

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК

№17

апрель 2021

Цена:
2 лари

Десерты
без выпечки

стр.38

Магия

КОШКИ

стр.42

Экзотические

растения для дома

стр. 40

8 заповедей

здорового сердца

стр.6

В. Гафт и О. Остроумова

Поздняя любовь

стр. 20-21

Кэтрин Зета-Джонс:

стр. 16-17

“Мы с Майклом очень похожи”

Весенние платья

Яркие, строгие, элегантные

Платье традиционно считается символом женственности, а весна - лучшим временем, чтобы его примерить. В этом сезоне дизайнеры удивили обилием интересных и необычных моделей.



Джинса - в тренде!

Деним занимает в списке трендов лидирующую позицию, так что в этом сезоне дополните гардероб платьями из денима. Актуальны модели, объединяющие в себе несколько оттенков, с необычным кроем, добавлением вышивки и оборок. Джинсовый наряд удачно дополнят кроссовки или сапоги в ковбойском стиле и сумка геометрической формы.



Твид: по-английски изысканно

Эту ткань носили английские королевы и аристократы: в таком наряде вы будете чувствовать себя элегантно и изысканно. Несмотря на то, что платье из твида относится к деловому стилю одежды, оно может отличаться разнообразием фасонов. Обратите внимание на платье-футляр, платье-пиджак или сарафан. Твид гармонично сочетается с другими материалами - кожей, денимом и шерстью.

МЭТТЮ БЕЛЛАМИ ВЫПУСТИТ СОЛЬНЫЙ АЛЬБОМ С ПЕСНЯМИ MUSE



Фронтмен Muse Мэттью Беллами заявил о выпуске нового альбома под названием "Cryosleep" 16 июля. В него войдут 10 песен, в том числе саундтрек к "Игре престолов" "Pray", кавер на песню "Bridge Over Troubled Water" Саймона и Гарфункеля и сольные варианты треков Muse "Unintended", "Take A Bow" и "Guiding Light".

Музыкант отметил, что во время записи своей версии "Guiding Light" он играл на гитаре Джеффа Бакли (американский

мультиинструменталист).

"У меня была целая команда людей, которая тщательно проверяла инструмент, чтобы убедиться, что это абсолютно точно она и есть", – приводит слова артиста НСН.

Беллами заметил, что его эксперименты с музыкальным инструментом Бакли не закончатся на этом. Исполнитель собирается задействовать гитару в записи нового альбома Muse.

"На самом деле я уже использовал ее. Это кавер на песню, которую мы делаем с Jaded Hearts Club. Но я надеюсь использовать ее немного здесь и там, в следующем альбоме Muse", – объяснил Беллами.

Группа планирует отметить 20-летие своего главного альбома "Origin Of Symmetry" масштабным шоу, записать новую пластинку и поехать в тур, если будет возможность.

NETFLIX СНИМЕТ СЕРИАЛ О КАНЬЕ УЭСТЕ



Документальный проект расскажет о пути музыканта к славе, начиная с конца 1990-х.

Стриминговая платформа Netflix подписала 30-миллионный контракт на съемку документального сериала о Канье Уэсте. В многосерийный и пока не имеющий названия проект войдут ранее не публиковавшиеся архивные записи Уэста, охватывающие его музыкальную и модную карьеру, неудавшуюся президентскую кампанию в 2020 году и смерть его матери Донды Уэст.

Авторы сериала — режиссерский дуэт Кларенса Симмонса и Чика Озе — много лет лично знакомы с Уэстом. Они работали над несколькими клипами рэпера, в том числе над Through The Wire и одной из версий Jesus Walks.

Параллельно с производством сериала, премьера которого запланирована уже на этот год, в разработке находится еще один проект о Уэсте, основанный на воспоминаниях его телохранителя. Авторы документальной картины ведут переговоры о ее продаже Netflix.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ДОЧКА ХАЙДИ КЛУМ СНЯЛАСЬ ДЛЯ ОБЛОЖКИ ЖУРНАЛА GLAMOUR

16-летняя Лени, дочка 47-летней Хайди Клум, семимильными шагами идет по стопам своей матери.

И не так давно она снялась для обложки немецкой версии журнала Glamour! Примечательно, что данная съемка получилась очень символической — во-первых, она была приурочена к двадцатому дню рождения издания, и, во-вторых, ровно два десятилетия назад

на его обложке появилась сама Хайди! Автором дебютной обложки девушки стал фотограф Кристиан Шуллер, который ранее неоднократно сотрудничал и с ее матерью. А еще на съемках присутствовала сама Хайди — она не только внимательно следила за процессом, но и давала Лени советы касательно того, как ей лучше позировать! И, в принципе, получилось действительно очень здорово!



ФАНАТЫ ИСПУГАЛИСЬ ЗА БРИТНИ СПИРС ПОСЛЕ ФОТО В ПРОЗРАЧНОМ КОМБИНЕЗОНЕ

Поп-певица Бритни Спирс опубликовала в своих соцсетях новый видеоролик: на этот раз исполнительница поделилась с фанатами серией образов, в одном из которых предстала в прозрачном леопардовом комбинезоне. Затея с переодеваниями 39-летней Спирс вызвала неоднозначную реакцию в комментариях. Многие поклонники исполнительницы встретили ее идеи надеть платье-мини или прозрачный комбинезон с недоумением.

Ролик появился на странице Бритни Спирс в Instagram. Больше всего вопросов вызвал у фанатов образ певицы в черном облегающем комбинезоне с леопардовым принтом, который шит из прозрачной ткани. Этот наряд она дополнила туфлями на каблуках в тон, собрав волосы в хвост. В образе



“черной пантеры” Спирс решила поделиться с поклонниками своей кошачьей грацией.

Несмотря на то, что пост певицы набрал более миллиона лайков, подписчики в комментариях забеспокоились о психологическом состоянии любимой певицы.

“Бритни, с тобой все в порядке? Ты выглядишь странно”, - писали они.

Многие в недоумении задавались вопросом о том, что им “делать с Бритни”, замечая, что ее поведение “суперстранное”. Некоторые подписчики пошли еще дальше и заметили, что в таком откровенном облегающем наряде Спирс совсем не выглядит сексуально, как она, видимо, того хотела.

“Дай знак, если тебе нужна помощь”, - отметил один из пользователей Сети.

АЛКОГОЛЬНАЯ ДРАМА “ЕЩЕ ПО ОДНОЙ” ПОЛУЧИЛА ЕЩЕ ОДНУ ПРЕСТИЖНУЮ ПРЕМИЮ



Британская академия кино- и телеискусства (BAFTA) признала драму Томаса Винтерберга “Еще по одной” лучшим фильмом на иностранном языке.

Фильм с участием Мадса Микельсена сумел обойти “Минари”, “Отверженных” и другие фильмы. Церемония награждения BAFTA проводится в онлайн-формате из-за пандемии COVID-19.

Напомним, ранее Европейская киноакадемия назвала ленту Винтерберга лучшим фильмом года, а сам постановщик получил награду как лучший режиссер.

Картина повествует о четырех преподавателях, которые решили на себе проверить распространенную теорию о том, что человеку от рождения не хватает алкоголя в крови.

РЭПЕР DMX УСПЕЛ ЗАПИСАТЬ АЛЬБОМ СО СНУП ДОГГОМ

Рэпер DMX успел записать новый альбом перед смертью — на нем будут совместные треки со Снуп Доггом, Лил Уэйном и другими известными исполнителями.

О выходе посмертного альбома рассказал менеджер исполнителя Даррин Дин.

“Жаль, что он уже этого не застанет. Но новый альбом будет особенным. Наверное, вы никогда не слышали такой музыки от DMX”, — пояснил Дин и добавил, что у DMX получилась “моментальная классика”.

На данный момент дата релиза остается неизвестной.

Ранее стало известно, что DMX (Эрл Симмонс) скончался в возрасте 50 лет в больнице — рядом с ним находились родственники, а сам рэпер был подключен к аппарату жизнеобеспечения.

Напомним, что он был госпитализирован 2 апреля после передозировки наркотиками. У него случился сердечный приступ.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Улыбайтесь, даже если никому. Улыбка – кнопка хорошего настроения. И еще она снимает мышечные спазмы.

Будь счастливым

✓ **Не завидуйте и не сравнивайте себя с другими.** Довольствуйтесь тем, что у вас уже есть. Цените и получайте от этого удовольствие. Не переставайте стремиться к большему. Чужие победы и блага должны мотивировать и вдохновлять, а не вызывать злость и раздражение. Стремление ни в чем не отставать от других - один из главных врагов счастья.

✓ **Не останавливайтесь, всегда ставьте перед собой новые цели.** В том числе и глобальные, например, построить дом или посетить экзотическую страну. Ну и повседневные, например, сдать отчет и начать ходить в спортзал. Стать врачом, вырастить ребенка или сварить суп - это все цели.

✓ **Ни о чем не жалеете.** Если, что-то уже произошло - то этого не изменить. Думать о прошлом бесполезно. Лучше сконцентрироваться на том, что можно сделать и в настоящем, и в будущем.

✓ **Сами принимайте решения и несите за них ответственность.** Никто, кроме вас, не знает, что лучше. Советы иногда стоит послушать, но измеряйте свою жизнь только на себя.

✓ **Научитесь отдыхать.** Не жертвуйте отдыхом ради работы или денег. Первой всегда будет много, вторых - мало. Регулярно ходите в отпуск, но он должен быть насыщенным. Не забывайте и про ежедневный отдых.

✓ **Учитесь прощать и избегать обиды.** Держать негативные эмоции в себе - то же самое, что выпить яд, но думать, что отравит он кого-то другого.

✓ **Занимайтесь спортом, делайте гимнастику или хотя бы просто много гуляйте.** Во время физической нагрузки мозг поглощает больше кислорода, а в организме образуются

гормоны радости - допамин и серотонин. Они повышают настроение минимум на 4 часа.

✓ **Следите за здоровьем.** Любая болезнь - это плохое самочувствие, упадок сил. Гораздо проще ее предупредить, чем тратить силы, время и средства на лечение.

✓ **Правильно питайтесь.** Откажитесь от вредных продуктов, например, полуфабрикатов. Но при этом получайте удовольствие от еды. Еще ни одна диета не сделала человека счастливым, а вот вкусный ужин запросто может улучшить настроение.

✓ **Любите себя, уважайте, цените.** Но здорового эгоизма и правильной критики должно быть поровну.

✓ **Улыбайтесь,** даже если никому. Улыбка снимает мышечные спазмы.

О. Беляева, психолог.

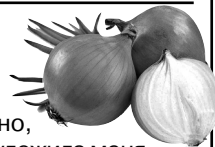
Умение быть счастливым закладывается на первом году жизни вместе с пониманием, что есть мама, она любит меня и у нее всегда достаточно молока для меня.

ТЕПЕРЬ КОМПРЕССАМИ ИЗ ЛУКА ЛЕЧУ КОЛЕНКИ У СЫНОЧКА

Когда я была маленькой, все лето проводила в деревне у бабушки и часто помогала ей на огороде. Как-то поливали мы с ней рассаду, я бегала с ведром воды туда-сюда. Нечаянно споткнулась о камень, упала и так стукнулась коленкой, что искры из глаз посыпались. Бабушка помогла мне дойти до крыльца, усадила, а сама пошла в огород и нарвала пучок луковых перьев. Мелко их порезала, истолкла деревянным пестиком в кашичку,

обмазала больное колено, крепко перебинтовала и уложила меня в постель. Боль постепенно утихла, и я даже заснула. С луковым лекарством проспала около трех часов, а когда проснулась, колено уже не болело. Бабушка сняла повязку, а опухоль/ уже спала, и осталась только садина. Спустя время луковое лечение не раз помогало при ушибах и моему сыночку.

И. Павлюченко.



Новости

Мелатонин...

для

гипертоников

Препараты мелатонина врачи назначают при нарушении сна. Недавно ученые предложили лечить ими гипертоническую болезнь. В исследовании участвовали мужчины с повышенным артериальным давлением. Ежедневно за час до сна им давали мелатонин в таблетках. Через 3 недели показатель верхнего кровяного давления снизился на 6 мм рт. ст., а нижнего - на 4 мм. Возможно, скоро всем гипертоникам будут назначать этот препарат.

Пирсинг губ - травма для десен

Стоматологи предупредили, что пирсинг губ опасен для десен и может привести к потере зубов. Причина - атрофические и воспалительные явления в деснах. Причем чем дольше носит в губе человек металлическое кольцо или стержень, тем больше страдают десны. Металлические украшения постоянно действуют как на десну, так и на шейку зуба, заставляя десну опускаться все ниже, а зуб расшатываться. Если металлические украшения извлекать на ночь и постоянно следить за гигиеной полости рта, риск снижается.





Изменить питание, высыпаться, следить за давлением - что еще кардиологи советуют пациентам для поддержания сердечной мышцы?

8 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Сердечно-сосудистая система - одна из главных в организме, за ее здоровьем рекомендуется следить особенно тщательно. Избежать проблем с сердцем, улучшить качество и продолжительность жизни можно, соблюдая несколько важных правил.

Без вредных привычек

Никотин ускоряет сердечный ритм, повышает давление и сокращает сосуды. Выкуривая пачку сигарет в день, вы увеличиваете риск развития инфаркта в 4 раза по сравнению с некурящим человеком.

Спустя 20 минут после последней выкуренной сигареты восстанавливается артериальное давление, через 12 часов нормализуется уровень кислорода в крови, через две недели налаживается работа легких. За полгода отказа от курения риск инфаркта становится меньше на 50%, а через 10 лет он сокращается до уровня некурящего человека.

“Сердечное” питание

Лучшая диета для сердца - средиземноморская. Она богата зеленью, бобовыми и полезными жирами.

Для начала замените белый хлеб на цельнозерновой: он снижает уровень холестерина. Введите в рацион бобовые, обладающие противовоспалительным действием.

Для гармоничной работы сердца полезно есть смородину, чернику и другие ягоды, которые содержат пигмент антоциан. Дыни и чеснок сокращают риск возникновения тромбоза, гранат снижает давление, а морковь нормализует уровень холестерина.

Анализы:

все под контролем!

Атеросклероз - главная причина инфарктов. Зачастую болезнь протекает бессимптомно, поэтому важно регулярно проходить обследо-

вания, чтобы выявить ее на ранней стадии.

При атеросклерозе на артериях формируются отложения, которые со временем утолщаются и закупоривают сосуды. Сердечная мышца в итоге недополучает кислород, развивается инфаркт миокарда.

Завышенные показатели аминокислоты гомоцистеина и липидов низкой и очень низкой плотности в анализе крови указывают на развитие атеросклероза.

Жиры, полезные для здоровья

Если в вашем меню много сладостей, фастфуда и красного мяса, рано или поздно у вас может вырасти уровень холестерина. Нормальный уровень «плохого» холестерина не должен превышать 130 мг/дл, а «хорошего» - быть не менее 35 мг/дл.

Чтобы привести холестерин в норму, необходимы полезные жиры. Они содержатся в морской рыбе, орехах, авокадо, растительных маслах. Количество жирного мяса, сметаны и сливочного масла в рационе лучше сократить.

Идеальная нагрузка

Чем больше вы двигаетесь, тем активнее кровь насыщается кислородом. Чем больше кислорода несет кровь, тем больше укрепляется сердечная мышца.

Для положительного эффекта не обязательно каждый день ходить в спортзал. 15-30-минутная зарядка при пульсе 130 ударов в минуту - идеальный вариант.

Для сердца полезны кардиоупражнения - езда на велосипеде, скандинавская ходьба, танцы, бег.

Соль - по минимуму!

Нормой является 1 ч. л. соли в день - это около 5 г. Однако важно помнить, что соль содержится во

многих продуктах. Этот элемент есть даже в овощах и мясе - правда, в незначительных количествах.

Больше всего соли содержится в промышленных продуктах - сыре, колбасе, консервах. Ограничение ее потребления благотворно влияет на сердце и снижает давление примерно на 5 мм рт. ст.

Если же съесть 10 г соли ежедневно вместо положенных 5 г, риск инсульта возрастает на 25%!

Держать вес в норме

Чем больше лишних килограммов, тем тяжелее работать сердцу. Особенно опасен висцеральный жир на талии. В нем формируются вещества, которые увеличивают риск возникновения гипертонии, атеросклероза и тромбообразования. Кроме того, при избыточной массе тела многие мышцы оказываются «нербочими». Из-за этого в них закрываются мелкие капилляры и повышается давление.

✓ *Рассчитайте свой индекс массы тела (ИМТ) по формуле: вес (кг)/рост (м²). Если показатель 18,5-24,9 - ваш вес в норме. ИМТ больше 25 говорит о том, что вам следует похудеть.*

Меньше стресса из-за любви

У здоровых людей (чаще у женщин) в ответ на сильный стресс развивается заболевание под названием «кардиомиопатия такоцубо». Чаще всего причиной его возникновения являются сильные негативные эмоции, связанные с партнерскими отношениями. Заболевание еще называют «синдром разбитого сердца». В 99% случаев оно проходит самостоятельно или исчезает после лечения у кардиолога, однако важно знать: частые переживания сильно изнашивают сердечную мышцу.

Глав-ные эле-менты для ра-боты сердца - кальций, ка-лий и маг-ний.

Почему болит живот

Живот предательски тянет и крутит. Что это: отравление, язва, аппендицит? Однако чаще всего живот болит по причинам, о которых вы даже не подозреваете.

Желудок, кишечник, печень, селезенка, желчный пузырь, поджелудочная железа - все эти органы находятся в брюшной полости. Поэтому, когда болит живот, нельзя сразу определить истинную причину недомогания. Боль может присутствовать из-за разных недугов.

Панкреатит

Если боль носит опоясывающий острый нестерпимый характер, медлить нельзя - нужно вызывать скорую! Острый панкреатит - это воспаление поджелудочной железы, при котором ферменты становятся активными в самой железе, а не в кишечнике, как положено. Промедление грозит распадом тканей и даже летальным исходом. С этим шутить не следует!

Впрочем, это относится только к острой форме заболевания. Хронический панкреатит также заявляет о себе болью, но она не сильная, локализуется вокруг пупка и почти не мешает обычной жизни. После жирных блюд в этом случае может возникнуть тошнота и даже рвота. Необходимо проконсультироваться с врачом и незамедлительно начать лечение.

Женские проблемы

Локализация боли в низу живота, отголоски болевых ощущений в паху или пояснице, тянущий характер боли говорят, как правило, о гинекологических проблемах. Боли могут усиливаться во время спорта и зачатии сексом, а также возникать только в определенные дни цикла.

Чтобы точно определить причину, врач предложит сделать УЗИ. Боли в низу живота часто бывают связаны с кистой яичника, эндометриозом, миомой матки. Также возможна болевая реакция на спираль. Стоит насторожиться, если боль усиливается со временем или носит посто-

янный характер. В этом случае обращение к специалисту должно быть незамедлительным.

Реакция на лекарства

Некоторые лекарства могут вызывать тупую боль в животе, если принимать их на голодный желудок. Таким свойством обладают нестероидные противовоспалительные препараты, противокислотные средства, противозачаточные таблетки.

После курса антибиотиков также может возникнуть дискомфорт в ЖКТ. Это вызвано дисбалансом микрофлоры. Именно поэтому параллельно с курсом антибиотиков рекомендуется пить пробиотики, а после завершения лечения перейти на растительно-молочную диету, чтобы помочь восстановиться полезной микрофлоре.

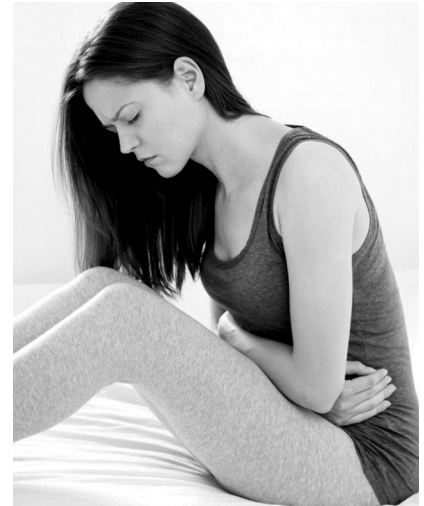
Иногда боли в животе носят психогенный характер и проходят сразу после обследования у врача.

Вздутие и метеоризм

Если после обильной трапезы живот вздут, есть ощущение распирания изнутри, присутствует отхождение газов, можно говорить о метеоризме. К нему могут привести кишечная инфекция, отравление, переедание и даже беседа во время еды - во время разговора мы заглатываем в 25 раз больше воздуха, чем когда едим в тишине.

Также метеоризм может возникнуть из-за употребления некоторых продуктов - фруктов, кукурузы, бобовых, лука, чеснока, капусты, корнеплодов, молока. Снизить негативное влияние бобовых на ЖКТ можно долгим вымачиванием. Также полезно приправлять блюда специями - имбирем, фенхелем, укропом, горчицей. Они снижают образование газов и способствуют лучшему усвоению пищи.

Снять неприятные симптомы помогут мятный чай (если нет изжоги) или семена фенхеля или тмина - их надо пожевать после еды или сделать специальный настой (2 ст. л. семян залить 1 стаканом кипятка).



Физическая нагрузка

После интенсивных занятий спортом или активной работы по дому может колоть в левом боку. Это происходит потому, что во время физической активности кровь приливает к мышцам, а затем возвращается обратно к внутренним органам. Причем чем интенсивнее были занятия, тем сильнее неприятные ощущения. Бояться их не следует, однако наблюдать за ними нужно. Если покалывания оказываются продолжительными, снизьте степень физической нагрузки.

После физической работы или активных занятий спортом не спешите сразу садиться или ложиться. Лучше не спеша походите, успокойте дыхание. И не забывайте: чем чаще вы даете организму физическую нагрузку, тем лучше он будет реагировать на смену активности и покоя.

Стресс

Перед важным мероприятием живот может, как говорят, «крутить», от длительного стресса появляются тянущие боли внизу живота или отзываются неприятными спазмами. Стрессовых болей много, и избавиться от них не поможет таблетка болеутоляющего. Необходим комплексный подход. Устраните источник стресса, а психологические проблемы решите в кабинете психолога или психотерапевта.

Чтобы снять приступ боли, съешьте банан. Этот фрукт содержит 5-гидрокси-триптамин, который необходим для синтеза серотонина. Также полезны успокаивающие чаи на основе пустырника, мяты, зверобоя.



КАШЕЛЬ НЕ ПРОХОДИТ

С жалобами на кашель пациент редко обращается к врачу. Предпочитают лечиться самостоятельно. Стоит ли это делать, если кашель хронический? Об этом поговорим с пульмонологом, врачом высшей категории Владимиром Ромашкиным.

- Если кашель не проходит, значит, нездоровы легкие?

- Самая частая причина кашля - заболевание бронхолегочной системы. Но он может быть связан и с патологией сердечно-сосудистой системы, синуситом, гайморитом, увеличением щитовидной железы, онкологией и даже приемом лекарственных препаратов. На последний фактор хотелось бы обратить внимание. Препараты от давления часто провоцируют кашель и даже астматические приступы! Причем человек не догадывается, откуда взялись приступы. Такая ситуация складывается, если бесконтрольно принимать лекарства от аллергии и для разжижения мокроты. Поэтому, если вас мучает беспричинный кашель, прочитайте инструкцию к принимаемым препаратам и обязательно обратитесь к врачу, чтобы он назначил другой.

Чтобы исключить или подтвердить бронхолегочные заболевания, проводится рентген органов грудной клетки (лучше компьютерная томография) и исследование функции внешнего дыхания. При необходимости проводится бронхофиброскопия. Лор-врач в такой ситуации может назначить исследование крови на такие возбудители, как легкие микоплазмы, хламидии, коклюш, паракклюш. Могут проводиться УЗИ щитовидной железы,

сердца, ЭКГ. Если кашель является единственной жалобой больного, врач может рекомендовать сделать ЭГДС, рентген желудка. При заболеваниях пищевода и желудка раздражение слизистой дыхательных путей вызвано попаданием в них содержимого желудка.

