

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДРУГА

№16

апрель 2021

цена:

2 лари

**7 секретов
крепких пар**

стр.18

**Первоцветы
в вашем саду**

стр.40

**Уход за кожей
вокруг глаз**

стр.37

**Кому принимать
рыбий жир**

стр.13

**Если бабушка
стала соперницей**

стр.26

Юлия Такшина:

стр.16-17

«Актер живет, когда у него есть работа»

МОДНЫЕ ВЕЩИ I

Мини юбки, яркие платья, облегающие брюки, массивные украшения - 1960-е годы считаются легендарными в мире моды. Как они отражены в современном гардеробе?

Стиль 60-х Как в кино!



Длина мини, яркие цвета, крупный декор - элементы стиля 1960-х.



«Безумцы»: выделиться из толпы



Американский сериал о жизни рекламного агентства запомнился зрителям не только служебными интригами, но и нарядами героев. Яркие образы, твидовые костюмы, приталенного силуэта, объемные рукава впечатляют воображение. Важную роль в создании образов сыграли аксессуары - косынки, солнцезащитные очки в ретро-оправах, широкополые шляпы.

Дизайнеры усвоили модные уроки «Безумцев» - попробуйте и вы. Не бойтесь выделиться из толпы и использовать детали для дополнения образа.



ПРИНТ В КЛЕТКУ - ОДИН ИЗ САМЫХ МОДНЫХ В 1960-Х - ОСТАЕТСЯ АКТУАЛЬНЫМ И СЕЙЧАС



ФАНАТЫ ДИ КАПРИО ЗАПОДОЗРИЛИ ЕГО ВОЗЛЮБЛЕННУЮ В БЕРЕМЕННОСТИ



Фанаты американского актера Леонардо Ди Каприо заподозрили, что в скором времени тот впервые станет отцом. Волну слухов подогрели фото его возлюбленной - модели Камиллы Морроне.

Поклонники Ди Каприо заметили изменения в формах девушки. Фанаты выразили уверенность в том, что у 23-летней модели увеличилась талия и бедра. Помимо этого, новая пассия актера начала чаще появляться на улице в свободных вещах. Новые фото модели только подлили масла в огонь.

На снимках, опубликованных в Instagram, Морроне позирует в черном свитере крупной вязки. Девушка подняла руки вверх, оголив при этом талию и живот. Однако же кадры обрезаны таким образом, что интересующие

фанатов части тела в результате остались вне снимка.

Пользователи уверены, что возлюбленная голливудского актера специально дразнит их, чтобы подогреть к себе интерес, а также скрыть правду об интересном положении. Фанаты уверены, что пара станет отличными родителями:

“Вы будете прекрасной мамой, а Ди Каприо — папой”.

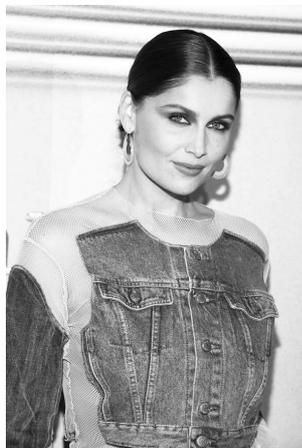
“Мальчик или девочка? Раскройте тайну!”

“Расскажите уже правду, всем же все очевидно!”

Леонардо Ди Каприо получил известность во всем мире благодаря роли Джека Доусона в оscarоносном фильме “Титаник”. Эта роль могла достаться Мэтью Макконахи, однако он проиграл в кастинге.

СУПЕРМОДЕЛЬ ЛЕТИЦИЯ КАСТА В 42 ГОДА РОДИЛА РЕБЕНКА

Французская супермодель и актриса Летиция Каста



ста родила четвертого ребенка в 42 года. Сын по имени Азель появился на свет 17 марта, пишет ФАН.

Модель и ее муж актер Луи Гаррель долгое время скрывали грядущее пополнение в семье, это их первый совместный ребенок. Но в феврале папарацци заметили Летицию на улице с округлившимся животом.

У Летиции Каста уже есть трое детей от предыдущих отношений: 19-летняя дочь Сатин Седнуи от французского фотографа Стефано Седнуи, 14-летний сын Орландо Аккорси и 11-летняя дочь Афина Аккорси от итальянского актера Стефано Аккорси.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ГИТАРИСТ QUEEN ОПУБЛИКОВАЛ НАУЧНУЮ РАБОТУ ОБ АСТЕРОИДЕ



Гитарист британской рок-группы Queen Брайан Мэй стал соавтором научной работы о свойствах редкого астероида Дидим, пишет Naked Science.

Музыкант по образованию астрофизик. У него даже есть ученая степень доктора наук, которую он получил после защиты диссертации.

Особенность этого астероида в том, что он не распадается на куски под действием центробежных сил, как это делают другие подобные небесные тела.

В рамках научной работы авторы исследования пост-

роили трехмерную модель Дидима, с помощью которой симулировали его вращение и распад. В итоге исследователи узнали величину силы, которая сдерживает фрагменты астероида.

“Сцепление действует словно клей. Оно возникает благодаря силам Ван-дер-Ваальса”, – сказал ведущий автор работы Юнь Чжан.

Сила сцепления у поверхности астероида достигает трех-шести паскалей, а в глубине – 11-17. В открытом космосе этого хватает, чтобы Дидим не распадался.

Ранее Мэй создал духи в защиту природы и барсуков.

СКАНДАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ МЕГАН МАРКЛ ОБРУШИЛО ЦЕНЫ НА КОРОЛЕВСКИЕ СУВЕНИРЫ

После выхода резонансного и скандального интервью принца Гарри и его супруги Меган Маркл американской телеведущей Опре Уинфри цены на “королевские” сувениры скакнули вниз.

Как сообщает издание Mirror, стоимость фарфоровых фигурок Гарри и Маркл в свадебных костюмах упала со 195 фунтов до 146 с половиной. Таким образом, “обвал” составил около 25 процентов от изначальной цены.

В то же время цена на пластиковые фигурки пары упала с 18 до 12 фунтов.

Как сообщает издание со ссылкой на источники в королевской семье, цена на сувениры могла упасть из-за проявленного коллекционерами уважения к королевской семье.



“Возможно, цена упала вместе с падением спроса, что могло быть связано с тем, что коллекционеры памятных вещей проявили чувство лояльности Ее

Величеству в связи с ситуацией с герцогом и герцогиней”, - цитирует Mirror слова источника.

Напомним, что в ходе интервью Маркл и принц Гарри сделали ряд заявлений, которые вызвали большой общественный резонанс.

В частности, Меган обвинила в расизме неназванных представителей британской королевской семьи, которые опасались, что сын принца Гарри будет слишком темнокожим. Кроме того, она говорила, что имела мысли о самоубийстве, но помогать ей никто не стал.

Эти и ряд других заявлений четы вызвали громкий скандал и раскололи британское общество на две части.

ИГГИ ПОП СНИМЕТСЯ В ЧЕРНОЙ КОМЕДИИ “ГОЛУБАЯ ИГУАНА”

Американский рок-музыкант Игги Поп снимется в черной комедии “Голубая игуана”. Режиссером этой картины является Джереми Лалонд.

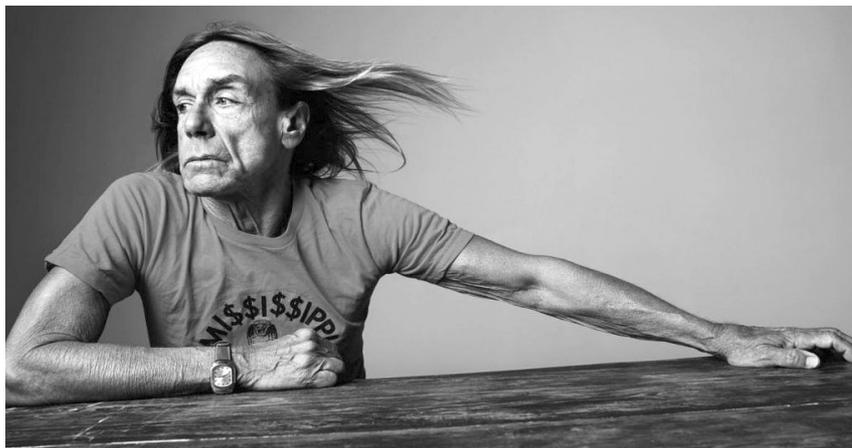
Рокер сыграет Эдварда — богатого главу семейства, смерть которого станет началом ожесточенной борьбы его наследников, сообщает Deadline.

Так, сын Эдварда Дэниел при попытке встретиться со своими братьями и сестрами выяснит, что его хотят убить вообще все родственники.

Также в картине сыграют Джоэл Дэвид Мур, Боб Сагет, Джейсон Джонс, Карли Чайкин и Мэри Линн Райскаб.

Когда именно фильм выйдет на экраны, пока не сообщается.

Отметим, в декабре 2019 года Игги Поп получил премию Grammy за вклад в индустрию звукозаписи.



ДОМ ИЗ ТРИЛЛЕРА “МОЛЧАНИЕ ЯГНЯТ” ПРЕВРАТИЛИ В ОТЕЛЬ



Дом, который использовался в фильме “Молчание ягнят” (1991 год) в качестве резиденции Буффало Билла, превратился в отель. Скоро он откроет свои двери для ночлега и завтрака.

В доме есть несколько реквизитов по теме фильма. К примеру, гостей встречает говорящий манекен Ганнибала Лектера. Также там можно побывать на кухне и в подвале, где снимали сцены из фильма, передает Ruptly.

Вскоре дом можно будет забронировать для экскурсий, свадеб и других мероприятий.

Ранее нью-йоркский отель, где проходили съемки второй части знаменитого фильма “Один дома”, предложил своим гостям воспользоваться услугой “Живи как Кевин”. Желающие смогут почувствовать себя главным героем киноленты - Кевином Маккалистером.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Ученые давно доказали, что все наши эмоции и душевные состояния регулируются и контролируются гормонами. Так вот, за счастье отвечают четыре природных вещества, вырабатываемые организмом: серотонин, дофамин, окситоцин и эндорфин. Как заставить организм вырабатывать их чаще, а значит, и быть счастливее, расскажет наша статья.

Заставляем гормоны счастья работать на себя

МОБИЛИЗУЕМ ВНУТРЕННИЕ РЕЗЕРВЫ

Серотонин

Выброс серотонина сопровождается подъемом душевных и физических сил, работоспособностью, сопряженной с неуемной энергией творить и готовностью браться за несколько дел сразу.

Стимулируют выброс:

✓ **Сон.** Крепкий, 8-часовой. Прямая связь с эпифизом и деятельностью мелатонина и выработкой внутреннего серотонина.

✓ **Пища.** Тыква, молочные продукты, бобовые - источники триптофана, без которого синтез гормона невозможен.

✓ **Ограничение сладкого.** Высокий уровень глюкозы в крови ведет к короткому выбросу гормона, но он же ведет и к привыканию рецепторов. В итоге привыкший к маленьким дозам серотонина организм перестанет реагировать, а перегрузка сахаром никуда не денется.

Зона влияния: антидепрессант.

Дофамин

Вы точно знакомы с эффектом дофамина, если испытываете удовольствие от доведенного до конца дела, выученного материала, отточенного навыка. Именно дофамин закрепляет нейронную цепочку и заставляет человека учиться вновь и вновь.

Стимулируют выброс:

✓ **Пища, богатая сырьем для гормона - аминокислотой «тирозин»:** мясо, рыба и морепродукты, мягкие сыры и подсолнечные семечки.

✓ **Кофе.** Но тут нужно помнить, что у кофеина и дофамина одни рецепторы, «точки приложения». Кофеин быстро раздражает рецепторы, вызывая выброс гормона, и так же быстро пропадает.

✓ **«Разделяй и... радуйся!».** Разделите каждое действие на маленькие этапы, звенья. Выполнение каждого звена ста-

нет для организма маленьким поводом для гордости, и он начнет вырабатывать дофамин.

Зона влияния: обучение, мотивация.

Окситоцин

Найдется ли человек, не знакомый с этой эмоцией?

Стимулируют выброс:

✓ **Объятия, разговоры** и другие близкие контакты с любимыми людьми. Главное, чтобы они были искренними.

✓ **Заведите домашнее животное.** Даже такой убежденный вредина, как почтальон Печкин, признавался, что самый быстрый способ подобрать - завести зверюшку: «Ты приходишь домой, а она тебе радуется». А добреют хозяева домашней живности как раз за счет окситоцина.

✓ **Сходите на массаж.** Тоже прикосновения, в конце концов.

Зона влияния: любовь.

Эндорфин

Те самые «бабочки в животе», «в зобу дыханье сперло» и другие эпитеты бесконечного счастья. Вся радость, которую вы испытывали в жизни, вызвана эндорфином.

Стимулируют выброс:

✓ **Спорт,** но тот, в котором мышцы работают на пределе. Знакомо чувство «второго дыхания»? Это и есть признак выброса эндорфина в кровь.

✓ **Хорошее кино.** То, что способно вызвать у вас слезу, заставить улыбнуться, похихотать. Или музыка, вызывающая те же эмоции. Сложно поверить, но эти эмоции тоже вызваны эндорфином.

✓ **Смех.** Не знаем, продлевает ли он жизнь, но качество ее смех точно улучшает. Хотя бы стимулированием выработки эндорфина.

Зона влияния: счастье.

SOS: COVID-19

Появились симптомы инфекции. Без паники!

Очень важно соблюдать некоторые правила.

1. Контролируйте частоту дыхательных движений в минуту. Один цикл – это вдох + выдох. Замерять обязательно должен другой человек, когда вы находитесь в покое, то есть сидите или лежите. Норма для взрослого - 12-24 вдохов-выдохов в минуту.

2. Контролируйте температуру 2-3 раза в день. Вирус поражает и нервную систему, в том числе центр терморегуляции, поэтому могут быть перепады температуры.

3. Для этого заболевания характерно понижение температуры тела до 35°C, а потом повышение до 37-37,8°C в течение дня. Не бойтесь, это нормально. При COVID-19, так же как при других вирусных и бактериальных инфекциях, повышенная температура - это благо. Так организм отвечает на вторжение врага - вируса или бактерии.

4. При температуре выше 37,0-38,0°C активизируется иммунная система. Начинают вырабатываться белки, которые убивают вирусы. Поэтому врачи и ученые настоятельно рекомендуют терпеть повышенную температуру и сильно не беспокоиться до цифр 39,1.

5. Измеряйте пульс 2-3 раза в день и записывайте свои симптомы, а также показатели частоты дыхания, температуру и пульс. Эти записи покажите своему участковому врачу.

К. Мамонова,
терапевт, врач
высшей категории.



ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ

Нарушением осанки страдают 60% школьников. Увы, когда дети вырастают, проблема, как правило, не исчезает. Можно ли предотвратить заболевания позвоночника? И как действовать, если они уже возникли?

Многие считают, что нарушение осанки и сколиоз - это одно и то же. На самом деле нет. Прогрессирующий сколиоз - серьезное заболевание, которое встречается у 2-4% людей и характеризуется серьезной деформацией позвоночника. Он может быть врожденным или приобретенным. А нарушение осанки - это констатирующий симптом, возникающий вследствие неправильной работы мышц. Оно может быть связано с дефектами внутриутробного развития ребенка, родовыми травмами или сформироваться со временем. Приобретенное нарушение осанки в 90% случаев обнаруживается у детей-астеников: худощавых, высоких, длинноногих. Их организм наиболее остро реагирует на факторы - провокаторы этой проблемы: низкую физическую активность, дефицит микроэлементов и витаминов, неудобные мебель и обувь.

Прямо, еще прямее!

Наш позвоночный столб, конечно, не идеально прямой: физиологические изгибы необходимы для того, чтобы внутренние органы располагались максимально комфортно и функционировали без сбоев. При сколиозе появляются дополнительные искривления. Позвонок как бы начинают перекручивать вокруг своей оси, сдавливая про-

ходящие рядом нервы и сосуды. В более серьезных случаях они смещают наши органы и серьезно увеличивают нагрузку на суставы. Последствия этих процессов очень серьезны. Мало кто знает, что именно проблемы с позвоночником часто становятся причиной сердечно-сосудистых заболеваний, близорукости, дискинезии желчевыводящих путей. Нередко страдает и нервно-эмоциональная сфера: еще вчера милый улыбчивый ребенок становится капризным и агрессивным. Мы списываем такие изменения в поведении на очередной возрастной кризис или усталость, но это вполне может быть следствием (и сигналом) внутренних нарушений.

В школе

У большинства детей сколиоз проявляется в младших классах. Нередко родители обвиняют в этом многочасовые занятия: сидит, пишет, сутулится. Но все гораздо сложнее.

Доподлинно причина возникновения болезни неизвестна. Одна из теорий гласит, что дело в нарушении гормональной и нервной регуляции роста позвоночника. По мнению врачей, также играет роль слабость соединительной ткани, поддерживающей межпозвоночные диски. Она не справляется, в результате позвоночник деформируется сразу в трех плоскостях. Начинается

этот процесс вовсе не в школе, а гораздо-гораздо раньше: в момент, когда младенец делает первые шаги. Позвоночные диски, не получая нормальной поддержки, незаметно смещаются, постепенно деформируя позвонки. И только в 6-7 лет, на фоне скачка роста, все это становится заметным.

Школьные нагрузки в «больной спине» если и виноваты, то минимально. «Ношение сумки на одном плече, спортивные тренировки, как и длительная неправильная поза в положении сидя, не могут привести к сколиозу! Все как раз наоборот: ребенок криво сидит именно потому, что с его спиной уже не все в порядке», - отмечает эксперт. Устранить болезнь полностью невозможно, но замедлить процесс деформации позвонков и сделать так, чтобы дефект был практически незаметен, вполне реально. В легких случаях будет достаточно подобранного врачом комплекса ЛФК-упражнений, в более тяжелых - к гимнастике добавляется жесткий корсет.

Держать спину

Заботливое родительское «выпрямись» работает только в том случае, если у детей нет никаких проблем с позвоночником. А вот ребенку с любым, даже самым легким, заболеванием кротно-мышечной системы такие замечания могут принести

немало вреда. Дело в том, что при смещении межпозвоночных дисков тело инстинктивно принимает положение, уменьшающее нагрузку на деформированные позвонки. Когда ребенок выпрямляется, мышцы, которые и без того не могут нормально выполнять свою функцию, подвергаются еще большей нагрузке, их дисбаланс усиливается. Деформация позвонков повышается и нередко сопровождается острым болевым синдромом.

«Детям со сколиозом инструктор ЛФК подбирает специальные корректирующие позы (как сидеть, лежать, стоять). И они вряд ли покажутся нам эталонной правильной осанки, даже наоборот, тем не менее в подобных ситуациях очень важно следовать предписаниям», - говорит Елена Адулас.

Сколиоз у вашего ребенка или только нарушение осанки - в любом случае самолечением заниматься нельзя. Зарядка из Интернета вредна и опасна. То же самое касается и «корректоров осанки» - эластичных лент, которые помогают держать спину ровно. При некоторых нарушениях они действительно помогают. Но опять же использовать их можно только под контролем специалиста. И да, раз в полгода обязательно показывайте ребенка ортопеду - лучшего способа контролировать ситуацию науке до сих пор неизвестно.

Девочки страдают сколиозом примерно в 7 раз чаще мальчиков.

Насторожить должна и абсолютно ровная (прямая) - без физиологических изгибов - спина. «Такой вид нарушения осанки, - объясняет врач, - часто сопровождается сколиозом и юношеским остеохондрозом. И травмы позвоночника в этом случае, увы, не редкость».

Больше спорта

Лучший способ укрепить костно-мышечную систему - разумные физические нагрузки. Но когда речь идет о ребенке с нарушением осанки, вопрос о занятиях спортом должен решать врач. В целом ортопеды отдают предпочтение беговым лыжам, легкой атлетике, танцам и верховой езде. А вот теннис, фехтование, тяжелую атлетику и любые другие виды спорта, связанные с асимметричной работой мышц и подъемом тяжестей, врачи не рекомендуют.

Висы на турнике, интенсивные подтягивания, кувырки на кольцах могут привести к перерастяжению и без того слабых связок межпозвоночных дисков. Но последнее слово опять

же остается за специалистом. Принято считать, что плавание - панацея от всех болезней, оно и правда помогает, но только при соблюдении индивидуальных рекомендаций. «У профессиональных пловцов часто встречаются плоскостопие, проблемы с плечевым суставом и сколиозы. При нарушении осанки полезно именно лечебное плавание (гидрокинезотерапия) и только под наблюдением врача-инструктора», - говорит Адулас.

Когда ждать?

Опаснее всего для спины периоды активного роста. У девочек это 10-15 лет, у мальчиков 8-10 и 14-16 лет. Если ребенок за лето сильно вытянулся, обязательно сходите на консультацию к ортопеду. Врачи говорят, что ранней осенью количество больных сколиозом резко увеличивается. Объяснение простое: солнечные лучи стимулируют костеобразовательный процесс и, следовательно, ускоряют деформацию. По этой причине некоторые специалисты не советуют отправлять детей из группы риска по заболеваниям позвоночника на море.

По режиму

Предупредить нарушения осанки помогают специальные упражнения для глубоких мышц-стабилизаторов. Тренировать их лучше на нестабильных поверхностях; подойдут надутая балансировочная подушка, фитбол или обычный пляжный мяч. И, конечно, не стоит пренебрегать банальными, но действительно работающими рекомендациями ортопедов. Вот самые простые из них:

- ✓ сидеть за столом так, чтобы ноги были согнуты под прямым углом в коленных и тазобедренных суставах, а ступни целиком стояли на полу;
- ✓ избегать асимметричных позиций. Например, не стоит сидеть, закинув ногу на ногу или подложив одну из них под себя, стоять с опорой на одну ногу, постоянно носить сумку на одном плече;
- ✓ ограничить ношение тяжестей (детям можно поднимать не больше 2 кг);
- ✓ правильно формировать рабочее место: высота стола должна быть такой, чтобы кончик среднего пальца поставленной на локоть руки касался угла глаза.

Скорее всего, это пупочная грыжа. Такой диагноз часто ставят детям на первом году жизни. Как вести себя родителям малышей с пупочной грыжей?

У малыша торчит пупок

1 Не надо сразу начинать волноваться. Ведь в процессе развития ребенка грыжа может закрыться самостоятельно. Чаще всего это происходит до трех лет. Иногда, когда хирург видит, что грыжа закрывается медленно, он может отодвинуть этот срок до 5 лет. И только когда врач полностью уверен, что грыжа сама не закроется, тогда он дает направление на операцию.

2 Нужно знать, что вы можете помочь своему малышу обойтись без операции. Для этого нужно укреплять мышцы ребенка, особенно передней брюшной стенки. Учитывая, что до 6 месяцев, то есть до того срока, пока ребенок не садится, специальные упражнения делать сложно, можно и нужно проводить массаж. Конечно, лучше, если это делает специалист. Когда же ребенок подрастет, с ним можно начинать делать упражнения, которые делают и взрослые, когда хотят укрепить мышцы брюшного пресса. Наглядно вам это покажет врач ЛФК (лечебной физкультуры). А постоянно с ребенком заниматься будете уже вы сами - родители.

3 Один и тот же диагноз - пупочная грыжа - не означает, что у всех грыжи одинаковые. У каж-

дого ребенка она своя, особенная. И конкретно о вашей грыже может рассказать только специалист - хирург. Например, бывают грыжи, у которых грыжевые ворота маленькие, но при этом видимая часть грыжи (сам пупок) - громадная. В таких случаях хирург иногда раньше трех лет дает направление на операцию. Дело в том, что если ее не сделать, то кожа пупка может очень сильно растянуться, и придется выполнять уже не обычную операцию по устранению грыжи, а более сложную - пластическую, чтобы устранить косметический дефект, когда пупок настолько велик, что в буквальном смысле слова болтается на животе. Лучше до этого не доводить.

4 Важный момент - не нужно путать пупочную грыжу с паховой. Это совершенно разные заболевания с похожими названиями. Грыжи бывают паховые, пупочные, бедренные. И у разных детей одни и те же грыжи протекают по-разному, по-своему.

В любом случае решать проблему нужно разумно и последовательно. Выполнять все предписания лечащего врача и не заниматься самолечением.

С. Беликов,
детский хирург.

Знаете ли вы, что...

Самое лучшее упражнение, которое показано абсолютно всем малышам начиная с рождения - это ежедневное выкладывание на животик. Делать это лучше за 10-20 минут до еды, чтобы не спровоцировать срыгивание. Выкладывать нужно на жесткую, ровную поверхность. Упражнение эффективно укрепляет мышцы живота.



