

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРОБНО

№18

май 2021

цена:
2 лари

Светлое
настроение

стр.35

Гороскоп
на май

стр.20-21

Пасха
для детей

стр. 26

Красим
яйца

стр. 32-33

Как работают
списки желаний

стр.28

София Коппола:

стр.16-17

“Я люблю бумажные письма”



Тренды весны-2021

Блузы с необычным вырезом, трикотажные вещи, рубашки с принтом рептилий - дизайнеры считают, что некоторые вещи никогда не выйдут из моды. Как их носить и с чем сочетать?



Фигурный вырез

Вырез каре на топах, блузах и платьях смотрится игриво. Он может быть классическим (квадратным) или фигурным. Второй вариант подчеркивает ключицы, шею, зону декольте.

Блузы с фигурным вырезом подойдут для вечерних прогулок, свиданий и фотосессий. Дизайнеры рекомендуют носить такие модели с жакетами, кардиганами, джоггерами и шортами-бермудами. Базовое сочетание - блуза и юбка - тоже остается актуальным. Не забудьте об аксессуарах - используйте цепи, кулоны, акцентные серьги.



Трикотаж

Вязаные вещи актуальны не только в осенне-зимний период. Вне зависимости от сезона в магазинах можно найти уютные джемперы, кардиганы с трикотажными бра, вязаные футболки, платья и домашние костюмы. Этой весной дизайнеры рекомендуют обратить внимание на образ исключительно из вязаных вещей - он не нуждается в дополнительных аксессуарах. Свободное вязаное платье сочетайте со светлой курткой, дополните образ плотными черными колготками и классическим клатчем.

СМИ НАШЛИ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ВРАНЬЯ ЭМБЕР ХЕРД



Актриса Эмбер Херд, вероятнее всего, лгала, когда обвиняла бывшего супруга Джонни Деппа в домашнем насилии. Об этом сообщило издание Daily Mail, опубликовав снятое полицией Лос-Анджелеса видео с нателенных камер офицеров, которые прибыли в их квартиру на вызов.

По словам блюстителей порядка, они не увидели телесных повреждений, материального ущерба или же свидетельств преступления.

Между тем Херд ранее настаивала, что в 2016 году у них с Деппом произошла ссора, во время которой актер якобы разгромил аппараты, а также бросил телефон ей в лицо.

Однако же, по словам адвокатов голливудского актера, описание масштабного

ущерба, в том числе и «усыпанного битым стеклом пола и пятен от красного вина на стенах», совершенно не согласуется с показаниями сотрудников полиции.

Ранее Джонни Депп подал к Эмбер Херд иск в размере \$50 млн из-за материала, который был опубликован в The Washington Post, где актриса назвала себя жертвой домашнего насилия.

В феврале прошлого в Сеть слили разговор звезд, в ходе которого актриса сама призналась в избиении экс-супруга. Но Джонни Депп все равно проиграл суд по делу о клевете против британского таблоида The Sun, окрестившего его «избивателем жен». После этого Депп лишился роли Грин-де-Вальда в «Фантастических тварях».

ТЕЙЛОР СВИФТ ПОБИЛА РЕКОРД THE BEATLES



Американская исполнительница Тейлор Свифт установила новый рекорд, за 259 дней попав сразу с тремя альбомами на первое место чартов. В BBC сообщили, что предыдущий рекорд держала британская группа The Beatles.

Третьим успешным альбомом за 259 дней для исполнительницы стал перезаписанный «LP Fearless (Taylor's Version)». Первую строчку чартов он занял 16

апреля. Такого же успеха добились альбомы «Folklore» и «Evermore».

До этого рекорд принадлежал The Beatles. Ливерпульская четверка записала три альбома, «Help!», «Rubber Soul» и «Revolver», которые попали в топ за 364 дня.

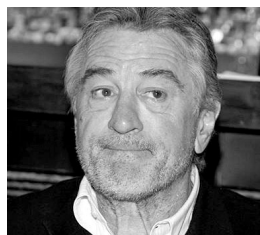
Также Свифт стала первой в мире женщиной, трижды завоевавшей премию «Грэмми» в номинации «Альбом года».



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93-200-223

РОБЕРТ ДЕ НИРО ОКАЗАЛСЯ НА МЕЛИ



Адвокат 77-летнего американского актера Роберта Де Ниро заявил, что у того заканчиваются деньги из-за горького развода и пандемии, сообщает Daily Mail.

Обладатель премий «Оскар» и «Золотой глобус» женился на бывшей стюардессе Грейс Хайтауэр в 1997 году. Через два года они расстались, но в 2004-м снова сошлись. В 1998 году у них родился сын Эллиот Де Ниро, а в 2011 году — дочь Хелен Грейс Де Ниро. Однако в 2018 году стало известно, что Де Ниро подал на развод.

Бракоразводный процесс все еще продолжается — супруги не могут прийти к согласию по поводу финансов и имущества. Судья постановил, что бывшая жена Де Ниро должна получать 1 миллион долларов в год, а также часть прибыли от продажи своего дома за 20 миллионов долларов. При этом, по словам юриста актера Кэ-

ролайн Краусс, Грейс Хайтауэр тратит каждый месяц 160 тысяч долларов наличными и 215 тысяч долларов кредитными картами. Со слов адвоката, однажды Хайтауэр потратила 1,2 миллиона долларов на бриллиант, а также посещает элитные бутики. По словам адвоката, у Роберта Де Ниро заканчиваются деньги. Кроме того, он не работал из-за пандемии коронавируса, из-за которой голливудские съемки были остановлены. Последний фильм с Де Ниро «Ирландец» вышел в 2019 году.

«Мистеру Де Ниро 77 лет. И хотя он любит свое ремесло, его не следует заставлять работать в таком огромном темпе только потому, что он вынужден. Когда это закончится? Когда у него появится возможность не братья за каждый проект? Или не работать по шесть дней в неделю, по 12 часов в день», — сказала адвокат.

Шоу-бизнес

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС РАСТОРГЛА ПОМОЛВКУ С БЕЙСБОЛИСТОМ



Знаменитая актриса и певица Дженнифер Лопес снова стала матерью-одиночкой. Она порвала со своим женихом Алексом Родригесом.

Таким образом, Джей Ло бросила уже четвертого подряд мужчину. Пара теперь официально объявила о расставании и заявила, что между ними никаких романтических отношений нет.

Ещё два года назад зна-

менитости праздновали помолвку, но в самый разгар пандемии в отношениях начал назревать кризис.

Потом поползли слухи о расставании, хотя влюблённые опровергали домыслы, даже отправились в совместный отпуск. Спасти отношения это всё равно не могло: на недавних снимках в соцсетях Джей Ло позировала уже без обручального кольца.

В СЕТЬ ВЫЛОЖИЛИ УНИКАЛЬНОЕ ВИДЕО С ДЖОНОМ ЛЕННОНОМ, СНЯТОЕ В 1969 ГОДУ



На официальном канале Джона Леннона в YouTube появилось уникальное видео, на кадрах которого легендарный исполнитель поет "Give Peace A Chance" (Дайте миру шанс) за неделю до официальной премьеры песни. На видео Леннон исполняет песню, лежа в постели с Йоко Оно.

Сообщается, что кадры были сняты еще 25 мая 1969 года на Багамах.

"Исполнение, снятое кинооператором Леннона Ни-

ком Ноулэндом и звукооператором Майком Лаксом, никогда не выпускалось до сих пор и является самой ранней известной записью песни. На видео Джон в шутку переделывал текст стихов, а затем к нему присоединилась Йоко, спевшая с ним запоминающийся припев, который стал антивоенным гимном для целого поколения и остается песней протеста спустя более 50 лет", - написали авторы официального канала Леннона.

АКТРИСА РАСКРЫЛА ТЯЖЕЛЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ РАССТАВАНИЯ СО ЗВЕЗДОЙ "ШЕРЛОКА"

47-летняя британская актриса Аманда Аббингтон раскрыла тяжелые последствия расставания с отцом своих детей и коллегой по сериалу "Шерлок" - 49-летним Мартином Фриманом, сообщает The Sun.

они в какой-то момент пойдут на терапию из-за меня и Мартина", - поделилась Аббингтон.

Как следует со слов актрисы, она хотела бы научить детей не стыдиться того, через что они проходят.



Актеры, которые сыграли в "Шерлоке" супругов Джона и Мэри Watsonов, познакомились в 2000 году на съемках фильма "Только мужчины". Они начали встречаться и снялись вместе еще в нескольких картинах. В фактическом браке родились двое детей - сын Джо и дочь Грэйс. Однако в декабре 2016 года Аббингтон и Фриман объявили о расставании.

Как призналась актриса в Instagram, она считает, что распад отношений мог нанести "непоправимый урон" их детям. Аманда беспокоится, что сын и дочь в дальнейшем из-за травмы могут увлечься алкоголем или наркотиками.

"Я уверена, что нанесла им непоправимый ущерб и

Ранее Аманда говорила, что они с Мартином после расставания поддерживают дружеские отношения ради детей. Однако, по ее словам, были "действительно плохие дни". Она призналась, что была в депрессии. Кроме того, по рассказу актрисы, ее сын видел в Twitter комментарии людей, желающих ей смерти, и был расстроен. Также Аббингтон рассказала о многолетней неуверенности в том, что она заслуживает отношения.

После расставания с Мартином Аманда встречалась с 42-летним ирландским актером Джорджом О'Нилом. Но в январе, спустя четыре года романа актриса объявила, что они больше не вместе.

МАКОЛЕЙ КАЛКИН СТАЛ ОТЦОМ

Маколей Калкин больше не один дома. Тот, кто навсегда остался для миллионов зрителей семилетним мальчиком, наконец сам стал отцом.

У сорокалетнего актера, известного всем как Кевин Макалистер, родился ребенок. Причем сына он назвал Дакотой - в честь своей погибшей сестры.

Кажется, в жизни Калкина теперь вообще все повзрослому. Стало известно, что он снимется в новом се-



зоне "Американской истории ужасов". И сыграет там в интимной сцене с 73-летней Кэти Бэйтс.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Воду пить - здоровым быть!

**7 стаканов живительной
влаги ежедневно**

Строго говоря, количество это весьма приблизительное - 7 стаканов. Общая рекомендация ряда экспертов. Иные специалисты говорят о необходимости выпивать 2,5-3 литра воды в сутки. ВОЗ, например, предлагает рассчитывать потребность организма в живительной влаге исходя из веса 30 мл на 1 кг. Ясно одно - воду пить нужно. А мы расскажем, почему.

Снимает боли в суставах

Есть мнение, что суставы наши начинают разрушаться не от возраста, а из-за обезвоживания. артрозы, артриты, остеохондроз... Как им не возникнуть, если хрящ недополучает жидкости? Хрящевая ткань на 80% состоит из воды. Неудивительно, что, не получив ее в достаточном количестве, она начинает разрушаться, переставая выполнять свои амортизирующие свойства. Плюс и хрящ, и окружающие сустав ткани перестают получать достаточное количество питательных веществ. Ведь кровь человека, не жалующего воду, гуще, нормальное кровоснабжение в таких условиях просто невозможно.

Помогает худеть

Во-первых, за счет того, что есть уже столько не хочется. Ведь зачастую мы жажду принимаем за голод и начинаем закидывать в себя лишний пирожок вместо того, чтобы выпить стакан воды. А во-вторых, обезвоживание приводит к замедлению синтеза протеинов, который крайне важен для процесса образования мышц. «Не мышцы, так жир», - решает организм и начинает наращивать «спасательные круги» вокруг живота.

Борется с аллергией

При недостаточном потреблении воды организм усиленно вырабатывает гистамин, который начинает самостоятельно перераспределять воду в организме согласно своим «предпочтениям». Переизбыток же гистамина провоцирует новые приступы аллергии. Вывод: чем больше воды, тем меньше гистамина, тем проще контролировать аллергию.

Держит под контролем давление

Наша кровь на 92% состоит из воды. Если воды мало, кровь начинает сгущаться, давление вполне закономерно становится выше - ведь сил, чтобы прокачать эту кровь по сосудам, сердцу требуется больше, давление на стенки сосудов увеличивается. К тому же доказано, что у людей, выпивающих как минимум 5 стаканов чистой воды в день, значительно снижается риск сердечных приступов (на 40%) по сравнению с теми, кто выпивал 2 стакана воды в день.

Снижает риск онкозаболеваний

Известно, что рак - болезнь, возникающая на клеточном уровне. Судите сами, при обезвоживании до 83% токсинов собирается в межклеточной жидкости. Клеткам приходится буквально выживать, работать на износ. Некоторые из них «приспосабливаются», перерождаясь в кислой среде в онкологические. Есть мнение, что достаточный питьевой режим на 45% сокращает риск возникновения рака органов пищеварения, мочевого пузыря и молочных желез.

Улучшает нашу память

Даже при двухпроцентном падении уровня воды в организме способности человека к концентрации уменьшаются, ухудшается краткосрочная память, появляются проблемы с логическим мышлением. Ведь вода дает мозгу электрическую энергию для всех его функций, включая мышление и память.

Есть такое популярное в народе лекарство. Чего не замечают пациенты в инструкции по применению?

Парацетамол

Этот препарат принимают от температуры, которая часто повышается при простуде. Его можно купить без рецепта, из-за этого складывается впечатление, что препарат безобидный и не может навредить здоровью. Но это не так.

Парацетамол - противовоспалительное средство. Он блокирует источник повышения температуры, то есть мозг перестает реагировать на болезнь и снижает температуру. Но благополучие это мнимое, ведь сама болезнь остается. То есть парацетамол не лечит болезнь, он просто снижает температуру. Таблетку человек принимает, если плохо себя чувствует, но должен выйти на работу. Или если лихорадка очень сильная и надо снизить температуру тела. Но лучше бы вообще отказать от парацетамола. Гораздо лучше, если больной выпьет много жидкости. А лечить нужно источник воспаления.

Об осложнениях после приема препарата. Парацетамол не такой уж безобидный. Если принимать его в минимальной дозировке, серьезных последствий не будет. Но даже при минимальной дозе есть риск аллергической реакции. Парацетамол может вызвать крапивницу и даже анафилактический шок. Но хуже всего то, что препарат плохо действует на печень. И чем больше таблеток вы выпьете, тем сильнее навредите этому органу. В худшем случае может развиваться гепатит. Доза препарата больше 10 г в день считается опасной. И, если выпить больше 20 таблеток за раз, у человека может развиваться печеночная недостаточность.

P.S. Многие предпочитают самолечение. А лучше бы сходить к врачу или вызвать его на дом.

Все это далеко не полный перечень «бонусов», которые вода дарит нам помимо утоления жажды. Живительная влага наполняет нас энергией, снижает интенсивность головных болей или вовсе их снимает за счет улучшения кровоснабжения мозга, улучшает состояние кожи и волос, нормализует пищеварение и работу мочевыделительной системы, очищает организм и помогает поддерживать оптимальную температуру тела. Сплошные плюсы. Пейте воду и будьте здоровы!



БЕРЕМЕННОСТЬ И КОРОНАВИРУС ЕСТЬ ЛИ РИСКИ?

В период эпидемии риск подхватить вирус увеличивается. Но так ли это страшно - заболеть коронавирусом во время беременности?

В условиях эпидемии сложно сохранять спокойствие. Особенно это касается беременных женщин, ведь они отвечают не только за себя, но и за малыша, которого носят под сердцем. Как защититься в этот непростой период?

Заразиться можно!

Болезнь во время беременности, конечно, нежелательно. Но это относится не только к коронавирусу, но и к гриппу, ОРВИ и другим заболеваниям.

Наибольший риск присутствует на ранних сроках беременности, когда у плода формируются органы и ткани. Например, в первом триместре заражение матери COVID-19 может повлиять на развитие плода, а во втором и третьем - замедлить его рост. Это происходит из-за влияния вируса на эритроциты и их способность переносить кислород к клеткам тканей. Поэтому во время болезни матери малыш может страдать от гипоксии, а следовательно, развиваться медленнее.

Впрочем, подобное происходит только при тяжелом или среднетяжелом течении заболевания. У 30% населения вирус протекает бессимптомно, у 55% - в легкой форме. Ученые не выявили большую предрасположенность беременных к заражению. Будущие мамы попадают в группу риска только при наличии хронических заболеваний - астмы, сахарного диабета и других патологий:

Вирус передается по наследству?

В мире уже известны случаи, когда беременные женщины болели COVID-19. Это позволило ученым изучить влияние вируса на организм матери

и плода. Они пришли к выводу, что для беременных коронавирус не опаснее, чем для обычных людей. По крайней мере, не было зарегистрировано ни одного летального случая роженицы или младенца.

Также было установлено, что по наследству болезнь не передается. Заболевшие женщины рожали здоровых младенцев. Ни в молоке, ни в амниотической жидкости вирус обнаружен не был. Лишь в одном случае у новорожденного диагностировали заражение, но, судя по всему, оно произошло уже после рождения.

Как рожать, если мать больна?

Чаще всего при легком течении болезни женщина рождает самостоятельно. Однако сохраняется риск заразить малыша воздушно-капельным путем, поэтому, если мать инфицирована, ребенка могут забрать до ее полного выздоровления.

Если течение болезни тяжелое и мать испытывает проблемы с дыханием, врачи могут выполнить кесарево сечение. Эта мера поможет сохранить жизнь ребенку и матери. Однако на такую операцию врачи решаются крайне редко - велики риски осложнений. Сам по себе коронавирус не является показанием к кесареву сечению.

Защититься во время беременности

В связи со сложной эпидемиологической ситуацией в женских консультациях ужесточили правила приема пациентов. К врачу можно попасть только в маске, бахилах и перчатках, на входе посетительницам измеряют температуру. Пациенток с повышенной температурой и признаками вирусного заболевания изолируют. Это помогает сократить число заражений, но важны и индивидуальные меры.

Следует помнить про мытье рук: важно тщательно промывать внут-

реннюю и внешнюю стороны и каждый палец. Во время эпидемии стоит избегать рукопожатий и объятий. Меньше посещайте общественные места: до поликлиники лучше доехать на такси или дойти пешком, продукты можно заказать на дом.

Крайне важны прогулки! Ежедневно бывайте на свежем воздухе - это необходимо для синтеза витамина D. Выбирайте для прогулок парки и скверы, где нет большого скопления людей.

Укрепляйте иммунитет натуральными средствами. Пересмотрите свой рацион питания, добавив в него природные антибиотики - например, чеснок и клюкву. По назначению врача можно принимать препараты железа и другие добавки.

Если заболели COVID-19

Прежде всего, нельзя паниковать! Чаще всего у беременных женщин коронавирус протекает бессимптомно или в легкой форме. Таких пациентов не забирают в больницу - вы будете лечиться дома.

При появлении первых признаков болезни (высокая температура, потеря обоняния, упадок сил, чувство сдавленности в груди, кашель, повышенная потливость, ломота в мышцах), необходимо вызвать врача на дом. Также придется сдать анализ на коронавирус.

Беременным назначают иммуномодуляторы на основе интерферона, средства для борьбы с респираторными заболеваниями, природные лекарства (травяные чаи, морсы, лимон), симптоматические средства (например, промывание носа). Лечение зависит от срока беременности, назначать его должен врач. На время болезни стоит перейти на более легкое питание, но не исключать животные жиры - они необходимы для поддержания здоровья легких. Также следует регулярно проветривать помещение, в котором находитесь, но не допускать сквозняков.

Ребенок наследует гены обоих родителей. Однако доминирующие черты отца передаются малышу в большей степени, чем матери. Что это может быть?

Что малыш наследует от папы?



Как точно распределяются гены родителей в организме младенца, точно сказать не могут даже опытные генетики. Однако есть кое-что, что ребенок почти всегда «берет» от отца. Исследователи считают, что папа влияет на пол малыша, передает ему предрасположенность к некоторым болезням, а также характерные черты внешности.

Пол ребенка

Ученые уверены: пол ребенка «задает» именно отец. Женская яйцеклетка всегда несет одинаковый хромосомный набор - X. Если сперматозоид присоединит к нему хромосому Y, то получится комбинация XY и родится мальчик. Если же будет сформирован набор XX, то на свет появится девочка. Теоретически это дает возможность планировать пол ребенка. Есть исследования, которые показали, что Y-сперматозоиды более быстрые, но способны выживать в организме женщины всего 2-3 дня. Сперматозоиды с X-хромосомой более медленные, но зато могут жить до 7 дней. Чем ближе к дню овуляции будет совершен половой акт, тем больше вероятность зачать мальчика.

Также следует учитывать и образ жизни будущего отца: диета, хронические болезни, уровень стресса. По мнению некоторых ученых, если организм мужчины ослаблен, то сперматозоиды как с X, так и с Y-хромосомами будут более вялыми. А значит, скорее всего, до финиша дойдет сперматозоид с более живой «женской» X-хромосомой.

Риск болезней

Ребенок наследует от отца повышенный риск ишемической болезни сердца и склонность к повышению холестерина. По данным

исследований ученых из Университета Лестера, склонность к коронарной болезни передается по мужской линии.

Низкое качество спермы у мальчиков тоже наследуется от отца. Если в паре были сложности с зачатием из-за бесплодия у мужчины, и ребенок появился с помощью ЭКО, можно предположить, что в будущем у него возникнут проблемы с репродуктивной функцией. Склонность к повышенному стрессу и раздражительности также зависит от отца.

В 90% случаев ямочки на щеках достаются младенцу от отца.

Важно понимать: наследственность влияет на развитие болезни лишь на 10%. Наибольшую опасность представляют вредные привычки (32%) и неправильное питание (35%).

Будет ли он гением?

Считается, что дети не наследуют интеллект родителей в полной мере. Например, дочери получают лишь половину отцовского интеллекта. Это значит, что интеллектуальные способности при желании можно развивать в любом возрасте.

А вот психические болезни - например, СДВГ - чаще всего передаются именно по отцовской линии. Но тут роль играет и возраст отца: чем старше мужчина, тем менее качественная сперма у него вырабатывается и тем больше шансов «наградить» ребенка гиперактивностью.

Отпечатки пальцев индивидуальны у каждого человека, однако «рисунок» ребенка складывается из отпечатков отца и матери. Больше число черт ребенок наследует от папы, а некоторые «завитики» могут повторяться на ладони сына и отца.

✓ «Ведущая» рука, как правило, тоже наследуется по отцовской линии. У мужчин-левшей чаще рождаются дети с такой же особенностью.

Папина копия

Форма и размер зубов, щербинка и другие ортодонтические особенности с большой вероятностью перейдут от отца к ребенку. А вот склонность к кариесу малыш получает от мамы. На это почти невозможно повлиять, но можно скорректировать правильным питанием и профилактическим лечением.

Также по мужской линии ребенок наследует предрасположенность к высокому росту - примерно на 60-80%.

Как выяснили британские специалисты, у рослых мужчин рождаются более высокие дети обоих полов. Склонность к полноте или стройности передается и отца, и от матери. Предрасположенность к избыточной массе тела передается чаще. Но вес при рождении зависит только от мамы, от ее диеты и образа жизни, а не ДНК.

Форму губ, ямочки на щеках и на подбородке дети наследуют от отца. Структура волос и склонность к облысению также «приходит» по папиной линии. У мужчин с прямыми волосами вряд ли родится кудрявый малыш, и наоборот.