- Что такое остаточный кашель? Сколько он может продолжаться?

- После респираторной вирусной инфекции кашель может сохраняться около двух недель. Это и есть остаточный кашель. Но он постепенно должен уменьшаться. В этот период старайтесь увлажнять и смягчать горло. Можно делать компрессы из козьего жира, скипидара, медово-горчичной смеси. Благодаря раздражению кожи происходит расширение кровеносных сосудов. В итоге легкие получают больше кислорода. Если вы кашляете дольше и на этом фоне периодически ощущаете нехватку воздуха, возникает ощущение незавершенного вдоха или выдоха, появляется боль в грудной клетке, отходит мокрота - нужно немедленно бежать к врачу. Чаще всего причиной затянувшегося кашля после ОРВИ является вторичный бронхообструктивный синдром. Дело в том, что после инфекции бронхи находятся в постоянной

готовности отреагировать спазмом и отеком на малейший раздражитель. Да, обструкция (спазм бронхов) может пройти и без лечения. Но не исключено, что в дальнейшем она станет мостиком к развитию вторичного бронхита или бронхиальной астмы. Особенно когда речь идет о детях. Существует много препаратов, которые назначаются в этом случае, но подобрать и выписать их должен врач.

- Некоторые люди курят много лет, периодически кашляют, но к врачу не идут. Что можете сказать по этому поводу?

- У любого человека есть защитная реакция. Например, если в дыхательные пути попадает инородное вещество, начинается кашель. При курении в легкие попадают смолы, никотин, частички пыли. И чем больше человек курит, тем больше вредных веществ попадает внутрь. Организм не может удалить все токсины, поэтому кашель становится постоянным. Но все не так безобидно. В результате курения в бронхах постоянно идет воспалительный процесс. Слизистая бронхов отекает, выделяется жидкость, появляются ранки. Это и есть бронхит курильщика,

или хроническая обструктивная болезнь легких. Да, у человека иммунитет сильный, ранки затягиваются, но на их месте появляется рубцовая ткань. Так с годами (если человек курит примерно 10 лет) поверхность легких изменяется, легочная ткань становится жесткой, теряет эластичность, стенки деформируются. Начинает беспокоить одышка, ведь через жесткие потрескавшиеся легкие кислород не может поступать в достаточном количестве, мучают кашель, густая мокрота. И самое печальное - оздоровить легкие, сделать их эластичными невозможно.

- Что же делать, если поставлен диагноз хроническая обструктивная болезнь легких?

- Есть хорошие препараты, которые могут уменьшить одышку, улучшить отхождение мокроты и главное - прекратить прогрессирование заболевания. Но в первую очередь нужно бросить курить. Важно при таком диагнозе следить за весом. Лишние килограммы - это дополнительная нагрузка на легкие. И обязательно нужно доводить курс лечения до конца, не прерывать процедуры, даже если полегчало. Только так можно купировать хроническое воспаление в бронхах.

- Есть процедуры, с помощью которых чистят

Корень алтея обладает тройным действием: уменьшает приступы кашля, хорошо снимает воспаление в бронхах и облегчает отхождение мокроты.

Если человек курит больше 10 лет, его легкие становятся жесткими, деформируются. Кислорода в них недостаточно, отсюда - одышка, кашель, густая мокрота.

кровь, сосуды, печень, кишечник. А можно легкие почистить?

- Для очищения легких нужно выпивать в день не менее полутора литров воды комнатной температуры или чуть теплее. Полезно с утра делать дыхательные упражнения. Хорошо действуют на бронхи клюквенный морс и отвар с брусничным листом - эти напитки выводят токсины из альвеол. Можно периодически заменять ими чай или кофе. Помощником может стать корень алтея. Он обладает тройным действием: уменьшает приступы кашля, хорошо снимает воспаление в бронхах и легких и облегчает отхождение мокроты. Можно купить в аптеке измельченный корень алтея и сделать настой по инструкции. А можно приобрести готовый сироп. Пить его нужно не менее двух недель. Противопоказаний немного, но лучше проконсультироваться с врачом по поводу приема.

- Детям часто назначают лечение небулайзером. А подходит такой вариант взрослым?

- Небулайзер - это хороший метод лечения и профилактики болезней бронхов и легких. Принцип работы такой: прибор преобразует лекарство в аэрозоль. Вы вдыхаете его через маску, лекарство таким образом проникает в бронхи и легкие гораздо лучше, чем когда принимаете его в форме таблеток или делаете паровую ингаляцию с горячей водой. Даже обычный физраствор, распыленный через небулайзер, вытягивает из легких токсины, смолы, слизь, увлажняет поврежденные ткани, ускоряет заживление слизистой оболочки. Достаточно подышать 5 минут один раз в день, и

желательно утром. Курс терапии - 10-14 дней. Полезна такая процедура всем, особенно курильщикам, спортсменам, аллергикам и при остаточном кашле. Кстати, эффект от небулайзера тем заметнее, чем сильнее забиты легкие.

P.S. Нельзя использовать небулайзер при высокой температуре и когда в легких активная инфекция, тогда бронхит может усугубиться.

- Что влияет на здоровье легких?

- Негативно влияют прежде всего антибиотики. Если у вас бронхит бактериального характера, они необходимы. Но если

Препараты от давления часто провоцируют кашель и даже астматические приступы! Причем человек не догадывается, откуда взялись приступы.

диагностирована ОРВИ и симптоматическое лечение дает хороший результат, необходимости в антибиотиках нет. Они делают бронхи более восприимчивыми к простудам. Легкие страдают также от обезжиренной диеты и вегетарианства. Легкие - прямые потребители жиров. Они необходимы легкой ткани для нормальной работы и регенерации. В старину об этом знали. Помните средство, которое бабушки давали нам при кашле? Молоко, обязательно кусочек сливочного масла и мед. Этот напиток стимулирует легкие к выздоровлению, питает их. Поэтому даже если ничего не беспокоит, можно 2-3 раза в неделю пить этот коктейль для поддержания здоровья легкой ткани. А вообще в день как минимум надо съесть хотя бы 20 г сливочного масла или сала. Полезны жирная рыба, печень трески. Еще полезно кататься на велосипеде, роликах, коньках, плавать. Ребенок привыкает дышать полной грудью. Это важно для здоровья бронхов и легких.



О варикозе

Что вызывает варикозное расширение вен и что нужно делать, чтобы избежать венозных проблем? Самые распространенные мифы о варикозе.

1. Поза нога на ногу - причина варикозного расширения вен. Это не так. Скрещивание ног не вызывает варикозной болезни. Так же, как и тесная обувь или узкие брюки. Хотя может усугубить варикозное расширение вен, если проблема уже есть. Причина варикоза - дефект венозных клапанов или ослабленные стенки венозных сосудов.

2. Беременность - причина варикозного расширения вен. Беременность может усугубить варикоз, но не вызвать его. Варикозное расширение вен, которое становится заметным во время беременности, обычно исчезает после родов.

3. Если у кого-то в семье имеется варикоз, вы следующий. Ваши родители или бабушки страдали от варикоза? Это не означает, что и вы будете иметь такой же диагноз. По данным последних исследований, варикозное расширение вен есть только у половины людей, чьи родители страдали варикозной болезнью. И хоть наследственный фактор, действительно, имеет место, современные методы профилактики варикоза позволяют избежать такого наследства.

4. Массаж может вылечить варикозное рас-

ширение вен. Массаж уменьшит отек и дискомфорт, но не избавит от варикоза. Однако сочетание массажа со специальными средствами - венотониками и капилляропротекторами - может улучшить состояние при отеках и тяжести в ногах, мышечных судорогах, пульсации, усталости и болях.

5. Начинать лечение варикоза имеет смысл только после рождения детей. На самом деле ждать не надо. Нужно лечиться еще до беременности.

6. Можно отсрочить развитие варикоза. Это так. Поддерживайте здоровый вес. Избыточные килограммы серьезно увеличивают риск варикозного расширения вен. Носите компрессионные чулки, если приходится работать стоя. Или делайте перерывы, чтобы присесть. Поднимайте ноги при первой возможности.

Старайтесь не сидеть подолгу. Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение и здоровье вен. Регулярно пользуйтесь венотониками. Они помогут снять застойные явления в венозном русле, уменьшат отеки и болевые проявления, укрепят сосудистую стенку.

А. Кикосян, флеболог, врач II категории.

При варикозе один мускатный орех разотрите в ступке в порошок. Принимайте по 1 чайн. ложке, запивая стаканом воды, утром натощак за 20 минут до еды. Лечитесь, пока боли не исчезнут.



Еда может помочь быстрее вылечиться, а может замедлить выздоровление и даже ухудшить самочувствие, если одновременно принимать некоторые лекарства.

С какой едой не дружат лекарства

Почему так происходит?

Вещества, входящие в состав определенных продуктов, в силу своих биохимических особенностей могут препятствовать своевременному выводу лекарств из организма и увеличивать его дозу в крови. А иногда, наоборот, действие препарата ослабляется, блокируется. Пациент думает, что таблетки не помогают, а на самом деле виновато неправильное их сочетание с едой.

Ибупрофен и газировка

Ибупрофен часто назначается как обезболивающий препарат. Он входит в группу нестероидных противовоспалительных средств. Другие названия этого лекарства: «Нурофен», «Фаспик», «Адвил», «Бурана» и другие. К нестероидным противовоспалительным средствам относятся также диклофенак, «Вольтарен». Их часто принимают без назначения врача и покупают без рецепта. А пожилые люди, у которых болят суставы, вынуждены их пить чуть ли не постоянно. Так вот, ибупрофен и другие нестероидные противовоспалительные препараты несовместимы со сладкими газированными напитками. Углекислый газ и кислота, которые содержатся в газировке, усиливают всасываемость и увеличивают концентрацию препарата в крови. В этом случае невозможно контролировать дозу. А это вредит почкам: повреждается их способность к фильтрации. В худшем случае возникает почечная недостаточность.

Клотримазол и молоко

Противогрибковые препараты - клотримазол, кетоконазол и другие

Они неблагоприятно действуют на слизистую бронхов, вредят не только аллергикам и астматикам, но и здоровым людям. Как защитить себя и близких?

☛ Бытовая пыль раздражает легкие. Как бы ни было лень, делайте влаж-

В ДОМЕ АЛЛЕРГЕНЫ

ную уборку хотя бы 2 раза в неделю, особенно в спальне.

☛ Регулярно вычесывайте своих пушистых питомцев. Это и им приятно, и уменьшает коли-

чество вдыхаемой вами шерсти.

☛ Обзаведитесь вытяжкой на кухне или хотя бы готовьте, приоткрыв форточку.

☛ Будьте осторожны, используя бытовую химию.

- используют при молочнице. Но как раз с молоком-то они и не сочетаются. Молоко понижает всасываемость лекарств, а значит, снижается эффективность лечения. Нужно ограничить в рационе и творог.

Амиодарон, статины и грейпфрут

Антиаритмический препарат амиодарон хорошо изучен. Он применяется в медицине уже много десятков лет и подходит многим больным. Торговых названий у него очень много: «Кордарон», «Седакорон», «Ритморест»... Но параллельно с приемом этого лекарства нельзя есть грейпфруты и помело. В этих цитрусовых содержится вещество, которое замедляет вывод амиодарона из организма. Лекарство накапливается и начинает действовать агрессивно, подавляя не только ненужные электрические импульсы в сердечной мышце, но и угнетая нормальный сердечный ритм. Это приводит к брадикардии, а в крайних случаях может возникнуть и остановка сердца.

Кстати

✓ На время лечения нужно стать трезвенником. При приеме парацетамола даже бокал красного вина может оказаться губительным.

✓ Нельзя запивать таблетки чаем, кофе. Лучший вариант - запить таблетку стаканом обычной чистой (не газированной!) воды.

✓ И еще важно строго соблюдать режим приема: сказано в инструкции принимать за час до еды - надо выдерживать этот промежуток.

Не стоит есть грейпфруты и людям, принимающим препараты для снижения холестерина - статины. Происходит то же самое, что и с амиодароном: лекарство хуже выводится, растет его концентрация в крови, может резко упасть давление или начаться тахикардия.

Таблетки от гипертонии и соль

Препаратов для снижения давления много. Это диуретики, усиливающие выведение из организма жидкости, бета-адреноблокаторы, антагонисты кальция... Механизм действия у всех разный, хотя в общем они направлены на снижение артериального давления. В зависимости от состояния пациента доктор подбирает тот препарат (или сочетание препаратов), который будет наиболее эффективным. Но поможет лечение, только если больной соблюдает бессолевую диету.

Каптоприл и бананы

Еще одна группа гипотензивных лекарств - ингибиторы АПФ. Действующие вещества - эналаприл, каптоприл, лизиноприл и другие. Они задерживают в организме калий, который нужен для нормальной работы сердца и сосудов. Принимая лекарства из этой группы постоянно, не переборщите с продуктами, в которых много калия. Это курага, абрикосы, бананы, апельсины, фасоль, шпинат. Перебор калия чреват нарушениями сердечного ритма.

Ю. Коржикова, терапевт, врач II категории.

На теле розовые пятна

Переболела ОРВИ. А через две недели на теле появились розовые шелушащиеся пятна. С чем это может быть связано? Ольга.

Так может проявлять себя розовый лишай - инфекционно-аллергическое заболевание, которое нередко возникает на фоне сниженного иммунитета после простудных заболеваний. Как правило, розовый лишай начинается с появления на коже одинокого (так называемого материнского) пятна. А через 7-10 дней на груди, спине и конечностях ребенка или взрослого появляется множество мелких пятен - «деток» розоватого или розовато-желтого цвета. Наиболее сильной сыпь бывает на боковых поверхностях туловища, спине, плечах и бедрах. Если поймать заболевание в самом начале (на этапе материнской бляшки), в особом лечении оно не нуждается. Часто розовый лишай проходит самостоятельно. Чтобы предотвратить распространение болезни, нужно лишь на время прекратить принимать водные процедуры и не носить одежду из синтетических тканей.

ПОТЕЮТ НОГИ?
Обмывайте их на ночь прохладной соленой водой: 1 чайн. ложка соли на стакан воды.

Какие-то бороздки на ногтях

Недавно у меня на ногтях рук появились какие-то бороздки и белые пятнышки. Может быть, это грибок?

О. Ромашова.

Как правило, бороздки с грибковым заболеванием не связаны. Деформация ногтей может быть связана с какими-то внешними или внутренними причинами. К внешним причинам относятся травмы ногтей и их повреждение разными химическими средствами. Для ногтей очень вредны лаки, краски, стиральные порошки и вообще средства бытовой химии, поэтому старайтесь меньше ими пользоваться. Перед стиркой, ремонтом или уборкой наносите на руки специальный защитный крем или надевайте перчатки. Поперечные бороздки на ногтях чаще всего появляются, если в организме не хватает цинка. Он содержится в яйцах, рыбе и мясе, поэтому регулярно включайте эти продукты в свой рацион. Также бороздки нередко бывают и у больных сахарным диабетом. А вот причина появления продольных бороздок до

сих пор неизвестна. Дерматологи считают, что они возникают на нервной почве. Со стрессами связывают и белые пятнышки на ногтях. Очень редко бороздки встречаются при дрожжевом грибке ногтей на руках.

Как избавиться от этих прыщиков?

Кожа на икрах и бедрах покрылась сухими красными прыщиками. Что это и как от них избавиться?

Лариса.

Скорее всего, это волосяной атрофический кератоз, или красный фолликулит. Многие люди к нему предрасположены. Попробуйте не использовать во время купания твердое мыло или агрессивные гели для душа (с лаурилсульфатом натрия). Выбирайте средства для чувствительной кожи, смягчайте ее ежедневно увлажняющим кремом, используйте кремы с отшелушивающими компонентами - мочевиной или салициловой кислотой. Хороший эффект дают ретиноиды в виде геля. Крем с мочевиной наносите утром, а гель с ретиноидами - вечером. Полезно принимать витамин А, но посоветуйтесь с врачом.

И. Фурсов, врач II категории.

КАК УКРЕПИТЬ СЛАБЫЕ ДЕСНЫ

Поможет кофе

Раскалите сковороду, хорошо поджарьте кофейные зерна (чем сильнее прожарится кофе, тем лучше) и измельчите их в кофемолке. Смешайте одну часть кофе с двумя частями сахарной пудры. Массирующими движениями втирайте смесь в десны. Это можно делать мягкой зубной щеткой. После массажа прополощите рот раствором: размешайте 1 ст. ложку настойки календулы в 1/2 стакана теплой кипяченой воды. Кофейный массаж и полоскания делайте дважды в день. Так всего за пару недель можно избавиться от воспаления и кровоточивости десен.



Делаем целебную настойку

Смешайте по 2 ст. ложки измельченных листьев ежевики и зверобоя. Залейте 100 мл спирта, плотно закройте банку крышкой и поставьте настаиваться на 5 дней при комнатной температуре в темное место. После еды обязательно прополощите рот теплой кипяченой водой. Затем смочите в настойке небольшой кусочек марли или ватный тампон и протрите десны. Делайте так 3 раза в неделю. Курс лечения - 2 недели.

Девясил остановит боль

При остром холецистите с повышенной температурой и сильными болями.

✿ Измельчите корень девясила в порошок, добавьте немного меда, чтобы скатать шарики размером с горошину. Принимайте натошак, запивая водой с медом. Суточная доза - 1 ст. ложка готового порошка.

✿ Залейте 1 чайн. ложку измельченного корня девясила 200 мл кипятка, настаивайте 15 минут и выпейте в 2 приема до еды. Суточная доза - 2 стакана настоя. Можно по вкусу добавить мед.

Доктор овес

Появилась изжога? Как только почувствовали неприятное ощущение, пожуйте 5-7 штук сухих овсяных хлопьев и, когда они превратятся в кашу, проглотите.

✓ **Лечим больные суставы.** Залейте 1 стакан зерен овса 1 л воды, томите на маленьком огне до выпаривания 1/4 объема жидкости. Процедите и принимайте слизистый отвар по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. При желании можно добавить сливки или мед. Или залейте 3 ст. ложки овсяных хлопьев 1 стаканом воды. Держите на маленьком огне 5-7 минут, немного остудите. Теплой кашицей обмажьте больной сустав, закрепите, как компресс, и держите 2 часа. Процедуру делайте ежедневно до исчезновения болей.

✓ **Обожглись?** Разотрите овсяные хлопья, залейте водой, разварите. Остудите, нанесите кашу на болезненные места, через некоторое время ополосните холодной водой.

✓ **Расстроился кишечник?** Залейте 100 г овсяных хлопьев 1 л холодной воды, настаивайте 4 часа. Затем отварите до густоты и принимайте несколько раз в день до прекращения поноса.



При простатите

✓ 1 чайн. ложку корней аира болотного залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

✓ Заварите 1 ст. ложку шишек хмеля и 3 ст. ложки травы пустырника, залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте 6 часов.

Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

✓ Залейте 1 ст. ложку корневой солодки голой 0,5 л воды и варите 10 минут. Охладите, процедите и принимайте по 100 мл перед едой.



То в жар, то в холод...

Повышенная метеочувствительность часто бывает у гипертоников. Снизить зависимость от погоды помогут некоторые народные средства.

➔ 1,5 ст. ложки сухого измельченного корня девясила залейте 500 мл водки, настаивайте в темном месте 1 неделю, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой.

➔ Заварите в термосе шиповник и пейте его горячим, добавив мед, перед сменой погоды.

➔ При начинающейся головной боли 1 чайн. ложку сушеных листьев мяты опустите на 5 минут в 200 мл горячего молока. Затем листья выньте, дайте молоку постоять еще 30 минут, процедите и выпейте.

➔ Если метеозависимость сопровождается повышением давления, 1 ст. ложку травы донника залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте 4 часа, после чего нагрейте до закипания и процедите. Настой принимайте по 100 мл 2 раза в день. Давление после этого понижается.

ЛИМОН НЕ ЕЛ, А ВО РТУ КИСЛО

Если кислый привкус во рту сочетается с изжогой, скорее всего, дело в рефлюкс-эзофагите. При этом содержимое желудка забрасывается в пищевод. Уменьшить его проявления можно, если соблюдать некоторые правила.

Есть нужно стоя

✿ Перед едой выпейте стакан кипяченой воды. Она поможет снизить кислотность и предотвратит обратный заброс пищи в пищевод. Также можно съесть перед едой пару кусочков сырого картофеля, подсушенного белого хлеба или ядер грецкого ореха.

✿ Если беспокоит боль, принимать пищу нужно стоя, а после еды не ложиться еще 2 часа. Так пища быстрее поступит из желудка в кишечник, и снизится риск обратного заброса. Очень хорошо перед сном выпить чай из ромашки или календулы. Они обладают противовоспалительным действием и снимут гиперемия (приток крови к тканям) и отек слизистой пищевода.

Ужин - за 2 часа до сна

✿ При рефлюкс-эзофагите питание должно быть дробным - 5-6 раз в день небольшими порциями. Это препятствует выработке излишней кислоты и попаданию еды в пищевод. Ужинать нужно за 2 часа до сна. После приема пищи нельзя наклоняться.

✿ Принимать пищу нужно медленно, при этом тщательно пережевывать, тем самым облегчая ее переваривание в желудке. Крупные куски долго остаются в желудке, провоцируя выработку кислоты. Во время быстрой еды в желудок попадает воздух, создавая при этом повышенное давление и облегчая попадание в пищевод.

✿ При эзофагите пищу нужно принимать в теплом виде (оптимальная температура - 15-60°C). Горячая и холодная еда стимулируют выделение кислоты.

✿ Диета при эзофагите ограничивает прием жидкости до 1,5 л в день. Но жидкость нельзя пить сразу после еды, чтобы

не вызывать повышения давления в желудке. Соль ограничивают до 10 грамм - излишнее ее количество раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта.

✿ Продукты разваривают, мелко рубят или измельчают в блендере. Жареная пища исключается, потому что корочка раздражает слизистую. Кроме того, жареная еда дольше остается в желудке и провоцирует выработку кислоты.

✿ Прием алкоголя исключен, потому что такие напитки раздражают стенку пищевода и стимулируют выработку кислоты в желудке.

Как лучше готовить еду

✿ Обертывание. Можно купить специальные наборы с бумажными мешочками-листами. С ними можно приготовить любое мясное блюдо без капли масла. Можно добавить травы, измельченные овощи, небольшое количество лука и чеснока.

✿ Запекание. Это оптимальный способ кулинарной обработки любого блюда при эзофагите. Минимальная продолжительность запекания должна составлять 60-70 минут, рекомендуемая температура - 180-200°C.

✿ Готовка в микроволновке. В ней можно приготовить практически любой сорт мяса или рыбы. При этом пища получается нежирной и вкусной.

✿ Использование пароварки или мультиварки. Чтобы блюдо получилось вкусным и полезным, к мясу или гарниру нужно добавлять сочные овощи - морковь, лук, томаты или кусочки тыквы. Они дают обильный сок, который пропитывает блюдо и придает ему приятный вкус.

И. Ерофеев, гастроэнтеролог, врач I категории.

ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОВЫШАЮТ ГАЗООБРАЗОВАНИЕ: КАПУСТЫ, БОБОВЫХ, СВЕЖЕЙ ВЫПЕЧКИ. ИЗ-ЗА МЕТЕОРИЗМА В БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ ПОВЫШАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ, А ЭТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ РЕФЛЮКС.,



Майонез, горчица, кетчуп, острые соусы не только повреждают слизистую желудка, но и усиливают выделение кислоты.

Гречка - чемпион среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают справиться со стрессами и бессонницей, а заодно и отвечают за хорошее состояние кожи, волос и ногтей.

Гречка - лекарство для сосудов



✓ Ценится гречка за большое количество рутина. Это вещество уплотняет стенки сосудов, останавливает кровотечения. При варикозном расширении вен и геморрое эта крупа обязательно должна быть на столе.