ИШИАС: БОЛЬ ДЛИННОЮ В НЕРВ

Все наше тело пронизано сетью нервных волокон, координирующих деятельность организма в целом. Когда эта важная и одновременно хрупкая система дает сбой, нерв воспаляется. А когда страдает самый большой нерв в организме - седалищный, сильная боль в спине распространяется на ноги и ягодицы. Так проявляет себя ишиас.

Как с ним бороться, рассказывает врач-невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана ЕРМАКОВА.

Давит, ноет, мучает

- Почему возникает ишиас?

- Ишиас - сборное название заболевания самого длинного нерва во всем теле человека - седалищного нерва. Поэтому он и подвержен сдавливанию чаще, чем другие нервы. Напомним, что он начинается в поясничном отделе и заканчивается непосредственно в пятках.

Раньше мы ставили диагноз - ишиас. Сейчас он более развернутый: либо ишалгия - реактивная реакция нерва, он не травмирован, но рефлекторно воспаленная мышца его поддавливает, и боль отдает в ногу; либо ишиас - деформация нервного ствола, заболевание самого нерва. Формирование болезни чаще всего связано с тем, что нерв сдавливается: либо ложе, где лежит этот нерв, либо точка выхода из спинномозгового канала. Так и формируется боль.

- Это приобретенное состояние или наследственное?

- Существуют предпосылки для возникновения ишиаса - отсутствие у человека изгиба в пояснице, в следствии чего амортизация в позвоночнике ухудшается.

Если в роду у всех больные спины и колени, есть артро- или хондропатии, то существует слабость связок и хрящей, и весьма вероятно формирование позвоночных грыж. А грыжевое выпячивание диска - это один из факторов риска и наиболее частая причина возникновения ишиаса. Когда грыжа выпадает из диска и сдавливает хвостик самого нерва, то по всей длине нерва возникает боль.

Следующая причина, а она тоже наследственная - разная длина ног. Напомним, что норма - 0,5 см. А вот если она больше, и человек косолапит или хромает и не компенсирует это обувью, то формируется кривой таз. Точка выхода седалищного нерва сдавливается ягодичной мышцей, и возникает боль по всей длине нерва.

Еще одна причина - неправильное поднятие тяжестей перед собой, что приводит к смещению позвонков или, как говорят наши пациенты, к тому, что они «спину сорвали».

Первая помощь при ишиасе

- ✳ Ограничить движения.
- ✳ Лечь на твердую поверхность. Под ноги подложить подставку либо подушку.
- ✳ Обернуть спину теплым платком.
- ✳ Выпить обезболивающий препарат.

Немодные лампасы

- Как проявляет себя ишиас?

- Место самой большой дислокации его болевого синдрома - ягодичная мышца, которая идет вдоль ноги, охватывая всю ногу. Чаще всего боль наступает резко, люди называют это прострелом. Болевой синдром распространяется до колена и проходит по наружной или задней поверхности бедра. Так нерв отреагировал болью, но она «не длинная».

- А если боль «длинная» и доходит до кончиков пальцев?

- Ишиас - лампас. Боль имеет лампасный характер. Она начинается в области поясницы и опускается вдоль задней поверхности бедра, наружной поверхности голени, затрагивает все пять пальцев, которые могут неметь. Чем дольше сохраняется болевой синдром вместе с онемением, тем больше риск появления пореза стопы (стопа перестает двигаться). Нерв при долгой травматизации отмирает, у него исчезает оболочка, и онемение становится постоянным. У больных начинают сохнуть

пятки, формируются грибковые заболевания. Если нерв зажат больше 2-3 месяцев, то может возникнуть нарушение функций тазовых органов, и операция уже не поможет.

Выручат стельки и холодец

- Можно ли вылечить ишиас?

- Грыжеобразование - хроническая деструкция хрящевой ткани. Предотвратить старение хряща нельзя. Если запустился этот процесс, то его можно приостановить, соблюдая все рекомендации врача, но вылечить нельзя.

Если проблема ортопедическая, то нужно смягчить удар по хрящу. Если амортизация нарушена, то ее нужно создать искусственно. Либо ортопед, либо невролог должен посоветовать сделать планктографию и подобрать ортопедическую стельку.

Что касается лечения, то без хондопротекторов не обойтись. Препараты для питания хряща предотвращают его дегенерацию. Если не будет эластичности, то грыжа будет расти, доведя человека до операции или инвалидности. В худшем случае - до нарушения функции тазовых органов - недержание мочи и кала, а также порезов либо стеноза позвоночного канала, когда человек не может пройти 100 метров и вынужден присесть, потому что чувствует боль. Не доводите себя до этого! Обязательно проходите неврологический осмотр два раз в год.

- А поможет ли спорт?

- Движение - жизнь! Это прямое показание к правильному фитнесу. Если спина слабая и позвоночник недостаточно функционален в плане амортизации, то мышцы живота должны стать его альтернативой. У меня есть пациенты, которые давно бы уже пошли на операцию, если бы не тренажерный зал.

Исключаются все беговые виды спорта, футбол, волейбол, баскетбол, теннис. Лыжи, скандинавская ходьба, велосипед и плавание - очень полезно.

Не забудьте и про диету. Главное - ограничение соли и введение в рацион коллагена, а это все заливные блюда.

**ВЕСЕННЕЕ
ОБОСТРЕНИЕ**
Обострение ишиаса случается чаще всего в осенне-весенний период.

Чаще всего ишиас развивается в возрасте после 40 ЛЕТ.

БЕГОМ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- ✓ на фоне боли повышается температура тела до 38°C;
- ✓ на спине появился отек или кожа покраснела;
- ✓ боль постепенно распространяется на новые участки тела;
- ✓ присутствует сильное онемение в тазовой области, бедрах, ногах, мешающее ходить;
- ✓ появляется чувство жжения при мочеиспускании, возникают проблемы с удержанием мочи и кала.

Приступы гипертонии после похмелья

Разные цифры на правой и левой руках

? У меня разные показатели артериального давления на правой и левой руке: различаются они на 10-20 мм рт. ст. Компьютерная диагностика показала справа пониженный кровоток. Нужно ли это все лечить?

С. Муромцева.

Асимметрия артериального давления не всегда признак болезни.

Обычно правая рука бывает более сильной и функционально развитой, поэтому давление бывает разным. И эта разница может быть значительной. При подозрении на патологический характер асимметрии давления нужно проверить пульс, кровоток и состояние сосудов. Обычно проводят доплерографию, иногда - рентгеноконтрастное исследование.

При физиологической асимметрии, протекающей без каких-либо признаков нарушения кровотока в конечности, едва ли стоит тревожиться. Надо просто периодически наблюдаться у врача и выполнять его рекомендации.

После гриппа могут заболеть десны

? Слышала, что после перенесенного гриппа могут заболеть десны. Неужели это правда?

Л. Понизова.

После гриппа иммунитет организма, как правило, сильно ослаблен, поэтому подвержен всевозможным инфекциям, в том числе и заболеваниям десен, таким как стоматит (воспаление слизистой полости рта) и гингивит (воспаление десен). После гриппа могут появиться и другие проблемы: кожный зуд, дерматиты, экземы, проблемы с кишечником и желудком, обострение артритов и других болезней суставов. Так что если вы перенесли грипп, внимательно следите за своим здоровьем.

Стал снижаться слух

? У меня в последнее время стал снижаться слух. Приятельница посоветовала 2 раза в день в первой половине дня за полчаса

до еды принимать по 20-30 капель настойки лимонника, разведенной в 1/4 стакана воды. Рецепт доступный, но я боюсь, что у него есть какие-то противопоказания. Можно ли принимать эту настойку при больном сердце? И почему только в первой половине дня?

Ирина Львовна.

Лимонник обладает сильным тонизирующим средством, поэтому если выпить его на ночь, то возникнут проблемы с засыпанием. Из-за того же тонизирующего действия лимонник противопоказан при гипертонии, аритмии, приступах стенокардии, а также при перевозбуждении и бессоннице.

5 яблок или 500 г квашеной капусты, или 2 стакана томатного сока, или сок 1-2 лимонов в день насытят организм витамином С.

Давление очень резко скачет

? Мне 25 лет. После похмелья случился первый приступ гипертонии. Врач измерил давление - 180/90 мм рт. ст. Самочувствие стало ухудшаться, начались проблемы с дыханием, было ощущение, что трудно дышать. Ездил в санаторий, там обследовали и сказали, что сосуды в порядке, причина в шейном остеохондрозе. Я понял, что там мне ничем не помогут. Бросил курить, стал заниматься плаванием и сел на диету. Мне это очень помогло, сейчас давление 130/80 мм рт. ст. Но бывает, что тонометр сначала показывает 140/90, а после повторного измерения - 127/80. Давление очень резко скачет, иногда чувствую аритмию. Что можете посоветовать?

Евгений.

В вашем случае нет оснований говорить о диагнозе гипертоническая болезнь. Эпизод повышения давления тревожен, но это типичные последствия употребления алкоголя. Вы относитесь к той категории людей, которым алкоголь противопоказан. Сейчас нет оснований принимать медикаменты. Надо периодически измерять давление и контролировать его. С аритмией лучше обратиться к врачу и сделать ЭКГ.

Ю. Харченко, терапевт, врач I категории.



На приеме у стоматолога

Не хотим ставить пломбы под общим наркозом

Не можем вылечить 9-летнему сыну зубы: как только стоматолог начинает осматривать рот, у мальчика возникает рвотный рефлекс. Не хотелось бы ставить все пломбы под общим наркозом. Что делать?

В. Юрцева.

На приеме у стоматолога такое бывает с детьми, возбудимыми, эмоциональными, вспыльчивыми... От одного только ожидания боли у них может случиться нервный срыв. Наверное, когда-то врач нечаянно зеркальцем или инструментом причинил мальчику боль, и теперь у него такая реакция. Убедите сына, что лечить зубы сейчас совсем не страшно. Врач только сделает «малюсенький укольчик». Дети иногда даже засыпают, тока им ставят пломбы, настолько это теперь безболезненный процесс. Неделю-другую перед визитом, к стоматологу давайте ему успокоительные микстуры: водный настой пустырника или пиона. Спокойно побеседуйте с сыном, что он уже взрослый, почти парень, должен учиться сдерживать эмоции, побеждать страх.

Почему у малышки чернеют зубки?

Моей внучке годик. Вчера заметила, что у нее начали чернеть передние зубки. В чем причина? Может, какого-нибудь витамин не хватает? Подскажите, что делать?

А. Жукова.

Скорее всего, это кариес. Его еще называют бутылочным. Видимо от того, что по ночам вы поите ребенка чем-то сладким. Вам нужно обязательно обратиться с ребенком к детскому стоматологу, который и подберет вам правильное лечение. Чаще всего зубы серебрят или покрывают фторлаком. Процедура эта безболезненная. В противном случае ваш ребенок рискует рано остаться без зубов.



Осложнения после ангины возникают, если вовремя не избавиться от инфекции дыхательных путей. В результате она поражает весь организм и становится причиной новых заболеваний, часто опасных для жизни.

ПЕРЕНЕСЛИ АНГИНУ НА НОГАХ

Проблемы с носоглоткой

Ангина вызывается стрептококком. Эта бактерия содержит антигены, имеющие сходство с антигенами сердца, печени, почек и других органов. Поэтому иммунитету трудно отличить чужеродные микроорганизмы от своих, и он атакует собственные ткани.

Да, это надо лечить, но здоровью и жизни человека такие болезни не угрожают. Гораздо опаснее, если стрептококк поразил суставы, сердечную мышцу, почки. Также могут случиться стрептококковый шок, заражение крови, отек гортани, абсцесс. Все эти последствия очень опасны для здоровья.

Осложнение после ангины может быть не одно. Одновременно с болями в сердце возникают абсцессы или поражения суставов. Точно сказать, какими будут последствия, нельзя. У одних больных их не возникает вообще, а другие от этого умирают. То, как будут развиваться события, зависит от правильности лечения или его полного отсутствия. Причем каждое из осложнений имеет свои симптомы и появляется в разные сроки. Они могут проявиться в течение нескольких недель, месяцев или даже лет после того, как человек переболел ангиной. Иногда ни пациент, ни врач даже не могут связать про-

блемы со здоровьем с ангиной. Поэтому к этой болезни стоит относиться серьезно.

Тонзиллит дает осложнение на сердце

И, как результат, - сердечный ревматизм. Чаще всего он развивается у детей 5-15 лет после тяжелой ангины. Причем даже если раньше никаких проблем с сердцем не было. Ребенок при этом жалуеться на слабость, болезненные ощущения в области сердца, у него высокая температура и тахикардия. Это симптомы сердечного ревматизма.

Ревматизм, вызванный ангиной, часто сопровождается миокардитом. Для этой сердечной болезни характерно воспаление миокарда, которое может привести к образованию тромбов и закупорке сосудов. Если инфекция проникает глубже, внутрь миокарда, развивается эндокардит. Он проявляется частыми кровотечениями, возникновением отеков, высокой температурой, учащением сердцебиения, а также болью и утолщением суставов пальцев. Причем боли в сердце появляются поздно, поэтому на начальных этапах трудно определить, что проблему надо искать именно в этом органе. Тем временем рев-

матизм развивается, и очень быстро. Это осложнение на сердце формирует пороки клапанов и может спровоцировать развитие перикардита. У него другие симптомы: сильные болезненные ощущения в сердце, которые усиливаются во время кашля или движения, повышение температуры тела, озноб, сердечная боль отдает в левый бок.

Для почек ангина опасна

Как осложнение, развиваются пиелонефрит и гломерулонефрит. Именно почки вторые после сердца страдают от последствий тонзиллита. Первые проявления осложнений можно заметить через несколько недель после перенесенной ангины. При пиелонефрите стрептококки поражают почечную лоханку, вызывая ее воспаление. Чаще всего страдает одна почка, но вероятно и двустороннее поражение. Человека при этом лихорадит, появляются болезненные ощущения в области поясницы, приходится чаще бегать в туалет.

У гломерулонефрита свои симптомы: повышение артериального давления, наличие крови в моче, отечность тела. Обычно он поражает взрослых мужчин и детей после воспаления миндалин. Это осложнение может дать

себя знать даже через 10 лет после ангины. Поэтому большинство почечных больных даже не связывают свои проблемы с почками с ангиной. Хотя врачи утверждают, что самой частой причиной развития гломерулонефрита является именно тонзиллит.

Но самое грозное осложнение на почки после ангины - почечная недостаточность. Самостоятельно ее лечить нельзя, больного должны срочно госпитализировать. Почечные осложнения лечат препаратами, которые уничтожают стрептококковую инфекцию, и еще противовоспалительными средствами и иммунодепрессантами.

Болезни суставов

После ангины часто возникают осложнения на суставы - артрит и ревматизм. Больше всего страдают нижние конечности, особенно колени или голеностопы. Ревматическая атака может поражать мелкие суставы и локти. У молодых людей эти проблемы протекают незаметно, к тому же боли и припухлости суставов объясняют тем, что перетрудились в спортзале... При заболевании суставов после ангины врач назначает пациенту антибактериальные и противовоспалительные препараты, а также физиотерапию. Еще помогают лечебные компрессы и грязевые процедуры.

После ангины часто возникают осложнения на суставы - артрит и ревматизм.

Самые страшные осложнения тонзиллита

Это стрептококковый шок и заражение крови (сепсис). Стрептококковый шок развивается, когда происходит отравление организма стрептококковыми токсинами. В 30% случаев это заканчивается смертью больного от дыхательной недостаточности. Ситуация может развиваться очень быстро. Иногда пострадавшего даже не успевают доставить в больницу.

Во втором случае в кровотоки попадают патогенные бактерии и распространяются по всему организму. В результате сепсиса могут развиваться воспаления в любой части организма и даже в нескольких органах сразу. Лечение проводят в реанимации. Если лечение тонзиллита начато вовремя и правильно, вероятность, что такая беда случится, очень низкая.

Отит после ангины

Диагноз отит ставится при воспалении в среднем ухе. Может также повредиться барабанная перепонка. При этом поднимается высокая температура, возникает сильная слабость, снижается или полностью пропадает слух.

Другие осложнения

Могут возникнуть пневмония, отек гортани, флегмона сетчатки... Как следствие гнойной ангины может развиваться абсцесс или флегмона. Глотать становится очень больно. Человеку приходится сильно сжимать челюсть. Лечат эти осложнения только с помощью хирургического вмешательства. Только так можно избавиться от гноя.

При отеке гортани сначала меняется голос. Хочется откашляться, но не получается. Со временем отек будет усиливаться, и это вызовет трудности с дыханием. Становится сложно вдохнуть и выдохнуть. Дальше - хуже...

Как предупредить развитие осложнений

✓ При тонзиллите больной должен находиться в постели, даже если температура тела не повышена, но в ротоглотке ощущается дискомфорт.

✓ Лечение должно быть правильным и своевременным. Можно использовать антисептические аэрозоли и различные растворы для полоскания горла.

✓ Воспаленные миндалины надо смазывать специальными средствами. Принимайте лекарственные препараты в зависимости от причины заболевания. Если это вирус, то противовирусные, при бактериальной ангине необходимы антибиотики.

✓ Важно пить больше теплой жидкости.

✓ Даже если состояние улучшилось, необходимо в течение нескольких недель не переохлаждаться и сильно физически не перетруждаться.

✓ Для укрепления иммунитета пейте отвары шиповника и фейхоа.

Эти рекомендации надо соблюдать еще месяц-другой после полного выздоровления. Недолеченная ангина не проходит бесследно. Через месяцы, а то и годы она даст о себе знать.

Периодически сдавайте кровь на анализ. С помощью лабораторных исследований можно контролировать состояние всего организма. Если осложнение возникнет, то это обследование вовремя обнаружит его.

В моче белок...

На одной почке есть киста, а внутри - камень



? **Бывает, сильно болит поясница: не могу ни нагнуться, ни разогнуться, а давление подскакивает до 175-195 мм рт. ст. Как его в таком случае снизить?**

Алина Тихоновна.

Причиной повышенного давления может быть и киста, и камень. Из-за них страдает почечная ткань (паренхима) и сосуды, питающие почку, и может нарушиться отток мочи. Прежде чем назначить лечение, нужно пройти углубленное обследование. Не поленитесь обратиться к грамотному нефрологу или урологу. Врач направит вас на экскреторную урографию (рентген почек с помощью контраста), компьютерную томографию.

С утра пробежал 5 км

? **Потом пошел в поликлинику сдавать анализы. Они показали следы белка в моче. Врач утверждает, что ничего страшного, но я все равно волнуюсь...**

Антон Маркович.

При больших физических нагрузках повышается кровяное давление в почках, и в моче могут появиться белок, эритроциты. Когда врач-нефролог видит такие анализы, он прежде всего интересуется, чем пациент занимался накануне. Если бежал или занимался в тренажерном зале, то в анализах нередко появляется белок. Советуем сдать анализ повторно. Важно это сделать правильно. Как именно? Сначала принять гигиенический душ. Собрать среднюю порцию мочи в стерильную баночку (ее можно купить в аптеке и заранее поставить в туалет). Женщинам желательно воспользоваться влажным гигиеническим тампоном.

У меня почки удвоены

? **На УЗИ выявили неодинарные почки. Что означает этот диагноз? Еще обнаружили застой желчи и кисту на левой почке. Могут ли мне помочь народные средства?**

Н. Смирнов.

Неодинарные почки - это врожденная аномалия развития, когда почки удвоены. У людей с таким дефектом есть склонность к хроническому пиелонефриту (воспалению почечных лоханок) и инфекциям мочевыводящих путей. Поэтому вам надо периодически сдавать анализ мочи. Ни в коем случае нельзя переохлаждаться. От кисты на почке народные методы неэффективны. Зато при заболеваниях желчного пузыря с помощью лекарственных трав можно достичь положительного результата. К желчегонным травам относятся мята, зверобой, бессмертник, кукурузные рыльца. Желчь станет лучше отходить, и работа печени и желчного пузыря улучшится.

Что любят почки

✓ **Обильное питье.** Желательно обычную воду, зеленый чай, компоты из сухофруктов или настои трав (толокнянка, петрушка, полевой хвощ, шиповник). Они будут вам благодарны, если вы пьете 1,5-2,5 л жидкости в день. С минеральной водой нужно быть осторожными, потому что в ней содержится большое количество различных солей.

✓ **Занятия спортом, танцами, подвижный образ жизни.**

✓ **Свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень (особенно с высоким содержанием витамина А: морковь, облепиха, зелень петрушки, укропа).**

✓ **Арбузы, дыни.** Это прекрасные мочегонные средства.

Не повышает ли халва пурины?

? *Очень люблю халву. Но беспокоит вопрос, можно ли ее есть при высоких показателях мочевой кислоты, не повышает ли она пурины?*
Юлия З. и Татьяна Р.

Халву есть можно, но в небольших количествах и не чаще 2 раз в неделю. Самая доступная - подсолнечная - укрепляет иммунитет, улучшает состояние сосудов и желудочно-кишечного тракта. Кунжутная полезна при болезнях сердца, онкологии, для профилактики инсульта. А вот арахисовую халву лучше не есть, в ней содержится много пуринов. Сейчас продается халва с различными наполнителями. Прежде чем купить такую, проверьте, чтобы в ней не было заправленных при повышенной мочевой кислоте продуктов (например, изюма).



Пью слишком много чая

Кофе почти не пью, а вот чая - много. Бывает, что за день выпиваю 8-10 кружек. Дочка говорит, что это очень вредно для здоровья. Права она или нет?

И. Коновалов.

Да, ваша дочка права. В чае, как и в кофе, содержится кофеин. Он стимулирует выброс едкого желудочного сока в пищевод. А это идеальное условие для развития гастрита. Плюс в напитке есть танин. Это вещество связывает кислоту и белки, содержащие железо. В итоге может развиваться анемия. Без вреда для здоровья в день можно выпивать не больше 3-4 чашек чая, и то через 2 часа после еды.

Е. Подерская, врач-диетолог.

ЗДРАВАЯ ДИЕТА УСПОКОИТ НЕРВЫ

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

Как подпитать нервную систему

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

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

Топ продуктов для нервов

В деле поднятий настроений, преодоления хронической усталости и улучшений когнитивных функций важно подпитать головной мозг, наш центральный процессор.

- ✓ Рыба морская и морепродукты: лосось, сардины, скумбрия, селедка, креветки, кальмары. Содержат витамины группы В, нормализующие работу нервной системы; незаменимые жирные кислоты омега 3-6-9, обеспечивающие мозг необходимым питанием; йод, регулирующий передачу нервных импульсов и наполняющий энергией.
- ✓ Кисломолочные продукты: сыр, творог, йогурт, простокваша, кефир. Содержат триптофан, отвечающий за хорошее настроение; калий, кальций, фосфор, способствующие нормализации работы моз-

га; витамины А, Е, группы В, питающие нервные клетки и обновляющие организм.

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

✓ Орехи и семечки: тыквенные семечки, подсолнечник, лен, кунжут, грецкий орех, фундук, миндаль и т.д. Способствуют очищению сосудов, улучшают работу кишечника, содержат концентрат полезных микроэлементов, а также незаменимые жирные кислоты.

Убираем в дальний ящик

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

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

Вкусное снадобье на завтрак или ужин

У меня есть рецепт проверенного средства от упадка сил. А еще оно очень вкусное. Измельчите в однородную массу по 200 г кураги, вяленого инжира и чернослива без косточек. Добавьте 25 ядер грецких орехов, мелко порезанных ножом. Перемешайте - этого объема должно хватить надолго. За-

кончится - приготовьте новую порцию. Смесь храните в холодильнике в хорошо закрытой стеклянной банке. Принимайте ежедневно по 1 ст. ложке с небольшой горкой (доза для ребенка - 1 чайн. ложка с горкой). Смесь можно запивать стаканом кефира или простоквашей. Если будете

принимать с утра, то смесь может заменить завтрак, вечером - ужин. Также снадобье полезно тем, кто перенес тяжелую болезнь или операцию. С его помощью быстро восстанавливаются силы, и человек пойдет на поправку. А еще это прекрасное средство от запоров.

И. Седова.



Врачи рекомендуют принимать рыбий жир для улучшения работы головного мозга, предотвращения сердечных заболеваний и снижения риска возникновения депрессии.

Кому принимать рыбий жир?



Жирные кислоты омега-3 не синтезируются в организме человека, их недостаток врачи рекомендуют восполнять с помощью БАД. Таким образом можно поддерживать работу иммунной и кровеносной систем, здоровье суставов, стимулировать мозговую деятельность.