Можно довольно точно спрогнозировать цвет глаз ребенка. Как правило, мужская составляющая более сильная. Если у папы, например, голубые глаза, а у мамы - серые, то малыш родится голубоглазым. Однако важно учитывать и общую доминантность цветов. Самым доминантным считается карий цвет. Впрочем, бывали случаи, когда малышу передавался светлый «отцовский» цвет глаз, а не темный, как у матери.



Не заметила, как превысила дозу

Вот пример синдрома Сомоджи из рассказа одной пациентки. «Утром я измерила сахар - 9 ммоль/л. Сделала укол инсулина и пошла на работу. Через какое-то время появилась слабость. Возможности что-либо съесть не было. Со временем симптомы прошли, и я с отличным настроением вернулась домой. Но, измерив сахар, пришла в ужас: 14 ммоль/л! Решила, что утром доза инсулина была маленькой, и сделала укол с двойной дозой. На следующий день ситуация повторилась. К врачу идти времени не было, поэтому вколола больше инсулина и пошла на работу.

Так продолжалось несколько недель. И каждый раз я колола все больше и больше инсулина. Незаметно появились головная боль и лишний

Осложнение не самое распространенное при диабете, но опасное. Особенно для тех, кто любит заниматься самолечением и к врачу идет только тогда, когда откладывать уже нельзя.

СИНДРОМ СОМОДЖИ

вес. Только после этого пошла к эндокринологу. Врач поставил диагноз синдром Сомоджи - это хроническая передозировка инсулина, которая вызывает частые гипогликемии (как явные, так и скрытые). Его еще называют постгипогликемической гипергликемией или рикошетной гипергликемией. Лечилась я долго. Десять дней провела в стационаре. После выписки больше никогда не увеличивала дозу инсулина без консультации с врачом».

Нет ли у вас синдрома Сомоджи? Ночью измеряйте сахар через каждые 2-3 часа.

При нормальном сахаре ночью, но признаках гипогликемии и слабости на фоне высокого сахара днем можно заподозрить, что у вас синдром Сомоджи.

Также этот синдром легко выявить по анализам. Сдайте пробы мочи за разное время. Если в одних пробах ацетон есть, а в других нет, значит, сахар повышен из-за постоянных гипогликемий, а это явный признак синдрома Сомоджи.

Признаки синдрома

Чтобы убедиться, что у вас синдром Сомоджи, ночью несколько раз измерьте уровень сахара в крови с интервалами в 2-3 часа. Если глюкоза не понижается, у вас синдром утренней зари (другое распространенное осложнение диабета), и нужно увеличить количество инсулина.

Как бороться

Если у вас появились признаки хронической передозировки инсулина, срочно обратитесь к врачу. Синдром Сомоджи лечится комплексно: диетой, многократным введением инсулина в течение дня и физическими упражнениями.

М. Васильевская, эндокринолог, врач высшей категории.

офтальмолога, он пропишет лечение. Без лечения можно глаз потерять.

Кровявое пятно в глазу

Говорят, это симптом гипертонии, но

У мужа раз в несколько месяцев на глазу появляется красное пятно. Говорят, это симптом гипертонии. Но у него давление не выше 150 на 90, и муж его не чувствует. А вот кровавое пятно в глазу выглядит ужасно. Чем закапывать глаз, когда разорвался сосудик?

М. Мещерякова.

Нормальное артериальное давление - 120 на 80, а не 150 на 90. Вашему мужу надо обязательно лечить гипертонию, тем более что кровоизлияния в глаз (а это опасный сигнал) у него повторяются. Хорошо, что у вас не случился инсульт (кровоизлияние в мозг) или инфаркт (в сердце), а страдает только глаз. Ситуация поправима. Врач должен назначить специальные рассасывающие глазные капли. Можно делать примочки с отварами трав, например с ромашкой. Иногда делается однократно гормональный укол под глаз и назначаются на два-три дня (не больше) гормональные капли. При сильном кровоизлиянии приходится идти на операцию - убирать кровь, чтобы не образовались сгустки. Рекомендуем за-

капывать протекторы глаза - капли, в состав которых входят метил целлюлоза, гиалуроновая кислота, витаминные группы В, трегалоза.

После инсульта глаз не закрывается

Маме 61 год. У нее случился микроинсульт. Половину лица перекосило. Один глаз дряблый, полностью не закрывается. Недавно на нем появилась мутная пленка. Она несколько раз в день сходит. А недавно заметила, будто у мамы на зрачке образовалась как бы выемка, будто в желе ложкой зачерпнули. Сам глаз как бы нависает, испещрен сосудами. Этим глазом мама плохо видит, изображение двойся. На прием к врачу сходить не можем, мама лежащая...

О. Ванян.

Из-за инсульта нарушилось питание глаза и нервная проводимость. То, что вы описываете, очень похоже на эрозию роговицы. Если проявились сосуды, значит, идет воспалительный процесс. Вызовите на дом

Краснота из-за высокого холестерина?

Мне 70 лет. У меня высокий холестерин. Врачи говорят, что из-за этого глаза красные - на них сеточка и пятна. Как от этого избавиться?

С. Лаврунин.

При атеросклерозе сосуды ломкие. Чтобы болезнь не развивалась, надо снижать холестерин, не допускать скачков давления. А еще проверить уровень сахара в крови. Иногда, осмотрев сосуды глазного дна, именно офтальмолог первым ставит диагноз диабет. Пациент об этом еще и не подозревает. Опасно, если сосуд разорвался внутри глаза и пострадало, например, глазное дно. Существует так называемый, симптом кобры: извитой, зигзагообразный, как змея, сосуд появляется на конъюнктиве. Он может свидетельствовать о застойной глаукоме.

С. Татаркина, офтальмолог, врач II категории.

Появление извитого, как змея, сосуда на конъюнктиве может свидетельствовать о застойной глаукоме.

«Дырявый» кишечник

О синдроме дырявого, или протекающего, кишечника рассказывает гастроэнтеролог, врач высшей категории Егор Ершов.

Начинаем забег по врачам

Вас проверяют на самые разные болезни, но не находят их. Тогда откуда усталость, проблемы с пищеварением, боль в суставах, бессонница и даже депрессия?! Может, анемия или нездоровая щитовидная железа? Нет... По анализам все чисто, и врач рекомендует меньше нервничать, заняться спортом, начать правильно питаться, проветривать помещение за час до сна, больше гулять... Советы, безусловно, отличные, но на это просто не хватает сил. Некоторые пациенты находят правильный ответ после похода к диетологу. Дело в том, что многие из тех, кто страдает от хронического переутомления, крайне чувствительны к продуктам, входящим в ежедневный рацион. Это могут быть некоторые молочные продукты, сахар, кофеин. Медики такое состояние называют синдромом протекающей кишки или дырявого кишечника. Диагностируется оно трудно, однако может сильно испортить здоровье и качество жизни. Но многие доктора отказываются признавать такой недуг и называют его «глупостью какой-то».

Диагноз звучит неприятно

Представляется что-то страшное, вроде прободения или язв, разъедающих нежную слизистую. На самом деле речь идет о состоянии, при котором слизистая тонкой кишки повреждается. Непереваренные частицы пищи, токсичные отходы и бактерии просачиваются через стенку кишечника. Попадая в кровоток,

они способны вызывать в организме аутоиммунный ответ. Он может выражаться в воспалительных и аллергических реакциях в виде мигрени, расстройства кишечника, экземы, хронической усталости, пищевой аллергии, ревматоидного артрита...

Есть и другие симптомы. При протекающей слизистой поврежденные клетки кишечника не вырабатывают ферменты, необходимые для правильного пищеварения. Из-за этого организм плохо усваивает необходимые питательные вещества. Это может привести к дисбалансу гормонов и ослаблению иммунной системы. Иными словами, даже если питаться вкусно, разнообразно и обильно, организм может буквально голодать. Кстати, тонкими и проницаемыми стенки кишечника могут быть от лекарств - антибиотиков, стероидов, болеутоляющих типа аспирина и парацетамола. Они раздражают слизистую оболочку кишечника и повреждают защитные слои.

Тонкими стенки кишечника могут быть от лекарств – антибиотиков, болеутоляющих типа аспирина и парацетамола. Они раздражают слизистую оболочку кишечника.

Признаки “глупой” болезни

- ✓ Хронические диарея, запор, газообразование или вздутие живота.
- ✓ Недостаток питательных веществ и дефицит витаминов в анализах крови.
- ✓ Слабость иммунной системы.
- ✓ Головные боли, спутанность сознания, забывчивость.
- ✓ Чрезмерная усталость.
- ✓ Кожные высыпания, акне, экзема или розацеа.
- ✓ Непреодолимая тяга к сладкому.
- ✓ Артрит или боль в суставах.



✓ Депрессия, тревожность, синдром дефицита внимания.

✓ Аутоиммунные заболевания: ревматоидный артрит, волчанка, целиакия, болезнь Крона и другие.

Это вообще лечится?

Короткий ответ: да, это можно купировать. Длинный ответ часто бывает, что ответить не так просто. Если изменить режим питания и прекратить постоянно бомбардировать кишечник тем, что тот воспринимает как угрозу, он понемногу начнет заживать, и слизистая будет восстанавливаться. Для начала стоит исключить самые распространенные продукты, способные вызвать реакцию, - сою, сахар, кофеин, алкоголь. Наблюдайте за своим организмом не меньше шести недель. Если после этого вы почувствуете себя более энергичным, стул придет в норму, а сон улучшится, значит, вы движетесь в правильном направлении. Но это не единственный шаг к выздоровлению.

Обязательно включите в рацион полезные жиры - жирную рыбу, оливковое масло, льняное семя или масло, любые другие источники омега-3 кислот. Важно «удобрить» кишечник пробиотиками, чтобы восстановить микробиом. Но, пожалуйста, не принимайте пищевые добавки наобум, посоветуйтесь с хорошим диетологом и гастроэнтерологом.



У ЖИТЕЛЕЙ ЗЕМЛИ СНИЖАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ

Более 10 лет Всемирная организация здравоохранения в 21 стране мира отслеживала уровень давления у населения.

За этот период оно снизилось на 2,26 мм рт. ст., причем особенно заметно у женщин. И не только у гипертоников, ко-

торые принимают лекарства от давления, но и у гипотоников. Возможно, глобальное снижение артериального давления

объясняется изменением пищевого поведения людей. Мы стали потреблять меньше соли и больше овощей и фруктов. Это хорошая новость, означающая, что инфаркты и инсульты на Земле будут случаться реже.



ВСПЛЕСК СЕРДЕЧНЫХ НЕДУГОВ

Стресс из-за новой инфекции, длительная изоляция провоцируют всплеск сердечных недугов. Об этом мы беседуем с кандидатом медицинских наук, кардиологом Сергеем Бойцовым.

Речь идет не только об инфарктах и инсультах. На первом месте катастрофа не случается. К ней приводят хронические недуги, на которые человек просто не обращает внимания. Хронические недуги - это стенокардия, которая развивается на фоне атеросклероза коронарных артерий, а также гипертоническая болезнь. Повышенное артериальное давление встречается у 40% взрослого населения. Наиболее тяжелые хронические заболевания - это аритмия и сердечная недостаточность. Сегодня каждая вторая смерть в нашей стране - от болезней сердца.

- В каком возрасте начинаются проблемы с сердцем и когда начинать обследоваться?

- Несмотря на то, что эти болезни чаще всего приходят с возрастом, заботиться о сердце надо с молодых лет. Повышение артериального давления сегодня бывает даже у старшекласников. Виной этому ожирение, малоподвижный образ жизни. Раньше нарушения биохимических процессов в организме, повышение уровня холестерина врачи находили у пациентов старше 35 лет. Сейчас регулярное обследование сердца и сосудов надо проходить молодым людям буквально с 18 лет. Важно, курит ли пациент. Если не заботиться о сердце и сосудах, проблемы со здоровьем у мужчин появляются уже к 40 годам, а у женщин - ближе к 50.

- Во время карантина многие гипертоники не посещали врача. К тому же переедали и мало двигались. Насколько это опасно?

- Проблема в том, что большинство гипертоников, особенно в начальной стадии заболевания, хорошо себя чувствуют. Лишь со вре-

менем появляются головная боль, утомляемость, снижается концентрация внимания. Самые опасные осложнения гипертонии - это инсульт или инфаркт, после которого нередко развивается сердечная недостаточность. Это уже серьезно, поскольку увеличивает риск преждевременной смерти.

- Об инсульте и инфаркте пациенты хорошо знают. А вот о хронической сердечной недостаточности вряд ли. Кому она грозит?

- Это правда. Что такое сердечная недостаточность? Это снижение способности сердца перекачивать кровь. Ведь сердце, по сути, живой насос. Чтобы он работал, сердечная мышца должна обладать двумя функциями: способностью сокращаться, выталкивая кровь в сосудистое русло, и расслабляться, чтобы принять в сердце очередную порцию крови. Поэтому есть два типа заболевания: форма со сниженной фракцией выброса крови, когда сердце слабо сокращается. И второй вариант, когда нарушается функция расслабления, - форма с сохраненной фракцией выброса крови. Первая форма развивается у людей, как правило, после инфаркта. Вторая связана с гипертонией и возрастными изменениями - стенки сердца уплотняются и утолщаются, и это мешает ему полноценно расслабляться.

Симптомы в обоих случаях схожи: одышка, утомляемость, плохая переносимость физической нагрузки. С развитием недуга появляются отеки, приступы удушья. Человек с трудом справляется с повседнев-

ными делами. Он, по сути, становится инвалидом. Ну и, конечно, растет риск внезапной смерти.

- Эти два типа сердечной недостаточности лечатся одинаково?

- Нет, лечение отличается. Первая форма сердечной недостаточности развивается в более молодом возрасте, ведь инфаркты у мужчин

случаются с 40-45 лет. Сейчас перспективы справиться с этим типом заболевания немного лучше. Появились лекарства, методы механической поддержки сердца. Есть приборы, которые с помощью электрических импульсов модулируют силу сердечных сокращений. И последняя возможность - трансплантация донорского сердца. То есть кардиологам есть чем помочь пациентам.

Что касается второго типа сердечной недостаточности, здесь, к сожалению, немного лекарств, которые помогают уменьшить симптоматику, но на увеличение продолжительности жизни практически не влияют. Все пациенты с сердечной недостаточностью находятся на диспансерном наблюдении. Болезнь протекает волнообразно. Даже если пациент чувствует себя хорошо, он должен быть готов к тому, что наступит момент, когда недуг напомнит о себе. Поэтому пациентам с тяжелой формой сердечной недостаточности необходимо регулярно посещать терапевта или кардиолога. Если у больного явное ухудшение, если нарастают одышка, приступы удушья, это требует госпитализации. Кстати, по частоте повторных госпитализаций можно судить об эффективности лечения в поликлинике.

Чтобы снять спазмы в сердце, смешайте по 1 чайн. ложке липового цвета и порошка валерианы. Залейте чашкой кипятка и настаивайте как чай. Пейте по 4 чашки в день.

Заколо сердце? Проглотите, не разжевывая, кусочек чеснока и тут же присядьте...

- Когда больному становится лучше, он нередко прекращает принимать лекарства. Что вы можете сказать по этому поводу?

- Любое хроническое заболевание имеет начало, но, к сожалению, у него нет конца. Оно продолжается в течение всей жизни. Его надо контролировать постоянно. Глубоко заблуждаются те гипертоники, которые считают: поприемал месяц таблеточки, а потом поберегу свою печень. Сердечная недостаточность также требует непрерывности в лечении. Но такие пациенты, в отличие от гипертоников, сами быстро замечают ухудшение, если пропускают прием лекарств. Поэтому они строже соблюдают назначения врача. Но этого недостаточно, если человек с диагнозом сердечная недостаточность мало двигается, нарушает водно-солевой баланс. Это сразу сказывается на течении болезни.

- А как заподозрить нарушение водно-солевого баланса?

- По отекам (при надавливании на отечную ткань она восстанавливается не сразу, остается след). Есть еще несколько признаков:

- ✓ если есть с этим проблемы, у человека большой объем тела при малом весе;
- ✓ жир обычно скапливается на предплечьях, голенях, то есть в местах, где он не должен откладываться;
- ✓ сильное изменение веса в течение суток. Разница утром и вечером может составлять больше 0,5 килограмма.

Что делать, чтобы нормализовать состояние?

- ✓ Не исключать соль из рациона, но помнить, что она присутствует почти в каждом продукте.
- ✓ Периодически пить минеральную воду из расчета бутылка в неделю.
- ✓ Бывают ситуации, когда вы пробуете воду, и она кажется вам сладкой на вкус. Это физиологическая реакция организма на недостающие микроэлементы - питательные вещества и соли. Ориентируйтесь на это.
- ✓ Старайтесь меньше нервничать, так как отеки могут вызывать изменения гормонального фона.

- Где должен лечиться человек с большим сердцем?

- Большинство пациентов с сердечной недостаточностью получают помощь в терапевтических отделениях, хотя им нужен кардиолог.

Расслабиться после трудовой недели часто бывает непросто. Пережитое напряжение нет-нет да и дает о себе знать, особенно у склонных к этому людей.

Отчего возникает «головная боль выходного дня»?

Кроме того, «головная боль выходного дня» может возникать в результате нарушения режима сна. В выходные мы встаем позже обычного, стараясь компенсировать недосып и усталость, накопленные за рабочую неделю. Однако избыток сна может сослужить дурную службу, и утром вы проснетесь с «тяжелой» головой.

Еще одна распространенная причина «мигрени уик-энда» - резкое снижение потребления или отказ от кофеина. Если вы привыкли выпивать в будни по 3-5 чашек кофе в день, а в субботу-воскресенье забываете о своем любимом напитке, то это грозит унынием, раздражительностью и «абстинентной» головной болью.

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПИТЬ ГРЕЙПФРУТОВЫЙ СОК?

Хотя грейпфрутовый сок сам по себе неопасен, а, наоборот, полезен из-за высокого содержания витамина С и калия, пожилым людям все-таки стоит его опасаться.

С возрастом у многих формируются хронические заболевания, требующие регулярного приема различных препаратов. А грейпфрутовый сок блокирует активность фермента СYP3A4, который локализуется в печени и тонком кишечнике, и ответственен за распад лекарств. На деле это означает, что слишком много препарата может оставаться в организме



человека, увеличивая у него вероятность развития побочных эффектов. К лекарствам, на которые больше всего влияет грейпфрутовый сок, относятся статины, снижающие уровень холестерина, и блокаторы кальциевых каналов от повышенного артериального давления. Впрочем, этот эффект может никогда и не проявиться, если не пить сок литрами.

Пригодится

- ✿ При желчнокаменной болезни принимают по 1/4 стакана в день сока одуванчиков.
- ✿ У вас большое сердце? Нездоровы сосуды? Чаше ешьте вареную морковь.
- ✿ Аритмию усмирят 20 капель водочной настойки календулы на кусочке сахара. Принимают через 2 часа после еды.

- ✿ Съедая в день всего одно яблоко, в преклонных годах можно выглядеть на 16-17 лет моложе своего возраста. Яблоки замедляют старение организма.
- ✿ Покусали комары? Выдавите на больное место немного чистого лимонного сока, смажьте - и не будет чесаться.

Как беды избежать?

Можно избежать серьезных поражений сердца, если не доводить до сердечной недостаточности.

Только половина больных с тяжелой формой сердечной недостаточности живет больше пяти лет с момента постановки диагноза. Это очень серьезный диагноз. Как защититься?

Не допускать инфаркта, повышения

артериального давления, нарушения липидного обмена, всячески тормозить развитие атеросклероза. Для этого нужно наладить правильное питание, отказаться от курения и



сохранять физические нагрузки.

Контролируя течение гипертонии, пациент защитится и от второй формы сердечной недостаточности. Сегодня жить с гипертонией можно долго. Современные лекарства позволяют держать давление под контролем. Если вы это делаете, вы реально отодвигаете возникновение тяжелых осложнений.



ЗДОРОВЫМ СТОЛОМ ПЕЧЕНЬ СПАСЕМ

Гепатит С - серьезное заболевание, которое требует пересмотра многих бытовых привычек. Изменение жизненного уклада необходимо для повышения качества жизни и сохранения хорошего самочувствия, как в острой фазе заболевания, так и после завершения основного лечения. И немаловажным фактором здоровья при гепатите становится правильное питание и строгое соблюдение принципов диеты.

Суть диеты

Основная задача диетического питания при гепатите С - это снижение нагрузки на печень при переваривании пищи, облегчение оттока желчи, а также восстановление функции печени. А потому необходимо волевое решение - строго соблюдать правила и ограничения.

1. Допускается приготовление пищи только путем отваривания, тушения, варки на пару, запекания без корочки.

2. Ограничение жирной пищи.

3. Дробное питание до 6 раз в день и сокращение размера одной порции.

4. Сокращение потребляемой соли до 3 г в сутки.

5. Увеличение объема выпиваемой воды до 2-2,5 литров в сутки.

Суточный рацион должен быть довольно калорийным - до 2500-2800 кКал, при этом количество углеводов, должно составлять до 400 г, белков - до 80 г, из них 2/3 животного белка, а жиров - до 70 г, из них 2/3 животного жира.

Основа рациона

Акцент необходимо делать на разнообразии рациона, отдавая предпочтение максимально натуральной пище. При этом следует иметь в виду: соблюдать диету придется на протяжении минимум одного года, а не только в период активного лечения. Главными продуктами, разрешенными в период диеты, являются:

- ✓ овощные супы, молочная вермишель, постные супы с добавлением круп;
- ✓ овсянка, гречка, рис, макароны;
- ✓ сырые и термически обработанные овощи с содержанием крахмала (свекла, морковь, капуста, картошка, лук), а также сладкий перец, огурцы, помидоры;
- ✓ несдобная выпечка, хлебцы, сухари, несвежий хлеб с отрубями и из ржаной муки;
- ✓ молочные продукты с пониженной жирностью;
- ✓ нежирное мясо (индейка, телятина, куриное филе без кожи, кролик), нежирная рыба (треска, минтай, хек);
- ✓ яичный белок;
- ✓ мармелад, мед, зефир;
- ✓ некрепкий чай, компоты, травяные отвары (шиповник, ромашка и т.д.).

Ежедневное меню можно и нужно разнообразить и другими продуктами, однако их следует добавлять в рацион не чаще одного-двух раз в неделю:

- ✓ яичный желток;
- ✓ морепродукты;
- ✓ сметана и сыр;
- ✓ соевый соус;
- ✓ ячневая, перловая, кукурузная каша;
- ✓ рафинированное растительное масло, сливочное масло не более 30 г.

Скажем

категорическое "нет"

В диете при гепатите С ограничений больше, чем допущений, но это вполне оправданно, учитывая серьезность последствий этого заболевания для организма.

- ✓ Все сладости, кроме разрешенных.
- ✓ Мясные и рыбные бульоны.
- ✓ Жирное мясо, рыба, птица.
- ✓ Фаст-фуд, копченые изделия и колбасы.
- ✓ Жирные, острые, соленые соусы (майонез, кетчуп, аджика, горчица и т.д.).
- ✓ Свежая выпечка, сдобные изделия, блины, пироги.
- ✓ Кислые фрукты и ягоды.
- ✓ Шпинат, щавель, редька, редис, баклажан, чеснок, хрен, зеленый лук, сырая капуста, пряные и горькие травы, грибы.
- ✓ Маринады, соленья, варенья.
- ✓ Чечевица и бобы.
- ✓ Жирные молочные продукты, сыр.
- ✓ Кофе, крепкий чай, алкоголь, газировка, какао.