✓ В составе гречки есть железо (способствует образованию красных кровяных телец и отвечает за хороший цвет лица), калий (поддерживает оптимальное кровяное давление), кальций (ваш главный союзник в борьбе против кариеса, ломких ногтей и хрупких костей) и магний (спасает от депрессии и

помогает в борьбе с лишним весом).

✓ Наши предки использовали гречку при расстройствах пищеварительного тракта и нервной системы, при заболеваниях почек, печени, малокровии, общем истощении организма. Эффективна крупа и при лечении атеросклероза, сахарного диабета, при повышенном содержании холестерина в крови.

✓ Чтобы снизить уровень сахара при диабете, залейте 1 ст. ложку гречневой муки стаканом нежирного кефира или простокваши. Настаивайте 8-10 часов. Разделите получившуюся

смесь на 2 части и съешьте - половину утром и половину вечером.

✓ При болезнях щитовидной железы смешайте по стакану перемолотой гречки, измельченных грецких орехов и меда. Поместите смесь в стеклянную банку. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой 1,5 месяца. Кроме того, раз в неделю устраивайте разгрузочный день, на протяжении которого ешьте только эту смесь. Пить можно чай и воду. Когда закончите курс, сделайте месячный перерыв и повторите лечение. При узлах, кистах, нарушениях работы щито-

видки хорошо помогает гречневая каша с куркумой и морской капустой (на 100 г крупы берут 1 чайн. ложку куркумы и 50 г морской капусты). Куркуму и капусту добавляют в конце варки гречки.

✓ При экземе смазывайте пораженные места болтушкой из гречневой муки и теплой кипяченой воды 3 раза в день до улучшения состояния. Смывайте болтушку кипяченой водой через 20-30 минут.

Е. Баева,
народная целительница.

Укус осы, пчелы, шмеля может быть опасен для жизни. Если укусила пчела, самое серьезное последствие при аллергии на яд - анафилактический шок.

Он может развиваться в течение 2-5 минут после укуса.

ПЧЕЛЫ РЯДОМ



Действовать нужно быстро

☛ Внимательно рассмотрите место укуса - есть ли внутри жало? Осы могут нападать больше чем один раз и не жертвуют своим жалом. Пчелы часто оставляют жало в коже. Его нужно удалить как можно быстрее. Потребуется фонарик, лупа и пинцет.

☛ Наложите жгут на 15 сантиметров выше места укуса, если это возможно. Если нет жгута, допустимо туго перетянуть руку или ногу ремнем, веревкой, куском материи.

☛ Немедленно обколите место укуса 1 мл раствора адреналина. Препарат нужно вводить подкожно.

☛ Введите внутримышечно в бедро 2 ампулы преднизолона и 2 мл «Тавегила» или «Супрастина».

☛ Если все сделано вовремя и правильно, осложнений, скорее всего, удастся избежать. Тем не менее, надежнее обратиться за медицинской помощью. Вызвать скорую можно с мобильного, даже если на нем нет средств, по номеру 112.

Чтобы беды не случилось

☛ Всегда имейте при себе индивидуальную аптечку: адреналин 0,1% - 2 ампулы, «Та-

вегил» - 2 ампулы, преднизолон - 2 ампулы. Стерильные одноразовые шприцы для подкожного и внутримышечного введения, тонкие иглы, резиновый жгут.

☛ За две недели до вылета насекомых врач-аллерголог может назначить вам прием «Кетотифена» или другого антигистаминного препарата. Принимать его надо весь опасный период - вплоть до сентября.

☛ Каждому человеку с аллергией на яд пчел и ос необходимо иметь при себе паспорт аллергика. Он выдается врачом-аллергологом. Предъявляйте его при обращении за любой медицинской помощью.

☛ Не зная, как вы переносите антибиотики пенициллинового ряда и анестетик новокаин, не принимайте их. Не рекомендовано внутривенное или внутримышечное введение витаминов группы В, никотиновой кислоты, йодсодержащих препаратов.

☛ Чтобы избавиться от аллергии на укусы, проходите ежегодные курсы специфической иммунотерапии. В качестве лекарств там выступают очищенные аллергены насекомых.

В носу поселилась пиявка...

Больше десяти дней мужчину мучили обильные кровотечения из носа.

Так бы он и ходил со стопками носовых платков, если бы не жена! Она случайно увидела, что у мужа из носа торчит кончик червяка. Он извернулся и исчез в ноздре. Эндоскопия показала, что в носу мужчины и правда поселилась пиявка! И жила она там не меньше двух недель. Кровотечения совпали с возвращением мужа из поездки на море. Там во время купания он и подхватил незваного гостя. Пиявка незаметно, вместе с током воды, юркнула в ноздрю да и присосалась. Известно, что слюна пиявок содержит вещество, препятствующее свертыванию крови. Поэтому она и шла ручьем.





КРАСИВАЯ ОСАНКА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Те, кто не следит за осанкой, чаще других страдают от боли в спине, дискомфорта в ногах и заболеваний внутренних органов. Победить сутулость помогут полезные привычки и простые упражнения.

Позвоночник имеет изгибы в поясничном, грудном и шейном отделах. Усиление такого естественного изгиба - это сутулость или, как говорят медики, избыточный кифоз. Чаще всего с ним сталкиваются офисные работники. Еще одна распространенная причина - психологические проблемы (заниженная самооценка, нестабильное эмоциональное состояние).

Чем грозит избыточный кифоз

Как правило, сначала сутулость не доставляет дискомфорта. Но если не взять ситуацию под контроль, вы рискуете столкнуться с неприятными последствиями.

Из-за сутулости распределение нагрузки на позвоночник происходит неравномерно, в результате он быстрее изнашивается. Со временем слабеют мышцы спины, может развиваться остеохондроз, межпозвоноковая грыжа.

Также нарушения в шейном отделе провоцируют неправильное кровоснабжение головного мозга. Как итог - головная боль, ухудшение памяти, снижение стрессоустойчивости. Нарушение осанки может вызывать и сбои в работе органов дыхания, пищеварения и мочеполовой системы.

Кроме того, если вы часто сутулитесь, грудные мышцы становятся зажатыми и укороченными, они как бы «стягивают» плечи вперед. Мышцы пресса и передней части бедер, поддерживающие позвоночник, теряют свой тонус. В результате живот увеличивается.

Полезные привычки

Чтобы выяснить, все ли у вас в порядке с осанкой, встаньте спиной

к стене (без плинтуса). Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться ровной поверхности. Также измерьте расстояние между поясницей и стеной: оно должно составлять не более 6 см.

Эти привычки помогут вам сохранить правильную осанку и избежать заболеваний позвоночника.

✓ В первую очередь позаботьтесь о том, чтобы вам было комфортно на рабочем месте. Стул - удобный, монитор - на уровне глаз, голова не должна наклоняться. Локти должны лежать на столе.

✓ Следите за своей позой в течение рабочего дня. Время от времени ее нужно менять, давать отдых мышцам спины. В положении сидя обе стопы должны стоять на полу.

✓ Носите каблуки не чаще 2-3 раз в неделю. Если делать это каждый день, вы не дадите позвоночнику расслабиться. В офис стоит взять сменную обувь на плоской подошве.

✓ Приобретите ортопедические матрас и подушку. Поза во сне также имеет значение. Оптимальным считается положение лежа на спине. Вы предпочитаете спать на боку? Подушка должна быть невысокой, чтобы не нарушалось естественное положение позвоночника. Другую подушку желательно положить между ног. Если же вы спите на животе, то нагружаете позвоночник даже ночью. От подушки в таком случае следует отказаться или положить ее под живот.

Упражнения для красивой осанки

Укрепить мышцы спины и избавиться от сутулости можно с по-

мощью специальных упражнений. Выполняйте комплекс регулярно. Лучшее время для гимнастики - утро, но допустимо делать ее перед сном.

1. Лягте на спину и тяните поочередно носки - от себя, затем к себе в течение минуты.

2. В том же положении расставьте руки в стороны, ноги согните в коленях. Не отрывая лопатки от пола, разверните таз и колени направо, затем налево. Сделайте по 8 повторений на каждую сторону.

3. Перевернитесь на живот. Встаньте на колени. Выгнитесь, затем прогнитесь, стремясь грудью к полу (это упражнение называют «кошечка»). Повторите 15 раз.

4. Примите позу ребенка - подогните ноги, сядьте на них, наклонитесь и вытяните руки вперед. Лоб упирается в пол. Старайтесь при этом коснуться грудью пола. Оставайтесь в этом положении 30 секунд.

5. Встаньте, потянитесь руками вверх. Плечи при этом стремятся вниз. Сделайте несколько движений плечами вверх-вниз. Правую руку поднимите и заведите за спину к позвоночнику.левой рукой снизу потянитесь к правой и постарайтесь сцепить руки за спиной в замок. Задержитесь в этой позиции на несколько секунд. Затем поменяйте руки и повторите упражнение.

6. Встаньте в планку на прямых или согнутых руках на 30-60 секунд. Тело должно быть вытянуто, напряжено. Постепенно время позиции в планке увеличивайте до 2 минут.

7. В завершение комплекса лягте на спину и полежите 60 секунд, полностью расслабившись.

Неправильная осанка влияет на настроение. Когда человек сидит, сгорбившись, по 6-8 часов в день, риск депрессии увеличивается в два раза.

	Каша из мыслей в голове	Ореол святого на иконе					Героиня мультика "Летучий корабль"												
				Запленный мешок по сути	Принимает ставки на бегах				Обо- жает похо- тать		Круп- ной отде- л мага- зина								Музы- кант- ас
	Встречало нас прохладой в песне			"Компот" из метал- лов	"Лосу- дина" для чем- пиона		Факт, расстре- живший толпу		И легко- вущка, и грузо- вик										
	Ржанка, живущая на бо- лоте	Белый жу- равь Рос- сии	"Кубики" на животе			Рыжий Миша в наших комедиях							Боевые палки ниндзя						Столица, где гуляют пани
Гамазатов - поэт Даге- стана	"Артерия" Омска и Тоболь- ска		Ярос- тейшее								Река в москв- ском граните								
	Микки из Голли- вуда		из озера		Морда щуки иначе							Хобби взяв- шего дрововик							Сообще- ние студента с трибуны
				Актер Лео- нардо Ди ...			Нестор - "папа" анар- хистов		Кольцо врагов вокруг крепости			Растение с аромат- ной дре- весиной							
	Имба мало- росса						Мнимый ревизор у Гоголя		Нужна при ловле блох										
	Нашивка из галуна на форме	Чепуха, кото- рую мелют		Завтрак из взбитых яиц															
							Начес на теплой ткани	Ужас, родив- шийся в массах											
Низ платья	Январский дом охотника в тайге										Ребенок из буду- щего		Любитель много бол- тать						Мастер- ская ножниц и иголки
					Физик - спец по линзам			Ее звон ласкал слух муш- кетеров											
Дири- жабль "высот- ник"	Сущность "фонаря" под газом		Строгий последо- ватель учения					Пачка карт для шулера											
													Самофра- кийская статуя						Пора работы будиль- ников
	Жердочка, где сидят куры			Бобо- вая замена мяса			Дорога старых почта- рей		Фран- цуз де Баль- зак										
							Маршал на водах												
	"Скелет" коллек- тива	Дело развед- чика негр							Хищник с красными плав- никами										
							Мело- дия часов												

Лицо с обложки



КЭТРИН ЗЕТА-ДЖОНС:

**«Мы с Майклом во многом
очень похожи»**

- Недавно вышел второй сезон сериала «Блудный сын», в котором вы впервые играете врача. Как думаете, вы были бы хорошим доктором?

- Помню наш разговор с Джорджем Клуни много лет назад, когда он еще снимался в «Скорой помощи»: он рассказал мне, что самым сложным было запомнить все эти длинные слова, которые никогда не поселятся в твоём словарном запасе, и произносить их и обсуждать симптомы с таким видом, словно это твоя вторая натура и ты постоянно это делаешь.

Вот и мне пришлось освоить искусство произносить слова, которые я раньше никогда не использовала в речи, и странные названия рецептурных препаратов. Я научилась произносить их с апломбом, будто я знаю, что говорю. Но, ду-

маю, если вы заболаете, то вряд ли придете ко мне на прием.

- Ваша героиня постоянно раздаёт поручения своим подчинённым. А вы умеете делегировать полномочия?

- Вы знаете, мои дети отлично умеют заправлять свои кровати и стараются помогать мне по дому, но я очень люблю сама делать уборку. Иногда Майкл меня даже спрашивает, когда же я наконец закончу.

Но я испытываю своего рода терапевтический катарсис, доставая швабру. У нас в доме много деревянных полов, я начищаю их до блеска. Так что можно сказать, что я не очень сильна в делегировании полномочий дома.

Но занимаясь своим брендом Casa Zeta-Jones, я стала бизнес-леди и освоила это искусство. Прав-

да, я никогда не прошу сделать ничего, что я бы не смогла сделать сама.

- Прошлый год многие из нас провели перед телевизором.

- О да, у нас было столько свободного времени! Правда, иногда я думаю, что надо было смотреть больше качественных фильмов, но я предпочитала читать, валяясь на диване в обнимку с собакой.

А с детьми мы посмотрели много классических фильмов, нам с Майклом хотелось познакомить их с кинематографом тех лет. Но вообще мы с мужем — настоящие новостные наркоманы, мы смотрим очень много новостей, иногда даже приходится заключать пакт о выключении новостных каналов на какое-то время. Это время вообще дается нам непросто: мы с Майклом — заядлые гольфисты, и мы сначала играли в гольф всё время, а потом и гольф-клубы закрыли на карантин. Вот и пришлось смотреть телевизор.

Мы буквально недавно с дочерью посмотрели «Ход королевы», потом пересмотрели его с Майклом, нам очень понравился этот сериал. Вы знаете, я фанатка спорта, я обожаю смотреть трансляции гонок «Формула-1». Если я в Нью-Йорке, специально просыпаюсь в 5 утра, чтобы не пропустить трансляцию.

- Вы раньше жили на Бермудских островах, а потом переехали в Нью-Йорк.

- Я купила свой дом в Лос-Анджелесе незадолго до знакомства с Майклом. Все думают, что Майкл рос в Голливуде, потому что его отец был великим актером, но на самом деле в детстве он жил с мамой и отчимом в Коннектикуте.

Когда мы поженились, у меня не было особенно тесных связей с Голливудом, я снималась, как правило, даже не в Лос-Анджелесе. Тем не менее, я считала себя частью Голливуда и жила в Лос-Анджелесе, а Майкл — в Нью-Йорке.

В итоге я переехала в Нью-Йорк — и очень люблю этот город. Когда у нас появились дети, мы обосновались в Хэмптонсе (пригород Нью-Йорка), где нас окружали те же люди, что и в городе, только в шортах.

И потом Майкл отвез нас на Бермудские острова, откуда родом его мама, её семья обосновалась там еще в начале XVII века. И до Нью-Йорка оттуда всего 1 час 45 минут лета, я влюбилась в это место.

Мы прожили там 10 удивительных лет, посвящая практически всё время воспитанию наших детей. Конечно, если мне приходилось улетать на съемки, Майкл оставался с ними, и наоборот, когда он снимался, я жила там с детьми. Они и

в школе там учились, и нам удалось избежать всего это сумасшествия, которое происходит, когда родители маленьких детей постоянно под прицелом прессы. Иногда я скучаю по той пляжной жизни.

- Как вы себя ощущаете сегодня, когда вашему сыну Дилану уже 20, а Кэри в апреле исполнится 18?

- Они действительно выросли и стали двумя прекрасными людьми. Они очень умные, любят учиться.

Дилан уже поступил в университет, Кэри поступает в сентябре. Я могу расслабиться, ведь они и правда готовы отправиться в самостоятельное плавание. Мы очень близки, и я не переживаю, потому что знаю, что они уезжают недалеко и не очень надолго.

И мне безумно интересно посмотреть, чем они займутся, покинув отчий дом. Но есть и минусы: любой родитель в такой момент начинает задумываться: а что же будет дальше?

- В прессе много писали о кризисе в вашем браке. Вы можете рассказать об этом периоде?

- У каждого брака есть свои светлые и темные времена, странно, если бы было иначе. Но когда вы всё время на публике, конечно, это сразу становится достоянием общности, к тому же всегда есть место домыслам. Мы очень любим друг друга!

В принципе, этот год, когда многие супружеские пары остались один на один друг с другом во время локдауна, многое показал: если вы можете пережить такое вместе, вы переживете что угодно. И мы прошли этот период.

Так что всё в порядке. Мы очень ждем, когда сможем встретиться с остальными членами нашей семьи, поедем в путешествие по миру и вернемся к тому, что было между нами 22 года назад.

- У вас с мужем дни рождения в один день. Верите в гороскопы? И как по-вашему, мужчины и женщины, родившиеся под одним знаком зодиака, похожи или всё же отличаются друг от друга?

- Мужчины и женщины в принципе очень разные, с этим ничего не поделаешь! Я не очень верю в гороскопы. А моя ирландская бабушка, когда я шла на кастинги, читала по пять-шесть разных гороскопов на тот день для моего знака.

Но мы с Майклом действительно во многом очень похожи, у нас даже одинаковый почерк. Не могу сказать, что мы синхронно думаем, но было забавно узнать при первой встрече, что мы родились в один и тот же день с разницей в несколько лет.

И много лет мы с радостью отмечали два дня рождения в один день, но в какой-то момент каждому из нас захотелось отдельного праздника, чтобы у каждого был свой личный торт и свои собственные подарки.

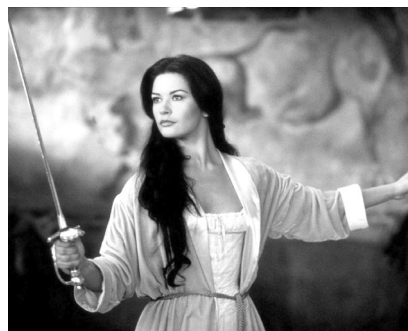
- Кэтрин, у вас есть какие-то свои секреты красоты?

- Я бросила курить и не пью алкоголь. Очень люблю кремы и масла. Я всегда любила заниматься своим лицом, но сейчас мне уже 51, и я трачу на это больше времени, чем раньше. Я очищаю кожу деликатнее, нежели я делала это, когда была моложе.

Раньше я могла, к примеру, пос-



С мужем Майклом Дугласом



В фильме «Маска Зорро»



В фильме «Тысяча и одна ночь»



С мужем и с детьми

ле «Золотого глобуса» прямо в машине влажными салфетками снять вечерний макияж, скинуть туфли и распустить волосы. Сейчас же для меня это скорее ритуал.

Мой свекор Кирк Дуглас, каждый раз встречая меня, говорил, что я прекрасна, даже если я не очень хорошо выглядела. Но он всегда говорил и мне, и внукам, и вообще каждому, кто ему попадался под руку, что очень важно заниматься спортом или хотя бы просто двигаться.

Он тренировался до своего 99-го дня рождения. Я тоже стараюсь двигаться, быть позитивной, не желать никому зла и быть доброй.

Мне кажется, такое отношение к жизни положительно влияет на то, как мы выглядим. Понимаю, это звучит как клише, но, если мы здоровы, позитивны и энергичны, это работает эффективнее, чем даже самый лучший крем для лица.



ЕСЛИ МУЖ РАЗДРАЖАЕТ

Идиллия в семье исчезла, ее место заняли скандалы, выяснение отношений и обиды. В таком случае любимый человек вызывает не теплые чувства, а раздражение. Что делать: терпеть, разводиться или учиться договариваться?

Фраза про любовную лодку, которая разбилась о быт, это не просто клише. По статистике, треть семей ссорится из-за распределения домашних обязанностей и других бытовых вопросов. Исследователи выяснили, что мужчина в среднем тратит на домашнюю работу 1 час 20 минут в день, а женщина - в три раза больше. В результате у нее не остается сил на отдых, развлечения и даже общение с мужем. Последствия могут быть неутешительными - вплоть до развода. К счастью, есть способы вернуть в семью мир и гармонию, но для этого придется запастись терпением.

ГРЯЗНАЯ ОДЕЖДА - ПОВСЮДУ

Ваш дом похож на заброшенную прачечную. Носки супруга лежат на полу или под кроватью, рубашки - на стульях, джинсы - за тумбочкой. Каждый раз, когда вы просите супруга складывать грязное белье в корзину, он отвечает: «Да, конечно!», но ничего не меняется.

Что делать? Многие женщины предпочитают идти по простому пути - собирают одежду мужа, ругаясь про себя, а затем закатыва-

Чувствуете, что закипаете? Сделайте глубокий вдох и выдох, сосчитайте до десяти. Напомните себе, что вы боретесь против проблемы, а не против друг друга. Так количество ссор с мужем значительно сократится.

ют ему скандал. В ход идут фразы: «Какой ты неряха!», «Ты же не ребенок, за которым нужно все подбирать!» и «Я потратила на тебя лучшие годы жизни!». Гораздо продуктивнее откровенно поговорить с любимым человеком, сказать, что вас раздражает его поведение, и попросить быть внимательнее. Например, вот так: «Знаешь, когда одежда лежит на своих местах, я чувствую себя хорошо, мне не приходится убираться, и мы можем провести время вместе».

ПЕРЕКУС ПЕРЕД УЖИНОМ

Суп уже варится на плите, куриные ножки запекаются в духовке, но супруг нетерпеливо хлопает дверью холодильника. К началу ужина он успевает перехватить снеков, бутербродов и запить все это газировкой. А потом удивляется: «Откуда берется лишний вес?»

Что делать? Стоит убрать из поля зрения снеки и другую вредную пищу (а лучше вообще не покупать ее, если вы следите за здоровьем). Также можно приобщить мужа к готовке. Когда он в очередной раз заглянет на кухню, попросите его нарезать салат. Если ваш помощник съест пару помидоров перед ужином, ничего страшного не произойдет.

«УБОРКА - НЕ МУЖСКОЕ ДЕЛО!»

9 из 10 женщин, услышав эту фразу, ощущают негодование. Их можно понять. Когда оба партнера зарабатывают и ведут активную со-

циальную жизнь, они устают одинаково. Так почему женщина должна заступать во вторую смену после основной работы?

Что делать? Если в самом начале совместной жизни вы благородно взвалили на свои плечи все обязанности по дому, изменить ситуацию будет непросто. Возможно, вы хотели таким образом выразить свою любовь. И если первое время муж восхищался вашим героизмом, то вскоре перестал замечать. Тактика обиды и молчания заведомо обречена на провал. Важно лаконично попросить мужчину о помощи. Используйте Я-сообщения: «Я буду благодарна тебе, если ты пропылесосишь», «Я не справляюсь без твоей помощи, ты очень мне нужен». И не забывайте хвалить мужа и сообщать, как вы цените то, что он делает.

ТАНКИ И ДРУГИЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Вместо того чтобы обнять вас и узнать, как прошел ваш день, муж после работы бросается к компьютеру. На все возражения отвечает: «Ты не понимаешь, у меня же рейд!» Вы действительно не понимаете, что за это рейд, и почему ваш супруг ведет себя как подросток.

Что делать? Прежде всего, важно оценить, страдает ли от подобного времяпрепровождения основная деятельность мужа (работа). И страдаете ли вы и дети от недостатка внимания главы семьи. Если это так, придется обратиться за помощью к специалисту. Когда супруг играет в компьютерные игры время от времени, можно попросить его рассказать об этом. Так вы проявите интерес к увлечениям второй половины. А потом приобщите мужа и к своим хобби. Договоритесь, что 2-3 вечера в неделю супруг должен проводить с вами, не отвлекаясь на другие занятия.

«ГДЕ МОЯ БОЛЬШАЯ ЛОЖКА?»

Муж может искать кошелек в течение часа, даже если он лежит на видном месте. Не стоит заводить с пол-оборота. Все дело в физиологии: у мужчин периферийное зрение развито хуже, чем у женщин.