Что искать в составе

Ученые пришли к выводу: самыми полезными для организма кислотами являются EPA (эйкозапентаеновая) и DHA (докозагексаеновая). Они содержатся в тушках сардины, сельди, лосося, скумбрии. Кислоты входят в состав клеточных мембран, которые участвуют в обменных процессах, обеспечивают связь клеток друг с другом и защищают организм от чужеродных белков.

Выбирайте добавки, которые содержат не менее 180 мг EPA и 120 мг DHA на 1000 мг рыбьего жира.

✓ При хронических заболеваниях желчного пузыря, поджелудочной железы и печени прием рыбьего жира противопоказан.

Капсулы или жидкая форма?

В аптеке можно приобрести рыбий жир в двух видах - капсулы или жидкая форма. Первый вариант считается более удобным: капсулы не имеют привкуса рыбы, полезные вещества в них защищены от воздействия воздуха, оболочка без труда растворяется в кишечнике.

Один из популярных источников омега-3 - печень трески. Обычно такие добавки выпускают в жидком виде. Стекланные или пластиковые бутылочки с рыбьим жиром нужно хранить в холодильнике, обязательно в закрытом виде. В противном случае добавка быстро окисляется и теряет свои полезные свойства.

✓ Рыбий жир нельзя принимать на голодный желудок.

Сердце скажет спасибо!

Согласно исследованиям рыбий жир значительно снижает веро-

Для справки

Рыбий жир извлекают из тушек и печени морской и океанской рыбы. Он представляет собой смесь жирных кислот триглицеридов. Из нее с помощью этилового спирта отделяют омега-3 кислоты, необходимые для нормальной работы организма. Их «запирают» в капсулы и предлагают в качестве биологически активной добавки к пище.

ятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Омега-3 регулируют артериальное давление, сердечный ритм, защищают от воспалительных процессов в организме. Те, кто принимает рыбий жир, реже сталкиваются с инсультом. Кроме того, добавка снижает уровень вредного холестерина.

Улучшить память и внимание

Когда концентрация омега-3 в клеточных мембранах остается на высоком уровне, снижается вероятность возникновения болезни Альцгеймера, уверены ученые. Также это вещество стимулирует работу нейронов и активизирует метаболические процессы. Клетки головного мозга активизируются, благодаря чему повышается концентрация внимания и увеличивается работоспособность.

Депрессия вам не грозит!

Жирные кислоты омега-3 действуют как натуральный антидепрессант,

поскольку увеличивают чувствительность нейронов к серотонину - гормону счастья. Вот почему на добавку особенно стоит обратить внимание тем, кто склонен к межсезонной депрессии.

Исследование, проведенное учеными из Университета Мэллардален (Швеция), показало: те, кто ежедневно употребляет рыбий жир, реже других сталкиваются с психическими заболеваниями.

Чтобы не было воспалений

С возрастом работа иммунной системы ухудшается, что нередко сопровождается хроническим воспалением суставов, сосудов и других органов. Британские ученые пришли к выводу, что рыбий жир может уменьшать воспаление. Они провели эксперимент. Испытуемые, которые страдали от воспалений и ежедневно принимали добавку, быстрее других начинали чувствовать себя лучше. А все потому, что омега-3 улучшает обмен кислорода и повышает выброс противовоспалительных цитокинов.

Здоровье печени

Витамин А, который также входит в состав рыбьего жира, улучшает отделение желчи, стимулирует работу печени. Витамин Е защищает ее клетки от вредных факторов, снижает риск возникновения воспалений.

По некоторым данным, рыбий жир защищает печень от фиброза и замедляет развитие цирроза.

ОМЕГА-3 ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ, ЗДОРОВЫХ ВОЛОС И ЧИСТОЙ КОЖИ

Если вы хотите сбросить вес и улучшить состояние волос и кожи, обратите внимание на рыбий жир. Исследователи пришли к выводу: омега-3 ускоряет метаболические процессы, тем самым обеспечивая постепенное снижение веса. При этом желательно правильно питаться и делать физические упражнения хотя бы 2-3 раза в неделю. Так вы избавитесь от лишних килограммов быстрее. Также при регулярном приеме БАД меняется структура волос. Они становятся более плотными, крепкими. Многие отмечают блеск и эластичность прядей. Наконец, рыбий жир эффективен при кожных заболеваниях, поскольку предотвращает появление неприятных воспалений. Он повышает эластичность дермы, замедляет процессы старения.



ГИМАЛАЙСКАЯ СОЛЬ ДЛЯ БАНИ

Эта соль славится своими полезными свойствами благодаря уникальному составу без примесей. Хотите оздоровить организм и избавиться от стресса? Возьмите гималайскую соль в баню.

Как применять?

Тибетскую соль можно использовать как в бане или сауне, так и в домашних условиях.

Галька из соли. В специализированном магазине можно приобрести крупные гладкие камни из гималайской соли, которые напоминают гальку. Их нужно положить на раскаленные камни в парилке, затем полить водой. Соль будет испаряться вместе с полезными веществами.

Соляная комната. Некоторые спа-комплексы предлагают гостям посетить соляную пещеру. Как правило, для ее создания используют кирпичи из розовой гималайской соли. Достаточно отдохнуть в такой комнате в течение 15-20 минут, чтобы снять напряжение и повысить жизненные силы организма.

Мыло. Непосредственно в бане мыло с гималайской солью применять не стоит, но можно использовать

его в душе - между заходами в парилку. Такое мыло смягчает кожу, является антисептиком, способствует удалению бородавок, прыщиков. Оно не сушит дерму и помогает сохранить естественный pH кожи.

Натуральный скраб. Пилинг с гималайской солью мягко отшелушивает дерму, позволяя сохранить ее в тонусе. Используйте 2-3 раза в неделю.

Соедините 3 ст. л. розовой гималайской соли (можно приобрести в специализированном магазине), добавьте 2 ст. л. растопленного кокосового масла и 2 ст. л. жидкого меда. Перемешайте. Массирующими движениями нанесите скраб на проблемные зоны, затем смойте теплой водой.

Ванна с солью. Самый простой способ использовать гималайскую соль в домашних условиях - добавить ее в ванну. Процедуру рекомендуется проводить раз в неделю.

Растворите в теплой воде (370) 0,5 кг гималайской соли. По желанию добавьте 5-6 капель любого эфирного масла. Принимайте ванну в течение 20 минут. Так вы не только оздоровите организм, но и настроитесь на спокойный, глубокий сон.

Можно, но не всем!

Врачи советуют отказаться от использования розовой соли во время беременности, при сахарном диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях почек и печени, а также при хронических заболеваниях в острой стадии.

По сравнению с черной и красной солью розовая гималайская более полезна, поскольку не очищается и сохраняет все ценные вещества. Например, йод, цинк, железо, магний, кальций, а также многочисленные микроэлементы.

В чем польза?

Считается, что гималайская соль очищает воздух и эффективна при скачках артериального давления, боли в мышцах, хронической усталости и стрессе. Розовая соль обладает детокс-эффектом, очищает кожу и поддерживает водно-солевой баланс в организме. Также, по мнению исследователей, она способствует уменьшению воспаления при рините, помогает очистить легкие от слизи и наладить работу внутренних органов.

Под воздействием высокой температуры в бане или сауне ускоряется кровообращение, открываются поры. Микроэлементы, которые содержатся в соли, быстрее проникают в глубокие слои эпидермиса.

✓ По некоторым данным, гималайская соль запускает обменные процессы и повышает защитные силы организма.

Для справки

Гималайская соль - это каменная соль (галит), которую добывают в предгорье Соляного хребта на Индо-Гангской равнине. В переводе с греческого галит означает «морская соль». В ее состав входит более 80 микроэлементов, полезных для организма человека. По легенде, о целебных свойствах гималайской соли знали еще тибетские монахи. Они добавляли ее в чай, чтобы ощущать бодрость в течение дня.

Ванны для молодости кожи

Чтобы расслабиться и напитать кожу полезными веществами, добавьте в ванну эфирные масла, травы или водоросли.

Эфирные масла. Для снятия усталости подойдут розмарин, шалфей, ромашка. Соедините по 2

капли каждого масла и добавьте в теплую воду. Расслабление вам обеспечено! Приятный бонус - мягкая, нежная кожа.

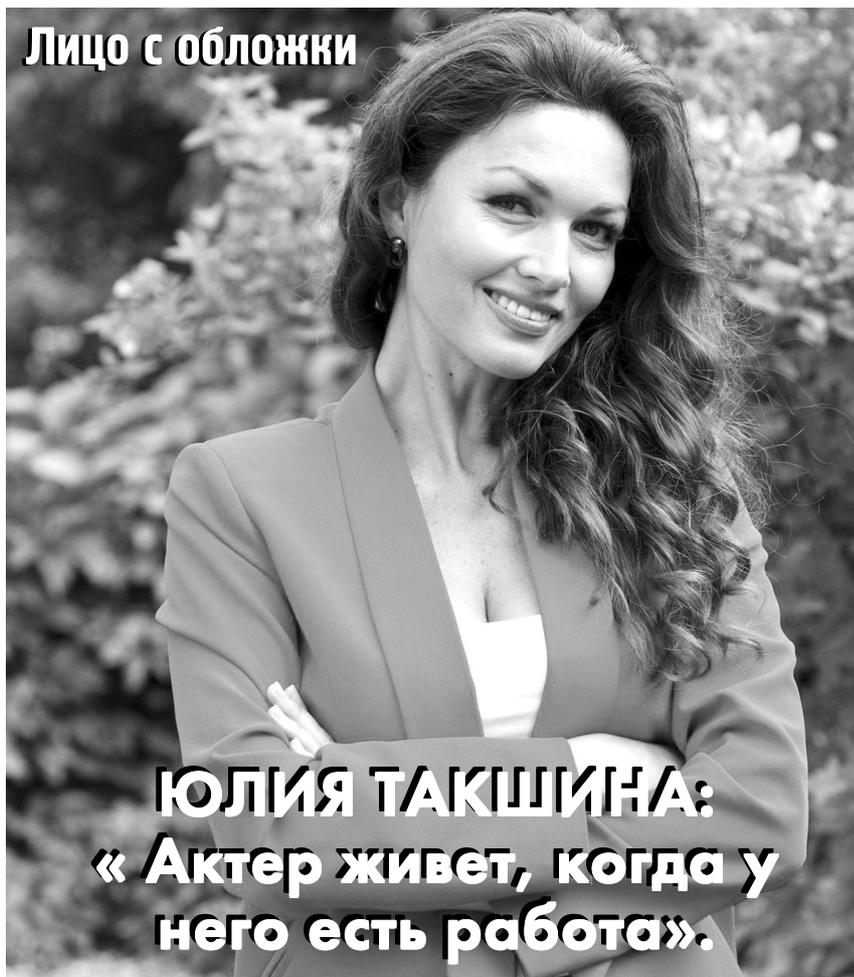
Травяные настои. Ванна с травами обладает антистресс-эффектом, а также улучшает текстуру

кожи. Для приготовления настоя используйте валериану, полынь, крапиву, липовый цвет, лаванду или хвою. Заварите травы (3 ст. л. на 1 л кипятка), дайте настояться 2 часа. Вылейте в ванну и наслаждайтесь.

Водоросли. Бурые во-

доросли возвращают коже упругость, ламинария питает и увлажняет дерму, а вакамэ помогает ускорить обмен веществ. Пакетик сухих водорослей залейте двумя стаканами горячей воды и дайте настояться 2 часа, затем перелейте в ванну. Допустимо предварительно процедить настой.

Напиток, похожий на шоколад	Единица штормовой оценки		Конфетки, что с виду как галька		Причуда хитрюги					Гонки под парусами
						1	"Копна", интересная парикмахеру	Правила работы парламента		Час физики за партой
	Сектант из Пенсильвании		Чумаки-экстрасенс				"Спидометр" корабля			
					Рок-музыкант Дэвид...		Скандал на кухне в коммуналке	Зеленая "столовая" коров		
	Рисунок из кусочков фото	Клятва монаха	1							
	Кувшин, что "обзавелся" крышкой			Роскошная красота	Ими станет пушок под носом юнца			Профи по "убиванию" денег		
Должок крестьянина	2		Созвучие, рожденное гитаристом	Всеми признанный деятель	Крестынин в Древней Руси		Печаль черного цвета			
				Косметика для лица		Страус, бегающий по Ясманши	Крокус как пряность	Усилительная часть семиструнки		Щека, раздувавшаяся от большого зуба
	2						Десять чарок водки			
				Баранка для шофера		Тип кузова "свадебного" авто			3	
					Полумрак на холмах Грузии		Коктейль на основе горячего рома	3		
	Джулия с ролью в фильме Михалкова		Голос женщины и мальчишки	Тот же ущерб						Плотная ткань в рубчик
				Змея, ползающая по пескам						Лепешка, что как кармашек
	4	Тяжесть, что трудно нести	Старший из братьев Болдуинов	Баснописец-элин						Принимал в гостях Бобика
	Упражнение на тренировке танцора			"Плод инжира" в кулаке				Металлическая бочка		Литр где-то на берегу Вислы
Большая сумка челнока								Белый мишка, искавший друзей		Направление для судна
							Сосуд для варки кофе			
			Британка, ждущая суженого		4					
Пиджак специально для дирижера	Бог, командовавший на Олимпе						"Сени" вагона электрички	Площадка, где играют сетки		
			Советский вариант банка							



ЮЛИЯ ТАКШИНА: «Актёр живет, когда у него есть работа».

— Юлия, я знаю, что вы даже во время пандемии активно снимались. Каково это было — работать, когда вокруг все болеют?

— Не без трудностей. Было страшно заразиться. У нас были остановки процесса. Особенно в декабре, когда заболевали поголовно все: режиссеры, актеры... «Анна-детективъ» в этом плане очень непростой проект. Но, слава Богу, все выздоровели, встали на ноги и продолжили съемки. Я тоже переболела коронавирусом, но предполагаю, что это дети принесли из школы. К счастью, в моей семье все переболело в легкой форме, включая родителей, которые в группе риска. Моему папе 77 лет, он сердечник и диабетик. Мы его берегли очень сильно, но он заразился. А у меня и детей пропали обоняние и вкус, больше никаких симптомов не было.

— Как вы попали в этот проект, ведь в предыдущем сезоне вашей героини еще не было?

— Я всегда мечтала сниматься в исторических картинах, но как-то не приходилось до этого. А тут мне позвонил продюсер и предложил роль. У меня очень неоднозначный персонаж, с непростой судьбой. Я играю лучшую подружку главной героини, человека столичного. И я даже предположить не могла, что там все бу-

дет настолько достоверно, вплоть до того, что специально для меня пошили корсет XIX века по всем канонам. Он сделан из железных прутьев. Дышать можно было, но не очень. А мне нужно было ходить целый день, я уже молчу о приемах пищи и других сопутствующих жизненных ситуациях.

— А вы вообще смотрите сериалы со своим участием?

— Если у меня включен телевизор, и я вижу картину со своим участием, конечно, я могу посмотреть. Но это бывает чрезвычайно редко. Иногда мне нравится, а иногда я думаю: «Ах, вот здесь можно было бы сделать иначе: тоньше». Какая-то работа над ошибками должна быть. И это, мне кажется, часть профессии — так или иначе, видеть себя со стороны. Хотя бы с целью того, чтобы понимать, в ту степь идешь или нет. Я считаю, что актеры должны это делать. Но в силу нехватки времени, перелетов и переездов это не так часто получается.

— Многие артисты признаются, что после длительных проектов становились заложниками определенного амплуа. В вашей жизни не происходило подобного?

— Мне до сих пор предлагают сыграть каких-то лакшери-девушек. Вот так я ассоциируюсь почему-то. А по-

началу после «Не родись красивой» шлейф роли за мной тянулся долго. Но со временем все забывается, и сейчас новое поколение режиссеров и продюсеров, которое, возможно, даже не видело сериал, меня воспринимает непредвзято.

— А поступали ли вам предложения о съемках, которые категорически вам не подходили?

— Когда предлагают играть отрицательных героинь, то всегда надо искать глубину этого человека. Почему он стал таким? Что им движет, когда он совершает подобные поступки? В нашей жизни не бывает исключительно положительных или отрицательных людей. И от нас зависит, в какую сторону мы повернем свой жизненный вектор. Поэтому в подобной роли важно вместе с режиссером найти подоплеку: почему она стала такой. Тогда героиня раскрывается. Невозможно играть персонажа, которого ты не любишь и не понимаешь.

— Кстати, по поводу заработка. Этот год для актеров стал не самым прибыльным. Как вы пережили финансовые трудности периода пандемии?

— Когда год назад объявили локдаун, а затем продлили, безусловно, возникли переживания и даже стало страшно, поскольку никакой подушки безопасности, как у бюджетных работников, у меня не было. Второй фактор, который очень волновал, — что когда ты сидишь без работы, развитие приостанавливается. И это особенно касается творческих людей. Актёр живет только тогда, когда у него есть работа.

— Как вы проводили это время?

— Мы уехали под Муром с детьми, сняли там домик, жили на природе. Мне кажется, это были одни из самых счастливых дней в нашей жизни, поскольку дети долго маму рядом с собой не видели. Мы вместе проживали эти трудности, учили уроки, которые велись по онлайн-системе. Мы ходили в походы, наслаждались природой. Когда бы такое еще возможно было? Да никогда! Поэтому во всех негативных моментах нужно искать положительное. Вот так, растворяясь друг в друге, мыслями о том, что рано или поздно все будет хорошо, мы прожили эту пандемию. Сейчас вошли в привычный ритм.

— Не все рады учиться онлайн. А каково ваше отношение к подобному формату?

— За два года до пандемии у меня были мысли перевести детей на домашнее обучение, потому что я столько слышала вокруг, как это прекрасно и что ребенок стал учиться на одни пятерки и стал спокойнее. Я задумывалась об этом. И тут наступил момент, когда нас всех

насиленно перевели на такую форму обучения, и я поняла, что это вообще не наша история. Дети уставали, сидя по 10 часов перед компьютером. Мало того, что уроки перед компьютером, ты еще делаешь домашнее задание на компьютере. И я видела, что им гораздо тяжелее дается этот процесс. Я поняла, что у нас никогда не будет домашнего обучения. Сейчас мы с удовольствием ходим в школу, общаемся. Это прекрасно.

— Ну а кроме учебы, ваши дети чем любят заниматься?

— Мой младший сын Федор чрезвычайно увлекся волейболом. Я не ожидала от него такого рвения. В нашем районе нет секции волейбола ни в каком виде. А Федор очень загорелся этим видом спорта, каждый день мне говорил, чтобы я нашла ему школу, тренера. Я нашла спортивную школу, где дети учатся по общеобразовательной программе, а приоритетом являются занятия волейболом. Тем не менее, Федора взяла туда, не заставляя меня нять школу. Так что он ходит просто на тренировки.

— А старший чем увлекается?

— Иван занялся рисованием. Он самоучка. Как он чувствует, так он и пишет. Рисует только карандашом. На мой вкус — это шедеврально. И еще чем меня поразила Ваня, так это тем, что сообщил мне, что в следующем году он хочет пойти по физико-химическому профилю в школе. У нас в семье все гуманитарии, причем как с моей стороны, так и со стороны Гриши! Сын смотрит уроки на youtube, ему очень нравится. Я ему говорю, что, конечно, уроки в интернете и школе, а потом и институте

разительно отличаются, и тут ему никто из нас не поможет.

— Я так понимаю, об актерских способностях пока не приходится говорить в случае ваших детей...

— Пока нет, хотя это очень странно. Но я хочу, чтобы они были рады тем профессиям, какие выберут, потому что я вижу людей, которые ошиблись с выбором, и они реально мучаются, для них это превращается в некий ад. Они занимаются не своим делом. Я хочу, чтобы мои дети нашли свое призвание, и работа была в удовольствие, как у меня.

— Сейчас вы как проводите время вместе?

— Мальчики уже повзрослели: Ване 13 лет, Феде 11. Мы с ними разговариваем фактически на одном языке. Иногда они говорят о таких вещах, в которых я уже не разбираюсь. Например, когда это касается научных или компьютерных тем. Здесь уже я начинаю у них учиться.

Недавно у меня была свободная неделя, и мы каждый вечер смотрели кино. Не просто развлекательное, а непростое: начиная с «Игр разума» и заканчивая Тарантино. Потом у нас был разбор: я слушала их мнение, они — мое. Это уже такой разговор взрослых людей. Мы взяли за традицию кино вечера и ждали, когда наступит семь часов вечера.

— А с их папой Григорием Антипенко они общаются?

— Конечно. Те же фильмы смотрим все вместе. Еще много гуляем, наше любимое место — Воробьевы горы. Они небольшие, но там прошло детство Гриши, и он знает там все. Он нам каждый раз показывает какие-то новые места и рассказы-

вает связанные с ними истории. Детям очень нравится слушать. К тому же Гриша увлекался биологией, а на Воробьевых горах очень много растительности, и каждый раз, когда мы приходим, он рассказывает детям о растениях, про птиц, которых там много.

— Не трудно догадаться, что поклонников у вас — тысячи. А кому-то все же удалось завоевать ваше особое расположение?

— Ох, если бы вы видели мое описание, вы бы поняли, что у меня нет шанса на свою личную жизнь. Но я об этом и не задумываюсь сейчас. Мне очень нравится то, что происходит в моей жизни, мне нравится тот объем работы, который у меня есть, наши душевные вечера дома. Мое сердце принадлежит двум самым преданным поклонникам: Ване и Феде.

— Нередко девушки признаются, что после предыдущего брака их уже не тянет в новые отношения. Расставание с Григорием у вас не отбило желания выходить замуж?

— Нет. Это абсолютно не так. Я очень надеюсь и желаю тем, кто пережил развод или разочаровался в отношениях, ни в коем случае не рубить с плеча и говорить: «Все». Женщина действительно раскрывается, когда рядом с ней есть мужское плечо. Какими бы сильными и независимыми мы ни были, все равно приятно, когда о тебе заботятся, когда ты можешь побыть слабой, беззащитной. Это же прекрасно! Женщина, прежде всего полноценна в семье. Я надеюсь, что у меня это впереди, и у меня будет рядом человек, который даст мне это ощущение стабильности, спокойствия, женского счастья.

— Ну и конечно, не могу не спросить у одной из самых ярких актрис в нашем кинематографе, что вы делаете для того, чтобы оставаться красивой?

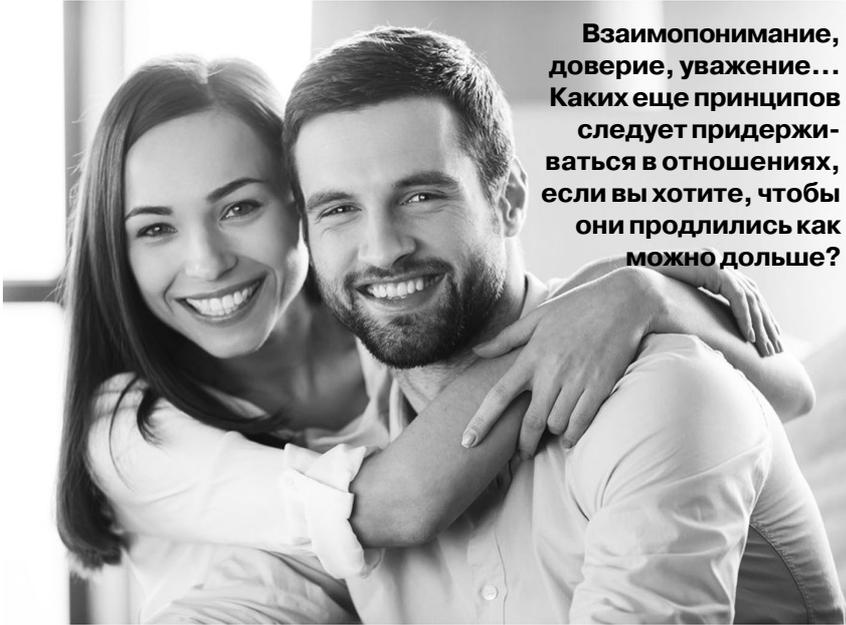
— Я очень страдаю от того, что у меня нет возможности заниматься спортом. Но я думаю, что мой активный образ жизни из-за перелетов и переездов держит меня в тонусе. Все равно это некое движение, это жизнь. Я стараюсь не есть после шести. И дело не в том, что я боюсь поправиться, хотя и это тоже, а в том, что если я наемся на ночь, я потом очень плохо сплю. А для меня очень важен сон.

С утра я пью натощак воду с лимоном. Это помогает запустить все процессы в организме. Минут через 20 можно завтракать.

А вообще хочу сказать, что лучший способ оставаться красивой — это хорошее настроение, внутреннее комфортное состояние и гармония с самой собой и с миром.



