дрожал. А когда подбежали дети, растерялась. Ну, куда теперь его денешь? Михаил сразу посмотрел на бездомыша недобрый взглядом и сказал: «Домой забирать не будем!» А Нина Петровна не могла бросить потеряшку. Так и осталась сидеть с ним во дворе, ждать Оленьку с работы.

- Нина Петровна, вы что тут одна? - воскликнула девушка, подойдя к дому. А потом увидела котенка. Сразу все поняла.

- Пойдемте, что-нибудь придумаем!

В тот вечер в доме их стало шестеро. Миша, оттаяв после уговоров жены, лишь косился на нового жильца. А тот сладко прилеживал молоко, налитое в блюдечко. И все же вечером мужчина решил поговорить с Олей.

- Сначала ты бабушку домой

приводишь, потом кота... Я все понимаю, дорогая, но скоро мы здесь не поместимся! Сама знаешь, квартиру побольше нам пока не купить, а эта не резиновая.

Девушка молчала, не зная, что сказать. В голове роилась куча мыслей. Ладно, котенок - его можно пристроить в добрые руки. Но что делать с Ниной Петровной? Старушка ей нравилась, да и с детьми помогала! И все же Оля понимала, что муж не оставит ее здесь дольше положенного.

Хозяйка не видела, как во время разговора за дверью стояла Нина Петровна. Дрожащими руками она схватилась за дверной косяк и отправилась на кухню, в свой уголок. Сомнений у нее больше не было.

На следующее утро Нина Петровна казалась приветливее обычного. Расцеловала детей, была особенно нежна к Оленьке, обняла Михаила. Казалось, бабушка просто провожает домочадцев на очередной рабочий день. Но когда он был окончен и семья Семеновых стала стекаться обратно домой, они заметили: в квартире что-то изменилось. Здесь больше не пахло свежей выпечкой, их никто не встречал...

- Нина Петровна, вы где? - звала Ольга, но ей никто не ответил.

Семеновы бросились на поиски: сначала смотрели в комнатах, потом во дворе, в конце концов стали спрашивать прохожих. Но гостя как сквозь землю провалилась!

Оля прорыдала всю ночь: ей казалось, что это они виноваты в том, что бабуля ушла. Ее не было день, два, пять, неделю. В какой-то момент стало понятно: Нина Петровна уже не вернется. Оля пыталась найти ее с помощью своих связей в больницах, но все было тщетно.

Лишь спустя несколько месяцев Оле позвонили. Мужчина, представившийся адвокатом, пригласил ее на встречу. Протянул какие-то бумаги. Это оказалось завещание, где черным по белому было написано: теперь Ольга является обладательницей трехкомнатной квартиры в центре города. Той самой, где была прописана Нина Петровна.

Адвокат молча протянул девушке записку. Слезы застлали глаза, и она еле-еле смогла прочесть корявый почерк: «Дорогая Оленька! Если ты читаешь эти строки, значит, меня уже нет. Но ваша жизнь продолжается! Живите счастливо, не ругайтесь! Надеюсь, теперь вы сможете позволить себе большой дом - такой же большой, как твое сердце».



В большинстве случаев врать ребенку не стоит. Рано или поздно он почувствует, что родители что-то недоговаривают, и сделает вывод: раз взрослые обманывают, значит, и мне можно.

КОГДА ПРАВДУ ГОВОРИТЬ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО

Иногда сказать ребенку правду бывает непросто. Особенно если случилось что-то неприятное и вы не хотите ранить чувства малыша. Что по этому поводу говорят психологи?

Взрослые нередко прибегают к лжи в общении с детьми. Согласитесь, гораздо легче утром привести сына в садик и сказать ему, что это всего лишь на пять минут, чем объяснить: «Мама вернется за тобой вечером». Однако в некоторых ситуациях правда может ранить куда глубже. Как быть?

«ДЕД МОРОЗ НАСТОЯЩИЙ?»

Елена делится: «Когда моему старшему сыну исполнилось 5 лет, он задал мне вопрос про Деда Мороза. Я решила, что Артем уже достаточно взрослый и призналась: роль Деда Мороза играл папа. И тут же пожалела о своих словах. Взгляд моего ребенка потух, он горько вздохнул: «Я так и знал...» С тех пор Артем перестал с нетерпением ждать новогодних праздников. С младшим ребенком я не стала повторять ту же ошибку и поддерживала его веру в чудо как можно дольше. Помогал и Артем - он отвлекал братика, пока папа в костюме прятал подарки под елку. Да, я скрывала правду от малыша, но не видела в этом ничего плохого. Зачем торопить взросление?»

Когда у ребенка появляются первые сомнения в существовании Деда Мороза, необязательно разочаровывать его. Можно сказать: «Существует легенда об этом персона-

же, но никто не знает, настоящий он или нет. Если мы хотим чуда, давай в него верить».

Как правило, в возрасте 8 лет дети начинают разделять реальность и сказку, но до этого времени не стоит лишать их ощущения волшебства. У ребенка идет активное развитие фантазии, и рассказ о добром дедушке-волшебнике способствует формированию его творческого потенциала.

«МОЙ КОТИК БОЛЬШЕ НЕ ВЕРНЕТСЯ?»

Когда ребенок начинает задавать вопросы о смерти - например, наблюдая за болезнью любимого домашнего животного, - многие родители не знают, говорить ли ему правду. Психологи рекомендуют ориентироваться на возраст сына или дочери.

Как правило, дети до четырех лет легко переживают потерю, поскольку относятся к питомцам как к игрушкам. Однако к пяти годам они могут осознавать безвозвратность утраты. Если вам пришлось усыпить безнадёжно больное животное, лучше не рассказывать об этом ребенку напрямую. Используйте легенды вроде: «Барсик отправился жить на радугу и будет слать нам оттуда привет!»

Как быть, если необходимо сообщить малышу о смерти родственни-

ка? Психологи советуют не придумывать истории о том, что бабушка переехала в другой город или дедушка ушел в кругосветное путешествие. Однажды ребенок все же начнет задавать вопросы.

Будьте честны, но сделайте это в мягкой форме: «Твой дедушка тяжело болел. Теперь его нет с нами. Такое случается, особенно с пожилыми людьми. Но не все умирают от болезней - многие выздоравливают и продолжают жить».

«ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТИ?»

Примерно с трех лет ребенок начинает осознавать свою принадлежность к определенному полу. Позже он может интересоваться вопросом, откуда берутся дети.

В таких случаях точно не стоит говорить: «Ты еще маленький, не спрашивай об этом!» Выдавайте малышу информацию постепенно, исходя из его возраста.

Так, в 4-5 лет можно сказать крохе, что родители полюбили друг друга, и из их клеточек в мамином животике начал расти малыш. Не стоит вдаваться в физиологические подробности, чтобы не травмировать ребенка.

В 6-7 лет следует объяснить чад, чем мальчики отличаются от девочек.

К 8-10 годам ребенок способен осознать физиологическую сторону вопроса. Лучше всего для объяснения использовать специальную литературу.

Во время подобных разговоров важно не смущаться и не проявлять негативных эмоций, таких как страх или гнев, например. Ребенок относится к данной теме спокойно, ему просто любопытно. Если в ответ на его интерес вы реагируете неправильно, есть риск, что сын или дочь воспримут это как что-то постыдное. Из-за этого у них могут возникнуть психологические проблемы в будущем.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Я рекомендую родителям стараться не скрывать от детей правду. Они тяжело переносят чувство недосказанности и неопределенности. Вместо «лжи во благо» лучше выбрать правду в мягкой форме, соответствующей возрасту малыша. Важно облечь ее в правильные рамки, сообщить во время доверительного разговора, поддержать ребенка в случае, если после услышанного ему потребуется психологическая помощь.

ПОСЛЕ ИСПОВЕДИ НЕ ЧУВСТВУЮ ОБЛЕГЧЕНИЯ

В последнее время замечаю за собой, что после исповедования не чувствую избавления от всех грехов. Нет той легкости, что была прежде при выходе из храма. В чем дело?

Анастасия П.

Многие ошибочно полагают, будто исповедь - это стопроцентная возможность избавиться от грехов. Пришел один раз, рассказал о совершенном и выходишь чистый от всякой скверны. Это не так! Исповедь - глубокое таинство, непростое. Не с первого раза может получиться открыть душу священнику (и самому господу Богу) и искренне рассказать о содеянном.

Увы, если человек чувствует после таинства тяжесть и неприятные ощущения, скорее всего, он делает что-то не так. Может, не подготовился должным образом (перед исповедованием необходимо поститься сутки) или поведал не обо всем, что терзает душу. Причины могут быть разные. Это всегда повод для личной беседы со священником, духовником, которому вы доверяете.

Также стоит помнить о том, что очищение души происходит не только благодаря исповеди. Молитва, общение с духовником, благотворительность, милосердные поступки, проявление любви к ближнему, прощение грехов - все это важные составляющие жизни христианина.

Моя история



ЛЕНЬ - ЭТО ГРЕХ?

Недавно узнала, что лень в православии порицается. Получается, это грех? Но как быть, ведь каждый из нас в той или иной мере ленив?

Инна Медведко.

Лень сама по себе не в числе смертных грехов. В Священном Писании она определяется как нравственный порок, который, безусловно, мешает православному христианину жить праведно.

Что такое лень по своему сути? Вялость, бездействие, когда человек может многое, но делает малое. И это в определенной степени неуважение к Господу Богу. Он наделил каждого множеством талантов, и если вы бездействуете, то расходуете дары Божьи впустую.

Можно взглянуть на эту ситуацию и под другим углом. Обычно, когда человек ленится, его работу вынужден выполнять кто-то другой. Например, супруг, отказавшись обеспечить семью и зарабатывать деньги, становится обузой для сво-

ей жены. Она в одиночку начинает содержать семью. Но как же любовь к ближнему? Получается, ленивый в определенной степени ею пренебрегает, забывает о том, что завещал нам Иисус Христос.

От лени до уныния рукой подать. Если человек день за днем лежит на диване и ничего не делает, ожидания его мысли перестанут быть чистыми. Он может потерять желание жить, в нем родится апатия.

Конечно, следует разделять духовное выгорание и обычную праздность. Важно уметь отдыхать, когда это необходимо. Другое дело - если человек ленится постоянно. В этом случае следует задуматься над тем, что сделать для становления на путь истинный. Возможно, стоит обратиться к Богу за помощью: он никогда не откажет.

ДИТЯ ОТВЕЧАЕТ ЗА ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ?

Село у нас маленькое, если что-то случается, сразу все об этом узнают. Но в церкви происшествия бывают редко, однако недавно и там покой был нарушен. Крестили малыша Алены и Николая - моих соседей. Я как раз была на службе. Обратила внимание на детский плач. Многие детки, конечно, плачут во время таинства, но этот мальчуган вообще не унимался. Я подошла ближе.

Мать ребенка стала возмущаться: «Не нравится ему, батюшка, как вы его в купель окунаете!» Священник ее будто не слышит. А потом вдруг говорит: «Не

потому он в плаче заходится...» И стал один за другим задавать вопросы: желанный ли был ребенок, не было ли прежде аборт, не в пост ли зачат малыш. Все эти вопросы девушке явно были неприятны. Видимо, священник в точку попал... В конце концов, Алена тихонько заплакала.