Что делать? Если вы привыкли искать пропажу вместо супруга, проведите эксперимент: не делайте этого. Скорее всего, муж в конце концов найдет нужную вещь, потратив чуть больше времени. Чтобы не раздражаться по пустякам, договоритесь, что самые важные мелочи - ключи от машины или от дома, мобильники, документы - вы будете держать в определенном месте. Для этого можно выделить яркую емкость или корзину.

Вести домашнее хозяйство я любила всегда и делала это с умом. Но никогда и подумать не могла о том, что однажды это будет приносить мне неплохой доход. Все началось три года назад, когда меня сократили - я трудилась менеджером в небольшой компании. Работа мне откровенно не нравилась, так что я была даже рада такому ходу событий. Вот только откуда брать деньги? Дочь спросила, что я умею делать лучше всего. Ответ пришел незамедлительно.

УБОРКА ПЕРЕД УБОРКОЙ

Поначалу я искала себе место домработницы через крупные агентства. Но они предлагали не слишком выгодные условия. В конце концов, я написала о себе на сайте бесплатных объявлений. Честно рассказала - мне 48 лет, опыта подобной работы не имею, но очень люблю дом, хозяйство и все, с этим связанное.

На следующий день я поехала на собеседование к своим потенциальным работодателям. Елена и Дмитрий оказались приятными людьми. Мужчина работал дни напролет, а его супруга сидела с маленьким ребенком дома. В мои обязанности входило поддерживать чистоту и порядок в квартире, приходя к ним 2-3 раза в неделю, по мере необходимости. Платили мне прилично.

Вскоре эта работа перестала быть мне интересной. Елена перед каждым моим приходом убирала сама - в итоге мне и делать было нечего. Когда я ее спросила, зачем она так поступает, девушка засмушалась: «Мне неудобно, что вы видите, как грязно у нас...». Я промолчала, хотя и подумала про себя: вообще-то я здесь как раз за тем, чтобы эту грязь убирать. Иначе нет смысла. Впрочем, я Елену понимала. Ее супруг только недавно стал успешным предпринимателем - она пока не привыкла к хорошей жизни. И к наличию помощницы по хозяйству в своем доме тоже. Со всем другими оказались мои следующие работодатели.

УБЕРИ, ПОСТИРАЙ И ПРИГОТОВЬ

Галина, высокая статная женщина лет сорока, пригласила меня в свой трехэтажный дом в пригороде. Здесь семья проживала с весны до осени, предпочитая зимовать в теплых странах. Дом был по-настоящему огромным!

Обилие стеклянных поверхностей, сложное напольное покрытие, на котором любая пылинка была заметна, большое количество мелких аксессуаров осложняли мою работу. И это при том, что, помимо



Я БЫЛА ДОМРАБОТНИЦЕЙ

Раньше иметь домработницу было привилегией богатых. Кто сегодня может позволить себе помощницу по хозяйству?

уборки, я должна была помогать Галине с готовкой. Сама она не любила «торчать на кухне», так что вскоре приготовление завтраков, обедов и ужинов легло на мои плечи. Стирка тоже была на мне, хотя изначально это и не оговаривалось. «Вам что, сложно на кнопку нажать?» - рассуждала Галина.

В доме на первом этаже имелась небольшая комната, где мне предложили жить. Однако для меня это было некомфортно, так что я отказалась. Правда, изредка я все же оставалась у Галины и ее семьи на ночь - порой заканчивала так поздно, и дел было так много, что ехать домой не имело смысла.

Прощаться было немного грустно: в очередной раз уезжая на зимовку, хозяйка обещали, что позовут меня работать вновь. Мы договорились, но вернуться не получилось.

ОДИН ЧУДНЕЕ ДРУГОГО

Около полугода я искала себе новое постоянное место работы. Хозяйка находились, но ни с одним из них мы так и не нашли общий язык.

Одни предлагали трудиться у них чуть ли не сутки напролет. Когда я спросила, полагается ли мне время на обед, получила отказ. Я честно попробовала поработать в этой семье неделю. Но в конце концов поняла, что мне надоело ловить осуждающие взгляды, когда я пытаюсь перекусить в ванной комнате.

У других хозяев оказалось три кошки и четыре собаки. Я, конечно, люблю животных, но мне предлагали в буквальном смысле работать на них. В мои обязанности должно

было входить: ежедневная уборка от шерсти, вычесывание, кормление, визиты к ветеринару и к грумеру. Я отказалась.

В третьей семье меня отпугнула излишняя роскошь. В туалете у них, без преувеличения, стояли позолоченные унитазы. При первом же мытье на них появились разводы. Хозяйка устроила грандиозный скандал, и мне пришлось уйти.

Но самая неловкая ситуация у меня приключилась год назад. Я месяц работала у крупного банкира и его жены. Семья со стороны казалась благополучной. Вот только однажды я пришла делать уборку не в свое время и застала главу семьи в постели с неизвестной блондинкой. Через час он уже умолял меня ни о чем не говорить жене. Даже деньги предлагал! Я пыталась бескорыстно хранить эту тайну, но в итоге не смогла. Нет, хозяйке я ничего не сказала - пускай сами разбираются.

К счастью, сейчас у меня действительно отличные работодатели, прекрасная семья - муж, жена и их семилетняя дочка. Я работаю у них уже год, и за это время они стали мне чуть ли не родными. Вежливые, улыбочивые, доброжелательные - с такими хозяевами даже трудности воспринимаешь иначе. Но главное - человеческое отношение! Например, у них на первом этаже квартиры располагается спортзал. Мне сразу предложили: в свободное время я могу пользоваться тренажерами. Поддерживать порядок в таких условиях - одно удовольствие. Они довольны мной, а я довольна условиями работы.

Елена К.



Поздняя любовь

На прощании с Валентином Иосифовичем Ольга Остроумова произнесла: «Я постаралась быть его защитницей и другом». Но на самом деле актриса была гораздо большим - главной любовью в жизни Гафта.

За несколько месяцев до смерти актер Валентин Гафт в очередной раз публично признался в любви своей супруге: «У меня прекрасная жена, необыкновенная! Не будь у меня Оли, не знаю, как пошла бы моя жизнь».

С МАСКАМИ НА ЛИЦАХ

Они встретились впервые на съемках легендарного кинофильма «Гараж» в 1979 году. Гафт играл председателя правления гаражного кооператива, Остроумова - дочь профессора, состоявшего в том самом кооперативе. Интересно, что на съемочной площадке актеры почти не пересекались, а их совместные сцены можно было считать по пальцам!

Гафт в то время уже принадлежал к плеяде известных актеров. Остроумова была менее популярна и чувствовала себя не в своей тарелке рядом с маститыми артистами.

К слову, красавица Ольга приглянулась Гафту уже тогда. Но он был несвободен, как и сама молоденькая актриса. Мужчине не хотелось затевать легкую интрижку, ему казалось, что с такими девушками если и начинать роман, то серьезный.

За плечами у Гафта уже был один брак - с манекенщицей Еленой Изоргиной, который оказался на редкость коротким. Новая супруга, балерина Инна Елисеева, тоже не стала женщиной всей его жизни. Пару преследовали скандалы, выяснилось, что молодая жена вспыльчивая и крикливая. Мысль о том, чтобы закончить отношения разводом, не покидала артиста, но он держался до последнего - в конце концов, в браке родилась дочь Оленька.

А что же Остроумова? Она была второй раз замужем. Ради Михаила Левитина актриса рассталась со своим первым супругом. Вскоре родила дочку - назвали также Оленькой. Но наслаждаться материнством у актрисы не было времени. Муж работал от случая к случаю, а семью надо было кому-то содержать.

На съемки «Гаража» Гафт и Остроумова уже пришли с истерзанными душами, но упорно скрывали личное за маской улыбки.

ТЕРЗАЯСЬ СОМНЕНИЯМИ

После той встречи на съемках актеры не виделись долгих шестнадцать лет. Думали ли они друг о друге? Возможно, но судьба не сво-

дила их вместе.

А потом грянули 1990-е. Работы в театре не было, в кино сниматься не звали. Меж тем Ольга Остроумова осталась одна с двумя детьми на руках, успев родить сына Михаила. От любимого мужа актрисе пришлось уйти после того, как она узнала о его изменах.

Развелся и Гафт: надоело терпеть. И тут судьба поняла: эти двое готовы к тому, чтобы встретиться! Тогда в квартире Остроумовой раздался звонок - актрисе предложили выступить на частном мероприятии в кафе «Фиалка». Позвонили и Гафту. Оба сомневались, стоит ли идти, но когда узнали, что окажутся там вместе, тут же согласились.

Выступив, актеры разговорились. Сколько воды утекло с их первой встречи... Валентин Иосифович, отбросив сомнения, предложил Ольге прогуляться. Та внезапно выпалила: «Хорошо! Только можно я сбегаю за детьми, и мы погуляем все вместе?» Гафт не ожидал такого поворота событий, но вида не подал.

Потом были еще встречи, на которых оба смущались как дети. Однажды от волнения Гафт предложил: «Не хотите потрогать мои мускулы?» и закатал рукав рубашки. Ольге ничего не оставалось, кроме как восхититься прекрасной формой актера. Про себя же женщина подумала: «Дурак, что ли?»

Остроумова не знала, что и думать. Гафт нравился ей, но в то же время казался таким нерешительным. Вскоре и вовсе пропал на несколько месяцев. Оказалось, ему нужно было разобраться в себе. Актер терзался мыслью: вдруг он слишком стар для этой прекрасной женщины? На тот момент ему уже исполнилось шестьдесят, Остроумовой же не было и пятидесяти. Валентину Иосифовичу казалось, что они не пара друг другу, хотя к Ольге его тянуло с непреодолимой силой!



На съемках фильма «Гараж» актеры пересекались редко и даже подумать не могли, что однажды станут мужем и женой

Однажды о его терзаниях относительно Остроумовой узнал друг актера, Игорь Кваша. Он возмутился: «Тебе впервые попалась нормальная баба, а ты ходишь тут, сомневаешься!» С ним нельзя было не согласиться и Гафт, отбросив сомнения, набрал номер Ольги.

СВАДЬБА В БОЛЬНИЧНЫХ СТЕНАХ

«Кажется, я без вас больше не могу», - услышала Ольга Михайловна на другом конце провода. В голосе с хрипотцой она сразу узнала Гафта. Сердце пропустило несколько ударов. Она ждала его звонка, но в то же время думала: а стоит ли продолжать, раз мужчина так сомневается?

Валентин Иосифович к тому времени успел мельком просмотреть интервью актрисы, в котором она обмолвилась: «Я буду ждать того, кому нужна буду только я!» И Гафт подумал: а вдруг он - тот самый мужчина? Актер предложил Ольге начать «второе действие», и она, после некоторых раздумий, согласилась.

В отношениях Валентин Иосифович оказался большим ребенком. Суровый на экране и на съемочной площадке, в семейной жизни актер мог быть сентиментальным и ранимым. Первые шаги в новом союзе были чрезвычайно сложны, ведь у Остроумовой имелись дети от первого брака. Чтобы наладить с ними отношения, Гафту понадобилось немало времени. Поначалу Оля и Миша не хотели принимать новую любовь матери. Дочка замкнулась в своих переживаниях, а сын и вовсе заявил: «Уйду жить к отцу!» Еле успокоили и отговорили. К счастью, спустя время все встало на свои места, потому что дети поняли: с этим человеком их мама по-настоящему счастлива.

В 2002 году добровольно ушла из жизни родная дочь Валентина Иосифовича Ольга. Он тяжело переживал эту утрату, во многом виня себя в смерти девушки. Не доглядел, не среагировал вовремя... Справиться с душевной болью помогли Остроумова и ее дети.

Общая беда была пережита и стало понятно: пожалуй, они уже могут назвать себя семьей, пусть и неофициально. Впрочем, это было лишь делом времени. Гафт и Остроумова мечтали об общем доме, где будут жить вместе. Вскоре об их проблеме с жилищным вопросом узнала жена Бориса Ельцина Наи́на Иосифовна и пообещала актеру квартиру на Арбате. Чтобы получить ее, молодая семья должна была зарегистрировать отношения. Но и тут возникло препятствие!

Как раз в это время Валентин

Иосифович попал в больницу: ему сделали операцию, он долго восстанавливался. Решение пришло само собой: а что, если провести церемонию в больнице? Оригинально, в конце концов! «Сможешь поставить галочку?» - поинтересовалась у будущего супруга Ольга Михайловна. Тот ответил утвердительно. Дело оставалось за малым.

Шел 1996-й год. Невеста была в белом халате, жених в больничной пижаме. Сотрудники загса были удивлены, зарегистрировав их отношения в стенах медучреждения. А сами «молодые» радовались как дети. Наконец они были официально вместе!

ЛЮБОВЬ НЕ ВСЕСИЛЬНА...

Имена Ольги Остроумовой и Валентина Гафта редко появлялись на страницах газет, особенно желтой прессы. Они вели тихий и размеренный образ жизни, не участвуя в публичных скандалах и разборках. Лишь однажды актеры оказались втянуты в неприятную историю.

В 2014 году объявился внебрачный сын Валентина Иосифовича. Много лет назад у артиста завязался роман с художницей Еленой Никитиной. Женщина забеременела и родила мальчика Вадима, но Гафту об этом ничего не сказала. О сыне он узнал, лишь когда тому исполнилось три года. И то поздно - мать увезла мальчика на постоянное жительство в Бразилию.

Отец с сыном увиделись, когда Вадиму было уже 43 года. Гафт признал его, они стали общаться, актер помогал ему материально. Остроумова поддерживала мужа в этом решении, хотя и не понимала, зачем спустя столько лет выносить семейную ситуацию на всеобщее обозрение.

К тому же Ольга Михайловна знала, что супругу противопоказаны любые волнения. Сердце у него всегда было слабым и периодически давало сбои. В 2013 году врачи и вовсе диагностировали у Валентина Иосифовича болезнь Паркинсона. Не желая подводить коллег, актер тут же отказался от большинства ролей в родном театре «Современник». Это не могло не сказаться на его душевном состоянии - он откровенно скучал по работе.

Однако вскоре стало понятно, что по состоянию здоровья придерживаться прежнего образа жизни Гафт уже не сможет. Он передвигался в основном на инвалидной коляске. Ольга Остроумова оставила кино и театр, чтобы ухаживать за мужем, и посвятила себя семье. Она искала для своего Валечки лучших врачей. В 2019 году актера сразил инсульт - у него парализовало часть тела.



В гибели своей единственной дочери Ольги Валентин Иосифович всю жизнь винил себя



Дети актрисы приняли Гафта не сразу, но в итоге оттаяли. На фото: Остроумова с дочерью Ольгой

Остроумова отправила мужа на реабилитацию, заверяя его, что все будет хорошо, и они непременно победят болезнь! Чтобы поднять супругу настроение, пригласила на его 85-летие в сентябре 2020 года близких друзей. Валентин Иосифович был на даче, в поселке Жаворонки Московской области, дыша чистым воздухом и наслаждаясь природой. Актер Александр Ширвиндт восхищался мужеством Ольги Михайловны: «На даче теплится под прикрытием уникальной ласки Олечки Остроумовой мой друг Валечка Гафт».

Увы, любовь оказалась не все-сильна. Утром 12 декабря сердце Гафта перестало биться.

Ольга Остроумова отпустила своего любимого мужественно и спокойно. На прощании с артистом Ольга Михайловна сдерживала слезы, переживая боль внутри себя. Позволила себе растрогаться лишь на сцене, когда обращалась к собравшимся друзьям и коллегам Гафта: «Мне выпала честь и счастье прожить с этим человеком много лет».

Как я похудела



Давайте своему подсознанию правильные установки. Вместо «Я не ем фастфуд» повторяйте «Я ем только здоровую пищу».

ДАЕМ УСТАНОВКУ! Кодовые слова стройности

Диеты и упражнения не будут работать, если вы не измените свое мышление. Правильные слова и мысли - вот что нужно большинству худеющих!

Вы регулярно занимаетесь спортом, но результата нет? Или постоянно сидите на диете, но через какое-то время снова набираете вес? Возможно, вам стоит поработать с подсознанием. Оно управляет нами на 95% и часто мешает похудеть. Изменив образ мышления, вы наконец сдвинетесь с мертвой точки.

НИКАКИХ ОТРИЦАНИЙ

Наши мысли задают наше поведение, но есть один нюанс. Частичку «не» подсознание просто не замечает. А значит, когда вы программируете себя «не есть после шести», подсознание получает обратный сигнал - «есть после шести». И начинает выполнять программу. Вот почему вечером вдруг повышается аппетит и к холодильнику тянет со страшной силой.

Психологи доказали, что частица «не» находится в логической области, то есть воспринимается только нашим «разумным мозгом». Когда же рациональная часть ослабевает (например, вечером, после тяжелого трудового дня), в дело вступает подсознание. Оно руководит нашим поведением и толкает к совершению нежелательных действий.

Кроме того, любое отрицание носит оттенок запрета, а в челове-

ческой природе присутствует желание сопротивляться навязанным ограничениям. Стоит вам сказать себе, что вы не едите сладкое, сразу же появляется невероятное желание съесть кусочек любимого торта.

ЧЕТКО И ПОНЯТНО

Сравните: «В следующем году мне хотелось бы похудеть» и «В следующем году я похудею на 10 кг. Для этого я запишусь в бассейн и откажусь от сладкого». Первое высказывание звучит неопределенно, второе - твердо и четко.

Психологи советуют избавляться в мыслях от вспомогательных глаголов «буду» и «хочу». Ставьте цели, а не мечтайте. Для лучшего эффекта стоит разбить цель на маленькие подцели и задачи. Так будет легче сориентироваться в процессе и быстрее достигнуть результата.

Чтобы лучше закрепить в подсознании цели и задачи, заведите специальный дневник. Также записывайте в него свои успехи.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Гармоничное похудение возможно только при позитивном подходе. Если вы постоянно укоряете себя, а в вашем лексиконе преобладают

слова с негативной окраской, похудение затянется и будет проходить тяжелее.

Не любит мозг и формулировки, связанные с потерей: «Я занялась спортом, чтобы скинуть лишнее и избавиться от жира». Это воспринимается им как угроза: организм медленнее будет расставаться с килограммами или вовсе перейдет в режим накопления. Лучше заранее запрограммировать себя на выгоды, которые принесет похудение. Например, сделайте это фразой: «Я занимаюсь спортом, чтобы стать стройнее, здоровее и увереннее в себе».

Некоторые специалисты призывают отказаться от слова «похудение», так как оно происходит от слова «худо», что на подсознательном уровне придает процессу негативный оттенок.

НЕ ЗАВТРА, А ВЧЕРА


Откажитесь от будущего времени в мыслях о похудении. Представьте, что процесс уже запущен, вы начали стройнеть и прямо сейчас ваша талия становится тоньше. Отмечайте эти маленькие изменения, стоя перед зеркалом. Даже если пока вы их не видите, говорите себе комплименты. Это кажется трудным? Начните с упоминания во втором и третьем лице: «Она стройная», «Ты стройная», а уже потом дайте установку в первом лице: «Я стройная». Старайтесь не только говорить, но и искренне верить в то, что вы произносите. Озвученные утверждения должны стать частью вас.

Похудеть через чувство вины и неприятие своего тела возможно. Вот только такой подход грозит нервным срывом и быстрым возвращением к прежнему весу. Гармоничная стройность всегда исходит из чувства любви к себе.

ПОМОГУТ АФФИРМАЦИИ

Для усиления эффекта важно не только держать позитивные убеждения, касающиеся веса, в своей голове, но и представлять их наглядно. Например, можно записать самые сильные аффирмации на отдельных листках бумаги и поместить их на видных местах - повесить на зеркало, холодильник, обратную сторону входной двери, тумбочку у кровати. Вы будете постоянно видеть их перед глазами, что поможет позитивным убеждениям быстрее стать частью вашей жизни.

Ваш любимый сканворд

...вече- ра муда- ренее	Время года	Крик, театр	Гиппо- потам						
Механ. сопро- тивл.				Часть света	Осадки	Балтий- ское	Движ. сила		
Минер	Про- катный	Сопро- вожда- лица				Повре- ждение тела	Моющ. сред- ство		
			Деталь подъем. крана	Нечто путаное	Полусон				
	Для мусора	"Дочь Монте- сумы"				Гнет	Охот- ничья сумка	Само- лет	
			Таропит кого-н.						
	Оро- шение	Рос. поляр- ник				Стра- винский, балет			
					Агата...	Ударная часть машины	Франц. компо- зитор		
Несч. судьба	Единица счета							"Побег", реж.	
Ар.-рус. муз. инстр-т	О-ва, Тихий океан					Дама...	Гора, джай- низм		
		Столица Венгрии			Све- тильник				
	Ячейка, пчелы					Содер- жит металл	Крис..., певец		
	Мебель	Англ. драма- тург	Предмет разго- вора	Орна- мент	...Драй- зер				
			Мешо- чек для рук						
...Сам- прас	Сын Дедала	Монета, Кавказ			Аромат. поду- шечка	Чувство меры			
		Деньги, Литва	"...?Бао!", группа	Сорняк					
Круп. пох- лебка				Парла- мент, Украина					
Масса	Осел				Потря- сение				
				...ногу сломит					

Интересно узнать

Бытовой термос был изобретен в 1899 году берлинским стеклоду-вом Бюргером.

●
Двух снежинок с абсо-
лютно одинаковой
кристаллической
структурой не сущест-
вует.

●
Сердце жирафа ог-
ромно. Оно весит бо-
лее одиннадцати
килограмм, имеет
длину 60 см и стенки
шириной 6 см.



ДРУГОЙ МУЖЧИНА

Когда в жизни женщины появляется тот самый принц на белом коне, она поначалу не верит, что это реальность. Думает: «Так не бывает...» И отталкивает свое счастье.

Марина металась по кухне слов-но разъяренная фурия.

- Тебя полюбил замечательный мужчина, а ты готова его потерять! - кричала она.

Катя стояла, боясь шелохнуться. В глубине души она понимала, что подруга права, но для себя уже давно все решила. Катерина всегда была такой.

НОМЕР ОДИН: ПАПОЧКА РОДНОЙ

Первым ушел папа. А ведь ничто не предвещало беды! Мама работала воспитательницей в детском саду, папа - бригадиром на заводе. Родители были вместе двадцать лет и, как казалось, расходиться не собирались. А потом...

Катя помнила, как вернулась из школы и застала маму в слезах. Женщина держала в руках рубашку отца. На воротнике предательски сияло красное пятно. Девочка не до конца понимала, что происходит, но догадывалась, что вот это самое пятно - плохой знак.

Следующие две недели она молча наблюдала за родителями. Все делали вид, что ничего не происходит, но получалось плохо. Катя невольно ждала, когда же ситуация разрешится, потому что неопределенность ее пугала.

- Катюша, мы с твоей мамой решили жить отдельно, - прервал молчание отец за одним из ужинов. Видимо, он должен был стать последним.

Девочка некоторое время молча-

ла, теребя вилкой кусочки картошки в тарелке, а потом, сама от себя не ожидая, бросилась к отцу на шею.

- Папочка, не уходи! Мы с мамой все сделаем, чтобы ты остался! - заплакала Катя.

Отец остался еще на год, и это были тяжелые двенадцать месяцев. Все понимали, что разбитая чашка никак не склеивается, и все же упорно отрицали происходящее. По крайней мере Катя убедилась в том, что она может внести свою лепту в папино решение. Девочка старалась изо всех сил - готовила нехитрые блюда, доставала по утрам из почтового ящика газету, приносила отцу часы, прежде чем тот уходил на работу. Была мила, приветлива, дружелюбна.

И все же вскоре непростой разговор родители завели снова. Теперь уже Катю просто поставили перед фактом - папа уходит. Она долго плакала, в перерывах между рыданиями успокаивала безутешную мать. А потом задумалась: «Ведь я молодец!» Пускай всего лишь на год, но ей удалось удержать самого любимого мужчину в жизни. Отец остался, увидев ласку, доброту, тепло дочери.