С сыновьями



Взаимопонимание, доверие, уважение... Каких еще принципов следует придерживаться в отношениях, если вы хотите, чтобы они продлились как можно дольше?

ДОЛГО И СЧАСТЛИВО! 7 секретов крепких пар

Одной из самых частых причин развода мужчины и женщины указывают утрату эмоциональной связи. Что кроется за этой фразой? И какие ежедневные шаги следует предпринимать, чтобы жить с партнером долго и счастливо?

ЕСЛИ МЕЧТАТЬ, ТО ВМЕСТЕ

Совместные мечты и планы - один из показателей крепкой счастливой семьи. Если супруги готовы обсуждать, куда они хотят поехать в отпуск, какую квартиру планируют купить и где отметят день рождения детей, значит, не все потеряно.

Во время подобных разговоров рождается тесная эмоциональная связь. Человек перестает думать только о собственной персоне и начинает ассоциировать себя с кем-то еще. А как приятно бывает обсудить подробности предстоящих планов!

ГОВОРИТЬ И СЛУШАТЬ

По мнению психологов, большинство проблем в паре решается с помощью обстоятельного разговора. Другое дело, что долгие беседы любят вести не все. Те пары, в которых этому уделяется достаточное внимание, как правило, крепкие и счастливые.

Возникла проблема? Обсудите! Важно уметь искренне и открыто говорить о том, что вас не устраи-

вает, ранит, волнует. И наоборот - не молчать, если что-то нравится, трогает, приводит в восторг.

Ничуть не менее важно уметь слушать. Порой партнеру просто нужно, чтобы его выслушали. Когда близкий человек умеет это делать, не перебивая, сопереживая, поддерживая, отношения выходят на новый уровень.

ТРАДИЦИИ - ЭТО ВАЖНО!

Совместный ужин, просмотр комедии в выходной, поход в новый ресторан раз в месяц - эти и многие другие традиции сблизжают людей. То, что мы делаем из раза в раз, на постоянной основе, создает ощущение стабильности, которое так необходимо в семье.

Каждый раз, когда традиция соблюдается, человек получает подтверждение, что его любят, что близкая связь сохранена, и чувствует себя счастливым.

ВИДЕТЬ ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ

Очевидно, что жизнь не состоит из одних только побед. Бывают поражения, разочарования, обиды. Однако важно уметь смотреть на происходящие вещи с положительной точки зрения и не впускать негатив в семейную жизнь. Вечно всем недовольная жена или постоянно хмурый муж могут надоесть кому угодно. И совсем другое дело, когда близкий человек улыбается, радуется и даже в трудные минуты

старается думать в позитивном ключе.

ДОПУСТИМАЯ СВОБОДА

Неверно считать, что отношения - это клетка, в которой двое заключены на всю жизнь. Люди могут любить друг друга, но при этом каждый имеет собственную жизнь. Ему может нравиться рыбалка, а ей походы по магазинам. И это совершенно нормально, когда муж отправляется порыбачить с друзьями, а жена в это время идет с подружками за покупками.

Важно уважать личное пространство человека, его границы. Позволять ему делать то, что хочется - в рамках допустимого, конечно. Правильно говорят: хочешь удержать - отпусти.

ДАРИУ ТЕБЕ СВОЕ ВРЕМЯ

Самый ценный ресурс, который есть у человека, - время. Особенно очевидным это стало в современном мире, где многие даже едят с телефонами в руках. Тем временем, за семейным ужином, например, не помешает отложить гаджеты в сторону и спросить, как прошел день у домочадцев.

Иногда вместо дополнительной работы в выходные полезно выбрать поездку с родными на природу, а посиделки с друзьями перенести, если у мужа выдалось непростое время.

В СПОРЕ РОЖДАЕТСЯ ИСТИНА

Почему-то многие считают, что счастливые пары - это те, в которых супруги никогда не ссорятся. Но это невозможно! Другой вопрос, что делать это нужно грамотно, без нанесения урона, выплескивания обиды, а главное - конструктивно. Какой будет толк, если вы просто выбросите собственный негатив? Куда продуктивнее обрисовать проблему и вместе продумать пути выхода из нее. Причем сделать это с позиции уважения и любви к партнеру, даже если он неправ.

КНИГИ В ТЕМУ

Гэри Чепмен, «Пять языков любви». Автор рассказывает о пяти способах, с помощью которых люди обычно выражают свои чувства. Какой «язык» у вашего партнера?

Лора Дойл, «Счастливая жена». Писательница рассказывает, как вернуть в отношения близость, страсть и гармонию.

Стив Харви, «Поступай как женщина, думай как мужчина». Эта книга может изменить вашу жизнь! Автор, будучи мужчиной, рассказывает читательницам обо всех секретах сильного пола.



В тот день я вернулась из командировки. Шеф отправил меня в столицу почти на месяц, так что я была уставшая и соскучившаяся по дому. На лестничной площадке меня встретила Нина Петровна - главная фигура нашего подъезда. Все последние новости знала, инициатива - тоже в ее руках.

- Танечка, - взяла она меня под локоть и отвела в сторонку. - Будь осторожна. В квартире напротив твоей поселилась... ведьма!

От неожиданности я расхохоталась. Я давно слышала, что соседи собираются съезжать, так что была готова к новым жильцам. Но клеймо звучало абсурдно.

Нина Петровна настаивала: якобы в квартиру заехала женщина, которая не понравилась ей с первого взгляда.

- Она вся в черной одежде, руки усыпаны крупными кольцами, а дома у нее живет черный кот с зелеными глазами!

Оказывается, пару недель назад подъезд затопило. Соседские мальчишки оставили включенной воду в ванне. Родителей не было дома, и история могла закончиться плохо. Нина Петровна, конечно, сразу побежала на место происшествия, а там уже она - та самая соседка. Стоит и что-то нашептывает себе под нос. Пошептала, и через пару минут вода перестала литься. Повезло: рядом был сантехник, который вовремя перекрыл воду.

- Но ведь обычно Васюку не дозовешься, не докричишься! - прошептала зловещим шепотом Нина Петровна. - А тут!..

Я была в смятенных чувствах, но, признаюсь честно, вскоре забыла про странную соседку. У меня и своих проблем хватало - я тогда рассталась с мужчиной, на работе было много дел, крутилась как белка в колесе.

Вновь я услышала о «ведьме» спустя пару дней. Другая местная старушка стала разносить новости - оказывается, соседка от застарелой болячки ее избавила. «У меня всю жизнь болели ноги, а в последнее время вообще ходить перестали, - жаловалась она. - И тут я как-то спускаюсь еле-еле в магазин и вижу эту даму. Она посмотрела на меня и говорит:

«Пойдемте, Аглая Матвеевна, я вам чайку налью!» Я только потом задумалась: откуда она имя мое знает?! Я, глупая, пошла, а она меня каким-то отваром напоила, да с собой тканевые мешочки дала. Сказала, эти компрессы надо каждый день на больное место прикладывать. И что же вы думаете? Все прошло! Ну, ведьма, не иначе!»

Услышав сбивчивый рассказ женщины, я была поражена. Ей помог-

ВЕДЬМА ПО СОСЕДСТВУ

Какие разные соседи нас окружают! Кто они? Чем живут? И что за скелеты хранят в своих шкафах?..

ли, протянули руку помощи, от боли избавили, а та еще и недовольна! Вот так и помогай людям...

В ближайшие пару месяцев странная соседка умудрилась участвовать в судьбе многих. Михаила Ивановича из третьей квартиры вывела на чистую воду: оказалось, он уже пять лет изменял жене. Встретив соседа во дворе с супругой, «ведьма» как бы между прочим спросила, что лежит в его кармане. Мужчина стал отнекиваться, жена заподозрила неладное. В общем, там был подарок любовнице - милое колечко с гравировкой «Леночке». С законной супругой, Людмилой, ему пришлось расстаться.

Дочка Воронцовых, пятиклассница Наденька, вечно переживавшая из-за одноклассников, которые ее задирали, вдруг стала любимицей в классе. Девочка буквально расцвела! Удивилась даже ее мать. Долго пыталась она дочку, прежде чем та призналась: ей помогла соседка с третьего этажа. «Та самая?» - взревели мать. Оказывается, Надя однажды забежала к ней на чай и рассказала о своих бедах. А та мягко погладила девчужку по голове и сказала: «Ступай с миром и не переживай больше, никто тебя не обидит».

Хотелось познакомиться с соседкой, но я не могла придумать предлог. И вот однажды она позвонила мне в дверь сама.

- Вы же давно со мной познакомиться хотели, - сказала женщина с заговорщицкой улыбкой на губах.

Ее звали Олеся. Красивая, статная, с благородными чертами лица. Ни за что бы я не угадала в ней ведьму. Однако, зайдя в квартиру соседки, тут же почувствовала: так оно и есть. У моих ног крутился черный кот, вокруг - сушеные травы, в гостининой горели свечи, хотя стоял ясный день.

- Вы переживаете непростой пе-

риод в жизни, но скоро все наладится, - сказала Олеся прежде, чем я успела открыть рот. - Любимый встретится еще лучше прежнего. Работу смените. Деньги появятся. Правда, мать заболеет, но вы не переживайте. Недуг пройдет.

Я была в шоке. Откуда она все знает?! А Олеся продолжала говорить - рассказала про мое детство в коммуналке, отца-алкоголика, друзей, которые меня предавали. Спустила пару часов я сидела вся в слезах, а женщина гладила меня по голове.

- Все будет хорошо, - пообещала она. - Ты сильная, смелая и добрая. Единственная в доме, кто не боится меня.

Я ушла от Олеси с твердым намерением разрушить среди соседей стереотип о том, что эта мудрая, тонко чувствующая женщина - ведьма. Волшебница - да, ясновидящая - возможно. Но не ведьма! Прошло несколько дней, я вновь позвонила в дверь Олеси, но мне никто не открыл. Оказалось, женщина съехала.

- Так ей хулиганы с пятого этажа дверь грязью измазали и написали: «Ведьма!», - сказала Нина Петровна.

Подлость совершили мальчишки, а стыдно было мне. Хотелось поговорить с соседкой и объяснить, что не все люди так жестоки по отношению к ней. Но контактов женщины у меня не осталось. Жаль!

С тех пор прошло несколько лет. И вот недавно я, приехав на другой конец города, кажется, вновь столкнулась с Олесей. Знакомое лицо промелькнуло в толпе. Я хотела подбежать к ней, рассказать, что все предсказания сбылись в точности. Но спустя мгновение Олеси уже не было. Она исчезла из моей жизни так же внезапно, как и появилась. Кстати, то, что она мне предсказала, сбылось один в один!

Татьяна Герасименко.



«САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ»

Кинокартин о девушках, мечтающих найти свою половинку, снято много. Почему именно этот фильм зрители с удовольствием смотрят уже более 30 лет?

Сценарий к киноленте «Самая обаятельная и привлекательная» режиссер Геральд Бежанов писал вместе с Анатолием Эйрамджаном. Тему поиска спутника жизни решили отразить без излишней серьезности: героиня то и дело попадает в неловкие и порой даже забавные ситуации, однако в них нет ничего натянутого, нарочито комедийного. Все как в жизни среднего советского человека, технической интеллигенции - поскольку Надя Клюева работает инженером в НИИ.

ТОЛЬКО МУРАВЬЕВА!

Бежанов считает: половина успеха картины зависит от правильного подбора актеров. Поэтому почти все роли он мысленно распределил еще в процессе написания сценария, и главная предназначалась Ирине Муравьевой.

К 1985 году актриса была на пике популярности: она уже снялась в ленте «Москва слезам не верит» и «Карнавале», получила звание заслуженной артистки РСФСР и успешно играла в театре. Но когда Бежанов обратился к ней с предложением сыграть Надю, - актриса отказалась. Сценарий ее не вдохновил: играть очередную дурнушку в поисках счастья не хотелось. По словам режиссера, он «полгода ходил за ней, стоял на коленях, умо-

лял ее мужа, «облизывал» ее следы у Театра имени Моссовета». И все-таки уговорил!

На роль главного красавца конструкторского бюро Володи Смирнова пригласили Александра Абдулова. Тот принял предложение сразу. Не возникло вопросов и с другими исполнителями, кроме кандидатуры на роль подруги Нади, Сусанны. Бежанову очень хотелось, чтобы ее сыграла Любовь Полищук, однако актриса была занята в других картинах. Как вторую претендентку он рассматривал Инну Чурикову, но в итоге остановил свой выбор на Татьяне Васильевой.

ВОЛШЕБНЫЕ МАНТРЫ

В 1980-е годы в среде интеллигентов принято было увлекаться чем-нибудь «этаким» - астрологией, НЛО, точечным массажем, психологией. Перепечатки переводных зарубежных статей передавались из рук в руки, знаниями «оттуда» делились, их спешили применить на практике.

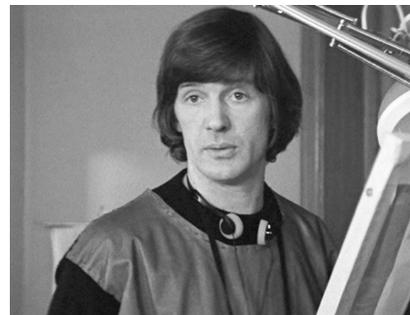
Продвинутая Сусанна, «психолог-самоучка», искренне желает помочь школьной подруге найти пару. «Не родись красивой, а родись активной», - утверждает она и советует Наде как можно чаще повторять себе: «Я самая обаятельная и привлекательная. Все мужчины оборачиваются и

смотрят мне вслед безумными глазами».

Сейчас такими «мантрами» никого не удивишь, но тогда самовнушение было «новым словом». Сусанна даже использует вычислительную технику для определения психологической совместимости с потенциальным женихом.

ОХ УЖ ЭТИ ЗВЕЗДНЫЕ ЗАСКОКИ...

Бежанов не разочаровался в Муравьевой: актриса была дисциплинирована, на площадку приходила подготовленная, прислушивалась ко всем советам режиссера и бук-



Режиссер не сомневался: роль красавчика Володи Смирнова должен исполнить секс-символ советских экранов - Александр Абдулов

важно вжилась в образ Нади. Зато Абдулов и Васильева считали, что заранее учить роль не обязательно, и ничего страшного, если они немного «поимпровизируют». Геральд Суменович настаивал на том, что порядок слов и каждая запятая, пауза влияют на конечный результат.

Однажды Абдулов подвел всех: сказавшись больным, уехал на Сахалин подзаработать на концертах. Режиссер это стерпел, но Татьяна Васильева... Сама она вспоминает, что ее «трясло» от придирок Бежанова: какая разница, одно слово или другое? Он тоже негодовал из-за постоянных стычек со звездой. Последней каплей стало то, что актриса, по фильму блондинка, прямо посреди съемок перекрасила волосы в рыжий цвет (это было нужно для другой роли). Видя, как взбешен режиссер, члены съемочной группы решили обратить все в шутку, оператор сказал, что накануне так и было... В ярости Бежанов схватил огромную камеру (вероятно, чтобы запустить ее в оператора), и тут у него прихватило сердце. Микроинфаркт. Почти месяц на больничной койке. В оставшихся сценах зрители уже видели Васильеву в белой шапочке.

Во время съемок случилась еще одна «травма на производстве». По сценарию единственная отдушина, увлечение главной героини - игра в настольный теннис во время обеденного перерыва. Но вот беда: ни Ирина Муравьева, ни Владимир Носик не умели играть в пинг-понг. Пришлось найти для них тренера. Управляться с ракеткой оба более-

мене научились, но в процессе игры Носик умудрился сломать палец... на ноге!

КОГДА В СТРАНЕ ДЕФИЦИТ

Бюджет на фильм выделили всего 500 000 рублей. Домашние интерьеры и комнаты КБ построили в павильонах «Мосфильма», коридоры и вестибюли снимали в настоящем НИИ. Одежда на актерах была своя или одолженная друг у друга. Так, светлая шубка принадлежала самой Ирине Муравьевой, шляпа с полями на ее голове - Татьяне Васильевой, а кепка с помпоном - Ларисе Удовиченко. Единственный костюм, сшитый в мастерских «Мосфильма», - тот, в котором персонаж Кокшенова «соблазняет» Надю.

Тема дефицита отражена в сцене с фарцовщиком, к которому Сузанна привела Надю. Но одна произнесенная персонажем Игоря Ясуловича фраза «Она что, с Урала? Ничего не понимает?» возмутила тогдашнего секретаря Свердловского обкома партии - товарища Ельцина. Бежанову даже пришлось письменно извиняться перед будущим президентом за «оскорбление» его землячек, доказывать, что ничего плохого он в виду не имел.

Картина была уже готова, когда руководство «Мосфильма» потребовало вырезать эпизоды с использованием иностранной музыки - из-за авторских прав. Бежанову очень не хотелось перекраивать ленту, поэтому он решил сам обратиться к правообладателям.

Через объединение «Меж-

дународная книга» режиссер вышел на Фаусто Папетти. Саксофонист был тронут вниманием к своему творчеству, прислал режиссеру пластинку и дал разрешение на использование музыки. Голландская группа Stars on 45 тоже не возражала, чтобы ее песни слушали герои советского фильма. Не дождался ответа только от Аманды Лир: на экране телевизора в квартире фарцовщика показывал видеоклип французской певицы. Но и в этом случае нашлось решение: «картинку» с западной дивой сопровождает голос Ларисы Долиной. А вот будущий известный певец Владимир Маркин («Я готов целовать песок», «Сиреневый туман») в фильме не поет, а играет на саксофоне.

Комедию-мелодраму «Самая обаятельная и привлекательная» зрители восприняли на ура. В 1985 году фильм стал лидером советского кинопроката и был закуплен в 69 стран мира.

КИНОЦИТАТА

Двухметровый крокодил с улыбкой Моны Лизы.

* * *

- Скидываю полтинник на все, что ей нравится, и разбегаемся.

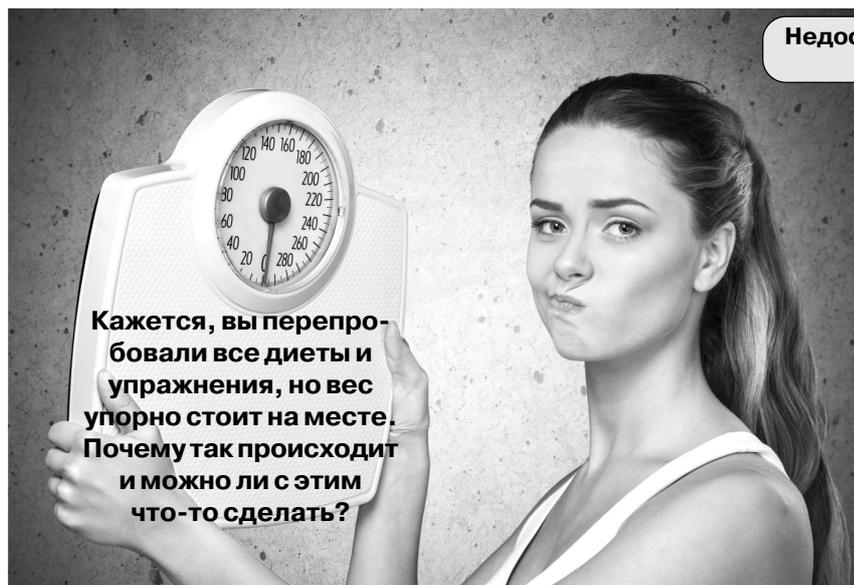
- Полтинник - это пятьдесят копеек?

* * *

Что-то вы все печете, девушки, печете... Уж лучше бы капусту квасили, что ли...



Как я похудела



Кажется, вы перепробовали все диеты и упражнения, но вес упорно стоит на месте. Почему так происходит и можно ли с этим что-то сделать?

Недосып и хронический стресс - частые причины лишнего веса.

диол, пролактин, кортизол, инсулин и гормоны щитовидной железы.

Также полезно посетить гастроэнтеролога: болезни желудочно-кишечного тракта, из-за которых пища плохо усваивается, могут стать причиной лишнего веса. Следите за балансом витаминов и пробиотиков в организме. Например, витамин D отвечает за обменные процессы и его дефицит мешает похудеть.

ГОЛОДАЕТЕ И ТОЛСТЕЕТЕ!

Наш мозг воспринимает резкое ограничение в пище как угрозу для жизни и начинает запасать калории, откладывая их в жировую ткань. Вы стали меньше есть, а вес либо стоит на месте, либо увеличивается. Если хотите долгосрочный качественный результат, забудьте про жесткие диеты. Наиболее естественным считается похудение на 1-2 кг в месяц. Лучше всего перейти на правильное питание, отказавшись от экстресс-диет.

ДОСТАТОЧНО ЛИ ДВИЖЕНИЯ?

Ученые из Университета Миссури доказали: если каждый день сидеть в течение нескольких часов, в организме сокращается выработка липазы-фермента, который необходим для нормального расщепления жиров. Чтобы сбросить лишний вес, нужно двигаться часто и понемногу, а не изнурять себя в спортзале раз в неделю. Старайтесь больше ходить пешком, откажитесь от лифта, делайте короткую разминку-зарядку на работе и каждый час вставайте из-за стола.

Физическая нагрузка позволяет избавиться от стресса, который повышает уровень кортизола в крови. В результате разрастаются жировые клетки, увеличивается процент опасного висцерального жира. Кстати, со стрессом помогает бороться не только спорт, но и продукты с витаминами группы В и магнием.

ПРИ ЧЕМ ТУТ ЩИТОВИДКА?

Иногда от лишнего веса сложно избавиться при гипотиреозе (недостаток гормонов щитовидной железы). Стоит насторожиться, если на протяжении нескольких недель вы ощущаете усталость, апатию, подавленность. Не списывайте свою хандру на плохую погоду! Обратитесь к врачу. Достаточно сдать кровь на уровень гормонов тироксина Т4 и трийодтиронина Т3, чтобы выявить проблемы с щитовидной железой.

ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ПЯВЛЯЮТСЯ ИЗ-ЗА ЭТОГО!

Немногие счастливицы могут без труда скинуть лишние килограммы. Остальным же приходится изрядно постараться, чтобы похудеть, а две трети сидевших на жесткой диете возвращают сброшенное в течение года. Хотите обрести стройность и не навредить здоровью? Для начала узнайте об истинных причинах набора веса.

ОДИН КОКТЕЙЛЬ НЕ ПОВРЕДИТ?

Пока вы верите в пользу алкоголя за обедом, о похудении можно забыть. Один бокал вина содержит 100 ккал, но главная опасность в другом - алкоголь стимулирует аппетит. Дальше считайте сами: 2 бокала вина плюс закуски - итого до 600-800 лишних ккал. Другие напитки еще калорийнее. Ром содержит 220 ккал на 100 г, текила - 230, водка - 235.

Самыми опасными являются алкогольные коктейли: калорийность одной порции может составлять 300-600 ккал. При этом они воспринимаются как безобидные напитки, и за вечер можно незаметно для себя выпить до 3-4 порций.

ОБМАНЧИВАЯ ПОЛЬЗА

Многие из продуктов в вашем «здоровом» меню вовсе не так полезны, как кажется. Например, в баночке магазинного йогурта содержится более 100 ккал, а также 3-4 ложки сахара, которые мешают вам похудеть. Еще опасностью для диеты представляют фрукты (особенно ананас): у них высокий гликемичес-

кий индекс.

Лосось и другая жирная рыба может присутствовать в рационе, но в ограниченных количествах. Калорийность фермерского лосося - 206 ккал на 100 г. Это вдвое больше, чем у трески и других видов рыб.

Также не стоит питать иллюзий относительно горького шоколада. Да, в нем меньше сахара, чем в молочном шоколаде, но калорийность почти такая же, как у сливочного масла.

ТАК ЛИ СТРАШНЫ ЖИРЫ?

Те, кто борется с лишним весом, первым делом стараются сократить в рационе жирную пищу. Трансжиры, маргарин, пальмовое масло действительно наносят фигуре вред. О пользе сливочного масла в научных кругах ведутся споры, но диетологи советуют воздержаться от этого продукта во время похудения. А вот нерафинированные растительные масла, авокадо и орехи необходимы организму даже во время диеты. Они участвуют в производстве гормонов, улучшают работу мозга и являются главным источником энергии. Дефицит жиров может привести к гормональным сбоям, из-за которых вес начнет расти.