Правильные фрукты

Свежие фрукты при гепатите С есть можно и нужно - главное, чтобы они были спелые и некислые. Особенно полезными будут яблоки, бананы, виноград, которые помогают выводить токсины и обогащают организм натуральными моносахаридами.

Все ранние овощи и зелень помогают избавиться от накопленных за зиму лишних килограммов. Быстро вызывают чувство сытости, насыщают витаминами, минералами. Как правильно есть зелень и в каких количествах, чтобы не навредить?

О первой зелени

Приготовили - сразу съешьте

Салаты из ранней зелени нужно съедать сразу после приготовления, хранить их нельзя. Можно добавить в салат 1 ст. ложку лимонной кислоты. Она обезвреживает нитраты. Еще один способ избавиться от нитратов - перед приготовлением положите зелень на полчаса в холодную подсоленную воду. Она вытянет из нее вредные химикаты.

С ранних огурцов и редиса нужно срезать кончики и кожицу. То же касается и первой свеклы. Больше всего вредных веществ содержится в частях растений, расположенных ближе к корню, а еще в не совсем спелых овощах.

Блюда из шпината тоже нужно съедать сразу после приготовления. При хранении в них образуются вредные азотистые соли.

Для приготовления блюд с крапивою годятся только молодые побеги и листочки. Старые - жесткие. Крапива - отличный источник витамина С, но до 90% его разрушается при варке.

О вреде первой зелени

Зелень может нарушить микрофлору кишечника, потому что ее

Причиной отеков может быть и гипертоническая болезнь, тем более что она давняя, и сахарный диабет, из-за которого нарушается выведение жидкости. Ну а сочетание этих двух серьезных болезней - гипертонии и диабета - усиливает нагрузку на почки. Вашему отцу нужно обратиться к специалисту, чтобы выяснить, как работают почки. Если есть необходимость, врач назначит лечение, защищающее почки (такая терапия называется нефропротекторной).

Кроме того, гипертония-диабетику или страдающему заболеванием почек нужно следить за пита-

соки вступают в реакцию со слизистой кишечника и повреждают ее.

Ранний шпинат, щавель, листья салата могут вызвать повышенное газообразование, а также обострение панкреатита и холецистита. Черемша и молодой зеленый лук раздражают слизистую желудка, что может

привести к тошноте и изжоге. Зелень трудно переваривается, поэтому в салатах, окрошке ее должно быть не больше 1/10 от общего объема ингредиентов.

Едкие вещества, горечи и кислоты, которыми богата зелень с острым, пряным вкусом, ощутимо бьют по поджелудочной. Особенно если наедаться зеленушки на голодный желудок. Так что не уплетайте каждый день окрошку, максимум 2-3 раза в неделю. Со-

Тошнит?

✓ **Пососите ломтик свежего очищенного имбиря или заварите имбирный чай.**

✓ **Чтобы снять внезапно накатившую тошноту, можно пожевать листик свежей мяты.**

✓ **Быстро избавит от тошноты и целебный чай с фенхелем.**

✓ **Добавьте в чай или в другой напиток (кроме алкогольных) палочку корицы.**

Крапива из-за большого количества витамина К сгущает кровь, поэтому с ней нужно быть осторожнее сердечникам и гипертоникам.



четание редиски, зеленого лука и кваса заставляет поджелудочную пахать на износ. Это же касается съити, одуванчиков, дикого щавеля...

Кому нельзя есть раннюю зелень?

Навредить зелень может, если есть хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. С осторожностью нужно употреблять зелень детям, молодым мамам, беременным. Щавель из-за высокого содержания щавелевой кислоты может вызвать нарушение минерального обмена в организме и функции почек. Поэтому его нельзя есть больным подагрой и мочекаменной болезнью. Черемша возбуждающе действует на процесс пищеварения. Поэтому противопоказана при панкреатитах, холециститах, гепатитах, воспалениях желудка и кишечника. Базилик с осторожностью нужно употреблять при диабете и сердечно-сосудистых болезнях. Кинза запрещена при беременности и кормлении грудью, укроп - при пониженном давлении.

И. Разумовская, врач-диетолог.

ДИАБЕТ + ГИПЕРТОНИЯ

? Пишу по просьбе папы. У него года два назад обнаружили сахарный диабет, а повышенное давление было давно. Папа принимает таблетки от гипертонии, но в последнее время жалуется, что отекают ноги. Как ему помочь?

Ирина.

нием, вести здоровый образ жизни. Как и печень, почки страдают от несвежей пищи, некачественной воды, табачного дыма. Но особенно опасен поддельный алкоголь: при распаде этанола в организме образуется формальдегид - ядовитое вещество, поражающее орган.

Надо ограничить количество соли. Каждый про-

дукт - помидор, масло, хлеб, мясо - сам по себе содержит ее, поэтому нет особой нужды подсаливать пищу. Понятно, что к пресной еде трудно привыкнуть. Рука невольно тянется за солью. Своим пациентам я советую солить пищу буквально чуть-чуть, чтобы не противно было есть. И еще нужно употреблять поменьше жиров животного про-

исхождения - жирного мяса, сливочного масла... Они повышают уровень холестерина в крови и способствуют формированию атеросклеротических бляшек на сосудистых стенках. В суженных сосудах затрудняется кровоток, что, в свою очередь, провоцирует системное повышение давления. Почки в ответ на сильный напор крови в суженных сосудах выбрасывают активные вещества, и давление на периферии возрастает. Чем оно выше, тем хуже работают почки, и, следовательно, тем сильнее повышается давление.

Ю. Осокина, терапевт.



КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ИМЕЕТ ПРАВО ЗНАТЬ

Удивительно, но главными противниками появления домашних тестов на беременность стали мужчины. Чего же они так боялись?

Каких только способов определения беременности не использовали раньше! Тут вам и изучение мочи на предмет ее цвета, запаха и консистенции. Добавление к ней вина для отслеживания реакции: в моче беременной обычно содержится белок, вступающий во взаимодействие со спиртом. А еще женщину заводили в помещение, где было разлито пивное сусло. Даме стало дурно? Нет сомнений, она беременна!

Домашний “предсказатель”

В 1920-х гг. ученые обнаружили, что во время беременности организм женщины начинает производить особый гормон (ХГЧ), который можно отследить количественно. С тех пор определять беременность стали научным путем, но... только в лабораторных условиях. Прошло около сорока лет, прежде чем у женщин появилась возможность самостоятельно узнавать о своем интересном положении.

Спасибо стоит сказать американке Маргарет Крейн, которая в 1967 году устроилась работать дизайнером в одну из фармацевтических компаний. Девушка однажды заглянула в лабораторию, где увидела ряд пробирок, подвешенных над зеркальной поверхностью. Это были тесты на беременность. Маргарет задумалась: «Как было бы замечательно, если бы женщины могли пользоваться ими самостоятельно!»

Девушка знала технологию определения уровня ХГЧ, поэтому вскоре создала первый домашний тест на беременность. Маргарет дала ему название Predictor, то есть «пред-

сказатель». Это был пластиковый коробок с зеркальным дном и двумя отверстиями сверху. В одно вставлялась пипетка для сбора мочи, в другое - пробирка с реагентом. Мочу следовало поместить в реагент, и - вуаля! - спустя два часа результат готов!

“Это аморально!” - говорили мужчины

Идея Маргарет Крейн казалась простой и гениальной одновременно, но начальство, которому она предложила ее реализовать, отнеслось к ней скептически. Одни полагали, что общество не готово к таким нововведениям, другие - что женщины попросту не разберутся, как этим приспособлением пользоваться. Маргарет потом рассказывала: «На самом деле сотрудники компании думали, что это аморально: женщины не должны сами этого делать, это прерогатива врачей (кстати, большинство из которых мужчины). И я даже слышала, как один человек сказал: “Если дочь какого-нибудь сенатора, купив такой тест, узнает, что беременна, и прыгнет с моста, то на нас подадут в суд”. Иными словами - перестраховались».



Маргарет Крейн. Благодаря ей женщины смогли узнавать о своем интересном положении самостоятельно в течение двух часов

Крейн почти забыла про свою задумку, как вдруг оказалось, что ее все-таки собрались реализовать. Правда, без нее. Девушке в итоге предложили зарегистрировать патент, но в ответ ей пришлось отказаться от своего имени в графе «изобретатель» и всех доходов с продаж. А это, между прочим, 10 000 долларов в год!



Когда задумались о дизайне домашнего теста, Маргарет даже не пригласили на обсуждение. Она пришла сама. «Я положила на стол свой образец. Началось совещание, и рекламщик Айра Стертевант обошел весь стол и выбрал мой вариант, сказав: “Мы ведь таким как раз и пользуемся, верно?”» Другие образцы придумали мужчины. Кстати, впоследствии Айра Стертевант стал супругом Маргарет, они подарили друг другу 40 лет счастливого брака.

За 4 года - 40 миллионов!

Первые тесты-«предсказатели» поступили в продажу в Канаде в 1971 году. Рекламный лозунг гласил: «Каждая женщина имеет право знать, беременна она или нет».

В Америке домашний тест на беременность оценили не сразу, испугавшись, что пользоваться им в первую очередь будут те, кто задумывается об аборте. Но вскоре он все же вошел в обиход. Успех превошел все ожидания: объем продаж в США домашнего «предсказателя» беременности за первые четыре года составил 40 миллионов долларов.

В 1985 году компания Clearblue создала тест-полоски, сократившие время ожидания в четыре раза! До этого результат узнавали через два часа. В 1996-м время сократилось до одной минуты. А в 2008-м появился цифровой тест с определением срока беременности. Жаль только, пол ребенка таким образом до сих пор узнать нельзя. А может, это к лучшему?..

Крутящаяся часть дрели	2					Корнеплод, борющийся с кашлем	Саботаж урока учениками	Система отделки помещения	Космос для меджума
		"Ассорти" <i>ложек и вилок</i>		Соло Снегурочки на сцене					
		Тещино угощение					Божок для язычница	Верница телег	Конечность, интересующая сапожника
	Запас на уровне природы	Визуальное знакомство с пациентом		Звук, что привычен дятлу		Литул сына Атоса			
					"Гарпун" для рыба-лова	Главный храм города			
	Малолетний бездельник (разг.)	Машина, снабженная прицепом			Земля устами боцмана				
					Книжка из собрания сочинений	Коровий коллектив на выпасе		Комната ожидания	
Гордый русский крейсер	Доказательство невиновности	Центр Республики Саха							
				Имя поэта Руставели					
Северный морской лев		Босс среди казаков							
				Грузовик, едущий с фермы	Наставник Страдивари		Тяжеловес, что живет в саванне		
Усилитель голоса на батареях	Тюлень с "пропиской" в Байкале	Масло для церковных обрядов	Безухов как вольный каменщик						
						Стенка, утопивший княжну	Выяснение общественного мнения		
	Критически малое количество	1						"Общепит", где оставляют чаевые	Кличка крестьянского "скакуна"
	Спец. работающий в аптеке	Группа, которой командуют: "Подъем!"							
	Немецкая матрона								"Отбраковка" абитуриентов
			У них - Жан Жак, у нас - Авраам		Река, любимая Паустовским		Персона суперважности	Алкоголь на рисовой основе	Остров на пути к царю Салтану
							Шерстяная пряжа для вязания		
					Время года иначе				
						Огненное место мук грешников	Лодка-кожанка эскимоса		
Тьматьющая чего-либо									

☺ ☺ ☺
 - Скажите, когда в городе отремонтируют дороги? В автобусах ужасно трясет.
 - А вы там держитесь.

☺ ☺ ☺
 - Купите у нас лотерейный билет! Купите! Главный приз - автомобиль!
 - Не нужен мне автомобиль. Я люблю ходить пешком.
 - А вы все равно купите, не все же выигрывают...

Лицо с обложки



София Коппола: «Я ЛЮБЛЮ БУМАЖНЫЕ ПИСЬМА»

Даже имея в багаже венецианского «Золотого льва» за драму «Где-то» и статуэтку «Оскар» за «Лучший сценарий на иностранном языке» к «Трудностям перевода», София Коппола воспринималась критиками как пусть и талантливая, но все-таки «папина дочка». Ну как еще доказать всем собственную состоятельность? Замахнувшись на ремейк фильма «Обманутый» с Клинтом Иствудом и Джеральдин Пейдж в главных ролях, она рисковала многим — никому не хочется прослыть человеком, загубившим кино из голливудского золотого фонда. Но она решилась! И собрала отличную команду. На ее съемочной площадке (впрочем, как и всегда) каждое имя — на вес золота: Николь Кидман, Колин Фаррелл, Кирстен Данст, Эль Фаннинг. К тому же за визуальную часть отвечал гений-оператор Филипп Ле Сурд, номинант «Оскара» и напарник мэтра Вонга Карвая. Итог рискованного мероприятия? Картина «Роковое искушение» и звание «Лучший режиссер», которое присвоило ей жюри Каннского фестиваля во главе с Педро Альмодоваром. Дождалась и заслужила! В одно мгновение задумчивая и обворожительная папина дочка превратилась в признанного мэтра европейского и американского кино. Чего еще можно пожелать?

-Кирстен Данст рассказала мне, что вы были в Кони-Айленде, когда вам сообщили, что вы стали «Лучшим режиссером». Расскажите, как узнали и восприняли эту новость?

- Я была дома со своими детьми и, хотя старалась не думать о фестивале, конечно, надеялась, что фильм оценят. А утром мне позвонили и сказали, что я выиграла и что меня ждет приз! Правда, в какой номинации, мне тогда так и

не сообщили. Только позднее я узнала, что это награда за лучшую режиссерскую работу. Я была удивлена и обрадована.

-Тот Каннский кинофестиваль не был дебютным в вашей жизни. Впервые вы побывали на нем в 8 лет. Помните, что тогда чувствовали?

- Я отлично помню свой день рождения — как раз перед началом фестиваля, на котором мой отец представлял

«Апокалипсис сегодня». Было очень волнительно: я искренне удивлялась, что смогу просто выйти на набережную Круазетт и встретить многих выдающихся кинематографистов... У меня всегда была определенная sentimentalная связь с Каннами. Именно сюда я привезла свой дебютный фильм «Девственницы-самоубийцы», который тогда очень благосклонно приняли. Я почувствовала, что с этого момента начинается моя карьера-режиссера. Да, у меня есть множество историй, связанных с Каннами.

- О чем в действительности рассказываете ваше «Роковое искушение»? Какова настоящая история этих трех женщин?

- В картине Дона Сигела (режиссер оригинального фильма «Обманутый») история о солдате, открывающем для себя мир женщин, рассказывается с позиции мужчины. Поэтому когда я вновь обратилась к этому сюжету, то подумала, что хочу показать его женскими глазами. Главных героинь воспитывали беззаботными, милыми леди, но внезапно все парни ушли на фронт. Появление раненого солдата пробуждает в них чувства, которые прежде они сами в себе подавляли. Мне было интересно наблюдать за ними в динамике и изучать их. Думаю, что изменение соотношения сил между мужчинами и женщинами, которое все мы чувствуем-сегодня, в этой истории доведено до абсолюта.

- Вы не первый раз работаете с Кирстен Данст и Эль Фаннинг. Как и многие режиссеры (например, Вуди Аллен), предпочитаете делать проекты с одной и той же командой?

- Я стараюсь быть открытой ко всему новому, в том числе и актерам. Но у меня есть особая связь с Кирстен — она мое альтер эго и отличный напарник, с которым мне всегда комфортно работать. «Роковое искушение» — наш третий совместный фильм. А с Эль Фаннинг мы познакомились, когда ей было всего 11! Я сразу поняла, какая она особенная, и не перестаю удивляться тому, что она делает, как изменяется с возрастом и становится молодой женщиной. Я работаю в команде людей, с которыми мы понимаем друг друга с полуслова, а это колоссальная помощь.

-На самом деле не так много фильмов, в центре повествования которых — женщины. А вы как раз любите рассказывать о серьезных женских персонажах. Это ваш осознанный выбор?

- Мне интересны истории о женщинах, потому что это и мой опыт тоже. Плюс мне хотелось рассказать о героинях разных возрастов, показать, чем они отличаются друг от друга и как реагируют на происходящие события.

-Почему вы выбрали Колина Фаррелла на главную мужскую роль?

-О, это была самая трудная роль для кастинга! Кто бы мог сыграть женских персонажей, я примерно представляла, но нужно было найти им в напарники подходящего актера — самостоятельного и харизматичного. Мне нужен был

герой, который казался бы мужественным и сексуальным самым разным женщинам. Я потратила год на то, что спрашивала у всех вокруг: «Кто ваш любимый актер, которого вы считаете сексуальным?» Я даже задала этот вопрос всем мамам в школе моих дочерей.

- Я слышала, что для Колина Фаррелла эти съемки стали самыми веселыми за всю его карьеру. Наверное, потому, что он постоянно был в центре внимания такого количества женщин.

- Думаю, Колин — очень уверенный в себе человек и он действительно любит женщин. Поэтому, полагаю, он был счастлив отойти на задний план и дать им возможность стать сильными. Мне кажется, ему было весело наблюдать, как женщины обманывают друг друга ради него, пока он, раненый, лежит на подушке. От настоящего мужчины требуется уверенность, чтобы позволить женщине брать на себя ответственность.

- Кирстен рассказывала, что когда вы с ней встретились впервые, то настойчиво советовали не исправлять прикус. И, думаю, это повлияло на нее — ведь молодой актрисе сложно поверить в себя, когда вокруг все только и требуют что-то в себе изменить. А кто помог вам обрести уверенность в себе?

- Я встретила Анжелику Хьюстон (известная американская актриса и режиссер.), когда мне было около 14 лет. Она сказала мне: «Не волнуйся, однажды ты перерастешь свой нос». И я подумала, что когда-нибудь обязательно должна стать такой же уверенной в себе, как она.

- Вы предпочитаете драмы или комедии?

- Не могу выбрать — мне нравится и то и другое. Эти жанры очень подходят друг другу. Я люблю истории, в которых есть и печаль, и юмор. Все как в жизни: драматический момент может разрешиться смешной историей.

- Чья культура оказала на вас большее влияние — европейская или американская?

- Я люблю Европу, но выросла в Се-

верной Калифорнии, и это — значительная часть меня. Мой отец всегда акцентировал внимание на том, что он итальянец, хотя мы много времени провели во Франции. Повезло, что у меня была возможность пожить в Европе и многое взять от местной культуры. Но Калифорния всегда в моем сердце.

- Вы жаворонок или сова?

- Не могу сказать, что я люблю работать по утрам. Раньше я могла не спать всю ночь, если писала. Но сейчас у меня появились дети, и я стала скорее «дневным» человеком. Ты не можешь работать всю ночь, а потом проснуться рано утром ради детей. Тем более, когда снимаешь фильм, тебе также приходится вставать как можно раньше. Но, если говорить о моих предпочтениях, я люблю ночь. В это время ты ощущаешь себя в абсолютном одиночестве, полностью отрезанной от мира.

- Я всегда полагала, что вы немного склонны к ностальгии по былым временам: скажите, вы пишете настоящие письма?

- Да. Я действительно люблю бумажные письма. У меня даже есть блокнот для записок и планов на день. Мне нравятся красивые канцелярские принадлежности. И я всегда помню, что записала на конкретной странице. Так что записки на iPhone для меня не так удобны.

- Я разговаривала с вашей мамой, Элиной Копполой, и она сказала, что ее новая работа («Париж подождет») была частично вдохновлена вашим фильмом «Трудности перевода». На его примере она увидела, как собственная жизнь становится материалом для кино. А что вы переняли от своей матери?

- Моя мама всегда интересовалась современным искусством и водила меня в музеи, на выставки, объясняя, как важно быть художником и уметь что-то создавать. Это поддерживало меня и вдохновляло. Также, думаю, я переняла ее умение сохранять внешнее спокойствие в любой ситуации, даже во время шторма.

- Расскажите о вашем сотрудни-



С детьми



С мужем Томасом Марсом

честве с Cartier: почему вы любите этот бренд?

- Представители Cartier попросили меня снять для них проморолик о Panthère Watch, и я была рада этому сотрудничеству. Бренд всегда ассоциировался у меня с эпохой европейского гламура 1970–1980-х — а я очень люблю тот период. Так что было весело — снять что-то гламурное. Я получаю настоящее удовольствие, работая над коммерческим проектом, потому что могу выбирать ту команду, которую хочу. К тому же так я познакомилась со многими профессионалами. Работа над полнометражным фильмом занимает так много времени. А здесь можно четко выразить одну идею коротко и ясно. И это здорово!

- Вы много путешествуете: любите делать это налегке или с объемным багажом?

- Я бы сказала — нечто среднее. Но я так и не научилась правильно собирать вещи. Хотела бы делать это намного лучше. Каждый раз перед поездкой волнуюсь из-за того, что могла забыть что-то важное. В самолет я всегда беру крем для лица и разные мелочи, которые могут сделать полет более приятным. И хотя стараюсь не привозить с собой много багажа, в нем всегда оказывается что-то лишнее. В общем, я не очень рациональна!



В фильме «Крестный отец»



«Я С ТОБОЙ СЧАСТЛИВ!» Как услышать это от мужчины?

Оказывается, чтобы в отношениях мужчина был доволен, нужно не так много. Забота, понимание и поддержка - вот оно, счастье, с мужской точки зрения.

Казалось бы, ничего сложного - мы только и делаем, что заботимся и поддерживаем наших любимых мужчин. Куда уж больше? Проблема в том, что мужское и женское представление о заботе далеко не всегда совпадают.

БОЛЬШЕ СВОБОДЫ

Тайная мечта многих мужчин - личное пространство, куда женщинам вход строго запрещен. Для одного это рыбалка с друзьями по выходным, для другого - возможность поиграть в компьютерные игры после работы или спокойно покурить на балконе.

Но некоторые женщины вообще не дают своим мужьям свободы. В гости ходят только вдвоем, звонят по десять раз на дню, отправляют бесконечные СМС. При этом никаких «посидеть с парнями, пива попить!» Рыбалка и футбол тоже под запретом. И вообще: «Милый, о чем ты сейчас думаешь? Что значит «не приставай?!»»

По мужчине всегда видно, когда он не настроен на общение: лицо угрюмое, ответы односложные. Не нужно в такие моменты устраивать

допрос с пристрастием, лучше оставить любимого в покое. Брак не делает людей сиаемскими близнецами. У каждого должно оставаться личное пространство.

ПРАВО БЫТЬ СОБОЙ

Ох уж эта вечная женская любовь к совершенствованию! «Если бы губы Никанора Ивановича да приставить к носу Ивана Кузьмича...» Вот так и некоторые женщины после свадьбы пытаются вылепить идеальную версию любимого мужчины. С сегодняшнего дня ты, милый, начнешь посещать спортзал, будешь читать Чехова, слушать классическую музыку и мы вместе будем ходить на балет. Все ради твоего блага. И выкинь, наконец, эту ужасную футболку!

А мужчина на это не подписывался. Когда он вел возлюбленную под венец, то был уверен, что его любят таким, какой он есть. Что же вы раньше молчали?

ХВАЛИТЕ ЕГО, ХВАЛИТЕ!

