

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУСТА

№19

май 2021

цена:

2 лари

**Цитрусовые**  
на подоконнике

стр. 40

**Витамины**  
для стройности

стр. 6

**Любовь**  
вне брака

стр. 18

**Китайская гимнастика**  
для иммунитета

стр. 14

**Альбина Джанабаева**

“Беременность - это очень личное”

стр. 16-17

**Со Светлым**  
**праздником Пасхи!**

# Джинсы цвета пастели



**В марте, апреле и мае дизайнеры предлагают нам облачиться в джинсы пастельных оттенков - они помогут создать настроение, сделают образ романтичным и женственным.**

Лавандовые, пыльно-розовые, нежно-голубые, ментоловые, классические бежевые - джинсы таких оттенков актуальны этой весной. С чем их носить?

**Монохромный образ.** Джинсы цвета пастели гармонично смотрятся с блузой или жакетом пастельного оттенка. Вы можете создать монохромный лук. Для этого возьмите за основу цвет брюк.

**Яркий акцент.** Допустимо сочетать джинсы пастельных оттенков с ярким верхом. Например, к нежно-голубым джинсам подойдет ярко-розовая блузка, а синий блейзер составит пару брюкам лимонного или мятного цвета.

**Пастель и черный цвет.** Выбирайте черный верх для яркого, эффектного образа. Если вы хотите подобрать романтичный лук, замените верх белой блузой.

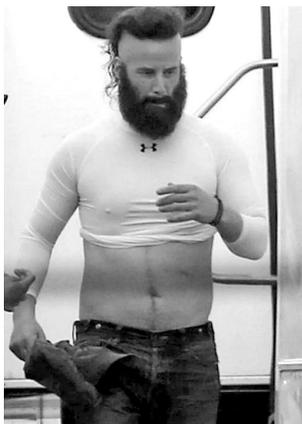
**Цветочный принт.** Комбинируйте с такими джинсами не только однотонные вещи, но и с принтами.

Беспроегрешным вариантом станут цветочный принт, горошек или абстракция. Подбирая цветовое сочетание, руководствуйтесь простым правилом: в рисунке должен присутствовать цвет ваших джинсов.

**Минималистичные аксессуары.** Лучше остановиться на обуви нейтрального оттенка - например, на бежевых лодочках или белых кроссовках. Сумка может быть яркой, контрастной или пастельного оттенка. Минималистичные украшения из золота и серебра также дополняют образ.



## НОВЫЙ ИМИДЖ КИАНУ РИВЗА



Снимки 56-летнего актера со съемок “Джона Уика” удивили фанатов, которые признались, что не ожидали, что без бороды их кумир будет выглядеть старше.

Новые кадры голливудской звезды Киану Ривза со съемочной площадки произвели настоящий фурор. Поклонники артиста начали обсуждать изменения во внешности их кумира.

Актер сбрил бороду, однако моложе, как это обычно бывает, выглядеть не стал. Напротив, по мнению фанатов, Ривз заметно осунулся и постарел. Многие даже всерьез обеспокоились здоровьем артиста.

Кроме того, зрители заподозрили, что Киану Ривз избавился не только от растительности на лице, но и от длинных волос. В Сети отмечают, что фотографам удастся сделать снимки с ним по пути на съемки, однако на всех кадрах Ривз в шапке, а его знаменитая шевелюра не выглядывает, что дает основания для догадок о том, что актер решил на короткую стрижку. Стоит заметить, что для некоторых сцен в “Матрице 4” актер и правда побрил голову. Однако было это еще в октябре 2020 года. Так что, вероятнее всего, фирменная прическа Уика уже вернулась, однако в новом фильме герой может предстать со слегка сбритыми висками.

Как уточняет Daily Mail в настоящее время Киану Ривз находится в Германии на съемках ленты. Основная часть работ над новой лентой, как ожидается, придется на июнь текущего года. Ранее стало известно, что снимать нового “Джона Уика” также будут в Японии.

Кроме того, запланированы и съемки в Париже и Нью-Йорке. Режиссером картины выступает Чад Стахелски, за сценарий отвечает Шей Хэттен.

## ПЕВИЦА ШЕР ЗАСТУПИЛАСЬ ЗА БРИТНИ СПИРС



Американская певица Шер заступилась за свою коллегу по сцене Бритни Спирс, заявив, что отец звезды должен отказаться от опекуна.

Напомним, исполнительница находится под опекой с 2008 года после двух психических срывов. Так, опеку над певицей ранее взял ее отец Джейми Спирс.

“Я думаю, отец должен оставить ее в покое и дать пожить собственной жизнью”, - передает Independent слова Шер.

Отметим, в последнее время имя Спирс связано с конспирологическими тео-

риями. Поклонники полагают, что певица может быть в опасности, ведь недавно она опубликовала письмо, в котором обмолвилась, что ее “обманули и подставили”, а отец и мать исполнительницы борются за право опеки над ней. Пользователи соцсетей даже создали хештег #freebritney (“Освободите Бритни”).

Ранее сообщалось, что Спирс обратилась в суд с требованием лишить ее отца статуса опекуна. Она решила, что спустя более чем 12 лет имеет право вновь распоряжаться своими финансами и личной жизнью.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## “ТАНЦУЮЩИЙ МИЛЛИОНЕР” УМИЛИЛ СЕТЬ РОЛИКОМ С ДОЧЕРЬЮ И СПЕЛ МАЛЫШКЕ

53-летний итальянский миллионер Джанлука Вакки поделился на своей странице в соцсети новым трогательным видео. Он показал, как укачивает свою маленькую дочь, которая засыпает у папы на руках под песню из “Красавицы и чудовища” в исполнении Вакки.

На кадрах ролика можно заметить, как Джанлука обнимает дочь, держа ее на руках, и прижимается к ее щеке, напевая ей на ушко как колыбельную слова из известного мультфильма и мюзикла. Девочка, кажется, уже уснула и позволяет папе проявлять нежности.

“Нашему ангелу становится лучше, и когда я пою ей свою версию песни “Красавица и чудовище”, которая заканчивается “Блу и ее отец”, она засыпает у меня на руках, и ничто в жизни не могло больше удовлетворить мое сердце”, - заметил миллионер в подписи под видео.

Ранее “танцующий миллионер”, который стал отцом в 2020 году, рассказал, что его дочка родилась с “волчьей пастью”. Известно, что девочке, которую назвали Блу Иерусалим, недавно



сделали операцию по удалению “волчьей пасти”.

“Когда ваш маленький ребенок переживает что-то настолько серьезное, как операция, по-настоящему потрясает весь ваш мир как родителя”, - тогда отмечал Джанлука, признавшись, что со слезами на глазах переживал за свою малышку.

Он отметил, что на своем опыте понял, что чувствуют родители, когда их маленькие дети переживают такие операции, и добавил, что понял всех тех, кто отдает последние силы для того, чтобы поддержать ребенка в сложностях.



### МАЙКЛ КИТОН СНОВА СЫГРАЕТ БЭТМЕНА СПУСТЯ ПОЧТИ 30 ЛЕТ

Голливудский актер Майкл Китон снова исполнит роль супергероя Бэтмена спустя почти 30 лет. Об этом сообщает TheWrap.

Он сыграет Бэтмена в блокбастере «Флэш». Съемки фильма стартовали в понедельник, 19 апреля. Кроме того, роль супергероя в картине исполнит американский актер Бен Аффлек.

Впервые в образе Бэтмена Китон появился в одноименном блокбастере Тима Бертона в 1989 году. Последний раз эту роль он исполнил в фильме «Бэтмен возвращается», которая вышла в прокат в 1992 году.

Режиссером блокбастера «Флэш» выступит Андреас Мускетти, сценаристом – Кристина Ходсон. Главную роль исполнит Эзра Миллер.

### УМЕР ПРОДЮСЕР СЕРИАЛА О ЧЕЛОВЕКЕ-ПАУКЕ ЧАРЛЬЗ ФРАЙС



На 93-м году жизни в США скончался кинопродюсер Чарльз Фрайс, наиболее известный зрителям по работе над телесериалом о знаменитом супергерое Человеке-пауке. Об этом со ссылкой на семью Фрайса сообщает журнал The Hollywood Reporter.

«Чарльз Уильям Фрайс, успешный продюсер и исполнительный директор кинокомпании Fries Entertainment, которого называли «крестным отцом телевизионного фильма», - передает

Картина основана на одноименном комиксе издательства DC Comics.

Ранее сообщалось, что американская киностудия Warner Bros. завершила съемки нового фильма «Бэтмен» с Робертом Паттинсоном в главной роли. Работа над картиной проходила в Великобритании. Съемки были начаты в январе прошлого года в Лондоне, однако затем приостановлены в марте в связи с пандемией COVID-19. В начале сентября их вновь остановили из-за коронавирусной инфекции у одного из членов съемочной группы. До этого зрителям показали первые кадры со съемок «Бэтмена» с Паттинсоном в главной роли. Известно, что картина выйдет в прокат осенью 2021 года.

издание.

Фрайс продюсировал сериал под названием «Удивительный человек-паук», который вышел на экраны в конце 1970-х годов. Продюсер также работал над «Марсианскими хрониками» по мотивам книги Рэя Бредбери в 1980 году. Кроме того, он причастен к созданию документальной драмы «Горький урожай» (1981).

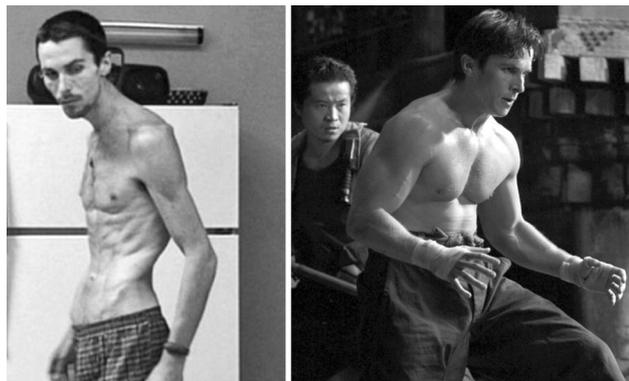
В середине 70-х он основал компанию Charles Fries Production, которую позже переименовали во Fries Entertainment. По ряду оценок эта американская кинокомпания сняла самостоятельно или приняла участие в съемках более 275 часов фильмов, а также мини-сериалов и сериалов. В 1986 году в честь Фрайса была открыта звезда на «Аллее славы» в Голливуде.

### НЕЗДОРОВЫЙ ВИД КРИСТИАНА БЕЙЛА ОБЕСПОКОИЛ ФАНАТОВ

Нездоровый внешний вид Кристиана Бейла стал поводом для беспокойства за его здоровье. Актер вновь испытывает свое тело на прочность - на этот раз ради роли во вселенной Marvel.

Его с трудом узнали отдыхающие на пляже, где звезда Голливуда появился вместе с семьей - сильно исхудавший и побритый наголо. Бейл выглядел так, словно страда-

ет от серьезного заболевания. Впрочем, артист нередко приносит себя в жертву искусству: его кардинальные перевоплощения запомнились многим по фильму «Машинист», где он сбросил 27 кг, а спустя всего несколько месяцев после выхода картины уже начал подготовку к «Бэтмену», где Бейлу предстояло, наоборот, набрать мышечную массу.



### МАДС МИККЕЛЬСЕН СНИМЕТСЯ В НОВОМ ФИЛЬМЕ ОБ ИНДИАНЕ ДЖОНСЕ

Датский актер Мадс Миккельсен снимется в новой картине о приключениях Индианы Джонса. Какая именно роль ему отведена, не уточняется.

Самого археолога в пятый раз сыграет американский актер Харрисон Форд. Стивен Спилберг и Джордж Лукас в съемках принимать участие не будут, сообщает Deadline.

Новый фильм станет последним выходом 78-летнего актера в роли искателя приключений.

Премьера картины запланирована на 29 июля будущего года.

Ранее Миккельсен поделился впечатлениями о военной драме «Иди и смотри» Элема Климова: актер считает ленту самой пронзительной из всех, что видел.



# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Кипятить или нет?

На вопросы отвечает эксперт - диетолог Надежда Дмитриева.

**- Кипяченую воду мы приче- ны пить с детства. А сегодня медики пугают: мол, в ней на- капливаются соли тяжелых ме- таллов, а остатки хлора встраи- ваются во вредоносные цепоч- ки, вызывая рак!**

- Конечно, лучше бы пить родни- ковую воду, но не у всех родники бьют под балконом... А я каждое утро выпиваю натошак стакан теплой кипяченой воды - и вам рекомендую: помогает выводить токсины, улуч- шает метаболизм и циркуляцию кро- ви, стимулирует мозговую актив- ность.

**- Значит, опасных соединений в кипяченой воде нет?**

- Есть, безусловно. Но их так мало, что нужно круглые сутки выпаривать жидкость, чтобы достичь опасной концентрации. Кстати, вы вспомнили

про онкозаболевания. Знаменитый иранский врач Ферейдун Батманг- хелидж утверждал: раковые клетки активны только в среде с низким содержанием кислорода и высокой кислотностью - именно такая воз- никает в результате обезвоживания организма.

**- А можно кипятить воду два- жды?**

- Лучше бы не надо, но если нет другого варианта, ничего страш- ного с вами не произойдет. В та- кой воде меньше кислорода и по- лезных минералов, по вкусовым качествам она хуже. Чтобы мини- мизировать эти последствия, вы- ключайте чайник в начале актив- ного кипения. Не забывайте регу- лярно удалять со стенок накипь. А если оставляете кипяченую воду для питья на потом, храните ее в



стеклянной банке с крышкой: ПЭТ- бутылки из-под минералки не ре- комендую.

Я бы не пугала людей страшилка- ми про кипяченую воду, а больше говорила о ее пользе. Например, гипертоникам нужно пить такую маленькими порциями с промежутками минут в 15 - она разжижает загу- стевшую кровь. Аллергикам тоже советую потреблять, больше жид- кости: реакция на аллергены всегда острее в обезвоженном организме. Полезна вода и при заболеваниях опорно-двигательного аппарата; она служит своего рода «смазкой» для наших суставов.



## ЕСЛИ ГЛАЗА УСТАЛИ

эту точку, то переводите взгляд за нее - чем даль- ше, тем лучше. Так, меняя фокусное расстояние, вы тренируете мышцы, от- вечающие за четкость зрения.

✓ Смотря в монитор, че- ловек моргает ред- ко. В результате этого роговица пересыхает и острота зрения снижается. Что- бы поддержи- вать нормальную увлажненность ро- говицы, 10-15 раз за- жмуривайте и широко от- крывайте глаза, а затем 10-20 раз очень быстро поморгайте: выступив- шие при этом слезы сде- лают свое дело.

✓ Если чувствуете, что глаза закрываются сами

с собой, а до конца рабоче- го дня еще далеко, на 2- 3 мин. закройте их (можно прикрыть ладонями). А затем начните энергично двигать глазами ябло- ками, «рисую буквы, циф- ры или различные фигу- ры. Такое «художес- тво» позволит прогнать уста- лость и вернет вам бодрость.

✓ Снять напря- жение с глаз по- может следую- щее упражнение:

поднимайте и опускайте брови до тех пор, пока не почувствуете, как дви- гаются ваши ушные ра- ковины. Это поможет при- вести в тонус мимические мышцы вокруг глаз и вос- становить нормальное кровоснабжение.

Не- сколько раз в день выполняйте эти несложные упражнения - они помогут снять на- пряжение и укрепить зре- ние.

## Как правильно поль- зоваться тростью

1. Берите трость в руку, противоположную боль- ной ноге. Если вы исполь- зуете палочку только для равновесия, ее нужно дер- жать в доминантной руке: если вы правша - в правой, если левша - в левой.

2. Начинайте идти, делая шаг больной ногой и одновременно выставляя трость вперед. Затем пере- несите вес на трость и сде- лайте шаг здоровой ногой.

3. Поднимаясь по лестнице, шаг вверх делайте здо- ровой ногой. Затем поставьте на верхнюю ступеньку трость и больную ногу. Необходи- мо держитесь за перила. Если нужно, переложите па- лочку в другую руку.

4. Спускаясь вниз, по- ставьте трость на ниж- нюю ступеньку, затем сде- лайте шаг больной ногой, а следом - здоровой.

✓ Читая документы или работая за компьютером, мы подолгу смотрим в одну точку. Естественно, глаза перенапрягаются. Как только почувствовали, что утомились, отвлекитесь от работы и подвигайте глазами вправо-влево, стараясь заглянуть как можно дальше. Это помо- жет восстановить крово- снабжение и снять уста- лость.

✓ Выдалась свободная минутка? Подойдите к окну и нарисуйте на стек- ле точку. Смотрите то на

# СКОЛЬКО ВИТАМИНОВ НУЖНО ДЛЯ СТРОЙНОСТИ?

**Сбросить лишние килограммы и укрепить здоровье возможно только при сбалансированном питании. Какие витамины при этом должны быть в вашем рационе?**



метаболические процессы в организме. В2 и В6 восстанавливают деятельность щитовидной железы, которая отвечает за метаболизм. В3 и никотиновая кислота снижают уровень сахара в крови и способствует снижению аппетита. В4 и В9 отвечают за липолиз и расщепление жиров, а В5 и В12 преобразуют расщепленные жиры в энергию. Суточную норму витамина В2 (1,5-2 мг) можно получить из 300 г баклажанов, грецких орехов, сыра, В12 - из 200-400 г творога, тыквы, перловой крупы.

✓ *Витамин С не рекомендуется принимать на голодный желудок - кислота может вызвать обострение хронических болезней.*

## Витамин N

Липоевая кислота, или витамин N, обладает антиоксидантным действием, нормализует липидный обмен, укрепляет иммунитет и способствует выводу токсинов из организма за счет улучшения работы печени. Регулярный прием витамина запускает в организме процесс жиросжигания, но для более эффективного результата следует сочетать его с физическими нагрузками. Подойдут бег, аэробика, велотренажеры, танцы.

Во время движения мышцы активнее насыщаются питательными веществами, а липоевая кислота повышает выносливость организма, делая тренировку более насыщенной и продуктивной.

Суточная дозировка витамина N - 30-50 мг. Принимать препарат лучше утром перед тренировкой или перед едой, так как он угнетает синтез гормона голода лептина.

Липоевая кислота содержится в шпинате, куриных яйцах, рыбе, капусте и может самостоятельно синтезироваться в кишечнике. Однако нормальному усвоению витамина N мешают углеводы, поэтому не стоит сочетать прием препарата с фруктами, сладостями, злаками.

**С**адясь на диету, мы чаще всего принимаем лихорадочно подсчитывать калории и совсем забываем о витаминах и полезных микроэлементах. А ведь они играют далеко не последнюю роль в борьбе за красивую фигуру!