НЕ ДИЕТОЙ ЕДИНОЙ

Диетологи советуют подходить к вопросу похудения комплексно. Очень важно сдать анализы на гормоны, которые регулируют вес (так вы исключите гипотиреоз, диабет и другие гормональные болезни). К ним относятся тестостерон, эстра-

Ваш любимый сканворд

				Передник	Шахрин	Звездочет	...жалоб	Плавный переход (муз.)	
Комедия Мольера	Алена... певица	Мешок, сума	Склад оружия						
		Интеллект	Предводитель	Шершень	Винсент ван...	Часть гол. убора			
Франц. кутюрье	Работник театра				Канистра				
				Дог					
Вздорный болтун						Час... часу			
Ботинок				Рабская зависимость	"...черные"	Рядом			
							...в пятки ушла	Удобный порядок	Жанна А...
				Отдача под суду	Одобрение	Насекомое			
Легкий кавалерист									
Умеренный темп	"Мартин..."	Ковёр	Вершина			Предок ЗИЛа	Мотоцикл		
					Салат				
Веер	Башкирия	Отскакивание пули	Мягкая кожа			Сиденье без спинки	Остров, Курилы		
			Посыльный	Карбонат калия					
Собачья будка	Донощик				Франц. Арама-тург	...-Баба и 40 разбойн.			
			1			Маргарин	Миллиардная доля		
Махорка	Араб. поэт	Лог				Шерсть овцы			
			Нота	Коньяк, Армения					
Легкая постройка	Образц. произведение				Обмен				
Произносит речь				Др.-гр. философ					



Не раз предупреждали: служебные романы редко заканчиваются хеппи-эндом. Но когда на горизонте появляется симпатичный коллега, так легко об этом забыть...

Тот день обещал быть обычным, похожим на тысячи других. Помню, утром я на удивление встала в хорошем настроении. Почему на удивление? Потому что начало рабочего дня в восемь утра мало у кого может вызвать восторг. А у меня был именно такой график.

Впрочем, жаловаться я не любила. Работа у меня была замечательная, к тому же в офисе имелся бонус, ради которого я буквально прилетала туда каждый день. У бонуса было имя - Олег.

ЭТО ВЗАИМНО?

- Ирочка, как твои дела? - обычно встречал меня Олег в переговорной. От его взгляда с искоркой, белоснежной улыбки и завораживающего голоса я буквально таяла.

Олег был руководителем отдела, в котором я работала. Впрочем, держался он всегда легко и непринужденно - мы, сотрудники, и не замечали, что общаемся с боссом.

Он понравился мне с первого дня, как только я пришла на новое место. «Старички», видя, что мой интерес к начальнику разгорается с каждым днем, предупредили: у него есть постоянная спутница! Но я тогда не восприняла их слова всерьез. Подумаешь, женщина - не шкаф, подвинется!

Увы, «шкаф» оказался восхитительным и двигаться с насильно-

го места явно не собирался. Прекрасная дива с необычным именем Нателла пришла однажды к Олегу на работу, и все внимание мужской части коллектива тут же оказалось прикованным к ней. Уж я ей точно была не конкурентка. Да и по глазам босса было понятно: тут как минимум влюбленность.

Одним словом, около года я была сама не своя. Интерес к начальнику рос как на дрожжах, а с его стороны было лишь молчаливое принятие. Кажется, он догадывался, что я к нему нервно дышу, но делал вид, будто не понимает, в чем дело.

И вот однажды все изменилось. Вместо «Ирочка, как твои дела?», которое я слышала всегда, в этот раз было произнесено: «Ира, ты выглядишь просто сногшибательно!» За этим последовал долгий томный взгляд, медленно спускающийся с моей груди на бедра и ноги. Хорошо, юбку покороче надела и блузку с вырезом.

Дальше - больше. За 10 минут до обеда Олег заглянул в кабинет с предложением.

- Не хочешь вместе пообедать? - вдруг заявил он, и я чуть не поперхнулась чаем. Что значит «не хочешь»? Да я об этом и мечтать не смела!

Обед получился странным. Олег смотрел на меня, не отрывая глаз, интересовался, как я провела выходные, а под конец взял за руку. И это в кафе, где можно было встре-

тить общих знакомых и коллег! Я нервно оглянулась.

- Что ты делаешь сегодня вечером? - добил меня Олег вопросом, когда мы вернулись в офис. У бабушки был день рождения, и я никак не могла пропустить торжество... Или могла?

- Ничего, - промямлила я и тут же получила приглашение в ресторан. Ничего себе!

ВМЕСТО УТЕШЕНИЯ

Бабушке в тот вечер я наплела что-то про срочную работу, которую никто, кроме меня выполнить не может. Вручила пышный букет и поспешила ретироваться. Целый час я наводила марафет перед зеркалом. Образ получился слегка вызывающим - как будто с намеком на что-то большее в этот вечер. «Почему бы и нет?» - подумала я.

Ресторан оказался небольшим кафе в одном из непопулярных районов города. Когда я спросила Олега, почему мы здесь, он заверил меня, что тут готовят отменно. Хотя, когда принесли наш заказ, я была удивлена: обычная еда, да еще и чуть теплая.

Но врать не буду - на еду в тот вечер я не обращала внимания. В голове крутился лишь один вопрос: «Я что, тоже ему нравлюсь?» Получалось, что так. В конце вечера Олег, ничуть не стесняясь, предложил продолжить общение в его холостяцкой квартире. Ради приличия я решила узнать, куда же делась красавица Нателла. Взгляд моего мачо тут же изменился: кажется, он начал злиться.

- Была да сплыла, - отрезал босс и

снова предложил покинуть ресторан.

Стоит ли говорить, что тем вечером мы оказались в одной постели? Я уже грезилась, как проснусь в объятиях Олега, он сварит мне кофе и сбегает за булочками в ближайшую пекарню. Но, едва открыв глаза, в телефоне я обнаружила эсэмэску. «Я уже в офисе. Не опаздывай! Ключи в коридоре». Сухо, четко. И это после такой ночи!.. Я начала собираться.

Столкнувшись на работе с секретаршей, я зарделась. Одежда на мне была вчерашней, да и весь вид в принципе был помятым. А вдруг все поймут, что я не просто ночевала где-то, но еще и с Олегом? Хотя... что в этом такого? Может, у нас служебный роман!

Босс на меня совершенно не обращал внимания. Как будто и не было нашего вчерашнего ужина и последующей ночи любви. Я пыталась посылать ему сигналы, но все они уходили в никуда.

К вечеру я выглядела отчаявшейся. Настроение - хуже некуда. Видимо, мое состояние не оставило равнодушными коллег. Одна из них, Мария, подошла ко мне и шепнула:

- Что у тебя с Олегом?

Я покраснела, всем своим видом давая понять, что подробностей она не услышит. Но Маша оказалась настойчивой барышней. Услышав мою историю, рассказанную шепотом, девушка вздохнула.

- Олег - известный бабник. С Нателлой, насколько мне известно, они немного повздорили. Вот и решил с тобой утешиться.

Я была раздавлена.

СЧАСТЛИВЫЙ КОНЕЦ ВОЗМОЖЕН!

Откровенно поговорить с Олегом получилось лишь спустя неделю. Услышав мои претензии, он тут же начал все отрицать. «Ты особенная!» - заверил меня босс.

Честно говоря, доверия у меня к нему совершенно не было. Сколько раз я слышала подобное вранье! Тем вечером я отправилась к подруге, которая отмечала новоселье. Чувствовала, что надо развеяться.

У Кристины собралась разношерстная аудитория. Такими же были и разговоры, к которым я не особенно прислушивалась. Но ровно до того момента, пока гости не стали обсуждать важную для меня тему.

- Мы с мужем, например, - признала одна из женщин лет 40, - познакомились на работе. И сначала думали, что это лишь легкомысленный роман.

Елена пришла на должность младшего сотрудника в крупную компанию. Рядом с девушкой работали настоящие «акулы» - хваткие и бойкие. Под свое крыло Елену взял

коллега Никита. «Он опекал меня так заботливо...» - рассказала гостья. Их служебный роман развивался стремительно. Вскоре Никита узнал, что Елена судится с бывшим мужем из-за раздела имущества, и решил подключить знакомых юристов. Все последующие проблемы Лена решала уже вместе с ним.

- Примерно так же было у моей сестры! - перехватила инициативу в разговоре хозяйка дома, Кристина. - Они с мужем работали в одной организации целых 10 лет! Но симпатии как таковой ни один из них не проявлял.

А потом случилось невероятное. На одном из корпоративов Анжелика и Сергей участвовали в конкурсе. Предлагалось станцевать совместный танец. Алкоголь, ударивший в голову, приглушенный свет, чарующая музыка - и вот уже сослуживцы превратились просто в мужчину и женщину, которым было приятно находиться вместе. Тот вечер закончился безобидно, зато на работе как прежде Сергей и Анжелика общаться уже не могли. Спустя полгода тайных свиданий оба приняли решение покончить с предыдущими браками и начать жить вместе.

Истории служебных романов со счастливым концом лились рекой. Но больше всего меня поразила история Киры - невыразительной девушки с бледным лицом и короткими рыжими волосами.

- Так и быть, расскажу о своем офисном романе, - начала она. - Я пришла в компанию сразу после окончания института. Должна была стать личным помощником крупного бизнесмена. Я знала, что у Вадима есть жена, с которой они вместе 20 лет, и двое детей. Но... сердцу не прикажешь. Это была любовь с первого взгляда. Уже через неделю мы с Вадиком признались друг другу в чувствах, а еще через пару месяцев он рассказал обо всем жене. Да, было непросто, мы воевали со всем миром за право быть вместе. Но вот уже год, как Вадим - мой муж.

Я сидела, слушая, как завороченная. В голову закралась мысль; а что, если и мой служебный роман не обречен на провал?

НЕОЖИДАННАЯ ПОДНОЖКА

Спустя время, слегка остыв, я решила дать Олегу второй шанс. Через пару недель мы вновь оказались за ужином, который плавно перетек в квартиру босса. Он пел мне дифирамбы, убеждал в уникальности, а я верила.

На следующее свидание Олег принес букет цветов, что меня удивило. Неужели это начало чего-то большего? Потом мы пару раз сходили в кино, на несколько малоин-

тересных выставок. К тому же я частенько оставалась у него с ночевками. Странно, но когда я предложила Олегу познакомиться с моими родителями, он вежливо отказался. «Значит, еще не готов», - подумала тогда я.

А потом началось самое интересное. В один из вечеров, когда мы с боссом как обычно встретились поужинать в том самом кафе на окраине, он вытащил из портфеля какие-то бумаги. Объяснение тут же нашлось: компания устраивает конкурс на лучшую идею для реализации крупного проекта. Тот, кто выиграет, получит повышение и денежную премию.

- Честно говоря, я не претендую. А ты? Может, есть какие-то идеи? - спросил как бы невзначай Олег.

Той ночью мы не могли остановиться - разговаривали о том, какие идеи можно было бы представить на конкурсе. Тема оказалась мне близка, и я выдала сразу несколько предложений.

Конкурс состоялся через месяц. Я не собиралась в нем участвовать: решила, что только начальники отделов могут предлагать варианты. Оказалось, нет. Олег был среди претендентов на выигрыш, хотя мне говорил, что претендовать не собирается.

Но каково же было мое удивление, когда босс представил коллегам ровно те идеи, которые я предложила ему той ночью! Я стояла как вкопанная, не желая верить в то, что меня попросту использовали. Угадайте, кто выиграл в конкурсе? Конечно, Олег!

Злость кипела во мне, и хотелось куда-нибудь ее выплеснуть. Я поймала Олега в коридоре и высказала все, что о нем думаю. На что услышала в ответ: «Ирина, не забываетесь, я все-таки ваш начальник». Замечание было произнесено достаточно громко для того, чтобы его услышали остальные сотрудники. Я стояла, словно на меня вылили ушат холодной воды.

Тем вечером я пришла домой совершенно разбитая. Вспомнились красивые истории, рассказанные на новоселье у Кристины. И почему у остальных служебные романы заканчиваются хорошо? Неужели проблема во мне?

С тех пор служебные романы я не завожу. Как, впрочем, и обычные. Больше не доверяю мужчинам, которые могут поставить подножку в любой момент. А на работе работаю, вместо того чтобы строить глазки начальнику. Кстати, Олегом теперь увлеклась новая сотрудница Марина. Я сначала хотела предупредить бедняжку о возможных последствиях, но передумала. Пусть учится на собственных ошибках.



ЕСЛИ БАБУШКА СТАЛА СОПЕРНИЦЕЙ

Хорошо, когда бабушки и дедушки любят внуков и не вмешиваются в их воспитание. Но порой старшее поколение переходит все границы. Как быть в такой ситуации?

Кто не любил в детстве гостить у бабушки? Еще бы, ведь у нее можно есть сладости, прыгать на диване, смотреть телевизор - в общем, делать все то, на что мама и папа обычно накладывали запрет. Танечка исключением не была. Возвращаясь домой после визита к бабуле, она неизменно закатывала истерики. «А бабушка разрешает мне не доедать суп!» - возмущалась семилетняя девочка. Мама Танечки, Наталья, хваталась за голову: отныне ей приходилось бороться не только с дочерью, но и со свекровью.

РОДИТЕЛИ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

Представители старшего поколения являются хранителями семейной истории. Они могут рассказать о традициях, приобщить к ценностям, окружить заботой и теплом внуков. Но вмешиваться в воспитание им не стоит.

Как только Наташа поняла, что свекровь переходит границы, она попыталась расставить все точки над «i». «Надежда Георгиевна, мы с мужем ценим ваши опыт и знания, но хотели бы сами устанавливать правила для дочери», - мягко сказала она свекрови. Та, конечно, недовольно хмыкнула, но парировать не стала. Танечка была для нее светом в окошке, а участие в ее воспитании - тем вкладом, благодаря которому Надежда Георгиевна чувствовала себя нужной.

В конце концов, свекрови пришлось отойти на второй план, и это было верным решением. Быть хорошей бабушкой - значит отказать-

ся от стремления играть в жизни ребенка первую роль.

БЫТЬ ОДНОЙ КОМАНДОЙ

Увы, во многих семьях родители и бабушки с дедушками встают в оппозиционные роли. Иногда бабушки строгие и требовательные, а родители позволяют малышам что угодно. «Разбалуете вы их!» - грозит старшее поколение, но у молодежи свои правила. Или, наоборот, родители порой не могут совладать с бабушками, которые так и норовят разбаловать внуков. «Знаю-знаю, у вас запрет на сладкое, но от одной конфетки ничего не случится!» - настаивают сердобольные бабули, насылая на себя праведный гнев.

Наталья решила со свекровью не конфликтовать. Она понимала: общение с бабушкой Танечке необходимо. Ведь чем больше любящих и родных людей окружает ребенка, тем легче ему социально адаптироваться.

Женщина подумала, что каждый из членов семьи может что-то привнести в воспитание ребенка. Сама она прекрасно рисовала и несколько раз в неделю по вечерам они с дочкой склонялись над листом бумаги с карандашами в руках. Муж был хорошим чтецом и привил Тане любовь к книгам. А что же Надежда Георгиевна? Она чудесный кулинар!

«Не считите за труд, но я бы хотела попросить вас научить Танюшу самым простым блюдам. Уверена, вы сделаете это как никто другой», - обратилась Наталья к свекрови. Та

засияла от счастья - ее помощь оказалась нужна! Спустя пару недель семилетняя Таня уже готовила родителям ужин под руководством бабушки. Довольны были все.

СПИСОК В ПОМОЩЬ

Бывает, со старшим поколением трудно договориться. Да и не каждый любит слушать чужие указания, тем более если оппонент младше. Однако в случае, когда вы родитель, высказывать свое мнение следует. И делать это нужно убедительно.

Хороший способ - подготовить свод правил, список запрещенного и допустимого в воспитании ребенка. Напишите в произвольной форме, на что бабушкам и дедушкам следует обратить внимание, что им нужно знать о ребенке. «Не ест конфеты из-за диатеза», «Нельзя мороженое - слабое горло», «Дневной сон обязателен, иначе начнутся капризы» и т.д. Старайтесь каждый пункт обосновать, чтобы бабушки понимали: это не ваша прихоть, так действительно будет лучше для ребенка.

Вот и Наталья пошла тем же путем. «Уверена, вы лучше меня знаете, что можно, а что нельзя. Но на всякий случай вот список. Я сама в него иногда заглядываю, чтобы проверить себя!» Женщина преподнесла все мягко, но убедительно, а Надежда Георгиевна, хотя сначала и выглядела недовольной, спустя время смирилась с родительскими правилами.!

КОГДА НУЖНО СКАЗАТЬ «СТОП!»

Однозначно следует обговорить со старшим поколением правила общения с ребенком, если бабушки делают что-либо из этого.

Чрезмерно балуют внуков. Ключевое слово здесь «чрезмерно». Например, покупают любые игрушки, дают сладости в неограниченном количестве, ничего не запрещают.

Подрывают авторитет родителей. «Но мама говорит, что нельзя смотреть больше двух мультиков за один раз», - робко возражает внук. Бабушкин аргумент железный: «Глупости твоя мама говорит!»

Навязывают свои правила. Вы укладываете ребенка спать в 21:00, а бабушка говорит, что можно сидеть и до 11 вечера? Не очень педагогично с ее стороны.

Лезут в личную жизнь родителей. Старшее поколение не должно пытаться через детей узнать что-то о личной жизни папы и мамы. И тем более с их помощью влиять на нее. Или поднимать ребенка о чем-то рассказывать родителей и обязательно рассказать потом об этом любопытной бабушке.

ТАКСИСТ ПОНЕВОЛЕ

Всегда корю себя за поспешность и невнимательность. Уж сколько курьезных случаев со мной происходило из-за этого! Взять хотя бы недавний.

Я собиралась в гости к подруге и заказала такси. Буквально через пять минут мне пришло СМС - машина подана. В сообщении были указаны марка автомобиля, его цвет и госномер. Последний я, конечно, не запомнила, зато с цветом и маркой проблем не возникло.

Когда я вышла из подъезда, рядом стояло как раз нужное мне авто. Я, не раздумывая, села внутрь и назвала адрес. Молодой человек за рулем выглядел слегка удивленным, но все же начал движение. Он включил приятную музыку, в салоне хорошо пахло. «Вот это сервис!» - думала я.

По окончании поездки я уточнила, сколько ему должна, на что мужчина рассмеялся и сказал, что подвез меня просто так. Оказалось, я перепутала машины! Увидев похожий автомобиль, я даже не удосужилась проверить номера и запрыгнула в авто к первому встречному!

Нелли Еременко.

СПАСИБО ЗА ЧЕСТНОСТЬ!

Операционистка в банке сразу показала мне странной. Она была какой-то задумчивой, отстраненной. Я протянула ей паспорт: мне нужно было узнать реквизиты моей банковской карты. Девушка немного подумала, повертела в руках документ и удалилась на пять минут в неизвестном направлении.

Вернувшись, она протянула мне пачку свежих купюр. При мне их посчитала. Теперь уже настала моя очередь удивляться. Конечно, у меня был выбор: я могла взять эти деньги и уйти. Вместо этого я мягко намекнула, что просила совсем о другой операции. И тут девушка вдруг словно очнулась. Испугавшись, убрала деньги и стала спешно извиняться. А потом наклонилась ко мне и прошептала: «Мы с мужем расстались, я никак в себя прийти не могу», - и смахнула с ресниц слезы.

Что ж, всякое бывает. Она поблагодарила меня за честность.

Маргарита Л.



МАМЕНЬКИН СЫНОК

Каких мужчин я всю жизнь на дух не переносила, так это маменькиных сынков! Всегда надеялась, что мне такой уж точно не попадет. Но спустя полгода отношений с Николаем стала сомневаться...

Через шесть месяцев Коля решил познакомить меня со своей матерью. Роман между нами развивался стремительно, и любимый предлагал снимать квартиру и жить вместе. Знакомство с родителями было логичным в нашей ситуации.

Мама Николая оказалась женщиной учтивой и приветливой. На первый взгляд. Но в середине вечера она неожиданно послала сына в магазин «за хлебом». Оставшись со мной наедине, женщина дала понять: ей надо кое-что сказать. Разговор получился странным. «Коля у меня маменькин сынок! - невесело начала Лидия Павловна. - К жизни не приспособлен, все время за моей юбкой прячется. Зарабатывает не очень, в быту прихотлив, а сам по дому по-

могать не любит. Справишься ли ты, деточка?»

Я, конечно, была впечатлена подобной заботой, но намекнула женщине, что предпочитаю сформировать собственное мнение. Не буду лукавить: осадок после этой встречи остался. Я ехала домой и думала: а что, если она не преувеличивает, и мне попался беспомощный, «диванный» мужчина?

Несмотря на страхи, я решила проверить! Мы съехались с Николаем, и в течение первого месяца я внимательно присматривалась к любимому, пытаюсь разглядеть в нем изъяны. Но их не было! Николай полностью обеспечивал нас финансово, занялся мелким ремонтом в съемной квартире, помогал мне с ужинами и мыл после себя посуду.

Не выдержав, я однажды рассказала ему о своем разговоре с Лидией Павловной. Любимый тяжело вздохнул: «Мало ли что мама говорит! Главное - как мы с тобой живем!» Так что, дорогие девушки, не слушайте будущих свекровей: иногда им просто не нравится, что их птенец упархивает из родного гнезда.

Наталья Крылова.

КРАСОТА В СЕРВАНТЕ

Если вы заглянете в гости к моей бабушке, то вам непременно покажется, будто вы попали в музей. У нее в квартире все стоит на своих местах, нигде нет ни пылинки, диван и кресла выглядят так, словно на них никто никогда не сидел.

В серванте у бабули находятся дорогие сервизы, которые когда-то ей дарили на праздники. А среди чашек и фужеров покоится... кукла. Она стоит здесь без малого тридцать лет и, наверное,

простоит еще столько же. Бабушка подарила мне ее на десятый день рождения, а когда я собралась открыть подарок, запротестовала: «Ты что! Сммотри, какая она красивая! Пускай стоит в коробке». Я удивилась, но перечить ей не могла. Куклу поместили в сервант, и я догладки ходила волосами, любуясь ее гладкими волосами, шикарным платьем, длинными нари-

сованными ресницами.

А потом я выросла. И бабуля однажды сказала мне: «Вот родится у тебя дочка, она и будет играть с этой куклой». Но по иронии судьбы, я стала мамой троих сыновей, и подобными игрушками они не интересуются. Так что кукла так и стоит словно неприкаянная за стеклом. Ждет своего часа. Который уже, наверное, никогда не наступит.

Майя Р.



ОНЛАЙН-НЯНЯ - НОВЫЙ ТРЕНД

С началом пандемии спрос на услуги бэбиситтеров упал на 70%. Зато тут же появилась новая услуга - занятия с онлайн-нянями, которая сейчас чрезвычайно популярна!

Раньше я работала через специальное агентство, в котором родители могли заказать мои услуги в качестве няни для своих детей. А потом грянула пандемия. Я уже настроилась на худшее, как вдруг услышала, что все няни ушли «в онлайн», и подумала: может, и мне попробовать?

ПО РАЗНЫЕ СТОРОНЫ ЭКРАНА

Плюсы работы онлайн-бэбиситтером очевидны. Для начала, вы работаете сами на себя: услуги можно выставлять на сайтах бесплатных объявлений. Далее, вам не нужно приезжать к воспитаннику на дом - режим самоизоляции внес свои коррективы. Теперь можно работать через Интернет, оставаясь на любимом диване. А главное - сколько заказов поступает!

В первую неделю после того, как я опубликовала объявление, ко мне пришли четыре мамы, которым мои услуги были интересны. К концу второй недели их было уже 10, дальше - по нарастающей. Спрос был велик, потому что предложение слишком актуально: многие родители работают из дома, с ними рядом находятся дети, ведь детские учебные учреждения переведены на домашнюю форму обучения. У взрослых попросту нет времени заниматься с отпрысками, и они предоставлены сами себе. Вот тут-

то на помощь и приходит онлайн-няня!

Что я могу? Без преувеличения, почти все! С детьми мы играем, занимаемся, обучаемся чему-то новому, читаем книги, рисуем. Только я по одну сторону экрана, а они - по другую. Вполне себе безопасно.

КАК УДЕРЖАТЬ ВНИМАНИЕ?

Со стороны может показаться, что работать онлайн-няней легко и просто. Как бы не так! Удерживать внимание малышей и так-то сложно, а уж если вы находитесь с ними не в одной комнате - и подавно.

К каждому занятию я готовлюсь долго и тщательно. Подбираю материалы, пособия, книги. У меня в запасе всегда несколько вариантов - на случай, если ребенок откажется заниматься тем, что я для него придумала.

Если я знакоюсь с воспитанником впервые, обязательно прошу родителей рассказать о нем. Кстати, мамы и папы могут заниматься вместе с малышом, а могут - собственными делами. Чаще всего мы идем по второму сценарию.

Одна мамочка каждые пять минут забегала в комнату посмотреть, чем мы занимаемся. В итоге и она поработать не успела, и малыш отвлеклся. К счастью, женщина сделала правильные выводы.