Внутри светлой Катинной головы зародилась мысль: чтобы тебя любили, надо служить. Много служить, чтобы много любили.

НОМЕР ДВА: ОДНОКУРСНИК-КРАСАВЕЦ

Его звали Игорь. Игорь Старостин. Катя, услышав его полное имя, влюбилась тут же. Как красиво зву-

чит! И примерила фамилию молодого человека: кто знает, может, это ее судьба. Впрочем, вряд ли. Это понимали все, кроме Кати. Ей только исполнилось восемнадцать. Сердце отчаянно жаждало любви и было готово пойти навстречу любому, кто поманит пальцем. Поманил Игорь.

- Катя, осторожно, он бабник, - предупредила та самая Карина, с которой девушка вместе училась в институте. Дружба между ними завязалась быстро.

- Бабники тоже становятся семьянинами, - мудро рассудила Катя и стала ждать от объекта своего внимания активных действий.

Цветов Игорь не дарил - стипендия маленькая. В театры и на выставки не водил - ему было неинтересно. Ходить в кафе считал бесполезным, поэтому Катя приглашала возлюбленного к себе домой, где мама, Елена Петровна, готовила потенциальному зятю пышные блины и заваривала чай.

- Дура ты, Катерина! - прямо сказала она дочери после очередного визита ее любимого. - Он о тебя ноги вытирает, а ты ему подошвы лижешь!

Катя тогда оскорбилась не на шутку. Как мама могла такое сказать?

Прошло несколько месяцев, прежде чем вскрылась неприятная правда. Оказалось, что Игорь дружил еще с несколькими однокурсниками. Это было как удар под дых. Девочка твердо решила бросить изменника, но тот объяснился.

- Понимаешь, мне с тобой хорошо, но этого недостаточно... - аккуратно начал разговор молодой человек, намекая на более близкое общение. Катя смутилась. В свои восемнадцать о постельных делах она даже не задумывалась, храня верность для того самого. «Но что, если тот самый и есть Игорь?» - с ужасом однажды подумала она. Ведь можно потерять его!

Скрепя сердце Катя сказала, что она не против, ведь отношения между ними серьезные. Игорь, потирая руки, пригласил девушку домой. Вместо долгожданных цветов была шоколадка, вместо шелковых простыней - мятые и давно не стиранные, вместо вкусного ужина - бутерброды.

Это было больно, неприятно и обидно. Радовало Катю лишь одно - уж теперь-то Игорь точно ее не бросит! Ведь она опередила своих соперниц сразу на несколько шагов. Правда, этого запаса девушке хватило ненадолго. Как ее и предупреждали, Игорь оказался тем еще бабником.

Надо признать мудрость матери: она ничего не сказала дочери, увидев ее на пороге в слезах. Но поняла, что ее девочка повзрослела и столкнулась с реальностью.

НОМЕР ТРИ: ЖЕНАТЫЙ МУЖЧИНА

С Костей Катя познакомилась в кафе. Мужчина, старше лет на десять, просто подсел к ней за столик.

- Константин, - представился незнакомец, протянув руку.

Он оказался неплохим персонажем. Ведущий менеджер в крупной компании, своя двухкомнатная квартира в спальном районе, кроссовер, одет всегда с иголочки. Катя подумала, что наконец-то ухватила свой счастливый билетик. Не тут-то было.

- Зайдем в магазин? - предложил Костя однажды. Вместо того, чтобы отправиться к ювелирным украшениям, мужчина повел ее в детский отдел. Не щадя чувств своей избранницы, именно там он сообщил:

- У меня есть сын...

И добавил:

- ...и жена.

Так Катенька из будущей невесты превратилась в любовницу. Мириться с этой участью не хотелось. В тот день она оставила Костю одного посреди игрушек и памперсов. Дома вновь ждала мама, готовая утешить.

Казалось бы, на этом история и должна была закончиться. Но, проснувшись утром, Катя вдруг задумалась: «Мне уже 25... Мама в моем возрасте замужем была. А я что? Костя хоть и окольцован, зато мужчина прекрасный!» Еще спустя сутки раздумий девушка набрала знакомый номер. На следующий день влюбленные встретились как ни в чем не бывало.

Два года обреченных на провал отношений высосали из Кати все силы. Ей приходилось закрывать глаза на редкие встречи, на то, что проходили они в отелях и съемных квартирах. Трудно было не замечать, что на свидания Костя ее не приглашает - вдруг встретят знакомых. Катя была в его жизни, но в то же время ее не было.

- Дорогая моя, ну хватит терпеть! - уговаривала подругу Карина. - Тебе семья нужна, дети, а ты тратишь время на заведомо проигрышный вариант.

Несчастливая любовница понимала, что Карина права, но ей нужен был толчок для того, чтобы уйти. Ведь девушка знала: терпение у нее просто железное, а уж нерастраченной любви и ласки - целый вагон. Однажды об этих отношениях узнала жена Кости. Катя навсегда запомнила, как она позвонила в дверь ее квартиры со словами: «Я все знаю, стерва!» Незнакомка дергала ручку, стучала в дверь, кричала на весь подъезд, устраивая концерт для соседей. В конце концов вытащила маркер и что-то написала на двери. К вечеру, когда Катя с мамой решили выйти из квартиры, они увидели послание: «Проститутка».

НОМЕР ЧЕТЫРЕ: НЕУЖЕЛИ СУДЬБА?

Оправиться после Костика было непросто, но помог счастливый случай - Катя встретила Степана. Ее ровесник, он казался почти идеалом - работающий, симпатичный, из хорошей семьи. И совершенно свободен!

Мужчина признавался: за плечами у него осталось немало женщин, но он до сих пор так и не встретил ту самую, которую был бы готов назвать своей женой. Для Кати его слова прозвучали как вызов. Девушка решила: именно она станет для Степы идеальной женой, матерью, домохозяйкой и далее по списку.

Решив с ходу показать, на что она способна, Катя стала потчевать возлюбленного яствами, помогать ему с работой, налаживать отношения с его семьей и друзьями. Она видела, что постепенно Степа оттаивает, а значит, предложение руки и сердца не за горами.

- Что-то не вижу я большой любви от него, - осторожно намекнула мама. - Как будто ты любишь, а он позволяет себя любить, тебе так не кажется?

Катя и сама не раз думала о том, что ведет игру в одни ворота. Девушка чувствовала себя вечной гостьей, а иногда и того хуже - домработницей, которая приезжает только для того, чтобы приготовить обед и убрать в квартире.

Но вскоре мужчина все же предложил Кате оформить отношения - правда, сделал это за кухонным столом, как бы между делом. Новоиспеченная невеста поначалу даже расстроилась, но потом простила любимому все.

Свадьбу сыграли скромно, пригласив только самых близких. Решили не тратить. «Вдруг разоидемся?» - шутил Степа на торжестве. Как в воду глядел. Спустя пару лет Катя просто устала тащить на себе все - хозяйство, мужа, его заботы, дела.

- Я ухожу! - решительно заявила она Степе, в глубине души надеясь на то, что ее остановят. Не остановили.

- Как скажешь, - равнодушно ответил супруг и даже помог собрать вещи.

НОМЕР ПЯТЬ: И СНОВА ВСЕ СНАЧАЛА

Полгода девушка приходила в себя. Даже на развод подала не сразу, и то не сама, а с подачи Карины. Та без конца твердила ей словно мантру: «Надо уважать себя». Катя поставила жирный крест на своей личной жизни, решив, что больше она в омут страстей не окунется. Но Саша сам нашел ее. Взял и поселился на первом этаже их подъезда.

При близком знакомстве Катя поняла: он - прекрасный мужчина. Сна-

чала Саша помог ей с ремонтом на кухне. А ведь она даже не просила! Просто сосед увидел, как Катерина в одиночку тащит ведро с краской, и предложил помощь. Потом отвез Елену Петровну к врачу, когда та сломала ногу, а такси долго не приезжало. В конце концов, Саша поздравил девушку с днем рождения букетом роз.

Поклонник завоевал доверие Кати. В его присутствии она могла расслабиться и почувствовать себя истинной женщиной. Окруженная вниманием, девушка оттаяла - даже окружающие заметили, что она стала лучше выглядеть, будто светиться от счастья. Вот только в голове часто мелькали предательские мысли: «В чем подвох? Ну не может быть все идеально! Неужели больше не нужно заслуживать любовь и бороться за свое счастье?»

Вскоре Саша предложил перебраться к нему, спустившись на несколько этажей. Ну разве не об этом Катя мечтала? Вот только в самый неподходящий момент она, сияющая, встретила Степана. Бывший муж выглядел осунувшимся и неопрятным. Вечером того же дня написал ей и предложил встретиться. Сама не понимая, зачем, девушка согласилась.

На свидании некогда близкий человек рассказывал о том, как тяжело переживал их расставание, каким пустым и одиноким стал его дом, и, конечно, не мог не заметить, как хорошо выглядит Катя.

- Просто у меня... - девушка хотела сказать, что давно не одна и рядом с ней любимый мужчина, но осеклась. - Просто я повышение получила и... постриглась.

В тот вечер на прощание Степа поцеловал Катю. Потом они встретились еще раз, и еще. Врать Саше девушка больше не могла. Прежде чем открыть ему правду, она рассказала все как есть Карине. Та рвала и метала, не желая верить в то, что подруга так легко может разрушить собственное счастье.

Катя молча слушала ее. В голове мелькали картинки. Вот она переезжает к Саше, выходит за него замуж, у них появляются дети. Через пятьдесят лет отметят золотую свадьбу - а как иначе? Саша такой человек: если женится, то один раз и на всю жизнь.

А вот Степа - такой непостоянный. Ничего не обещает, в любви не признается. И Катя с ним в будущее заглядывать не может. Зато сколько адреналина! Все время нужно совершенствоваться, иначе разлюбят, бросят, предадут.

Голос Карины звучал как будто издалека. Подруга словно в замедленной съемке двигалась рядом, махая руками. Голова у Кати гудела. Да, она уже приняла решение.



ЧЕМ ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ ПОДРОСТКУ

С повышенной тревожностью сталкиваются до 80% подростков. Это мешает им справляться с жизненными трудностями, общаться с окружающими и добиваться поставленных целей. Как действовать родителям?

Тревога - нормальная реакция организма на стресс. Многие подростки бросает в жар при мысли о публичном выступлении, выпускных экзаменах, важных спортивных соревнованиях или свидании. Иногда потеют ладони и учащается сердцебиение - так мозг реагирует на стрессовый фактор. Однако повышенная тревожность может возникать ежедневно и негативно отражаться на успеваемости ребенка, его самооценке.

СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

Иногда кажется, будто подросток испытывает вас на прочность. Родители успокаивают себя так: «Это просто трудный возраст, нужно немного потерпеть, и он успокоится». Но психологи рекомендуют не закрывать глаза на поведение сына или дочери, а наоборот, присмотреться к ребенку повнимательнее. Так вы не пропустите признаки тревожного расстройства.

Отсутствие режима сна может привести к повышенной тревожности. Предложите подростку провести эксперимент: в течение недели засыпать и просыпаться в одно и то же время. Скорее всего, он почувствует себя лучше.

1. Необъяснимые вспышки гнева. Вы предлагаете ему съесть яблоко, потому что это полезно, а подросток в ответ взрывается: «Хватит контролировать меня! Что хочу, то и ем!» - и уходит, хлопнув дверью. Подобные сцены случаются практически каждый день.

2. Бессонница. Если подросток ложится в кровать и часами ворочается, не в силах уснуть, это может быть признаком тревожного расстройства. Ребенок не в состоянии сформулировать, что именно его беспокоит.

3. Сложности с концентрацией внимания. Подросток не может долго сидеть на одном месте и заниматься одним делом. Он начинает раздражаться уже через 20 минут после того, как откроет домашнее задание.

4. Плохая успеваемость. Некогда отличник вдруг скатился до троек, стал прогуливать занятия. Не спешите хвататься за ремень, стоит спросить ребенка: «У тебя все в порядке? Ты перегружен? Как я могу тебе помочь?»

5. Навязчивое поведение. Например, ваш сын (или дочь) обкусывает ногти, расчесывает кожу до царапин или даже вырывает волосы! Требуется помощь специалиста!

ПОДСТАВИТЬ ПЛЕЧО

Помимо работы с психологом

тревожному подростку необходима ваша поддержка. Задача родителей - не давить на ребенка («Хватит так себя вести! И в кого ты такой?»), не отмахиваться от него («Ты придумываешь проблемы на ровном месте!»). Станьте благодарным слушателем, с которым хочется делиться переживаниями и проблемами. Так вы не только поможете сыну или дочери справиться с повышенной тревожностью, но и укрепите ваши отношения. Скажите подростку: «То, что ты беспокоишься, - это нормально. Ты имеешь право волноваться и испытывать другие эмоции». Ребенок должен осознать: с ним все в порядке.

Не нужно бросаться в бой со словами: «Я разберусь с твоими проблемами, и ты наконец расслабишься!» Безусловно, вы можете помочь подростку. Скажем, если ребенок волнуется перед важным выступлением, предложите ему прорепетировать речь, а не пишите записку классному руководителю с объяснениями, почему ваше чадо не придет на школьное мероприятие. Когда родители берут на себя инициативу во всех вопросах, которые волнуют подростка, они не дают ему обрести уверенность. Ваша позиция - наблюдатель, но в случае чего вы должны быть готовы подставить плечо.

Если вы постоянно выясняете отношения с супругом, ругаетесь, бьете посуду, не удивляйтесь тревожности ребенка. Он волнуется, потому что не чувствует себя в безопасности в собственном доме. По мнению специалистов, очень важно, чтобы в семье царил здоровая психологическая обстановка. Подросток должен понимать: даже если мир вокруг рухнет, рядом всегда будут люди, которые его подержат.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Родителям тревожного подростка я рекомендую обратить внимание на два упражнения. Положите одну руку на живот, другую на грудь. Медленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом не должна подниматься. После вдоха напрягите мышцы живота и выдыхайте сквозь сжатые зубы. Так можно справиться с волнением благодаря замедлению сердцебиения и снижению кровяного давления. Напрягите мышцы шеи, плеч, ладоней или ступней. Затем «отпустите» напряжение, позволяя себе расслабиться. Это упражнение снижает тревожность и нормализует сон.

Мужчины способны на многое ради любви

У меня прекрасный период в жизни - мы с мужем ждем нашего первенца. Совсем скоро он уже должен появиться на свет. Несмотря на свое положение, мне по-прежнему хочется следить за собой, быть красивой и привлекательной. Стараюсь ни в чем не давать себе спуска, даже педикюр себе сама делала, пока размеры живота позволяли. А тут взялась и понимаю - живот уже совсем не дает наклоняться. Решила попробовать попросить о помощи мужа. Он отреагировал сразу: «Еще чего не хватало, это не мужское дело!» Я попросила второй раз - тот же ответ. Обиделась. Сажу - переживаю. Вдруг вижу у него в компьютере, в открытом окошке, запрос - «как красить ногти на ногах». Как же мне приятно стало, какой он у меня замечательный... Теперь жду, когда муж предложит мне свои услуги мастера по педикюру.

Полина.

Вкус детства

Дедушка мой всю жизнь занимался пчеловодством. Говорил, это его призвание. В детстве каждое лето я ездила к нему в гости, и он водил меня на пасеку - показывал свое хозяйство. Помню, бабушка даст нам с собой буханку свежеспеченного хлеба и банку молока. Мы придем к пчелам, дед соберет немного меда, и начинаем трапезу. Сядем на траве, отломим большой ломоть теплого хлеба, макнем его в мед и запьем молочком. Как же это было вкусно, ни с чем не сравнимо! Скучаю я по этому вкусу, по аромату меда, по тем местам, по деду, которого уже нет с нами.

Ольга Коромыслова.

Вовремя надеть улыбку

Так сложилось, что я работаю в маленьком продуктовом магазине. Это не моя мечта и не к этому я стремилась, но образование нынче дорогое и долгое, а кушать, как говорится, хочется сейчас. Пришлось пойти работать на кассу.

В последнее время стала замечать, что покупатели смотрят на меня с жалостью, дескать, такая молодая, видная девчонка и не могла найти себе работу получше. И я поняла - только от меня зависит, как ко мне будут относиться окружающие!

Решила улыбаться: пусть все думают, что мне нравится работа. Вскоре жалостливые взгляды исчезли, наоборот - мне стали улыбаться в ответ, здороваться, комплименты отвешивать.

Конечно, зарплата моя от этого не увеличилась и работа не изменилась, но трудиться стало приятнее.

Майя И.



ЧЕЛОВЕК С БОЛЬШИМ СЕРДЦЕМ

Никак не могу забыть историю, которая произошла со мной несколько лет назад. Я тогда была студенткой: еле-еле хватало на съем комнаты, излишеств себе не позволяла, пыталась подрабатывать, но получалось плохо.

И был у меня кот Сенька - подобрали на улице, не смогла пройти мимо. Сенька понимал мое бедственное положение и вместе со мной перебивался с корма на воду. И все бы ничего, только вот однажды кот заболел.

Помочь ему сама я не могла - понесла в ветеринарку. Врач огорошила меня новостью - опухоль, надо резать. А какое резать, если у меня

в кармане денег ровно столько, чтобы не умереть с голоду? Ветеринар, молодая девушка, посмотрела на меня, потом на кота и вынесла вердикт: «Сделаем операцию, а потом посмотрим! Не оставлять же его умирать».

Сеньке сейчас уже 15 лет - живот, бед не знает. Да и я давно не студентка - нашла хорошую работу. Как только появились деньги, тут же помчалась отдавать их врачу - человеку с большим сердцем. А она не взяла: говорит, отдай лучше в приют для бездомных животных. Я почему-то и не сомневалась, что она так скажет...

Дарья Агапова.

НЕ СУДИТЕ О ЛЮДЯХ ПО ВНЕШНОСТИ!

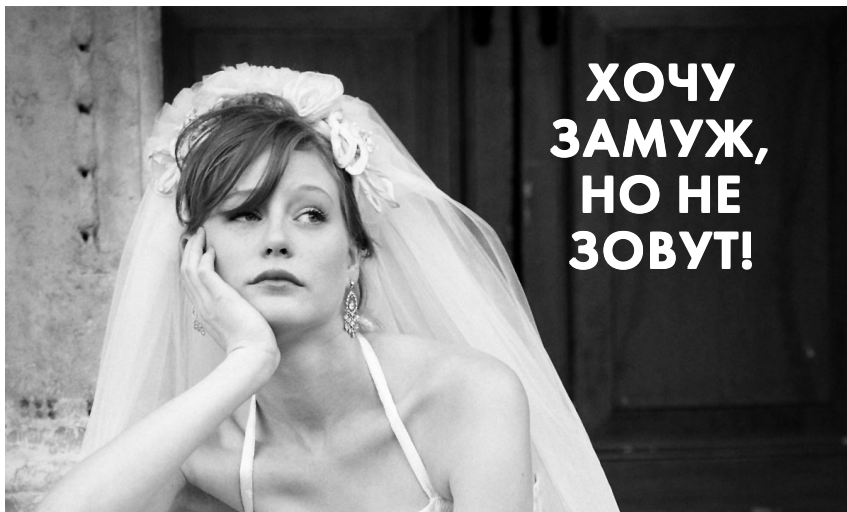
Недавно я начала ходить в тренажерный зал и поразилась обилию подтянутых мужчин и женщин. Невольно восхитилась и подумала:



как же здорово, что люди следят за собой и своим здоровьем. Смотрела на них с улыбкой, они же на меня с еле скрываемым презрением, некоторые - с жалостью.

Да, выгляжу я сейчас не ахти - избыточный вес, неповоротливость, нагрузки выбираю слабые и, часто устраиваю перерывы. Но что знают обо мне эти люди? В прошлом я - призер многочисленных соревнований по легкой атлетике. Только вот после серьезной травмы позвоночника пришлось пройти долгий курс реабилитации и смириться со своим новым телом. Сейчас я будто создаю себя заново, и тренажерный зал - мой первый, робкий шаг. И сразу же - такое непонимание и осуждение... Правильно говорят - не суди о человеке, пока не пройдешь весь путь в его ботинках.

Елена.



**ХОЧУ
ЗАМУЖ,
НО НЕ
ЗОВУТ!**

Год назад я развелась и уже готова к новому браку. Но почему-то мужчины, которые встречаются мне на пути, жаждут только отношений без обязательств. Так переживаю, что не получится у меня найти человека с серьезными намерениями?

Наталья.

Для начала честно ответьте на вопрос: вы уверены, что пережили развод? Сделали выводы, отпустили ситуацию, проработали все проблемы, которые привели к разрыву? Кому-то на это требуется немного времени, другие же восстанавливаются год и более. Окружающие мужчины обычно на подсознательном уровне чувствуют, свободна женщина или нет. Есть вероятность, что вы посылаете им сигнал о том, что хотите новых отношений, но еще не распрощались со старыми.

Вам стоит расслабиться и не искать сразу партнера для брака. Немногие в начале отношений мо-

гут сказать, к чему они приведут. И некоторых представителей сильного пола действительно пугает, когда дама настроена на замужество. Не раскрывайте своих планов на первом же свидании.

Советуем вам для начала обрести покой и гармонию в отношениях с самой собой. Понять, что вам хорошо и в одиночестве, ваша жизнь интересна и наполнена событиями. Находясь в этом состоянии, начинайте поиски мужчины. Ориентируйтесь на кавалеров, с которыми вам интересно, хорошо, комфортно, надежно. Но к чему это приведет, никто вам сразу не сможет сказать.

МАМА ЗАСТАВИЛА СДЕЛАТЬ АБОРТ

В 17 лет я забеременела от одноклассника. Мама, не оставив мне выбора, настояла на аборте. Сейчас мне 35 лет, и мне не забеременеть. Врачи не исключают, что это последствия того самого вмешательства... И теперь обида на маму съедает меня.

Анастасия.

Давайте рассуждать трезво. Вы забеременели, будучи несовершеннолетней, и это ваша ответственность. Да, вам было 17 лет, но вы могли объяснить маме, что хотите оставить ребенка, если так было на самом деле. Не стоит винить во всем маму.

Возможно, тогда этот вариант казался ей единственно верным.

Перестаньте жить прошлым. Позиция жертвы, в которой вы застряли, мешает вам двигаться дальше. Вы обсуждали свою проблему со специалистом? Есть ли сейчас рядом с вами мужчина, который мог бы стать отцом вашего ребенка? Посмотрите на ситуацию и подумайте, что вы можете сделать сегодня в тех обсто-

тельствах, которые уже являются частью вашей жизни.

Кстати, иногда врачи выявляют психологические причины бесплодия. Допустим, женщина здорова, но что-то мешает ей стать матерью. В вашем случае это могут быть непрережитые обиды, которые вы храните глубоко в душе уже много лет.



УСТАЛА ОБО ВСЕМ СОЖАЛЕТЬ...

Ругаю себя довольно часто: «Ведь можно было бы поступить иначе!» В итоге вся моя жизнь превратилась в череду сожалений. Как это исправить?

Елена И.

Сожаления деструктивны. Они тянут вас назад. Посудите сами: вы жалеете о том, что могли бы что-то сделать иначе, но какой в этом смысл? Это то же самое, что полировать опилки - исправить вы все равно уже ничего не сможете.

Снизьте планку собственных ожиданий. Вы слишком завысили требования к самой себе, а потому не можете принять тот факт, что результат не всегда может быть идеальным. Это мучает вас и забирает жизненную энергию.

Попробуйте сделать упражнение. Возьмите лист бумаги и выпишите на нем сожаления, которые терзают вас на данный момент. Вспомните все, ничего не упустите. Далее перечитайте то, что написали, сложите лист и уберите подальше - например, в чемодан, которым не пользуетесь. Метафорично убрав сожаления в чемодан, вы избавитесь от них и, скорее всего, почувствуете себя намного лучше.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ В ДЕТСТВЕ ВРЕМЯ ТЕЧЕТ МЕДЛЕННЕЕ?