Мужчины, конечно, любят прихвастать, что они старые солдаты, которым не нужны признания в любви. Но на самом деле им важно слышать слова одобрения и восхищения со стороны любимой. И если ваш суровый мачо пришел и как бы между делом сказал, что починил кран в ванной, то он не просто так стоит и переминается с ноги на

ногу. Он ждет, что его похвалят, побегут смотреть, как, прекрасно работает этот самый кран, и еще долго будут восхищаться его мастерством. Ну а если потом прилюдно, в компании друзей, расскажут, какой он мастер на все руки, то это просто праздник. Доброе слово и кошке приятно, а уж мужчине и подавно.

А ЧТО У НАС С ЧУВСТВОМ ЮМОРА?

Женщины ценят мужчин с хорошим чувством юмора. Вот только сами зачастую забывают об этом, когда начинают обсуждать «серьезное». Нужно помнить, что в разговорах с мужчиной добрым словом и шуткой можно добиться гораздо большего, чем просто добрым словом. Даже в самых серьезных обсуждениях найдется место юмору. Одно дело сказать: «Да вынесешь ты, наконец, мусор? Весь дом уже пропах!» - и совсем другое: «Милый, еще чуть-чуть и соседи будут думать, что в нашей квартире кто-то умер. Вынеси, пожалуйста, мусор».

ГДЕ ТЫ, КОМПРОМИСС?

Ищите и находите компромиссы! Это не значит, что нужно все время уступать, но и не стоит постоянно настаивать на своем. Когда возникают споры, постарайтесь встретиться где-то посередине. Скажем, если вы мечтаете в отпуске съездить в Париж и походить с детьми по музеям, а муж хочет в поход, то отпускные дни можно поделить поровну. Одну половину посвятить природе, вторую - культуре. Или можно договориться, что в этом году место для отпуска выбирает он, а в следующем придет ваш черед. Важно, чтобы мужчина чувствовал, что его мнение значимо для вас, что вы его слушаете и слышите, даже если не всегда соглашаетесь.

И О СЕБЕ, ЛЮБИМОЙ

Заботясь о муже, не забывайте о себе. Невозможно быть счастливым рядом с несчастной, усталой, измотанной и недовольной жизнью женщиной. Счастье, оно ведь, как простуда, - им тоже можно заразиться. Вы замечали, как при виде улыбающихся людей тоже хочется улыбнуться? Точно так же рядом со счастливым человеком нам становится радостнее на душе. Поэтому заботьтесь о себе. Найдите время, чтобы заняться любимым хобби, понежиться в ванне, встретиться с подругами, сходить в кино, посмотреть любимый сериал. Коллекционируйте счастливые моменты, наслаждайтесь ими, тогда и близким будет хорошо рядом с вами.

Хотите сделать кого-то счастливым? Сначала обретите счастье сами!

Вместе с Кириллом мне досталась и его мама. Спустя две недели после знакомства. Я, может быть, и не хотела видеться с ней так сразу, но выбора мне не дали. Вскоре мы уже пили чай в квартире Натальи Петровны.

Кто-то скажет: ничего себе, как стремительно развиваются события! Да, но тогда я была охвачена сильным чувством и не могла что-либо анализировать. Кирилл же настаивал: мама - важный человек в его жизни.

Тем вечером меня многое поразило, начиная с подобострастного взгляда, которым одаривал мать мой возлюбленный, и заканчивая тем, как она буквально прислуживала ему во всем. Кирилл даже соль не удосужился взять сам, хоть солонка и стояла рядом - мамочка поднесла.

Конечно, тогда я была в розовых очках и не замечала, как мой мужчина буквально купается в маминой заботе и ласке. Думала: здорово, что у них такие теплые, дружеские отношения.

Спустя год Кирилл сделал мне предложение руки и сердца. Естественно, я согласилась, потому что любила его. За день до свадьбы жених меня огорошил: жить мы будем у его мамы! Я всегда считала, что молодым лучше жить отдельно, но Кирилл высказал столько аргументов в пользу маминого дома, что я решила с ним не спорить. В конце концов, Наталья Петровна неплохо ко мне относилась.

Каждый, кто хоть раз жил со свекровью, знает, что такое две женщины в одном доме. Первое время я еще боролась за власть, готовя на ужин свои коронные блюда. Но мало-помалу все они были убраны из меню и заменены фирменными блинчиками, мясом по-французски, оладушками и т.д. от Натальи Петровны. Однажды я высказала свое недовольство Кириллу, но он не понял моих претензий: «Ну ты чего? Мама вкусно готовит - радуйся! Зато тебе ничего делать не надо». А вот здесь мне было что возразить... Со временем я стала замечать: Наталья Петровна смотрит на меня свысока. К плите не подпускает, но потом позволяет себе едкие высказывания вроде «Молодое поколение нынче ленивое пошло...»

Не выдержав, я решила собрать семейный совет. Объяснила Наталье Петровне, что мы ее очень любим, но хотим жить отдельно. Дальше началось какое-то представление. Свекрови внезапно стало плохо, Кирилл побежал за таблетками, срочно была вызвана соседка-медик. К вечеру, когда буря поутихла, а любимый отправился выбрасы-



ЖЕНА ИЛИ МАМОЧКА?

Говорят, жена должна быть заботливой, ласковой, ухаживать за супругом. Но чем же она тогда отличается от матери мужчины? И нужно ли вообще пытаться заменить ему маму?

вать мусор, Наталья Петровна разоткровенничалась со мной: «Понимаешь, Ирина, Кирюше мама нужна! Ты не смотри, что ему скоро 30 стукнет, он ведь как взрослый ребенок у меня». Дальше пошла воспоминания о детстве моего мужа, которое он, несчастный, провел без отца. А потому так сильно привязался к матери. Мне очень хотелось спросить: «А мне-то что теперь с этим делать? Мне маменькин сынок не нужен!»

Вопрос пришлось поставить ребром, когда я забеременела. Знаю, многие бы на моем месте предпочли остаться в доме у свекрови, которая всегда поможет. Но я так устала от ее присутствия в нашей жизни, что поставила мужу ультиматум: или мы переезжаем вместе, или переезжаю я одна. Подействовало. Вскоре мы уже жили отдельно.

Я вздохнула свободно! Мечтала, как буду сама себе хозяйка, но не тут-то было... Наталья Петровна чуть ли не каждый день заходила к нам в гости с проверкой. Я узнала много нового: оказывается, я плохо готовлю, не умею гладить рубашки, отстирывать пятна и многое другое.

Когда родилась Ева, вместо помощи я вновь услышала поток обвинений. По словам свекрови, мы оставили ее «на обочине жизни» и оскорбили тем, что не просим у мудрой женщины помощи. Но, честно говоря, обращаться к ней и не

хотелось - одни упреки и недовольства.

Вскоре и муж начал мне устраивать сюрпризы? Привыкший к сытой жизни и к «подай-принеси», он стал требовать от меня то же, что всегда получал от матери. Даже вилку сам взять не мог. Я уже не говорю о том, чтобы помыть посуду или пропылесосить. Ведь я занималась нашей маленькой дочкой, в конце концов!

Родные наперебой советовали мне: бросай его, и чем быстрее, тем лучше. Но я верила, что любое дурное влияние можно искоренить.

Мне понадобился год, чтобы из «мамсика Кирюши» вырастить мужчину Кирилла. Теперь он не только помогает мне по дому, но и матери своей предлагает помощь. Та удивлена, потому что не привыкла к такому. Она ему: «Давай пуговичку тебе пришью», а тот в ответ: «Спасибо, ты лучше отдохай, мы тебе билет в театр купили - сходи, развейся».

Постепенно изменился не только Кирилл, но и свекровь. Из мамочки, вечно обделенной вниманием и пытающейся быть везде и всюду, она превратилась в адекватную женщину, с которой можно поговорить по душам. И она всегда услышит и поймет. Главное - вовремя напомнить ей о значимости и ценности, которую она для нас представляет. Порой мамам это так необходимо!

Ирина Микальчук.

Астрология Гороскоп на май 2021 для всех знаков Зодиака



ОВЕН

Учиться никогда не поздно и для вас в этом месяце это будет особенно актуально. На работе проявите инициативу и попросите, чтобы вас отравили на повышение квалификации.

Обретая новые знания и расширяя свой круг интересов, вы станете по-другому смотреть на себя.. Главное, не бойтесь знакомиться с совершенно новой и непонятной информацией. Вы сумеете все осилить, если не будете по этому поводу эмоционально переживать.

Ваша коммуникабельность в мае будет зашкаливать. Можно этим воспользоваться с выгодой для себя. Если вы планировали важные совещания, деловые переговоры или откровенные разговоры со своей половиной, то лучше все это успеть сделать сейчас.

ТЕЛЕЦ



Вы станете намного спокойнее, чем раньше. Внутри будет ощущаться усталость от того эмоционального напряжения, в котором вы пребывали раньше в течение длительного периода. И взятая небольшая пауза обязательно пойдет вам на пользу. Однако Тельцам не стоит надолго впадать в пассивное состояние. Иначе потом заставить себя снова взяться за дела и начать двигаться вперед будет крайне сложно.

Это прекрасный период, чтобы завершить все свои начатые дела. Тем самым вы дадите толчок новым проектам и свершениям, о которых раньше только мечтали. А незавершенность как раз тормозит вас приступить к покорению следующих вершин.

Вам нужно перестать себя недооценивать.

БЛИЗНЕЦЫ

Чтобы немного продвинуться к своим намеченным планам, Близнецы должны разработать правильную стратегию. Вам нужно перестать оглядываться по сторонам, ожидания одобрения и порицания со стороны своего окружения. Поймите, вы никогда не сможете угодить всем и каждому. Начните делать что-то для себя, а не для галочки, поставленной вам обществом.

В семье вам придется играть роль серого кардинала. Готовьтесь к тому, что все ваши советы будут восприни-



маться в штыки. Поэтому если вы хотите помочь домочадцам, делайте это ненавязчиво, умело, направляя, а, не указывая на те или иные ошибки.

Обязательно один из выходных месяца проведите активно. Лучше если это будет какой-нибудь командный вид спорта, где вы сможете выплеснуть свою энергию и тем самым позволить своей внутренней системе хорошенько взбодриться..

РАК



В мае вас как никогда будет переполнять чувство юмора. За счет этого с вами будет легко общаться, и вы станете привлекать к себе большое количество важных и значимых людей. Используйте эту возможность, чтобы обзавестись полезными связями, благодаря которым вы сможете улучшить свою жизнь. Вы можете получить восточку изда-лека либо получить информацию от родственников, с которыми не общались и не виделись много лет. И это в некоторой степени повлияет на вашу жизнь с положительной стороны. Вам стоит сделать также ответный шаг, и возможно вы обретете новых соратников и неплохую поддержку в финансовом и моральном плане. Чтобы улучшить свое самочувствие и укрепить иммунную систему, которая постепенно начинает давать сбой, Ракам следует как можно чаще выезжать на свежий воздух.

ЛЕВ



В этом месяце Львы будут полны интересных идей, требующих воплощения в реальность. Для этого вы начнете прикладывать невероятные усилия, так как желание осуществить задуманное будет крайне велико. Но не спешите за один день покорить целый свет.

На работе вам предстоит выдержать двойную нагрузку. Но сил у вас в запасе много, поэтому если вы будете их правильно распределять, то никакие задачи вам точно не страшны.

Чтобы провести время с пользой, но при этом немного отдохнуть от суеты, сходите на восстанавливающий массаж. Физически вы получите заряд энергии, а эмо-

ционально вы расслабитесь, что для вас сейчас очень необходимо.

ДЕВА



У Дев появится возможность исправить все ошибки, которые были допущены вами ранее. Не упустите этот шанс. Это позволит освободиться от того груза, который вы несете на своих плечах, постоянно терзаясь угрызениями совести. Теперь с этим можно покончить и начать жить более свободно и спокойно.

К сожалению, без моментов, которые вас будут сильно раздражать и выводить из себя, никак не обойтись. Но этот путь вы пройдете вполне достойно. Главное, не проявлять приступы гнева в отношении близких людей, которые точно не виноваты в ваших каких-то промахах и неудачах. Учитесь брать всю ответственность за произошедшее только на себя. Тогда и злиться будет не на кого. Поберегите свои нервные клетки. Особенно это касается рабочих вопросов. Месяц будет тяжелым, но самое трудное, на самом деле, уже позади. Поэтому просто наберитесь терпения и качественно завершите то, что уже было начато.

ВЕСЫ



Вам предстоит подстроиться под активный образ жизни, так как события вокруг вас будут происходить с невероятной скоростью. От вас потребуются быстрота принятия даже самых важных решений. Вы больше не сможете брать необходимую паузу, чтоб все тщательно взвесить. В мае придется следовать обстоятельствам, а

не собственным желаниям.

Вас ждут интересные проекты и соблазнительные предложения. Но воспользоваться вы сможете только некоторыми из них. Не пытайтесь сразу ухватиться за все. Вы только потратите время, везде получите отрицательный результат и будете крайне расстроены.

Научитесь слышать свое окружение. Вы сами так любите давать советы и делиться своими проблемами, что перестаете замечать того, что происходит с близкими людьми. Причина банальная – вы просто их не слышите. А именно сейчас им это больше всего необходимо.

СКОРПИОН



В мае вам будет сложно бороться со своей тягой к переменам. Но ваша жизнь только совсем недавно стабилизировалась, так что пока никаких радикальных шагов предпринимать не стоит. Поэтому вам предстоит бороться со своими внутренними желаниями. Потакая им, вы только

лучше займитесь изменениями, которые касаются ваших взглядов и отношения к другим людям.

Чтобы улучшить свою жизнь, вам необходимо внести корректировки в свое окружение. Вокруг вас слишком много людей, которые черпают вашу энергию, не давая ничего взамен. И вас это постепенно разрушает. Вы стоите на одном месте, совершенно не двигаясь вперед. А все потому, что возле вас нет человека, который смог бы вас правильно стимулировать и направлять. Так что над своим окружением стоит поработать.

СТРЕЛЕЦ

В мае вы будете полны энергии и жизнерадостности. Все заботы сразу уйдут на второй план, а на первый вый-



дут удовольствия и наслаждения. Вы будете радоваться каждой мелочи, что, несомненно, положительно начнет влиять на ваши личные и деловые отношения. С вами будет приятно иметь дело. Однако не забывайте, что после такого подъема, как правило, наступает эмоциональный спад. Не стесняйтесь делиться своим восторгом и ощущением счастья с окружающими. Эти чувства заразительны. Поэтому неудивительно, что вокруг вас начнут собираться люди, желая завести с вами близкое знакомство и набиваясь к вам в друзья. Общения в этом месяце будет в избытке. Но не стоит так опрометчиво растрачивать свой потенциал, учитывая, что со многими из них вы больше не столкнетесь.

КОЗЕРОГ



Легкое время осталось позади. Теперь придется взять себя в руки и начать во всех происходящих делах принимать непосредственное участие. Раньше вы старались держаться в стороне, но сейчас такая тактика приведет вас лишь к нулевому результату. А чтобы добиться чего-то стоящего, ваша жизненная позиция должна стать активной.

Несколько важных шагов вам предстоит сделать в отношении профессиональной деятельности. Причем морально вы к этому не успеете подготовиться, и серьезные задачи навалются на вас как снежный ком. Не стоит волноваться раньше времени. Вы проявите себя достаточно компетентно, если не будете спешить и не станете отказываться от помощи сторонних квалифицированных специалистов.

Удержать завоеванные позиции в отношениях и в семье вам поможет работа над своим самообладанием.

ВОДОЛЕЙ



Для Водолеев наступит период спокойствия и морального удовлетворения. Вы можете неспешно заниматься своими делами, наслаждаясь самим процессом и не пытаясь гнаться за результатом. Итог в любом случае будет успешным. Ваше эмоциональное состояние наконец-то придет в равновесие, поэтому, постарайтесь сохранить его как можно дольше. Вам стоит вспомнить о своих друзьях, особенно тех, кто живет за рубежом. Пока у вас образовалась небольшая пауза в делах и некоторое затишье в личных взаимоотношениях, вы можете больше времени посвятить старым знакомым. Такой шаг позволит снова возобновить связь, которая может оказаться для вас крайне удачной.

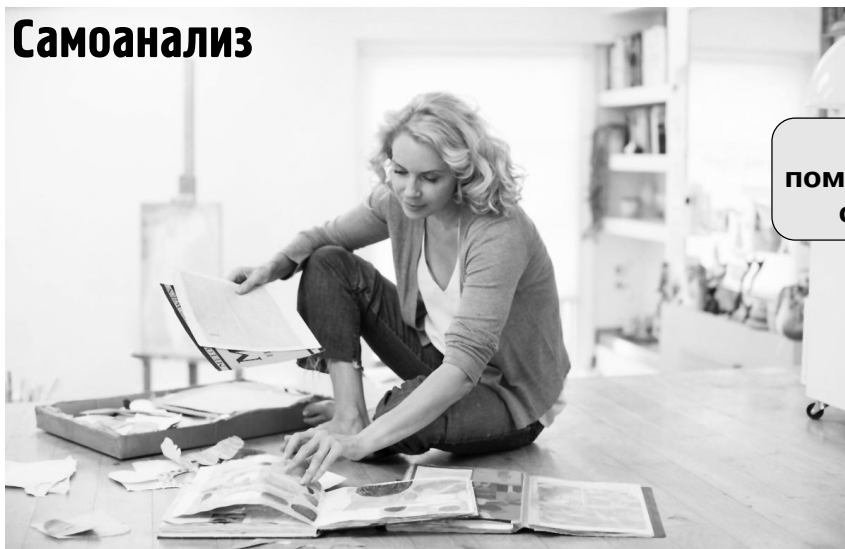
РЫБЫ



В этом месяце Рыбы будут находиться в достаточно приподнятом настроении. Ваша жизнь станет активной, а события, происходящие вокруг, не дадут вам заскучать. Вы будете поглощены насущными делами и вовлечены абсолютно во все ситуации, происходящие вокруг вас. Насладитесь этим моментом и постарайтесь

изменить свою жизнь к лучшему.

Вам стоит начать намного больше времени проводить с родными и близкими людьми. Время, проведенное вместе, потом окупится вдвойне. Отношения станут гармоничнее, и вы сможете за достаточно короткое время завоевать авторитет собственных детей.



Пережить расставание помогут новые хобби. Подарите себе яркие впечатления!

Я ЧАСТО ДУМАЮ О БЫВШЕМ...

Даже если отношения с партнером остались в прошлом, бывает непросто отпустить его из своих мыслей. Но сделать это все же необходимо. Такая «память» мешает двигаться вперед.

Согласно результатам исследования, опубликованного в журнале «Позитивная психология», в среднем нам требуется 3 месяца для того, чтобы оправиться от расставания. Однако это приблизительные цифры. Для некоторых процесс восстановления длится намного дольше - 10-12 месяцев, особенно если разрыв был болезненным. Вот что мешает перестать оглядываться назад.

ВЫ СКЛОННЫ ДРАМАТИЗИРОВАТЬ СИТУАЦИЮ

Когда Татьяна рассталась с Олегом, она убила себя в том, что этот человек был главным и единственным мужчиной в ее жизни, а значит, надеяться на счастье не стоит. Татьяна делится: «После развода я постоянно плакала. Подходила к зеркалу и говорила себе; «Тебе предстоит еще один бессмысленный день». Мне не хотелось ни есть, ни пить, ни видеться с друзьями. Весь мир предстал для меня в черных красках. Вместо того чтобы бороться с депрессивными мыслями, я упивалась ими. Смотрела мелодрамы, слушала грустную музыку, сидела на форумах, где женщины делились своими печальными историями любви. Через два месяца очнулась и ужаснулась: во что превратилась моя жизнь? Начала работать с психологом, это стало первым шагом навстречу переманам».

Пессимистичные мысли словно парализуют сознание, делая человека беспомощным и несчастным. Они мешают перешагнуть через

травматичный опыт. Именно поэтому важно задать себе вопросы: «Я не преувеличиваю ситуацию? Возможно, я не замечаю другую сторону медали?»

ВЫ ВО ВСЕМ ВИНИТЕ СЕБЯ

Нередко партнер, который оказался брошенным, размышляет: «Если бы я поступил по-другому, любимый человек не ушел бы от меня. Получается, я во всем виноват!» Психологи считают, что так срабатывает защитная реакция. Отказываясь принимать реальность, мы сосредотачиваемся на чем-то другом - например, на чувстве вины. Однако если постоянно представлять гипотетический вариант развития событий, вы рискуете довести себя до нервного срыва. Лучшим решением будет сказать себе: «Я хотела(а) сохранить наши отношения, но ничего не вышло. Мой бывший партнер уже принял решение о расставании, и я осознаю это». Только после принятия ситуации вы сможете двигаться дальше.

ВЫ ЖИВЕТЕ В МИРЕ ФАНТАЗИЙ

Диана рассказывает: «Когда мужчина, за которого собиралась замуж, оставил меня, я не знала, что делать. Наше будущее рассыпалось, как карточный домик. Я была так сильно потрясена... Но каким-то образом убедилась: это просто временное расставание, очень скоро мы снова будем вместе. Говорила так всем знакомым - мол, мы взяли паузу. Люби-

мый довольно быстро закрутил роман с другой девушкой, но я упорно игнорировала реальность. Через полгода я случайно узнала, что его новая пассия беременна. Это событие подействовало на меня как холодный душ. Пришлось собирать себя по кусочкам».

Мечтая о воссоединении с бывшим возлюбленным, мы загоняем себя в угол и закрываемся от новых знакомств. Чтобы перестать думать о человеке, который когда-то был вам близок, психологи рекомендуют ограничить общение с ним. Кроме того, важно перестать следить за бывшим в социальных сетях и сосредоточиться на собственной жизни.

Самый частый совет, который дают специалисты в таком случае, - найти новые интересы в жизни. Когда весь ваш мир крутится вокруг одного человека (к тому же, человека, который вас оставил), так недолго и с ума сойти.

ВЫ БОИТЕСЬ ОДИНОЧЕСТВА

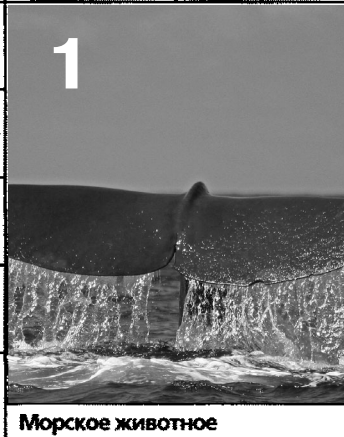
Когда двое живут вместе на протяжении нескольких лет, то начинают идентифицировать себя друг с другом. Часто после разрыва таким людям сложно ответить на вопрос: «Кто я?» Они настолько привыкли видеть себя рядом с определенным человеком, что без него испытывают неуверенность в своей идентичности.

Дает о себе знать и страх одиночества. Вдруг появляется много свободного времени, которое вы раньше проводили со второй половинкой, и теперь его нечем занять. Именно поэтому в голове вихрем проносятся мысли: «Я не могу без него. Как же хочется вернуть все назад! Может быть, попытаться?»