И вот удивительно - в этот момент мальчонка успокоился. Заулыбался, к матери стал тянуться. А батюшка пригласил Алену на исповедь да побеседовать с ним, как время будет. Девушка лишь молча кивнула головой.

И. Остромыжцева.

Проверь себя



КАК К ВАМ

ОТНОСЯТСЯ КОЛЛЕГИ?

Коллеги могут улыбаться, говорить комплименты, восхищаться вашей работой. Но что они думают о вас на самом деле?

В офисе отношения складываются по-разному: с кем-то получается сдружиться, с другими же возникают конфликты. Интересно, каким человеком коллеги считают вас? Чтобы точно знать ответ на этот вопрос, пройдите увлекательный тест. Все, что вам нужно - ответить на вопросы.

1. Что значит для вас работа?

- А. То, что я люблю, где я развиваюсь, зарабатывая при этом.
- Б. Место, где зарабатываю деньги.
- В. Вынужденная мера. Можно было бы, не ходила бы.
- Г. Место, где я общаюсь.

2. Любите рассказывать коллегам подробности своей личной жизни?

- А. Бывает, но только если понимаю, что дальше кабинета это не уйдет.
- Б. Ни в коем случае.
- В. Нет уж, я лучше чужие сплетни послушаю.
- Г. Да! К счастью, они благодарные слушатели.

3. Приветствуете ли вы разговоры на нерабочие темы в офисе?

- А. Почему бы и нет? Но лучше во время перерыва.
- Б. Обычно я остаюсь в стороне от них.
- В. Я против этого, пришли работать - работайте!
- Г. Конечно! Общение сплачивает коллектив!

4. Вы поздравляете коллег с праздниками?

- А. Безусловно, ни про кого не забываю.

- Б. Нет, только если кто-то специально напомнит.

- В. Обычно нет, работа должна оставаться работой, а не посиделками.

- Г. Да, причем каждый раз для этого придумываю что-нибудь интересное.

5. День с утра не заладился. С каким настроением придете в офис?

- А. Постараюсь настроиться на рабочий лад и забыть о плохом.
- Б. Буду общаться со всеми по минимуму, уйду в себя.
- В. У меня не получится скрыть



ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. В коллективе вас считают душой компании. Вы – тот сотрудник, к которому все обращаются за помощью и всегда ее получают. Причем помогаете вы легко и без особого напряжения. Вас не раздражают чужие привычки, характер, невыполненные обещания и сдвинутые сроки. Вы явно находитесь на своем месте и получаете удовольствие от того, что делаете. Так держать!

Большинство Б. Для многих в офисе вы до сих пор остаетесь загадкой. Работаете обособленно от остальных, предпочитаете индивидуальный труд коллективному. Вам нравится самостоятельно разрабатывать проекты, и вы не любите ходить всем офисом на обед в столовую. Вероятно, поэтому не все принимают вас в коллективе. Хотите что-то изменить? Заводите первой разговор, беседуйте с коллегами в перерыве.

плохое настроение. Держитесь, коллеги!

- Г. Буду исправлять настрой, общаясь с людьми.

6. Вы пришли в офис раньше всех. Чем займетесь?

- А. Заварю на всех чай, проветрю помещение, подготовлю кабинет к работе.

- Б. Сразу сяду работать, пока никто не мешает.

- В. Загляну в ящики к коллегам.

- Г. Позвоню мужу (маме, подруге) - все равно никого пока нет!

7. Идеальный корпоратив - это...

- А. ... там, где весело и вкусно.

- Б. ... тот, на котором я не была - предпочитаю оставаться дома.

- В. ... тот, на котором случилась какая-нибудь оказия.

- Г. ... там, где есть с кем повеселиться.

8. Коллега обращается за помощью, которую вам неудобно оказать. Вы?

- А. Все равно пойду навстречу, постараюсь помочь.

- Б. Сделаю, хотя, конечно, неохота.

- В. Отвечу нет: пусть сам справляется.

- Г. Попробую договориться, чтобы ему помог другой человек.

9. Что вы думаете о своих коллегах?

- А. Прекрасные люди, с которыми приятно работать.

- Б. Я мало о них знаю, и меня это устраивает.

- В. Люди разные: попадаютя и не очень...

- Г. С ними всегда есть о чем поговорить.

Мама любит меня меньше

Мама все время поет дифирамбы моей младшей сестре, а про меня даже не вспоминает! И это при том, что сестре на нее наплевать, а я всегда рядом и помогаю. У меня в 30 лет даже семьи из-за этого нет!

Кристина.

Довольно часто любовь родителей к младшим детям становится камнем преткновения в отношениях со старшими отпрысками. Похоже, вы оказались как раз в такой ситуации.

Вы уже взрослый человек. Да, у вас есть детские обиды на мать, но пора бы уже их проработать и, что еще важнее, сепарироваться от нее. Сейчас же вы бросили все силы на решение маминых проблем и параллельно злитесь на нее за то, что из-за этого ваша личная жизнь проходит мимо. Только кто в этом виноват?

Отбросьте обиды - и на младшую сестру, и на маму. Пришло время начать взрослую жизнь. С сестрой поддерживайте отношения, насколько это возможно и насколько вы сами этого желаете. Матери помогайте, но без фанатизма. Она взрослый человек и со многими проблемами может справиться самостоятельно. А вы, наконец, обратите внимание на себя!

Интересный вопрос

МОЖНО ЛИ СТЕРЕТЬ ВОСПОМИНАНИЯ?

В памяти каждого из нас имеются плохие воспоминания, которые мы были бы не прочь забыть. Но как?

Психологи уверяют: самый надежный способ - заменить плохие воспоминания хорошими. Замещая, мы формируем новые нейронные связи. Когда их становится достаточно много, они вытесняют старые.

Также отлично работает метод, при котором рекомендуется занять себя чем-либо. Мозг должен постоянно находиться в работе, чтобы у него не оставалось времени возвращаться к прошлому опыту.

Ученые всерьез занимаются разработкой способа, позволяющего стереть память. Для этого уничтожаются белки, на которых завязаны воспоминания. Правда, опыты пока проводились исключительно на животных.



МУЖ ПРОТИВ МОИХ РОДИТЕЛЕЙ

В последнее время стали ссориться с супругом из-за моих родителей. Он утверждает, что я слишком часто их навещаю, уделяю им много времени. Но это мои близкие люди! Как ему это объяснить?

Анна Николаенко.

Задумайтесь, почему супруг реагирует таким образом. Возможно, в его собственной семье не было таких близких отношений с родителями, или вы, уезжая к родственникам, бросаете его надолго, и ему это обидно.

Когда корень проблемы будет найден, попробуйте прийти к компромиссу. Способ первый - вы продолжаете визиты к родным, но остальное время по максимуму посвящаете семье и супругу. Так он не будет чувствовать себя ущемленным. Способ второй - вы сокращаете свои визиты, но чаще приглашаете родителей к вам в гости.

По крайней мере, так вы сами будете чаще бывать дома. Способ третий - придумайте для вас с мужем специальные дни, когда вы будете только вдвоем. Предложите супругу несколько вариантов, спросите у него, какой он видит выход. Если возлюбленный предложит все исключить визиты к родственникам, мягко объясните, что семья - это ваши корни, отказаться от нее вы не можете.

Также вам стоит поработать над отношениями между родителями и вашим мужем. Очевидно, они далеки от идеальных, если супруг выступает против частых визитов.

Я НРАВЛЮСЬ СВОЕМУ ВРАЧУ...

Стала замечать, что лечащий врач относится ко мне по-особенному. Как понять: это на самом деле симпатия или просто он вежлив? К слову, он мне тоже нравится.

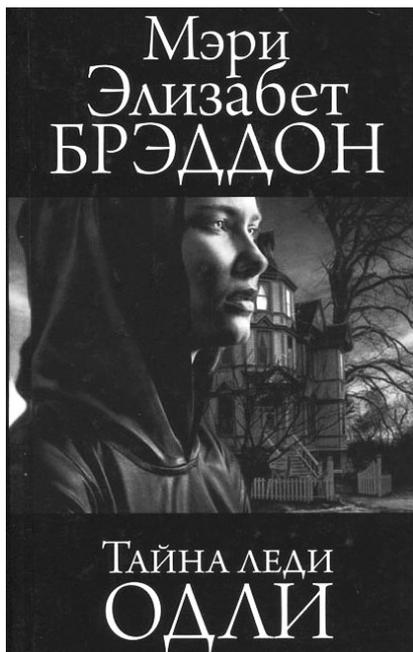
Елена Д.

Чаще всего возникает симпатия у пациентки по отношению к врачу. Это легко объяснить: она видит в нем не просто мужчину, а неравнодушного, помогающего, заботящегося о ней человека. Это легко спутать с симпатией, но зачастую доктор просто вежлив и предупредителен, не более. Все остальное - плоды бурной фантазии женщины.

Если вам кажется, что врач к вам неравнодушен, также есть вероятность, что это лишь то, что вам хотелось бы видеть. Особенно учитывая тот факт, что вам данный мужчина нравится. Понаблюдайте за тем, как ведет себя специалист. Он просто включен в решение вашей проблемы или выходит за рамки медицинской этики? Видит в вас пациентку или обращает внимание на ваши женские качества?

Не стоит вам делать первые шаги и проявлять инициативу. Слишком высок риск ошибиться и испортить отношения. А вот дать понять, что вы тоже неравнодушны к мужчине - это запросто. Попробуйте в ответ на его знаки внимания (которые вы якобы замечаете) отвечать взаимностью, улыбаться, задерживать взгляд на его лице. Но не переусердствуйте, чтобы не смутить доктора!

Однако не забывайте о главном правиле: нельзя смешивать личные отношения с какой-либо другой сферой - в вашем случае, с медицинской. При положительном развитии событий вам с избранником придется договориться: либо вы меняете лечащего врача, либо учитесь четко разделять две сферы жизни.



(Продолжение. Начало в 21-13).

– Понятия не имею, – довольно равнодушно ответила Алисия. – Возможно, он сказал, что скоро будет новая война, ей богу, сэр, или, быть может, нам нужен новый министр, ей богу, сэр, потому что все эти парни попали в пердрыгу, влипли, сэр, или что эти парни преобразовывают это и сокращают то, реформируют армию, пока, ей богу, сэр, у нас совсем не будет армии – только банда мальчишек, сэр, напичканных по уши всяким школьным вздором и одетых в куртки из скорлупы и коленкорные шлемы. Да, сэр, в этот самый день они сражаются в своих коленкорных шлемах, сэр.

– Вы дерзкая девочка, мисс, – ответил баронет. – Майор Мелвилл не говорил мне ничего подобного; он лишь сказал, что твой преданный поклонник, некий сэр Гарри Тауэрс, покинул свое имение и конюшни в Хертфордшире и уехал на год в Европу.

Мисс Одли неожиданно вспыхнула при упоминании о своем старом обожателе, но очень быстро оправилась.