Взрослые недоумевают: «И куда время так мчится?» А детям кажется, что оно, напротив, еле-еле течет. В чем секрет?

Биологи объясняют это скоростью обменных процессов, которые у детей происходят с большей интенсивностью, чем у взрослых. Психологи же считают, что многое зависит от времени, которое человек уже прожил. Допустим, малыши оценивают временные промежутки в сравнении с уже прожившими событиями. Но если крохе всего пять, естественно, ему будет казаться, что время движется нестерпимо медленно.

К тому же для ребенка вокруг все новое. Он впитывает информацию, структурирует ее. На это нужны долгие месяцы, поэтому может возникнуть впечатление, что в детстве стрелка часов ползла медленнее.

1. С чем у вас в первую очередь ассоциируется голубой цвет?

- Мечта (1)
- Небо (4)
- Водная гладь (3)
- Романтика (2)

2. Как вы обычно ведете себя после ссоры?

- Первой предлагаете примирение (1)
- Ждете извинений от партнера (3)
- Надолго замолкаете (4)
- Стараетесь спокойно разобраться (2)

3. Какое слово ближе всего к понятию «равнодушие»?

- Хладнокровие (4)
- Бессердечность (2)
- Холодность (1)
- Безразличие (3)

4. Знать о нем все - это нормально?

- Да, в паре не должно быть тайн друг от друга (3)
- Да, но все же до определенной степени (4)
- Человек должен делиться лишь тем, чем сам считает нужным (1)
- Нет, это излишне (2)

5. С каким утверждением вы согласны?

- «За любовь надо бороться» (3)
- «Насильно мил не будешь» (1)
- «Одно сердце страдает, а другое не знает» (2)
- «Мне не дорог твой подарок, дорога твоя любовь» (4)

6. Если вас обидела подруга, то как вы поступаете?

- Говорите ей прямо о том, что вас возмутило (3)
- Минимизируете общение (1)
- Делаете вид, что ничего не случилось (2)
- Долго переживаете внутри себя (4)

7. Когда вы рядом со своим мужчиной, то что чаще чувствуете?

- Напряжение (1)
- Раздражение (2)
- Собственную нужность (3)
- Взаимный интерес (4)

8. Какое утверждение вам кажется нелепым?

- Быть всегда на позитиве (2)
- Время лечит (1)
- О вкусах не спорят (4)
- Муж и жена - одна сатана (3)



ОТКУДА БЕРЕТСЯ РЕВНОСТЬ?

Ответив честно на вопросы, вы узнаете, что вынуждает вас становиться «Отелло в юбке».

8-13 БАЛЛОВ

Низкая самооценка

Ваша ревность зиждется на неуверенности в себе. Если вы сомневаетесь в своей притягательности и считаете себя некрасивой, невезучей, полной и т.п., то, конечно, вам кажется, что мужчина только и ждет случая, чтобы найти вам замену. А так как искать тех, кто достойнее вас, можно до бесконечности, то и соперницы вам мерещатся везде. Запомните, мужчина с вами, потому что это именно вы неповторимая и родная для него.

14-19 БАЛЛОВ

Ощущение одиночества

И дело не в том, что ваш мужчина уделяет вам недостаточно внимания, просто вы неинтересны сами себе. Ваш страх остаться одной проецируется на партнера и заставляет подозревать его в неверности. Учитесь понимать себя, занимать и развлекать, а не ждать, когда это начнет делать кто-то другой. Тратьте свою энергию с пользой, чтобы не предаваться непродуктивным фантазиям. Тогда и ревность уйдет из отношений.

20-25 БАЛЛОВ

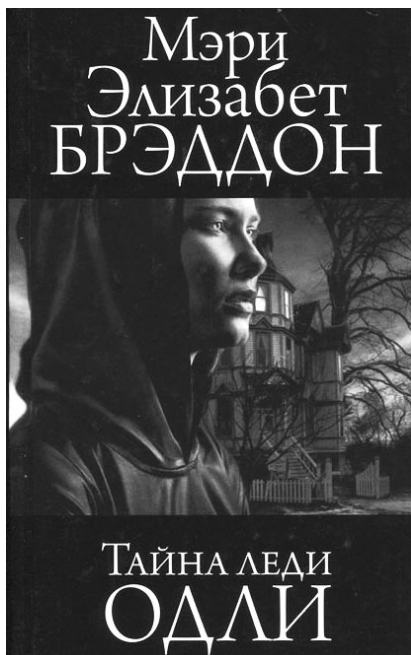
Эгоизм

У вас ревность возникает из-за желания безраздельно обладать партнером. Вам кажется, что он слишком увлечен работой, друзьями и хобби, а вам достаются сущие крохи его внимания. Уважайте право избранника на автономию. Мужчина, пусть и любимый, не вещь, которой вы можете обладать безраздельно. Не ставьте ультиматумы в духе «Или я, или друзья (работа, хобби)», ведь он может выбрать вариант, который вас не устроит.

26-32 БАЛЛА

Отсутствие доверия

Вы ревнуете, так как не можете забыть свой негативный опыт. Женщина, пережившая предательство в прошлом или наблюдавшая измены и разводы в близком окружении, склонна считать и нынешнего возлюбленного потенциальным изменщиком. Не проецируйте чужие грехи на нынешнего спутника, а помните, что все мужчины разные. И учтите, что несправедливые обвинения могут подтолкнуть к настоящей измене.



(Продолжение. Начало в 21-16).

Я сказала себе: «У меня есть право думать, что он умер или хочет, чтобы я поверила в это, дабы его тень не стояла между мной и благосостоянием». И я стала вашей супругой, сэр Майкл, твердо решив быть вам хорошей женой. Обычные искушения, подстерегающие и губящие некоторых женщин, были не страшны мне. Я была бы вам верной и преданной женой, хотя меня окружали легионы соблазнитель. Безумная глупость, которую свет называет любовью, не тревожила меня: здесь, по крайней мере, встречались крайности, порок бессердечия превращался в достоинство постоянства.

Я была так счастлива, оказавшись в новом великольном положении, и была очень благодарна человеку, чья рука возвысила меня. В солнечном сиянии своего счастья впервые за всю свою жизнь я испытала сочувствие к несчастным другим людям. Я сама была бедна, — теперь богата и могла позволить себе пожалеть и помочь бедным соседям. Мне доставляла удовольствие благотворительность. Я выяснила адрес отца и анонимно посылала ему крупные суммы денег, так как не хотела, чтобы он узнал обо мне. Я вполне пользовалась той щедростью, что вы проявляли ко мне, и со всеми делилась своим счастьем. Меня любили и восхищались мною, и думаю, что я на всю жизнь осталась бы порядочной женщиной, если бы не судьба.

Полагаю, что в это время к моему рассудку вернулось былое равновесие. Я внимательно следила за собой, уехав из Уайлденси, и контролировала себя. Часто мне бывало любопытно, сидя в тесном семейном кружке врача: догадывался ли мистер Доусон о моем тайном наследственном недуге?

Судьба не дозволила мне остаться хорошей. Ей было угодно, чтобы несчастье стало моим уделом. Не прошло и месяца после моего замужества, как я прочитала в одной из газет Эссекса о

Тайна леди ОДЛИ

возвращении некоего мистера Толбойса, удачливого золотоискателя из Австралии. Корабль прибыл как раз тогда, когда я читала заметку. Что мне оставалось делать?

Я уже говорила, что слишком хорошо знаю энергичный характер Джорджа. Я знала, что человек, уехавший на другой конец света и добывший состояние для своей жены, не оставит камня на камне в ее поисках. Прятаться от него было бесполезно.

Если не заставить его поверить, что я умерла, он никогда не прекратит искать меня.

Голова моя шла кругом при мысли об этой опасности. И снова равновесие покачнулось, еще раз была пройдена невидимая грань, я опять стала безумна.

Я поехала в Саутгемптон и нашла отца, жившего там вместе с ребенком.

Я доверила отцу свою тайну и рассказала об опасности, которой подвергалась. Его не очень удивило то, что я сделала, поскольку бедность притупила его честность и принципиальность. Он не удивился, но очень испугался и обещал сделать все, что от него зависит, чтобы помочь мне.

Он получил письмо от Джорджа, адресованное мне в Уайлденси, и переправленное оттуда моему отцу. Письмо было написано за несколько дней до отплытия «Аргуса», в нем говорилось о предполагаемом времени прибытия корабля в Ливерпуль. Таким образом, письмо указывало нам время, когда нужно было действовать.

Мы сразу же решили, каков будет наш первый шаг. В день возможного прибытия «Аргуса», или же несколько дней спустя, в «Таймс» должно быть помещено объявление о моей смерти.

В то же время, решив это, мы увидели, что существуют огромные трудности в выполнении такого простого плана. Должны быть также опубликованы дата смерти и место, где я умерла. Джордж немедленно поспешит туда, как бы далеко и недоступно ни было это место, и ложь будет раскрыта.

Я достаточно хорошо знала его жизнерадостную натуру, его смелость и целеустремленность, его готовность надеяться вопреки всему; пока он не увидит могилу, где я похоронена, и запись о моей смерти, он никогда не поверит, что я навеки потеряна для него.

Мой отец был ошеломлен и совершенно беспомощен. Он был способен лишь проливать слезы в отчаянии и страхе. Он был бесполезен для меня в такой критической ситуации.

Не зная, что еще предпринять, я начала думать, что должна довериться колонке происшествий и надеяться, что моему мужу не придет в голову искать меня в такой глуши, как Одли Корт.

Я сидела с отцом и пила чай в его жалкой лачуге, играла с ребенком, которого забавляли мое платье и драгоценности, и совсем не понимавшим, что я была для него не просто незнакомка. Я держала его на руках, когда вошла женщина, чьим заботам он был поручен, чтобы забрать его и привести в «божий вид», как она сказала.

Меня волновало, хорошо ли о ребенке заботятся, поэтому я заговорила с ней, пока отец дремал над чашкой чая.

Это была светловолосая женщина с бледным лицом лет около сорока пяти, и казалось, ей доставляет удовольствие разговор со мной. Очень скоро она перешла к собственным бедам. У нее было очень большое горе, сказала она мне. Ее старшая дочь вынуждена оставить свое место из-за болезни; попросту она умирала, как сказал врач; бедной вдове приходилось не только заботиться о больной дочери, но и содержать семью, других маленьких детей.

Женщина долго рассказывала о недугах своей дочери, ее возрасте, набожности, страданиях и много еще о чем. Но я не вслушивалась в то, что она говорила. Я слышала ее голос, но как то отстраненно, словно шум экипажей на улице или журчание ручья. Какое мне было дело до бед этой женщины? У меня были собственные невзгоды, какие едва ли когда либо придется пережить этой невежественной женщине. У таких людей всегда есть больные мужья или больные дети, и они вечно ждут помощи от богатых. Здесь не было ничего нового. Я уже собиралась отпустить женщину, дав ей совет для больной дочери, как вдруг меня осенила мысль, настолько неожиданная, что заставила кровь хлынуть в голову и сердце сильно биться, как это бывает, когда я теряю рассудок.

Я спросила женщину, как ее зовут. Это была некая миссис Плуосон, она держала небольшой магазинчик, а сюда заглядывала время от времени, чтобы присмотреть за Джорджи и проследить, чтобы служанка хорошо заботилась о нем. Дочь ее звали Матильда. Я задала несколько вопросов об этой девушке и узнала, что ей двадцать четыре года, она давно болеет чахоткой и сейчас она, как сказал врач, быстро угасает. По его словам, она не протянет и месяца.

Корабль Джорджа Толбойса должен был бросить якорь в Мерси через три недели.

Мне осталось сказать немного. Я навестила больную девушку. Светлые волосы, хрупкое сложение. Описание ее внешности почти совпадало с моим, хотя она и не была похожа на меня. Меня представили ей как богатую даму, желавшую помочь ей. Я купила ее мать, нищую и жадную, которая за такие большие деньги, каких она в жизни не видела, была согласна на все. На второй день

после моего знакомства с миссис Плузон отец уехал в Вентнор и снял домик для своей больной дочери и ее маленького сына. Рано утром на следующий день он привез умирающую девушку, и Джорджи, которого научили называть ее «мама». Она вошла в дом как миссис Толбойс, местный врач навещал миссис Толбойс, она умерла и была похоронена под этим именем.

В «Таймс» было опубликовано объявление, и уже на следующий день Джордж Толбойс приехал в Вентнор и заказал памятник, на котором и по сей день выбито имя его жены, Элен Толбойс.

Сэр Майкл медленно поднялся, как будто в оцепенении.

– Я не могу больше этого слышать, – сказал он хриплым шепотом. – Что бы больше ни говорилось, я не в состоянии это выслушать. Роберт, как я понимаю, именно ты обнаружил это. Я больше ничего не желаю знать. Не возьмешь ли ты на себя обязанность обеспечить безопасность и удобства этой леди, которую я считал своей женой? Нет нужды просить тебя не забывать, что я любил ее нежно и преданно. Я не могу сказать ей «прощай». Я не скажу этого до тех пор, пока не смогу думать о ней без горечи... пока не смогу пожалеть ее, как сегодня моллю Господа пощадить ее в эту ночь.

Сэр Майкл медленно вышел из комнаты. Он старался не смотреть на скорчившуюся фигуру. Он больше не желал видеть это создание, которое так нежно любил. Он сразу прошел в свою гардеробную, позвонил камердинеру и приказал ему упаковать чемодан и пригласиться сопровождать своего хозяина к последнему поезду.

ГЛАВА 10. ЗАТИШЬЕ ПОСЛЕ БУРИ

Роберт Одли последовал за своим дядей в вестибюль после того, как сэр Майкл промолвил эти несколько тихих слов, прозвучавших, словно похоронный звон по его надежде и любви. Бог знает, как опасался молодой человек прихода этого дня. И вот он наступил; и хотя не было ни взрыва отчаяния, ни оглушительной бури мучений и слез, Роберта не утешала эта неестественная тишина. Он не мог не знать, что сэр Майкл Одли ушел с ядовитой стрелой, пущенной рукой его племянника точно в цель, в его истерзанное сердце; он хорошо знал, что это странное ледяное молчание было первым оцепенением сердца, пораженного неожиданным горем, в какой то момент казавшимся почти непостижимым. Он знал, что когда это тупое спокойствие пройдет, когда мало помалу, одна за другой станут известной каждая ужасная деталь трагедии, настигшей страдальца, буря разразится с роковой яростью, потоки слез и жестокие приступы боли разорвут это великодушное сердце.

Роберт слышал о случаях, когда мужчины возраста его дяди переносили такое же сильное горе, что пережил сэр Майкл, со странным спокойствием и удалялись от тех, кто мог их утешить и чью тревогу обманывало это терпеливое спокойствие; они уходили, чтобы упасть на землю и умереть от жестокого удара, вначале лишь оглушившего их.

Он вспомнил случаи, когда мужчин, таких же сильных, как его дядя, разбивал паралич в первый же час несчастья; и он помедлил в освещенном лампой вестибюле, сомневаясь, не должен ли он находиться с сэром Майклом, быть рядом с ним на всякий случай и сопроводить его, куда бы он ни поехал.

И все же разумно ли навязываться этому убежденному сединой страдальцу в этот суровый час, когда он очнулся от чудесного сна своей жизни, чтобы обнаружить, что оказался жертвой обмана лицемерки, настолько холодной корыстной, настолько жестоко бессердечной, что даже не сознавала собственного позора?

«Нет, – подумал Роберт Одли, – я не буду мешать страданиям этого раненого сердца. К горькому горю примешано и унижение. Лучше, если он в одиночку выдержит битву. Я сделал то, что считал своей мрачной обязанностью, и все же я не удивлюсь, если он навсегда возненавидит меня. Будет лучше, если он сам выдержит битву. Не в моей власти облегчить эту борьбу. Лучше, если он будет сражаться сам».

Пока молодой человек стоял, взявшись за ручку двери, все еще раздумывая, следует ли ему пойти за дядей или вернуться в библиотеку, где осталось еще более несчастное создание, которое он разоблачил, Алисия Одли открыла дверь столовой, за которой показались старинные обитые дубом покои, длинный стол, накрытый белоснежной скатертью, ослепительной от сверкавшего на ней хрустали и серебра.

– Придет, наконец, папа к обеду? – спросила мисс Одли. – Я так проголодалась, и бедный Томлинс уже три раза посылал сказать, что рыба испортится. Думаю, она должно быть, превратилась уже в рыбий клей, – добавила юная леди, выходя в вестибюль с «Таймс» в руке.

Она сидела у огня, читая газету и поджидая, пока старшие спустятся к обеду.

– А, это вы, мистер Роберт Одли, – равнодушно заметила она. – Вы конечно же обедаете с нами. Пожалуйста, разыщите папу. Теперь, должно быть, уже восемь часов, а мы обедаем в шесть.

Мистер Одли довольно сурово ответил своей кузине. Ее легкомысленные речи покоробили его, и в своем раздражении он забыл, что мисс Одли ничего не знала об ужасной драме, разыгравшейся под самым ее носом.

– Ваш папа только что пережил очень сильное горе, Алисия, – мрачно промолвил молодой человек.

Лукавое смеющееся лицо девушки сразу же стало печальным и обеспокоенным. Алисия Одли нежно любила своего отца.

– Горе! – воскликнула она. – У папы несчастье? О Роберт, что случилось?

– Я пока ничего не могу сказать тебе, Алисия, – тихо ответил Роберт.

Он взял кузину за руку и повел ее в столовую. Осторожно закрыв за собой дверь, он продолжил.

– Алисия, я могу доверить тебе? – серьезно спросил он.

– Доверь мне что?

– Быть утешением и другом своему бедному отцу в горе?

– Да! – страстно вскричала Алисия. – Как ты можешь спрашивать об этом? Неужели ты думаешь, я не сделаю все-

го, что угодно, лишь бы облегчить его горе? Или не переживу все, что угодно, чтобы облегчить его страдания?

Слезы подступили к блестящим серым глазам мисс Одли, произносившей эти слова.

– О Роберт! Как можешь ты так плохо думать обо мне, разве я не попытаюсь утешить отца? – с упреком спросила она.

– Нет, нет, моя дорогая, – спокойно ответил молодой человек. – Я никогда не сомневался в твоей любви, а лишь в благоразумии. Могу я положиться на него?

– Можешь, Роберт, – решительно сказала Алисия.

– Хорошо, моя дорогая девочка, я доверюсь тебе. Твой отец собирается покинуть Корт, по крайней мере, на время. Беда, свалившаяся на него так неожиданно и непредвиденно, без сомнения, сделает это место ненавистным ему. Он уезжает, но ведь он не должен уехать один, а, Алисия?

– Один? Нет! Нет! Но я полагаю, что госпожа...

– Леди Одли не поедет с ним, – мрачно промолвил Роберт. – Он собирается жить отдельно от нее.

– На время?

– Нет, навсегда.

– Навсегда! – воскликнула Алисия. – Так это несчастье...

– Связано с леди Одли. Именно леди Одли – причина горя твоего отца.

На лице Алисии, бледном до этого, вспыхнул яркий румянец. Горе, причина которого – госпожа, несчастье, навсегда разделившее сэра Майкла и его молодую жену! Между ними не было ссор – ничего, кроме гармонии и солнечного света, не существовало между Люси Одли и ее великодушным супругом. Это несчастье наверняка возникло из какого то неожиданного разоблачения и, без сомнения, связано с позором. Роберт Одли понял значение этого румянца.

– Ты предложишь сопровождать отца, куда бы он ни поехал, Алисия, – сказал он. – В такое время ты – его единственный утешитель, но ты станешь ему и лучшим другом в час испытания, если будешь избегать любых расспросов. То, что ты не знаешь никаких подробностей, обеспечит твое благоразумие. Не говори ничего своему отцу, чего бы ты не сказала ему два года назад, до его женитьбы. Попытайся быть для него тем, чем ты была до того, пока женщина в той комнате не встала между ним и тобой.

– Я сделаю это, – прошептала Алисия, – я сделаю.

– Избегай любого упоминания имени леди Одли. Если отец часто молчит, будь терпелива; если иногда тебе начнет казаться, что тень этого несчастья никогда не скроется из его жизни, будь терпелива и помни, что не может быть лучшего лекарства от его горя, чем надежда; преданность дочери напечалит его о том, что есть на свете одна женщина, которая всегда будет любить его верно и преданно.

– Да да, Роберт, дорогой брат, я буду помнить.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



7 ЛАЙФХАКОВ С ЧАЕМ

Чай продлит жизнь комнатным растениям, подарит приятный аромат постельному белью и пригодится в других неожиданных ситуациях.

Для этих лайфхаков лучше использовать черный чай без добавок: зеленый чай и каркаде не дадут нужного эффекта.

1 Подкормить цветы. Содержимое двух влажных чайных пакетиков высыпьте на слой земли в горшке с комнатным цветком. Чаинки выполняют роль дренажа и позволяют влаге дольше питать растения.

2 Вернуть блеск стеклу. Заварите крепкий чай, остудите его. Налейте в емкость с пульверизатором и разбрызгайте по стеклянной поверхности. Останется только протереть стекло тряпкой, и оно заблестит.

3 При укусе насекомых. Избавиться от зуда и жжения после укуса комара или пчелы поможет чайный пакетик. Предварительно подержите его под струей холодной воды, затем приложите к месту укуса на 2-3 минуты.

4 Придать аромат постельному белью. Постельное белье и другие вещи обретут приятный свежий аромат, если вы возьмете 3 ст. л. крупнолистового чая и поместите в тканевый мешочек. Сам мешочек нужно положить на полку шкафа или в ящик комода.

5 Освежить обувь. Положите в туфли, ботинки или кроссовки по сухому чайному пакету. Оставьте на ночь, а утром уберите. Пакетики впитают неприятный запах и освежат обувь.

6 Обновить пол. Если дощатый пол потерял былой блеск, 1 ст. л. чайной заварки залейте 1 л кипятка. Дайте настояться. Помойте пол как обычно, а в завершении протрите чайным раствором.

7 Избавиться от синяков. Свежезаваренный, но уже остывший пакетик чая положите на ушибленное место на 10 минут. Гематома исчезнет намного быстрее.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ОТБЕЛИВАТЕЛЬ

У вас закончился отбеливатель? Не торопитесь в магазин. Это средство может заменить смесь из порошка, соды и лимонного сока. В глубокую емкость (подойдет таз) всыпьте стакан стирального порошка, 2 ст. л. соды и 1 ст. л. лимонного сока. Залейте 5 л кипят-

ка, перемешайте и положите туда загрязненные вещи на 20 минут. Затем постирайте как обычно. От желтизны и въевшихся пятен не останется и следа! Правда, этот совет подходит только для хлопковых и льняных тканей.

Марина Игнашевич.

ЭТО ПОРТИТ ВКУС БЛЮДА!

Недавно моя тетька, которая работает шеф-поваром, сделала мне замечание: «Ты открываешь дверцу духовки во время готовки? Лучше так не делать!» Оказывается, перепады температуры не только затягивают процесс приготовления блюда, но и портят его вкус. Мясо может пропечься неравномерно, а тесто для пирогов и кексов - опасть.

Также тетька посоветовала не перегружать сковороду. Когда продукты расположены слишком близко друг к другу, часть блюда может пригореть, а другая - превратиться в кашу. Если у вас получилась слишком большая порция, лучше разложить ее в две сковороды.

Татьяна Орлова.



ЕСЛИ НА РАБОТЕ КЛОНИТ В СОН

Такое хотя бы раз случалось с каждым: приходишь на работу, но не можешь проснуться.

Выпейте стакан воды. Обезвоживание провоцирует сонливость. Вы почувствуете себя намного лучше, если выпьете стакан воды. Можно также ополоснуть лицо водой.