Другие же, наоборот, настолько

расслабляются, что совершенно забывают про время. Я смотрю на часы - отмеренный час уже вышел, а родителей в поле зрения так и не появилось. Конечно, я могу просто отключиться, и дело с концом - я свою работу выполнила. Но как мне оставить малыша? Приходится порой сидеть до победного.

МЛАДШИЕ И СТАРШИЕ

В основном моим воспитанникам от четырех до шести лет. Иногда, в качестве исключения, беру детей помладше, но с ними сложнее. Как-то раз согласилась «посидеть» с полуторагодовалой малышкой. Она даже разговаривать толком не умела! С ней нельзя было договориться, внимание у таких маленьких детей расфокусировано. В итоге все два часа, пока мама девочки пыталась поработать, я старалась поймать малышку - она то и дело убежала из-под прицела камеры.

С малышами вообще сложнее, ведь няня в этом случае находится не на расстоянии вытянутой руки. Не может подхватить, уберечь от падения, убрать небезопасные вещи с поверхности.

Мама и папа детей постарше обычно просят подключать к играм образовательный момент. Например, может понадобиться сделать домашнее задание со школьником или выучить стих к следующему уроку.

Некоторые родители откровенно просят: «Можно сегодня заниматься тише? У нас дела». И тогда я включаю подвижные игры и переключаю все внимание на более спокойные занятия. Таких тоже много, хотя детям они могут быть и менее интересны.

ВЫКЛАДЫВАТЬСЯ ПО ПОЛНОЙ

Работа с детьми, пускай даже онлайн, выматывает. Да, мне куда не надо ехать, я сижу на собственном диване, и все равно под конец дня выжата как лимон. Проблемы бывают разные: у одних Интернет плохо работает, у других камера выдает картинку плохого качества. А ведь все это влияет на мою работу. К тому же, приходится выкладываться по полной. Задерживать детей у экрана монитора на полчаса и дольше может лишь оптимистичный, открытый, активный и эмпатичный воспитатель.

Знаю, что некоторые мои коллеги пошли дальше - в режиме онлайн они устраивают детские дни рождения, проводят занятия в группах. Мне пока достаточно собственной нагрузки. Тем более я уверена, что спрос на онлайн-нянь не уменьшится и после того, как вирус покинет нас.

Ольга Тряпишникова.

В ГОСТЯХ - КАК ДОМА!

У меня две дочери, к ним часто приходят в гости друзья. Они запросто могут провести инспекцию в нашем холодильнике, заглянуть в шкаф, что-то взять. Я понимаю, это дети, но как-то неприятно...

Наталья Р.

Маленькие гости ведут себя невоспитанно только потому, что вы им это позволяете. Зря вы их оправдываете, говоря: «Это же дети!» Детям нужны правила, им важно понимать, что можно, а что нельзя.

Итак, хозяйка в доме вы. И именно вы устанавливаете запреты. Если ваши собственные дети уже подросли, для начала поговорите с ними. Объясните правила поведения, которых должны придерживаться гости. С визитерами напрямую вы можете не общаться: все по пунктам им объяснят ваши дочери.

Дети у вас маленькие? Тогда лучше собрать их вместе с гостями и дать понять: они могут играть в детской, но в остальные помещения лучше не заходить. Если ребенок захотел попить или поесть, он может подойти к вам и озвучить свою просьбу.

Застали гостя на «месте преступления»? Спокойно скажите: «Извини, но это мой шкаф и мне бы не хотелось, чтобы туда заглядывал кто-то еще».

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ МЫ ПО-РАЗНОМУ ВОСПРИНИМАЕМ ЗАПАХИ?

Почему одним нравится, как пахнут розы, а другие без ума от аромата фиалок? Восприятие ароматических компонентов зависит от множества факторов, среди которых физиологическое состояние в данный момент, прошлый опыт, ассоциации.

Например, человек может учуять запах запеченной утки и улыбнуться, вспомнив о том, как ее подавали к столу на рождественский обед. Или, напротив, услышать аромат туалетной воды, которую любил бывший муж, доставивший столько неприятностей.

Ученые также отмечают, что многое зависит от концентрации аромата? Если он еле уловим, то может нравиться, вызывать приятные эмоции. Когда тот же самый запах резок, слышится слишком ярко, ощущения будут противоположными.



ВСЕ МУЖЧИНЫ ОДИНАКОВЫЕ!

Я трижды была замужем, и все мои супруги были как под копирку - безответственные, жадные, ленивые. Честно говоря, я уже отчаялась найти достойного спутника жизни. Они все одинаковые! Неужели нормальных не бывает?

Ирина Морозова.

Дорогая Ирина, мир полон достойных, честных, ответственных мужчин. Многие из них могут встретиться вам. Но пока этого не происходит по одной причине - вы не верите в их существование.

Если вам встречается один и тот же тип мужчин, может, проблема не в них, а в вас? Каким вы себе представляете спутника жизни? Задумайтесь, почему вы привлекаете в свою жизнь безответственных лентяев? Может, стоит начать совершенствование себя?

Очевидно, что у вас накопилось немало негативных убеждений, касающихся мужчин. Они ограничивают вас в выборе партнера. Вы по-

сылаете сигнал: «Все мужчины одинаковые!», подразумевая их негативные качества. Вы настолько убеждены в своей правоте, что вскоре получаете ей подтверждение - встречаете такого спутника, в существовании которого уверены.

Попробуйте начать мыслить по-другому. Настройте себя на то, что вокруг немало замечательных мужчин. Они не ленивы, а ответственные, щедры и умеют по-настоящему любить женщину, находящуюся рядом. Только когда вы полностью будете уверены в правдивости этих слов, начнете замечать совсем других потенциальных партнеров.

ХОЧУ УВОЛИТЬ КОЛЛЕГУ, НО МНЕ ЕЕ ЖАЛЬ...

В моем подчинении работают три специалиста. Одна из коллег в последнее время трудится из рук вон плохо. Я понимаю, что должна ее уволить, но у нее сложная ситуация в жизни. Как быть?

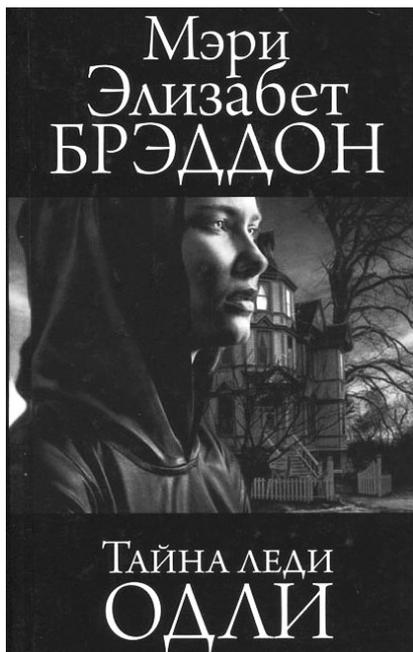
И. Петрищенко.

Есть два варианта развития событий. Первый - вы можете продолжать закрывать глаза на недочеты в работе коллеги, нести ответственность за ее ошибки перед руководством. И второй - разделить работу и личное. Советуем вам обратить внимание на последний вариант.

В офисе вы не друзья, а начальники, коллеги, подчиненные. Если стереть эти границы, то могут начаться проблемы. Конечно, не стоит вести себя жестко и безжалостно. Для начала поговорите с коллегой. Мя-

ко объясните, что в последнее время она показывает не лучшие результаты. Спросите, чем вы можете помочь в данной ситуации. Будьте участливы, не становясь офисным монстром, который увольняет за малейшую провинность.

При этом дайте понять: если в дальнейшем ничего не изменится, вам придется пойти на радикальные меры. Не потому, что у вас «нет сердца», а потому, что вы руководитель, и у вас есть свои планы и задачи.



(Продолжение. Начало в 21-15).

Роберт Одли вышел, чтобы найти своего дядю. Он пошел искать этого благородного джентльмена с бог знает какой мукой в сердце, так как знал, что собирается разрушить мечту всей жизни дяди, а ему было ведомо, как горько расставаться с мечтами, ведь они никогда не были реальностью, за которую мы по ошибке принимаем их. Но он был озадачен последними словами госпожи – «тайна моей жизни». Он вспомнил те строчки из письма Элен Толбойс накануне ее побега из Уайлденсис, так удивившие его. Он хорошо помнил те трогательные слова: «Вы должны простить меня, так как знаете, почему я такая. Вы знаете тайну моей жизни».

Роберт встретил сэра Майкла в зале. Он не стал пытаться как то подготовить баронета к тем ужасным разоблачениям, ожидавшим его. Он лишь провел его в библиотеку, освещенную огнем камина, и только там обратился к нему:

– Леди Одли хочет сделать признание вам, сэр... признание, которое вас жестоко удивит и причинит горькое страдание. Но вам необходимо его услышать для сохранения вашей чести и будущего покоя. Мне очень жаль, но она обманывала вас, и притом самым бесчестным образом; но будет правильно, если вы услышите из ее собственных уст оправдание своему позору. Да смягчит Господь для вас этот удар, – вдруг, не сдержавшись, разрыдался молодой человек, – а я не в состоянии!

Сэр Майкл поднял руку, как будто хотел заставить замолчать своего племянника, но эта властная рука безвольно упала. Суровый и недвижимый, он застыл в центре комнаты.

– Люси! – вскричал он с такой мукой в голосе, что она ударила по натянутым нервам тех, кто услышал его, как крик раненого животного. – Люси! Скажи мне, что этот человек сошел с ума! Ска-

Тайна леди ОДЛИ

жи мне, любовь моя, иначе я убью его!

Он с такой яростью повернулся к Роберту, как будто хотел стереть с лица земли обвинителя своей жены поднятой рукой.

Но госпожа упала на колени у его ног, став между баронетом и его племянником, который облокотился о кресло и прикрыл лицо рукой.

– Он сказал вам правду, – заговорила госпожа, – и он не сумасшедший! Я послала за вами, чтобы во всем признаться. Если бы я могла сочувствовать вам, ведь вы были очень, очень добры ко мне, гораздо больше, чем я того заслуживала, но я не могу, не могу... я не чувствую ничего, кроме своего горя. Я говорила вам давно, что эгоистична, и я все еще такова, и гораздо больше эгоистка в своих страданиях. Счастливые обеспеченные люди могут сочувствовать другим. Я же смеюсь над страданиями других людей, они так малы в сравнении с моими.

Когда госпожа упала на колени, сэр Майкл пытался поднять ее, но затем опустился в кресло, сжал руки и склонил голову, с жадностью ловя каждое слово, как будто все его существо сосредоточилось в одном чувстве слуха.

– Я должна рассказать вам историю своей жизни, чтобы вы поняли, почему я стала такой несчастной, которой остается надеяться лишь на то, что ей позволят убежать и скрыться в какомнибудь заброшенном уголке земли. Я должна рассказать вам историю своей жизни, – повторила госпожа, – но не бойтесь, что я задержусь на ней слишком долго. Мне и самой не доставляет удовольствия вспоминать о ней. Когда я была ребенком, то помню, задавала вопрос, вполне естественный, помоги мне Бог. Я спрашивала, где моя мама. Я смутно помнила ее лицо, так похожее на мое теперь, смотрешее на меня, еще совсем крошечную; но вдруг оно пропало, и я больше не видела его. Мне сказали, что мама уехала. Я была несчастна, потому что женщина, которой поручили заботу обо мне, была очень неприятная, и жили мы в захолустье – в деревеньке на побережье Хэмпшира, в семи милях от Портсмута. Мой отец служил на флоте и лишь время от времени навещал меня, и я полностью находилась на попечении этой женщины, которой платили нерегулярно, и она вымещала свое недовольство на мне, если отец задерживал деньги. Поэтому уже в раннем возрасте я поняла, что значит быть бедным.

Возможно, больше из-за недовольства своей несчастной жизнью, чем повинуюсь внутренним порывам, я часто задавала все тот же вопрос о своей матери. И получила тот же ответ – она уехала. Когда я спрашивала, – куда, – мне говорили, что это тайна. Когда я

достаточно подросла, чтобы понять значение слова смерть, я спросила, умерла ли моя мать, и мне ответили: «Нет, она не умерла, она заболела и уехала». Я спрашивала, как долго она болела, и мне говорили, что несколько лет, – с тех пор, как я родилась.

Наконец тайна была раскрыта. Одинажды, когда перевод денег надолго задержался, а я продолжала мучить свою опекуницу все тем же старым вопросом, ее терпение лопнуло. Она вышла из себя и сказала, что моя мать сумасшедшая и находится в доме для умалишенных в сорока милях отсюда. Едва сказав это, она тут же пожалела и стала говорить, что это неправда и я не должна этому верить. Я узнала потом, что она торжественно обещала отцу не выдавать мне тайну судьбы моей матери.

Я грустно размышляла о безумии своей матери. Эти мысли преследовали меня днем и ночью. Я всегда представляла себе эту женщину бегущей, словно зверь в клетке, по тюремной камере в отвратительной одежде, связывающей ее измученные члены. Мне рисовались всякие ужасы. Я не знала, что существуют разные степени безумия, и меня преследовал образ потерявшего рассудок буйного создания, которое нападет и убьет меня, если я окажусь рядом. Я даже просыпалась глубокой ночью, громко крича от страха, потому что чувствовала во сне, как ледяные руки матери сжимали мое горло и слышала ее стенания.

Когда мне исполнилось десять лет, приехал отец, чтобы внести плату моей опекунице и забрать меня в школу. Он оставил меня в Хэмпшире дольше, чем собирался, так как не мог внести плату. Там снова ощутила я горечь нищеты и могла вырасти неграмотной среди грубых деревенских детей от того, что отец мой беден.

Госпожа остановилась на мгновение, но лишь для того, чтобы набрать в грудь воздуха, так как говорила она очень быстро, как будто желала поскорее рассказать ненавистную историю и закончить с ней. Она все еще стояла на коленях, но сэр Майкл не делал попыток поднять ее.

Он сидел молчаливый и неподвижный. Что за рассказ он слушал? О ком он и к чему ведет? Это не может быть о его жене. Баронет часто слышал ее простые рассказы о юности и верил им, как в Евангелие – о том, как она рано осиротела, о долгой спокойной бесцветной юности в монастырском уединении английского пансиона.

– Наконец приехал мой отец, и я сказала ему, что узнала. Он заволновался, когда я заговорила о маме. Он не был тем, что называют хорошим человеком, но я узнала впоследствии, как нежно он

любил свою жену и отдал бы ей свою жизнь, и сам бы ухаживал за ней, если бы не был вынужден зарабатывать на хлеб этой безумной женщине и ее ребенку. И здесь снова увидела я, как это горько быть бедным. Моя мать, за которой мог ухаживать преданный муж, была предоставлена заботам наемных медсестер.

Прежде чем меня отослали в школу в Торкуэе, он взял меня с собой навесить мать. Это посещение рассеяло, по крайней мере, те представления, что так пугали меня. Я увидела не стенающего, одетого в смирительную рубашку маньяка, охраняемого усердными надзирателями, а золотоволосое голу-боглазое юное создание, легкомысленную, словно бабочка, вприпрыжку бежавшую к нам, чьи волосы украшали цветы и которая приветствовала нас сияющей улыбкой и веселым беззаботным щебетанием.

Но она не узнавала нас. Точно так же она разговаривала бы с любым незнакомцем, вошедшим в сад около ее тюрьмы. Ее безумие было наследственной болезнью, передавшейся ей от матери, умершей сумасшедшей. Моя мама была или казалась нормальной до часа моего рождения, но с того момента ее рассудок помутился, и она стала такой, какой я ее увидела.

Я ушла оттуда, твердо поняв одно: единственное, что я могла унаследовать от своей матери, – безумие!

Я уходила с сознанием этого в голове и еще кое с чем – тайной, которую нужно хранить. Я была ребенком десяти лет, но ощутила тяжесть этого бремени. Я должна была хранить тайну безумия своей матери, так как она могла неблагоприятно повлиять на мою последующую жизнь. Я должна была помнить об этом.

И я никогда не забывала об этом; именно это, быть может, сделало меня эгоистичной и бессердечной, так как я думаю, что я все же бессердечна. Когда я подросла, мне стали говорить, что я хорошенькая – красивая – прекрасная – очаровательная. Я слушала сначала равнодушно, но мало помалу стала жадно прислушиваться и начала думать, что, несмотря на тайну моей жизни, могла добиться большего успеха в великой лотерее жизни, чем мои сверстницы. Я узнала то, что рано или поздно узнает каждая школьница – что моя жизнь зависит от замужества, и я пришла к заключению, что если я и вправду красивее своих школьных подруг, то и должна сделать лучшую партию, чем они.

Я закончила школу, когда мне еще не было семнадцати, с этой мыслью в голове и уехала жить в другую часть Англии с отцом, который вышел в отставку на половинном жалованье и обосновался в Уайлденси, полагая, что место это уединенное и дешевое.

Место и вправду было доступно немногим. Не прошло и месяца, как я поняла, что даже самой хорошенькой девушке придется слишком долго ждать богатого мужа. Я бы не хотела долго задерживаться на этой части жизни: о конечно, я была достойна презрения. Вы и ваш племянник, сэр Майкл, всю жизнь были богаты и можете позволить себе презирать меня, но я узнала, что значит быть бедной, и страшилась

такой жизни. Наконец появился богатый поклонник – странствующий принц.

Она умолкла и конвульсивно содрогнулась. Они не видели, изменилось ли выражение ее лица, так как она упорно продолжала смотреть вниз. В продолжение всей этой долгой исповеди она ни разу не подняла головы, в ее голосе не прозвучало слез. Она говорила бесстрастным холодным голосом, каким угрюмый замкнутый преступник мог бы исповедаться тюремному священнику.

– Появился странствующий принц, – повторила она, – его звали Джордж Толбойс.

В первый раз за все время этой исповеди сэр Майкл встрепенулся. Теперь он начал понимать. На него живо нахлынули множество слов, не принятых во внимание, позабытые обстоятельства, казавшиеся слишком незначительными.

– Мистер Джордж Толбойс служил корнетом в драгунском полку. Он был единственным сыном богатого помещика. Он влюбился в меня, и мы поженились через три месяца после моего семнадцатилетия. Думаю, я любила его, насколько это было в моей власти, но не больше, чем я любила вас, сэр Майкл, не так сильно, поскольку женившись на мне, вы возвысили меня до положения, какого он никогда не мог дать мне.

Мечта разбилась. Сэр Майкл Одли вспомнил тот летний вечер, почти два года назад, когда впервые признался в любви гувернантке мистера Доусона, он вспомнил болезненное чувство сожаления и разочарования, охватившее его тогда, и почувствовал, что оно каким то образом смутно предвещало нынешний мучительный вечер.

Но я не думаю, что даже в своем страдании он был очень удивлен и испытал ту внезапную сильную перемену чувств, когда порядочная женщина сбивается с пути и становится потерянными созданием, и честь мужа требует от нее. Я не думаю, что сэр Майкл Одли по настоящему верил в свою жену. Он любил ее и восхищался ею, был очарован ее красотой; но ощущение, что чего-то не хватает, смутное чувство потери и разочарования, нахлынувшие на него в ту летнюю ночь его помолвки, с тех пор не покидало его. Я не верю, что честного человека, как бы ни был чист и бесхитростен его ум, как бы он ни был доверчив, не может обмануть фальшь. Под доверчивостью кроется бессознательная подозрительность, которую невозможно победить никаким усилием воли.

– Мы поженились, – продолжала госпожа, – и я любила его и была счастлива, пока были деньги и мы жили в Европе, роскошно путешествуя и оставаясь в лучших отелях. Но когда мы вернулись в Уайлденси и стали жить с отцом, и деньги кончились, Джордж стал мрачным, думал только о своих заботах и явно пренебрегал мною, я стала очень несчастна; казалось, что прекрасное замужество дало мне только двенадцать месяцев развлечения и расточительства. Я умоляла Джорджа обратиться к отцу, но он отказался. Я убеждала его найти работу, но ему не удалось. Родился ребенок, и для меня возникла та же опасность, что и для

моей матери. Но я избежала ее, возможно, я стала более раздражительной после своего выздоровления, менее способной бороться в этом суровом мире и более склонной к жалобам на бедность. Однажды я начала жаловаться, громко и с горечью. Я укоряла Джорджа Толбойса за то, что он довел беспомощную девушку, вступившую с ним в брачный союз, до нищеты и страданий; он разозлился и выбежал из дома. Проснувшись на следующее утро, я обнаружила письмо на столике, в котором говорилось, что он уезжает на другой край света искать удачи и не вернется до тех пор, пока не станет богатым.

Я расценила это как бегство и глупо возмущалась; я возненавидела человека, оставившего мне в защитники лишь старого пьяницу отца и ребенка. Мне приходилось зарабатывать на жизнь тяжелым трудом, и каждый его час – а какой труд может быть более изнурителен, чем-тоскливое рабство гувернантки? – каждый его час казался мне отдельным злом, причиненным Джорджем Толбойсом. Его отец был богат, сестра жила в роскоши и уважении, а я, его жена и мать его сына, была рабыней, которой навеки суждены нищета и безвестность. Окружающие жалели меня, а я ненавидела их за эту жалость, я не любила ребенка, он был для меня обузой. Наследственная болезнь ни разу не проявила себя, но к этому времени я стала подвержена приступам ярости и отчаяния. В это время, я думаю, мой рассудок потерял равновесие, и в первый раз я перешагнула невидимую черту, отделяющую рассудок от безумия. Я видела ужас и тревогу в устремленных на меня глазах отца. Он успокаивал меня, как утешают лишь детей и сумасшедших, и меня раздражали его жалкие попытки, я презирала даже его терпимость.

Пришло время, и эти вспышки отчаяния вылились в определенную цель. Я решила убежать из этого несчастного дома, который поддерживало мое рабство. Я решила покинуть отца, больше боявшегося меня, чем любившего. Я решила уехать в Лондон и затеряться в этом огромном человеческом муравейнике.

Я заметила объявление в «Таймс» и представилась миссис Винсент, давшей это объявление, под вымышленным именем. Она приняла меня, не задавая никаких вопросов о моих родных. Вам известно остальное. Я приехала сюда, и вы сделали мне предложение, приняв которое я сразу же поднялась бы в сферы, куда звало мое честолюбие еще с тех пор, как я была школьницей и в первый раз услышала, что хорошенькая.

Прошло три года, и мой муж не подавал никаких признаков жизни; так как я была уверена, что если бы он вернулся в Англию, он бы разыскал меня под любым именем и где угодно. Я слишком хорошо знала его энергичность.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



ВСЕ ПО ПОЛОЧКАМ КАК НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ШКАФУ РАЗ И НАВСЕГДА

Сколько же драгоценного времени отнимает у нас уборка. Здорово было бы убраться один раз, и чтобы все время был порядок. Но волшебных палочек хозяйшкам не выдают, а желание бытовать в уюте и чистоте никто не отменял. Вот и трем, моем, разбираем и перебираем порой до усталости и изнеможения. А между тем, есть простые секреты, которые помогут, да вот хоть в шкафу, поддерживать порядок постоянно.

Развешиваем по цвету и сезонности

Сгруппировав вещи на штанге по цвету и сезонности, вы не только добьетесь удобного зонирования, но и избежите ежеутренних мук из разряда «что с чем надеть».

Свободное пространство

Таковое частенько имеется на полке под висящей на штанге одеждой. Использовать его тоже можно с умом. Например, для хранения сумок, джинсов или корзинки с шарфиками, ремнями и иными аксессуарами.

Завернем в наволочку

Постельное белье перестанет раздра-

жать своей «скуденностью» на полках и цветовой разрозненностью, если каждый комплект хранить в наволочке от него же.

Вертикальное хранение

Футболки, маечки, пижамы и многое другое совершенно необязательно вешать на вешалки, занимая драгоценное место на штанге. Попробуйте хранить эти вещи в выдвижных ящиках или на полках в горизонтальном виде. Во-первых, это удобно тем, что сразу видно ту вещь, что необходима в данный момент. Во-вторых, если взять нужное, то стройность вещей не нарушится. Ну и, в-третьих, это очень аккуратно выглядит.

Кстати, если полки у вас широкие или

длинные, на помощь придут всевозможные коробки и ящички, их легко можно соорудить самостоятельно или купить на распродажах.

Носки и колготки трубочкой

Носки и колготки, свернутые в трубочку и нашедшие «приют» в отдельной коробке, займут значительно меньше места в шкафу, всегда будут в порядке и не потеряют свою пару. А главное, их легко будет найти в нужный момент.