– Так он уехал в Европу, не так ли? – безразлично промолвила она. – Он говорил мне, что собирается туда, если... не получится так, как он хочет. Бедняга! Он милый, славный, глупый парень и в двадцать раз лучше, чем этот странствующий остроумный морозильник мистер Роберт Одли.

– Мне бы хотелось, Алисия, чтобы ты так не увлеклась высмеиванием Боба, – мрачно заметил сэр Майкл. – Боб хороший парень, и я люблю его, как собственного сына, и... и... я очень беспокоюсь о нем в последнее время. Он очень изменился за последние несколько дней, вбил себе в голову всякие нелепые идеи, и госпожа встревожила меня. Она думает...

Леди Одли перебила мужа, мрачно покачав головой.

– Лучше пока не говорить об этом, – сказала она. – Алисия знает, что я думаю.

Тайна леди ОДЛИ

– Да, – подхватила мисс Одли, – госпожа думает, что Боб сошел с ума, но я его прекрасно знаю. Он совсем не такой человек, чтобы сходить с ума. Каким образом в этом стоячем болоте рассудка может подняться буря? Он может бродить, как лунатик, остаток всей жизни в безмятежном состоянии идиотизма, не вполне понимая, кто он и куда идет, и что он делает, но он никогда не сойдет с ума.

Сэр Майкл ничего не ответил. Его слишком обеспокоил разговор с госпожой накануне вечером, и с тех пор он молча размышлял об этом.

Его жена, женщина, которую он больше всех любил и которой больше всех доверял, сказала ему, что убеждена в безумии его племянника. Напрасно он пытался прийти к выводу, которого горячо желал; напрасно пытался думать, что госпожа была введена в заблуждение собственными фантазиями и не имела оснований для своих утверждений. И вдруг его осенило, что-то тогда напрашивалось еще худший вывод – это значило перенести ужасное подозрение с племянника на жену. По видимому, она была действительно убеждена в безумии Роберта. Представить, что она не права, значило предположить слабость ее рассудка. Чем больше он думал об этом, тем больше его это тревожило и приводило в недоумение. Конечно, молодой человек всегда был немного эксцентричен. Он был разумын, довольно умен, честен и благороден, хотя, быть может, и немного небрежен в выполнении некоторых второстепенных общественных обязанностей; но существовали легкие различия, которые не так легко определить, отделявшие его от других молодых людей его возраста и положения. Опять же, он действительно очень изменился со времени исчезновения Джорджа Толбойса. Он стал угрюмым и задумчивым, грустным и рассеянным. Он сторонился общества, часами сидел не разговаривая, временами говорил загадками, непривычно волновался при обсуждении вопросов, явно далеких от его жизни и интересов. Было и кое что другое, говорившее в пользу доводов госпожи против несчастного молодого человека. Он воспитывался вместе со своей кузиной Алисией – своей хорошенькой добродушной кузиной, чей интерес к нему, даже привязанность, указывали на то, что она наиболее подходящая для него невеста. Более того, девушка показала ему в невинном простодушии своей открытой натуры, что она к нему неравнодушна; и все же, несмотря на это, он держался отстраненно и позволял другим молодым людям просить ее руки и получать отказы.

Ведь любовь настолько неуловима, такое неопределенное метафизическое

чудо, что ее силу, которую жестоко чувствует сам страдающий, никогда вполне не понимают те, кто взирает на его мучения со стороны и удивляется, почему он так плохо переносит обычную лихорадку. Сэр Майкл находил странным и неестественным, что Роберт не влюбляется в такую хорошенькую и добродушную девушку, как Алисия. Этот баронет, дожив до шестидесяти лет, первый раз в жизни встретил женщину, которая заставила биться его сердце, и удивлялся, почему Роберт не заражается лихорадкой, едва вдохнув эти заразные бактерии. Он забыл, что есть мужчины, остающиеся невинными среди легионов хорошеньких и благородных женщин, но которые в конце концов становятся жертвой грубой мегеры, знающей секрет любовного зелья, отравляющего и очаровывающего их. Он забыл, сколько на свете Джеков, идущих по жизни, так и не встретив свою Джилл, предназначенную им судьбой, и возможно, умирают старыми холостяками в то время, как бедная Джилл чахнет где то рядом в старых девах. Он забыл, что любовь – это безумие, бедствие, горячка, обман, западня является также и тайной, которую не дано понять никому, кроме того единственного страдальца, терзаемого этой пыткой. Джоунс, безумно влюбленный в мисс Браун и лежащий ночи напролет без сна до тех пор, пока не начинает ненавидеть свою мягкую подушку и комкать простыни, пока они не превратятся в две скрученные веревки, этот самый Джоунс, считающий площадь Рассел волшебным местом лишь потому, что его божество живет там, и полагающий, что деревья в этих местах зеленее, а небо более голубое, и ощущающий внезапную острую боль, перемешанную с надеждой, радостью, ожиданием и ужасом, покидая Гилфорд стрит и спускаясь с высот Ислингтона в эти священные окрестности, этот самый Джоунс жесток и безжалостен к Смиту, обожающему мисс Робинсон, и не может представить, что же влюбленный до безумия парень нашел в этой девушке. Таков был и сэр Майкл Одли. Он смотрел на своего племянника, как на представителя большого класса молодых людей, а на свою дочь – как на представительницу такого же обширного класса девушек, и не мог понять, почему эти два представителя не могут составить достойную пару. Он не принимал во внимание все те бесконечно малые различия в человеческой натуре, которые превращают здоровую пищу для одного человека в смертельный яд для другого. Как трудно иной раз поверить, что кому то не нравится вкусное блюдо. Если за обеденным столом какой-нибудь смиренного вида гость отказывается от семги

или от огурцов в феврале, мы считаем его бедным родственником, чьи инстинкты предостерегают его от этих дорогих блюд.

Увы, моя милая Алисия, кузен не любил вас! Он восхищался вашим розовым английским личиком, чувствовал к вам нежную привязанность, которая, быть может, могла перерасти в нечто достаточно теплое для брака, этого ежедневного рутинного образчика союза, не требующего страстной любви; если бы не неожиданное препятствие, возникшее в Дорсетшире. Да, растущая привязанность Роберта Одли к своей кузине, этот слабый росток внезапно увял в тот ненастный февральский день, когда он стоял под елями, беседуя с Кларой Толбойс. С того дня молодой человек испытывал неприятное чувство при мысли об Алисии. Она каким то образом стесняла его свободу мыслей, его преследовал страх, что он негласно связан с ней обещанием, что она имеет на него какие то притязания, запрещающие ему даже думать о другой женщине. Я думаю, именно образ мисс Алисии вызывал у молодого адвоката взрывы раздражительной ярости против женского пола, которым он был подвержен одно время. Он был настолько честен, что скорее принес бы себя в жертву Алисии перед алтарем, чем причинил ей хоть малейшее зло, хотя, возможно, и обеспечил бы этим свое собственное счастье.

«Если бедная малышка любит меня, – размышлял он, – и если она думает, что я люблю ее, и решила так из-за какого нибудь моего слова или поступка, я обязан выполнить свое молчаливое обещание, которое мог нечаянно дать ей. Я подумывал... собирался сделать ей предложение, когда раскроется эта ужасная тайна Джорджа Толбойса и все уладится, но теперь...»

В этом месте его мысли обычно уносились туда, под ели в Дорсетшире, к сестре его пропавшего друга, и это было весьма утомительное путешествие, возвращавшее его к тому месту, где он сбился с пути.

«Бедная маленькая девочка! – Его мысли вновь вернулись к Алисии. – Какая она милая, что любит меня, и как я должен быть благодарен ей за такую нежность. Сколько мужчин сочли бы это великодушное любящее сердечко величайшим даром на земле. Взять хотя бы сэра Гарри Тауэrsa, ввергнутого в отчаяние ее отказом. Он отдал бы мне половину своего состояния, все свое состояние, отдал бы в два раза больше, если бы имел, лишь бы оказаться на моем месте. Почему я не могу полюбить ее? Ведь я знаю, какая она милая, чистая, добрая и правдивая, почему же я не люблю ее? Ее образ никогда не преследует меня, только укоряет. Я никогда не вижу ее во сне. Никогда не просыпаюсь внезапно в глубокие ночи от сияния ее глаз, устремленных на меня, и ее тепло-го дыхания на моей щеке или от пожатия ее мягких пальчиков. Нет, я не люблю ее, я не могу влюбиться в нее».

Его возмущала и злила собственная неблагодарность. Он пытался заставить себя испытать страстную привязанность к своей кузине, но позорно провалился; и чем больше он старался думать об Алисии, тем больше думал о Кларе Толбойс. Я говорю сейчас о его

чувствах за тот отрезок времени, что истек между его возвращением из Дорсетшира и визитом в Грейндж Хит.

После завтрака в то дождливое утро сэр Майкл сидел в библиотеке у каминна, читая газеты и просматривая письма. Алисия закрылась в своей комнате, штудируя третий том утомительно длинного романа. Леди Одли заперла дверь восьмиугольной прихожей и бродила по анфиладе комнат из спальни в будуар и обратно в течение всего этого утомительного утра.

Она заперла дверь, чтобы ее не застали врасплох и она успела встретить их испытующие взгляды. Ее лицо, казавшееся побледнело еще больше. Аккуратный ящичек с лекарствами стоял открытым на туалетном столике, повсюду были разбросаны маленькие закупоренные бутылочки с лавандой, нюхательной солью и хлороформом. Госпожа остановилась и стала рассеянно вынимать оставшиеся бутылочки, пока не натолкнулась на одну, заполненную тягучей темной жидкостью с этикеткой «Опиум (яд)».

Она повертела ее в руках, держа ближе к свету, и даже вынула пробку и понюхала тошнотворную жидкость. Но вдруг с содроганием отодвинула ее.

– Если бы я могла! – прошептала она. – Если бы я только могла сделать это! И все же к чему это... теперь?

Она сжала свои маленькие кулачки, произнося эти последние слова, и подошла к окну гардеробной, выходящему на увитую плющом арку, через которую должен был проходить любой, кто направлялся в Корт из Маунт Стэннинга.

В саду были маленькие ворота, ведущие в луга за Кортом, но другой дороги из Маунт Стэннинга или Brentвуда не было, кроме этого главного входа. Единственная стрелка часов на арке находилась между часом и двумя, когда госпожа взглянула на них.

– Как медленно тянется время, – усатало промолвила она, – как медленно, как медленно! Интересно, состарюсь ли я точно также, когда каждая минута моей жизни кажется часом?.

Она постояла несколько минут, наблюдая за аркой, но никто не проходил под ней; она в нетерпении отвернулась от окна и возобновила свое утомительное хождение по комнате.

Каков бы ни был пожар, чей отсвет пламенел накануне в черном небе, вести о нем еще не достигли Одли Корт. День был такой сырой и ветреный, что даже самый заядлый сплетник не решится выйти в такую погоду. День был не рыночный, на дороге между Brentвудом и Челмсфордом почти не было повозок, поэтому известия о пожаре, вспыхнувшем глубокой ночью, еще не достигли деревни Одли, а оттуда и Корта.