Вдохните аромат цитрусовых. Доказано: ароматы цитрусовых и кофе обладают бодрящим эффектом. Поставьте на рабочий стол баночку с молотым кофе или разрезанный апельсин.

Откройте окно. Если в кабинете душно, откройте окно. Это снизит температуру в помещении и наполнит его кислородом, который необходим для работы мозга.

Сделайте самомассаж. Мягко помассируйте мочки ушей по часовой стрелке. Такой массаж поможет вам проснуться.

Елена Яковлева.

Проверено!



Хлопковую салфетку –

в микроволновку

Чтобы быстрее отмыть СВЧ-печь, положите внутрь на поднос намоченную хлопковую тряпку со средством для мытья посуды. Включите микроволновку - за 2 минуты образуются пар, который размягчит загрязнения на стенках. Осталось только протереть корпус внутри чистой тканью.

Мнение редакции: Да, совет действительно работает. Но вода должна буквально стекать с тряпки: если она будет чуть влажной, то влага быстро испарится и салфетка может загореться.

Бутерброды в тостере?

Лучше не надо!

Положите тостер набок, чтобы приготовить горячие сэндвичи с сыром. По вкусу они будут напоминать бутерброды из духовки - хрустящие и ароматные.

Мнение редакции: Тостер не предназначен для жидких ингредиентов. Если расплавленный сыр попадет на нить накаливания, это приведет к горению. Кроме того, поймать бутерброды с горячим сыром, «выскакивающие» из тостера, - задача непростая. Лучше использовать духовку или микроволновую печь.

Разносить туфли за 5 минут

Обувь, которая вам узковата, можно быстро разносить. Наденьте ее на толстые носки и обдуйте феном в течение двух минут (включите самый горячий режим). Дайте туфлям остыть и только после этого снимайте. Для лучшего эффекта повторите процедуру 2-3 раза.

Мнение редакции: Быстрый результат без неприятных последствий для обуви. То, что нужно тем, кто купил туфли в интернет-магазине без примерки. Совет нельзя использовать для лакированной обуви!



ЧТО ПОВЕСИТЬ В РАМКУ?

Недавно дочке захотелось обновить интерьер в комнате. Она подошла к этому вопросу творчески. Вместо постеров и фотографий повесила на стены кое-что другое.

Обои. Необязательно переклеивать обои в комнате, чтобы освежить интерьер. Достаточно взять небольшой отрезок с красивым узором и поместить его в рамку. Выглядит оригинально!

Обложки любимых книг. Я не предлагаю отрывать обложки от книг, просто отсканируйте их, а затем распечатайте на цветном принтере. Отличная идея - создать галерею любимых произведений на стене в вашей комнате.

Платки. Если вам нравятся вещи в стиле винтаж, изучите содержимое шкафа старших родственников и поместите в рамки красивые салфетки или шейные платки. От таких композиций глаз не оторвать! Вместо платка можно выбрать другой предмет - дайте волю фантазии!

Дарья Куликова.



СПАСАЕМ КОВЕР ОТ ШЕРСТИ, КОФЕ И НЕ ТОЛЬКО



Удалить пятна с ковра - задача не из легких. Методом проб и ошибок я вывела рецепты, которые помогут быстро справиться с загрязнениями. Чтобы вывести пятно от пролитого кофе, смешайте средство для мытья стекол с водой (1:1), перелейте в ем-

кость с пульверизатором. Обработайте загрязненную зону раствором и накройте хлопчатобумажной тканью. Затем перейдите по ткани утюгом - пятно перейдет на нее, а ковер останется чистым. Главное - погладить ковер максимально быстро, чтобы не прожечь ткань.

Избавиться от шерсти домашних животных поможет скребок для стекол с резиновой прокладкой. Он быстро собирает с ковра шерсть и волосы благодаря статистическому разряду. К коврику прилипла жевательная резинка? Без паники! Положите в это место кубик льда на 2-3 минуты. Резинка затвердеет, и вы сможете удалить ее при помощи ножа.

Анастасия Еременко.

ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА - ПОМОЩНИК ХОЗЯЙКИ

Не все знают о том, что газированная вода может заменить средство для мытья посуды и другую «химию». Однако это так! Вот мои проверенные советы.

* Чтобы очистить сковороду от пригоревшего жира, налейте в нее 3 стакана газированной воды и оставьте на час. Жир и нагар получится удалить без усилий.

* Серебряные ювелирные украшения, которые потеряли былой блеск, поместите на ночь в мисочку с газированной водой. Утром прополощите украшения сначала в мыльной, затем в чистой воде и

просушите. Они снова засверкают!

* Ваша столешница или кухонная мойка из натурального камня? Этот капризный материал не любит бытовую химию. Газированная вода мягко очистит поверхность от загрязнений, не повредив покрытие.

* Темный налет от чая или кофе на кружках портит внешний вид посуды. Наполните кружки газированной водой и оставьте на ночь. Утром помойте посуду как обычно, от налета не останется и следа.

Юлия.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ПЯТЕН НЕ БУДЕТ!

Эти способы помогут избавиться от самых разных загрязнений на одежде подручными средствами

* **Пятна от шоколада** протрите ваткой, смоченной в нашатырном спирте, а затем ополосните подсоленной водой (1 ст. ложка соли на 1 л воды). Если шоколад оказался на белой ткани, пропитайте это место перекисью водорода, оставьте на 5 мин., затем также ополосните холодной водой.

* **Со следами, оставшимися от клея**, справится жидкость для снятия лака, только без ацетона в составе. Протрите испачканные места ватным диском, смоченным в жидкости, и прополощите вещь в теплой воде.

* **Подпалины**, образовавшиеся в процессе глажки на одежде или белье, нужно протереть ватным тампоном, смоченным в уксусе, лимонном соке или соке лука, и прополоскать в чистой воде.

* **Пятна от красного вина** легко удаляются с помощью кипятка (такой спо-

соб не подходит для деликатных материалов!). Натяните загрязненную ткань на ведро или таз и поливайте пятно кипятком, пока загрязнения полностью не исчезнут.

* **Со следами пота на белой х/б одежде** поможет справиться лимонный сок. Смешайте его в равных пропорциях с водой и нанесите на загрязненный участок. Оставьте на 30 мин. и затем постирайте вещь в машинке, добавив немного сока в порошок.

* **Одежду, испачканную маслом или жиром**, спасет жидкое средство для мытья посуды. Увлажните теплой водой испачканные места, выдавите сверху несколько капель средства и оставьте минимум на 3 часа. Затем постирайте вещь обычным способом. Если пятно осталось, повторите процедуру еще раз.

* **Загрязнения от маркера и фло-**

мастера можно удалить с помощью любого аэрозоля, например лака для волос или дезодоранта. Распылите любое из этих средств на пятно, а затем промойте теплой водой.

* **След, оставшийся от помады**, засыпьте бурой, оставьте на 10-15 мин., затем постирайте вещь в мыльной воде и прополощите в чистой.

* **Пятна от фруктов и соков** поможет удалить раствор глицерина и водки, взятых в равных частях. Пропитайте и потрите загрязнения этой смесью, пока они не исчезнут, затем постирайте вещи как обычно.

* **Отметины от дезодоранта с цветной одежды** легко удаляет спирт или водка: обильно смочите загрязнение (если пятно застарелое, то можно оставить на час), а затем постирайте вещь в машинке.

КСТАТИ

На пятна от тонального крема нанесите пенку для бритья, оставьте ее на 20-30 мин., затем постирайте вещи привычным способом вручную или в стиральной машине.

РАЗМЕРЫ

34—40 (42—48)

Ширина изделия по обхвату груди:
136 (148) см

Длина изделия: 70 (72) см

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа Langyarns, Mohair Luxe (77% супер кид мохера, 23% шелка; 25 г/175 м) — 7 (9) мотков темно-синезеленой (цвет 698.0288); прямые спицы №2,5 и 3; круговые спицы №2,5 длиной 40 см.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

РЕЗИНКА

1 кром., * 1 изн., 2 лиц., 1 изн. *, повторять от * до *, закончить ряд 1 кром.

В следующих рядах петли вязать по рисунку (= 2 изн., 2 лиц.).

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

20 п. x 34 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью на спицах №3.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На прямые спицы №2,5 набрать 182 (196) п. и вязать резинкой.

Через 3 см продолжить вязание лицевой гладью, при этом в 1-м р. равномерно убавить 44 (46) п. = 138 (150) п.

Через 34 (32) см (при измерении работы держать на весу) закрыть для пройм с обеих сторон по 8 п. Затем в каждом 2-м р. закрыть 1 раз 4 п., 1 раз 3 п., 1 раз 2 п. и 6 раз по 1 п. Затем в каждом 4-м р. закрыть 3 раза по 1 п. = 86 (98) п.

Когда длина работы составит 49 см, выполнить по 1 прибавке с обеих сторон 1 раз, затем еще раз через 6 рядов, а затем 3 раза в каждом 4-м р. и 3 раза в каждом 2-м р.

После этого с обеих сторон в каждом 2-м р. набрать 2 раза по 2 п. = 110 (122) п.

Выполнить плечевые скосы.

Когда высота проймы составит 23 (25) см, в каждом 2-м р. с обеих сторон поочередно закрыть 1 раз 2 п. и 1 раз 1 п. — всего 10 (12) раз.

Затем закрыть еще 2 раза по 2 п. (1 раз 2 п.) = с обеих сторон останется по 34 (38) закрытых петель.

Одновременно, связав 68 см от наборного края, закрыть средние 36 (40) п., а затем с обеих сторон в каждом 2-м р. с внутреннего края закрыть 1 раз 2 п. и 1 раз 1 п.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку.

Когда длина работы составит 61 (63) см, закрыть для выреза горловины средние 18 (22) п.

Затем с обеих сторон с внутреннего края закрыть 1 раз 3 п. и 2 раза по 2 п.

После этого в каждом 2-м р. выполнить по 1 убавке 4 раза и еще через 4 р. выполнить 1 убавку 1 раз.



БЕЗРУКАВКА С КАПЮШОНОМ

Петли для плечевых скосов закрыть так же, как на спинке.

КАПЮШОН

На прямые спицы №3 набрать 186 (196) п. и вязать резинкой.

Через 3 см резинки продолжить вязание лицевой гладью, при этом в 1-м р. равномерно убавить 46 (48) п. = 140 (148) п.

Когда длина работы составит 20 см, с обеих сторон в каждом 2-м р. закрыть 6 раз по 9 п. (2 раза по 9 п. + 4 раза по 10 п.).

Продолжить вязание прямо на оставшихся 32 п.

Когда длина капюшона составит 50 (52) см, петли свободно закрыть.

СБОРКА

На расстоянии 5 см от наборного края на прямые спицы №3 набрать средние 66 п. переда и вязать лицевой гладью. Связав 7 см, выполнить отверстие для кармана: с обеих сторон в каждом 2-м р. закрыть 3 раза по 2 п. и выполнить по 1 убав-

ке 5 раз, а затем в каждом 4-м р. выполнить по 1 убавке 2 раза и через 6 р. еще 1 раз = 38 п.

Когда длина кармана составит 21 см, все петли свободно закрыть.

На прямые спицы №3 по краю каждого из отверстий карманов набрать 36 п. Вязать резинкой, при этом начать 1-й ряд (= изн. ряд) с 1 кром., 2 изн., 2 лиц. и закончить в обратном порядке. При ширине планки 3 см все петли свободно закрыть.

Пришить карман к переду по краям. Выполнить остальные швы. Пришить капюшон по краям выреза горловины так, чтобы края деталей немного заходили друг на друга.

ОБВЯЗКА ПРОЙМЫ

На круговые спицы №2,5 по краю каждой из пройм набрать 136 п. и вязать резинкой по кругу (= 2 изн., 2 лиц.). Через 3 см все петли свободно закрыть по рисунку.



7 ИДЕЙ ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО МАНИКЮРА

В качестве обязательного пункта подготовки к любому празднику - маникюр. В тренде геометрические узоры, минимализм и весенние мотивы.

Весной 2021 года в маникюре будут преобладать свежие, яркие оттенки. Дизайн - неброский, в некоторых случаях еле заметный, но оттого еще более интересный и изысканный.

Блестки (1). Они придают маникюру праздничный оттенок. При этом не стоит злоупотреблять этим элементом: органично будет смотреться минимум блесток. Например, с их помощью можно сделать интересное обрамление по контуру каждого ногтя.

Раз кружочек, два кружочек (2). Круглая форма - одна из самых популярных в маникюре. Готовые элементы можно купить в магазине товаров для

нейл-арта или изобразить их на ногте с помощью тонкой кисточки и лака для ногтей.

Достаточно точки (3). Что может быть проще, чем поставить точку? А несколько? Все, что вам понадобится, - тонкая кисть и лак понравившегося оттенка. Точки можно располагать на любом ногте, в любом количестве и последовательно.

Омбре по-новому (4). В этом сезоне нейл-дизайнеры советуют разбавлять классическое омбре интересными вставками. Например, использовать для маникюра несколько цветов одного оттенка, а на один ноготь нанести любое изображение в тон общему настроению.

Весне дорогу (5). Беспроигрышный вариант - пастельный тон и изображение цветов и листьев на ногтях. Из оттенков используйте розовый, белый, малиновый, зеленый. Подобный мани-

кюр идеален для офиса: он не слишком броский, при этом нежный и аккуратный.

Простая геометрия (6). Любые геометрические узоры в тренде. Это могут быть обычные полосы, скрещенные между собой в хаотичном порядке. Если вы умеете рисовать, изобразите квадраты, ромбы, треугольники, круги и овалы. Совместите их между собой или создайте интересную абстракцию. Пространство внутри фигур можно залить любым понравившимся вам цветом лака. Лучше всего геометрия смотрится на темных оттенках.

Минимализм (7). Устали от однотонного покрытия, но в то же время не хотите слишком оригинальный дизайн? Выбирайте минимализм! Один ноготь, покрытый блестками, один узор на весь маникюр, один элемент - минимум, зато в точку!

Весенний маникюр должен быть заметным, но не вызывающим.



3 ДЛЯ НЕЖНЫХ УЗОРОВ ВЫБИРАЙТЕ ТОНКУЮ КИСТЬ-СТРАЙПЕР: ВОРСИНКИ В НЕЙ В ОБЪЕМЕ НЕ ПРЕВЫШАЮТ 2 ММ.



6 СТАРАЙТЕСЬ СОЧЕТАТЬ В ОДНОМ ДИЗАЙНЕ НЕ БОЛЕЕ 4-5 ЦВЕТОВ.



ЦВЕТОЧНЫЕ МОТИВЫ МОЖНО НАРИСОВАТЬ ОТ РУКИ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАКЛЕЙКИ ДЛЯ НОГТЕЙ. С ИХ ПОМОЩЬЮ РИСУНОК ПОЛУЧИТСЯ ЧЕТКИМ И АККУРАТНЫМ.

Конечно, макияж в любом возрасте создается с учетом индивидуальных особенностей внешности. Однако есть общие рекомендации визажистов, которые стоит соблюдать.

Используйте базу

Если вы заметили, что спустя 2-3 часа после нанесения тонального крема видны неровности кожи, значит, вам необходима база для макияжа. Этот косметический продукт заполняет морщинки, расширенные поры, выравнивая кожу. Обратите внимание на состав базы, особенно если у вас сухая кожа. Масла, витамины и гиалуроновая кислота увлажняют эпидермис, не дадут появиться шелушениям.

✓ **Выбирайте базу, исходя из потребностей дермы. Для жирной кожи подойдет матирующее средство, для тусклой - с эффектом сияния, для проблемной - с антибактериальным эффектом.**

Хайлайтер

скроет усталость

Нанесите немного средства под бровь, а также на подвижное веко, двигайтесь от внутреннего уголка глаза к внешнему. Выбирайте хайлайтер с деликатным сиянием, без крупных блесток. Также пройдитесь кистью по скулам и переносице, чтобы освежить лицо. Для этой цели лучше использовать сухой косметический продукт, а не жидкий.

Как сделать контуринг

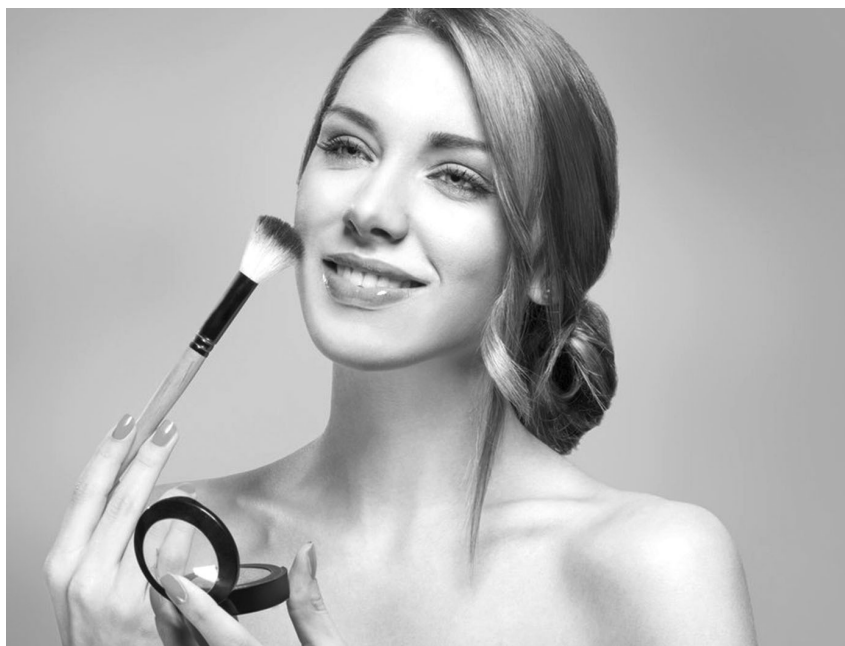
Когда появляются первые признаки старения, скульптурирование лица становится непростой задачей. А все потому, что многие формулы корректоров и консилеров западают в морщинки, еще больше подчеркивая их.

Удобно пользоваться универсальной палеткой для контуринга, в составе должно быть минимальное количество масел. Делайте ставку на кремовые средства - они не скатываются и не забиваются в складки кожи, кроме того, лучше перекрывают пигментные пятна.

Чтобы визуально смягчить квадратную форму лица, пройдитесь темным корректором по линии роста волос и по нижней челюсти, а затем тщательно растушуйте корректор. Если форма лица ромбовидная, слегка затемните височную зону. При круглой форме лица визажисты советуют уделить внимание вискам и скулам.

Наносите румяна выше

Пушистую кисть поставьте на самую высокую точку на скулах и нанесите румяна плавными круговыми движениями. Не забудьте о растушевке. Визажисты рекомендуют эффект естественного румянца. Остановите выбор на теплых тонах - абрикосовый, коралловый, кирпичный.



ПОМОЛОДЕТЬ НА 10 ЛЕТ ЗА 15 МИНУТ

Грамотно выполненный макияж позволяет буквально стереть возраст! Ваша задача - освежить лицо и правильно расставить акценты.

*** Если у вас нормальная или комбинированная кожа, вам подойдут спрессованные румяна, если же обезвоженная, сухая - используйте жидкие текстуры.**

Тени - только матовые!

Тени с перламутровым, глянцевым эффектом - не лучший выбор для антивозрастного макияжа. Они подчеркивают текстуру кожи, прибавляют возраст. Рекомендуется остановиться на матовых пастельных оттенках (бежевый, светло-коричневый). Если вы предпочитаете жидкие текстуры, выберите тени с деликатным сиянием.

✓ **Для стрелок вместо жидкой подводки используйте мягкий карандаш: его удобнее растушевывать.**

Увеличиваем губы

Чем старше женщина, тем тоньше ста-

новятся ее губы. Визуально сделать их более пухлыми поможет карандаш в цвет губ. Нанесите его чуть выше естественного контура, «галочку» над верхней губой выделите жидким хайлайтером. После этого используйте помаду. Остановитесь на светло-розовом, золотисто-розовом, терракотовом или карамельном оттенке. Подойдут полупрозрачные текстуры.

Не забудьте про брови

Макияж выглядит незавершенным, если не уделить внимание бровям. На коррекцию лучше записаться в салон красоты. Для ежедневного использования подойдет карандаш на 1-2 оттенка светлее ваших волос - выделите им брови.

Черный карандаш - под запретом! Выбирайте коричневые, шоколадные или темно-серые оттенки. Зафиксировать брови можно при помощи прозрачного геля.

МИКРОГОЛЬНЫЕ ПАТЧИ ПРОТИВ МОРЩИН

Патчи с микроиглами могут заменить сеанс мезотерапии и разгладить неглубокие морщины. Выглядит бьюти-новинка как обычные гидрогелевые патчи, но отличается составом. Микроиглы (они, конечно, не металлические) быстро проникают в кожу и доставляют туда гиалуроновую и феруловую кислоты. Эти ингредиенты предотвращают потерю влаги, возвращают коже тонус. Для заметного лифтинг-эффекта необходимо пройти курс - 6-8 процедур с интервалом 48 часов. Патчи не оставляют липкой пленки на коже, после них можно сразу наносить макияж.



ДЕСЕРТЫ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Торты и пирожные без выпечки готовятся очень просто эти десерты по плечу даже начинающим кулинарам!

Продукты для десертов без выпечки должны быть охлажденными. Особенно если в рецепте присутствуют яйца.

Муссовый торт

Понадобится: для основы: печенье рассыпчатое - 250 г, масло сливочное - 70 г, молоко - 4 ст. л. Для шоколадного слоя: шоколад темный - 100 г, сыр творожный - 280 г, сахар ванильный - 1 пакетик, пудра сахарная - 80 г, желатин - 10 г, сливки (33%) - 350 мл, соль - щепотка. Для малинового мусса; малина - 200 г, сахар - 150 г, желатин - 10 г, белки яичные - 2 шт.

Печенье измельчите, добавьте масло и молоко. Распределите по разъемной форме, утрамбуйте. Уберите в холодильник.

Для шоколадного слоя желатин залейте водой (согласно инструкции). Охлажденные сливки взбейте до устойчивых пиков.

Сыр, пудру, ванильный сахар и соль взбейте. Добавьте растопленный и слегка остывший шоколад. Введите разбухший желатин. Вмешайте сливки, выложите в форму на основу. Убе-

рите в холод до застывания.

Для малинового мусса желатин залейте водой (согласно инструкции). Малину с сахаром взбейте блендером. Отдельно взбейте белки, добавьте малиновое пюре и желатин, взбейте.

Аккуратно распределите по верху торта. Уберите в холод до застывания. Перед подачей ножом аккуратно отделите торт от бортов и снимите форму.

Крем для десертов удобнее всего отсаживать с помощью кулинарного мешка

«Тирамису»

Понадобится: печенье савоярди - 200 г, сыр маскарпоне - 500 г, сливки (33%) - 400 мл, готовый кофе (эспрессо) - 250 мл, пудра сахарная - 3 ст. л., какао-порошок - 2 ст. л., ром или ликер «Амаретто» - 1,5 ст. л.

Взбейте миксером сливки до мягких пиков. Добавьте пудру и маскарпоне. Взбейте до однородности (1 мин.). В остывший кофе влейте ром или ликер. Смачивая печенье в этом раство-

ре, уложите на блюдо в 3 яруса, пролаивая кремом. Посыпьте какао. Уберите в холодильник на ночь.

«Три шоколада»

Понадобится: молоко - 150 мл, сливки (от 33%) - 500 мл, сахар - 50 г, желатин - 12 г, шоколад темный, молочный и белый - по 50 г, яичные желтки - 4 шт.

Желатин залейте холодной водой согласно инструкции. Желтки перетрите с 2/3 сахара.

В кастрюльке соедините молоко и 150 мл сливок. Добавьте оставшийся сахар, прогрейте на водяной бане. Перелейте 1/2 смеси в яичную массу, перемешайте венчиком. Верните в кастрюльку к молоку, прогрейте до легкого загустения (не кипятить!). Добавьте разбухший желатин - он должен раствориться.