Храним аксессуары правильно

Покупная или собственноручно сделанная коробка, разбитая на отдельные ячейки - отличное решение для хранения аксессуаров. Например, ремней, шарфиков, солнечных очков, галстуков. Кстати, сделать ее довольно просто из тубусов от туалетной бумаги или пряжи, склеенных вместе и декорированных по своему вкусу.

Ящик для нижнего белья

Для этих нежных обитателей наших шкафов тоже необходимо выделить отдельную коробку. Ни к чему им болтаться среди джинсов и колгот. В коробке им и уютно будет, и поиски нужного не будут походять на археологические раскопки в залежах одежды.

Не правы те, кто считает, что мужчины могут бесконечно говорить об автомобилях. А все потому, что женщины их точно переплюнут в этом вопросе! Дамы в состоянии часами рассказывать друг другу о своих новых открытиях на дороге и курьезных случаях.

Машинка, ау!

Марина, живя в мегаполисе, всегда плохо ориентировалась на улицах города. Но только с появлением в ее жизни автомобиля почувствовала всю серьезность проблемы. Девушка вспоминает:

«Однажды я приехала на встречу с подругой. Мест для парковки около кафе не было, поэтому пришлось оставить свою машинку чуть дальше. Я усердно запоминала, что находится рядом, чтобы потом без проблем найти автомобиль. Но, как потом оказалось, мне это не помогло...

Выйдя поздним вечером из кафе, я обнаружила, что на улице стемнело, и все приметы, столь тщательно запоминаемые мной, несколько изменили свой вид. Я полчаса судорожно искала свою машину на близлежащих улицах, - все тщетно... И тут вдруг я увидела ее - марка, красный цвет - все совпадало. Я радостно подбежала к ней, нажала на ключ - не открывается. Подергала за ручки - эффекта ноль.

Спустя пару минут моих неудачных попыток ко мне подошел молодой человек и вежливо поинтересовался, почему я с таким рвением пытаюсь открыть его машину. «Вашу?!» - с удивлением переспросила я. К моему ужасу, оказалось, что я пыхтела около чужого авто, как две капли воды похожего на мой.

Хорошо, что мужчина оказался понимающим. Он не только не стал ругаться, но еще и помог мне отыскать мой автомобиль».

Дружба на дороге не валяется

Куда более курьезная история приключилась с Анжеликой, которая за рулем всего полгода. Все эти шесть месяцев девушка ездила, едва дыша, чтобы только не «вляпаться» куда-нибудь. Но, как говорится, от судьбы не убежишь...

«Это было обычное будничное утро, и я, как всегда, выезжала на работу, - рассказывает дама. - Не успела проехать и 500 метров, как в меня сбоку влетела машина - бамс! Первые чувства - испуг, страх, волнение, после - злость. Так и хотелось узнать, кому помешала на дороге моя маленькая машинка. Выхожу, смотрю, а за рулем автовинновника сидит, еле дыша, женщина. Подхожу, спрашиваю: «Ну



ХОТЬ СМЕЙСЯ, ХОТЬ ПЛАЧЬ!

Автоледи - существа интересные, крайне милые и порой очень забавные. Они и сами не отрицают, что часто попадают в ситуации, над которыми грех не посмеяться.

как же вы так? Тут ведь и дорога прямая, и машин мало». А она мне говорит: «Я за рулем второй день, боюсь жутко, все делаю не так... Вы уж простите меня...»

Посмотрела я на нее и невольно себя вспомнила. После полугода-то вождения продолжаю шархаться от машин, тут человек всего два дня! Вызвали мы патруль, поехали в отделение. Пока ждали оформления, познакомились, пообщались, поделились друг с другом смешными историями из автошколы. В итоге после решения всех формальных вопросов вышли мы с ней оттуда подругами. Железо железом, а хорошие друзья на дороге не валяются!»

Борьба за парковку

Не всегда противостояние двух дам на дороге заканчивается так хорошо, как в предыдущей истории. Конечно, до рукоприкладства у Елены и ее оппонентки не дошло, но страсти разыгрались нешуточные!

Женщина признается, что впервые попала в такую ситуацию: «Решила съездить в магазин. Парковка около него большая, поэтому про-

блем с местом никогда не было. Но в этот раз мне не повезло: пятница, вечер, народу много, машин, соответственно, тоже. Я уже было отчаялась, но вдруг увидела свободное место. Видимо, ровно в ту же секунду его заметил еще один автолюбитель, потому что спустя мгновение мы чуть не столкнулись с ним, пытаясь влезть в одну дыру. Я отступить не собиралась! За рулем злополучной машины-соперницы тоже оказалась дама, и первые три минуты мы с ней молча стояли: я ждала, когда она пропустит меня, а она, видимо, когда я уступлю место ей. Потом пришлось опустить стекло, но от этого стало только хуже. Нам, женщинам, только дай повод поругаться! Проезд из-за нас был затруднен, и со всех сторон нам уже начали сигналить. Но эти наивные люди еще не знали, на что нарвались!

Битых 20 минут мы выясняли, кто должен занять свободное место. Это уже было делом принципа! Разборка продолжалась бы и дольше, если бы в какой-то момент с другой стороны не подъехал и не встал на наше законное место автомобиль. От подобной наглости мы даже перестали ругаться. А мужчина спокойно вышел из своей машины, закрыл ее и отправился за покупками. Раздосадованные, мы разъехались в разные стороны и, к счастью, больше на этой парковке не встречались».

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ГОРЯЧАЯ ТОЧКА

Отмывать плиту - занятие нудное и утомительное. Как добиться желанного блеска, не потратив на это занятие много времени, сил и нервов

1. Парадокс

Растительное масло - вот и все, что нам нужно, чтобы очистить стекло-керамическую плиту. Капните несколько капель на мягкую губку, протрите варочную панель и оставьте на полчаса. Затем смойте, и пусть сама сохнет. Кроме того, масло можно наносить на плиту превентивно: оно создаст защитную пленку и предотвратит образование нагара и противного жирного налета.

2. Без усилий

С жиром и грязью на варочной панели из нержавеющей стали легко справиться обычной содой. Равномерно распределите ее по всей поверхности и добавьте немного воды, чтобы

кристаллы растворились. Через полтора часа просто смойте все это водой - плита будет как новая.

3. Привет, пакет!

Очистить чугунные решетки газовой плиты помогут... большие полиэтиленовые сумки и спирт. На ночь сбрызните им решетки и уберите в пакеты, завяжите. Оставьте на ночь. Утром, не доставая, пройдитесь по ним губкой. Затем вытащите и просто промойте под проточной водой.

4. Погорячее

Опытные хозяйки советуют чистить противни не модными моющими средствами, а обычной солью. На-

сыпьте ее на дно слоем примерно 1 см и поставьте в разогретую до 100°C духовку на 30 минут (соль должна потемнеть). Затем вытащите, дождитесь, пока остынет, стряхните и слегка промойте водой.

5. Порядок внутри

Смесь из любого крема для рук, лимонной кислоты и чистящего порошка (в равных пропорциях) поможет избавиться от нагара электрическую духовку. Нанесите получившуюся пасту на губку, пройдитесь по духовке и оставьте на полчаса. Все, можно смывать.

6. Дошли до ручки

Отчистить рычажки управления плитой, пожалуй, сложнее всего. Нам понадобятся зубная щетка и нашатырный спирт (главное - глубоко не вдыхать). Обмакните в него щетку и протрите ручки. Можно нанести его минут на 10, а потом протереть еще раз - так будет проще избавиться от сильно въевшейся грязи.

Весной, когда погода еще переменчива, актуальны митенки. Они защитят ваши руки от ветра и станут ярким акцентом в образе.

Изначально митенки представляли собой перчатки без пальчиков, но за последние несколько лет появились и другие формы этого аксессуара. Например, митенки в виде обрезанной варежки с прорезью для большого пальца, изделия с перемычками и накидывающейся варежкой или митенки с V-образным выступом на тыльной стороне ладони. Мы предлагаем вам связать классический аксессуар в коралловом цвете.

1. Вязание митенок начинаем с манжеты поперечной резинкой. Наберите цепочку из воздушных петель (вп) необходимой вам ширины. В нашем варианте 14 петель, ширина готовой манжеты будет равна 6 см. Вяжите прямыми и обратными рядами до достижения нужной вам длины манжеты, количество рядов должно быть нечетным (**фото 1**).

1-й ряд - 1 вп для подъема, столбики без накида (сбн) в каждую петлю цепочки.

2-й и последующие ряды - 1 вп для подъема, сбн за заднюю стенку петли предыдущего ряда. Последнюю петлю каждого ряда провязывайте за обе полупетли.

2. Манжету сшейте соединительными столбиками, одновременно захватывая наборный ряд цепочки из вп и заднюю стенку последнего ряда. В кромочные петли резинки провяжите необходимое вам количество сбн, оно должно быть четным. В нашем варианте 36 сбн. Затем вяжите рапорт рисунка митенок, состоящий из 4 рядов. Это 3 ряда сбн и 1-й ряд филейного узора. Начало ряда - вп подъема (или 2 вп подъема для филейного узора), конец ряда - соединительный столбик (**фото 2**).

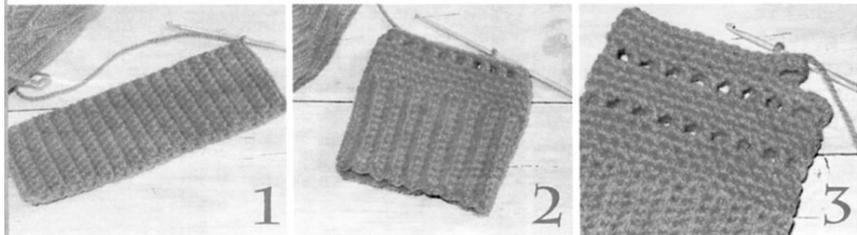
3. Вяжите до основания большого пальца, последний ряд перед формированием большого пальца должен быть из сбн. В следующем ряду провяжите 2 сбн, затем цепочку из 4 вп, пропустите 8 петель предыдущего ряда и в 9-ю петлю провяжите сбн. Получилось отверстие для большого пальца (**фото 3**).

4. Далее вяжите по рисунку, вп петли провяжите по сбн. Вяжите до необходимой вам длины, в нашем варианте длина митенок от манжеты до края - 20 см; последний ряд обвяжите «рачьим шагом», то есть сбн слева направо.

5. Для большого пальца провяжете 16 сбн в ранее оставленное отверстие. И вяжите 10 рядов сбн. Последний ряд обвяжите «рачьим шагом». Вторую митенку свяжите асимметрично.

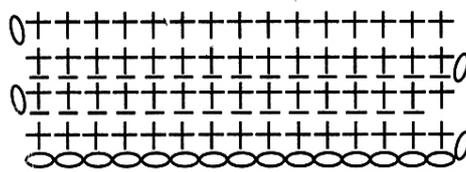
Автор изделия
Елена Киряшина.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
пряжа (250 м/100 г) - 50 г; крючок №3



МИТЕНКИ НА ВЕСНУ

Схема манжеты



- воздушная петля
- ⊕ столбик без накида
- ⊕ столбик без накида за заднюю стенку петли
- ⊕ столбик с накидом

Схема филейного рисунка





КАК НОСИТЬ КРАСНУЮ ПОМАДУ?

Красная помада - классика макияжа. Однако она ко многому обязывает! Что следует знать, нанося этот тон?

Красная помада будет смотреться уместно во время вечернего выхода - появления на вечеринке, торжестве, празднике. В дневном макияже этот тон используется редко. В крайнем случае допустим его матовый вариант. Что еще следует знать о капризном оттенке?

Губы должны быть в идеальном состоянии

Чтобы помада хорошо легла, поверхность должна быть гладкой. Губы сухие и шелушатся? Понадобится предварительный уход. Поможет сахарный скраб.

1 ч. л. сахарного песка смешайте с 1/2 ч. л. растительного или оливкового масла. Нанесите получившуюся массу на губы массирующими движениями. Спустя 3-5 минут смойте теплой водой, промокните бумажным полотенцем и нанесите питательный бальзам для губ.

В холодное время года используйте увлажняющие средства - специальные кремы, бальзамы и блески для губ. Они не только поддерживают водный баланс кожи, но и защищают ее от вред-

ного воздействия окружающей среды. Чтобы сухие губы стали увлажненными и помада легла на них ровно, за 10-20 минут до ее нанесения воспользуйтесь праймером.

Контур - ровный

Нет ничего хуже, чем нечеткий контур при нанесении красного оттенка помады. В этом случае цвет смотрится крайне неаккуратно.

Для нанесения продукта используют скошенную кисть. Она позволяет четко прорисовать контуры губ. Некоторые предпочитают слегка растушевать нанесенный тон подушечками пальцев.

Используйте карандаш, которым можно выделить контуры. Но: выходить за их пределы не следует! Это выглядит вульгарно.

Если хотите, чтобы губы выглядели объемнее, просто поставьте в центр нижней и верхней губы точку с помощью прозрачного блеска. Распределите его: он придаст дополнительный объем.

✓ **Прозрачные контурные карандаши незаметны после нанесения, но при этом удерживают пигмент в пределах губ.**

ЧТОБЫ МЕЙКАП С КРАСНОЙ ПОМАДОЙ БЫЛ БЕЗУПРЕЧНЫМ, ОБНОВЛЯЙТЕ ПОМАДУ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ ИЛИ СПУСТЯ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕГО НАНЕСЕНИЯ.

Акцент или на глаза, или на губы

Визажисты рекомендуют придерживаться правила «или глаза, или губы». Если вы хотите сделать акцент на глаза, красную помаду лучше отложить. Иначе мейкап окажется перегружен и будет выглядеть крайне неуместно. Решили использовать помаду красного оттенка? Позаботьтесь о том, чтобы макияж глаз был минимален. Возьмите тени нейтрального оттенка (например, нюд), не прокрашивайте слишком тщательно ресницы (несколько слоев туши будут лишними). Хотите нарисовать стрелки? Линии в таком случае должны быть максимально тонкими, едва заметными.

Важные моменты

* Красная помада способна обнажить имеющиеся проблемы с кожей. У вас есть высыпания, покраснения, постакне? Сначала решите вопрос с ними, а лишь потом делайте яркий мейкап. В крайнем случае несовершенства следует замаскировать.

* Не перегружайте образ с красной помадой аксессуарами. Из украшений выберите максимум две позиции, иначе вы создадите слишком много акцентов.

* Аккуратнее с румянами! Если на губах у вас красный тон, румяна должны быть еле заметными и хорошо растушеванными. Можно остановить свой выбор на розовых, персиковых оттенках, а также средствах с эффектом загара. Последние особенно актуальны летом.

* Бойтесь экспериментировать? Вместо помады для начала возьмите красный блеск: на губах он, как правило, смотрится мягче.

КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ - СВОЙ ТОН

Блондинкам повезло больше всего: им подойдет практически любой оттенок красной помады. При смуглом тоне кожи и светлых волосах обязательно попробуйте морковный и бледно-красный цвета.

Для брюнеток подойдет ярко-алая помада. Если кожа при этом бледная, также стоит обратить внимание на винные оттенки и тон «спелая ягода». Малиновые и лиловые подойдут обладательницам смуглой кожи и темных волос.

Рыжим рекомендованы коралловые оттенки.



Отсутствие жировой прослойки - вот, собственно, главная причина сухости и повышенной уязвимости кожи век. Кроме того, сосуды в этой зоне расположены очень близко к эпидермису, и это провоцирует появление темных кругов. Понятно, что структуру кожи мы изменить не сможем, но немного облегчить ей жизнь и таким образом улучшить и укрепить ее состояние нам по силам. Грамотно подобранные средства ухода, соблюдение техники их нанесения и самомассаж - вот три составляющие, которые в этом помогут.

Прочь с глаз!

Помимо специальных очищающих средств (маркировка «Протестировано офтальмологами» не повредит) для этой зоны, подходит мицеллярная вода. Тем, кто пользуется стойкой тушью или любит яркий макияж, лучше подходит двухфазное средство: масло растворит пигмент, тоник увлажнит и тонизирует. С баночками разобрались, поговорим непосредственно о ритуале очищения.

1. Возьмите три ватных диска. Один разрежьте пополам, слегка смочите жидкостью для демакияжа и положите под глаза как можно ближе к нижнему ресничному контуру - это поможет предотвратить размазывание туши.
2. Нанесите средство на два других диска, приложите к прикрытым векам, ни в коем случае не трите кожу.
3. Слегка помассируйте подушечками пальцев, захватывая ресницы, но стараясь не прикасаться к коже под глазами. Удалите диски.

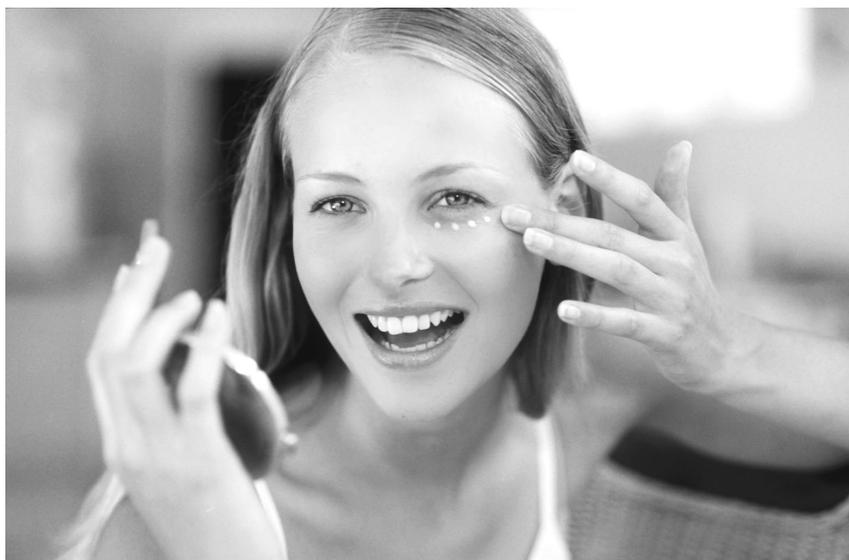
ВАЖНО: Не используйте пенки для умывания или молочко для лица: они растворяют жировые выделения и заодно обсушивают - для кожи век это губительно.

Точно в цель

Очень важно не перегрузить кожу. Пока вас беспокоят незаметные мимические морщинки, достаточно охлаждающих гелей на водной основе с растительными экстрактами (например, хитозаном) и витаминами. Они увлажняют, тонизируют, улучшают микроциркуляцию и выравнивают, а ничего другого вам сейчас и не нужно.

Более серьезные средства понадобятся, когда морщины станут глубже и заметнее. Подойдут кремы и сыворотки с пантенолом, аллантоином, экстрактом алоэ, витаминами А и Е. Хороша и гиалуроновая кислота, но имейте в виду, что она обладает свойством притягивать жидкость из более глубоких слоев кожи. Поэтому наносить ее нужно за 40-50 минут до того, как лечь спать, иначе есть риск проснуться с серьезными отеками под глазами.

После 40 лет кожа быстрее теряет влагу и упругость, поэтому ей нужны средства, способные хоть немного регулировать и тормозить эти процессы. То есть компенсировать снижение выработки собственных липидов и стимулировать синтез коллагена. Обычно в



УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

Кожа вокруг глаз уязвима, капризна, склонна к раннему старению, - уход за ней дело такое же тонкое, как и она сама.

таких продуктах содержатся масла макадамии, ши, авокадо, ретинол, пептиды, антиоксиданты, коллаген, эластин и биостимуляторы - пчелиное маточное молочко, экстракт женьшеня. Быстро привести глазки в порядок помогут маски для зоны вокруг глаз или патчи. Время аппликации - 10-25 минут. Неплохо работают и некоторые народные рецепты. Например, маска из картофеля справляется с темными кругами и сухостью не хуже крема. Натрите на мелкой терке 1 клубень, добавьте 1 ст.л. молока и 2 ч.л. муки и нанесите на кожу. Смойте теплой водой через 15-20 минут и посмотрите в зеркало. Вам понравится.

По линиям

Схема нанесения ухаживающих средств в зоне вокруг глаз такова:

1. Распределите пару капелек крема вдоль косточки у нижнего века. Выше, то есть непосредственно под глаза, ничего наносить не нужно.
2. Легкими похлопывающими движениями безымянного пальца растушуйте средство по направлению от виска к внутреннему уголку глаза.
3. Нанесите несколько капель крема на выступающую (подбровную) косточку верхнего века и мягко вбейте крем подушечками указательных пальцев по направлению от внутреннего уголка глаза к виску.

ВАЖНО: Эффективность крема повысится, если сначала использовать увлажняющий не содержащий спирта тоник для лица. Наносить его на веки следует не ватным диском, а похлопывающими движениями подушечек пальцев.

Простые движения

В зоне роста бровей находится много нервных окончаний, воздействие на которые тонизирует кожу и заодно успокаивает нервную систему. Нанесите увлажняющий крем на подбровную зону. Закройте глаза, поместите большой и указательный пальцы у основания брови так, чтобы она оказалась между ними. Двигайтесь от основания бровей по направлению к вискам нежными щипками. Повторите 5 раз. Делать такой массаж можно и утром, и вечером.

Без недостатков

1. Припухлости на веках уменьшит холодный крем (пусть он просто живет в холодильнике). Неплохо справляются с отеками под глазами и замороженные травяные отвары ромашки, петрушки, мяты и зверобоя.
2. С темными кругами неплохо работают средства с витамином С. Они слегка осветляют и подсвечивают кожу изнутри.
3. Кремы с насыщенной питательной текстурой могут провоцировать появление мешков под глазами. Будьте аккуратны. Если подолгу сидите перед компьютером, хотя бы раз в полчаса устраивайте перерывы. Когда мы смотрим на монитор, то моргаем в четыре раза реже, чем обычно, а значит, глазное яблоко получает меньше увлажнения. Качество зрения снижается, мышцы напрягаются, мы начинаем щуриться и - привет, морщинки.

✓ **Правильные темные очки защищают не только глаза, но и кожу вокруг них. Чем крупнее стекла, тем лучше**



ТОРТ «МОНАСТЫРСКАЯ ИЗБА»

Предлагаем вам приготовить один из самых вкусных и красивых десертов. Торт «Монастырская изба» напоминает по форме избушку и состоит из свежеспеченных хрустящих «бревнышек». Устоять невозможно!

В оригинальном рецепте для приготовления этого торта используется чернослив, но сегодня большей популярностью пользуется «Монастырская изба» с вишней. В каждое бревнышко запечатана эта ягода, которая придает торту кислинку. Крем можно использовать как сметанный, так и любой другой с ароматом ванили. Важно правильно рассчитать пропорции всех ингредиентов для теста и крема, чтобы ваша «изба» получилась вкусной, нежной и не приторно-сладкой.

Некоторые готовят торт с блинами вместо трубочек, используя масляный крем, или со сгущенным молоком, или масляно-заварной. Но мы решили ос-

тановиться на классическом варианте. Важный момент: перед подачей «Монастырская изба» должна хорошо пропитаться кремом, поэтому уберите торт в холодильник.

Понадобится: мука пшеничная - 580 г, масло сливочное - 200 г, разрыхлитель - 1 ч. л., сахар - 70 г, сметана - 200 г, соль - 1 щепотка, яйцо - 1 шт., вишня замороженная - 900 г. **Для крема:** сахар ванильный - 30 г, сахарная пудра - 150 г, сметана - 800 г. **Для глазури:** масло сливочное - 30 г, сметана - 50 г, шоколад белый - 80 г.

Вишню разморозьте и оставьте на 2 ч. стекать. В это время замесите тесто. Взбейте масло, добавьте сметану и сахар, продолжайте взбивать в течение минуты. Просейте муку, смешайте с разрыхлителем и остальными ингредиентами. Вбейте яйцо, вымесите и соберите тесто. Разделите его на 15 равных частей. Заверните в пищевую пленку каждый шарик и уберите в холодильник на 3 ч.

Из каждого шарика вылепите колбаску длиной 8-10 см. Затем раскатайте тесто в полоски шириной 7-8 см и длиной 25 см. Выложите вишню сверху, сверните тесто в трубочки и выложите швом вниз.

Выпекайте в разогретой духовке при 180 градусах на выстланном бумагой противне 25 мин. - до нежно-золотистого цвета. Дайте трубочкам остыть.

Взбейте сметану с сахарной пудрой и ванильным сахаром в пышный крем. Дно блюда смажьте кремом. Выложите 5 трубочек. Обильно распределите часть крема сверху и по бокам. Сверху выложите еще 4 трубочки.

Вместо вишни можно использовать вишневое варенье.

Опять покройте кремом. Затем выложите еще 3 трубочки, покрыв кремом. Затем сверху 2 трубочки и крем. Осталось выложить последнюю трубочку на верхушку торта и покрыть кремом. Уберите в

холодильник на сутки.