Служанка с розовыми лентами подошла к двери прихожей, чтобы позвать хозяйку на ланч, но леди Одли только немного приоткрыла дверь и сказала, что не желает обедать.

– У меня ужасно болит голова, Мартина, – пожаловалась она. – Я пойду прилягу до обеда. Можешь прийти в пять, чтобы помочь мне переодеться.

Леди Одли сказала так с намерением одеться в четыре и обойтись, таким образом, без услуг служанки. Среди

всех шпионов служанка госпожи имеет самые большие преимущества. Именно она омыла глаза леди Терезы одеколоном после ссоры ее милости с полковником, именно она подавала нюхательные соли мисс Фанни, когда граф Бейдесерт оскорбил ее. У нее есть сотня способов раскрыть секреты своей хозяйки. Уже по тому, как раздражается ее хозяйка от самого мягкого прикосновения расчески, она знает, какие тайные пытки терзают ей грудь. Хорошо воспитанная служанка знает, как истолковать самые непонятные симптомы душевных недугов, беспокоящих ее хозяйку; она знает, когда кожа цвета слоновой кости покупается за деньги, а жемчужные зубы – всего лишь вещество из-за границы, установленное дантистом; когда блестящие косы – скорее реликвия мертвых, чем собственность живых, ей также известны и другие, более священные секреты, чем эти. Она знает, когда милая улыбка более фальшива, чем эмаль мадам Левисон, когда слова, слетающие из-за этих жемчужных подделок, более притворны, чем губы, помогающие издавать их. Когда прекрасная фея бальной залы возвращается в свою гардеробную после ночного шумного веселья, сбрасывает свой просторный бурнус и откидывает в сторону увядший букет, роняет маску, и словно еще одна Золушка теряет хрустальную туфельку, по сиянию которой ее узнавали, и опять надевает свои лохмотья, – служанка госпожи всегда рядом и видит эти превращения. Камердинер, получающий жалованье от предсказателя Каразина, должно быть, видел иногда своего господина без маски и смеялся в руках над глупостью поклонников этого уroda.

Леди Одли не делала служанку поверенной своих секретов и в этот день, а также во все последующие желала остаться одна.

Она все таки прилегла, скорее устало бросилась на роскошный диван в своей гардеробной, и, зарывшись лицом в подушки, попыталась уснуть. Уснуть! Она почти забыла, что такое сон; казалось, прошло так много времени, с тех пор как она спала в последний раз. Возможно, около сорока восьми часов, но как давно! Ее усталость предыдущей ночью, неестественное возбуждение вконец изнурили ее. Она все таки уснула, провалилась в тяжелое забытие, похожее на оцепенение. Прежде чем лечь, она приняла несколько капель опиума.

Часы на каминной полке показывали без четверти четыре, когда она внезапно проснулась и вскочила с каплями холодного пота на лбу. Ей снилось, что все домочадцы столпились у ее дверей и шумно кричали о пожаре, случившемся ночью.

В комнате царил безмолвие, лишь ветви плюща бились об оконное стекло; время от времени было слышно, как падали кусочки золы и раздавалось тиканье часов.

«Наверное, мне всегда будут снится подобные сны, – подумала госпожа, – пока их ужас не уберет меня!»

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



ВАННАЯ КОМНАТА: ЧИСТОТА И БЛЕСК!

Избавиться от загрязнений на кафеле и сантехнике можно и без помощи бытовой химии. Перед вами проверенные рецепты.

Со временем краны и хромированные поверхности теряют быллой блеск, покрываются ржавчиной, известковым налетом. Как это исправить?

Для чистого кафеля. Включите горячую воду в ванной: образовавшийся пар поможет быстрее устранить загрязнения. Добавьте в средство для мытья пола лимонный сок (1 ч. л. на 1 л воды) и пройдитесь тряпкой по кафелю. Удалить застарелые загрязнения можно при помощи пасты из соды и отбеливателя - смешайте их в равных пропорциях. После этого протрите пол бесцветным воском и дайте ему высохнуть: так плитка будет блестеть.

Против разводов на ванне. Желтые разводы на некогда белоснежной ванне легко удалит раствор из соли и ски-

пидара: 1 ст. л. соли на 1/2 стакана скипидара (можно заменить спиртовым уксусом). Смочите губку в растворе и протрите сантехнику.

Для блеска кранов. Смочите губку уксусом и протрите краны - так вы в считанные минуты избавитесь от разводов и загрязнений. Чтобы удалить известковый налет, смешайте в равных пропорциях уксус и зубную пасту. Замочите хлопковую тряпку в получившемся растворе на 2 часа и обработайте поверхности.

Против грибка. Швы между кафелем стали темными? Скорее всего, там размножается грибок: он любит влажность. Вам поможет разрыхлитель (или перкарский порошок). Насыпьте немного порошка на старую зубную щетку и пройдитесь ею по швам. После этого ополосните кафель водой.



РАГУ ВСЕМ НА ЗАВИСТЬ

Планируете приготовить овощное рагу на семейный праздник? Чтобы быстро очистить овощи от семян, используйте ложку для мороженого. Ее слегка заостренные края помогут вам в считанные минуты избавиться от семечек в огурцах, кабачках, перце и тыкве. Также расскажу, как нарезать сра-

ВЫВОДИМ ПЯТНА ОТ ВИНА

Расскажу, как можно избавиться от новых и застарелых пятен от красного вина. Смешайте 1 ст. л. лимонной кислоты и 2 ст. л. воды. Вотрите смесь в пятно и оставьте на 2-3 минуты. После этого постирайте вещь вручную - от загрязнения не останется и следа!

Есть и другой способ. В 200 мл перекиси водорода растворите 1 ч. л. жидкости для мытья посуды. Нанесите смесь при помощи губки на испачканную ткань на несколько минут. Затем постирайте как обычно.

Виктория.

ТОМАТНЫЙ МАРМЕЛАД - НЕОБЫЧНОЕ УГОЩЕНИЕ

Хотите удивить гостей необычным блюдом? Приготовьте томатный мармелад - это очень вкусно и полезно. Я нарезаю помидоры (1 кг) на небольшие дольки и ставлю на водяную баню. После этого протираю томаты через сито. Получившееся пюре смешиваю с 0,5 кг сахара. Затем снимаю цедру с лимона, измельчаю и провариваю в воде 5 минут. Добавляю к томатам. По желанию в мармелад можно добавить немного измельченной корицы. Осталось лишь разлить томатное угощение по баночкам и убрать в холодное темное место на сутки.

Наталья Баранчук.



зу несколько томатов черри. Сполосните 7-8 томатов и положите на тарелку. Плотно прижмите помидоры второй тарелкой. Возьмите нож, одним движением аккуратно разрежьте все черри через отверстие между тарелками.

Любовь Орлова.

Хорошая привычка



СОРТИРОВАТЬ МУСОР

Признаюсь: если бы недалеко от моего дома не поставили специальные контейнеры для раздельного сбора мусора, я бы, наверно, так и складывала все отходы в одно место. Но это неправильно! Благодаря раздельному сбору мусора окружающая среда меньше загрязняется, его становится легче утилизировать. А главное - это совсем не сложно и не энергозатратно. Да, сначала было непривычно складывать все не в одно ведро, а в несколько контейнеров. Пищевые отходы отдельно, пластик отдельно, бумагу отдельно и так далее. Но уже спустя месяц я привыкла и теперь не представляю: неужели когда-то я делала иначе? Попробуйте! Начните хотя бы с пластика.

Мария.

ДЕРЖАТЬ ХОЛОДИЛЬНИК В ЧИСТОТЕ

Я провожу ревизию в холодильнике и морозильной камере раз в 1-2 недели. Выбрасываю лишнее, меняю размеры контейнеров, если продукта становится меньше, смотрю, чего не хватает. Это занимает не так много времени, зато результат потрясающий! Мало того что это позволяет мне экономить, так и пользоваться холодильником стало удобнее!

Наталья Велигжанинова.



ЕСЛИ ДОМА ХОЛОДНО

Каждую зиму мы сталкиваемся с проблемой - в квартире становится холодно. Обычно муж покупает в строительном магазине изоляционный отражающий материал на основе вспененного полиэтилена. Из большого куска строго по размеру вырезает отрезок и поме-

щает его на стену с задней стороны батареи. Блестящая сторона обязательно должна быть обращена в помещение! Крепить вспененный полиэтилен лучше всего на специальный клей, предназначенный для потолочных плит.

Елена.

ЧЕМ ОБЛЕГЧИТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ?

Если вы также часто мучаетесь головной болью, как и я, ловите проверенный совет! Как только заболит голова, нужно обеспечить ей прохладу, а ногам, наоборот, тепло. Я обычно делаю ванночку для ног с теплой водой (не горя-

чей!). И в это же время прикладываю к затылку что-нибудь холодное - например, пакет с любой заморозкой. Мне хватает 5-10 минут, чтобы боль утихла.

Оксана Никишина.

СТЕЙК - ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

За многие годы я поняла, что самые простые способы приготовления обычно самые вкусные. Взять, к примеру, мое коронное блюдо - стейк. Главный секрет в сочетании соли, перца и свежих веточек розмарина, которые я кладу в качестве подложки в сковороду. Важно перед жаркой удалить с кусков мяса лишнюю влагу с помощью бумажного полотенца!

А. Коростылева.

УДАЛИТЬ НАГАР С ПЛИТЫ ЛЕГКО!

Муж сварил себе кофе в турке и не заметил, как напиток убежал. То, что попало на плиту, засохло. Что в итоге? Отмыть вечером пришлось мне. Чистящее средство, как назло, закончилось. Прочитала в Интернете, что его можно заменить зубной пастой. Попробовала - действительно работает! Достаточно нанести небольшое количество на плиту, протереть тряпкой, и все будет чисто.

Анна К.

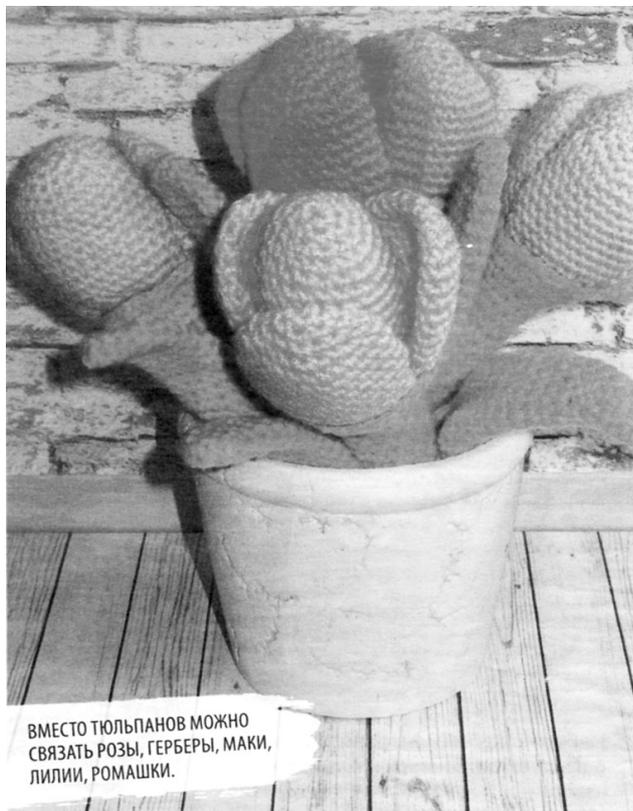
ОРИГИНАЛЬНАЯ ВЕШАЛКА ДЛЯ ВАШЕЙ ПРИХОЖЕЙ

Если раньше в нашей прихожей была стандартная вешалка для верхней одежды, то теперь там красуется настоящее произведение искусства. Супруг сделал его сам из подручных материалов - четырех черенков от лопат. Черенки одинаковых размеров он расставил и связал между собой широкой лентой так, чтобы получилась устойчивая вешалка. Нагромождения одежды она, конечно, не выдержит, но несколько пальто и курток - вполне. А главное - как оригинально смотрится!