## Витамин D

Ученые доказали, что в сочетании с кальцием витамин D способствует быстрому набору мышечной массы. Он воздействует на участки головного мозга, которые запускают процесс сжигания жира, повышает активность и выносливость.

Согласно исследованиям, у полных людей уровень витамина D снижен, в то время как у стройных он в норме. Это происходит потому, что у людей с абдоминальным ожирением микроэлемент накапливается в жировых складках. В эксперименте иранских ученых группа женщин получала повышенные дозы витамина D (1000 МЕ), благодаря чему за три месяца избавилась от 2,5-3 кг абдоминального жира. Однако точную дозировку должен назначать врач.

Естественные источники витамина D - солнечные ванны с 10:00 до 15:00, продукты питания (рыбий жир, грибы, сливочное масло).

✓ *Упражнения на талию и пресс в сочетании с приемом витамина D помогут быстро похудеть в области живота.*

## Витамины группы В

Витамины группы В нормализуют гормональный баланс и налаживают

## Витамин С

В сочетании с витамином В8 аскорбинка влияет на процессы жиросжигания. Благодаря витамину С вырабатывается гормон тироксин, который отвечает за расщепление жиров (в том числе и целлюлита), улучшает обмен веществ, повышает тонус мышц. Витамин С снижает содержание «плохого» холестерина в крови, ускоряет регенерацию тканей и позволяет телу быстрее восстанавливаться после тренировок. А железо, необходимое для гармоничной работы щитовидной железы, усваивается только в сочетании с этим микроэлементом.

Лучшими источниками витамина С считаются болгарский перец, цитрусовые, зелень. Дневная норма - от 75 до 150 мг, однако точную дозу может назначить только врач.

**Недостаток витаминов провоцирует набор веса. Вот почему так важен баланс!**

## Микроэлементы, которые помогут сбросить вес

**М**агний улучшает доступ кислорода к клеткам и ускоряет метаболизм. Он помогает наладить сердечный ритм, укрепляет нервную систему, благодаря чему снижается вероятность срывов и перееданий. Норма магния - 300-600 мг в день. Это эквивалентно 100 г кунжута, 150 г пшеничных отрубей или 200-250 г гречки.

Хром взаимодействует с инсулином и улучшает усвоение глюкозы; в результате сладкого хочется меньше. Источниками хрома являются брюссельская капуста, не-

которые крупы, финики, сыр, лесные орехи. Суточная норма составляет 150 мг, но полностью получить ее из продуктов почти невозможно.

Кальций снижает уровень «плохого» холестерина, разгоняет метаболизм и помогает снять мышечные спазмы. Однако избыток в рационе соленой пищи и кофе снижают усвояемость кальция.

Калий улучшает работу желудочно-кишечного тракта, снижает риск развития целлюлита, устраняет отеки. В большом количестве он содержится в абрикосах, сухофруктах, бананах.

**Можно ли излечиться силой мысли? К подобным утверждениям врачи, конечно же, относятся скептически. Однако то, что позитивное мышление помогает быстрее победить болезнь, уже споров не вызывает.**

# Мысли и эмоции влияют на здоровье?



Ученые из государственного Университета Огайо наблюдали за группой из 227 женщин с диагнозом рак груди. Позитивно настроенные пациентки, проходящие курс психотерапии, были более активны и успешнее проходили лечение. На следующем этапе ученые составили для наблюдения выборку из 62 женщин, которые переживали повторное возвращение диагноза. Часть из них посещала психотерапевта. Тревожность и страх в этой группе был значительно ниже, чем среди пациенток, не получающих психологическую помощь. Через год большая часть женщин из психотерапевтической группы справилась с болезнью.

Похожие результаты получили исследователи по всему миру в работе с больными диабетом, сердечно-сосудистыми недугами, синдромом раздраженного кишечника.

## Сам себе плацебо

По данным Цюрихского университета, почти 80% врачей хотя бы раз в практике выписывали пациентам таблетки-пустышки, говоря, что это эффективное лекарство. И таблетки работали. Это говорит о том, что мысли способны оказывать на организм такое же воздействие, как химические препараты.

Это предположение наглядно продемонстрировано в истории пациента Райта, описанной нейробиологом Джо Диспенза в книге «Сам себе плацебо». Райт находился на последних стадиях рака лимфатических желез, и, по прогнозам врачей, жить ему оставалось считанные недели. Узнав о тестировании инновационного препарата из конской крови, Райт упросил своего врача допустить его к клиническим исследованиям. Получив инъекцию, больной встал на ноги через три дня. Через неделю его опухоли умень-

шились вдвое, а через десять дней пациента выписали из больницы абсолютно здоровым.

Однако вскоре в прессу просочилась информация, что препарат был пустышкой. Узнав об этом, Райт снова слег, а опухоли начали увеличиваться. Желая спасти пациента, его лечащий врач попросил Райта не верить слухам и пообещал ему новую инъекцию «усовершенствованного и доработанного» препарата, который, конечно, тоже оказался плацебо. Уже через несколько дней после процедуры Райт снова был практически полностью здоров.

## Смейтесь на здоровье

Когда журналисту Норману Казинсу диагностировали сложную форму воспаления суставов, врачи не давали ему и нескольких лет. Казинс не поверил в негативный прогноз докторов и исцелил себя сам... смехом. Он смотрел комедии, читал анекдоты и старался поддерживать позитивный мысленный настрой. По его наблюдениям, всего 10 минут смеха помогали избавиться от боли на 2 часа.

Исследования ученых подтверждают благотворное воздействие смеха. Когда мы смеемся, организм активно насыщается кислородом, снижается уровень гормонов стресса, нормализуется давление и вырабатываются эндорфины, которые действуют как легкий анестетик.

## Медитация приводит голову в порядок

Проведя исследование среди больных диабетом, ученые выяснили, что регулярные медитации и занятия йогой-нидрой в дополнение к основному лечению снижали тревожность пациентов, а также уменьшали концентрацию сахара в крови и другие симптомы диабета. Медитация успокаивает ум, влияет на

лобную часть мозга, которая связана с саморегуляцией, оказывает обезболивающий эффект.

Позитивное влияние оказывают визуализация и медитация с чтением мантр. По данным научного эксперимента, у 11 пациентов с болезнью Альцгеймера значительно улучшилась мозговая деятельность после пения мантр.

Развить позитивное мышление поможет упражнение «5 плюсов». В любой неприятной ситуации найдите пять бонусов и позитивных сторон и сконцентрируйтесь на них.

## Как работает сила мысли?

Позитивные мысли тесно связаны с нервной, иммунной и эндокринной системами. Через специальные гормоны-нейротрансмиттеры они разносят импульсы по всему телу. Это своего рода «химический язык», посредством которого общаются иммунная и нервная системы, настраивая органы на благоприятный исход и исцеление. Таким же образом воздействует на организм и негативное мышление, только вместо исцеления оно запускает разрушение.

Исследования показывают: визуализация воспринимается мозгом как реальное событие. Ученые из Департамента спортивной медицины Университета Айова во главе с Гаунг Джюе исследовали понятие «ментальная тренировка». Часть испытуемых занималась в спортзале, а часть - «качала» мышцы, сидя на диване и представляя, как поднимает гантели. В первой группе увеличение силу мышц составило 30%, во второй - 22%! Практически никакой разницы!

Изменение мыслей на позитивные снижает уровень гормонов стресса, проясняет ум, помогает более взвешенно подходить к решению проблем и находить те выходы, которые раньше были не очевидны.

После исследования 660 человек в возрасте 50 лет ученые выяснили, что позитивно настроенные люди живут на 7 лет дольше.



**Так бывает, когда человек резко встает, или долго неподвижно стоит, или выполняет работу, связанную с очень большой физической нагрузкой.**

## РЕЗКО ВСТАЛ И УПАЛ

### Что это? Обморок?

В такие моменты развивается предобморочное состояние и можно потерять сознание... Называется это ортостатической гипотензией. Гипотензия, или ортостатический шок, случается, если нарушена регуляция кровяного давления - оно резко падает, и в мозг поступает недостаточно крови. Причиной может быть снижение тонуса мозговых сосудов или действие некоторых лекарств. Объем плазмы крови снижается, когда человек сильно потеет, например, во время лихорадки или физической работы, особенно в жару. Организм сильно обезвоживается, если человек принимает мочегонные препараты. При диарее организм также теряет жидкость, которую необходимо восполнять. Иначе из-за снижения объема циркулирующей крови возникает ортостатическая гипотензия.

**Гипотония – это понижение верхнего артериального давления. Гипотензия – это понижение и верхнего, и нижнего давления.**

постельный режим. Тонус сосудов может быть нестабильным при гормональных изменениях во время беременности и менопаузы.

### Гипотензия - не гипотония

Гипотония - это понижение верхнего артериального давления. Гипотензия - это понижение и верхнего, и нижнего давления. Причиной резкого падения давления может быть побочный эффект некоторых препаратов от гипертонии, нитратов, лекарств, используемых при болезни Паркинсона. А еще сок аронии (черноплодной рябины). Ее используют для снижения давления.

Какие симптомы говорят о приближении ортостатической гипотензии? Внезапно возникает сильная слабость, начинает кружиться голова, кожа бледнеет. Перед глазами летают мушки или пелена, ощущается тошнота, может начаться рвота или судороги конеч-

ностей. Иногда происходит непроизвольное мочеиспускание.

### Что надо делать в такие минуты

Измерить давление в положении стоя (пониженное) и лежа (нормальное). Диагноз ортостатическая гипотензия ставят, если разница значений систолического давления - 20 и более единиц, диастолического - 10 и более.

### Надо лечиться...

Чем опасна ортостатическая гипотензия? Постоянная нехватка кислорода из-за недостаточного кровоснабжения головного мозга опасна снижением памяти, умственных способностей, развитием неврологических нарушений. Пожилым такое состояние грозит инсультом и слабоумием. Кроме того, неожиданные обмороки могут стать причиной травмы» если человек упадет.

**И. Ткачева, кардиолог, врач II категории.**

### Сосуды не в тонусе

Тонус мозговых сосудов, а именно их своевременное сужение и расширение, обеспечивает нормальную работу организма. Регулирует сосудистый тонус нервная система. Когда по тем или иным причинам эта регуляция нарушена, может возникнуть ортостатический шок. Чаще всего такое бывает при сахарном диабете, вегетососудистой дистонии, тромбозе легочной артерии, атеросклерозе, анемии, неврологических болезнях, а также если пациент вынужден долго соблюдать

### Однажды вы уже упали...

- ✓ Проведите ревизию лекарств, которые принимаете. Возможно, какое-то из них дает такой побочный эффект.
- ✓ Старайтесь не делать резких движений, избегайте больших физических нагрузок, длительного стояния и по возможности - эмоциональных переживаний. Поднимайтесь с постели не спеша. Перед тем как встать на ноги, выполните несколько несложных упражнений лежа, затем сидя.
- ✓ Пейте больше воды, чтобы организм не обезвоживался. На ночь ставьте на тумбочку рядом с кроватью кружку воды. Отпивайте по глоточку, если проснетесь по нужде или когда пересыхает в горле. Ну и, конечно, если приступы продолжаются, надо обратиться к врачу.

## Песок из почек помогут вывести соки

От того, что постоянно едим крупяные и мучные продукты, в почках может запросто образоваться песок. Вот один из простых способов, с помощью которого мне удалось от него избавиться, не прибегая к операции. Самое естественное и эффективное средство

при такой проблеме - свежесжатые соки лечебных растений. Я пил сок одного лимона, смешанный с 1/2 стакана горячей воды, несколько раз в день. Такое лечение может помочь в течение нескольких дней или недель. Все зависит от размера и количества отложе-

ний в почках или желчном пузыре и протоках. Процесс пойдет быстрее, если одновременно пить еще и морковный, свекольный и огуречный соки, смешанные поровну, по 1 стакану 3-4 раза в день.

**В. Якушев.**



## У папы на легких какие-то пятна...

**?** Отправили на дообследование в тубдиспансер. Там сделали снимок и сказали, что туберкулез под вопросом. Сделали КТ - то же самое, под вопросом... Отец чувствует себя хорошо, занимается бегом 15 лет, ездит на велосипеде, не курит, алкоголем не злоупотребляет. За последние два года у него даже насморка не было, поэтому иммунитет вроде бы хороший. Питается папа хорошо. Клинические анализы тоже без отклонений, палочка не высевается... Но лечение ему все равно назначили. Папа уже два месяца лежит в диспансере. Продолжает там бегать. Скажите, пожалуйста, если туберкулез в активной стадии, то как долго он может скрываться? Ведь нет никаких симптомов. И можно ли во время лечения заниматься бегом? Может, врачи ошиблись с диагнозом?

Валентина.

Во-первых, в организме каждого взрослого человека всю его жизнь сидит своя микобактерия туберкулеза. И это не зависит от того, какой образ жизни он вел и ведет. Так что

скрывается она может все время, пока человек жив. Во-вторых, нагружать организм привычными физическими нагрузками во время лечения нельзя. Напротив, их надо максимально уменьшить. Насколько я понял, диагноз пока под вопросом и вашему отцу назначили пробную терапию, после чего проведут контрольное комплексное обследование и поставят окончательный диагноз. Так что об ошибочном диагнозе речь пока не идет, а проводится длительная по времени диагностика.

## Заболела я, а мужа увольняют с работы...

**?** У меня закрытая форма туберкулеза, то есть для окружающих я не заразна. Когда у мужа на работе узнали о моей болезни, все сослуживцы стали его обходить стороной. Муж принес справку, что здоров и абсолютно безопасен. Но его тактично попросили искать другое место. Мол, бояться заразиться и заразить своих детей. Как быть в этой ситуации?

Ольга.

Несмотря на то, что у вас закрытая форма туберкулеза, муж в любом случае должен соблюдать



меры предосторожности и регулярно делать флюорографию. Но это не значит, что его могут уволить. Ваш муж не обязан сообщать на работе, что вы больны, и не обязан был приносить справки о том, что он здоров. Руководитель вообще не имеет права обсуждать состояние здоровья близких родственников своего сотрудника.

Предположим худший вариант: сам работник заболел туберкулезом. Это тоже не основание для увольнения. На время болезни ему дадут больничный. Есть только одно законное основание, чтобы уволить работника на больничном, - ликвидация предприятия. Больничный по туберкулезу может выдаваться на срок до года.

Н. Сухих, фтизиатр,  
врач высшей категории.



## КАК ЗВУЧИТ КАШЕЛЬ?

Установить истинную причину кашля  
пульмонологом помогает Его звучание.

**Приступообразный кашель** нередко заканчивается тошнотой, рвотой и головокружением. Его причиной может быть пневмония, для которой характерны одышка и влажный, с обилием мокроты кашель. При хронической обструктивной болезни легких кашель тоже приступообразный. Главные симптомы этого недуга - одышка, хронический кашель с отделением мокроты.

**Крупозный, лающий кашель** - признак крупы, вирусной инфекции, при которой происходит отек верхних дыхательных путей. Вдох при крупе становится шумным.

**Кашель с кровью, кровахарканье** говорит о разрушении легкого и отмечается при трех опасных заболеваниях - крупозной пневмонии, запущенной форме туберкулеза и раке легких. Рак легких на начальных стадиях протекает практически бессимптомно. Позже присоединяется незначительное повышение температуры (до 37,5°C), хроническая утомляемость и потеря веса. На более поздних стадиях возникает боль в груди, которая растет из-за опухоли, и приступы кашля с вкраплениями крови и гноя.

Евгений Морозкин,  
врач-пульмонолог.

Кашель свидетельствует о наличии воспалительного процесса. Возникает он по разным причинам и требует разного лечения.

## Алоказия плачет перед дождем

Скончиков листьев растения стекают капельки росы... Существует много видов этого растения, а вот целебна только алоказия крупнокорневая. Настойкой алоказии растирают больные суставы, позвоночник, ее используют при тромбофлебите и варикозе в виде растираний и примочек. Настойка готовится только из свежих листьев. Срезают 100 г самых старых листьев, измельчают и заливают 0,5 л водки. Настаивают в темном месте 10 дней, ежедневно встряхивая. Такая настойка обладает противовоспалительным и рассасывающим действием, поэтому быстро снимает боль.

**P.S.** Алоказия считается ядовитым растением, поэтому внутрь ее лучше не принимать.



# ЗАЦЕПИЛСЯ НОГОЙ ЗА СТУПЕНЬКУ

**Ушибы пальцев ног - самая распространенная травма, с которой люди обращаются к травматологам. Чаще всего это случается из-за неосторожности, когда человек случайно задевает тяжелый предмет или спотыкается о ступеньку. Кто-то умудряется удариться о мебель или споткнуться о домашнее животное. Врач высшей категории А. Толоконников.**

## Бедный, бедный пальчик...

Большие пальцы травмируются во время игры в футбол, при случайном или намеренном ударе о твердую поверхность. Перелом пальца на ноге можно получить при падении сверху тяжелого предмета. При этом сразу появляется острая боль, а через некоторое время палец краснеет и отекает. С такой травмой надо идти только к травматологу, и как можно скорее.

## Три главных симптома

**Боль.** Это первый и главный признак перелома. Болевой синдром возникает также при ушибах и вывихах. Однако при переломе боль в пальце особенная - постоянная и пульсирующая, ночью невыносимая. Это верный повод отправиться в травмпункт.

**Отек.** При переломе пальца ноги вместе с болью появляется припухлость, другими словами - отек. В результате травмы нарушается целостность тканей организма, проницаемость сосудов и водно-солевой баланс. В итоге скапливается избыток жидкости, то есть появляется отек. А поскольку также повреждаются мелкие кровеносные сосуды, к отеку присоединяется гематома - синяк. Лучше не пытаться шевелить пальцем - отек и гематома могут увеличиться и распространиться на соседние ткани.

**Деформация.** Явный признак перелома пальца на ноге - его искривление. Пошевелить им невозможно, а попытка прикоснуться вызывает резкую боль.

## Как оказать первую помощь при переломе?

Поскорее приложить к сломанному пальцу холодный компресс, например лед из морозилки, завернутый в полотенце. Это остановит внутреннее кро-

вотечение и уменьшит воспаление. Желательно, чтобы нога находилась в приподнятом положении для уменьшения отека. Если боль нестерпимая, можно принять обезболивающее из домашней аптечки (анальгин, ибупрофен, «Темпалгин»). Соорудите лонгетку, используя картонку и бинт, и постарайтесь быстрее добраться до ближайшего травмпункта. Если перелом открытый, обработайте рану йодом, перекисью водорода и наложите чистую повязку.