Ирина Зайченко, психолог: «Некоторые, надеясь сбежать от одиночества, заводят отношения с первым попавшимся человеком. Кажется, что это лучше, чем быть одной. Но так вы лишь оттягиваете неизбежное - процесс принятия себя. Чтобы запустить его, не стоит бросаться в новые отношения сразу после разрыва, лучше познаться поближе с самой собой. Завести необычные хобби, узнать, что может вас радовать. Как только вы научитесь чувствовать себя расслабленно в одиночестве, мысли о бывшем перестанут вас преследовать».

Ваш любимый сканворд

Человек-на-вистник	Потерять моральный...	Питье из трюков	"Щелк" по компьютеру. Мышке	Тарелка для кота	Целебная смесь	Кругом... да гладь	Угрюмый парень	Ловушка для рыбы	
				Неподвижный идол					
Остается сверх нужного	Собрание вятичей	Враг браконьеров					"Миллионерша", актриса	...Бульба у Гоголя	
Селедка из банки				1					
		Багаж — ручная...				Легковушка ВАЗ-1111			
Слуга в Средней Азии	Аист в Африке	Юморист	1		Толстая веревка	Тикают на стене	Напиток Диониса		
Юноша из рода Монтечки	Раскатка для теста					Пряное растение			
"Палец" по-старому	Мера площади				Мамынькин...				
Характеристика коньяка	Вид гармони			Разнести в пух и...			Подставка под лампы	Вслед за ночью	
				Роман Доде	Цвет мантии монарха	Смотритель гарема			
Центр велосипедного колеса	Тресковая рыба	Пятнистая кошка				Широкая шубка			
				Перигей и...	Кусочек хлеба	Мания игрока			
генератор	Этиловый...	Дорожная сумка				Полорогое животное	Стих-восхваление	Казнит преступника	Дом-временка
				Хлебный злак			Предал Христа	Капитан "Наутилуса"	
"Кусок" железной дороги	Передача мяча	Корабль гуманоида			Линия в треугольнике				
					Рыболовное судно				
Лагерь для туристов	Слуга в комедии дель арте						Танцует с кавалером		
Экономический "стаз"					Засланный... в банде Бурнаша				



Морское животное



БАБЬЯ ДОЛЯ

Заботиться о муже, растить детей, суетиться по хозяйству, да не жаловаться - вот она, бабья доля. Или все же можно пойти не по проторенной дорожке?

Все, что помнила Лида, - это едкий запах дыма, который проник в нос. Она проснулась от криков: «Пожар! Пожар!» Девочка не сразу поняла, что происходит. Где-то там, за черной пленой, слышала отца и мать, но с каждой минутой их голоса становились все более приглушенными. А дальше наступила темнота.

В СТЕНАХ ДЕТСКОГО ДОМА

- Эту куда выписываем? - услышала Лида хрипловатый женский голос.

- А куда ее выпишешь? Сиротка теперь она! - ответили ей.

Лида испугалась: про кого они говорят? Тут же открыла глаза и попыталась сесть, но не получилось. Девочка была еще слишком слаба. Две медсестры, которых она увидела, сразу замолчали и натянуто улыбнулись. Значит, точно про нее.

Оказалось, родители погибли: мать от угарного газа, отец от ожогов, пытаясь спасти жену и Лидочку. Не получилось. Смысл происходящего доходил до ребенка плохо, хотя страх уже начал подкапывать комком к горлу.

Впрочем, была еще надежда - в

соседнем с Лидой селе жила ее бабушка Нюра. С ней у семьи были натянутые отношения, да и в гостях-то у родственницы они были раза три, не больше. Но слабая надежда на неравнодушные бабушки все же оставалась. А зря! «Нужна мне эта нахлебница, как же!» - сказала пожилая женщина. Увы, судьба Лиды была предрешена.

Детский дом показался девочке мрачным, неприветливым. Дети, которые жили здесь с самого рождения, были наглыми. Все вещи, которые остались после пожара и перекочевали с Лидой в детдом, тут же растаскали по углам. Ничего своего не осталось...

Первое время девочка напоминала загнанного зверька. Лида всего боялась, всех сторонилась. Дети не обижали ее, но и не жаловали. А малышке так хотелось найти родственную душу! Человека, который бы понял ее и утешил. Но что было взять с областного детдома, куда отправлялись отказники из нескольких городов?

Лида росла и со слезами на глазах смотрела на то, как остальные воспитанники, наконец, покидают казенные стены. Ей казалось, что годы текут нарочито медленно.

День своего отъезда отсюда она видела тысячу раз во снах и представляла, закрывая глаза. «Куда торопишься? - обычно ворчала уборщица баба Люся, слыша Лидины причитания. - Ничего хорошего тебя все равно не ждет. Как была ничейной, так и останешься! Это клеймо на всю жизнь».

Клеймо - не клеймо, а уехать хотелось. И когда Лиде, наконец, исполнилось восемнадцать, она буквально выпорхнула из ненавистных стен. Государство дало девушке квартиру.

БУДЕШЬ ПРИСТРОЕНА!

Понимая, что помощи ждать неоткуда, Лида решила не терять времени зря и устроиться работать в продуктовый магазин неподалеку от дома. Зарплата там была мизерной, зато график удобный. К тому же всегда можно было что-то прихватить из продуктов, у которых заканчивался срок годности.

Учиться девушка пошла по вечерам - на машинистку. Но вскоре бросила эту затею. Директор магазина посоветовал: «Что тебе профессия? Ты мужа будешь как за каменной стеной!» Андрей Платонович явно намекал на себя: все в округе давно знали, что он глаз положил на молодую краснощекую Лидочку. Сама же девушка была ни сном ни духом. Поняла о намерениях директора, лишь когда тот прижал ее к стенке в подсобке магазина.

Первый раз Лида убежала: стало стыдно и противно. Она даже подумывала уволиться, чтобы никогда больше не встречаться с ненавистным ей Андреем Платоновичем, который был старше девушки лет на пятнадцать. Тем же вечером зашла к соседке - одинокой вдове Марии Викторовне, она всегда была не против задушевных бесед. Своего мужа женщина давно похоронила, а от всех остальных кавалеров отгородилась, решив остаться бездетной.

- Подумай сама, - рассудила соседка.

- Родных у тебя нет, денег тоже. А Андрей Платонович состоятельный и видный мужчина. Может, стоит дать ему шанс?

Всю ночь Лида думала над ее словами. Она всегда мечтала о принце на белом коне, который будет любить ее беззаветно, а она, конечно, его. Но что же получается? Мечтам не суждено осуществиться?

На следующее утро девушка проснулась в полной решительности: если директор еще раз распустит руки, она... сопротивляться не будет. Ждать пришлось недолго -

уже через пару дней Андрей Платонович вновь принял смелую попытку долбиться близости хорошенькой Лидочки. На этот раз она ему не отказала.

Результат не заставил себя ждать. Спустя пару месяцев Лиду стало тошнить. Однажды потемнело в глазах прямо за прилавком магазина. Нравящийся покупатель позвал из подсобки директора. Андрей Платонович только и успел подхватить свою возлюбленную, как она осела в его руках. Он, будучи мужчиной бывалым, сразу догадался, в чем дело.

- Неужели сына мне подарить? - спросил тот с горящими глазами у Лиды. Девушка испугалась: ребенок пока не входил в ее планы. Но не избавляться же! Что соседи скажут?

«Бог дал, значит, так надо», - философски рассудила Мария Викторовна. И добавила: «Да и ты теперь пристроена: замуж тебя наверняка скоро позвонят, дитячко родишь. Завидую я тебе, Лида!»

«СИДИ, ДА НЕ ВЫСОВЫВАЙСЯ!»

Свадьбу сыграли скромную: новоиспеченный муж не хотел трапезничать. «Мы уж лучше начнем коптить на сыночка! Дети - дорогое удовольствие», - рассуждал он. Никто не знал, с чего Андрей Платонович решил, что Лида ждет мальчика. Сама она была уверена - родится дочь.

Так и случилось. Супруг, узнав об этом, три дня ходил мрачнее тучи. Даже не приехал посмотреть на новорожденную в роддом. Его собственная мать ругала: «Ну, что ты за человек! Дитя оно и есть дитя, неважно, какого пола». Без толку.

Когда Лида с малышкой Ниной приехали домой, их встретили холодно. От супруга помощи по хозяйству ждать не приходилось, свекры сами собой устранились. Посмотрели на внучку, и хватит.

Целыми днями девушка намывала полы, готовила, стирала. Еще и за Ниночкой приглядывать умудрялась. Та росла бойкой и крикливой девочкой, на радость матери. Отец же малышку практически не замечал. А потом до Лиды стали доходить нехорошие слухи. То тут, то там шушукались: Андрей Платонович нашел себе новую пассию. Мол, в магазин устроилась симпатичная продавщица, которая была не прочь увести директора из семьи.

Нельзя было сказать, что Лида любила мужа всей душой, но и слышать о его изменах не хотелось. Когда она впервые сказала об этом Андрею, тот залепил жене пощечину. «Знай свое место!» - так решил глава семьи. Все это видела годо-

валая Ниночка, но, к счастью, мало что понимала во взрослых разборках.

Вскоре Андрей Платонович уже всю гулял чуть ли не с половиной села. С каждым днем терпеть это было все тяжелее. Не выдержав, Лида пришла к свекрови за советом. Она надеялась, что мать вразумит своего сына, но услышала неожиданное. «Дорогая моя, это твоя бабья доля. Советую тебе сидеть тихо, да не высовываться. Муж тебя обеспечивает, без крова над головой не оставляет, кормит - вот и радуйся», - сказала она.

Все это не укладывалось в голове у Лиды. Девушка раз за разом пыталась противиться происходящему, ругаться с мужем, и однажды это чуть не довело до беды. В очередной раз супруг поднял на нее руку и ударил по щеке. Лида отлетела к стене. Тут же подбежала к маме маленькая Нина и горько заплакала.

ПОД ПРИКРЫТИЕМ СВЕТЛОГО ЧУВСТВА

Когда Лида, взяв дочку с собой, ушла от Андрея Платоновича, село гудело, словно пчелиный улей. Как посмела? Как решилась? Но другого выхода женщина не видела. К тому же ей было куда уходить - квартира от государства так и простаивала, никем незанятая.

Там они с Ниночкой и поселились. Впервые Лида прочувствовала, что значит жить в свое удовольствие. Из продуктового ей, конечно, пришлось уволиться, зато нашлось место в небольшом отделе с одеждой на местном рынке. Тоже неплохо! Главное, что деньги на пропитание да на квартплату были.

Однако лишь не хватало Лиде надежного мужского плеча. Девушка пообещала себе: больше без любви замуж не выйдет! Увы, она и не думала, что новое испытание будет дано ей именно под прикрытием этого светлого чувства.

Истосковавшая по вниманию и ласке, Лида сразу обратила внимание на своего первого за долгое время поклонника. Им оказался сантехник Алексей, однажды пришедший на помощь, когда в квартире прорвало трубу. Он не медлил и сразу после злополучного вечера решил взять Лиду в оборот. Приносил цветы, шоколадки, приглашал на свидания и робко целовал в щеку. Но главное - тут же принял Ниночку, что было для Лиды очень важно.

Мария Викторовна, та самая сердобольная соседка, как только услышала о новом романе старой знакомой, сразу же запричитала. «Да ты хоть знаешь, кто он такой - этот Лешка? Главный пьяница в ок-

руге!» Но Лида и слушать ее не хотела: при ней молодой человек ни разу не употребил алкоголь.

Позже выяснилось: Алексей был закодирован. А на собственной свадьбе с Лидой решил «развязаться». Вот тогда-то и предстал во всей красе! Лида в белом платье с рюшами тихо плакала, прикрыв лицо фатой. Неужели новая кабала?!

Конечно, она надеялась на лучшее. Вдруг Леша изменится и ради нее бросит пить? Но чуда не случилось. Всего спустя пару месяцев после свадьбы его уже приволокли домой под белы ручки, ничего не понимающего, лыка не вяжущего. Лида плакала, даже хотела уйти. Но тут ведь было совсем иное - непутевого Лешку она любила всем сердцем, а потому продолжала тащить эту нелегкую ношу.

Как-то раз Алексей, выйдя из очередного запоя, попросил: «Роди мне ребенка!» И выразил надежду: возможно, появление наследника изменит его образ жизни. Лида, наивная, поверила. И уже спустя год оказалась с двумя детьми на руках. Вернее, с тремя, потому что, помимо Ниночки и новорожденной Аленьки, приходилось ухаживать за Лешей, который был не помощником, а самой настоящей обузой.

В голове Лиды то и дело мелькало: «Бабья доля... Бабья доля...» Может, действительно, в этом и заключается ее судьба - вырастить детей, спасти мужа-алкоголика?

ТЕРПЕТЬ ИЛИ НЕТ?

За несколько лет Лида осунулась, даже постарела как-то. Она тащила на себе всю семью, веря в то, что во всем этом есть какое-то высшее предназначение. Получалось даже откладывать деньги - уж очень хотелось женщине отправиться вместе с подростками дочками на отдых. Куда-нибудь к морю...

Нужная сумма хранилась в книжном шкафу, и Лида регулярно пересчитывала купюры, нежно поглаживая их. Но однажды, заглянув в привычное место, денег не нашла. Тут же бросилась искать на других полках - пусто. Леша в тот вечер не пришел домой. Не было его и на следующий день. От общих знакомых Лида узнала: муж запил, да еще и угостил друзей.

Это стало последней каплей. Женщина не стала закатывать истерику: просто собрала вещи супруга и выставила за дверь. Сама же поменяла замки в квартире, намыла полы, постирала занавески и впервые за долгое время задышала полной грудью. Бабья доля, говорите? Ничего подобного! Каждый сам решает - терпеть или освободиться.



ПАСХА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Воскресение Христово, оно же Пасха, - по-настоящему семейный праздник. Поэтому к торжеству можно и нужно привлечь детей!

Чтобы дети прочувствовали атмосферу праздника, предложите им вместе украсить дом и поучаствовать в приготовлении пасхальных блюд.

МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ

Дети, особенно маленькие, отличают праздники друг от друга благодаря их атрибутам, символам. Им важно, как в этот день украшен дом, что стоит на столе, в каком настроении пребывают мама с папой. Детей можно привлечь на любом этапе подготовки к празднованию Пасхи.

- **Приготовление пасхальных блюд.** Взрослым детям можно поручить приготовление кулича или пасхи под чутким руководством взрослых. Малыши могут подавать необходимые ингредиенты и выполнять простейшие поручения от мам и пап.

- **Украшение праздничного стола.** Придумайте тематический декор - например, салфетки в пастельных весенних тонах, яйца, интересным образом разложенные на столе, букет цветов, освященная верба. Около тарелок можно положить гостям небольшие пасхальные поделки, сделанные своими руками.

- **Декорирование дома.** Чтобы в квартире ощущалось настроение праздника, украсьте его традиционным пасхальным декором. Классические символы - яйца-крашенки, пасхальный веночек из вербочек, пасхальный кролик, декоративная тканевая морковка и т.д.

ПОИГРАЕМ?

Наши предки всегда отмечали Пасху весело! Водили хороводы, ходили в гости, играли в игры. Больше всего играть нравилось детям. Большинство игр сохранилось и до наших дней!

1. **«У кого разобьется?»** Играют по двое: каждый берет в руку яйцо, размещая его острым или тупым концом. Острый издавна назывался носком, тупой - пяточкой. Играющие одновременно; ударяют яйцами и смотрят, у кого яйцо осталось целым и невредимым. Тот забирает не только свое яичко, но и яичко проигравшего.

2. **«Закрути-ка!»** Играющих может быть сколько угодно. У каждого в руке - по яйцу. Его надо закрутить так, чтобы оно вертелось дольше остальных. Нужно понять, какой стороной лучше крутить, как держать яйцо в руке, с какой скоростью запустать.

3. **«Пасхальная горка».** Старинная игра. Сейчас набор для игры можно купить в магазине или изготовить самостоятельно. Его главная конструкция - небольшой деревянный желоб, по которому должны скатываться яйца. Первый игрок берет яйцо, скатывает его по горке: яичко останавливается в каком-либо месте. Следующий игрок должен скатить свое яичко так, чтобы задеть яйцо другого игрока. Горку можно крутить

вокруг своей оси в любые стороны.

ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Праздник Пасхи для многих детей окружен тайной, так что вопросов по этому поводу обычно предостаточно. Задача родителей - не просто на них грамотно ответить, но и сделать это доступным языком.

«Зачем на Пасху красят яйца?»

Много лет назад жила праведница Мария Магдалена. Как-то раз она пришла к императору и радостно сообщила ему: «Христос воскрес!» Правитель не поверил женщине. «Не может быть! - воскликнул он. - Скорее яйцо станет красным, нежели человек воскреснет из мертвых!» В тот же момент яйцо, которое оказалось в руках у Марии Магдалены, окрасилось в красный цвет. Это стало знаком - с тех пор люди стали на Пасху красить яйца.

«Почему творожная пасха такой странной формы?»

Форма пасхи напоминает гору Голгофу, рядом с которой был распят Иисус Христос. Делая пасху именно в таком виде, мы вспоминаем о том событии. Кстати, чтобы легко было сделать холмик, хозяйки используют специальную пасочницу.

«Что отвечать, когда говорят «Христос Воскрес?»

Нужно сказать «Воистину воскрес». Таким образом в день празднования Пасхи люди приветствуют друг друга. Они радуются хорошей вести - воскресению Иисуса Христа. Также в праздничное воскресенье принято христосоваться - целоваться после слов «Христос воскрес», тем самым поздравляя человека.



Сделайте с детьми открытку-веночек. На обратной стороне лепестков оставьте пожелания к празднику - «Светлой Пасхи!», «Добра!», «Тепла!»

ОТКУДА СХОДИТ БЛАГОДАТНЫЙ ОГОНЬ?

Он представляет собой гробницу в скале. Внутри находится каменное Ложе, где лежало тело Иисуса Христа. Много веков назад паломники пытались растащить Ложе по кусочкам, и для его сохранения сверху была положена еще плита. На ней сейчас можно заметить трещину. По преданию, она возникла после того, как мусульмане пришли, чтобы взять плиту для украшения мечети. Над Гробом Господним построена Кувуклия - часовня из желто-розового мрамора.

Именно из Гроба Господня сходит Благодатный огонь. Посередине Гроба ставится лампада. На самом Ложе размещают кусочки ваты, а по краям кладут ленту. Как только приготовления закончены, часовня над Гробом закрывается и печатывается.



Пока огонь не сойдет, все молятся - как внутри, так и снаружи. Люди с нетерпением ждут озаряющих храм вспышек - свидетельства того, что огонь сошел. В подтверждение тому выходит патриарх, которого встречают словами «Христос Воскрес!»

ХРАМ ГРОБА ГОСПОДНЯ

В IV веке император Константин приказал начать поиски пещеры, где было погребено тело Иисуса Христа. В 335 году она была найдена, и над ней построен Храм Гроба Господня.

Существует порядок поклонения Гробу Господню. Сначала нужно пройти в Придел Ангела и приложиться к камню, который был отвален Ангелом от пещеры, в которой погребли тело Иисуса. Далее следует наклониться и поцеловать порожек и только после этого, читая молитву «Воскресение Христово видевше», пройти к Гробу Господню. Там можно поставить свечи и помолиться. Некоторые кладут на Ложе принесенные крестики, лампадки, иконы, чтобы освятить их. После поклонения святыне необходимо выходить, пятясь, чтобы не поворачиваться спиной к Гробу.



ПАЛОМНИЧЕСТВО К ГРОБУ ГОСПОДНЮ

2 мая 2021 года православный мир празднует Пасху. Многие христиане мечтают в этот день оказаться в Иерусалиме, в Храме Гроба Господня, где Иисус был погребен, а затем воскрес.

ПРИКОСНУТЬСЯ К КАМНЮ ПОМАЗАНИЯ

Камень можно найти в центральном притворе Храма Гроба Господня. На него ученики и последователи Христа положили Его тело после снятия с креста. Там же они подготовили Его к погребению, обмыв и помазав миром и алоэ.



Если, стоя у камня, повернуться налево, можно заметить на полу круг - здесь обозначено место, где стояла Богородица, когда тело Христа готовили к погребению. Повернувшись направо, вы увидите вход на Голгофу - гору, где был распят Иисус Христос. Сейчас камень источает благодатное миро. Паломники, приезжая сюда, собирают его платками, прикасаются руками.

ПРИДЕЛ АНГЕЛА

В восточной части Кувуклии находится Придел Ангела. Именно через него можно пройти к Гробу Господню. Откуда такое название? Дело в том, что именно в этом месте, на камне, отваленном от пещеры, сидел Архангел Гавриил. Он встречал жен-мироносиц, которым сообщил, что Христос воскрес. Над входом в Придел можно найти старинную греческую надпись: «Что ищите живого среди мертвых? Его здесь нет. Он воскрес».

В южной и северной стенах Придела Ангела есть два отверстия. Через них из часовни передают Благодатный огонь, когда он сходит в праздник Пасхи.





КАК РАБОТАЮТ СПИСКИ ЖЕЛАНИЙ

Вы любите мечтать? Если да, психологи советуют фиксировать свои намерения на бумаге, составляя списки желаний.

Почему у одних желания исполняются сразу же после того, как их загадывают, а у других они так и остаются нереализованными? Большинство из нас не умеют мечтать или умеют, но делают это неправильно.

РАСКАЧАТЬ ЭНЕРГИЮ

Основная проблема большинства людей заключается в том, что они ничего не хотят. Да-да! Если спросить человека, чего он желает прямо сейчас, немногие смогут назвать хотя бы пять пунктов. А некоторые и вовсе ответят: «Мне ничего не нужно!»

Евгения была такой же: «Это пошло с детства: отец рано умер, мама тащила нас с сестрой на себе. При этом зарплату ей постоянно задерживали, денег не было. Я привыкла к тому, что мне ничего не нужно и просить ничего нельзя. Вроде бы и выросла уже, и сама неплохо зарабатываю, а эта ограниченность в сознании до сих пор не дает жить нормально!»

Как раскачать энергию желаний? Начать желать! Посвятите один свободный вечер самопознанию. Устройтесь поудобнее на диване или в кресле и задайте себе вопрос: «Чего я хочу?» Возможно, сначала вам будет трудно сформулировать даже несколько пунктов, но если вы не бросите задание на полпути, то уже через полчаса-час дела пойдут в гору.

100 ЖЕЛАНИЙ НА ГОД

Психологи рекомендуют раз в год проводить интересную практику. Большинство предпочитает об-

ращаться к ней в начале года, хотя актуальной она может стать в любой момент.

Итак, положите перед собой чистый лист бумаги и выпишите на нем в столбик список из ста желаний. Их должно быть ни больше, ни меньше! Для кого-то эта цифра может показаться слишком большой, но только на первых парах. Просто начните и методично выискивайте у себя внутри все новые и новые желания.

Вы удивитесь, но уже примерно после тридцати пунктов вы почувствуете себя словно рыба в воде, а потом еще и удивитесь: неужели уже 100 и продолжить нельзя?

Спустя год после составления списка откройте его вновь и отметьте кружочками те желания, которые сбылись. Не удивляйтесь, если их окажется много.

ЗАГАДАТЬ, ЧТОБЫ СБЫЛОСЬ!

Способов загадывания желаний - множество. Специалисты рекомендуют попробовать несколько, чтобы понять, какой будет работать именно в вашей ситуации.

Для начала обратите внимание на универсальный путь написания списка желаний. Он работает!

ЖЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ, А НЕ ДЛЯ ДРУГИХ

Многие, составляя списки желаний, совершают одну и ту же ошибку. У них появляются пункты «хочу, чтобы мама выздоровела», «хочу, чтобы дочь хорошо училась», «хочу, чтобы муж всегда любил». Однако во всех трех случаях речь идет о других людях, а на их судьбу мы никак повлиять не можем. Всегда говорите о том, что хотите именно вы! Правда, можно схитрить - например, написав «хочу быть дочерью здоровой матери», «хочу радоваться успехам ребенка в школе», «хочу быть любимой женщиной своего мужчины».

1. Составьте список. По пунктам распишите, чего вы хотите. Желания можно формулировать как в будущем, так и в настоящем времени - что вам ближе. По количеству их может быть 100 (если это тот самый список, о котором шла речь выше), 10, 50. Десять - универсальное количество.

2. Осознайте страхи. Напротив каждого желания выпишите по три страха, которые у вас возникают по отношению к нему. Например, вы желаете купить новую машину. Среди страхов могут присутствовать следующие: «она слишком дорогая - я не заработаю столько денег», «я плохой водитель - вдруг разобью авто», «обслуживание такой машины наверняка стоит дорого - где взять денег?» Осознав и выписав на бумагу тревоги, вы почувствуете, что готовы с ними расстаться. В конце концов, это всего лишь ваши страхи!

3. Визуализируйте. Представьте, как исполняется каждое желание из вашего списка. Перед глазами у вас в буквальном смысле должна появиться реальная картина происходящего. Самое важное - почувствовать, какие эмоции вы будете испытывать в этот момент. Именно они влияют на наш мозг и дают толчок для реализации намерений. Мечтаете о новой шубе? Вообразите, что уже надели ее на себя и посмотрелись в зеркало. Как же вы шикарно выглядите!

4. Распишите шаги. Мечта - по сути, цель, но, чтобы быстрее ее достичь, лучше разбить мечту на маленькие шаги. Будет достаточно трех для каждого желания. Допустим, мечтая о повышении по службе, вы можете взяться за сложный проект, чтобы продемонстрировать свои умения, и приходить раньше на работу - иными словами как-то себя проявить.

5. Отпустите. Практика показывает, что последний пункт один из самых трудноисполнимых. Мы привыкли заикливаться на том, что хотим иметь. Таким образом мы создаем вокруг мечты избыточную важность, которая не позволяет осуществиться задуманному. Искренне пожелайте чего-либо, а потом забудьте об этом, доверившись Вселенной. Будьте уверены: она все сделает в лучшем виде, именно так, как будет идеально для вас.

Дочь увязла в долгах и просит о помощи

Сейчас мы с мужем помогаем единственной дочери. Ей уже 35 лет, но она никак не может устроить свою жизнь. Сложнее всего у нее с финансами - постоянно то долги, то кредиты. Но мы ведь с мужем не вечны...

Екатерина и Михаил Арбатовы.

Кажется, вы поставили своего ребенка в ситуацию выученной беспомощности. Она, вероятно, и смогла бы справиться со всеми проблемами сама, но у нее даже нет возможности попробовать. Вы всегда предлагаете свою помощь и участие. А она, конечно, принимает.

Сейчас вы оказываете дочери медвежью услугу. Однажды ей все же придется оказаться один на один с жестоким миром, и выдержит ли она его натиск, сможет ли без родителей - большой вопрос.

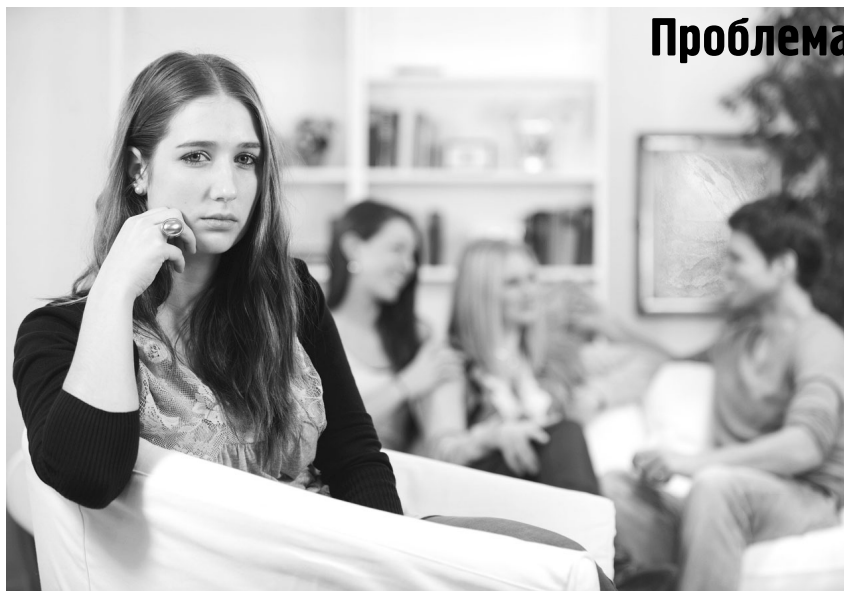
Рекомендуем вам отделиться от дочери, пока не поздно. Вы уже вырастили ее, дали необходимое. Хватит. Объясните дочке, что вы ее любите и готовы быть рядом, если произойдет что-то действительно серьезное, но с повседневными заботами она должна научиться справляться сама. Поначалу ей будет тяжело, но вы должны гасить в себе желание помочь. Потом, когда ваша дочь научится грамотно распорядиться финансами, вы поблагодарите самих себя за этот шаг.

Интересный вопрос

КАК МУЗЫКА ЛЕЧИТ?

Оказывается, определенные мелодии положительно воздействуют на наш мозг. Благодаря им в кровь выбрасывается ударная доза эндорфинов - гормонов радости. Они, в свою очередь, положительно воздействуют на организм, улучшая самочувствие и даже притупляя боль. Для каждого мелодия-катализатор своя: кому-то нравится классика, кому-то современные композиции. Главное - те эмоции, которые человек испытывает при ее прослушивании.

Кстати, ученые провели исследование, благодаря которому установили: универсальной музыкой, которая способна положительно воздействовать на сердце и нервную систему, являются композиции Моцарта.



МУЖ СЧИТАЕТ МЕНЯ «БРАКОВАННОЙ»

Мой супруг в компании друзей всегда нахваливает их жен. Надо мной же постоянно подшучивает, не относится серьезно, позволяет колкости. Чужих женщин он называет «качественными». А я что же, «бракованная»?

Наталья Е.

Начнем с того, что проблема не только в проявлении неуважения к вам. Вопрос, почему вы сами позволяете это делать. Видно, что вы ни разу не высказывали свое недовольство по поводу поведения супруга в кругу друзей и знакомых. Или же делали это недостаточно убедительно. Мужу, видимо, доставляет удовольствие шутить подобным образом и принижать вас, а вы молчите.

Отстаивайте свои права! Но чтобы начать это делать, обратите внимание, что именно супруг говорит в адрес других женщин. Какие комплименты им делает, какие их достоинства отмечает? Почему, по его

мнению, они «качественные»? Таким образом вы сможете понять, чего, по мнению супруга, не хватает вам.

Далее понаблюдайте за тем, какую роль вы занимаете в семье. Как к вам относятся близкие, уважают ли, чего стоит ваше слово? Судя по письму, могу предположить, что ваше мнение ни во что не ставят. Почему так произошло?

Вас ждет глубокая работа над собой, итогом которой должно стать понимание, что вы заслуживаете большего. Не позволяйте с собой плохо обращаться, а если впредь муж будет позволять себе подобное на людях, не стесняйтесь дать ему отпор.

Кот спасет от одиночества?

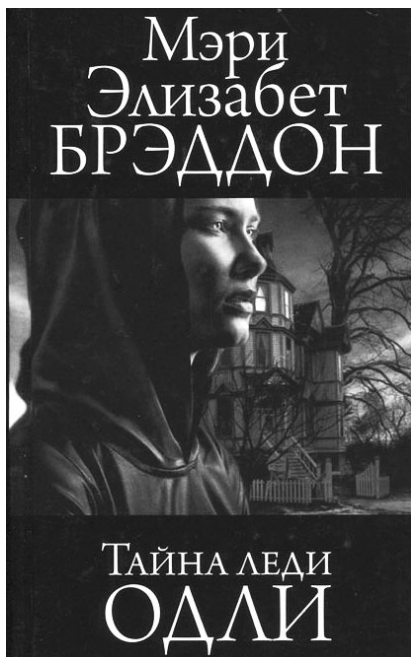
Последние четыре года я одинока. Друзья советуют завести кота - говорят, что он способен избавить от одиночества. А я сомневаюсь, стоит ли?

Марина Морозова.

Домашние животные действительно позволяют скрасить одиночество, но вряд ли избавляют от него. Не стоит воспринимать кошку или собаку как панацею от чувства, с которым вы живете уже четыре года. Советуем вам копнуть глубже и разобраться, почему вы чувствуете себя одинокой, что вам мешает завести близкие дружеские или любовные отношения. Если этот вопрос для вас будет закрыт, и вы начнете двигаться по направлению к изменениям, тогда и о том, чтобы завести домашнее животное,

можно будет подумать. В любом случае кота или любого другого питомца не стоит приводить в дом, если вы не уверены в своем решении. Животное - не игрушка, и ставить эксперименты с его участием не стоит. В конце концов, не у каждого в квартире живет четвероногий друг. Подумайте, насколько нуждаетесь в нем вы?

Если все же поймете, что это - то, что вам необходимо, рассмотрите вопрос более широко. Быть может, вы остановите свой выбор не на кошке, а на собаке. Слушайте свое сердце.



(Продолжение. Начало в 21-17).

Мистер Одли, в первый раз с тех пор, как был школьником, обнял кузину и поцеловал ее в высокий лоб.

– Моя дорогая Алисия, – промолвил он, – сделай так и ты меня осчастливишь. Ведь это от меня узнал он о своем несчастье. Позволь мне надеяться, что оно не будет слишком длительным. Попробуйся и возроди моего дядю к счастью, Алисия, и я буду любить тебя больше, чем брат когда либо любил великодушную сестру, и, возможно, в конце концов, стоит иметь эту братскую привязанность, хотя она и очень отличается от рыцарского поклонения сэра Гарри.

Алисия наклонила свою голову, и ее лицо было скрыто от кузена, пока он говорил; но она подняла ее, когда он закончил, и прямо посмотрела в его лицо с улыбкой, засиявшей ярче от слез, стоявших в ее глазах.

– Ты хороший парень, Боб, – сказала она. – Я была такой глупой и злой, что сердилась на тебя, потому что...

Юная леди внезапно замолкла.

– Почему, моя дорогая? – спросил мистер Одли.

– Потому что я глупая, кузен Роберт, – быстро ответила Алисия, – не обращай внимания, Боб, я сделаю все, что ты хочешь, и если отец через короткое время не позабудет своих тревог, в этом не будет моей вины. Я поеду с ним на край света, если он найдет утешение в путешествиях. Пойду начну собирать-ся. Ты думаешь, папа уедет сегодня?

– Да, дорогая, не думаю, что сэр Майкл останется еще одну ночь под этой крышей.

– Почтовый поезд отходит двадцать минут десятого, – заметила Алисия. – Нам нужно покинуть дом через час, если хотим успеть на него. Мы еще увидимся, прежде чем я уеду, Роберт.

– Да, дорогая.

Мисс Одли побежала в свою комнату, чтобы вызвать горничную и сделать все нужные приготовления для столь

Тайна леди Одли

неожиданного путешествия, конечная цель которого была ей неизвестна.

Она всей душой желала исполнить обязанность, возложенную на нее Робертом. Она помогала горничной упаковывать чемоданы и повергала служанку в недоумение, запихивая шелковые платья в коробки для шляп, а атласные туфельки в чемодан для платья. Она бродила по комнатам, собирая свои рисовальные принадлежности, ноты, вышивание, расчески, драгоценности и духи, как будто собиралась отплыть на необитаемые земли, где не было никакой цивилизации. Не переставая думала она о неизвестном несчастье отца и, возможно, немного о строгом лице и серьезном голосе, откровенно ее кузена Роберта с новой стороны.

Мистер Одли отправился наверх за своей кузиной и подошел к гардеробной сэра Майкла. Он постучал в дверь и послушал, бог знает как беспокойно, нет ли ответа. В эту минуту молчания сердце молодого человека готово было выскочить из груди, и затем дверь открыл сам баронет. Роберт заметил, что камердинер его дяди занят подготовкой к спешному отъезду хозяина.

Сэр Майкл вышел в коридор.

– Ты хочешь мне что-нибудь сказать, Роберт? – спросил он спокойно.

– Я только пришел узнать, не могу ли помочь. Вы едете в Лондон почтовым поездом?

– Да.

– Где вы собираетесь остановиться?

– В «Кларендоне», меня там знают. Это все, что ты хотел?

– Да, за исключением того, что вас будет сопровождать Алисия.

– Алисия!

– Она не может оставаться здесь сейчас. Ей будет лучше покинуть Корт до тех пор, пока...

– Да, да, я понимаю, – перебил его баронет. – Но разве не может она поехать еще куда-нибудь, разве она должна ехать со мной?

– Так сразу она не может уехать, и она будет несчастна где-нибудь еще.

– Тогда пусть едет, – решил сэр Майкл, – пусть едет.

Он говорил странным приглушенным голосом, как будто ему больно говорить. Как будто эта обыденная жизнь – жестокая пытка и настолько раздражала его, что перенести ее было труднее, чем само горе.

– Хорошо, мой дорогой дядюшка, тогда все устроено, Алисия будет готова отправиться в девять часов.

– Хорошо, хорошо, – пробормотал баронет, – пусть едет, если хочет, бедное дитя, пусть едет.

Сэр Майкл глубоко вздохнул. Он думал, как безразличен был к своему

единственному ребенку из-за женщины, запертой теперь в освещенной пламенем камина библиотеке.

– Я еще увижу вас, сэр, прежде чем вы уедете, – сказал Роберт, – до той поры я вас оставлю.

– Постой! – вдруг остановил его сэр Майкл. – Ты сказал Алисии?

– Я ничего не сказал ей, только то, что вы собираетесь покинуть Корт на какое-то время.

– Ты очень хороший, мой мальчик, очень хороший, – пробормотал баронет прерывистым голосом.

Он протянул руку. Племянник взял ее и прижал к своим губам.

– О сэр! Смогу ли я когда-нибудь простить себя? – воскликнул он. – Смогу ли я перестать ненавидеть себя за то горе, что навлек на вас?

– Нет, нет, Роберт, ты поступил правильно – поступил правильно; хотел бы я, чтобы Господь был милосерден и забрал мою несчастную жизнь до этой ночи, но ты все сделал правильно.

Сэр Майкл вернулся в гардеробную, а Роберт медленно побрел в вестибюль. Он помедлил на пороге комнаты, где оставил Люси, Люси Одли, или Элен Толбойс, жену своего пропавшего друга.

Она лежала на полу, на том же месте, где согнувшись стояла на коленях у ног мужа, рассказывая свою историю. Роберта не интересовало, была ли она в обмороке, или просто лежала в беспомощной прострации. Он вышел из библиотеки и послал одного из слуг поискать ее горничную, щеголеватую девицу в ленте, которая громко начала выражать изумление и испуг при виде своей хозяйки.

– Леди Одли очень больна, – предупредил он. – Проводи госпожу в ее комнату и проследи, чтобы она не покидала ее сегодня вечером. Ты сделаешь еще лучше, если останешься с ней, но не разговаривай и не позволяй ей утомляться разговором.

Госпожа была в сознании, она позволила девушке помочь ей и встала с пола, на котором лежала ниц. Ее золотистые волосы рассыпались беспорядочной массой вокруг точеной шеи и плеч, лицо и губы были бесцветны, глаза ужасны в своем неестественном блеске.

– Уведите меня, – попросила она. – И дайте мне поспать! Дайте мне поспать, потому что голова моя в огне!

Выходя из комнаты вместе с горничной, она обернулась и взглянула на Роберта.

– Сэр Майкл уехал? – спросила она.

– Уедет через полчаса.

– Погиб кто-нибудь при пожаре в Маунт Стэннинг?

– Никто.

– Я рада этому.

– Хозяин дома, Маркс, сильно обго-

рел и лежит в тяжелом состоянии в доме своей матери, но он может поправиться.

– Я рада этому – рада, что никто не погиб. Спокойной ночи, мистер Одли.
– Я прошу вас уделить мне полчаса для разговора завтра, госпожа.

– Когда пожелаете. Спокойной ночи.
– Спокойной ночи.

Она ушла, опершись о плечо служанки и оставив Роберта с чувством странного недоумения, очень болезненного для него.

Он сел у камина, в котором тлели последние красные угольки, удивляясь перемене, происшедшей со старым домом, который до дня исчезновения его друга был таким уютным пристанищем для всех, кто находился под его гостеприимной крышей. Он сидел, размышляя в одиночестве у камина и пытаясь решить, что же делать в таких неожиданных обстоятельствах. Он сидел беспомощный, не в состоянии принять решение, потерявший в безрадостных раздумьях, от которых его оторвал стук экипажа, подъехавшего к маленькой двери в башне.

Часы в вестибюле пробили девять, когда Роберт открыл дверь библиотеки. Алисия только что спустилась вниз со своей горничной, розовощекой деревенской девушкой.

– До свиданья, Роберт, – попрощалась мисс Одли, протягивая руку кузену.
– До свиданья, и благослови тебя Господь! Ты можешь на меня рассчитывать, я позабочусь о папе.

– Я уверен в этом. Благослови тебя Бог, дитя!

Во второй раз за этот вечер Роберт Одли прижал губы к открытому лбу девушки, во второй раз по братски обнял ее или даже скорее по отечески, а не восторженно, как это сделал бы сэр Гарри Тауэрс, если бы ему выпала такая удача.

В пять минут десятого появился сэр Майкл в сопровождении камердинера, такого же мрачного и седовласого, как и он. Баронет был бледен, но спокоен и сдержан. Рука, которую он подал своему племяннику, была холодна, как лед, но он попрощался с молодым человеком твердым голосом.

– Я оставляю все на твое усмотрение, Роберт, – промолвил он, собираясь покинуть дом, в котором жил так долго. – Может быть, я не узнаю конца, но я услышал достаточно. Видит бог, больше мне ничего не нужно знать. Я предоставляю все тебе, но ты не будешь жесток – ты будешь помнить, как я любил...

Его хриплый голос прервался, прежде чем он смог закончить предложение.

– Я буду помнить обо всем, сэр, – ответил молодой человек. – Я сделаю все, как лучше.

Предательская слеза подступила к его глазам и скрыла лицо дяди, и уже в следующую минуту экипаж отъехал, и Роберт одиноко сидел в темной библиотеке, где светился лишь один красный уголек в куче серой золы. Он сидел один, пытаясь обдумать, что ему следует делать, с тяжелой ответственностью на душе за судьбу несчастной женщины.

«Боже мой, – думал он, – должно быть, это Божье наказание за ту бес-

цельную праздную жизнь, что я вел до седьмого сентября. Наверняка эта ужасная ответственность была возложена на меня, чтобы я покорился воле обиженного Провидения и признал, что человек не волен в выборе своего жизненного пути. Он не может сказать: „Я буду легко идти по жизни и избегать путей, по которым идут несчастные, заблудшие создания, сражающиеся насмерть в этой великой битве“. Он не может сказать: „Я останусь в стороне, пока идет эта битва и посмеюсь над дураками, которых растаптывают в этой бесполезной борьбе“. Он не может сделать этого. Он может совершать покорно и со страхом лишь то, что предназначил ему сотворивший его Создатель. Если ему суждено бороться, пусть сражается до конца; но будь проклят он, если уклонится, когда назовут его имя в перекличке; будь проклят он, если спрячется в тень, когда набатный колокол призовет его на поле битвы!»

Один из слуг принес в библиотеку свечи и разжег огонь, но Роберт Одли не пошевелился. Он сидел так же, как часто бывало сидел в своих апартаментах на Фигтри Корт, положив локти на ручки кресла, а подбородок на ладонь.

Но он поднял голову, когда слуга собрался выйти из комнаты.

– Могу ли я послать телеграмму отсюда в Лондон? – спросил он.

– Ее можно послать из Brentвуда, сэр, не отсюда.

Мистер Одли задумчиво посмотрел на часы.

– Один из людей может доехать верхом до Brentвуда, сэр, если вы желаете отправить послание.

– Мне действительно очень нужно отправить его, вы устроите это, Ричардс?

– Конечно, сэр.

– Вы подождете, пока я напишу?

– Да, сэр.

Слуга принес письменные принадлежности с одного из столиков и поставил их перед мистером Одли.

Роберт обмакнул перо в чернила и устремил задумчивый взор на одну из свечей, прежде чем начал писать.

Послание было следующим:

«От Роберта Одли, из Одли Корта, Эссекс,

Фрэнсису Уилмингтону, Пейна Билдингс, Темпл.

Дорогой Уилмингтон, если вы знаете врача, опытного в психических заболеваниях и которому можно доверить тайну, пожалуйста, пришлите мне адрес телеграфом».

Мистер Одли запечатал послание в толстый конверт и вместе с совершенным протянул его слуге.

– Проследите, чтобы это доверили надежному человеку, Ричардс, – сказал он, – и пусть он подождет на станции ответа. Он должен получить его через полтора часа.

Мистер Ричардс, знавший Роберта в курточке и перевернутых воротничках, отправился выполнять поручение. Бог нас простит, если мы последуем за ним в помещение для слуг, где вся прислуга собралась у яркого огня, в недоумении обсуждая события дня.

Ничего не могло быть дальше от правды, чем рассуждения этих достой-

ных людей. Какой ключ был у них к тайне освещенной огнем камина комнаты, где виновен женщина, преклонив колена, поведала своему супругу историю своей грешной жизни? Они знали только то, что сказал им камердинер сэра Майкла о неожиданном путешествии. О том, как его хозяин был бледен, как полотно, и говорил странным, чужим голосом, и что его можно было свалить с ног ударом такого слабого орудия, как перышко.

Эти мудрые головы решили, что сэр Майкл получил неожиданное известие от мистера Роберта – они оказались достаточно умны, чтобы связать катастрофу с молодым человеком – известие о смерти близкого родственника, более старые слуги перебрали всех членов семейства Одли в попытках отыскать вероятного родственника; или же сведения о падении курса акций, или о неудачных сделках и разорении банка, куда была вложена большая часть денег баронета. Большинство склонялось к разорению банка, и каждый член ассамблеи испытывал, казалось, мрачный восторг от этой версии, хотя она предполагала их собственный крах, если столь либеральное домашнее хозяйство придет в упадок.

Роберт тоскливо сидел у огня, казавшегося безрадостным даже теперь, когда языки яркого пламени гудели в трубе, и прислушивался к завыванию мартовского ветра, кружащего вокруг дома и отрывавшего дрожащий плющ от стен. Он страшно устал, так как был на ногах с двух часов ночи, с того времени, как его обожгло жаркое дыхание горящих бревен и разбудил треск ломающихся балок. Если бы не его присутствие духа и холодная решительность, мистер Люк Маркс погиб бы ужасной смертью. На Роберте все еще оставались следы ночного пожара: волосы были на одной стороне опалены, а левая рука обожжена и воспалена от жара, из которого он выгнали хозяина таверны «Касл». Он был настолько измотан, что провалился в тяжелый сон, сидя в кресле у яркого огня, от которого его разбудил приход мистера Ричардса с ответом.