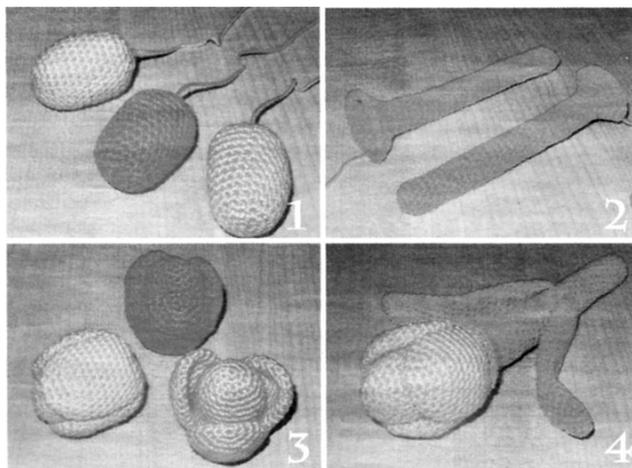
Мария Лемешко.



МАСТЕРИЦА



ВМЕСТО ТЮЛЬПАНОВ МОЖНО СВЯЗАТЬ РОЗЫ, ГЕРБЕРЫ, МАКИ, ЛИЛИИ, РОМАШКИ.



КАКУЮ ПРЯЖУ ВЗЯТЬ?

Цветы могут быть связаны из любого материала, выбирать нужно, ориентируясь на собственные предпочтения. К примеру, подойдут шерсть, хлопок, лен, ангора. По желанию вы можете совмещать их между собой. Не рекомендуется брать слишком толстые нити вроде меринсовой пряжи: они сделают цветок крупным и массивным.

ВЕСЕННИЙ БУКЕТ

Эти цветы никогда не завянут и будут радовать вас круглый год.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

пряжа (50 г / 200 м) - разные цвета, наполнитель, крючок №3, иголка, ножницы.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

КА - кольцо амигуруми
Сбн - столбик без накида
Приб. - прибавка
Убав. - убавка
В.п. - воздушная петля
* - количество повторов

1. Свяжите серединку тюльпана. В процессе вязания добавьте наполнитель.

1-й ряд: провяжите 6 сбн в КА. 2-й ряд: 6 пр. Всего 12 сбн. 3-й ряд: (1 сбн, пр.)*6. Всего 18 сбн. 4-й ряд: вяжите ровно, 18 сбн. 5-й ряд: (2 сбн, пр.)*6. Всего 24 сбн. 6-14-й ряды: вяжите ровно, 24 сбн. 15-й ряд: (2 сбн, уб)*6. Всего 18 сбн. 16-й ряд: (1 сбн, уб)*6. Всего 12 сбн. 17-й ряд: 6 уб. Всего 6 сбн. Нить закрепите и отрежьте.

Далее свяжите лепестки тюльпана. Понадобится 3 штуки для каждого цветка.

1-й ряд: провяжите 6 сбн в КА. 2-й ряд: 6 пр. Всего 12 сбн. 3-й ряд: (1 сбн, пр.)*6. Всего 18 сбн. 4-й ряд: (2 сбн, пр.)*6. Всего 24 сбн. 5-13-й ряды: вяжите ровно, 24 сбн. 14-й ряд: (2 сбн, уб)*6. Всего 18 сбн. 15-й ряд: (1 сбн, уб)*6. Всего 12 сбн. 16-й ряд: 6 уб. Всего 6 сбн.

Нить закрепите, оставьте около 15 см для пришивания и обрежьте.

2. Сделайте стебель тюльпана. В конце вязания добавьте наполнитель.

1-й ряд: провяжите 6 сбн в КА. 2-й ряд: 6 пр. Всего 12 сбн. 3-35-й ряды: вяжите ровно, 12 сбн. 36-й ряд: (1 сбн, пр.)*6. Всего 18 сбн. 37-й ряд: (2 сбн, пр.)*6. Всего 24 сбн. 38-й ряд: (3 сбн, пр.)*6. Всего 30 сбн. 39-й ряд: вяжите ровно, 30 сбн.

Нить закрепите, оставьте около 15 см для пришивания и обрежьте.

3. Добавьте к тюльпану листья - по 2 штуки для каждого цветка.

1-й ряд: провяжите 6 сбн в КА. 2-й ряд: (1 сбн, пр.)*3. Всего 9 сбн. 3-4-й ряды: вяжите ровно, 9 сбн. 5-й ряд: (2 сбн, пр.)*4. Всего 12 сбн. 6-25-й ряды: вяжите ровно, 12 сбн.

Сложите лист пополам и провяжите 6 сбн за обе петли. Нить закрепите, оставьте около 15 см для пришивания и обрежьте.

4. Лепестки тюльпана пришейте по кругу к серединке цветка швейной иголкой. Начинайте пришивать от последнего ряда серединки и до 3-4 ряд лепестка.

Присоедините готовые бутоны к стеблям на уровне 4 ряда лепестков. Пришейте листья к стеблю.

Раз в неделю

Делать уборку в холодильнике. Уход за техникой продлевает срок ее службы. Причем если тщательную уборку рекомендуется проводить раз в полгода, то поверхностную - каждую неделю. Достаточно протереть стенки холодильника и полки внутри тряпочкой, смоченной в растворе уксуса и воды, взятых в равных пропорциях.

Менять постельное белье. Визуально постель может казаться чистой, но в белье обитают пылевые клещи, не заметные человеческому глазу. Их наличие может вызывать аллергию, высыпания, конъюнктивит. Постельное белье рекомендуется менять раз в неделю, а наволочки раз в три дня.

Протирать духовку. Вы часто используете духовку или духовой шкаф? Тогда раз в неделю рекомендуется очищать их от загрязнений. Это можно сделать с помощью очищающих средств или народных методов (2 ст. л. пищевой соды смешать с 1 ч. л. уксуса).

Раз в месяц

Чистить посудомоечную машину. Несмотря на то, что внутри посудомоечной машины находится специальный фильтр, время от времени он засоряется. Раз в месяц специалисты советуют чистить его, а в дополнение к этому запускать полный цикл мойки, но без посуды. Перед его выполнением можно добавить внутрь машины средство для очистки.

Стирать джинсы. Не стоит стирать джинсы так же часто, как остальное белье. В среднем достаточно освежать их спустя 6-7 носок, если на вещах нет пятен. Это поможет изделиям сохранить форму и прослужить вам дольше.

Протирать шторку для душа. Если у вас тканевая шторка, стирайте ее в машинке. Из винила - очищайте с помощью щетки и моющего средства. Также следите за тем, чтобы шторка хорошо просыхала после каждого использования.

Раз в год

Мыть стены. На стенах оседает не меньше пыли, чем на полу и на поверхностях. Но почему-то в процессе уборки многие о них забывают. Рекомендую



9 ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ДЕЛ ПО ДОМУ

Как часто нужно менять постельное белье? Стоит ли мыть духовку после каждого использования? Пора ответить на эти вопросы!

ется раз в год смахивать со стен сухой тряпкой или же пользоваться для этой цели пылесосом со специальной мебельной насадкой.

Заглядывать на шкафы. Раз в полгода не полнитесь взять стремянку и «пройтись по верхам». Не забывайте: пыль, которая копится на шкафах, периодически оседает на полу. К тому же домочадцы регулярно дышат ею, так что генеральная уборка очень важна!

Чистить ковры. Если у вас в квартире есть ковры, знайте: они требуют не частого, но регулярного ухода. Раз в год, а в некоторых случаях и чаще, следует делать химчистку изделия. Если собираетесь заняться этим самостоятельно, насыпьте на всю площадь ковра тонкий слой пищевой соды, оставьте ее на час, после чего удалите с помощью пылесоса. Это освежит покрытие.



ГДЕ СПРЯТАТЬ ЗАРЯДКУ?

Согласитесь, провода, мешающиеся под ногами, смотрятся некрасиво? У меня в квартире все иначе! Для подзарядки устройств я взял ненужную коробку из-под обуви. Сделал в ней несколько крупных дырок, через которые протянул наружу все необходимые мне провода. Внутри коробки расположил сетевой фильтр с несколькими розетками. Коробку с внешней стороны можно задекорировать, чтобы она смотрелась красиво.

Николай.

ЧЕМ УДАЛИТЬ ПЯТНА ОТ ПОТА?

Я пока не нашла дезодоранта, который помог бы избежать появления пятен пота на одежде. Мне помогает соль!

Грязный участок ткани я смачиваю водой, посыпаю солью и оставляю на ночь. Наутро замачиваю и снова наношу соль, слегка тру ткань. Оставляю еще на час, после чего отправляю в стиральную машину.

Наталья Россомахина.



ВИТАМИН С ДЛЯ ЛИЦА

5 СЕКРЕТОВ АСКОРБИНКИ

Косметологи советуют добавить в ежедневный уход за кожей лица средства с витамином С. Он замедляет процессы старения!

Витамин С стимулирует синтез коллагена, обеспечивает эластичность кожи, обладает осветляющим эффектом, повышает защитную функцию дермы и сокращает количество воспалений. Но есть одно но: этот витамин не производится в организме человека. Восполнить недостаток можно через косметические средства, продукты питания и добавки. Косметолог Ольга Вахрушева рассказывает, на что важно обратить внимание при покупке косметики с витамином С.

Какую форму выбрать?



Для ежедневного ухода подойдут кремы, сыворотки, эссенции. Если вам необходим интенсивный курс - напри-

мер, при борьбе с гиперпигментацией - используйте чистые формы витамина.

Это аптечные препараты, перед применением которых следует проконсультироваться с врачом. Имейте в виду: они не подойдут для чувствительной кожи.

Что должно быть в составе крема?

Солнечный витамин используется в трех основных формах.

Аскорбиновая кислота - самая активная форма витамина, но и самая нестабильная. Такие средства применяют, чтобы добиться быстрого, но недолговременного эффекта.

Натриевые и магниевые соли аскорбиновой кислоты - более устойчивая форма витамина С к свету и кислороду. Они воздействуют на кожу деликатно, обеспечивают накопительный эффект. Ищите в составе крема аскорбил фосфат натрия, аскорбил фосфат магния, аскорбил пальмитат.