Многие думают, что не обязательно обращаться к врачу с переломом пальца ноги, мол, он может сам зарости. Действительно, кость может срастись сама, если речь идет о простом переломе. А что, если кость неправильно срастется? Тогда палец деформируется и не будет сгибаться. Это будет причинять боль при ношении любой обуви, а в будущем грозит артритом. Если же перелом осложненный, такое попустительство чревато воспалительным процессом и ампутацией.

## Пальцы ног - несложная конструкция

Пальцы ног состоят из трубчатых костей. Каждый палец образован тремя фалангами, кроме большого, в котором их только две. Благодаря подвижным суставам и сухожилиям пальцы могут выполнять различные движения и помогать человеку во время ходьбы удерживать равновесие. Даже незначительные повреждения мягких и твердых тканей стопы выбивают человека из привычного ритма жизни. Возникают также микротравмы кровеносных сосудов. Это приводит к нарастанию отека и воспалительной реакции. Любая незначительная травма требует соответствующего лечения, иначе отек и боль будут нарастать. Нередко ушибы пальцев на ногах сопровождаются посинением и отслоением ногтевой пластины. В этом

случае может потребоваться ее частичное или полное удаление.

## Как понять: ушиб или перелом?

И в том, и в другом случае симптомы схожи: человек чувствует боль, которая не позволяет наступать на стопу, есть припухлость мягких тканей. Отличить перелом или трещину от ушиба может только квалифицированный специалист. Точный диагноз ставят на основании данных рентгена.

## Лечение зависит от того, какой перелом

Бывают открытые и закрытые переломы, со смещением осколков и без, косые, поперечные, оскольчатые... Если это простой перелом без смещения, то универсальное средство - наложение лонгетки для кратковременной иммобилизации конечности. Через две недели на ногу можно будет наступать, через три - снять лонгетку. Раньше доктора могли рекомендовать тугое бинтование в течение нескольких недель, особенно это касалось травм среднего и безымянного пальцев. Жгутом соединяли травмированный палец с соседним, не травмированным, и крепко обвязывали их. Перебинтовывать раз в 3-4 дня. Но главное правило при лечении перелома пальца на ноге - пациенты не должны опираться на поврежденную ногу.

Большинство пациентов считают перелом пальца на ноге мелочью и пренебрегают ортопедическим режимом. В результате костные отломки не хотя срастаться, перелом становится несросшимся, лечение затягивается. Поэтому пациентам практически временно ходить с лонгетом. Он не мешает радоваться жизни. Другие виды переломов пальца на ноге требуют более серьезного вмешательства - хирургической операции.

## Как сегодня лечат сложные переломы пальцев ног

При оскольчатом переломе необходима фиксация отломков кости с помощью специальных спиц или пластин. Впоследствии их можно будет удалить, а при необходимости оставить. Однако всегда остается риск нагноительного процесса.

Спицами Киршнера в основном фиксируют мелкие кости и суставы. Фиксация может быть наружной (конец спицы возвышается над поверхностью) и внутренней (вся конструкция находится под кожей). С этой конструкцией, как правило, надо жить 4-6 недель после операции. Операция менее травматичная, чем установление пластин, и удалить спицы можно в любом травмпункте. При переломе со смещением требуется соединить отломки костей. Это позволит придать пальцу анатомически правильную форму и восстановить функции конечности.

### Что будет, если не лечиться?

Последствия могут быть опасны, даже если травма относительно легкая. Без медицинской помощи раны на коже, трещины и переломы костей могут провоцировать неподвижность сустава, его деформацию, формирование костной мозоли, далее - сепсис, вторичные инфекции. Особенно опасны травмы конечностей для пациентов, у которых нарушен обмен веществ, и диабетиков.

### Сколько длится реабилитация?

Большинство неосложненных переломов пальцев заживают в течение 4-6 недель. Заживление сломанных костей после операции длится около 6-8 недель. Физиотерапевтические методы лечения ускоряют восстановление после травмы.

### На каждый день

**К**ак уберечься от травм в домашних условиях? Покупая мебель, обращайте внимание на ее выступающие части. Не устанавливайте мебель так, чтобы она стояла у вас на пути или в проходе. Желательно по дому ходить в тапочках, которые смогут смягчить удар. Они не должны быть узкими или не по размеру. Подошва не должна скользить. Будьте осторожны, поднимая тяжести, не уроните на ногу.

## Что приложить к пяткам, если они в трещинах



**Е**сли трескаются пятки, надо 2 средних клубня сырого картофеля вымыть, измельчить на терке и полученную кашу приложить на 2-3 часа к пяткам, закрепить и держать несколько часов. Потом снять компресс, поскоблить пятку и смазать маслом, настоянным на кален-

дуле и зверобое. А можно смешать по 3 ст. ложки рыбьего жира, сока репчатого лука и алоэ, добавить немного муки, замесить лепешку и приложить ее на ночь к пяткам. Утром снять и протереть пятки любым отваром трав.

**А. Головина.**

## Целебные ванны из трав

**П**ри ревматизме суставы все буквально выкручивает. Я успокаиваю боли так: смешиваю 5 ст. ложек высушенных измельченных листьев черной смородины, 2 ст. ложки корней сабельника и 3 ст. ложки корней окопника. Заливаю смесь 1 л ки-



пятка, варю на маленьком огне 5 минут. Отвар настаиваю час, процеживаю и выливаю в наполненную теплой водой ванну. Добавляю полстакана морской соли, растворяю и принимаю ванну 20 минут. Боль уходит.

**Варвара Петровна.**

## КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

### У меня была отрыжка воздухом

**?** Уже полгода у меня отрыжка - сначала была воздухом, а в последнее время пищей. А последний месяц мучает тупая боль в правом подреберье, вокруг пупка, и вообще болит весь желудок, особенно справа, чуть пониже пупка. Ходила к хирургу, думала, аппендицит. Врач сказал, что не похоже, но я все равно боюсь - вдруг разорвется. Симптомы такие: то иголкой кольнет, потом перестанет, снова тупая боль. Терплю, пока могу. УЗИ показало калькулезный холецистит, единичные подвижные камни в желчном пузыре (2-3 мм) и в области шейки. Печень увеличена. После ФГС нашли эрозивный гастрит. Еще и кровь плохая (повышены лейкоциты). Говорят, это очень плохо. Бок болит не переставая, тупо ноет. А вдруг это аппендицит? На УЗИ сказали, что с такими камнями так не болит и операция не делают. Терапевт выписала «Креон», «Де-Нол» (2 раза) и «Омез» (на ночь). Может, к хирургу сходить?

**Ольга.**

**К**хирургу обратитесь обязательно! Имеет смысл сделать рентгеноскопию желудка, чтобы посмотреть своевременность эвакуации пищи из желудка и причину отрыжки в области кардии - место, где пищевод переходит в желудок. Ка-

мушки у вас нехорошего размера. Такие могут двигаться из пузыря в протоки, так что без внимания их оставлять нельзя. Учитывая, что есть боли (надо уточнять, какие), могут предложить удаление желчного пузыря. Доктор все это оценит. О препаратах, которые вы принимаете: все логично. Гораздо важнее, как ваш организм реагирует на них. По ситуации надо бы принимать спазмолитики (и еще кое-что), но их должен назначить врач после консультации.

### Тянущие боли были и раньше

**?** Маме удалили желчный пузырь, и уже два месяца ее периодически беспокоят боли в области печени - такие же тянущие, как раньше. Болит часто, в основном по вечерам. Запрещенные продукты не ест вообще, количество еды тоже небольшое. Обращалась к гастроэнтерологу, сдала анализы - все в норме. Врач сказал, что так может быть до конца жизни, и ничем не помочь. Постоянные боли - это нормально? Или сменить гастроэнтеролога?

**В. Кутепова.**

**Е**сли боли после операции остались прежними, возможно, они и раньше не были связаны с камнями в желчном пузыре.

**С. Насонова, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

# БОЛЬШАЯ ТРОЙКА

**У пожилых людей часто возникают проблемы сразу с тремя органами, которые отвечают за пищеварение, - желудком, поджелудочной и желчным пузырем. В таких случаях никакие таблетки не помогут, если не соблюдать строгую диету.**



## И полезное может быть вредным

Чтобы лечение было успешным, нужно четко знать, какая еда полезная, а какая вредная. Но даже полезные продукты могут стать опасными, если их неправильно готовить. Например, яичный омлет, приготовленный на пару, есть можно. А вот яйца, сваренные вкрутую, категорически запрещены. Запеченное куриное мясо - провокатор обострения панкреатита или гастрита. В то время как куриный бульон целебен для воспаленных органов желудочно-кишечного тракта. Что касается способов приготовления еды, под запретом жарка, копчение и вяление. Лучше всего подходят варка, тушение, приготовление на пару, в мультиварке или в духовке. Первый бульон с мяса и рыбы нужно сливать и готовить блюдо на втором бульоне.

## Что должно быть на столе

**Мучные изделия:** вчерашний хлеб (желательно цельнозерновой, ржаной, пшеничный), домашние сухари, сушки, галетное печенье, хлебцы. Во время ремиссии можно есть лапшу и спагетти.

**Крупы:** рисовая, гречневая, овсяная, манная.

**Овощи и зелень:** картофель, тыква, свекла, морковь, баклажаны, кабачки. Каждый день можно добавлять по 1 ст. ложке измель-

ченного сельдерея, петрушки и укропа.

**Рыба:** нежирные сорта (мякоть) - хек, треска, судак.

Из морепродуктов полезна морская капуста.

**Мясные блюда:** разрешены бульоны, паровые котлеты и тефтели из курицы, кролика, индейки, нежирной телятины.

**Кисломолочные продукты:** кефир, обезжиренный творог, сыр, но только при нормальной или пониженной кислотности желудка. Во время ремиссии разрешается выпить немного кипяченого молока.

**Яйца:** омлет на пару из куриных и перепелиных яиц.

**Масло:** рафинированное подсолнечное, оливковое, льняное, тыквенное. Во время стабильной ремиссии - сливочное (не больше 30 г в сутки).

**Фрукты:** бананы, запеченные яблоки.

✓ жирные сорта рыбы, мяса, сыров, грибы;

✓ сладкая и сдобная выпечка, орехи и семечки;

✓ кофе, алкоголь, газированные напитки.

Под запретом бобовые - они вызывают вздутие и отрыжку. Опасна белокочанная капуста - ее кислота провоцирует изжогу. То же самое относится к щавелю, шпинату, редису, листовому салату. На столе не должно быть хрена, чеснока и лука, в том числе и зеленого.

Во время ремиссии разрешается небольшое количество соли, лучше всего йодированной. Подсаливать блюда нужно в конце готовки.

## После приступа нужно поголодать

При обострении диета должна быть особенно строгой. После приступа нужно поголодать минимум день, пока не утихнет боль и тошнота.

А еще для того, чтобы не развились отеки и некрозы. Когда признаки острого воспаления утихнут, в меню вводят целебные отвары, легкие бульоны и черные сухари. На 3-

5-й день уже можно употреблять все разрешенные продукты. Но блюда добавляются в рацион постепенно, по одному новому ингредиенту в день. При этом нужно внимательно наблюдать за любыми изменениями в симптомах.

Вслед за бульонами и отварами в меню возвращают овощные супы-пюре и каши (сначала без масла). Потом отваренное белое мясо и кисломолочные продукты. И если новых признаков воспаления нет, меню можно разнообразить фрук-

**ДИЕТА СНИМАЕТ НАГРУЗКУ С ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ТЕМ САМЫМ БЫСТРЕЕ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СИМПТОМОВ ОСТРОГО ВОСПАЛЕНИЯ: РЕЗКОЙ БОЛИ, ДИАРЕИ, ТОШНОТЫ, ВЗДУТИЯ.**

**Продукты пчеловодства:** мед, прополис, маточное пчелиное молочко.

**Специи:** кунжут, фенхель, тмин, куркума, гвоздика.

**Напитки:** отвары трав или шиповника, боржоми, некрепкий черный чай, домашние кисели.

## Какие продукты под запретом

✓ Любые копчености, консервы, маринованные, острые и кислые блюда;

тами, зеленью и разрешенными специями.

## Примерное меню на 3 дня

### Первый день

Завтрак: манная каша, сваренная на воде, кусочек вчерашнего хлеба с медом, чай. Легкий перекус: овощной салат, вода негазированная. Обед: куриный бульон с рисовой лапшой, тефтели из крольчатины или индюшатины с овощами, ягодный морс или кисель. Полдник: стакан кефира. Ужин: творожная запеканка, приготовленная в мультиварке, отвар подорожника.

### Второй день

Завтрак: яичный омлет на пару. Легкий перекус: печеное яблоко с медом. Обед: суп-пюре из кабачков. Полдник: стакан киселя. Ужин: запеканка из рыбы и картофеля.

### Третий день

Завтрак: сырники из мультиварки. Легкий перекус: кефир с галетным печеньем. Обед: суп-пюре морковный с черными сухарями. Полдник: печеное яблоко. Ужин: тыквенное пюре.

### С. Теплов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

**P.S.** Такая диета подходит и тем людям, у которых кроме проблем с желудком, поджелудочной железой и желчным еще и больная печень.

## На заметку

❁ В меню при лечении проблем желудочно-кишечного тракта должно быть много теплых напитков. Обычный черный чай (некрепкий и чуть подслащенный медом) очень хорош в комплексном обеде, завтраке или ужине. Но часто его пить нельзя.

❁ Разнообразию и огромную пользу в рацион вносят травяные отвары - подорожника, зверобоя, тысячелистника, шиповника. Природные лекарства успокаивают воспаленные ткани, способствуют их восстановлению. А также стимулируют нормальную работу желудка и выравнивают кислотно-щелочной баланс.

## ЭТИ ПРАВИЛА НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО.

# Сядишься обедать - прочти

✓ Порции еды должны быть маленькими (до 150 грамм).

✓ Лучше есть часто, но мало, не нагружая долгой работой органы пищеварения. Самое правильное - перейти на 5-разовое питание (завтрак - 2-й завтрак - обед - полдник - ужин).

✓ Все продукты во время приготовления нужно измельчать и тщательно пережевывать во время еды.

✓ Еда не должна быть холодной. Все блюда и напитки лучше усваиваются в теплом виде.

✓ Продукты не должны быть сухими, жесткими, с острыми углами. Сухари

или сушки нужно размачивать в бульоне или чае.

✓ Питаться нужно строго по часам. Желудок, привыкая к режиму, заранее начинает выделять сок для лучшего усвоения продуктов.

✓ Последний прием пищи - за 2 часа до сна. Нужно дать время желудку и кишечнику приостановить работу и хорошо отдохнуть за ночь. Врачи не рекомендуют также нагружать организм сразу же после пробуждения или перекусывать на ходу. Есть нужно спокойно и медленно.

## ИДЕАЛЬНЫЙ БУТЕРБРОД

Если вы придерживаетесь правильного питания, подойдите со знанием дела к выбору ингредиентов.



### 1. Углеводы

В качестве основы для бутерброда берите цельнозерновой, ржаной, хлеб с отрубями или хлебцы. Они богаты сложными углеводами, клетчаткой; после такого бутерброда уровень сахара в крови резко не повысится, а это позволит сохранить чувство сытости на более долгий срок. Хлеб лучше подсушить, можно в тостере: такой полезнее для желудка.

### 2. Клетчатка

Обязательно добавляйте листовую салат, огурец, помидоры, зелень. Эти источники клетчатки помогут белку усвоиться, а еще

уменьшат калорийность бутерброда: с клетчаткой выводится часть жира. К тому же овощи создают в желудке объем, что позволяет быстрее насытиться.

### 3. Белок

Кусочек запеченной или отварной грудки индейки, курицы или куриной ветчины, домашней буженины, красной слабосоленой рыбы, сыра пониженной жирности, творог, отварное яйцо. Можно сочетать несколько белковых продук-

тов, например рыбу и творог. Эта добавка обеспечит тело строительным материалом. А из-за того, что белок переваривается медленнее, голод еще долго не напомнит о себе. Если вы следите за фигурой, то выбирайте белковые продукты с насыщенными жирами (мясо, птица, творог) пониженной жирности. Тянет на жиренькое? Дополнительно используйте полиненасыщенные жиры: слегка сбрызните хлеб оливковым маслом или положите кусочек авокадо.

**Калорийность бутерброда: булочка зерновая (65 г), ветчина (20 г), сыр 45% (10 г), помидор (20 г), огурец (15 г), листья палата (5 г) - около 255 ккал (белки/жиры/углеводы - 15/9/29).**

## Рецепты блюд - полезных и вкусных

### Бульон с фрикадельками

2 л мясного бульона, 300 г куриного филе, 2 ст. ложки перловой крупы, 100 г капусты, зелень.

Перловую крупу замочите в холодной воде на 3 часа. Не сливая воду, пропустите вместе с мясом и капустой через мясорубку дважды. Массу тщательно вымешайте, посолите и разделите на небольшие шарики. Сварите фрикадельки в бульоне и подавайте с зеленью.

### Судак, запеченный с картофелем

По 600 г филе судака и картофеля, 1 ст. ложка молотых сухарей, 60 мл оливкового масла, 600 мл белого

соуса, петрушка, укроп, перец черный молотый.

Рыбу положите в форму, посыпьте перцем, солью. Обложите ломтиками сырого картофеля, полностью закрывая рыбу. Полейте соусом, посыпьте сухарями, сбрызните маслом. Запекайте 15-20 минут. Подавайте, посыпав зеленью.

### Творожно-овсяная запеканка

Овсяные хлопья измельчите в кофемолке. В обезжиренный творог добавьте немного меда и смешайте с овсяной мукой. На 400 г творога берут стакан овсяных хлопьев. Выложите в форму и выпекайте 10 минут в духовке. Готовое блюдо можно присыпать кунжутом или корицей.



# КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ИММУНИТЕТА

**С помощью гимнастики цигун можно укрепить природную защиту организма, сохранить здоровье и продлить жизнь.**

даря регулярной практике достигается баланс ума, души и тела, укрепляется иммунитет и улучшается самочувствие.

## Оздоровительный комплекс

Три-четыре раза в неделю посвящайте около получаса специальным упражнениям, помогающим активировать иммунитет. Каждое из них необходимо повторять по 10-15 раз в рамках одного занятия.

**«Кольца змеи».** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опустите вдоль тела, макушкой вытянитесь вверх. Представьте, что ваша голова тяжелеет и медленно клонится к земле. Сначала сгибается шея, затем позвоночник. Необходимо почувствовать каждый позвонок.