Ответное послание было очень коротким.

«Дорогой Одли, всегда рад услужить.

Элвин Мосгрейв, доктор медицины. Сэвилл стрит 12. Надежен».

Это было все, что там содержалось.

– Мне понадобится отправить еще одно послание в Brentвуд завтра утром, Ричардс, – сказал мистер Одли, складывая телеграмму. – Было бы неплохо, если бы человек отправился еще до завтрака. Ему дадут полсоверена за беспокойство.

Мистер Ричардс поклонился.

– Спасибо, сэр, в этом нет необходимости, но как будет угодно, сэр, – пробормотал он. – В котором часу вы желаете, чтобы человек отправился?

Мистер Одли желал бы этого как можно раньше; было решено, что слуга поедет в шесть.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



ДОРОГО ЯИЧКО КО ХРИСТОВУ ДНЮ

Для украшения пасхальных яиц используйте разнообразные способы, цвета и элементы декора. Каждое яйцо - как маленькое произведение искусства!

Наши бабушки и дедушки для покраски яиц использовали то, что было под рукой. Луковая шелуха, морковь, свекла, может, и не давали столь насыщенный и ровный цвет, зато такие крашенки получались особенно дорогими сердцу. Использовать натуральные красители можно и сейчас. Ингредиенты необходимо измельчить и залить водой в соотношении 1:2.

Если красители в порошковом виде, нужно взять 2 ст. л. на каждые 250 мл воды. В приготовленных растворах варить яйца 15-20 минут.

Красный. Это классика: для получения данного оттенка подойдет обычная луковая шелуха. Хотите цвет интереснее? Добавьте немного паприки.

Бордовый. Более-менее насыщенный оттенок получится, если смешать воду с гранатовым соком. Желтый. Для



Крашеные яйца протрите растительным маслом, чтобы они заблестели.

получения желтого цвета можно поварить яйца в апельсиновой или мандариновой кожуре, куркуме или шафране, с морковью. Зеленый. Интересный оттенок выйдет, если в воду добавить шпинат.

Розовый. Популярный цвет будет достигнут при смешивании воды с красным вином или клюквенным морсом, можно добавить шелуху красного лука.

Сиреневый. Возьмите черный виноград и выжмите из него сок. Эффект обеспечен!
Синий. Варите яйца с добавлением краснокочанной капусты или черники.

БУДТО МРАМОРНЫЕ!

Если хотите, чтобы яйца получились мраморными, для начала выкрасите их в светлые тона. Далее разведите несколько темных оттенков, в каждый добавьте по 1 ч. л. растительного масла. С помощью зубочистки сделайте разводы на поверхности. Наденьте перчатки и окуните светлые яйца в темную краску. Готово! Также можно использо-

вать натуральные красители. Шелуху, снятую с одной луковицы, измельчите и выложите на кусок бинта 15x15 см. Белое яйцо смочите водой и обваляйте в шелухе. В таком виде поместите на марлю и завяжите ее. Поместите яйца в марле в кастрюлю с водой и добавьте туда 10 мл зелени (пучок петрушки). Вынимайте яйца после варки в перчатках, чтобы не испачкаться!



В ТЕХНИКЕ ДЕКУПАЖ

Выберите салфетку с понравившимся рисунком. Отделите от салфетки нижний слой и вырежьте те элементы, которые хотите видеть в качестве украшений. Сваренное яйцо высушите. Заранее приготовьте «пищевой клей» - яичный желток. Поместите на яйцо элемент с салфетки и нанесите на него сверху желток так, чтобы салфетка приклеилась к скорлупе. То же самое повторите с остальными элементами. Работа кропотливая, но результат впечатляет! Можно переводить на яйцо

не отдельные элементы, а сразу весь рисунок с салфетки. Это проще!



РОВНЕНЬКОЕ ДА ГЛАДЕНЬКОЕ

Многие хозяйки ропщут: «Все делаем по инструкции, а красятся яйца плохо...» Все потому, что есть маленькие секреты, о которых не стоит забывать при окрашивании.

1 Если вы храните яйца в холодильнике, выньте их за 2 часа до варки. В противном случае из-за перепада температур они могут лопнуть. Также можно добавить в воду при варке 1 ст. л. поваренной соли. Это позволит сохранить скорлупу в целости.

2 Для окрашивания берите белые яйца - на них все оттенки будут смотреться хорошо. Единственное исключение - если вы собрались красить яйца луковой шелухой. Тогда можно взять и коричневые - цвет будет ярче.

3 Краска будет лучше держаться, если при варке добавить 1 ст. л. уксуса на 1 л воды. Неважно, используете вы натуральные красители или покупные.

ДЕКОР С БЛЕСТКАМИ

Для декора пасхальных яиц можно использовать блестки. Подойдут лаки для ногтей с блестками, подводки для глаз или просто россыпь блесток, купленная в магазине для рукодельниц. Все, что потребуется, нанести на сваренные и уже остуженные яйца клей ровно в тех местах, где вы собираетесь изобразить рисунок. Далее эти места следует покрыть блестками. Оставьте яйца на 10-15 минут, чтобы декор высох. Для этой цели также можно взять готовые краски золотистых или серебристых оттенков.

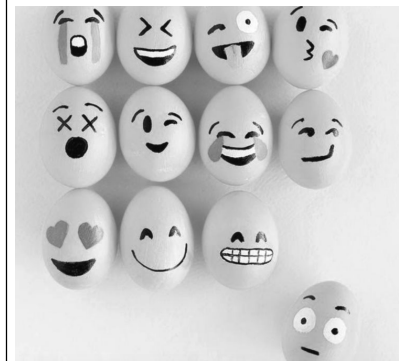


В ЗЕРНЫШКАХ РИСА

Хотите яйцо в крапинку? Обваляйте мокрое яйцо в рисе или гречке, затем плотно заверните его в марлю, завяжите и отварите в любом красителе. Получится мелкий рисунок, который особенно хорошо смотрится на светлых крашенках.

УЛЫБНИТЕСЬ!

Яйца в виде смайликов будет интересно сделать детям, да и просто позитивным людям. Важно изначально покрасить их в яркий желтый цвет. Лучше для этого использовать покупные красители и варить яйца дольше обычного, чтобы цвет хорошо закрепился. Когда они остынут и обсохнут, можно приступать к декору. На каждом яйце изобразите какой-либо смайлик - улыбочку, удивление, ухмылку, высунутый язык и т.д.



РАЗ ПОЛОСКА, ДВА ПОЛОСКА

Аккуратный и нежный декор получится, если вы распишите яйца пастельных тонов полосками. Они могут быть любыми - прямыми, с зигзагами, украшениями, сделанные любыми цветами и в любом направлении. Кстати, если вы хотите создать хаотичный рисунок, обмотайте яйцо канцелярскими резинками и опустите в емкость с пищевым красителем.



УЗОРЫ - ЗАГЛЯДЕНЬЕ!

Пасхальные яйца можно не только красить, но и расписывать! Рисунок для писанок каждая хозяйка выбирает свой. Кто умеет хорошо рисовать, может нарисовать затейливые узоры. Для вас это сложно? Творите, как получается, - главное, чтобы рисунок шел от души! Если вы новичок в создании писанок, попробуйте взять восковые мелки и нанести рисунок на еще не остывшую скорлупу. Когда воск подплавится, вы увидите получившиеся на яйце замысловатые узоры. Обладатели твердой руки и недюжинного терпения могут взять для росписи акриловые или масляные краски. Чтобы рисунок не смазался, украшать лучше постепенно: сначала одну сторону, потом другую.

МАСТЕРИЦА



Пасхальные зайчата

Прекрасным пасхальным атрибутом станут яйца в виде зайчиков с ушками. Преподнесите их в качестве подарка или украсьте поделкой праздничный стол.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

х/б ткань яркой расцветки, кусочек белого фетра, нитки швейные, пряжа «Ирис», атласная лента, ножницы, наполнитель, румяна и кисточка.

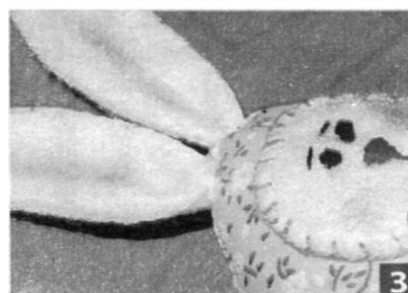
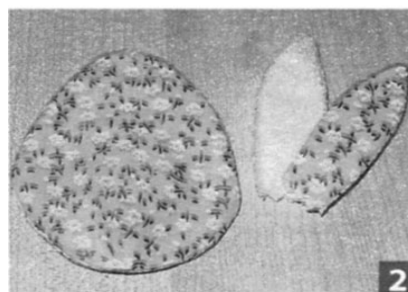
1 Согласно выкройке, вырежьте из ткани 2 детали тела зайчика и 2 детали для ушек (задняя сторона). Из фетра вырежьте 2 детали для ушек (передняя сторона) и круг для личика диаметром 3,5 см. Припуски на швы по 0,5 см.

2 Сложите попарно заготовки для ушек из ткани и фетра лицом друг к другу. Прошейте по длинным сторонам, излишки припусков срежьте и выверните налицо. На заготовках для тела стачайте вытачки, а затем так же сложите их вместе лицевыми сторонами и прошейте по окружности, оста-

вив в нижней части около 2 см не зашитыми. Выверните налицо, расправьте и отпарьте.

3 Заполните тело зайчика наполнителем, зашейте открытый участок потайным швом. По низу ушек заложите складочки и пришейте их на макушку зайчика потайным швом. Затем пряжей пришейте личико петельным швом по кругу. На личике красной пряжей вышейте носик и улыбку, а черной - глазки и бровки швом французский узелок. Кисточкой нанесите румяна на щеки зайчика и на среднюю часть ушек. Из атласной ленточки завяжите бантик и украсьте им зайчика. Сшейте несколько яиц в виде зайчиков из ярких тканей весенней расцветки.

Автор изделия
Елена Киряшина.



4 детали:
2 – для задней стороны,
2 – для передней.





ВЕНКИ: НЕ ТОЛЬКО РОЖДЕСТВЕНСКИЕ

Если рождественские венки состоят из еловых лап, то пасхальные - из россыпи декоративных яиц. В оформлении также можно использовать сухоцвет, цветы, веточки, ленты. Повесить такой атрибут можно над входной дверью или над камином, если речь идет об украшении дачного дома.



СВЕТЛОЕ НАСТРОЕНИЕ

Праздник Пасхи всегда приносит в дом радость и гармонию. Попробуйте отразить это в интерьере, используя нехитрые атрибуты.

СЕРВИРОВКА СТОЛА: НЕЖНО И СО СМЫСЛОМ

Заранее приготовьтесь к приходу гостей, украсив праздничный стол пасхальным декором. На каждой тарелке можно составить композицию: немного соломы, в центре которой лежит пасхальное яичко. Гостям раздайте милых кроликов на палочках, а в центр стола поставьте интересную композицию или букет весенних цветов. Общий декор должен быть выполнен в пастельных оттенках - розовых, желтых, голубых.



ДЕКОР В СТИЛЕ КАНТРИ

Пасхальный декор лучше всего смотрится в стиле кантри - простом и незатейливом. По всей квартире можно расставить праздничные атрибуты - тематические фигурки из керамики или стекла, подушки с принтом в виде пасхальных кроликов, тканевые набивные яйца, аккуратно сложенные в корзинку. В магазине присмотритесь к свечам с пасхальными мотивами. Их можно зажечь на праздничном столе.

ВЕСЕННИЕ БУКЕТЫ

Весна, а вместе с ней и праздник Пасхи, ассоциируются у многих с цветами. Обязательно поставьте один или несколько букетов у себя в квартире. Лучше всего смотрятся живые цветы - тюльпаны, ирисы, гиацинты. Чтобы букет выглядел более нежно, поставьте его не в вазу, а в декоративную лейку или кувшин. Их можно обвязать лентами пастельных оттенков.

Цветы могут быть и искусственными - сделанными своими руками из картона, бумаги, фетра, ткани. Проявите фантазию, чтобы получились интересные цветочные поделки или аппликации.





КРАСНАЯ ПОМАДА И ЯРКИЕ ТЕНИ КАК СОЧЕТАТЬ?

Правило одного акцента осталось в прошлом. Сегодня визажисты предлагают выделять и глаза, и губы. Рассказываем, как это сделать и не перегрузить макияж.

Красная помада - беспроясненный вариант как для дневного, так и для вечернего образа. Она сочетается с классическими стрелками, нейтраль-

ными и яркими тенями, глиттером и смоки айс. Перед вами самые интересные способы подчеркнуть глаза и выделить губы.

Акцент

на нижнее веко

Существует простой способ «приглушить» яркость цветных теней, которые будут дополнять красную помаду. Нанесите их на нижнее веко. Растушуйте вдоль ресничного края. На верхнее веко можно нанести похожий оттенок, но полупрозрачный. Особенно эффектно такой макияж выглядит, если использовать тени цвета ваших глаз (**фото 1**).

Пастельная дымка

Визажисты считают удачным сочетание красной помады и контрастных теней, уступающих ей в яркости. Это могут быть пастельные оттенки голубого, сиреневого, нежно-розового, мятно-зеленого цветов. Важно растушевывать тени так, чтобы покрытие получилось похожим на легкую дымку. Макияж глаз будет заметным (**фото 2**).

Цветные стрелки

С помощью скошенной кисти нарисуйте дымчатые стрелки. Строгие линии не нужны, они должны быть нечеткими. Так тени будут словно рассеиваться, придавая

взгляду загадочность. Используйте бирюзовые, зеленые, фиолетовые, кирпичные или розовые оттенки. Благодаря растушевке макияж глаз не будет выглядеть слишком ярким. В уголки нанесите немного жидкого хайлайтера, чтобы сделать глаза визуально больше. Красная помада завершит мейкап (**фото 3**).

Смоки

айс по-новому

Тени темных и ярких оттенков не утяжелят макияж, если нанести их не по всему веку, а лишь у внутренних уголков глаз (визажисты называют этот прием смоки айс по-новому).

Подойдет маленькая плоская кисть. Наносите пигмент хлопьями движениями. Так цвет получится более насыщенным, а тени не будут осыпаться в течение дня.

Не забудьте тщательно растушевывать тени. Используйте для этого специальную кисть, чтобы макияж не превратился в два грязных пятна вокруг глаз. Если добавить черные стрелки, мейкап приобретет классический вид (**фото 4**).

Макияж выглядит незавершенным, если не уделить внимание бровям. Подчеркните их карандашом на оттенок светлее волос.



ТРЕНДЫ В МАНИКЮРЕ

Перед вами тренды в маникюре, которые стоит взять на заметку.

Мокрый асфальт. Насыщенный темно-серый цвет в маникюре может быть дополнен глиттером крупного помола, мелкими перламут-

ровыми частичками или градиентом.

Синий электрик. Актуален синий с холодным отливом. Откажитесь от дополни-

тельных элементов дизайна - самодостаточный яркий цвет не требует акцентов.

Насыщенный винный. Этот женственный, сексуальный цвет подойдет для смелого маникюра, если вы устали от классического красного. Присмотритесь к сложным оттенкам с уходом в корич-

невый, вишневый или ягодный.

Оливковый. Сдержанный маникюр в оливковом цвете гармонично смотрится на ногтях средней длины. По желанию этот цвет можно носить и на коротких ногтях. Выберите приглушенные оттенки или более сочные - в зависимости от настроения.

Косметологи рекомендуют обращаться к инъекциям после 30 лет, когда появляются первые признаки старения эпидермиса. Чтобы эффект был более выраженным, проводите поддерживающие омолаживающие процедуры.

Ботокс: стереть морщины

Ботулотоксин вводится в мышцу, блокируя импульсы нервных окончаний. Мышца теряет подвижность, но кровообращение в ней не прекращается. Из-за отсутствия привычных движений кожа становится гладкой, морщины исчезают.

Процедура показана при глубоких носогубных складках, морщинках вокруг рта, около переносицы, на лбу и в уголках глаз. Первый результат от укола заметен уже на вторые сутки, а максимальный эффект достигается спустя две недели. Как правило, инъекции ботулотоксина необходимо повторять каждые 6-8 месяцев.

В ходе процедуры врач вводит препарат внутримышечно или подкожно. По желанию делается анестезия (используется обезболивающий крем). На следующий день после инъекции могут появиться микрогематомы, болевые ощущения в местах введения препарата - это нормальная реакция.

Филлеры: улучшить

текстуру кожи

Филлерами называют препараты-наполнители, которые вводятся под кожу инъекционным путем. Они восстанавливают утерянный объем в области скул, губ и в других зонах. Чаще всего косметологи используют филлеры на основе гиалуроновой кислоты.

Вам подойдет эта процедура, если необходимо избавиться от мимических морщин, устранить постакне, разгладить рубцы, скорректировать форму губ, подбородка, скул и улучшить текстуру кожи.

Самыми безопасными считаются биодеградируемые филлеры (на основе биоразлагаемых компонентов). Они могут быть гиалуроновыми, коллагеновыми, с полимолочной кислотой и др. Эффект после процедуры сохраняется до 8 месяцев.

✓ **В течение 7 дней после инъекций нельзя посещать баню, сауну. Также не рекомендуется переохлаждать кожу.**

Фейсбилдинг: вернуть тонус

Фейсбилдинг позволяет замедлить процессы старения буквально собственными руками. Важно понимать: массаж лица не заменит инъекции, но поможет сохранить эффект от косметологических процедур.

Упражнения нужно делать дважды в

**Филлеры
рекомендуется
использовать
не чаще 2 раз
в год.**

день - утром и вечером - на протяжении месяца. Затем можно сделать перерыв. Благодаря этому активизируется лицевая мускулатура, улучшится кровоток, будут активнее вырабатываться коллаген и эластин, необходимые для тонуса дермы. Перед вами несколько проверенных упражнений.

От морщин между бровями. Чтобы избежать появления морщин в этой зоне, надавите указательными или безымянными пальцами на участок над бровями (ваши пальцы должны быть в середине брови). Нажимайте на дерму так, чтобы давление ощущалось. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Повторите упражнение 5-15 раз. Для тонуса шеи. Откиньте голову назад

(плечи должны быть расправлены, спина прямая). Кожа от подбородка до ключиц натянется, вы это почувствуете. Затем выдвиньте вперед нижнюю челюсть - для еще большего натяжения дермы. Продолжайте напрягать мышцы в течение 15-30 секунд. Против морщин вокруг губ. Улыбнитесь, уголки рта поднимутся вверх. Большие пальцы положите на носогубную складку. Слегка надавите на кожу и задержитесь в этом положении на 5-10 секунд. Вы не должны испытывать болевых ощущений. Сделайте 10-15 повторений.

Против гусиных лапок. Расположите указательные пальцы у внешних уголков глаз и закройте глаза. Слегка надавите пальцами на эту область. Задержитесь в данном положении на 5 секунд. Повторите 10 раз.

ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ КОЖИ

В домашних условиях используйте травы и маски - для поддержания эпидермиса в тонусе.

Травы. Сделайте тоник из настоя трав. Смешайте по 0,5 ч. л. зверобоя, шалфея, подорожника и календулы, заварите 2 стаканами горячей воды. Дайте настояться 2-3 часа и процедите. Протирать кожу тоником следует утром и вечером.

Маски. Лучшие компоненты для анти-возрастных масок - растительные масла, дрожжи, желатин, алоэ, мед, яйца.

Залейте 5 г желатина стаканом минеральной воды без газа. Подождите, пока он набухнет, растопите на водяной бане. Добавьте кусочек сливочного масла и 2-3 капли эфирного масла нероли, перемешайте. Наложите маску на лицо, через 15 минут смойте. Затем нанесите увлажняющий крем. **Витамины.** Витаминный комплекс, в составе которого витамины А, В, С и Е, способен замедлить появление морщин. Перед приемом проконсультируйтесь с врачом.



СТАТЬ МОЛОЖЕ! БОТОКС, ФИЛЛЕРЫ ИЛИ ГИМНАСТИКА?

Существуют разные способы для сохранения молодости - уколы ботулотоксина, филлеры, фейсбилдинг. Как подобрать процедуру, которая подойдет именно вам?

Праздничный стол

Пасха - один из самых любимых христианских праздников. У него есть свои главные символы, которые непременно должны присутствовать на пасхальном столе.



ВСТРЕЧАЕМ ПАСХУ!

Первое, чем разговляются люди на Пасху, - это крашеные яйца (крашенки). Ими принято христосоваться: каждый берет в руку яйцо и ударяет им яйцо в руке другого человека. Раскрашивают и декорируют крашенки по-разному, в зависимости от вкуса и фантазии. Главное, чтобы на столе были яйца красного цвета: они символизируют кровь, пролитую Иисусом Христом на кресте.

Кулич. Его еще называют пасхальным хлебом. Кулич олицетворяет собой хлеб насыщенный. Когда хозяйка печет кулич и кладет его на праздничный стол, она тем самым дает знак: в этом доме всегда ждут Спасителя и всегда будут Ему рады. Готовить кулич нужно в чистой одежде, после тщательной уборки на кухне. В старину считалось: если кулич удался на славу, значит, и в доме будет процветание.

Творожная пасха. Традиционная форма пасхи - усеченная четырехгранная пирамида, символизирующая гору Голгофу, на которой был распят Иисус Христос. Сбоку или сверху на пасхе обычно красуются буквы «ХВ» - «Христос Воскрес». Придать такую форму пасхе можно с помощью специальной пасочницы.

Единственное вино, которое разрешено освящать в храме, - кагор, символизирующий кровь Спасителя.



КУЛИЧИ: СОВЕТЫ И СЕКРЕТЫ

Выпечка кулича - дело непростое. Для того чтобы он получился вкусным, нужно правильно приготовить тесто.

Куличи, испеченные с чистыми помыслами, долго не черствеют.

* Готовить тесто следует в помещении при температуре воздуха не менее 25°С.

Проверьте, чтобы не было сквозняков.

* Дрожжи лучше использовать прессованные (обязательно свежие!): пасхальное тесто на сухих дрожжах подходить хуже, а готовый кулич быстрее черствеет.

* Пряности не должны перебивать вкус самого кулича.

Обычно хватает небольшого количества ванили, кардамона или мускатного ореха (иногда добавляют корицу или молотую гвоздику). Цитрусовую нотку придаст лимонная или апельсиновая цедра, а приятный теплый цвет - 1/2-1 ч. л. молотого шафрана или куркумы.

* Добавив какао-порошок, можно приготовить необычный шоколадный кулич.

* Изюм перед закладкой в тесто нужно обвалить в муке.

* Опарное тесто для кулича необходи-

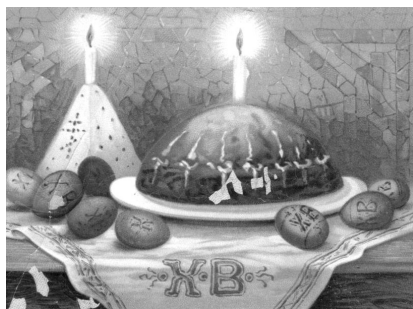
мо хорошо вымешать. По традиции, это делают руками, по часовой стрелке. Останавливаться и менять направление нельзя. Тесто готово, когда перестает липнуть к рукам и стенкам посуды.