Экстракты растений - еще один источник витамина С. Например, в эссенции производители часто добавляют экстракт лимона, апельсина. Они мягко воздействуют на кожу, обладают эффектом пилинга.

✓ **Безопасная концентрация витамина С в косметике - 15%. Если она выше, велика вероятность появления раздражения на коже.**

Когда лучше применять?

Рекомендую использовать косметику с витамином С в осенний и зимний периоды, когда солнце менее активно. Средства с этим компонентом повышают чувствительность кожи к солнечным лучам, что грозит пигментацией.

Подходящее время для нанесения крема с витамином С - утро. Благодаря ему улучшается цвет лица, разглаживаются морщинки, повышается тонус кожи. Сначала умойтесь мягкой пенкой или гелем, чтобы удалить остатки ночного крема, затем нанесите сыворотку или эссенцию. После этого тонким слоем крем с витамином С. Для зоны вокруг глаз используйте другой продукт.

Как повысить

эффективность средства?

Большинство кремов с витамином С нестабильны: они теряют свои свойства под воздействием солнечного света и кислорода. При покупке продукта обратите внимание на его упаковку: она должна быть непрозрачной.

Не рекомендуется хранить открытый крем дольше 6 месяцев. Лучше приобрести баночку небольшого объема, чтобы успеть израсходовать продукт за полгода. Отличная идея - использовать крем в дуэте с сывороткой (желательно одной марки) для лучшего результата.

✓ **Заметили, что крем изменил цвет или консистенцию? Наносить его на кожу небезопасно! Замените продукт на новый.**

С чем нельзя сочетать?

При неправильном применении витамин С может навредить коже - например, если сочетать его с косметикой, содержащей ретинол (форма витамина А) или кислоты (особенно гликолевая и салициловая). Еще одна неподходящая пара - ниацинамид.

Все эти компоненты создают эффект пилинга, как и витамин С. В результате вы можете получить реакцию в виде красноты, шелушений, зуда и повышенной чувствительности.

Солнечный витамин хорошо сочетается с пептидами, медью и глутатионом. Последний в списке - антиоксидант, который усиливает действие витамина С на кожу.

Обязательно наносите на кожу солнцезащитный крем, если - используете косметику с витамином С. Этот компонент повышает чувствительность дермы к ультрафиолету.

Для сухих волос

Напитает сухие пряди маска, в состав которой входят мед и сырое яйцо. В них содержатся питательные компоненты, которые не утяжеляют волосы. Также в маску допустимо добавить яблочный уксус. Некоторые ополаскивают им волосы после мытья головы: это облегчает расчесывание.

1 ст. л. жидкого меда (подойдет цветочный) добавьте к 1 сырому яйцу и 1 ст. л. яблочного уксуса. Получившуюся массу нанесите на кожу головы, распределив по всей длине волос. Для лучшего эффекта можно надеть шапочку или укутать голову теплым полотенцем. Оставьте состав на 30-40 минут, после чего смойте.

Расти, коса, до пят

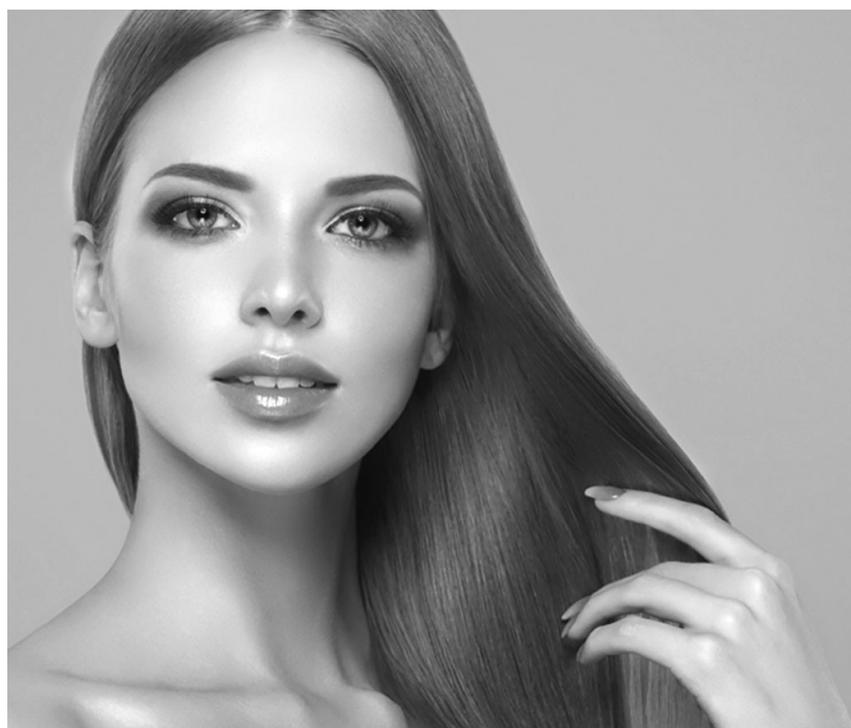
Для роста волос в составе маски обязательно должен присутствовать компонент, стимулирующий микроциркуляцию крови (именно благодаря этому запускается процесс активизации волосяных фолликул). Подойдет корица, для более выраженного эффекта используйте горчицу. Кстати, подобные маски укрепляют волосы, делают их более плотными и густыми.

1 ч. л. молотой корицы соедините с 1 ст. л. оливкового или рисового масла. Нанесите на кожу головы втирающими движениями. Помассируйте голову в течение 3 минут, после чего оставьте состав еще на 15 минут. Смойте теплой водой.

Окрашенным волосам - особый уход

Если вы регулярно красите волосы, используйте дрожжевую маску. Она не только помогает удерживать красящий пигмент, но и бережно ухаживает за прядями. Сразу после окрашивания наносить состав не стоит. Оптимальный срок - спустя неделю после процедуры.

1 ст. л. сухих дрожжей растворите в стакане воды до образования кашицы. Соедините с 1 сырым яйцом, перемешайте. Нанесите маску на кожу головы



МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

Волосы будут гладкими и блестящими, если регулярно делать маски. Предлагаем использовать проверенные составы: эффект от них вы заметите уже через две недели.

и по всей длине волос. Спустя 30-40 минут состав можно смывать.

Против избытка кожного сала

Спустя сутки после мытья головы волосы кажутся жирными и неухоженными? Воспользуйтесь маской, в составе которой лимонная кислота. Она устраняет белковые ферменты и удаляет избыток кожного сала. Состав содержит яичный белок, поэтому смывать его горячей водой не рекомендуется. Подойдет чуть теплая.

Возьмите 1 яичный белок, предварительно отделив его от желтка. Добавьте 1 ст. л. лимонного сока и 1 ч. л. столового уксуса. Перемешайте все компоненты, нанесите маску на волосы на 25-30 минут, затем смойте. Эту маску не стоит использовать чаще 1 раза в неделю.

Для блеска волос

Кефирная маска подходит для любого типа волос. Она эффективно увлажняет, питает пряди,

придает им естественный блеск. Смешайте стакан нежирного кефира с 2 сырыми желтками и 5 каплями эфирного масла розы. По желанию можно добавить в состав 2 ст. л. сметаны. Нанесите маску по всей длине волос, уделяв особое внимание кончикам. Через 20 минут смойте.

✓ Домашние маски рекомендуются держать на волосах не менее 20 минут.

Бьюти-совет

Шапка не испортит прическу

Шапка может испортить прическу, даже если она зафиксирована лаком. Чаще других страдают обладательницы челки. Чтобы она осталась в первоначальном виде, перед тем как надеть шапку, слегка начешите волосы расческой у корней и поднимите их. Все, что вам останется сделать, сняв шапку, - это скорректировать форму челки.

Для надежности предварительно обработайте прическу спре-ем для укладки.



ИЗЫСКАННЫЕ БЛЮДА ГОТОВИТЬ ЛЕГКО!

Порадуйте близких оригинальной подачей блюд, приготовленных из самых обычных продуктов!

Сочетание «яйца + бекон» - это не только любимая многими яичница на шипящей сковородке. Из бекона можно сделать, к примеру, аппетитные корзиночки, а яйца использовать в качестве ингредиента для начинки.

«Корзинки» из бекона

Понадобится: бекон - 12 тонких длинных ломтиков, яйца - 6 шт., хлеб - 6 ломтиков, сыр тертый - 60 г, помидор - 1 шт., соль, перец, приправы, зелень - по вкусу.

Разогрейте духовку до 200 градусов. Подготовьте силиконовые формочки для кексов. Чтобы «корзинки» не развалились, можно вставить в формочки бумажные вкладыши.

Слегка обжарьте бекон на сухой сковороде с антипригарным покрытием (он должен остаться мягким). Лишний жир удалите бумажным полотенцем.

Используя трафарет с таким же диаметром, как у формочек для кексов, вырежьте из ломтиков хлеба основы для будущих «корзиночек». Поместите хлеб на дно формочек.

Обжаренный бекон уложите вдоль стенок - по 2 ломтика на формочку. Далее положите по 1 тонкому кружочку помидора. Вбейте по 1 яйцо. Посолите, поперчите, приправьте по желанию. Присыпьте тертым сыром. Запекайте «корзинки» в духовке в течение 15-20 мин. до образования золотистой корочки. Украсьте зеленью. Подавайте горячими.

Что еще положить в «корзинку»?

Не бойтесь экспериментировать - попробуйте и другие компоненты: тонкие кружочки маринованного огурца, нарезанные оливки, обжаренные на масле шампиньоны и т.д.

ЖЮЛЬЕН С КУРИЦЕЙ В ХЛЕБЕ



Понадобится: курица (филе) - 700 г, хлеб белый круглый - 1 шт., сыр твердый - 120 г, лук - 1 шт., масло растительное для жарки. Для соуса: масло сливочное - 3 ст. л., молоко - 0,5 л, мука - 1-2 ст. л., соль, перец.

Филе нарежьте соломкой, обжарьте 10-15 мин., соедините с обжаренным луком.

В сотейнике соедините растопленное сливочное масло и муку. Помешивая венчиком, введите молоко, соль, перец. Влейте к мясу, тушите 3 мин. С хлеба срежьте верхушку, выньте мякиш. В хлеб выложите начинку, посыпьте сыром. Накройте срезанной верхушкой. Запекайте при 180 градусах 30 мин.

ПИРОГ С ГРИБАМИ

Понадобится: мука - 2 стакана, масло сливочное - 180 г, сметана - 150 г. Для начинки: шампиньоны - 400 г, лук - 1 шт., масло растительное - 30 мл, молоко - 2 ст. л., сметана - 200 г, сыр (тертый) - 150 г, яйца - 3 шт., соль и перец - по вкусу.

Для основы соедините сметану с размягченным сливочным маслом. Добавьте частями муку и замесите мягкое нелипкое тесто.

Застелите форму пекарской бумагой, распределите по ней тесто, сделайте бортики.

Для заливки взбейте яйца с молоком, добавьте соль, перец, сметану, тертый сыр.

На тесто выложите обжаренные на растительном масле грибы с луком. Влейте заливку. Запекайте при 180 градусах 30-35 мин.