Наклонитесь настолько, насколько позволяет тело, и задержитесь в нижней точке. Почувствуйте расслабление. Далее начните движение в обратную сторону. Таз слегка подтяните, колени согните, начинайте подъем с нижнего поясничного позвонка. Поднявшись в полный рост, поднимите руки и потянитесь вверх.

Упражнение расслабляет мускулатуру спины и включает в работу мелкие мышцы, соединяющие между собой позвонки. Благодаря ему выравнивается осанка, улучшается

кровоснабжение позвоночного столба и внутренних органов.

**«Золотой петух».** Встаньте ровно. Поднимите правую ногу под углом 90°. Носок вытяните вперед. Руки разведите в стороны, но не ослабляйте: они должны быть сильными, чтобы помогать удерживать баланс. Задержитесь в таком положении на 3-5 секунд, постепенно увеличивая это время.

Это упражнение развивает баланс, запускает исцеляющие процессы в организме и укрепляет иммунитет.

**«Шея журавля».** Встаньте прямо. Начните медленно наклонять голову вперед параллельно полу, а затем вниз, будто пытаетесь носом погладить стену перед собой. В нижней точке начните медленно сдвигать подбородок по направлению к ключицам, а затем, позвонок за позвонком, наверх. Таким образом, голова должна описать круг «вперед-вниз-назад-вверх».

**К**итайские врачи уверены: начинать восстановление организма после любой болезни, а также укреплять иммунитет необходимо с улучшения осанки и избавления позвоночника от зажимов и перекосов. Сделать это помогут массаж, посещение остеопата, а также специальные упражнения.

## Кому нужен цигун?

Упражнения гимнастики цигун простые, но эффективные. С помощью определенных движений происходит одновременное расслабление и повышение уровня бодрости, нормализуется течение энергии в позвоночнике и других системах, налаживается самочувствие, а вместе с этим укрепляется иммунитет.

В отличие от йоги, в цигун нет сложных асан. Все движения максимально просты и доступны. Благодаря этому у китайской гимнастики нет противопоказаний: ею можно заниматься в любом возрасте и при любых физиологических отклонениях. Особенно полезна она будет тем, у кого имеются межпозвоночная грыжа и травма позвоночника, кто испытывает боли в шее и спине, а также при раздражительности, бессоннице, малоподвижном образе жизни.

Важно помнить, что цигун - это не спортивная гимнастика, целью которой является укрепление мышц и формирование красивого рельефа. Это работа с внутренними энергиями. Упражнения убирают мышечные зажимы, укрепляют нервную систему, ускоряют обновление клеток. Благо-

## Что поможет

### внутренним органам?

Врачи в Китае уверены: селезенка перерабатывает энергию и формирует «запас» для защиты организма от болезней. Поддержать здоровье этого органа можно с помощью здорового сна и отказа от рафинированного сахара. Также поможет специальное упражнение, выполнять которое можно хоть каждый день.

Встаньте ровно, руки опустите вдоль туловища, макушкой потянитесь вверх. Мысленно сконцентрируйтесь на области 12-го позвонка (он находится напротив солнечного сплетения). Начните медленно поворачиваться вправо. Оставьте все, что ниже 12-го позвонка, зафиксированным - поворачиваться должна только верхняя часть. Движение необходимо совершать медленно, примерно на 10 счетов в одну сторону, на 10 - обратно, еще на 10 - в другую сторону. Старайтесь максимально расслабиться.

После выполнения данного упражнения организму требуются покой и расслабление. Желательно принять горизонтальное положение и отдохнуть в течение 10-15 минут.

## Для справки

### Все зависит

### от позвоночника!

**С**огласно традиционной китайской медицине, позвоночник - ось человека, от состояния которой зависит здоровье всех систем организма. Здесь происходит процесс кроветворения. Через позвоночник идет жизненная энергия ци, а от головного мозга по позвоночному столбу следуют импульсы к внутренним органам. Если в позвоночнике есть зажимы, сигналы от мозга проходят неправильно или не проходят вовсе. В результате появляются застой спинномозговой жидкости, снижается иммунитет, нарушается функционирование внутренних органов.

Движение с вершины					Фуражка для шкета						Бумага кредитора на имущество
Шифрин или Копелян	<b>1</b> 		Горячий бытовой прибор		Крах атомного ядра		Скоростмер гайшника	Вуз для благородных девиц		<b>2</b> 	
			Появление младенца на свет					Замена манжеты на рубашке			
					Машина, ровняющая асфальт			Иа как представитель фауны			
	<b>2</b>	Плавсредство	Блиндаж на поле боя							<b>3</b>	
							Еще подучившийся бакалавр	Крепкий напиток к огурчику			
"Титулованный" навес от солнца			Беда, зашиваемая водой	Босс на стройке	Пре-док стерео						Яриход в гости официально
Та же польза	<b>4</b>									Небольшой киоск на улочке	
							Сыр-ный шар				
	Вместо ответа в анкете	Любое завершение дела	Запашок не из приятных		Звук из большого горла	Страна, похожая на сапог					
								<b>1</b>		Платный танцор для дамы	Беспорядок на детский манер
	Миллионер в политике		Сторонник идей Робеспьера						Город с Акрополем		
"Неумный" буревестник	Занятие для досуга						Ива, плачущая у ручья				
	Великан, ставший мышью		Тюрьма с казема-татами		Уолт, приду-мавший Микки		Рыбка, что ловят на Балтике			Михалков как тезка Хрущева	Сериальный клич предков
					Бенедикт - философ Нидерландов						
	Строгое воздержание от мяса		Ирина с хитом про глазки		Деревня с акса-калами			Мент Ларин вне роли			
					Огюст-импрессионист						
	<b>3</b> 								Сеть для морских мин		<b>4</b> 
			Лапчатая зеленая красавица								
Хозяин самых грязных конюшен						Балканское государство с Тираной					



**Альбина Джанабаева:**

## «БЕРЕМЕННОСТЬ — ЭТО ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ»

— Альбина, как вам к лицу беременность! Смотрю на ваши фото в положении, светитесь от счастья и фигура на зависть. В чем секрет?

— Наверное, важен настрой! Гулять больше, думать о хорошем, что, собственно, я и старалась делать. Не столько спортом занималась, сколько много ходила. Мне кажется, что мой режим для беременной был довольно активным, что тоже дало о себе знать. Конечно, я гораздо меньше выезжала по делам, но такого, чтобы осела дома, не было.

— Сложно ли решиться на третьего ребенка, когда все так удачно складывается в карьере, ведь в любом случае в работе придется сделать паузу?

— Ну, во-первых, это решение, я

уверена, принимается совсем не нами, а все-таки свыше.

А для нас это большое благословение и счастье стать родителями еще раз. Я не расцениваю появление ребенка как паузу в работе или вообще паузу, это рост и развитие души. Приходит новая жизнь, на тебе важная миссия привести ее в этот мир и быть рядом, пока ты можешь...

Такие понятия, как пауза, работа, декрет, сразу теряются. Конечно, нас ждут перемены, они не только на период девяти месяцев беременности или декретного отпуска, а на всю жизнь, и это уже другие категории.

— Каково вам было заново переживать этот тревожный период ожидания? Все-таки Лука уже взрослый, ему шесть лет, а Константину целых семнадцать!

— Это такое волшебство и таинство, мне хотелось как можно дольше сохранить его в себе, никого не посвящать, чтобы никто ничего не замечал и не видел.

Беременность — это очень личное и дорогое ощущение. У мамочек бывает томительное ожидание, когда думаешь, что скорее бы ребенок появился на свет, задаешься вопросом, когда это уже произойдет. У меня в этот раз ничего такого не было, девять месяцев пролетели быстро, как на одном дыхании.

— По новому клипу на песню «Пообещай» понимаю, что работать вы не переставали. Беременность оказала влияние на творчество?

— Уверена, что такое состояние, конечно же особенным образом влияет на женщину, на ее настроение, на все, что она делает, и я не исключение. А дальше судить зрителям. Естественно, концертная деятельность приостановилась, как только изменения в фигуре стали заметны. Видео мы снимали, когда я уже была в положении, на площадке присутствовали только свои — ребята из моей команды, которые дороги мне, поддерживают, поэтому я чувствовала себя комфортно и спокойно работала.

— Кому пришла идея сделать видеоряд в клипе из ваших с Валерием фотографий?

— Во-первых, мое состояние не позволяло наворотить там чего-то большего, усложнить съемочный процесс, во-вторых, думаю, клип абсолютно логично и просто показывает то, что нужно. Это такая небольшая мини-история о нас. Мне кажется, что, послушав песню, эта идея сама приходит на ум, и ничего другого ни о каких других парах, отношениях, наверное, тут и не может быть.

— Поскольку клип вышел после того, как вы объявили, что ждете ребенка, я думала, что в финале видео мы увидим вас беременную. Такой вариант был?

— Нет, и в принципе эти два события не должны были быть связаны между собой. То есть видео могло остаться в таком виде, если бы я ничего и не сообщила. Но жизнь события связала одно за другим.

Вполне возможно, что я бы и не стала эту новость как-то объявлять, потому что, повторяюсь, это очень личное, но я уже проходила подобную историю, когда рассказали за меня. Повтора не хотелось.

— Отказаться от каких-то рабочих проектов, например игры в театре, пришлось?

— Да, и от предложений по кино. Бывает же так в жизни, что они приходят как раз тогда, когда ты должна отказаться, что я с легкостью

сделала. В каком-то смысле это было некое испытание, и я его выдержала.

**— Свой день рождения вам удалось отметить или уже не до вечеринок было?**

— Совершенно не до вечеринок! Но не было речи о том, чтобы переносить день рождения, отмечать позднее. Вечером приехали друзья, и мы просто немного посидели подомашнему.

В этот день у меня было такое странное ощущение, я получала поздравления, цветы, что очень приятно, умом понимала, сегодня — мой праздник, но идентифицировать саму себя не могла, потому что я — это уже не совсем я, что в принципе так и было, ведь нас — двое.

**— Альбина, у вас есть какие-то традиции? Может быть, в первые две беременности вязали, рисовали?**

— Я стараюсь окружать себя заботами, которые приносят гармонию, равновесие. По поводу вязания, с Лукой взялась за спицы, решила попробовать вспомнить, как это делается, а в этот раз такого позыва не было. Мне, наоборот, расхотелось делать некоторые вещи, которыми обычно занималась с радостью. Например, я люблю готовить, побаловать своих чем-то вкусным, но во время третьей беременности желание проводить время на кухне как отрезало. Да, ты можешь заставить себя, но понимаешь, что-то не то, не идет, и все тут. Я, конечно же, прислушивалась к себе и не готовила!

**— Гармония, о которой вы упомянули, как ее достигали?**

— Обустройством дома. Этим я занималась последние несколько месяцев, что-то докупала, представляла, меняла. Хотелось полностью обновить свое жилище, видимо, это было связано с моим положением, присутствовал так называемый момент гнездования.

**— Вы из тех женщин, кто любит делать все наперед, купить кровать, одежду?**

— Я тянула с этим, наверное, потому что так воспитали и все вокруг всегда говорили, что делать это нужно в последний момент.

**— От старших братьев наследство какое-то осталось?**

— Коляска прекрасная, игрушки, книжки. Много роздано друзьям, отправлено на благотворительность, но особенно дорогие сердцу вещи я сохранила.

**— Есть такая шутка, что с первым ребенком ты все гладишь, кипятишь, со вторым просто моешь, а с третьим уже расслабляешься. Это действительно так, чем больше детей, тем выше уровень спокойствия?**

— Когда ребенок первый, ты действительно больше нервничаешь, потому что еще не понимаешь, как правильно подойти, что-то сделать, а еще со всех сторон присутствует отягощающий фактор в виде всезнающих бабушек с опытом, который давит на тебя. С Лукой мне было легче, чем с Костей, а что будет сейчас, пока трудно сказать, это мы через полгода обсудим!

**— С именами у вас обстоят дела, выбираете заранее или ждете знакомства с ребенком?**

— Как показывает опыт, такие вещи нужно планировать, потому что когда ты лично знакомишься с ребенком, начинается какой-то космос, и ты запутываешься. Поэтому наготове должно быть несколько имен, которые тебе нравятся, а там уже какое победит!

С Лукой, во всяком случае, произошло так. У нас были варианты, и когда мы его увидели, то называли по-разному, Валера — Лукой, а я иначе. Но в итоге его мнение взяло верх, он сказал: «Ну, посмотри, это же реальный Лука!» Я не стала спорить, потому что это имя давно витало в нашем семейном поле. В этот раз и дети участвовали, предлагали имена, но все это было больше похоже на шутку, поэтому я эту тему быстренько сворачивала.

**— Долгожданная первая встреча с ребенком — это секунды, за которые переворачивается твоя жизнь. О чем вы подумали, когда увидели дочку (девочка родилась 12 апреля.)?**

— Именно о том, что моя жизнь никогда не будет прежней, как до этого момента... И вообще, это такой коктейль из чувств, что простыми словами описать свое состояние невозможно, вы хотите слишком многого.

**— Легко ли спустя столько лет снова с головой нырнуть в заботы о малыше, от которых вы, наверное, уже отвыкли?**

— Я с радостью вступаю в эту воду еще раз. А бессонные ночи, они на самом-то деле очень быстро заканчиваются.

И именно в эти ночи, как мне кажется, устанавливается та самая связь с ребенком, неразрывная на всю жизнь.

**— Колыбельные заранее репетировали?**

— Они еще не до конца забыты! Я пела детям все, что в голову приходило, могла любую песню переделать на колыбельный манер. Например, «Луна, луна, цветы, цветы» Софии Ротару.

**— Кстати, Валерий колыбельные умеет петь?**

— Он умеет все! И петь, и качать, и ночью подменять.



С мужем и с сыном Константином



С сыном Лукой



С мужем Валерием Меладзе

**— Со старшим сыном вы быстро вернулись к работе, с Лукой устроили себе настоящий декретный отпуск. Есть ли он в планах сейчас?**

— То, что он будет, это факт, а насколько долгий... По опыту знаю, загадывать такие вещи не стоит, могут меняться и настроение, и желания. Мой минимальный план работы и гастролей выстраивается с осени, надеюсь, к этому времени я уже смогу позволить себе небольшие трудовые поездки.



## ЛЮБОВЬ ВНЕ БРАКА Вот это поворот!

**Иногда случается так, что благополучные жены и счастливые матери вдруг влюбляются в другого мужчину. Почему это происходит и что делать, если вы сами оказались в подобной ситуации?**

**В**от уж действительно - «любовь нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь». Еще вчера вы были вполне довольны своей жизнью - муж, дети, работа, друзья, налаженный быт. А сегодня все ваши мысли занимает совершенно посторонний мужчина.

Чувства к другому человеку сами по себе не криминальны. Согласно исследованию Вермонтского университета, 98% мужчин и 80% женщин хотя бы раз в жизни испытывали влечение к кому-то еще, кроме своего постоянного партнера. Вопрос в том, как вы себя поведете и что будете делать с этими эмоциями.

### ДОСТОЙНЫЙ КАНДИДАТ?

Часто замужние женщины, влюбляясь как малолетние школьницы, даже не пытаются контролировать свои чувства. «Я ничего не могу с собой поделать», - это оправдание они повторяют, как заклинание. Стоп! Вы взрослый человек или двухлетний ребенок, который не умеет контролировать свои порывы?

Пока вы не совершили непоправимых поступков, включите голову, проанализируйте свое состояние и честно ответьте себе на несколько вопросов. Что именно вам нравится в этом человеке? Какие качества кажутся в нем особенно привлекательными? Возможно, это именно те черты, которых вам не хватает в муже.

Скажем, ваш новый коллега обладает искрометным чувством юмора, сыплет шутками направо и налево, и вообще ему самое место в стэндап-шоу, а не в бухгалтерии. Да, это действительно притягательная черта в мужчине. Но что еще вы знаете об этом человеке? Если копнуть глубже, наверняка на свет всплывут малопривлекательные подробности, ведь никто не идеален.

Снимите розовые очки и посмотрите на него беспристрастно. Разве с таким человеком можно строить отношения?

### ЧТО ЗА ЭТИМ СТОИТ

Какие именно эмоциональные дыры вы пытаетесь заполнить с помощью этой влюбленности? Предположим, новый мужчина необыкновенно внимателен и заботлив, постоянно говорит комплименты и оказывает знаки внимания. Ваш муж тоже был таким лет десять назад в самом начале вашего знакомства. Вот она ваша «дыра» - недостаток внимания и заботы. Но обязательно ли бросаться в омут новых отношений, рисковать своим браком, чтобы восполнить этот пробел? Или же стоит откровенно поговорить с мужем и рассказать о том, чего вам не хватает в отношениях?

Также стоит откалибровать свои представления о том, что такое любовь. Мы все воспитаны на ро-

мантических фильмах и книгах, поэтому предъявляем нереалистичные требования к отношениям. Нам кажется, что любовь - это бабочки в животе, бесконечный допамин и эмоциональные качели, когда чувство абсолютного счастья сменяется безграничным отчаянием. И так по десять раз за день. Но это не любовь, а влюбленность, и длится она недолго. Если все время гоняться за бабочками в животе, то придется менять возлюбленных каждые три года, а то и чаще. Вы уверены, что это именно то, что вам нужно?

### СПАСТИ МОЖНО?

Если вы настроены сохранить брак, придется внести коррективы в свое поведение. Постарайтесь сократить общение с героем вашей непрошеной влюбленности. Это бывает непросто сделать, если вы, например, работаете в одном офисе. Но даже тогда избегайте совместных ланчей, не оставайтесь с ним наедине и пресекайте любые попытки флирта.

Если вас обуревают слишком сильные чувства, попробуйте включить жесткую логику. Мысленно проигрывайте сценарий возможных отношений с потенциальным возлюбленным. Если вы в красках представите себе вероятные последствия: тайные встречи, ложь, развод, страдания детей, осуждение окружающих - то эта прививка реальности поможет охладить ваш пыл.

Стоит ли рассказывать о своей влюбленности мужу? Скорее, нет. Подобная честность вряд ли укрепит ваши отношения. Признание лишь причинит супругу ненужную боль, и нет гарантии, что он сможет с ней справиться и простить вас. Вместо этого поговорите с ним о нерешенных конфликтах в вашей паре. Спокойно, уважительно, доверительно расскажите о том, чего вам не хватает в браке. Дайте мужу возможность высказаться. Вместе поищите компромиссы, которые сделают ваши отношения более крепкими, и тогда вам не придется смотреть по сторонам в поисках приключений, любви и поддержки.

### ФИЛЬМЫ В ТЕМУ

**«Мосты округа Мэдисон» (1995, США).** Франческа Джонсон - американская домохозяйка. Жизнь с мужем давно превратилась для нее в обузу, а несколько дней, проведенные с фотографом Робертом, могут перевернуть все.