Перед подачей приготовьте глазурь. Смешайте сметану с маслом и подогрейте на водяной бане, добавьте шоколад и растопите на среднем огне. Поварите, помешивая 2 мин. Остудите. Остывшую глазурь вылейте на торт. Украсьте торт зернами граната и подавайте на стол.

КАПКЕЙКИ С ЛИМОННО-СЛИВОЧНЫМ КРЕМОМ

Понадобится: для теста: мука - 300 г, разрыхлитель - 1 ч. л., сода - 1/4 ч. л., соль - 1/4 ч. л., масло сливочное - 120 г, сахар - 150 г, яйцо - 1 шт., желтки яичные - 2 шт., сметана (20%) - 150 г. **Для крема:** молоко сгущенное - 150 г, сок лимонный - 60 мл, сыр сливочный - 240 г, масло сливочное - 120 г, цедра лимона - 1 ч. л.

Для теста муку просейте с разрыхлителем, содой и солью.

Масло взбейте с сахаром до кремообразной консистенции. По одному, при непрерывном взбивании, введите яйцо и желтки. Всыпьте половину мучной смеси, вымешайте. Затем добавьте сметану и снова вымешайте. Всыпьте оставшуюся мучную смесь и замесите тесто.

В форму для кексов вставьте бумажные вкладыши. Разложите тесто (не более чем на 2/3 объема). Поместите в заранее разогретую

до 180 градусов духовку и выпекайте около 25 мин. (готовность проверяется деревянной зубочисткой - после прокола кекса она должна остаться сухой).

Для крема сгущенку соедините с лимонным соком и цедрой. Добавьте сливочный сыр, перемешайте до однородной консистенции. Поставьте на ледяную баню, добавьте размягченное сливочное масло и взбивайте миксером до гладкости. Поместите крем в кондитерский мешок с насадкой и украсьте остывшие кексы.



✓ Если не используете бумажные вкладыши, смажьте форму сливочным маслом.

ВЕСЕННИЙ СУП С КУРИНЫМИ КЛЕЦКАМИ

2 куриные грудки, 0,5 стакана сливок (20%), 1 пучок петрушки, 1 морковь, 100 г зеленого горошка, 1 луковица, соль, перец.

Дважды пропустите через мясорубку курицу и петрушку. Получившийся фарш смешайте со сливками, посолите, поперчите. Отдельно порежьте на мелкие кубики морковь, лук - полукольцами. Затем обжарьте все в кастрюле до золотистого цвета. Залейте водой и доведите до кипения. С помощью двух ложек сформируйте клецки. Опустите их в кипящий суп вместе с горошком. Варите 5-6 минут. Подавайте со свеженарезанной зеленью.



ТУШЕНАЯ БАРАНИНА С ТРАВАМИ

На 4 порции: 300-400 мл красного сухого вина, 4 кусочка баранины на кости, 3 зубка чеснока, по 2 веточки свежего тмина и розмарина, луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка оливкового масла, черный перец, соль.

Кусочки баранины вымойте, обсушите, натрите солью, перцем, тмином и розмарином. На сковороде разогрейте оливковое масло и выложите кусочки баранины. Мясо обжаривайте с каждой стороны по 2 минуты, переложите в блюдо, плотно закройте крышкой. Очищенные лук и чеснок измельчите. Морковь очистите и нарежьте кубиками. На сковороде, в которой жарилась баранина, обжарьте лук, добавьте морковь и чеснок, готовьте, помешивая, 10 минут. Баранину переложите обратно в сковороду к овощам и влейте вино. Когда вино закипит, уменьшите огонь, накройте сковороду крышкой и тушите 1 час.



САЛАТ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ И ЯЙЦАМИ

1 пучок листового салата, 2 помидора, 3 огурца, 7 редисок, 0,5 банки консервированной кукурузы, 3 яйца, растительное масло, соль, перец.

Овощи вымойте и обсушите. Яйца отварите вкрутую. Салатные листья порвите руками. Редис и огурцы нарежьте кружочками, помидоры - тонкими ломтиками. Яйца разрежьте на 6 частей. Выложите в салатницу зелень, сверху разложите нарезанные овощи, яйца. Посыпьте кукурузой. Полейте маслом, посолите и поперчите по вкусу.

ВСЕ ПУЧКОМ: ВЫПЕЧКА С ЗЕЛЕНЬЮ

Что может быть полезнее, чем первые листики укропа и побеги лука? Предлагаем рецепты выпечки с огородной и дикой зеленью.

Ленивые пирожки

с яйцом и луком

По 2 вареных и сырых яйца, 0,5 л кефира, 0,5 стакана сметаны, соль и перец по вкусу, зеленый лук, разрыхлитель теста, мука.

Взбейте сырые яйца с солью, добавьте сметану, кефир и перемешайте. Всыпьте муку и разрыхлитель, постоянно помешивая. Количество муки такое, чтобы тесто получилось как на оладьи. Вареные яйца порубите и смешайте с нарезанным зеленым луком. Смешайте «начинку» с тестом и жарьте как обычные оладьи. Подавайте со сметаной.

Сырные лепешки с грудинкой

По 1 стакану кефира и тертого сыра, 2 стакана муки, по 1/2 чайн. ложки соли, сахара и соды, растительное масло для жарки. Для начинки: пучок разнотравья (черем-

ша, зеленый лук, петрушка, укроп), горсть тертого сыра, копченая грудинка.

Кефир смешайте с солью, содой и сахаром. Добавьте сыр, муку и замесите мягкое, чуть липнущее к рукам тесто. Для начинки нарежьте и смешайте зелень, грудинку и тертый сыр. Тесто разделите на 4 части, каждую раскатайте в пласт, в середину выложите начинку, края лепешки заверните к центру, закрывая начинку, и снова раскатайте в пласт. Жарьте на среднем огне под крышкой с двух сторон до золотистого цвета.

Ароматные чебуреки

с творогом

Для теста: 100 г сливочного масла, 1 стакан круглого кипятка, масло для жарки, мука. Для начинки: 600 г творога, по пучку зеленого лука, петрушки и укропа, соль.

Холодное масло порежьте на маленькие кусочки, дайте оттаять. Влейте кру-

той кипятком. Помешивая, постепенно всыпьте муку и замесите мягкое эластичное тесто. Сформируйте 10-12 шариков. Для начинки измельчите зелень, смешайте с творогом, посолите. Раскатайте каждый шарик теста до толщины в 1 см. Половину лепешки покройте толстым слоем начинки, накройте второй половиной, слепите края. Жарьте на огне выше среднего до золотистого цвета.

Кексы из плавящихся сырков

с укропом

150 г плавящихся сырков, 3-4 ст. ложки измельченного укропа, 2 яйца, щепотка соли, 1 ст. ложка сахара, по 4 ст. ложки муки и сметаны, 1 чайн. ложка разрыхлителя.

Плавящиеся сырочки охладите, натрите на терке и добавьте укроп. Взбейте яйца, смешайте с сыром, укропом, солью, сахаром. Всыпьте просеянную муку, смешанную с разрыхлителем. Добавьте сметану, перемешайте и разложите по формочкам (не больше 2/3 объема). Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 25-30 минут, до слабого зарумянивания.



ПЕРВОЦВЕТЫ В ВАШЕМ САДУ

Как только первые весенние лучи солнца выжигают в сугробах проталинки, на них, пробиваясь сквозь прошлогоднюю траву, появляются самые нежные растения - первоцветы.

После холодов садоводы ждут первоцветы с особой радостью. Как ни странно, большинство из этих трогательных растений абсолютно неприхотливы.

Эрантис. Его еще называют весенником - от греческих *er* - «весна» и *anthos* - «цветок». Эрантис хоть и совсем невысокий (не более 20 см), но его невозможно не заметить в весеннем саду из-за сочно-желтых лепестков. Лучше всего он цветет на солнечных клумбах в южной или юго-западной части участка. Почва должна быть легкой, рыхлой, влажной, не болотистой. Подкармливают растение фосфорно-калийными удобрениями перед цветением и осенью.

Крокус. Самыми первыми зацветают мелкоцветковые виды крокуса. Растение не переносит застой влаги, поэтому высаживают его на хорошо дренированных, рыхлых почвах. Если почва слишком плотная, в нее добавляют речной песок. Первый раз крокусы подкармливают еще по снегу, рассыпая комплексные минеральные удобрения. Второй раз подкормку вносят в разгар цветения, используя фосфорно-калийные

удобрения. Рассаживают растения в период покоя (в сентябре) раз в 4-5 лет.

Пролеска (сцилла). Очаровательное растение, которое за его раннее цветение называют синим подснежником. Сцилла морозоустойчива: может расти и на солнце, и в полутени, и даже в тени, но больше любит солнечные участки. Она не терпит кислые почвы, а значит, ее нельзя мульчировать хвоей и хвойными опилками. Зато пролеска отлично чувствует себя на рыхлых питательных грунтах, достаточно влажных, без застоя воды. Ее подкармливают в начале вегетации или осенью.

Печеночница. Некоторые путают ее с пролеской: у печеночницы также есть нежные сиренево-голубые цветки, но листья совершенно другие. Они похожи на клевер, только более крупные. Свое название печеночница получила за лекарственные свойства - ее использовали для лечения печени. Однако на сегодняшний день в официальной медицине растение не применяют. Печеночница предпочитает рыхлые питательные почвы, любит полутень и открытые участки. Делят и пересаживают растение каждые 4-5 лет.

Прострел. Удивительно красивый бокаловидный цветок, стебель, листья и чашелистик которого густо покрыты мягкими шелковистыми ворсинками. Прострел занесен в Красную книгу, поэтому выкапывать его в лесу для пересадки в сад нельзя. К тому же он таким образом плохо приживается. Размножают растение семенами: их сеют весной или в июле. Растение любит рыхлые песчано-гравийные участки. Отлично чувствует себя в полутени и на солнце. Его часто сажают на альпийских горках и в рокариях.

Галантус (подснежник). Это растение, как отважный полководец, идет впереди своих чудесных солдат-первоцветов, радуя белыми цветками, появляющимися сразу после таяния снега. На вид сама хрупкость, галантус стойко переносит заморозки. Комфортнее всего он чувствует себя на солнечной клумбе или в полутени. После цветения у растения наступает период покоя, во время которого листья отмирают, а луковица накапливает питательные вещества. Галантус любит влагу, поэтому при малоснежной зиме и засушливой весне могут потребоваться дополнительные поливы. Частая пересадка подснежнику не нужна: достаточно рассадить луковицы 1 раз в 5 лет. Делят это после полного отмирания листьев.



Эрантис



Крокус



Галантус
(подснежник)

Картонная рамка	Получатель письма	Удар при каюда	Авто с именем хищника	Тоска от безделья	Стойка юга	13% в госбюджет	Крупа из пальмы	Прерывистая линия	Мысли шире тактика	... Петербург	Барыш с продажи
				Самая крупная антилопа				Лакомое удовольствие			
Похожая вещь	Контейнер для ватмана					Должность Джеймса Бонда				Часть воловьей упряжи	Шест в роли рычага
				Инструмент горняка				Речная утка			
Собачий аристократизм	Лассо Старого Света					Церковный купол	Древний путь	Подземное царство			
Полудная рыба	Лёгкий нетрудовой барыш		Планино времен Людовика	Дорожка к решению						Заготовка для гусода	Порода для набережных
"Гвоздь" циркуля					Оружие фальстониата	Банба или Бикини	Суд древних Афин				
		Цветок касатик иначе	Комочек из аптечки				Модель "Рено"	Чётка из-за бутра		Дырявая кухонная утварь	Наглазник лошади
Высокий меховой сапог	Спасательный ...				Покатый спуск				Всё, что не море		
Живёт ради удовольствия				Условный знак				Сын Проксидона (мифол.)			
Гладко выбритый ковер	Прищел фотоаппарата				Трафаретная фраза				Британец консерватор		
			Один из двух пределов					Временное имя			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №15

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Статус. Гратуар. Очер. Навалом. Тук. Вареник. Багира. Сирано. Ад. Книга. Фауна. Рено. Туг. При- смотр. Отель. Аура. Табака. Бланк. Работа. Кар. Баран. Чита. Опера. Кром. Бегун. Мерило. Химера. Осел. Арарат. Навага.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Стрепет. Точка. Анафема. Лимб. Турне. Ара. Уха. Ан. Канонир. Сервис. Кохаб. Ма. Акинак. Очерет. Угол. Трактир. Оба. Атаман. Шарманка. Горб. Гон. Тал. Кров. Тутти. Еще. Актриса. Ураган. Лена. Олег. Рокада. Ось. Крамола.

СКАНВОРД НА СТР. 41

Б	У	Г	О	В	О	Р	Е	Р	И	К	А	И	С	Т	Н	А	Ф	З
Л	Р	А	П	Т	А	А	Б	А	Т	З	К							
О	Т	К	Л	И	К	Р	У	И	Н	А	С	Е	К	И	Р	А		
Ч	Е	С	Ь	В	А	З	О	Н	И	К	А	В	К	А	З			
Н	А	Т	Р	Е	П	А	К	Э	Л	Е	П	И	С	К	О	П		
Я	Д	Р	О	К	А	И	Ю	К	Р	Н	И	Л	А					
Р	З	А	М	О	К	М	А	С	Л	О	К	И	Л	А				
А	К	Ы	Н	М	А	З	И	Л	А	П	И	О	Н	Е				
М	С	О	С	Е	Д	А	Н	А	Н	А	У	Л	О	Н	О			
Б	А	Н	К	А	Ц	У	Н	А	М	И	С	Т	А	К	А			

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
 ISSN 1987-6009
 9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия, Тбилиси, пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.

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

ЦЕНА 2 лари.

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы

Уход за домашними животными может обернуться катастрофой, если вы будете следовать популярным мифам. Развенчиваем их вместе с ветеринарами.



«НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО!» - УМОЛЯЮТ ВЕТЕРИНАРЫ

Когда мы заводим кошку или собаку, питомец становится членом семьи. Хозяин любит его и готов дать животному все самое лучшее. Но всегда ли мы правильно понимаем своих четвероногих друзей?

Кошке не нужно рожать «для здоровья»

Многие хозяева уверены, что кошка должна хотя бы однажды обзавестись потомством для здоровья. Это не так! Доказано: стерилизованные кошки живут дольше других животных и реже страдают от различных заболеваний. Вы считаете, что кошка должна стать мамой? Помните о том, что беременность истощает организм животного. А если еще и отнять котят слишком рано, вразрез с природными циклами, для питомца это станет серьезным стрессом. Ну и, конечно, придется позаботиться о новых хозяевах для потомства.

✓ **Оптимальной считается ранняя стерилизация, в возрасте 7-9 месяцев. Иногда это делают в 5-6 месяцев - в зависимости от развития животного.**

Выбирайте для собаки искусственные, а не натуральные кости

Кости собакам необходимы: в них содержится большое количество кальция. Но лучше, чтобы это были искусственные изделия. Осколки натуральных костей могут повредить эмаль зу-

бов, пищевод, стенки желудка и вызвать нестабильный стул. У искусственных этого побочного действия нет, при этом они дают хорошую нагрузку челюстному аппарату, очищают эмаль, являются источником полезных веществ.

Кроме того, животное привыкает грызть кости и уже не покушается на мебель, обувь и прочие предметы в доме.

Не давайте кошке молоко!

Вопреки распространенному убеждению, коровье молоко противопоказано взрослым кошкам. Котятам можно давать молоко, но только до 3 месяцев: затем у них снижается количество фермента для переработки лактозы. У взрослых кошек этот продукт может спровоцировать расстройство кишечника. Однако некоторые животные сохраняют способность перерабатывать лактозу, поэтому они не страдают от таких проблем. И все же давать питомцу молоко слишком часто не стоит.

Не мойте собаку после каждой прогулки

Когда собака перепачкалась на прогулке, ее придется вымыть. Но каждый раз после выгула душ не нужен. Достаточно вымыть лапы и при необходимости живот. Если проводить банные процедуры слишком часто, у собаки исчезнет естественная жировая смазка, кожа будет пересушенной, начнет шелушиться. Шампунь можно использовать только специальный - для собак.

Не пристраивайте животных за деньги

Скорее всего, вы видели подобные объявления: «Пристрою ваших котят или щенят в хорошие руки». Так люди предлагают сэкономить ваше время, берут на себя ответственность за потомство вашей кошки или собаки. За денежное вознаграждение, разумеется. Знаете, что происходит с вашими котятками и щенками дальше? «Пристройщики» берут деньги, делают красивое фото с «новым хозяином» и хладнокровно избавляются от животных. Сколько завязанных пакетов с несчастными малышами, коробок выброшено на улицу... Не позаботились о стерилизации своего питомца, завели котят-щенят - выходите непосредственно на потенциального хозяина и хотя бы первое время отслеживайте судьбу питомца.

Приучайте кошку к лотку правильно

Если кошка оставила лужу в неподходящем месте, не стоит тыкать ее носом и кричать на животное. Так вы лишь вызовете у животного стресс. Вполне возможно, что кошка не поймет, чем вызвала ваш гнев, особенно если лужа появилась утром, а наказание последовало вечером.

Гораздо продуктивнее подкрепительные меры: хвалите питомца за то, что он сходил в лоток, после каждого приема пищи относите его туда, чтобы создать ассоциативную связь.

КАКИЕ ИГРУШКИ НЕЛЬЗЯ ПОКУПАТЬ ЖИВОТНЫМ?

Некоторые хозяева покупают игрушки питомцам по принципу: «Красиво, забавно, ярко - берем!» А как же безопасность? Животное может разорвать игрушку, проглотить элементы - это чревато проблемами. Вот, что точно не стоит покупать даже в зоомагазинах.

- * Игрушки с плохо закрепленными мелкими деталями. Например, мячики с бусинками, изделия с помпонами, стразами, бантиками, острыми металлическими деталями, наклеенными глазками и носиком и т.п.;
- * игрушки с выпадающими батарейками;
- * мелкие литые мячи без веревок;
- * мягкие игрушки с синтепоном (его часто заглатывают собаки) или пенопластом, пластиковыми шариками;
- * игрушки из вспененного поливинилхлорида: кусочки изделий застревают в пищевode. После сжатия они вновь восстанавливают свою форму, заполняя пространство пищевода;
- * мелкие резиновые игрушки, которые любят проглатывать кошки.



«Завтрак у Тиффани»:

утонченная изысканность



Юбер де Живанши создал для фильма не только культовое черное платье, но и не менее известное розовое. Оно является одной из немногих ярких вспышек в гардеробе героини Холли. Подобный образ можно воссоздать и сегодня. Вам понадобится приталенное платье цвета фуксии и пальто в тон. Дополнят образ серебристые заколки для волос, клатч и туфли лодочки.



«Ход королевы»:

A-силуэт и воротнички



Одежда главной героини Бет Хармон отражает не только эпоху, но и внутреннее ощущение. Ее гардероб - это вещи с принтом в клетку, платья и пальто с накладным воротничком, водолазки и объемные кардиганы, юбки А-силуэта и брюки клеш. Не забывает Бет и про аксессуары в виде беретов и узких платков из шелка, а также обуви на плоской подошве или небольшом каблучке.



«На последнем дыхании»:

французский стиль

Образ американской журналистки в исполнении Джин Сиберг в картине стал культовым. Ее скромные наряды - тельняшка и плиссированная юбка, футболка с принтом и брюки чиносы - оказались не просто популярными. Они стали символами парижского стиля.

Тельняшка с укороченными брюками сегодня - один из вариантов повседневного образа. Чтобы сделать его более интересным, добавьте яркую сумочку и помаду в тон, а также украшения.



ТАРТ С ШОКОЛАДОМ И КЛЮКВОЙ

Мука - 250 г, масло сливочное - 150 г, пудра сахарная - 100 г, соль - 1 щепотка, яйца - 2 шт., клюква - 250 г, мята - несколько листиков, сливки (33%) - 250 мл, шоколад темный - 200 г.

Смешайте муку с пудрой, 100 г масла и солью. Скатайте шар. Накройте пленкой, поместите в холодильник на 2 ч. Добавьте яйца, замесите тесто. Разделите тесто на несколько частей (в зависимости от размера форм). Раскатайте, выложите в формы, сформируйте бортики. Наколите вилкой, сверху положите пергамент, вылейте немного сухого гороха и выпекайте при 190 градусах 15-20 мин. Удалите горох, выпекайте еще 5 мин. при 180 градусах. В сотейнике нагрейте сливки, добавьте измельченный шоколад и оставшееся масло. Варите, помешивая, до загустения. Дайте остыть. На коржи выложите клюкву, залейте шоколадной массой. Отправьте в холодильник на 2 ч. Украсьте мятой.



АПЕЛЬСИНОВОЕ ЖЕЛЕ

Для желе: сок апельсиновый (свежевыжатый) - 150 мл, сахар - 1,5 ст. л., желатин - 1 пакетик (7 г).

Для шоколадного мусса: шоколад молочный - 125 г, сливки (35%) - 250 мл.

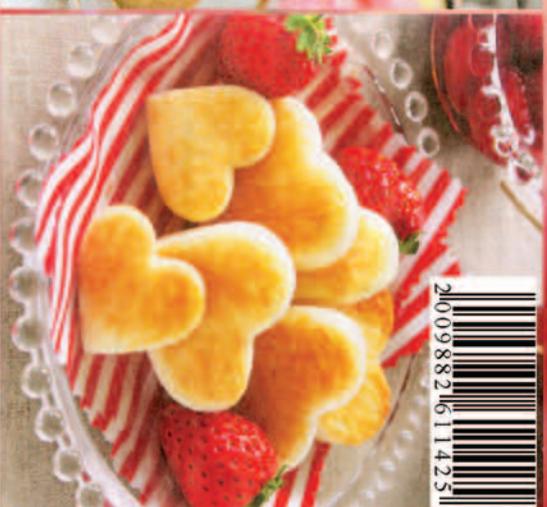
Желатин залейте 1/4 стакана холодной воды на 20 мин. Сок с сахаром доведите до кипения (не кипятите!), добавьте разбухший и отжатый желатин, тщательно перемешайте. Прогревайте 1 мин., снимите с огня. Слегка остудите, разлейте полученную смесь в стаканы с толстыми стенками. Когда масса остынет, уберите стаканы в холодильник на 1 ч. Шоколад растопите на водяной бане, слегка остудите. Сливки взбейте в пышную массу. Добавьте в шоколад треть взбитых сливок, аккуратно перемешайте лопаткой снизу вверх. Введите оставшиеся сливки, снова перемешайте. Разложите шоколадный мусс в стаканы с застывшим апельсиновым желе. Поместите в холодильник на 3 ч.



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ СО СЛИВКАМИ

Мука - 3 стакана, сахар - 2 стакана, сливки (от 33%) - 3 стакана, масло растительное - 3/4 стакана, пудра сахарная - 1/4 стакана, какао-порошок - 1/4 стакана, уксус (9%) - 2 ст. л., экстракт ванильный - 3 ч.л., сода - 2 ч. л., соль - 1 ч. л., клубника - 400 г.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Соедините в глубокой миске сахар, просеянную муку, соль, соду, какао-порошок. В центре смеси сделайте углубление, влейте в него масло, уксус, 2 стакана воды, добавьте ванильный экстракт. Тщательно вымешайте тесто. Смажьте маслом 3-4 круглые формы для выпечки, выложите в них тесто, поместите в духовку на 35-40 мин. (готовность проверяется деревянной зубочисткой). Дайте коржам полностью остыть. Взбейте сливки. Соберите торт, щедро смазывая каждый корж сливками и выкладывая на них кусочки ягод. Верх торта также украсьте сливками. Декорируйте по своему вкусу (меренгами, ягодами, шоколадной крошкой и др.).



«СЕРДЕЧКИ» К ЧАЮ

Масло сливочное - 250 г, сахар - 250 г, яйца - 2 шт. + 2 желтка, мука - 500 г, соль - 1 щепотка, лимон - 1 шт. (цедра).

Взбейте масло до устойчивых пиков. Выпьте сахар, взбейте до образования пены. По одному введите яйца, перемешайте. Добавьте тертую цедру и соль, затем подмешайте муку. Вымесите тесто, заверните в пленку, поместите в холодильник на 2 ч. Раскатайте в пласт толщиной 8 мм, с помощью трафарета вырежьте «сердечки». Смажьте желтками и уберите в холодильник на 30 мин. Выпекайте при 200 градусах до золотистости.

* Если у вас нет времени возиться с тестом, приготовьте угощение к чаю из нарезки белого тестового хлеба. Из мякоти вырежьте трафаретом сердечки, смажьте маслом, обжарьте на сухой сковороде. Подавайте с любимым вареньем.