Разделите смесь на 3 части. В каждую введите растопленный черный, молочный и белый шоколад.

Оставшиеся сливки взбейте до устойчивых пиков, уберите в холодильник. В остывшую смесь с темным шоколадом добавьте 1/3 взбитых сливок. Аккуратно перемешайте венчиком снизу-вверх. Выложите в бокалы первым слоем. Уберите в холодильник на 20-30 мин.

В смесь с молочным шоколадом вмешайте 1/2 оставшихся сливок и выложите в бокалы вторым слоем. Уберите в холодильник на 20-30 мин.

Аналогичным образом выложите в бокалы слой с белым шоколадом, добавив в крем сливки. Уберите в холодильник до застывания на 2-3 ч.

Украсьте ягодами, шоколадным кремом, кокосовой стружкой и т.д.

«Муравейник»

Понадобится: печенье - 500 г, орехи грецкие (ядра) - 1/2 стакана, курага - 5 шт., молоко сгущенное (вареное) - 500 г, масло сливочное - 200 г, сметана - 3 ч. л., шоколад молочный - 80-100 г.

Печенье раскрошите руками. Добавьте измельченные орехи и курагу.

Соедините вареную сгущенку, размягченное масло и сметану.

Смешайте обе массы. Разделите на порции, полейте растопленным шоколадом. Уберите в холодильник на ночь.



«Тирамису»



«Три шоколада»



«Муравейник»

ЧЕСНОЧНЫЙ СУП С ЧЕРЕМШОЙ

250 г курицы, 2-3 картофелины, луковица, морковь, 3-4 зубчика чеснока, 100 г черемши, 30 г сливочного масла, 100 мл сливок (10%), соль по вкусу.

Растопите масло в кастрюле, отправьте к нему нарезанный кубиками лук и пропущенный через пресс чеснок. Помешивая, пассеруйте овощи 2-3 минуты. Выложите кубики моркови. Готовьте 2-3 минуты. Добавьте кусочки курицы, кубики картофеля. Влейте кипяток, примерно 1,2 л. Посолите, накройте и варите на среднем огне 20-25 минут. Добавьте нарезанную черемшу, влейте сливки. Снимите суп с огня и дайте настояться.

РУБЛЕННЫЕ КОТЛЕТЫ С СЫРОМ

2 куриных грудки, петрушка, укроп, 100 мл кефира, 2-3 ст. ложки крахмала, 100 г сыра, луковица, специи по вкусу, растительное масло для жарки.

Грудки, лук и сыр нарежьте мелким кубиком, зелень измельчите. Можно половину сыра натереть на терке, тогда котлеты будут лучше держать форму. Смешайте все, добавьте крахмал, кефир, специи по вкусу. Перемешайте. Сформируйте котлетки мокрыми руками. Обжаривайте на растительном масле до румяной корочки с обеих сторон. Готовые котлеты выложите на бумажную салфетку.

ВЕСЕННИЙ САЛАТ «ЦВЕТОК»

2 отварные картофелины, 1 морковь и 4 яйца, 300 г шампиньонов, 2 ст. ложки майонеза, соль, пучок щавеля или шпината, 1 редис, 20 мл растительного масла.

Шампиньоны нарежьте пластинками. Обжарьте в масле. Картофель и морковь натрите. Отделите белки от желтков и тоже натрите. Выложите на тарелку картофель, посолите. Сверху - шампиньоны, тоже посолите. Морковь смешайте с майонезом, посолите и выложите третьим слоем. Последний слой - белки, заправленные майонезом. Редис нарежьте лентами с помощью овощечистки, обдайте кипятком. Украсьте салат листьями шпината или щавеля, натрите сверху желтки и скрутите ленты редиса в розетки.



С грибным припеком

Для теста: 0,5 л молока, 2 яйца, 1,5 стакана муки, щепотка соли, 4 ст. ложки растительного масла. Для начинки: 150 г шампиньонов, луковица, 100 г сыра, 2 ст. ложки растительного масла.

Тщательно смешайте молоко, яйца, соль и муку, чтобы не было комочков. Добавьте растительное масло, перемешайте и оставьте на 10 минут. Очищенный лук и шампиньоны мелко нарежьте. Обжарьте на масле до испарения жидкости. Сыр натрите. Хорошо разогрейте сковороду, смажьте ее растительным маслом. Наливайте половину половника теста на сковороду и посыпайте грибной начинкой, пока тесто не схватилось. Когда блин подрумянится, переверните его грибами вниз и пеките с другой стороны. Готовый блин снимите на тарелку начинкой вверх. И сразу, пока горячий, посыпьте сыром. Сложите блин вчетве-

ПО БЛИНЧИКУ?

ро, чтобы грибы и сыр оказались внутри.

С сыром и зеленью

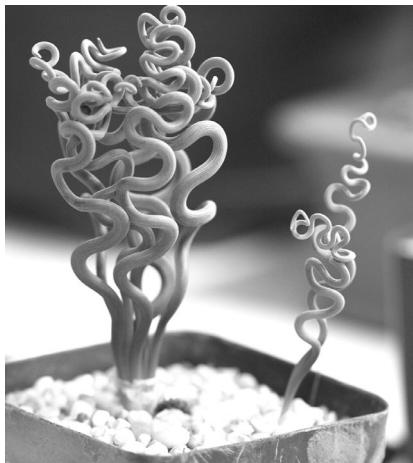
2 яйца, 40 г сыра, 300 мл молока, 2 ст. ложек муки, петрушка, 2 щепотки соли, 1,5 ст. ложки растительного масла.

Молоко взбейте с солью и яйцами. Всыпьте муку. Вмешайте ее венчиком, чтобы не образовались комочки. Добавьте измельченную зелень петрушки. Сыр натрите на мелкой терке прямо в тесто, перемешайте и влейте растительное масло. Оставьте на 10-15 минут. Прогрейте сковороду и смажьте растительным маслом. Влейте порцию теста на сковороду и распределите по дну. Испеките блины с двух сто-

С карамельно-фруктовой начинкой

12 блинчиков, 2 яблока, 4 ст. ложки сахара, 70 г сливочного масла, апельсин.

Растопите на сковороде масло и добавьте сахар. Доведите при непрерывном помешивании карамель до готовности. Яблоки, очищенные от сердцевинки, нарежьте кубиками. Добавьте в карамель. Готовьте на небольшом огне около 10 минут. Апельсин очистите от кожуры, семян и пленок, нарежьте кубиками. Добавьте к яблокам. Продолжайте готовить до карамелизации фруктов (пока они не станут прозрачными и тягучими). Дайте начинке остыть. На край блинчика выкладывайте 1 ст. ложку начинки и сворачивайте трубочкой.



Экзотические цветы не всегда нуждаются в непродуманных условиях содержания. Перед вами несколько необычных растений, которые приживутся в любой квартире.

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Эти растения неприхотливы, выглядят оригинально и украшают интерьер. Посадите их, и ваш подоконник превратится в инопланетный сад!

Крассула умбелла

Это растение называют винным кубком. А все потому, что его гладкие зеленые листья напоминают бокал мартини. Крассула растет и при ярком свете, и при легком затенении, любит свежий воздух. Как многие суккуленты, может пережить недостаток влаги. Даже если вы уедете в отпуск на неделю, она не погибнет. Правда, может сбросить листья и уйти в состояние покоя.

Трахиандра

Трахиандра отличается листьями-спиральками. Любит свет, но не прямые солнечные лучи. С солнечного подоконника ее лучше убрать вглубь комнаты. Иначе спиральки станут тонкими и хилыми. При комфортной температуре (20-22°) и достаточном свете они останутся толстыми и начнут закручиваться плотнее. Поливы должны быть умеренными. От избытка влаги растение может погибнуть, так что дренаж обязателен.

Платицериум

Листья платицериума напоминают оле-

ньи рога. Правда, растут они медленно - не более трех листьев в год. Платицериум не любит частых поливов. Зимой, в период покоя, достаточно 1 полива в 10 дней.

Комната, где находится горшок, должна быть светлой. Но выставлять его под прямые солнечные лучи нежелательно. Летом растению комфортно при 22-25°, зимой - при 12°. Для посадки используйте почвосмесь, предназначенную для папоротников.

Эуфорбия обеса

Эуфорбия обеса, или молочай тучный, из-за разросшегося стебля похож на кактус-шарик. Сначала растение круглое, как елочный шар, а потом слегка вытягивается. В высоту достигает 30 см.

Молочай терпим к дефициту влаги, любит яркий свет. Летом ему комфортно при 25-30°, зимой требуется более низкая температура, в это время желательно перенести горшок на северный подоконник. Растение двудомное. Женские цветки более широкие, с еле уловимым ароматом.

ГЛАДИОЛУС - ЦВЕТОЧНЫЙ ФАКЕЛ

Гладиолусы в первую очередь ассоциируются с букетами первоклассников, которые спешат в школу. Как факел они несут эти яркие цветы.

Чтобы вырастить гладиолусы, необходимо подобрать подходящие луковицы и солнечное место на участке.

Выбираем луковицу

Некоторые считают, что, чем крупнее луковица гладиолуса, тем лучше. Это заблуждение! Нужно смотреть на ее форму и размер донца. Если оно большое, а форма луковицы - плоская, лучше такую не покупать. А вот округлая, без повреждений, с небольшим донцем - то, что нужно.

Мелкие луковицы желательно сажать отдельно. Они, скорее всего, не зацветут в этом сезоне, зато на следующий год у вас сформируется хорошее молодое растение.

Не забывайте ежегодно менять место посадки гладиолусов, чтобы они не болели. Немаловажно также подобрать сорт, адаптированный к вашим климатическим условиям. Иначе красивая картинка на упаковке так и не станет реальностью на дачном участке.

Пусть всегда будет солнце!

Для пышного цветения гладиолусы следует сажать на хорошо освещенном солнечном месте. Желательно, чтобы там не было сильных ветров. Кроме того, место не должно быть влажным, чтобы луковицы не загнили. При посадке обязательно подсыпьте в качестве дренажного слоя речной песок.

Важна глубина посадки гладиолусов. Если разместить их слишком близко к поверхности, они могут сломаться. Если слишком глубоко - будут долго прорастать и поздно зацветут. Основные ориентиры - размер луковицы и тип почвы. Гладиолусы сажают на глубину трех диаметров луковицы. В легких почвах можно чуть глубже.

Перед посадкой луковицы надо обязательно обработать. Многие дачники замачивают их на пару часов в растворе марганцовки. Альтернатива - настой календулы. 1 стакан сухих цветков залейте 2 л кипятка и оставьте настаивать



в течение трех суток. После этого процедите и залейте луковицы.

Без особых хлопот

Гладиолусы обычно подкармливают, когда у них начинают формироваться листья. Свежий коровяк для подкормки не подойдет. Лучше использовать настой трав с золой или комплексное минеральное удобрение. Перекармливать цветы не рекомендуется, иначе они будут плохо вестись.

Обратите внимание на качество почвы. Бедные почвы могут потребовать до трех подкормок за сезон - во время наращивания листьев, когда начнут формироваться цветоносы, и в период появления бутонов.

Поливать гладиолусы лучше редко - 1 раз в неделю, но обильно. Однако, если стоит жара, придется делать это каждый вечер.

Наука о гербах								Круглое здание						
Заветная мечта	Хрен не слаще	Тенор ... Паваротти	Плотная занавеска	Стакан с ручкой	Мяч в воротах	Брат или сват	Угольки догорают	Безграмотный	Мечта пешехода					
				Пашня или пастбище				Абсцисса – ось ...	Гнилое дерево					
Куриный насест	Нарисованный воздух	Измена супруга	Французское авто			Вертупопрыгун	Полный ноль							
			Советский оделолон	Слугазавхоз (устар.)				Финансовый проверяющий	"Тариф "Новогодний", актриса					
Ловушка браконьера	"Родители" аглодисментов			Березовый сок	Птица мира	Богатство Калининграда	Казачий командир							
Мохнатый орех	Разделил Панаму	Плод, растущий в Сочи	Предмет на юрфаке	В нем пятый туз	Южноазиатская корова		Амбар	Супец от Демьяна						
			Марка "Фольксвагена"				Озеро море	Кузов Ауди А6						
	Кавказская вершина				Салат с грядки			Эпоха динозавров	Регион в Турции					
			Шкурка апельсина				Полевой цветок							
	Деревянный таз	Пространство под крышей			Песнь гондольера									
	Винная посуда		Отдушка для пирогов					"Река" по-туркски						

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №16

СКАНВОРД НА СТР. 15

Б	Д	В	В	Е	Р	Т
К	В	А	К	Е	Р	О
К	О	Л	Л	А	Ж	В
О	А	О	Л	Е	Г	О
Ж	Б	А	Н	Ш	И	К
Н	О	Т	А	М	Э	Т
Н	Е	Д	О	Р	М	О
И	М	А	З	Д	А	У
К	А	О	Л	Ь	Э	З
Б	А	У	Л	Ь	И	И
Ф	Р	А	К	С	Б	Е

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Тартюф. Арсенал. Диор. Бугафор. Гог. Балмут. Собака. Кабала. От. Около. Залог. Душа. Пик. Модератор. Латук. Хром. Конура. Поташ. Фискал. Али. Табак. Улан. Овраг. Руно. Шалаш. Арарат. Шедевр. Мена. Оратор. Платон.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Башмак. Апина. Опахало. Иден. Торба. Уфа. Аша. Ум. Рикошет. Фартук. Палас. До. Атаман. Курьер. Чайф. Похвала. Оса. Очи. Лагарп. Астролог. Клоп. Бак. АМО. Рама. Книга. Уют. Табурет. Околыш. Урал. Нано. Легато. Арк. Шикотан.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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



ISSN 1987-6009



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

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

ЦЕНА 2 лари.

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

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



МАГИЯ КОШКИ

Издавна кошки считались загадочными существами, наделенными магическими способностями. Присмотритесь к своему пушистому другу - может, он тоже не так прост, как кажется?

Египтяне носили траур по умершим кошкам и называли их священными животными, японцы боялись и уважали пушистых красавиц, считая питомцев хранителями темных сил. Возможно, они ошибались. Но порой кажется, будто эти умные и грациозные создания действительно знают куда больше, чем мы. Просто не могут сказать.

Кошачий прогноз погоды

Бытует мнение о том, что кошки умеют предсказывать погоду. Нет, они не озвучат вам точную температуру воздуха и не расскажут о силе ветра. Однако по их поведению можно догадаться о приближении морозов или, наоборот, о грядущем потеплении.

Если кошка начинает искать укромное местечко, устраивается спать возле батареи, камина или в ворохе пледов и одеял - ждите скорых морозов. Когда животное часто ворочается во сне - это к перемене погоды, ожидается сильный ветер. Кошка распушила хвост и настойчиво вылизывает его? Вероятно, помимо ветра, будет еще и метель. Русская пословица гласит: «Если кошка катается по половицам - тепло в дом стучится». Как только вы заметите, что питомец стал чаще отдыхать на полу, значит, скоро потеплеет.

Недобрый знак или?..

В Средние века люди были уверены: в черных кошках живет нечистая сила.

Папа Григорий XI даже издал указ: «Все черные кошки - олицетворение дьявола». С чего он так решил, остается только догадываться.

К счастью, сегодня эти предрассудки остались в прошлом. Во многих странах черный кот считается настоящим оберегом от всего плохого. В Шотландии, например, он символизирует богатство и процветание, в Ирландии предвещает удачу. В азиатских странах встретить черную кошку значит вскоре разбогатеть. А в Азии их заводят одинокие девушки, чтобы быстрее найти вторую половину.

Согласно последним исследованиям, ген, который «дарит» кошке черный цвет, защищает ее от многих заболеваний. Следовательно, такие животные обладают крепким здоровьем. Считается, что у черных котов сильная энергетика - они, как никто, умеют избавлять хозяина от любого негатива, становясь талисманом и настоящим оберегом для дома. У домашних любимцев черного окраса развита эмпатия, за счет чего эти кошки чувствуют, когда хозяину плохо. Тут же придут, запрыгнут на колени, заглянут в глаза - и грустные мысли отступят.

Пушистый лекарь

По статистике, хозяева кошек обращаются к врачам в два раза реже, чем те, кто не держит в доме животных. Питомцы облегчают состояние больного при радикулите, остеохондрозе, а также защищают от последствий стресса,

депрессии и болезней нервной системы.

Они согревают больное место своим теплом. В результате проходит спазм, и болевые ощущения отступают. Кроме того, словно мануальные терапевты, наши четвероногие друзья топчутся лапками по телу, тем самым улучшая кровоснабжение и снимая мышечные зажимы.

Ученые из Института общения животных (США, штат Северная Каролина), много лет исследовавшие поведение кошек, пришли к удивительному выводу. Оказывается, диапазон мурлыканья положительно действует на психику человека, помогая ему расслабиться. Помимо этого, кошки охраняют хозяев от сглаза и порчи, поглощая направленную на них негативную энергию.

✓ **От болезней нервной системы лучше всего защищают сиамские кошки, от бессонницы - персидские и ангорские, от повышенного давления - британцы.**

Кошки чувствуют

приближение хозяина?

Возможно, вы замечали, что пушистый питомец ждет вас под дверью, когда вы возвращаетесь с работы. Вы можете прийти домой в разное время, но животное словно догадывается о вашем скором появлении и с готовностью встречает громким «Мяу!». Ученые пока не могут объяснить подобное поведение, но факт остается фактом: кошки умеют предчувствовать встречу с любимым человеком.

Этим же объясняется тот факт, что наши усатые друзья переживают, когда хозяина нет рядом в ответственные моменты. Попробуйте оставить кошку одну на один с ветеринаром во время какой-нибудь неприятной процедуры. Она будет гораздо более взволнована, чем если вы будете присутствовать рядом.

Известный писатель Александр Дюма был счастливым обладателем кота. Животное каждое утро провожало хозяина к месту работы, а затем возвращалось обратно домой. Вечером кот встречал писателя на том же месте, где они расстались утром. Что это, если не кошачья магия?

Примета гласит: белая кошка возвращает в семью мир и гармонию, черная защищает от негативной энергии, а трехцветная способна привлечь в жизнь хозяина любовь.





Все цвета радуги

Платья с цветочным принтом вне конкуренции и считаются самыми актуальными в весенний период. Дизайнеры рекомендуют носить нежные и романтичные модели на контрасте с грубой или спортивной обувью и минималистичными украшениями. Помимо цветов, популярны принты в горошек, клетку, а также абстрактные рисунки, геометрия и поп-арт.

Удачное сочетание

С новым трендом, сочетающим в себе платье и брюки, следует быть аккуратнее. Беспроигрышный вариант - взять за основу платье-рубашку или кимоно свободного кроя. Этот вариант легко комбинируется с узкими моделями джинсов и брюк. Мини-платья прямого кроя будут удачно сочетаться с укороченными брюками-дудочками.



Отложной воротничок можно приобрести отдельно или сшить самостоятельно, дополнив им любимое платье



С отложным воротничком

Широкий, удлиненный, объемный, кружевной, с вышивкой - вариантов отложного воротничка множество. Они прекрасно сочетаются с объемными рукавами, цветочным принтом или рисунком в клетку. Играйте на контрастах и дополняйте такие платья дерзкими ботинками на грубой подошве и со шнуровкой. Нужно создать романтичный образ? Дополните наряд изящными туфлями на каблук или высокими сапогами.



ГОЛУБЦЫ

Капуста квашеная - 1 кочан (листья целиком), говядина (мякоть) - 450 г, грудинка сырокопченая - 40 г, шпик с мягкой шкуркой - 50 г, рис (крупа) - 60 г, лук - 1-2 шт., растительное масло для жарки, паприка, майоран - по 1-2 щепотки, соль, перец черный.

Рис промойте, залейте водой на 15-20 мин. Лук мелко нарежьте и потомите в небольшом количестве масла до мягкости. Мясо пропустите через мясорубку. 1/3 фарша добавьте к луку, обжарьте до полуготовности. В миске соедините обжаренный и сырой фарш, рис, нарезанную очень мелкими кубиками грудинку, соль, перец, паприку, майоран. Тщательно перемешайте. Поверхденные капустные листья сложите на дно широкой кастрюли. В остальные заверните фарш. Плотно уложите голубцы в кастрюлю, пересыпая кусочками шпика. Поверх поместите оставшиеся листья. Залейте холодной водой, доведите до кипения. Томите под крышкой 2 ч. Подавайте с зеленью.



ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Говядина (лопатка, мякоть) - 600 г, перец сладкий, лук и морковь - по 2 шт., чеснок - 2 зубчика, картофель - 500 г, томат-паста и паприка сушеная - по 1 ст. л., бульон - 1,2-1,3 л, тмин - щепотка, лук зеленый, петрушка, соль, перец чили - по вкусу, масло растительное для жарки.

Лук нашинкуйте, обжарьте в кастрюле с толстым дном. Добавьте паприку, перемешайте. Мясо нарежьте небольшими кусочками, обжарьте в сковороде до золотистой корочки. Чеснок мелко нарежьте. В кастрюлю с луком добавьте мясо, чеснок и тмин. Влейте немного воды и тушите 2 ч., по мере необходимости добавляя воду.

Картофель очистите, нарежьте небольшими кубиками, добавьте в кастрюлю. Влейте бульон. Варите после закипания 5 мин., добавив соль и чили. Добавьте в кастрюлю нарезанные болгарский перец и морковь, томатную пасту. Варите 15 мин. после закипания. Дайте настояться под крышкой 10-15 мин. Подавайте гуляш из говядины, порционно посыпав рублеными зеленым луком и петрушкой.



РЕТЕШ С ВИШНЕЙ

Мука (просеяты) - 140 г, яйцо - 1 шт. + 1 желток, масло растительное - 1 ст. л., соль, вишня (без косточек) - 400 г, печенье сдобное сухое - 30 г, масло сливочное - 50 г + 1 ст. л., сахар - 40 г, крахмал - 1 ст. л., корица молотая - 1/4 ч. л., молоко - 2 ст. л.

К муке добавьте яйцо, растительное масло, 50 мл теплой воды, щепотку соли. Замесите тесто. Накройте полотенцем, оставьте на 30 мин. Вишню смешайте с крахмалом. На присыпанном мукой полотенце раскатайте тесто в тонкий прямоугольный пласт, смажьте 1 ст. л. сливочного масла. Отступив от одного края 10 см, выложите истолченное печенье, сверху - вишню. Посыпьте смесью сахара и корицы. Выложите кубики масла. Взбейте желток с молоком, смажьте свободный край теста. Сверните рулетом, используйте полотенце. Защипните шов.

Противень смажьте маслом, присыпьте мукой. Швом вниз уложите рулет. Смажьте взбитым желтком. Выпекайте при 180 градусах 40-50 мин.



ЛАНГОШИ С БРЫНЗОЙ

Картофель - 2-3 шт., яйца - 2 шт., молоко и сметана - по 1 стакану, дрожжи сухие - 7 г, мука - 400-500 г, сахар - 1 ст. л., маргарин сливочный - 1 ст. л., брынза - 300-400 г, зелень - 1 пучок (измельчить), чеснок - 2 зубчика, соль, перец черный молотый, масло растительное для жарки.

Отваренный в мундире картофель очистите, натрите на мелкой терке. Добавьте растопленный маргарин, дрожжи, сахар, соль. Введите яйцо и немного муки. Затем - теплое молоко и остальную просеянную муку. Вымесите мягкое тесто. Накройте полотенцем, оставьте в тепле на 30-40 мин. для подъема. Брынзу смешайте с яйцом, половинной зеленью, щепоткой перца. Тесто разделите на 16 частей. Из каждого кусочка с помощью палцев сформируйте лепешку. В середину положите начинку. Соберите края к центру, защипните, слегка приплюсните.

Обжарьте с двух сторон до румяной корочки. Для соуса соедините сметану, оставшуюся зелень, измельченный чеснок, соль и перец.