**«Неверная» (2002, США).** Конни, изменив супругу Эдварду, и не думала, что случайная связь может превратить ее жизнь в кошмар.

**Какая пара не мечтает о детях? Одни решают этот вопрос сразу, другие медлят, а кому-то вообще он дается с огромным трудом.**

**Н**а прием к врачу мы с Кириллом пришли после двух лет безуспешных попыток зачать ребенка. Почему-то все время казалось, что причин обращаться к специалисту нет. Я уверяла себя, что просто психологически пока не готова к детям, а у мужа много стресса на работе, - вот и не получается забеременеть.

На визите к доктору настояли наши родители. Они начали умолять нас о внуках почти сразу после свадьбы, поэтому, когда не получили их ни через год, ни через два, забили тревогу. Мы сдались: хорошо, сходим.

Врач оказалась приятной женщиной лет сорока, с ярким макияжем. Она встретила нас ослепительной улыбкой. В руках у нее были результаты наших анализов. Глядя на врача, я подумала, что у нас все отлично, но она огорошила: «Зачать ребенка естественным путем у вас, скорее всего, не получится».

Она много говорила о проблемах, изображала на бумаге схематически причины, которые могут мешать нам стать родителями. Мы с мужем сидели словно в воду опущенные. К тому моменту мы оба уже были твердо уверены в том, что хотим стать папой и мамой, а тут такое... «Но ведь можно попробовать ЭКО?» - неожиданно спросил супруг у врача. «Можно... - будто нехотя ответила она.

- Вы знаете, сколько это стоит?» В кабинете повисла гнетущая тишина. Я тут же вспомнила об ипотеке и кредите за машину, паре долгов близким друзьям и возможном сокращении на работе. Можно было, конечно, получить квоту, но доктор снова испугала - «Ждать ее придется порой несколько лет, а вам уже 38, сами понимаете...» Да, времени у нас не было.

Поникшие, мы направились к двери, как вдруг доктор попросила меня остаться. Как только мы с ней оказались наедине, ее будто прорвало. Она рассказала, что оказывается, бесплодие у нас с супругом строго по мужской линии. При этом с моей репродуктивной функцией все в порядке, я могу выносить и родить ребенка, причем не одного! Наклонившись ко мне, врач прошептала: «Хочешь детей - меняй мужа, мой тебе совет. Я сама так почти десять лет жила с бесплодным, а потом вышла замуж во второй раз, и пожалуйста - уже двое подрастают!»

Я отпрянула от нее. Такая фамильярность и откровенность были мне не по нутру. Поблагодарив ее за непрошенный совет, я выш-



## «ХОЧЕШЬ ДЕТЕЙ – МЕНЯЙ МУЖА!»

ла из кабинета. Кириллу пришлось соврать - сказала, что доктор посоветовала мне несколько препаратов, способных помочь при зачатии.

Несмотря на все сказанное врачом, опускать руки мы не собирались. Тут же нашли несколько других специалистов и записались к ним на консультацию. Хотелось услышать второе мнение. Увы, один за другим они подтверждали уже сказанное ранее - естественный путь зачатия не для нас. Последний специалист жалеть чувства мужа не стал, открыто заявив, что причина неудач исключительно в нем.

После этого визита Кирилла будто подменили. Он ходил сам не свой, перестал со мной разговаривать по душам, замкнулся в себе. Это было так непохоже на моего мужа! Я понимала, что он переживал, но ничем не могла помочь. Сомнения роились и у меня в голове. Еще каких-то пару лет, и мне исполнится сорок. Надежды на благополучную беременность таили с каждым днем. Даже если мы согласимся на ЭКО, сколько времени пройдет, прежде чем попытки увенчаются успехом?

Мне было стыдно за собственные мысли, хотя в глубине души я и понимала: так размышляла бы каждая. Своими переживаниями я поделилась с мамой, а она лишь начала вторить врачу: «Может, и правда, другого найти?» Близкая подруга и вовсе посоветовала мне сходить налево. «А что в этом такого? Кирилл ничего не узнает! А так ты и семью сохранишь, и мамой станешь!» - рассуждала она.

Я долго думала на этот счет, наблюдала за мужем. Он с каждым днем все глубже погружался в себя, а однажды я и вовсе застала его с бутылкой. Это повторилось один

раз, два, пять, а потом и вовсе стало регулярным. Надо было что-то делать. Придя однажды с работы и обнаружив Кирилла пьяным, я вылила весь алкоголь, что был в доме, и заявила мужу: «У нас будет ребенок! Точка!»

Не помню в себе раньше такой решительности, но уже через несколько дней мы с супругом отправились в медицинский центр, который целенаправленно занимался ЭКО. Нам предложили процедуру ИКСИ, так как сперматозоиды мужа были недостаточно активными для того, чтобы самостоятельно оплодотворить яйцеклетку. Нам озвучили баснословную на тот момент для нас сумму, но я сказала, что деньги будут через месяц. Помощи пришлось просить у родителей, друзей, даже к начальнику я обратилась. Никто мне не отказал.

Помню, как мы с Кириллом переживали в день проведения процедуры. Столько надежд и сил было вложено в нее. Чтобы быть уверенной в результате, я взяла двухнедельный отпуск и практически все время не вставала с постели. Успокоилась только тогда, когда УЗИ-специалист дал мне послушать сердцебиение крохи. Через пару месяцев врач предположила: скорее всего, это девочка. А еще через полгода я уже держала на руках нашу малышку Лизоньку.

Тогда, в роддоме, я почему-то вновь вспомнила «приговор», который нам вынесла врач на первой консультации. А что, если бы я ее послушала и бросила мужа? Ушла от человека, которого по-настоящему люблю, в поисках неизвестно кого? Даже страшно представить.

Анна Т.

## Человек-легенда



# БОРИС ГРАЧЕВСКИЙ

## Не жизнь, а «Ералаш»

**Борис Грачевский, знакомый многим по киножурналу «Ералаш», строил грандиозные планы на будущее. Он не собирался оставлять жену и маленького сына, но судьба распорядилась иначе.**

**К**огда отец конференсье, а в доме буквально все дышит искусством, твоё будущее, кажется, предопределено. Неудивительно, что Боря Грачевский в 6 лет впервые вышел с папой на сцену, а в 10 уже сам поставил танец. Одним словом, мальчик рос творческим ребёнком, но потом все пошло не по плану.

### ИЗ ТОКАРЯ В РЕЖИССЕРЫ

Жизнь куда прозаичнее нашего воображения. Это юный Грачевский понял, когда решил поступать в Калининградский механический техникум. Вскоре у него появилась профессия - токарь. Искусство осталось позади, в настоящем же была суровая реальность. Молодой человек думал, что с мечтами о сцене пора завязывать, но судьба решила испытать его на прочность.

После армии Грачевский устроился работать грузчиком на киностудию им. Горького. И хотя напрямую к сцене он отношения не имел, все же искусство вновь оказалось рядом. Было бы глупо не попробовать исполнить свою давнюю мечту.

В 1969 году Борис поступил на заочное отделение ВГИКа, чтобы изучать организацию кинопроизводства. Это то, что было ему по-настоящему интересно! Грачевский

начинал с ассистента на съемках кинокартин Василия Шукшина и Александра Роу. Никогда не стремился быть на первых ролях и просто упорно трудился, рискуя стать небольшим шурупчиком в безразмерном механизме кинопроизводства. Но все изменил случай.

Однажды, в 1974 году, режиссер Алла Сурикова написала письмо в ЦК КПСС. Женщина просила создать детский киножурнал - по подобию уже существующего взрослого «Фитиля». Сурикова предложила назвать новую программу «Фитилек». Идея оказалась удачной, но было решено придумать другое название.

Бросили клич: кто придумает название для детского проекта? Отовсюду стали приходиться читательские письма. В одном из них советская школьница, имя которой сейчас уже никто не может назвать, предложила - «Ералаш». По другой версии, это название дала киножурналу дочка одного из сотрудников, который работал над проектом.

Помимо Аллы Суриковой у руля были драматург Александр Хмелик и, конечно, Борис Грачевский. Именно эти люди первыми придумывали сюжеты выпусков, приглашали на съемки актеров, следили за монтажом.

### В ПОИСКАХ МУЗЫ

Пока Борис Грачевский профессионально рос буквально на глазах, его поддерживала первая жена. С Галиной мужчина познакомился спустя год после возвращения из армии. Они были ровесниками и собирались вместе пройти через все испытания и невзгоды.

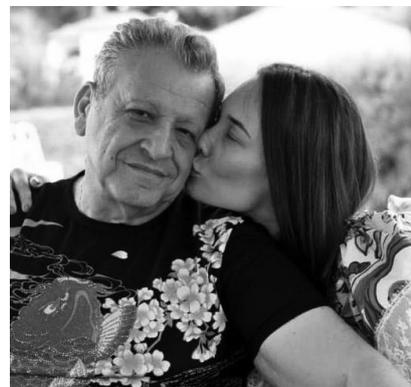
Это была классическая советская семья, которую многим ставили в пример. Супруги прожили вместе больше тридцати пяти лет. Успели воспитать двоих детей - старшего сына Максима и младшую дочь Ксению.

Проблемы начались, когда Грачевскому показалось, будто жена охладела к нему. Самому же Борису Юрьевичу, как истинному художнику, хотелось, чтобы его боготворили, в него верили, им восхищались. «Супруге стало скучно со мной, - сокрушался он. - А я не могу перенести такого равнодушия в свой адрес».

Вскоре стало понятно: развод - лишь вопрос времени. Злые языки поговаривали: все дело в том, что у Грачевского появилась молодая пассия. Сам же кинорежиссер эти слухи отрицал.

Второй избранницей Бориса Юрьевича стала начинающая актриса Анна Панасенко, которая была младше мэтра почти на сорок лет. Но когда они встретились на съемках одного из эпизодов «Ералаша», эта разница будто стерлась. Грачевский увидел в ней свою будущую музу и не прислушивался к советам окружающих. Между тем они буквально кричали: «Девушка с тобой не просто так!» Многие подзревали Анну в меркантильности и желании заполучить громкую фамилию режиссера. В 2010 году пара поженилась.

Был ли этот брак счастливым? Пожалуй, да, но лишь четыре года.



**Когда Грачевский заболел, о режиссере заботилась его жена - Екатерина Белоцерковская. Она не отходила от мужа ни на шаг, но болезнь оказалась сильнее...**

Все это время Грачевский беззаветно любил молодую жену, а она... Однажды Борис Юрьевичу показали видео, на котором его супругу целует другого мужчину. У кинорежиссера будто пелена упала с глаз. После скандала он принял решение развестись с Анной. К тому моменту у пары подрастала дочь Василиса.

Бракоразводный процесс получился громким. Сначала супруги не могли поделить двухлетнюю дочку, потом Борис Юрьевич настаивал, чтобы Анна вернула ему фамилию. Та категорически отказалась это делать. Так и осталась Анной Грачевской.

### ДОЛГОЖДАННОЕ СЧАСТЬЕ

Лишь с третьей женой Грачевский смог обрести долгожданное семейное счастье. Хотя эта история начиналась прозаично. Избранница вновь оказалась младше, они познакомились на съемках одного из проектов Бориса Грачевского. От предыдущей пассии Екатерину Белоцерковскую отличало одно - она искренне полюбила Бориса Юрьевича. И если поначалу он и относился к молодой девушке с недоверием, то вскоре полностью принял ее.

Судьба практически сразу начала проверять эти отношения на прочность. Врачи обнаружили у Грачевского странную родинку. При ближайшем рассмотрении она оказалась меланомой - злокачественной опухолью. С раком Борис Юрьевич боролся долго и мучительно - перенес несколько операций, химиотерапию. И вновь злые языки поговаривали: молодая жена бросит, убежит от неприятностей! Но этого не произошло. Наоборот, Екатерина все время была рядом, поддерживала, вселяла надежду. Девушка настаивала: «Даже не думай умирать, живи!».

Борис Юрьевич выкарабкался. Молодая жена заботилась о нем как мать родная.

У Грачевского была причина, по которой он не имел права опускать руки. Супруги давно мечтали о ребенке. В апреле 2020 года у них родился долгожданный сын Филипп. Для кинорежиссера наступила вторая молодость. В малыше он буквально растворялся, даже не замечал тревожных новостей вокруг. Коронавирус, пандемия - какая разница, когда рядом находится такой прекрасный карапуз. Но в декабре прошлого года Грачевскому пришлось испытать действие коварного вируса на себе.

### «ТЫ ЖИВ В СВОИХ ДЕТЯХ!»

Сначала у Бориса Юрьевича поднялась температура, он почув-

ствовал себя плохо. Положительный тест на коронавирус не испугал режиссера. Мужчина решил лечиться дома, с врачом консультировался онлайн, строго следуя рекомендациям. Почему-то доктор отговаривала Грачевского сделать компьютерную томографию, чтобы оценить, поражены ли легкие. А когда близкие все же настояли на этом исследовании, оказалось, что площадь поражения катастрофическая - целых 75%.

Конечно, режиссера тут же госпитализировали. Однако несмотря на всеобщую обеспокоенность, он выставлял в социальных сетях фото из больницы с оптимистичными подписями: «Вот и меня попутала злая зараза! Лежу в больничке». Он не сомневался, что сумеет выкарабкаться, но уже в начале 2021 года стали приходить тревожные известия.

Из-за ухудшения состояния пациента врачам пришлось ввести Бориса Юрьевича в искусственную кому. Близкие друзья и поклонники всполошились, но жена режиссера успокаивала: все под контролем. Хотя и было понятно: все не так хорошо, как хотелось бы. Вскоре Екатерина опубликовала в Интернете просьбу молиться за ее мужа. Девушка написала, обращаясь к Борису Юрьевичу: «Мы с тобой прошли многие испытания. Пройдем и это!»

Всем хотелось верить в чудо, но меж тем состояние мэтра ухудшалось. Одному приятелю на вопрос о своем самочувствии режиссер ответил: «Хреново, нечем дышать».

Врачи подключили Бориса Юрьевича к аппарату ИВЛ. Он вышел из искусственной комы, даже начали мелькать оптимистичные прогнозы. Однако пациента вскоре вновь пришлось «усыпить» - организм не справлялся. Сочетание вирусной пневмонии и бактериальной инфекции оказалось смертельным.

Накануне ухода Бориса Юрьевича к нему пустили супругу. Екатерине не удалось пообщаться с любимым лично: она лишь посмотрела на него сквозь стекло. И мысленно попрощалась... На следующий день Грачевского не стало.

На похоронах молодая вдова была безутешна. Она произнесла трогательную речь, в которой отметила, что Борис Юрьевич всегда будет жив в ней и в своих детях. Впрочем, в последнем были уверены не все. Дело в том, что с дочерью от первого брака - Ксенией - кинорежиссер так и не успел помириться. Девушка тяжело перенесла развод родителей и прервала всякое общение с отцом. Они не разговаривали в течение многих лет, а когда у Ксении родился ребенок, она даже не



Борис Грачевский на творческой встрече в кинотеатре «Молодежный», 2016 г.



С дочерью Василисой от второго брака. Грачевский души не чаял в девочке, несмотря на разногласия с ее матерью

позволила отцу познакомиться с внуком. На похороны Грачевского его дочь не приехала.

Согласно завещанию, составленному Борисом Юрьевичем, главными наследниками становились Екатерина и маленький сын Филипп. Чем же владел кинемэтр? Из недвижимости у него имелся особняк в 300 кв. м на Новорижском шоссе в Подмосковье. Специалисты оценивают его в 50 миллионов рублей. А также квартира в столице стоимостью около 17 миллионов. Не стоит забывать про авторские отчисления, которые поступали с каждого транслируемого выпуска «Ералаша».

Вот только по слухам, незадолго до смерти дом Грачевский заложил, а его любимый киножурнал в последнее время практически прекратил свое существование. Что же достанется наследникам? Время покажет. Ясно одно: для жены Бориса Юрьевича Екатерины материальный вопрос пока не главный. Девушка с трудом справляется с трагедией, обрушившейся на ее голову.



### «ВЫРУЧИ ПО ДРУЖБЕ!»

**Роль дружеских связей при устройстве на работу трудно переоценить. Это не менее важно, чем диплом престижного вуза, опыт работы и наличие нужных компетенций.**

**Б**олее 54% соискателей в нашей стране ищут работу через друзей. А для категории 35-59 лет эта цифра еще выше - 61%. Если вы работаете в престижной компании, то к вам наверняка уже не раз обращались родственники, друзья и друзья друзей с просьбой устроить к себе «замечательную девочку Машу». И здесь нужно хорошо подумать, прежде чем хлопотать за «родного человечка».

#### **ПОД ВАШУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Если вы рекомендуете «своего» человека на вакансию, будьте готовы к тому, что придется нести ответственность за него. Даже если человек будет работать в другом отделе, даже если должность незначительная, все равно взлеты и падения условной Маши будут бросать тень на вашу репутацию. Чтобы обезопасить себя, будьте предельно честными. Не пытайтесь «продать» Машу как образец пунктуальности и профессионализма. Если вы в принципе не слишком хорошо знаете кандидата, отзовитесь о нем уклончиво: «Кажется, парень толковый, но вы сами посмотрите, подойдет ли он вам».

#### **СЕМЕЙНЫЕ ОБИДЫ**

Претензии могут прилететь к вам и с другой стороны. Не успели вы

пристроить Машу, как она уже бежит к вам в слезах и истерике. Начальник - настоящий тиран, работы выше крыши, все от нее чего-то хотят, а тут еще и премии лишили за опоздания. Оказывается, Маша совсем не так представляла себе работу по протекции.

Чтобы избежать синдрома завышенных ожиданий, намеренно сгущайте краски, описывая вакансию и условия работы. Пусть лучше ваш протеже потом приятно удивится. А то и вовсе передумает у вас работать, и сразу одной головной болью станет меньше.

#### **СЛОЖНОСТИ СУБОРДИНАЦИИ**

Самый рискованный случай - брать себе в подчиненные близких людей. Им действительно сложно переключиться с привычных отношений «ты мне кум, брат и сват» на отношения «ты мой начальник, и я делаю так, как ты скажешь». Этот вопрос нужно обсудить еще на берегу и договориться, что личные отношения остаются за дверью рабочего кабинета, а в офисе вы только коллеги. Попросите своего протеже не афишировать вашу дружбу или родство и предупредите, что спрашивать с него вы станете так же, как со всех остальных сотрудников. Никаких поблажек «по дружбе» не будет, выкладывать надо на полную катушку.