* Если кулич обрел румяную корочку, но внутри еще не пропекся, сверху на него положите кружок бумаги для выпечки: кулич не подгорит.

* Выпеченный горячий кулич необходимо завернуть в полотенце и положить на бок. Чтобы остывание происходило равномерно, время от времени его перекальвайте. Даже если снаружи кулич уже холодный, обязательно дождитесь полного остывания и внутри - в среднем это 3-4 ч. Тогда он долго не зачерствеет.

* Глазурь покрывается только полностью остывший кулич. Традиционная глазурь для куличей - взбитый с сахаром яичный белок, но может быть и любая другая.

Духовку следует заранее разогреть до нужной температуры, указанной в рецепте. В процессе выпечки как можно реже открывайте дверцу, чтобы кулич не осел.



ПАСХА С ЦУКАТАМИ

Понадобится: творог жирный (18%) - 1 кг, пудра сахарная - 200 г, масло сливочное - 200 г, изюм (по желанию) - 1 ст. л., ванилин - на кончике ножа, сливки жирные (30%) - 300 мл, яйцо - 8 шт., цукаты - 200 г, кардамон - щепотка.

Творог отжать. Выложить в кастрюлю с толстым дном, добавить размягченное сливочное масло, сливки и растереть до однородной консистенции.

Довести творожную массу до кипения на водяной бане, помешивая деревянной лопаткой, но не кипятить.

Желтки растереть с сахарной пудрой до бела и добавить в кастрюлю. Продолжить нагревать массу, не прекращая помешивать.

Добавить сахар, ванилин и кардамон. Нагревать на водяной бане, помешивая, 30 мин. Всыпать нарезанные цукаты и заранее промытый и обсушенный изюм и готовить еще 10 мин.

Выложить готовую массу в застеленную марлей пасочницу, следя за тем, чтобы цукаты и изюм не опустились вниз. Поставить гнет и убрать в холодильник на ночь.



СДОБНЫЕ «ГНЕЗДА»

Понадобится: тесто дрожжевое - 600 г, яйцо - 16 шт., масло сливочное для смазывания, глазурь сахарная.

15 яиц сварить в течение 5-6 мин. (дольше не нужно, иначе желтки потемнеют), залить холодной водой.

Подошедшее тесто слегка обмять и выложить на стол, присыпанный мукой. Разделить тесто на 15 частей. Раскатать в полоски по 40-50 см длиной.

Каждую полоску сложить пополам, а затем завернуть в виде спирали. Полученные спирали свернуть кольцом, переплетая концы, и защипать тесто.

Выложить «гнезда» на противень, застеленный смазанной маслом пергаментной бумагой. Смазать поверхность теста взбитым желтком и оставить на 20-30 мин., чтобы подошло.

Выпекать в духовке, разогретой до 180 градусов, в течение 15-20 мин. Готовые «гнезда» украсить сахарной глазурью. В середину каждого «гнезда» вложить яйцо.

КАПКЕЙКИ «ПАСХАЛЬНЫЕ»

Понадобится: яйцо - 2 шт., шоколад (по желанию) - 80-100 г, масло сливочное - 70 г, сода, соль и разрыхлитель - по 1/2 ч. л., мука и сахар - по 150 г, молоко - 200 мл. Для крема: шоколад белый - 150 г, масло сливочное и пудра сахарная - по 200 г, сок шпината - 2 ст. л. (вместо сока шпината можно использовать пищевые красители).

Для теста просеять вместе муку, соль, соду и разрыхлитель.

Размягченное масло взбить с сахаром, добавить желтки, растопленный шоколад, мучную смесь и молоко. В конце вмешать взбитые белки.

Выложить тесто в формочки с бумажными вкладышами на 2/3 высоты. Выпекать при 180 градусах около 25 мин.

Для крема взбить размягченное масло с пудрой и соком шпината. Ввести растопленный белый шоколад. Крем отсадить на капкейки.



ШОКОЛАДНАЯ ПАСХА

Понадобится: творог (жирный) - 1 кг, сливки (35%) - 200 мл, масло сливочное - 120 г, пудра сахарная - 200 г, яйцо - 2 шт., шоколад - 150 г, цедра (апельсиновая или лимонная) - 1 ч. л.

Миксером взбить 100 г масла. Добавить протертый творог и взбить.

На водяной бане венчиком взбить желтки с пудрой - смесь должна увеличиться в объеме. Соединить ее с творожной массой.

100 г шоколада наломать, добавить оставшееся масло. Поставить на водяную баню и, помешивая, растопить. Измельчить в крошку оставшийся шоколад. Сливки взбить.

Соединить творожную и шоколадную массы, добавить шоколадную крошку, цедру и взбитые сливки.

Выстелить пасочницу влажной марлей, выложить смесь, прижимая к стенкам. Накрывать краями марли, поставить на тарелку, сверху положить гнет. Убрать в холодильник на сутки.



РАССАДА ВСЕМ НА ЗАВИСТЬ!

В нашем климате многие культуры выращивают через рассаду. Какие ошибки садоводы-огородники допускают чаще всего и как их избежать?

Для растений рассада - это старт, от которого в значительной степени зависит их будущая урожайность. Стоит выбрать некачественные семена или неподходящий сорт, и растения могут погибнуть. О чем важно помнить?

Как выбрать семена

Покупать семена следует только у проверенного, известного производителя в местах, где соблюдаются условия хранения. На упаковке должен быть знак ГОСТа, полный адрес производителя и срок годности семян. Перед посевом проверьте семена на всхожесть (кроме тех, что в оболочке). Опустите их на полчаса в солевой раствор: 1 ч. л. семян на 1 л воды. Всплывшие удалите. Остальные промойте и подсушите. При выборе семян обращайте внимание на районированность. Если сорт не адаптирован к местному климату, вы-

Грунт в контейнере с рассадой должен всегда оставаться влажным - ни пересыхания, ни застоя воды в нем допускать нельзя!



растить его будет значительно сложнее. Больше хлопот будет и с рассадой этого сорта.

Предпосевная подготовка

Все семена, кроме глазменных, лазерных, гелевых, инкрустированных и семян в ЭМ-оболочке, нуждаются в предпосевной обработке. Это может быть скарификация (нарушение оболочки), замачивание, дезинфицирование, промораживание, прогревание, насыщение кислородом. Рекомендации по

предпосевной подготовке производитель обычно указывает на упаковке.

У всех культур разные циклы развития, поэтому очень важно соблюдать сроки посева. Например, если посеять корневого сельдерея в апреле, вы просто не успеете получить крепкую рассаду до наступления тепла. Если же поторопиться и посеять томаты в феврале, тоже ничего хорошего не выйдет. Зимой им будет не хватать света и тепла, они будут слабыми. А к моменту пересадки могут превратиться в переростков. Такую рассаду и перевозить неудобно, и высаживать придется, прикапывая часть стебля.

Какой грунт подойдет?

Использование некачественного грунта - частая ошибка неопытных огородников. Перед тем как высевать семена в почву, ее необходимо обработать. Основные способы обработки - пролив дезинфицирующими растворами, промораживание, прокаливание или пропаривание. Особенно важно обработать почву, взятую из огорода.

Также следует правильно подобрать тару. Некоторые растения тяжело переносят пересадку. К ним относятся огурцы, тыквы, корневые сельдерея. Такие культуры лучше сеять в отдельные горшочки или кассеты, чтобы не тревожить их корневую систему до пересадки в огород. А вот томаты, например, спокойно переживают пересадку. Их можно сначала посеять густо в одну общую тару, а потом рассадить по горшочкам или в ящик с соблюдением необходимых интервалов между растениями.

Что важно учесть?

Если не соблюдать условия выращивания рассады, с урожаем можно будет попрощаться. Разным культурам требуются разные условия - кому-то надо больше света, кто-то не выносит частых поливов или нуждается в регулярных подкормках. Однако есть ряд общих требований.

* Проращивают семена при комнатной температуре или в парничке в глубине комнаты. Но, как только появляются проростки, ящики переставляют в более светлое место. Если света будет недостаточно, растения вытянутся, окажутся слабыми. Используйте фитолампу - так свет будет распределяться равномерно, и ящики не придется постоянно разворачивать.

* Поливы должны быть умеренными. Переувлажнение может спровоцировать развитие черной ножки и других болезнетворных бактерий и грибов. Вам же это не нужно?

* Если грунт питательный, в первое время подкормки не понадобятся. Позже питательные растворы должны быть слабоконцентрированными.

* Сквозняков рассада не любит, однако свежий воздух ей полезен. Комнату нужно проветривать, убирая с окон емкости с рассадой.

Похищение невесты	Металл почётнее бронзы	Кадегский или учебный	Плетёная обувь из лыка	Вонна с пивной шапкой	Бальные па по Европам	Грузчик при верфи	Баннный климат	Устаревшее препятствие	Бумажные поделки гейши	Рёва под капотом	Питейное заведение
				Исполнение кап-ризов				Упаковочный материал			
Пёсик из басни о слоне		Каждый из трёх китов				Документ на жильё				Старинный лагу	Сапун... в Крыму
				Забытая вором вещьца				Лодка краснокожих			
Место отдыха "дикарей"		Музыкальное "тихо"				Чернокожая родня малыны	Бурнданов ушастик	Остаток в кан-двлябре			
Новорождённый на грядке		Ножка хрюшки	Знак в имени Жанны д'Арк	Комплект работников						Мысля Омега газма-нова	Китайский ларусник
Лондонский стилига					Ореол вокруг Соанца	Родич карма	Табак с грядки				
			Башмаки из Буратино	Знакомый по дому			Римский бог полей	Монх-гаузен летал на нём	Ква-куша, душашая жмста		Револьверный ударник
Уминает за обе щеки	Рыба крупная и ценная				Клетчатое печенье				"Пенни-тый" воротник		
Домик под землей			Её любит патриот				Горыныч в Китае				
Маленькое от курочки	Манёвр лхача				Гусарский "набалдачник"				Поглавок над мвамо		
			Занз-чик пирамида				Гордый склад фигуры				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №17

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Бегемот. Трение. Свита. Совок. Дрема. Отоми. Полив. Погоняла. Шпаро. Агон. Рок. Кристи. Абу. Сот. Торшер. Узбстер. Ри. Комод. Муфта. Абаз. Пит. Осот. Кулеш. Рада. Ишак. Шок. Брутто. Черт.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Сапер. Смык. Утро. Очко. Икар. Валок. Туамоту. Лето. Лит. Ковш. Бу-дапешт. Бис. Шао. Европа. Тема. Морока. Узор. Иго. Треф. Саше. Град. Било. Теодор. Рана. Руда. Такт. Море. Ягдташ. Мыло. Ибер. Тяга. Ант. Ури.

СКАНВОРД НА СТР. 41

Г	Р	Е	У	Р	Р	О	Л	Е	В						
Ж	Е	Р	Д	О	Ч	Н	А	У	Г	О	Д	Ь	Е	У	Т
З	Ь	А	П	Е	Ж	О	И	Н	И	Ч	Т				
К	А	П	К	А	Н	Р	К	Л	Ю	Ч	Н	И	К	Р	
Л	А	Д	О	Ш	И	А	Л	Е	С	А	У	Л			
Е	Ю	И	П	Г	А	Я	Л	У	Х						
К	А	Н	А	Л	П	Р	А	В	О	Н	С	Е	Д	А	Н
О	Э	Л	Б	Р	У	С	Л	А	Т	У	К	И	С		
К	О	Р	Ы	Т	О	К	О	Ж	У	Р	А	Л	Ю	Т	И
О	Ч	Е	Р	Д	А	К	Б	А	Р	К	А	Р	О	Л	А
С	Ч	А	Р	А	В	А	Н	И	Л	Ь	Д	А	Р	Ь	Я

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ISSN 1987-6009
ПОДРУГА
 9 771987 600002

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

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

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

Домашние любимцы



ВСЯ ПРАВДА О ЕЖИКАХ

Вы хотите завести ежика? Не стоит уносить его из леса. Лучше обратите внимание на породы для домашнего разведения.

Ежики относительно недавно стали домашними животными. Мода на них начала распространяться с появлением карликового африканского ежа. Его вывели специально для домашнего содержания.

Африканский или ушастый?

Африканский ежик появился в результате скрещивания белобрюхого и алжирского ежа. Эта порода считается спокойной и дружелюбной. Не менее популярный вид для домашнего разведения - ушастый еж. «Ушастики» живут в природе - в пустынях и степях на Ближнем Востоке, в Средней и Восточной Азии. В тепле такие животные впадают в спячку только при отсутствии корма. А вот африканский ежик вообще не впадает в спячку. При температуре ниже 17° он может впасть в оцепенение, характерное для спячки, и больше уже никогда не проснуться. Ушастый еж, по сравнению с африканским карликовым, более активный. Он

любопытен, легко идет на контакт с человеком. Но легко может отказаться от общения, если хозяин ему чем-то не угодит.

Колючие сюрпризы

Ежик должен привыкнуть к хозяину, его запаху и голосу. Если питомец вдруг укусил вас, не рекомендуется кричать, пытаться выдернуть палец. Как правило, еж держит жертву в зубах какое-то время, а потом отпускает. Следует дожидаться этого момента.

Конечно, надо помнить о том, что ежики - ночные животные. Они всю ночь будут бегать, шуршать, копошиться. К такому суетливому соседу не все могут привыкнуть. Правда, ушастые и карликовые ежики легче их собратьев (обыкновенный еж), поэтому громко «топать» не способны.

Отпускать ежа бегать по квартире ночью без присмотра не стоит. Во-первых, он обязательно найдет укромное место, и вам придется попотеть, чтобы

отыскать питомца. Во-вторых, после таких ночных прогулок вся квартира будет в экскрементах.

Обустроиваем домик для питомца

Клетка для ежа должна быть просторной - минимум 50x80 см. Не забудьте приобрести колесо, где питомец будет бегать (желательно сплошное, чтобы в нем не застревали коготки).

Для сна ежику нужен теплый флисовый туннель. Это станет для него заменой норки. Рядом поставьте 2 миски - для еды и для воды. В качестве наполнителя подойдет гранулированный древесный наполнитель. Клетку убирают примерно раз в неделю, а вот колесо от экскрементов нужно мыть каждый день. Самого ежика моют не чаще раза в месяц. У него очень нежная кожа, которая склонна к шелушению. Многие владельцы предпочитают ставить в клетку лоток с песком (продается для шиншиллы), чтобы ежик купался в песочке, а моют его лишь при необходимости. Кроме того, питомцу нужно подстригать коготки.

Чем кормить ежика?

Ежики - насекомоядные. Большую часть их рациона должны составлять живые или замороженные насекомые: сверчки, туркменские тараканы, зоофобусы, мучные черви. Подойдут также кормовые мыши-голыши. Остальная часть рациона - это мясо курицы или индейки, немного овощей.

*** Ни в коем случае нельзя кормить ежика молочными продуктами, сладостями, цитрусовыми, виноградом, семечками, острой и копченой пищей.**

Не рекомендуется кормить ежа с рук: у этого животного плохое зрение, он может принять палец хозяина за корм и укусить. Не стоит перекармливать питомца, достаточно 20 г корма в день.

При правильном уходе ежики в среднем живут 6-8 лет. Вы можете продлить жизнь питомцу. Очень важно оберегать этих животных от сквозняков, не гулять с ними во дворе, где существует риск подхватить инфекцию (например, заразиться гельминтозом, сальмонеллезом или микроспорией).

Улыбнитесь

Жена обращается к мужу: — Дорогой, скажи мои глаза цвета утреннего тумана? — Угу. — А волосы как струи водопада? — Ага. — А губы как лепестки роз? — Ну. — Как я люблю, когда ты мне делаешь комплименты!

+ + +

— Папа, скажи, а как ты встретил нашу маму? — Забил на хлеб в походе, сынок. — Но ведь девушку на хлеб не заманишь? — Это только в первый день похода, сынок...

+ + +

— Купила китайский чай для похудения. — А он

вкусный? — С тортиком — офигенно!

+ + +

— Ты такую, как я, больше не найдешь. — Я такую, как ты, больше искать не буду.

+ + +

Настоящий джентельмен — это тот, кто кошку всегда называет кошкой, даже если он о ней споткнулся и упал.

+ + +

— Руки нашей дочери попросили сразу двое: инженер и журналист. — И кому из них улыбнулось счастье? — Инженеру. Дочь вышла замуж за журналиста.

Кожа рептилий



Ящерицы, змеи, крокодилы, черепахи - имитация принта под кожу рептилий популярна уже несколько сезонов. Но с рептилиями в гардеробе важно не перестараться: пусть это будет одна акцентная вещь. Например, сумка, сапоги или ремень.

Если вы хотите оказаться в центре внимания, выбирайте платье, юбки, брюки и верхнюю одежду со змеиным или крокодиловым принтом. А вот о лосинах с анималистичным принтом забудьте: в тренде брюки прямого кроя с высокой посадкой. Сочетайте их с кроп-топом или блузой.



СТЕЖКА



Одежда из стеганых материалов, которая имеет сходство с покрывалами и одеялами, - то, что нужно этой весной для базового гардероба. Ведь она теплая, непродуваемая и уютная. В тренде как крупная, так и мелкая стежка - с пуговицами, накладными карманами, поясами на талии. Приталенное пальто длиной до середины колена и ниже набирает популярность. Также можно приобрести интересный аксессуар - сумку из стеганой ткани.



МУЖСКОЙ СТИЛЬ

Брючные костюмы для женщин появились благодаря Коко Шанель. Она одна из первых стала носить мужские брюки. Сегодня этот предмет одежды уже считается классикой женского делового гардероба. Жакеты прямого кроя носите с брюками, джинсами или удлиненными шортами, классическими белыми рубашками или поверх топов с принтом.

Самым главным остается посадка: жакет - не тянется на груди, но и не спадает с плеч, брюки - сидят хорошо, но не облегают, как леггинсы.





КРЕСТОВЫЕ БУЛОЧКИ

630 г муки, щепотка соли, 1/2 пакетика сухих дрожжей, 300 мл молока, 2 яйца, 50 г сахара, 30 г сливочного масла, 200 г светлого изюма.

Для теста 600 г муки просеять в миску. Добавить дрожжи, сахар, соль и тщательно перемешать. Залить теплым молоком и вымесить. Оставить на 1 ч. Яйца взбить с сахаром и растопленным маслом. Добавить в мучную смесь и перемешать. Накрыть полотенцем и дать подняться в теплом месте. Изюм промыть и хорошо обсушить на бумажном полотенце. Добавить в поднявшееся тесто и перемешать. Тесто разделить по наибольшему формочкам и дать подняться в течение 40 мин. Оставшуюся муку смешать с 5 ч. л. холодной воды. На поверхности теста в формочках сделать ножом крестообразные надрезы. Разлить по ним получившуюся мучную смесь. Духовку нагреть до 190 градусов. Формочки с тестом поставить на противень и выпекать в течение 30 мин. Дать остыть и выложить на тарелку.

*** Перед подачей на стол можно полить булочки вареньем или ягодным соусом по вашему вкусу.**

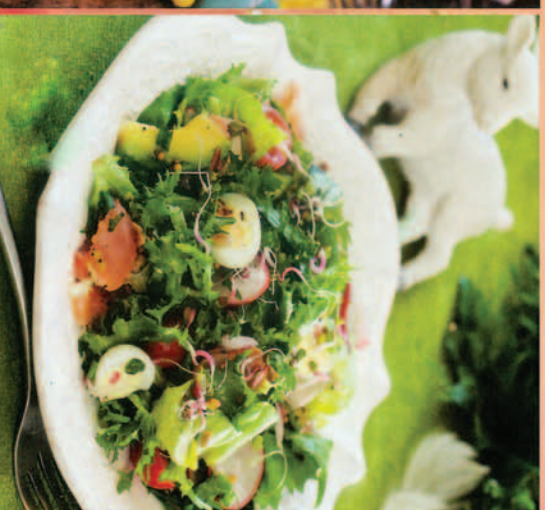


МОРКОВНЫЙ КУЛИЧ С ШАФРАНОМ

1 ч. л. шафрана, 40 г свежих дрожжей, 400 мл молока, 500 г сахара, 1 кг муки, 300 г моркови, цедра 1 лимона, 5 яиц, 1/2 ч. л. соли, 150 г сливочного масла, 100 г изюма, глазурь для украшения.

Шафран залить 100 мл кипящей воды и оставить на 30 мин. Затем процедить и соединить с теплым молоком. Добавить дрожжи, 3 ст. л. сахара, половину муки и перемешать. Оставить в теплом месте на 2 ч. Морковь почистить, вымыть и отварить до готовности. Дать остыть и натереть на мелкой терке. Выложить в марлю, лишнюю жидкость отжать. Морковь перемешать с лимонной цедрой. Яйца взбить миксером с сахаром и солью. Добавить в опару смесь с растопленным маслом и оставшейся мукой. Подмешать морковь с цедрой. Тесто вымесить и поставить в теплое место на 4 ч. Затем добавить изюм, разложить по формам, выстланным пергаментом, и дать тесту подняться на 1/2 высоты. Выпекать около 1 ч при 180 градусах. Украсить глазурью.

*** Если нет свежих дрожжей, используйте сухие. Потребуется 15-20 граммов.**



САЛАТ С АВОКАДО И РЫБОЙ

10 перепелиных яиц, 100 г микса салатов, 2 авокадо, сок 1 лимона, 300 г редиса, 300 г слабосоленой красной рыбы, 5 ст. л. оливкового масла, микрозелень (проростки) для украшения, соль, молотый черный перец.

Перепелиные яйца сварить вкрутку, охладить и очистить. Салаты вымыть, хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце, и порвать. Авокадо вымыть, разрезать на половинки и удалить косточки. Мякоть очистить и нарезать ломтиками. Перемешать с лимонным соком. Редис вымыть, почистить и нарезать тонкими кружочками. Слабосоленую красную рыбу нарезать небольшими ломтиками. Перепелиные яйца разрезать на половинки и перемешать с остальными подготовленными ингредиентами. Посолить и поперчить по вкусу. Разложить по порционным тарелкам и полить оливковым маслом. Украсить проростками и сразу подать на стол.

*** Отлично подойдет микрозелень с пряным вкусом - например, проростки редиса или рукколы.**



ЛИМОННАЯ ПАСХА

800 г творога, 100 г сливочного масла, 150 мл сливок (33%), сок и цедра 2 лимонов, 3 крупных яйца, 200 г сахарной пудры, 60 г лимонных цукатов.

Творог дважды протереть через частое сито в большую миску. Добавить мягкое сливочное масло, сливки, лимонный сок и тертую цедру. Тщательно перемешать. Яйца взбить миксером с сахарной пудрой в пышную пену в огнеупорной миске. Поставить на горячую водяную баню и при постоянном помешивании венчиком нагревать до получения густой массы однородной консистенции. Дать полностью остыть и соединить с творожной массой. Лимонные цукаты измельчить и добавить к получившемуся творожному крему. Пасочницу выстлать влажной марлей, сложенной вдове, переложить в нее приготовленную массу, накрыть свободными концами марли и поместить под гнет весом около 1 кг на 24 ч. Перед подачей на стол перевернуть на тарелку и украсить по желанию.

*** Для пасхи подходит зернистый творог не менее, чем 9%-ной жирности.**