ФАРШИРОВАННЫЕ КАННЕЛЛОНИ

Понадобится: паста каннеллони - 10 шт., фарш - 350 г, масло оливковое - 3 ст. л., чеснок - 1 зубчик, лук (нарубленный) - 2 шт., вино красное - 60 мл, помидоры - 3 шт., томат-паста - 4 ст. л., соль, перец, смесь сухих прованских трав.

Соедините фарш с половиной лука, солью, травами.

Помидоры без кожицы натрите на терке, тушите в масле 5 мин. Добавьте оставшийся лук, чеснок, томат-пасту, соль, перец, стакан воды. Доведите до кипения, влейте вино, тушите 5 мин.

Смажьте противень, выложите начиненную фаршем пасту. Залейте соусом, запекайте при 180 градусах 40 мин.



ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ СО СВИНИНОЙ

Понадобится: 1 стакан перловой крупы, 400 г свинины, луковица, морковь, 1 ст. ложка приправы для плова, 2 ст. ложки растительного масла, 3 стакана воды, соль, перец.

Замочите крупу на 4 часа. Очистите овощи, нарежьте морковь на тонкие брусочки или натрите, лук нарежьте помельче. Выложите на разогретую сковороду с маслом и обжарьте до румяности, обязательно помешивайте, чтобы не пригорело. Свинину нарежьте на средние кусочки и выложите в овощную зажарку, обжарьте, помешивая, в течение 2-3 минут. Сверху выложите перловую крупу, разровняйте. Посыпьте приправой для плова, солью и перцем, залейте холодной водой, доведите до кипения на сильном огне. Убавьте огонь, накройте крышкой и готовьте 1-1,5 часа.



АРОМАТНЫЕ БУТЕРБРОДЫ С КИВИ

Понадобится: 5 ломтиков ржаного хлеба, 2 киви, 2 зубчика чеснока, 50 г твердого сыра, 3 ст. ложки майонеза, соль, перец, маслины, петрушка.

Сыр натрите на мелкой терке, добавьте майонез и измельченный чеснок. Хорошо перемешайте. Если нужно, посолите. Каждый ломтик хлеба разрежьте пополам, можно на треугольники. Смажьте каждый кусочек сырной массой. Киви очистите, нарежьте кружочками и еще на 4 части. Разложите киви сверху сырной массы. В центр поместите маслину и украсьте петрушкой. Присыпьте перцем.



САЛАТ ДИЕТИЧЕСКИЙ «РЕПКА»

Понадобится: по 1 морковке и репе, 2 листа пекинской капусты, петрушка, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка яблочного уксуса, соль.

Репу и морковь очистите, натрите на крупной терке (можно порезать тонкой соломкой). Листья капусты нарежьте тонкой длинной соломкой. Зелень петрушки мелко нарубите. Перемешайте все ингредиенты, заправьте уксусом и растительным маслом.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С БРУСНИКОЙ

На 4 порции: 150 г размягченного сливочного масла, 125 г сахара, 1 пакет ванильного сахара, 3 яйца, 250 г муки, 1/2 пакета разрыхлителя, 4 стол. ложки кальвадоса (по желанию), 8 некрупных яблок, 6 стол. ложек желе или конфитюра из брусники, 2 стол. ложки грильяжа из лесных орехов, 1 стол. ложка сахарной пудры.

Тщательно взбить в густую пену масло с сахаром и ванильным сахаром. Постепенно добавить яйца. Просеять муку, смешать ее с разрыхлителем и аккуратно подмешать в масляно-яичную смесь. Добавить кальвадос, вновь все хорошо перемешать.

Нагреть духовку до 180 градусов. Смазать жиром разъемную форму (диаметр 26 см) или застелить ее бумагой для выпекания. Заполнить форму тестом и аккуратно разровнять.

Яблоки вымыть, обсушить, очистить от кожицы. Не разрезая плоды, специальным ножом удалить косточки. Яблоки распределить на тесте, немного вдавив в него. Заполнить полые сердцевинки

яблоком брусничным желе или конфитюром. Между плодами равномерно распределить грильяж (вместо него можно использовать ядра лесных орехов: крупно порубить их и смешать с небольшим количеством сахара). Выпекать пирог в духовке 60 мин. Через 45 мин с начала выпекания накрыть пирог фольгой. Пирог выложить на решетку, дать остыть, а затем посыпать просеянной сахарной пудрой и подать на стол.



АРОМАТНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

На 12 порций: для теста: 200 г муки, 100 г сахара, 1 яйцо, 125 г сливочного масла. Для начинки: 1,2 кг яблок, 3 стол. ложки лимонного сока, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 100 г изюма без косточек, цедра 1 лимона. Кроме этого: 10 г сливочного масла, 75 г сахара, 1 стол. ложка меда, 60 г миндальных листочков, 2 стол. ложки.

Просеять муку и смешать с сахаром, яйцом и сливочным маслом. Влажными руками вымесить гладкое тесто. Скатать его шаром, завернуть в пищевую пленку и положить на 30 мин в холодильник.

Яблоки очистить, удалить косточки, мякоть нарезать мелкими кусочками. Сразу сбрызнуть лимонным соком и тушить на небольшом огне со сливочным маслом, сахаром, изюмом и лимонной цедрой в течение 10 мин. Дать массе остыть и, если она получилась немного жидковатой,

загустить небольшим количеством крахмала.

Нагреть духовку до 200 градусов. Тесто раскатать на посыпанной мукой рабочей поверхности, выложить в смазанную жиром разъемную форму (диаметр 26 см), вылепить высокий бортик. Многократно наколоть тесто вилок. Распределить на тесте яблочную массу, аккуратно разровнять.

В сковороде распустить сливочное масло, добавить, помешивая, сахар, мед, миндальные листочки и молоко. Довести до кипения и сразу залить полученной смесью яблоки. Выпекать пирог в духовке в течение 40-45 мин. Дать остыть в форме, не вынимая из духовки. Этот десерт хорошо подать с кофе.

Зеленый подоконник

МИНИ-САД В ГОРШОЧКЕ

Необычные композиции из камней, цветного песка и растений выглядят эффектно. А ведь сделать такой мини-садик у себя дома может каждый!



Для составления мини-сада понадобятся неприхотливые и медленно развивающиеся растения с компактной корневой системой. Чаще всего это кактусы и суккуленты, композиции из которых надолго сохраняют свой первоначальный вид. Емкость подбирают широкую, но не глубокую. Можно использовать стеклянный вазон или даже бульонницу.

Шаг 1. Продумать идею

Детально продумайте, каким будет ваш мини-садик. Возможно, это окажется зеленый массив суккулентов разных видов или семейка кактусов в окружении разноцветных песков и камней, или один крупный цветущий суккулент и несколько мелких без цветков. Если будете использовать цветной песок и камни, каких оттенков они будут? Может, рядом стоит разместить плетеные шарики или декоративные фигурки? Некоторые умельцы даже мастерят «горы» из пенопласта и «озера» из эпоксидной смолы. Композиция должна смотреться гармонично, цельно, без перегрузки деталями и цветами.

Шаг 2. Подобрать растения

Основное правило: у растений должны быть сходные требования к поливу, питанию и освещению. Для начала проще всего взять один вид, но разные сорта. Например, подойдут несколько сортов эхеверии, седума, хавортии или адромискуса.

Если же вам хочется посадить совершенно разные растения, включая кар-

ликовые цветущие, проконсультируйтесь по поводу их совместимости с флористом.

Шаг 3. Подготовить субстрат

У емкостей, в которые обычно высаживают мини-сад, нет дренажных отверстий. Это значит, что вам обязательно понадобится высокий дренажный слой - керамзит, мелкая галька.

В центр выложите немного древесного угля или таблетки активированного угля. После этого начинайте подсыпать почвенную смесь: можно взять магазинную или подготовить субстрат самостоятельно. Смешайте торф и перегной с вермикулитом и сожмите горсть в руке. Если образовался комок, добавьте еще вермикулита. Если смесь рассыпается, она готова, и ее можно использовать.

Если вы используете плоский горшок, почвенную смесь следует подсыпать равномерно. Взяли стеклянный вазон и хотите, чтобы по бокам была не черная земля, а цветной песок? Насыпайте смесь только по центру. Почвенный слой должен быть небольшим - ровно столько, сколько нужно для закрепления растения.

Шаг 4. Заняться посадкой

Аккуратно извлеките растения из горшочков, где была рассада. Очистите корни от излишков почвы. Длинные корешки обрежьте ножницами - они могут замедлить развитие.

Посадите растения в соответствии с вашей задумкой. При необходимости подсыпьте еще почву и уплотните ее.

Удобно пользоваться не Лопаткой, а плотной кисточкой с длинной ручкой. Полейте растения из шприца под корень (примерно по 10 мл). Кстати, в дальнейшем удобно будет поливать суккуленты именно таким образом. С помощью шприца можно точно доставить воду.

В дальнейшем поливайте мини-сад умеренно. Подкормки также должны быть редкими. В противном случае растения быстро разрастутся, и композиция перестанет быть гармоничной. Лишние загущающие побеги можно срезать.

Шаг 5. Оформить декор

Разместите в мини-садике необходимые декоративные элементы - домики, скамеечки, качели, лесенки, камушки, мох, песок, ракушки, веточки. Конечный вид продукта ограничен лишь вашей фантазией, так что не бойтесь экспериментов!

Посадите суккуленты в прозрачный горшок, а сверху вместо грунта насыпьте разноцветный гравий.



Домашние любимцы

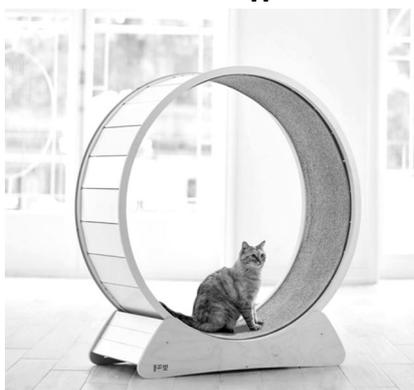


ГАДЖЕТЫ ДЛЯ ВАШЕГО ПИТОМЦА

Некоторые устройства помогают отслеживать состояние здоровья питомца и значительно упрощают жизнь хозяину. Перед вами самые интересные гаджеты, которые понравятся вашему пушистому другу.

Умный лоток, автоматическая кормушка, видеоняня для животных - в интернет-магазинах вы найдете эти и другие девайсы. Как ими пользоваться?

Беговое колесо для кошки



Чтобы питомец прожил долгую, здоровую жизнь, ему необходима физическая активность. В противном случае животное набирает лишний вес, становится вялым. Обустроить полноценную игровую зону для кошки не каждый может себе позволить. Но в вашей квартире найдется место для одного тренажера - бегового колеса. Никаких источников питания не требуется: питомец сам приводит колесо в движение. Корпус состоит из прочного пластика, а беговая поверхность - это пеномате-

риал с закрытыми порами, в нем не застревают когти. Ваш Мурзик точно оценит такой презент!