#### **СТАЯ ТОВАРИЩЕЙ**

Разумеется, от коллектива не удастся утаить, что новый сотрудник попал в компанию по протекции, поэтому всегда есть риск, что новичка встретят недружелюбно. Еще бы, мы тут прошли все круги ада и пять собеседований, чтобы занять свое место, а какого-то чужака берут просто за то, что у него есть «свои люди» среди руководства. А может быть, кто-то из работников сам метил на вакантную должность или надеялся пристроить своего родственника. Чтобы не раздражать коллектив, не показывайте, что относитесь к своему «ставленнику» по-особенному, тогда со временем слухи и недобвольные перешептывания улягутся. В то же время, если конфликт разгорелся, не пытайтесь отстраниться и не надейтесь, что проблема рассосется сама собой. Найдите зачинщиков и серьезно с ними поговорите, дав понять, что не потерпите дедовщину в своей команде.

#### **СВОИ ЛЮДИ - СОЧТЕМСЯ?**

Даже если вы будете работать в разных отделах, сложности могут возникнуть. Вашему протеже поначалу придется непросто. Поэтому со всеми вопросами, скорее всего, он будет бежать к вам. Придется помогать и советом, и делом. И вот тут нужно почувствовать тонкую грань между «я помогаю» и «я делаю работу за другого человека». Не позволяйте садиться себе на шею, вам и своих дел хватает. Не ставьте под удар собственные карьеру и репутацию. Если приятель просит «прикрыть» его перед начальником, подумайте, не выйдет ли вам это боком. Если риск не нулевой, то сумейте сказать твердое «нет».

Ругаться не стоит: просто объясните, что вы четко разделяете личное и рабочее. И нарушать ваши границы не рекомендуется.

#### **НИКАКИХ ЛИЧНЫХ РАЗГОВОРОВ**

**Чтобы не стать главным героем местных сплетен, стоит сразу договориться со «своим» человеком, что вы не будете обсуждать друг друга с остальными сотрудниками. Иначе оглянуться не успеете, как весь офис будет в курсе ваших личных дел. Коллегам не нужно знать, как вы на выпускном вечере переборщили с шампанским, поссорились с подружкой или зажигали в отпуске с мужем. Чем меньше коллеги знают о личной жизни друг друга, тем лучше.**

# Ваш любимый сканворд

Сугроб на трассе	"Девочка с плеером"	Высший сорт кофе	Доспехи кавалериста		Званый вечер	Грузинский дворянин	Мировой водоем		Город под Ярославлем	Жук-олень по-другому		Волокита за юбками	"Беня..." Исаака Бабеля	Звезда из Скорпиона
							Еще не бабочка							
	Боксер приходит в себя		.... толчок, прыжок							Печь в кузнице				
							Кириллица, латиница							
	Под боком лежебоки		Створки на окнах							Кольцо в гранате				
					Палка старухи		Отдельная часть судна	Насыпь по краю окопа		Предмет из полной парюры	Учитель красно-речия		Легенда-маршал Георгий...	
Сахар и жир для теста		Озеро при входе в Аид	Проказник, хулиган	Слепой, а земля роет					Круглые конфетки					
Жан-Клод... Дамм				Пакет молока (мера)					Имя Сына Божьего					
Широкая улица в Париже						<b>1</b>						Темные в городе Сочи		Половина дуэта
				Столица на Днепре					Сообщение от стукача					
Осадки	Мальчик Роман						Город, Кузбасс							
										Его муза посещает	Ящерица		Наука о растениях	
Воздушный метеор		"Волки и...", Островский												
"Печка" ракеты		Мебель для сидения							Благодарное слово	Земляки Вайкуле		Общественное положение		Шелковая ткань
									Центр Калмыкии					
	Занятие детектива		Чужая... — потемки						Вечно голодный грек					
				Петля в хомуте	Широкое колесо		Его лечит отоларинголог	Возбуждение	Материя					
	Искусственное озеро				Форма обучения						Форма, вид			
	"Бежин...", Тургенев	Фейерверк, ракета							Тысяча рублей (разг.)					
Годы труда					Веревки ящика							Мешок, сумка (устар.)		



Холодная закуска



# КАК ДОЛГО Я ТЕБЯ ЖДАЛА...

**Некоторые удивительные совпадения, которые, кажется, бывают только в книгах и кино, случаются с нами и в жизни. Иногда диву даешься, как лихо судьба закручивает сюжет!**

**М**аша быстро семенила ножками по мокрому от дождя асфальту. Она спешила на встречу с подругами: в кои-то веки они решили собраться, поболтать о том о сем. В одной руке у девушки была дамская сумочка, в другой - красивый торт в большой упаковке. Галя собирала всех у себя дома, и Маша решила принести что-нибудь к чаю.

Девушка завернула на другую улицу, чтобы поймать маршрутку, как вдруг услышала из подворотни чей-то стон. К Гале в тот вечер Маша так и не дошла.

### НЕСЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА

Стонавшим оказался молодой мужчина. На вид ему было чуть меньше тридцати. Ухоженный, гладко выбритый, в приличном костюме, видневшемся из-под распахнутого пальто. Сейчас же он представлял собой жалкое зрелище: одежда была запачкана, лицо - в крови. Медленной струйкой она стекала по виску и терялась где-то под воротником.

Буквально минуту Маша раздумывала, а потом, написав Гале, что не придет и попросив извиниться перед всеми, выключила телефон.

- Что с вами случилось? - спросила девушка.

- Обокрасть хотели, а я не отдавал, - с улыбкой прошептал несчастный.

Маша присела на корточки, чтобы получше его разглядеть. Дело было плохо.

- Может, скорую вызвать? - предложила она.

Мужчина наотрез отказался и попытался встать. Его тут же пошатнуло, и он чуть не упал на Машу. Та вовремя его подхватила: их лица оказались напротив друг друга. Ясные голубые глаза незнакомца разглядывали ее лицо. Вот тут-то Маше и надо было оставить его, забыть, пойти по своим делам, но разве женщины так делают?..

- Пойдемте ко мне! - неожиданно выпалила она. - Я живу недалеко. Умоетесь и пойдете домой.

- А я не откажусь, - ответил мужчина. - Меня, кстати, Игорем зовут. А вас?

- Маша, - робко прошептала девушка и смутилась. Было необычайно волнительно стоять рядом с ним, разговаривать и тем более звать к себе в гости. Но пути назад не было.

В квартире, которую Маша сняла два года назад, она жила одна. Сюда, в небольшую однушку, девушка переехала от родителей, начав строить собственную жизнь. Наде-

ялась, что встретит прекрасного принца, родит ему троих детей, сядет с ними дома и проживет по-настоящему счастливой жизнью. Но время шло, а ни принца, ни детей не было и в помине. Поэтому девушка решила заняться карьерой. Начав с должности рядового менеджера, за два года она дослужилась до руководителя отдела в небольшой компании. Мысли о браке и даже о любви потихоньку улетучились, и тут вдруг...

- Мило у вас тут, - оценил уютное Машино гнездышко Игорь. Умывшись и приведя себя в порядок, он стал еще симпатичнее.

Часы показывали девять вечера. Маша предложила мужчине поужинать вместе, тот вновь не стал возражать. За едой разговорились. Оказалось, у Игоря было свое дело, преуспел в нем. На вопрос, есть ли у мужчины семья, он ответил отрицательно. Что-то внутри Маши возликовало. Свободен!

### ВСЕ КАК В СКАЗКЕ

- Ты мне, может, жизнь сегодня спасла, - произнес Игорь, когда ужин закончился.

- Не преувеличивай, - смутилась Маша. - Любой на моем месте поступил бы так же.

Но мужчину было не переубедить. Он чуть приблизился к ней, поцеловал в знак благодарности руку. Видя, как зарделась девушка, расхрабрился и подался поцелуй в щеку. Маша хотела было отпрянуть, но что-то сдержало ее. Неожиданно для себя она первой поцеловала Игоря в губы. Он поддержал ее порыв.

Пока Галя и остальные Машины подружки сидели за столом, сама девушка купалась в новом, доселе неизвестном ей чувстве. Влюбленность захлестывала ее волнами, не позволяя мыслить трезво.

Той ночью молодые люди не сомкнули глаз, а под утро, когда Игорь заснул, Маша все еще разглядывала его выразительные черты лица, гладила короткие мягкие волосы. Почему-то казалось: это судьба. Вот сейчас он проснется и скажет: «Выходи за меня!» И это будет самая настоящая сказка о любви.

Ее размышления прервал звонок: «Маша, ты где? Почему еще не на работе? Начальник требует тебя, что-то не так с отчетом!» Девушку словно ушатом холодной воды облили: сегодня же рабочий день. Она быстро собралась и хотела уже будить Игоря, но не стала. Он так сладко спал...

Вместо этого Маша оставила на прикроватной тумбочке записку: «Это была лучшая ночь в моей жизни. Как хорошо, что я вчера не про-

шла мимо тебя... Вечером увидимся!» Ниже она оставила свой номер телефона и положила дубликат ключей - вдруг Игорю надо будет выйти из дома.

На работе ее уже ждал начальник. В отчете действительно была допущена ошибка, Маше пригрозили штрафом, но она лишь улыбалась в ответ. На душе у нее пели птицы и была весна. На все остальное - наплевать.

- Ты почему вчера не пришла? - строго поинтересовалась Ирочка, подруга и по совместительству коллеги из соседнего отдела.

- Я... Я вспомнила, что у меня уборка не сделана. А я страшно не люблю беспорядок, ты же знаешь! - Маша поспешила ретироваться, понимая, что ее слова звучат неубедительно.

В тот вечер она спешила домой как никогда прежде. Телефон весь день молчал, хотя она и ждала звонка от Игоря, ведь ее номер телефона он теперь знал. Маша представляла, как мужчина встретит ее дома. Может, с ужином. Ну, пусть не с ужином, но с цветами-то обязательно! По дороге забежала в кондитерскую и купила булочек к чаю.

Квартира встретила ее звонкой тишиной. Маша несколько раз позвала Игоря, пока снимала сапоги. Потом прошла в комнату: там ничего не было. Кровать оказалась аккуратно заправленной, на тумбочке все так же лежали ее записки и ключи, а рядом с ними конверт. Внутри девушка обнаружила пачку купюр. Она тут же зачем-то пересчитала их: хватило бы на первый взнос за машину, которую она собиралась купить. Рядом оказалась записка: «Дорогая Маша, наша встреча была прекрасна, но должен признаться: я женат. Прости, что не сказал сразу. Пожалуйста, прими мою благодарность за то, что вчера не оставила меня в беде. Спасибо тебе за доброту».

Когда Маша дочитала написанное, по ее щекам уже медленно капали слезы.

### **ЖИЗНЬ СНОВА СВЕЛА**

Тетради, учебники, пенал, небольшой перекус - вроде бы все собрал. Маша закрыла рюкзак сына.

- Илюшка, давай быстрее, а то в школу опоздаем!

Вихрастый семилетний мальчуган выбежал из комнаты и бросился к матери в объятия. Маша обняла его, зарывшись в короткие волосы. Такие же мягкие, как у его отца...

...После той встречи с Игорем девушка пыталась его забыть. Она занимала себя работой, встречалась с друзьями, наводила порядок дома. Лишь бы не думать о мужчине, в которого влюбилась без памяти. А по-

том вдруг поняла, что забыть не сможет, пожалуй, уже никогда - спустя месяц после внезапного исчезновения Игоря Маша узнала о беременности. Поначалу испугалась: как одной ребенка поднимать? Но поддержали друзья и родители: значит, так надо!

Илюша родился настоящим крепышом, но главное - как же он был похож на Игоря! Маше так хотелось, чтобы он увидел сына, узнал о его существовании. Ну и что, что другая семья! Они же ни на что не претендуют, только бы ребенок знал, что есть у него в этом мире еще один родной человек.

Увы, от Игоря новостей не было. Маша вспоминала о нем спустя год, два, даже три, а потом стала думать все реже и реже. Сколько можно себя терзать, в конце концов? Жизнь продолжалась. Маша даже пыталась устроить свое женское счастье, правда, не сложилось. Претенденты были неплохие, но ни одного из них она не видела в роли отца для Илюши. А это было так важно для нее...

Воспоминания промелькнули как один миг, пока Маша обнимала уже взрослого сына-школьника. Взглянула на часы - так и в школу можно опоздать!

Быстро собрались, загрузились в машину. Школа недалеко - полчаса езды. Подъезжая к одному из перекрестков, Маша заметила странную возню на тротуаре. Повернула голову, а там вагата мальчишек лет десяти бутузила пацаненка. Он, бедный, защищался как мог, но силы явно были неравны.

- А ну-ка подожди здесь, - приказала Маша сыну и выбежала из машины.

Илюша наблюдал, как мама подошла к ораве мальчишек и начала строго отчитывать их. Те бросились врассыпную, а она присела на корточки перед потерпевшим. Он сидел на земле заплаканный и растерянный.

Спустя минуту Маша с мальчиком уже были в машине.

- Сначала тебя подброшу до школы, потом с Никитой разберемся, - сказала она сыну. Так и сделали. Когда Илья скрылся за дверями школы, Маша повернулась к мальчику. После разговора с ним было решено не везти его в школу, а передать матери.

- Только не маме! Она ругаться будет, что куртку опять порвал. Давайте лучше папе, - попросил мальчуган. И спустя минуту Маша уже набирала телефон неизвестного мужчины.

Отец приехал к месту, где Маша с Никитой ждали его, спустя двадцать минут. Черный джип резко остановился, и из него выскочил мужчина. Маше его фигура сразу показалась знакомой, но лишь когда он подо-

шел ближе, ее словно током ударило. Это был Игорь, ее Игорь.

### **ВСПОМНИ МЕНЯ!**

- Что, опять обижают? Ну я им дам! - встретил отец сына и подхватил его на руки. - Куртку новую купим, не переживай.

Игорь обернулся к Маше и протянул ей руку.

- Спасибо вам большое! Даже не знаю, как вас благодарить... - произнес он.

Маша смотрела ему в глаза, чувствовала свою руку в его руке и не могла понять... Неужели он ее не помнит? Тем временем Игорь вел себя как ни в чем не бывало. Он определенно считал, что видит эту женщину впервые. Мужчина попросил Машу дать ему свой номер телефона и пообещал позвонить, как только освободится. И только, когда джип скрылся за поворотом, она поняла, что произошло.

Слезы полились градом, сердце в груди бешено колотилось. Погрузившись в воспоминания, она и думать забыла о телефоне, который оставила Игорю. И вспомнила об этом, лишь когда услышала звонок.

На том конце провода Игорь вновь спросил, как может ее отблагодарить. Маше хотелось крикнуть ему: «Просто вспомни меня!» Но она лишь промямлила что-то про «ничего не нужно».

- Тогда, может, я приглашу вас на ужин? Правда, не знаю, удобно ли это будет... - неожиданно предложил мужчина.

- Я свободна, если вы об этом, - тут же раскрыла все карты Маша. Решили встретиться на следующий день.

В ресторане сели за дальний столик. Первое время разговаривали обо всем и ни о чем. Каждому как будто было неловко. В конце концов, Маша решила, что терять ей нечего.

- Неужели ты меня не помнишь? - спросила она, глядя в глаза Игорю.

- Помню, - ответил он после минутного молчания. - Но какое я имею право вмешиваться в твою жизнь вновь? Я подумал, у тебя семья, дети. Мне не хотелось вновь врываться в твой налаженный быт.

- И у тебя дети! - возразила Маша.

- У меня сын, а сам я в разводе вот уже два года как. А ты?

У Маши задрожали губы. Прошло столько лет, но она так же, как и раньше, смотрела на Игоря влюбленными глазами. И понимала, что теперь может рассказать ему и о своих страданиях, и о сыне, их общим сыне!

Женщина протянула руки Игорю, тот обхватил ее ладони своими. Справившись с волнением, она начала:

- Сейчас я тебе все расскажу. Как же долго я тебя ждала...



# ЧЕМ НАКОРМИТЬ МАЛОЕЖКУ?

**Порой ребенка приходится заставлять есть уговорами и угрозами. А как быть иначе, если малыш готов питаться одними конфетами и соками?**

**Е**сли сладости и бесполезные продукты относятся к капризам и являются необязательными, то даже нежелательными, то обеспечение полноценного питания малыша для роста и развития - прямая обязанность родителей. Но что делать, если малыш отказывается есть «как следует»?

### ОТКУДА НОГИ РАСТУТ

В современном мире переизбытка товаров и страсти к потреблению реже встретишь «Буратино», питающегося одной луковицей (помните - «Буратино вонзил голодные зубы в луковицу и съел ее, хрустя и причмокивая»), чем «Винни-Пуха», помещенного на сладком. Детям и миру в целом больше грозят болезни и смерти от перекармливания, нежели от голода.

Однако родители и особенно бабушки об этом не думают и продолжают запикивать в детей еду: «Ложечку за маму...» А все потому, что их поколение росло в эпоху дефицита, и страх остаться голодным бежит у них по крови. Но сейчас мир изменился. Здоровый ребенок проголодается и сам потребует еды. Задача родителей - лишь проследить за тем, чтобы это был полноценный обед или правильный перекус в виде яблока, а не печенья.

Конечно, если ребенок питается одними конфетами, отказываясь от другой еды, это плохо. Но где он эти конфеты взял? Перестаньте покупать сладости, и ваш маленький «сахарный наркоман» образумится.

### «ОН НИЧЕГО НЕ ЕСТ!»

Бывают дети-малоежки. «Мой трехлетний Ванечка за целые сутки

ничего не съел!» - картинно падает в обморок бабушка. Как - ничего?! А два банана, творожок и сок не в счет? Если Ванечка при этом ходит на горшок, бегает и хулиганит - значит, ему достаточно. «Леночкин обед - это три пельмени. Она худенькая, бледненькая и плохо растет!» - жалуется мама педиатру. А сама забыла, что в семь лет вела себя так же? И ведь выросла!

Иногда отказ от «правильной» еды имеет психологические причины и связан с кризисами развития. Это акт протеста, попытка сдвинуть границы или намерение проверить, кто в доме хозяин. Перетерпите - пройдет. Если переживаете, что ребенок не получает необходимых микроэлементов, давайте малышу витамины, лучше импортные в жидкой форме - они вкусные и безопасные.

Ярослав перестал есть дома, как только пошел в детский сад. Долгое время родители связывали это со сменой привычной пищи, пока не открыли страшную правду. Оказалось, в детском саду запрещали вставать из-за стола, пока не доешь. «Не будет чистой тарелки - мама за тобой не придет!» - пугали воспитатели. Сегодня законы запрещают педагогам заставлять детей что-то делать против его воли, но работники «старой закалки» их игнорируют.

### ПРОБЛЕМЫ - В РОДИТЕЛЯХ?

Для маленьких детей пробовать новые продукты бывает попросту страшно. Это может быть не только признаком аутизма, но и психотравмы из прошлого. В два года Славик подавился яблоком. Обошлось - и все забыли, а уж ребенок и давно. И вот 10-летнего Славу отправляют на каникулы к бабушке, которая убеж-

дена, что в яблоках много витаминов, и не пускает внука гулять, не понимая, почему того тошнит от ее антоновки.

Другая крайность - попытка родителей ограничивать детей в еде. Часто бывает, что проблема кроется в самих взрослых. «Мама сказала, что мне можно только вареную куриную грудку и один банан в день», - грустными глазами смотрит Лизонька, отказываясь от бутерброда. Елизавета - ни капли не толстая, но высокая и крупная девочка, вся в своего папу-военного. Но ее мама-модель не может смириться с тем, что в пятом классе дочь носит тот же размер одежды, что и у нее. Налицо - психологические проблемы в семье.

Родители Милы мечтают, что дочь станет балериной, и кормят ее капустным листом, игнорируя угрозу рахита. Тетя Кирилла окончила модные курсы по нутрициологии и следит, чтобы племянник не ел сладкого. Дни рождения друзей в «Макдональдсе» Кирилл, конечно, тоже пропускает. Однако это не мешает ему тратить карманные деньги на шаверму, о которой тетя не узнает до ближайшего пищевого отравления.

### К ЧЕМУ ВСЕ ПРИВОДИТ

Кормление нежелающих есть детей - это форма насилия, приводящая к психотравме. Шантаж, запреты и запугивание в детстве могут вылиться в будущем в нежелательные последствия - алкоголь, наркотики, рискованное хобби, беспорядочные половые связи, расстройства пищевого поведения и т.д. Иногда подросток ест до перенасыщения или пока не закончится все сладкое. Тогда родители ведут его к диетологу, эндокринологу, а надо - к психологу.

Конечно, идеальные мамы и папы существуют только в книжках и в Интернете. Нет ничего плохого в еде под мультики, пропуске горячего обеда, перекусе сладостями, если это не входит в привычку. Беспокойтесь по поводу питания своего ребенка? Спросите себя, что вас тревожит: симптомы недоедания у малыша или страх, что вы - плохой родитель? Благоприятная атмосфера в семье и отсутствие у детей неврозов гораздо важнее, чем чистые тарелочки, верно?



**Какой ребенок откажется от такого интересного оформления обеда?**

## МОЖНО ЛИ ПРОДАВАТЬ ВЕНЧАЛЬНОЕ ПЛАТЬЕ?

**У меня после венчания осталась платье. Сейчас в семье трудное материальное положение. Я решила его продать, но переживаю: не грех ли это?**

**Маргарита Т.**

Венчание действительно особый обряд, который многим запоминается на всю жизнь как одно из самых светлых событий. Обычно молодожены хранят свои венчальные наряды, свечи, иконы. Однако это не обязательное предписание, а всего лишь традиция.

Вокруг обряда венчания сложилось немало мифов. Один из них касается как раз венчального платья. Кто-то считает: если продать его, брак вскоре распадется или в семье лада не будет. Однако стоит помнить: венчание - серьезный обряд, на котором не может поставить крест продажа наряда, тем более совершенная по нужде. Так что не стоит переживать: венчальное платье можно смело продавать, если есть необходимость или желание.

Также обстоит дело с арендой венчальных нарядов. Если по каким-то соображениям жених и невеста не могут приобрести свои платье и костюм, их можно взять напрокат. Рассказы о якобы несчастливой семейной жизни в этом случае - не более чем суеверия.



## Сколько раз в году причащаться?

**Таинство евхаристии позволяет избавиться от грехов и приблизиться к Богу. Но как часто можно к нему прибегать?**

**Наталья Леонидова.**

Во время причастия верующие пробуют хлеб и вино, символизирующие тело и кровь Христовы. Многие после этого чувствуют особую благодать, которая заставляет обращаться к таинству евхаристии вновь и вновь. Другие же, напротив, этого действия боятся и даже избегают, предпочитая причащаться согласно минимуму. Но какой он, этот минимум?

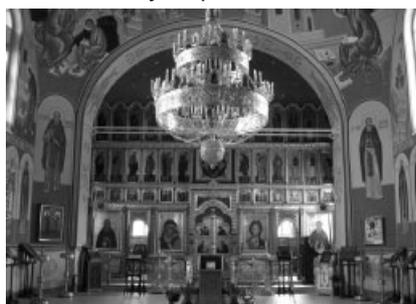
В Евангелии от Иоанна Иисус Христос говорит: «... если не будете есть Плоти Сына Человеческого и пить Крови Его, то не будете иметь в себе жизни». Из этих слов становится понятно: причастие как таковое необходимо верующему человеку. Частота его совершения - другой вопрос. Здесь мнения разнятся.

Первые христиане причащались каждый день: и в будни, и в выходные. Согласно апостольским правилам, кто не причащался больше трех недель, считался отреченным от Церкви. Другие же говорят о том, что

нельзя причащаться больше одного раза в день и реже одного раза в год. Сколько людей - столько и мнений.

На самом деле в этом вопросе играют роль несколько факторов. Прежде всего, для причастия следует иметь искреннее желание. Нет никакого смысла в таинстве, если оно будет совершаться, потому что «надо». Потребность должна исходить от сердца и быть осознанной. Также следует ориентироваться на физическое здоровье и духовное состояние, возможность прийти в храм. Если человек не может посетить церковь, переживать не стоит. Значит, таинство будет совершено позднее, а пока можно читать молитвы и вести праведный образ жизни.

Стоит спросить себя: какова моя потребность в причастии? Готов ли я серьезно готовиться к таинству и проходить через него? Потому что общего правила нет: кому-то достаточно причаститься раз в год, другие же делают это еженедельно.



## ЗАЧЕМ ЦЕРКВИ ТАКОЕ ПЫШНОЕ УБРАНСТВО?

**Заметила: многие церкви слишком пышно украшены. Но зачем это нужно? Ведь в православии порицается показное великолепие. Или я не права?**

Далеко не в каждом храме можно встретить пышное убранство. Есть небольшие сельские церквушки, настолько бедные и неприглядные на первый взгляд, что диву даешься. И в то же время есть богато украшенные соборы, куда заходишь - и дух захватывает. Важно сказать:

молитва в первом и во втором храме будет звучать одинаково. От убранства церкви ничего в этом смысле не зависит.

Другое дело, что украшая Дом Божий, православные христиане отдают в каком-то смысле дань Господу Богу. Таким образом они служат ему,

показывают свое отношение. Убранство есть следствие их любви к Иисусу Христу. В конце концов, каждый прихожанин может пожертвовать деньги храму, в который регулярно ходит, - и вот уже он будет щедро украшен к церковному празднику.

Многие с осуждением намекают на то, что лучше тратить деньги на строительство детских домов и приютов, нежели отдавать их на убранство храмов.

**Ольга К.**



**Н**екотрые люди даже не подозревают о наличии у себя уязвимых мест, зато окружающие этим активно пользуются. Вот почему так важно знать свои слабые и сильные стороны! Сделать это легко: пройдите тест и ответьте на предложенные вопросы.

**1. Вас легко обмануть?**

- А. Увы, да. Я очень наивный человек, который всем доверяет.
- Б. Пожалуй, нет. Обычно я все проверяю много раз.
- В. Я делаю все, чтобы меня невозможно было обмануть, но бывает всякое.

**2. Вы чувствуете, что вам откровенно льстят. Как отреагируете?**

- А. Поблагодарю и может даже чуть-чуть поверю.
- Б. Скажу прямо, что догадываюсь о лести.
- В. Дослушаю до конца, но это ничего не изменит.

**3. Важен ли вам порядок?**

- А. Нет, главное, как я себя чувствую, а не то, что вокруг.
- Б. В порядке мне легче живется.
- В. Очень! У меня все должно быть на своих местах.

**4. Человек подходит к вам на улице и просит о помощи. Можете?**

- А. Конечно, даже если мне это будет неудобно!
- Б. Скорее всего, это мошенник. Уйду подобра- поздорову.
- В. Вряд ли. У меня своих забот хватает.

**5. Позитивно настроенные люди вызывают у вас восхищение?**

- А. Да! Хочется поймать их положительную волну.
- Б. Я сразу начинаю сомневаться: может, они притворяются?
- В. Лишь отчасти. Надо работать, а не улыбаться.

**6. В детстве родители были требовательны к вам?**

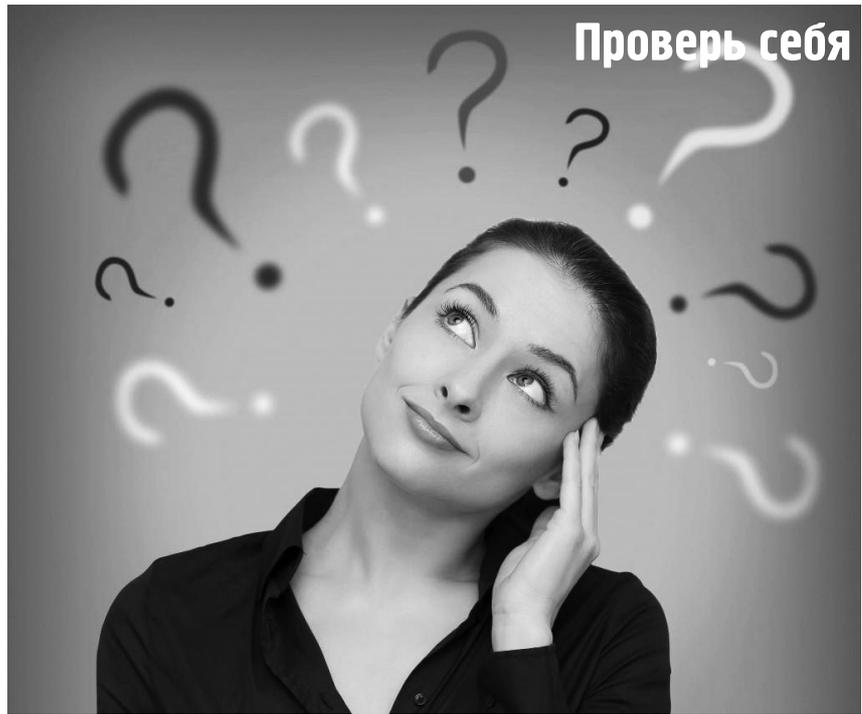
- А. Совершенно нет, я была предоставлена самой себе.
- Б. Лишь отчасти, но я и сама следовала правилам.
- В. Очень! И я им благодарна за это.

**7. Вы оказались в непростой ситуации. Обратитесь за помощью?**

- А. Первым делом! Не люблю разбираться со всем в одиночку.
- Б. Пожалуй, нет. Чужое мнение может все только испортить.
- В. Нет уж, справлюсь со всем самостоятельно.

**8. Легко ли вам делать комплименты окружающим?**

- А. Да, делаю это с удовольствием.
- Б. Очень сложно, буквально заставляю себя.
- В. Я редко кого-то хвалю.



## ГДЕ ВАШЕ СЛАБОЕ МЕСТО?

У каждого из нас имеется «ахиллесова пята» - то, что делает человека уязвимым. Знаете ли вы свое слабое место?

**9. Часто ли вы взрываетесь по поводу и без?**

- А. Нет, предпочитаю решать вопросы спокойно.
- Б. Бывает, если произойдет что-то действительно критичное.
- В. Да! Все должно быть идеально! Если нет, я негодную!

**10. Бойтесь ли вы показаться смешным?**

- А. Нет, у меня нет никаких комплексов на этот счет.
- Б. Пожалуй, это может быть довольно неприятно.
- В. Стараюсь этого избегать, люблю, когда меня воспринимают всерьез.

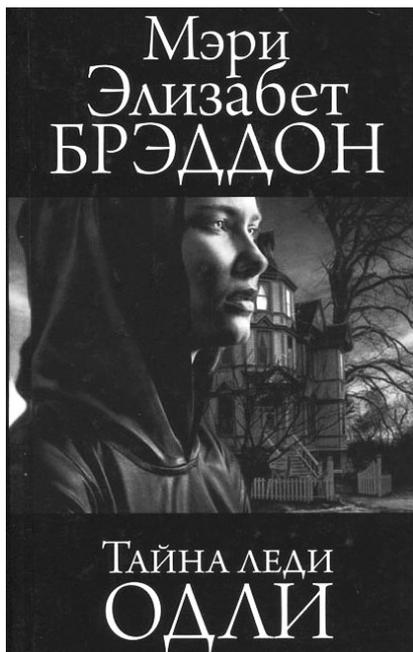
## ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А.** Вы склонны к чрезмерному сопереживанию. Что бы ни случилось, вы воспринимаете это крайне эмоционально. Мимо вас не проходят чужие беды и несчастья. Вы готовы броситься на помощь, даже если вам в данный момент это будет неудобно. Окружающие ценят эту особенность, но для вас самой она порой служит плохую службу. Тем более, нередко находятся те, кто откровенно пользуются вашей безотказностью. Все свои эмоциональные силы вы отдаете окружающим, не оставляя ничего для себя. Задумайтесь о собственном благополучии!

**Большинство Б.** Вы с недоверием относитесь ко всему, что вас окружает. С одной стороны, это плохо: вам легче защитить себя от недоброжелателей и обманщиков. Однако, с другой стороны, вы пропускаете немало возможностей,

которые кажутся вам опасными, но не являются такими на самом деле. Старайтесь больше доверять, причем начните с близких. Больше общайтесь с ними, делитесь сокровенным. Это поможет вам расслабиться и расширить свой кругозор.

**Большинство В.** Вы слишком принципиальны во многих вопросах. В большинстве своем мир для вас или черный, или белый - других оттенков, по вашему мнению, не бывает. Вас считают настоящим перфекционистом, который не терпит ошибок. На работе это неплохое качество, однако в личной жизни оно может вам сильно мешать. Вы задаете не только себе, но и окружающим людям слишком высокую планку, до которой они не всегда могут дотянуться. Постарайтесь ее снизить, ослабить хватку, и вы сами заметите, насколько легче вам станет жить.



(Продолжение. Начало в 21-18).

– Моя комната готова, Ричардс? – спросил Роберт.

– Да, сэр, ваша старая комната.

– Очень хорошо. Я сразу же пойду спать. Принеси мне стакан горячего бренди с водой и подожди телеграмму.

Второе послание содержало лишь настоятельную просьбу доктору Мосгрейву как можно скорее посетить Одли Корт по очень важному делу.

Написав это послание, мистер Одли почувствовал, что сделал все, что мог. Он выпил бренди с водой. Он чувствовал в этом необходимость, потому что продрог до костей после своих приключений во время пожара. Он не спеша пил золотистую жидкость и думал о Кларе Толбойс, этой серьезной девушке, чей брат был теперь отомщен. Слышала ли она о пожаре в таверне «Касл»? Она не могла не узнать о нем, находясь в Маунт Стэннинге. Но знала ли она, что именно он был в опасности, что он отличился, спасая пьяного грубияна? Боюсь, что даже сидя в одиночестве у огня под крышей, чей благородный владелец был вынужден покинуть свой собственный дом, у Роберта Одли не было сил думать об этом, он был так слаб, что позволил своему воображению унести прочь, к мрачным елям, под холодное февральское небо, к карим глазам, что были так похожи на глаза его пропавшего друга.

### ГЛАВА 11.

#### СОВЕТ ДОКТОРА МОСГРЕЙВА

Госпожа спала. Всю эту долгую зимнюю ночь она крепко спала. Так часто спят преступники свою последнюю на этой земле ночь, а серым утром приходит тюремщик и отрывает их от сладкой утренней дремы.

Игра была сыграна и проиграна. Не думаю, что госпожа сбросила карту или упустила случай проделать какой-нибудь фокус, но ее противник оказался

# Тайна леди Одли

слишком силен для нее, и он выиграл.

В душе ее воцарился покой – впервые с того самого дня, когда вскоре после второго замужества она прочла заметку о возвращении Джорджа Толбойса с золотых приисков Австралии. Теперь она могла успокоиться, ведь они узнали самое худшее. Больше не ожидалось разоблачений. Она сбросила со своих плеч невыносимое бремя страшной тайны, и ее эгоистичная чувственная натура вновь возобладала в ней. Она спала, уютно свернувшись калачиком в своей пуховой постели, под мягким шелковым покрывалом в тени зеленого бархатного полога. Она приказала горничной лечь на низкой кушетке в той же комнате, и чтобы лампа горела всю ночь.

Не то чтобы она боялась призрачных визитов в тихие часы ночи. Она была слишком эгоистична, чтобы беспокоиться из-за теней, что никак не могли повредить ей; она никогда не слышала, чтобы привидения причиняли действительный и осязаемый вред. Раньше она боялась Роберта Одли, теперь он больше не пугал ее. Больше он ничего не мог ей сделать, не навлекая позора на имя того, кого чтит.

«Полагаю, они увезут меня куданибудь, – думала госпожа, – это самое худшее, что они могут сделать».

Она считала себя заключенной, о которой следует хорошо заботиться. Второй Железной Маской, которую следует держать в комфортабельном тюремном заключении. Ей стало все безразлично. За последние несколько дней она пережила сотню жизней, и у нее не осталось сил для страданий.

На следующее утро она выпила чашку крепкого чая и съела несколько тонких ломтиков поджаренного хлеба с тем же удовольствием, с каким приговоренные едят свою последнюю трапезу в то время, как тюремщики следят, чтобы они не откусывали кусочки от посуды или не проглотили чайную ложку. Она позавтракала, приняла утреннюю ванну и выпорхнула из своей роскошной гардеробной с надушенными волосами и в изысканно небрежном утреннем туалете. Долгим жадным взором оглядела она все дорогие предметы обстановки и украшения, прежде чем выйти; но в ее голове не промелькнуло и тени нежного воспоминания о человеке, который приобрел все это для нее и который в каждой драгоценной безделушке, что были разбросаны повсюду в небрежном великолепии, представил ей безмолвное свидетельство своей любви. Госпожа думала лишь о том, сколько это стоило, и что, весьма вероятно, очень скоро эти роскошные аппараты уже не будут ей принадлежать.

Она посмотрела в высокое зеркало,

прежде чем выйти из комнаты. Долгий ночной отдых вернул нежный румянец ее щекам и естественный блеск ее голубым глазам. Болезненный огонь, что так страшно горел в них накануне, угас, и госпожа победно улыбнулась, рассматривая свое изображение в зеркале. Миновали те дни, когда ее враги могли поставить ей клеймо каленым железом и вычечь красоту, причинившую столько зла. Что бы они ни сделали с ней, ее краса останется с ней, подумала она. Они были беспомощны лишить госпожу ее прелестей.