Ошейник с GPS-трекером

Вы боитесь потерять собаку на прогулке (особенно это касается беспокойных питомцев, которых пугают громкие звуки)? Используйте умный ошейник с GPS-трекером. В случае чего вы сможете отследить местоположение «беглеца» через специальное приложение. Предположим, вы отправились на дачу и взяли собаку с собой. На девайсе можно установить границы безопасной зоны (ваш участок). Если питомец выйдет за обозначенные границы, на ваш смартфон поступит уведомление.

✓ Ошейник с GPS-трекером подходит только для собак весом больше 4 кг.

Умный лоток

Такой кошачий туалет оснащен специальными датчиками, которые определяют, когда животное запрыгнуло в лоток. Отходы отсеиваются через специальный резервуар емкостью до 12 л. Чистить его необходимо каждые 5-7 дней.

Хозяин получает данные о состоянии здоровья кота через приложение на смартфоне: вес животного, частоту походов в туалет, проведенное там время. Также гаджет сигнализирует, когда резервуар переполнен.

Видеоняня для животных

Это настоящее спасение для тех, кто редко бывает дома и переживает за своего питомца. Благодаря широкоугольной камере и датчикам движения вы сможете наблюдать за пушистым другом на расстоянии. Видеоняня также оснащена динамиком и микрофоном, поэтому при желании можно поговорить с питомцем - ваш голос его успокоит.

Существуют девайсы с лазерной указкой в комплекте. Она прикреплена к подвижной платформе, управляя указкой вы сможете при помощи смартфона.

Кормушка «антиглотай»

Многие собаки заглатывают пищу большими порциями, забывая ее пережевывать. Как итог - проблемы с пищеварением. Вы будете спокойны за своего пса, если приучите его есть из специальной кормушки «антиглотай». Внутри расположены выступы, которые затрудняют доступ к пище, и животное вынуждено есть медленнее. В магазинах вы найдете кормушки самых разных форм и размеров. Выбирайте девайс, учитывая породу и вес питомца.

Автоматическая кормушка

Если вы часто задерживаетесь на работе и покормить питомца некому, этот гаджет вам пригодится. Автоматическая кормушка работает как от сети, так и от аккумулятора. Достаточно заполнить резервуар сухим кормом (он вмещает до 4 кг) и настроить программу кормления по часам. Некоторые устройства позволяют записать голосовое сообщение длительностью до 20 секунд. Оно будет включаться в определенное время и привлекать внимание кота или собаки.

Машина для бросания мячей

Мячик вылетает из корзины по высокой дуге, это сопровождается звуковым сигналом. Задача собаки - поймать его и снова вернуть в корзину. После этого мяч опять будет запущен в воздух. Первое время придется контролировать этот процесс и подсказывать питомцу дальнейшие действия. Но как только собака привыкнет, ваше участие в игре не потребуется.



Худи

на каждый день



Если раньше худи считалось элементом спортивной одежды, то сегодня это часть не только повседневного, но даже вечернего образа!

Лучше всего худи сочетается с джинсами, классическими лодочками и пальто прямого кроя. Можно дополнить наряд укладкой и ярким макияжем, чтобы получился роскошный образ в стиле спорт-шик.

Для свиданий или прогулок выбирайте яркое худи в стиле оверсайз в сочетании с шелковой юбкой миди. Еще один вариант - надеть толстовку поверх легкого струящегося платья. Дополнить образ можно ботинками на шнуровке и кожаной курткой-косухой - получится стиль гранж. Хотите добавить немного романтики? Обратите внимание на ботильоны на каблуках и сумку через плечо.

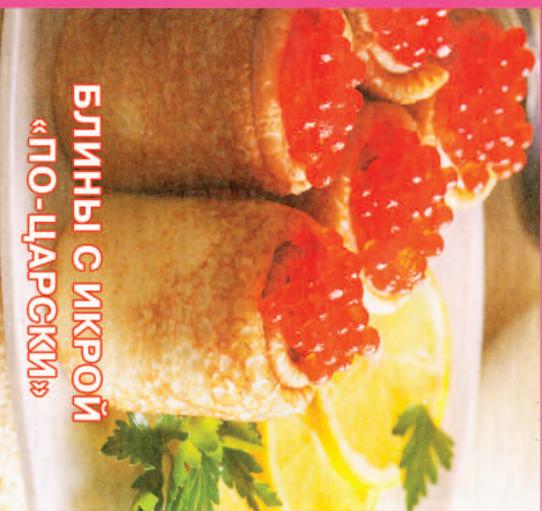
Неплохо будет смотреться худи в сочетании со строгим брючным костюмом. Однако следует учесть, что жакет должен быть на 1-2 размера больше, чтобы движения не были стеснены. Образ будет завершенным, если надеть кроссовки или кеды.

Интересно смотрится худи, поверх которого надет пиджак. Оно с легкостью заменит блузку и впишется в деловой дресс-код. Но стоит учесть, что пиджак в этом случае должен быть свободного кроя, немного мешковатым.

НАСТРОЕНИЕ: КЛЕТЧНЫЙ ОБМЕН

Крупная и мелкая, пастельных цветов и контрастная - клетка способна украсить не только повседневную одежду но и аксессуары.





БЛИННЫ С ИКРОЙ «ПО-ЦАРСКИ»

Молоко - 250 мл, вода минеральная - 500 мл, мука - 300 г, яйца - 3 шт., сахар - 2 ст. л., соль - 1/2 ч. л., сода - 1/2 ч. л., сок лимонный - 1 ч. л., масло растительное - 3 ст. л. + для жарки, масло сливочное для смазывания блинов, икра красная для подачи.

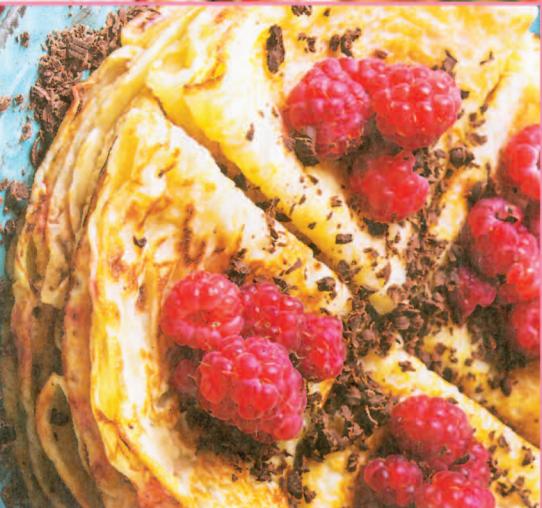
Яйца взбейте венчиком, постепенно всыпая соль и сахар. Продолжая взбивать, влейте молоко. Добавьте соду, гашенную лимонным соком. Муку просейте и понемногу введите в массу. Тщательно перемешайте, чтобы не осталось комочков. Добавьте в тесто растительное масло. По консистенции тесто должно получиться как жирная сметана. Вливайте в тесто холодную минералку, добывая нужной консистенции (оно должно быть текучим, но не водянистым). Хорошо разогрейте сковороду. Испеките тонкие блины на растительном масле, готовые блины смазывайте растопленным сливочным маслом. Сверните в виде рулета. Подавайте блинчики, выложив на каждый по 1 ч. л. икры. У вас получится царское угощение!



ПАНКЕЙКИ НА МОЛОКЕ

Молоко - 240 мл, мука - 230 г, яйца - 2 шт., сахар - 2 ст. л., разрыхлитель - 2 ч. л. (без горки), сахар ванильный - 1 пакетик, соль - 2 щепотки.

Соедините яйца, теплое молоко, соль, сахар обычный и ванильный. Тщательно перемешайте венчиком. Добавьте просеянную муку, снова перемешайте до однородного состояния - тесто должно получиться консистенции жидкой сметаны. Выпекте разрыхлитель, перемешайте еще раз. Испеките панкейки (блинчики диаметром около 10 см) на сухой раскаленной сковороде с антипригарным покрытием (на среднем огне). Если тесто пристаёт к сковороде, с помощью кулинарной кисти слегка смажьте ее растительным маслом. Подавайте с джемом, ягодным соусом, глянцевым молоком, медом. По желанию можно слегка посыпать панкейки сахарной пудрой, дополнить блюдо орехами или ягодами.



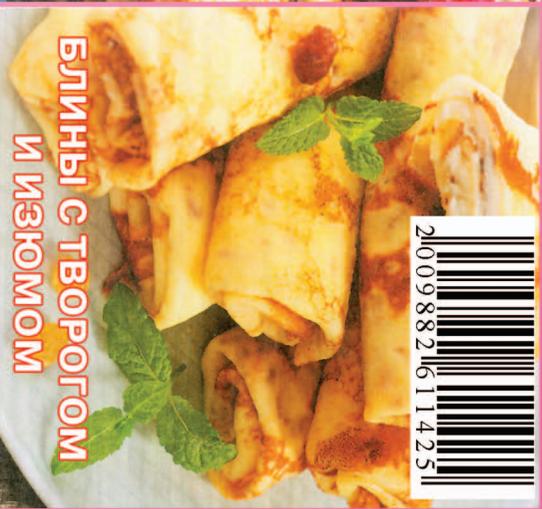
НЕЖНЫЕ БЛИНЧИКИ НА КРАХМАЛЕ

Молоко - 400 мл, яйца - 3 шт., крахмал картофельный - 6 ст. л. (полных), сахар - 3 ч. л. (или по вкусу), соль - 1/3 ч. л., масло растительное для жарки.

Молоко слегка подогрейте, добавьте крахмал. Взбейте полученную смесь венчиком, добавьте соль и сахар. В отдельной емкости взбейте яйца.

Соедините их с молочно-крахмальной смесью и перемешайте до однородного состояния. В сковороде разогрейте растительное масло. На среднем огне испеките блины. Подавайте готовые блины, посыпая шоколадной крошкой и украсив ягодами. В качестве соуса прекрасно подойдут сметана или ваше любимое варенье.

*** Каждый раз, перед тем как зачерпывать тесто, перемешивайте его: крахмал быстро оседает на дно посуды. По желанию можно добавить в тесто ванилин (на кончике ножа) или несколько капелек ванильного эссенции.**



БЛИННЫ С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ

Мука - 330 г, молоко - 550 мл, яйцо - 1 шт., дрожжи (сухие) - 7 г, сахар - 1 ст. л. (без горки), масло сливочное - 25 г, соль - 1/3 ч. л., масло растительное для жарки, изюм мелкий - 50 г, творог (9%) - 250 г, сахар ванильный - 50 г, сметана - 50 г.

Творог со сметаной и ванильным сахаром взбейте миксером. Добавьте распаренный изюм, уберите в холодильник. Молоко слегка подогрейте. Отлейте 100 мл, растворите в нем дрожжи, дайте постоять 10-12 мин. В оставшемся молоке растворите соль и обычный сахар, влейте молоко с дрожжами. Добавьте яйцо, просеянную муку, снова перемешайте. Влейте растопленное сливочное масло, перемешайте до однородности. Тесто должно быть консистенции жидкой сметаны. Дайте постоять в тепле 3-4 ч. Аккуратно перемешайте. Испеките блины, обжаривая с одной стороны (толщина - 2-3 мм). Выложите начинку на обжаренную сторону, аккуратно сверните «конвертиком». Обжарьте блинчики с двух сторон.