Яркий и солнечный был тот мартовский день. Госпожа закуталась в индийскую шаль; шаль, стоившую сэру Майклу сотни гиней. Полагаю, она думала, что будет совсем неплохо надеть на себя такую дорогую вещь, поскольку в случае внезапного отъезда она могла, по крайней мере, увезти хоть какое-нибудь свое достояние. Вспомните, какой опасности она себя подвергла из-за красивого дома и роскошной обстановки, из-за экипажей и лошадей, драгоценностей и кружев; и не удивляйтесь, что с таким отчаянным упорством цеплялась она за мишуру и безделушки. Будь она Иудой, она бы до последнего часа своей бесчестной жизни держалась за тридцать сребреников.

Мистер Роберт Одли завтракал в библиотеке. Он долго сидел над чашкой чая, покуривая свою пенковую трубку и мрачно размышляя о задаче, стоящей перед ним.

«Я воспользуюсь опытом этого доктора Мосгрейва, – думал он. – Врачи и адвокаты являются духовниками в наш прозаический девятнадцатый век. Он наверняка сможет помочь мне».

Первый скорый поезд из Лондона прибыл в Одли в половине одиннадцатого, и без пяти одиннадцать Ричардс, мрачный слуга, доложил о докторе Элвине Мосгрейве.

Медик из Сэвил Рау был высоким человеком около тридцати лет. Он был худощав, с болезненного цвета лицом и впалыми щеками, с бледными серыми глазами, которые, казалось, были когда-то голубыми и с течением времени выцвели до нынешнего бесцветного оттенка. Как бы ни была могуча медицинская наука, коей владел доктор Элвин Мосгрейв, она оказалась бессильна придать плоть его костям или румянец щекам. У него было странно невыразительное и в то же время удивительно внимательное выражение лица – лицо человека, который провел большую часть жизни, слушая других людей, и расстался с собственной личностью и чувствами в самом начале карьеры.

Он поклонился Роберту Одли, усялся в указанное ему кресло напротив и устремил внимательный взгляд на мо-

лодого адвоката. Роберт заметил, что взгляд доктора на мгновение утратил спокойное выражение внимания и стал серьезным и испытующим.

«Он прикидывает, не я ли пациент, – подумал мистер Одли, – и ищет признаки безумия на моем лице».

Доктор Мосгрейв заговорил, как будто отвечая на его мысль.

– Вы желали проконсультироваться со мной относительно своего... здоровья? – спросил он.

– О нет!

Доктор Мосгрейв взглянул на свои часы, изделие Бенсона стоимостью 50 гиней, которые он так небрежно носил в кармане своего жилета, словно это была картофелина.

– Нет нужды напоминать вам, что мое время дорого, – заметил он. – Ваша телеграмма сообщала, что мои услуги потребовались в случае... весьма опасном, как я понял, иначе бы я не приехал сюда.

Роберт Одли сидел, мрачно глядя на огонь и не зная, как ему начать разговор.

– Вы очень любезны, доктор Мосгрейв, – с усилием начал он, – и я вам очень благодарен, что вы откликнулись на мою телеграмму. Я собираюсь обратиться к вам по очень болезненному для меня вопросу. Я хочу просить вашего совета в очень трудном деле, и я слепо доверяюсь вашему опыту и способности выручить меня и дорогих мне людей из очень сложного и мучительного положения.

Деловое выражение лица доктора Мосгрейва стало заинтересованным.

– Полагаю, что признание, сделанное пациентом врачу, так же священо, как исповедь священнику? – мрачно спросил Роберт.

– Так же священо.

– Конфиденциальное сообщение, не нарушаемое ни при каких обстоятельствах?

– Точно так.

Роберт Одли снова посмотрел на огонь. Как много или как мало следует ему рассказать о жене дяди?

– Как я понял, доктор Мосгрейв, вы посвятили себя лечению душевных болезней.

– Да, я практикую большей частью лечение душевных заболеваний.

– В таком случае, осмелюсь сделать вывод, что иногда вы слышите странные, даже ужасные признания.

Доктор Мосгрейв поклонился.

Он был похож на человека, способного надежно хранить в своей бесстрастной груди тайны целого народа, не испытывая при этом ни малейшего неудобства от столь тяжелого бремени.

– История, которую я собираюсь рассказать вам, не моя собственная, – промолвил Роберт, немного помолчав, – простите меня, если я еще раз напомню, что ни при каких обстоятельствах она не может быть раскрыта.

Доктор Мосгрейв снова поклонился.

На этот раз, возможно, немного сурово.

– Я весь во внимание, мистер Одли, – холодно сказал он.

Роберт Одли подвинул стул ближе к врачу и негромким голосом начал историю, рассказанную госпожой в тех же покаях предыдущей ночью. Лицо док-

тора Мосгрейва, повернутое к рассказчику, не выдавало удивления столь странным откровениям. Однажды он улыбнулся спокойной мрачной улыбкой, когда мистер Одли подошел к той части рассказа, где говорилось о заговоре в Вентноре, но он не был удивлен. Роберт Одли закончил свой рассказ в том месте, на котором сэр Майкл Одли прервал признание госпожи. Он ничего не сказал ни об исчезновении Джорджа Толбойса, ни об ужасных подозрениях, что зародились у него. Он ничего не сказал о пожаре в таверне «Касл».

Доктор Мосгрейв мрачно покачал головой, когда рассказ мистера Одли подошел к концу.

– Больше ничего не имеете сказать? – спросил он.

– Нет, не думаю, что нужно еще что-нибудь добавлять, – довольно уклончиво ответил Роберт.

– Вы бы хотели доказать, что эта дама безумна и потому не ответственна за свои поступки, мистер Одли? – спросил врач.

Роберт Одли удивленно уставился на доктора Мосгрейва. Как мог он так быстро догадаться о тайном желании молодого человека?

– Да, мне хотелось бы, если возможно, считать ее сумасшедшей. Я был бы рад найти ей оправдание.

– И полагаю, избежать процедуры суда лорда канцлера, мистер Одли, – заметил доктор Мосгрейв.

Роберт вздрогнул, поклонившись в знак согласия с этим замечанием. Было еще кое что, чего он страшился больше, чем суда лорда канцлера. Это судебное разбирательство за убийство, так долго преследующее его в снах. Как часто просыпался он в страхе от видения переполненного зала суда и жены дяди на скамье подсудимых, окруженной со всех сторон морем жадных до сенсаций лиц.

– Боюсь, что ничем не смогу быть вам полезен, – спокойно промолвил врач. – Я повидаюсь с леди, если вам угодно, но я не думаю, что она безумна.

– Почему?

– Потому что во всем, что она делала, нет свидетельств сумасшествия. Она убежала из дома, потому что ее дом был не из приятных, и она ушла в надежде найти получше. В этом нет безумия. Она совершила преступление двоюму, потому что оно обеспечивало ей благосостояние и положение в обществе. Здесь нет безумия. Оказавшись в трудном положении, она не предалась отчаянию. Она прибегла к разумным средствам и осуществила заговор, требовавший хладнокровия и рассудительности. В этом нет безумия.

– Но признаки наследственной душевной болезни...

– Могут проявиться в третьем поколении у детей госпожи, если таковые имеются. Безумие совсем необязательно передается от матери к дочери. Я был бы рад помочь вам, если бы мог, мистер Одли, но я не думаю, что в той истории, что вы мне рассказали, есть доказательства безумия. Я не думаю, что какой-нибудь суд в Англии поддержит иск о сумасшествии в таком случае, как этот. Лучшее, что вы сможете сделать с этой дамой – отослать ее

обратно к первому мужу, если он примет ее.

Роберт вздрогнул при этом неожиданном упоминании его друга.

– Ее первый муж умер, – ответил он, – по крайней мере, он исчез какое то время назад, и у меня есть основания думать, что он мертв.

Доктор Мосгрейв заметил невольное движение собеседника и почувствовал замешательство в голосе Роберта Одли, когда он заговорил о Джордже Толбойсе.

– Первый муж дамы пропал, – промолвил он, сделав ударение на последнем слове, – вы полагаете, что он мертв.

Он замолчал и так же, как Роберт до этого, посмотрел на огонь.

– Мистер Одли, – сказал он вскоре, – между нами не может быть доверия наполовину. Вы рассказали мне не все.

Быстро взглянув на него, Роберт выдал удивление, которое почувствовал при этих словах.

– Едва ли я смог бы справляться с непредвиденными обстоятельствами в своей профессии, – сказал доктор Мосгрейв, – если бы не умел понять, где кончается доверие и начинается умолчание. Вы рассказали мне лишь половину истории этой дамы, мистер Одли. Вы должны рассказать мне больше, если желаете получить совет. Что стало с ее первым мужем?

Он задал этот вопрос решительным тоном. Как будто знал, что это краеугольный камень здания.

– Я уже сказал вам, доктор Мосгрейв, что я не знаю.

– Да, – ответил врач, – но ваше лицо выдало то, что вы предпочли бы скрыть, – вы подозреваете!

Роберт Одли молчал.

– Если вы хотите, чтобы я оказался полезен вам, вы должны доверять мне, мистер Одли, – продолжал убеждать врач. – Первый муж исчез – как и когда? Я хочу знать историю его исчезновения.

Роберт помедлил, прежде чем ответить, но постепенно он поднял голову и обратился к медику.

– Я доверюсь вам, доктор Мосгрейв, – решил он, – я целиком доверюсь вашей чести и порядочности. Я не прошу вас совершать зла по отношению к обществу, а лишь спасти наше безупречное имя от позора, если вы сможете.

Бог знает как неохотно рассказал он историю исчезновения Джорджа, собственных страхов и сомнений.

Доктор Мосгрейв слушал его все так же спокойно. Роберт закончил, взывая к лучшим чувствам врача. Он умолял его пощадить великодушного старика, чья роковая доверчивость навлекла такое горе в его преклонные годы.

Невозможно было что либо прочесть на бесстрастном лице доктора Мосгрейва. Он поднялся, когда Роберт закончил говорить, и снова посмотрел на свои часы.

– Я могу вам уделить еще только двадцать минут, – заметил он. – Если вам угодно, я повидаю даму. Вы сказали, что ее мать умерла в сумасшедшем доме.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**



## БЫТОВАЯ ТЕХНИКА ПРОСЛУЖИТ ДОЛГО!

От того, как вы пользуетесь бытовыми приборами, зависит то, сколько времени они вам прослужат.

**Не перегружайте стиральную машину.** Накопилось много белья? Разбейте его на несколько стирок. В противном случае вы рискуете повредить механизм стиральной машины. Выход из строя подшипников и барабанов - вот лишь немного из того, что ждет вас в таком случае. Ремонт обойдется недешево.

**Вовремя очищайте духовку.** При частом использовании духовки она неизбежно загрязняется. Жировые подтеки на стенках рискуют распространиться и задеть нагревательные элементы, что может вывести их из строя. Вовремя очищайте поверхности духовки от жира - желательнее не реже чем раз в месяц.

**Размораживайте морозильную камеру.** Особенно это касается тех, кто пользуется ею часто и замораживает большое количество продуктов. Если время от времени не размораживать морозилку, велик риск перегрузить компрессор холодильника и, в конце концов, вывести его из строя. Периодической разморозки требуют даже холодильники с системой No frost. Ознакомьтесь подробнее с инструкцией к своей модели.

**Проверяйте карманы одежды перед стиркой.** Чего только там не найдешь! Пыль, пух, мелкие предметы (особенно часто там остаются деньги - купюры и монеты) - все это богатство может застрять в механизме стиральной машины и повредить

его. Убирайте все из карманов, прежде чем положить одежду в стирку.

**Не запускайте микроволновую печь пустой.** Специальный нагревательный элемент - магнетрон, находящийся в микроволновой печи, может выйти из строя, если вы включите прибор пустым. Внутри должен лежать продукт весом как минимум 50 г.

**Убирайте острые предметы из посудомоечной машины.** Ножи, вилки и прочие предметы с острыми концами рекомендуются класть в специальные контейнеры, предназначенные для этого. В противном случае приборы могут поцарапать поверхность посудомойки.

**Ухаживайте за плитой правильно.** Если у вас газовая плита, не используйте мыло для ее очистки. Во-первых, оно может закупорить отверстия с электроподжигом, если вы не убережете его полностью. Во-вторых, зачастую мыло приводит к коррозии.

**Будьте аккуратны с керамической плитой.** Ее можно легко поцарапать, если стоящие на поверхности кастрюли и сковородки передвигать путем перетаскивания. Лучше делать это, приподнимая посуду.

**Очищайте сушильную машину.** Внутри этого прибора есть мешочек для ворса. Необходимо опорожнять его после каждого цикла, иначе в дальнейшем машина будет работать не столь эффективно.

### ЧТО ИЗБАВИТ БЛЮДО ОТ ЖИРА?

Если суп получается наваристым, я стараюсь избавиться от лишнего жира. Для этого беру несколько кусочков льда из морозилки, заворачиваю их в бумажное полотенце и провожу им по поверхности бульона.

*Наталья Плаксина.*

### КОГДА ПРОПАДАЕТ ГОЛОС

Возьмите 1/2 стакана молока, предварительно слегка подогреть его. Добавьте 1 сырой куриный желток. Тщательно размешайте полученное лекарство. Половиной прополощите горло, другую половину выпейте маленькими глотками. Следующие несколько часов постарайтесь провести в молчании. Голос вернется!

*Елена Мартынец.*

### ОРИГИНАЛЬНАЯ ВАЗА С ПОМОЩЬЮ ВЕРЕВКИ

Если вы хотите что-то изменить в привычном интерьере, обратитесь внимание на мелочи, например, можно преобразить внешний вид вазы для цветов. Все, что вам понадобится для этого, - джутовая веревка или бечевка. Ее конец закрепите снизу с помощью клея и аккуратно обмотайте вазу. Сверху также следует зафиксировать конец клеем. Кстати, такой же трюк можно проделать с банками и бутылками.

*Мария Камышова.*

### ЗАЧЕМ В СПАЛЬНЕ ЛИМОН?

Всем своим друзьям рекомендую класть на прикроватную тумбочку пару кусочков лимона. Зачем это нужно? Дело в том, что этот цитрус:

- \* помогает расслабиться. Запах лимона успокаивает нервную систему, что очень важно перед сном;
- \* улучшает настроение. Переживаете из-за дневных забот? Цитрусовый аромат избавит от тревожных мыслей;
- \* очищает воздух. В комнате, где есть лимон, всегда хорошо пахнет, дышится там легче.

А если вы гипертоник, лимон для вас и вовсе незаменим! Запах цитрусовых поможет снизить давление.

*Наталья Хвостикова.*

## ГДЕ ПРИГОДИТСЯ ПРИЩЕПКА?

Пальцы останутся целы, а гвоздь легко войдет куда нужно, если удерживать его прищепкой. Если у цветка длинный и тонкий стебель, поставьте рядом опору и зафиксируйте его нетугой прищепкой. По мере роста цветка зажим можно с легкостью передвигать по опоре.

Чтобы сделать ровный машинный шов на толстой ткани, скрепите ее не булавками, а прищепками. Попугайчики отказываются есть зелень? Зацепите ее на жердочке, и птицы тут же начнут клевать.

*Варвара Черенкова.*

## ПОЛКА ДЛЯ ОБУВИ. ДЕЛАЕМ САМИ!



полку для обуви самостоятельно. Причем все, что требовалось - ненужные картонные коробки. У нас как раз оставалось несколько после переезда! Из картона мы вырезали и сделали «соты» для каждого ботинка. Укрепили их с помощью скотча со всех сторон. Сделали

Когда мы только переехали в новую квартиру, шкафа в прихожей у нас не было, и встал вопрос: где разместить обувь? Пришлось искать варианты. Один из них я нашла в Интернете: там предлагали смастерить

так, чтобы конструкция получилась прочной. Да, для сырой обуви она не подходит, так же как и для постоянного использования, но на экстренный случай – то, что надо!

*Марина.*

## ЗАРЯДНАЯ СТАНЦИЯ НА КУХНЕ

Где вы заряжаете свой телефон? У меня практически в каждой комнате продумано место для удобной зарядки. А на кухне для этой цели даже оборудован специальный ящик. В задней стенке я попросила мужа сделать специальные отверстия, через которые пропустила шнуры. Сам сетевой фильтр при этом размещается внутри шкафчика и не ви-



ден. Удобно, что таким образом можно зарядить сразу несколько гаджетов - телефон, планшет, наушники.

*Ирина О.*

## ПИЦЦА ВКУСНАЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ РАЗОГРЕТА!

Если осталась пицца, не спешите выбрасывать продукт! Попробуйте разогреть ее не в микроволновке, а в духовке, перед этим сбрызнув кипяченой водой из распылителя. Вот увидите, получится вкусно!

*Наталья Бушманова.*



## НЕ КЛАДИТЕ ЭТО В ПОСУДОМОЙКУ!

Посудомоечная машина - это удобно, но в нее нельзя класть любую посуду.

**Ножи.** Во-первых, горячая вода затупляет ножи. Во-вторых, поток жидкости под давлением может отправить их в путешествие по внутренностям посудомойки. Лезвия рискуют повредить агрегат.

**Алюминиевая посуда.** Металл может окислиться из-за долгого воздействия горячей воды и моющего средства.

## Термосы и термокружки.

Струи горячей воды превратят вашу термокружку в обычную кружку. Если вы не хотите мыть посуду руками, приобретите термос с пометкой, разрешающей использование в посудомоечной машине.

**Хрусталь.** Изящные хрустальные бокалы лучше мыть вручную. В посудомойке хрусталь может потрескаться и потрескаться.

*Любовь Демченко.*

## ЧЕМ ОЧИСТИТЬ РАЗДЕЛОЧНУЮ ДОСКУ

Мои разделочные доски на кухне сверкают чистотой, но главное - никаких посторонних запахов! Раз в несколько дней я обрабатываю их специальными кубиками льда. Беру стакан кипяченой воды, размешиваю в нем 1 ч. л. мятной

зубной пасты. Далее разливаю получившийся раствор в формочки для льда.

При необходимости остается только вытащить один кубик и протереть им по доске. Запаха как не бывало!

*Анастасия Петрова.*

## ЧИСТЫЙ АКВАРИУМ – ДОВОЛЬНЫЕ РЫБКИ!

В каком аквариуме у вас живут рыбки? У меня - в чистом! При каждой чистке не только промываю его проточной водой, но еще и обрабатываю яблочным уксусом. Это дает результат.

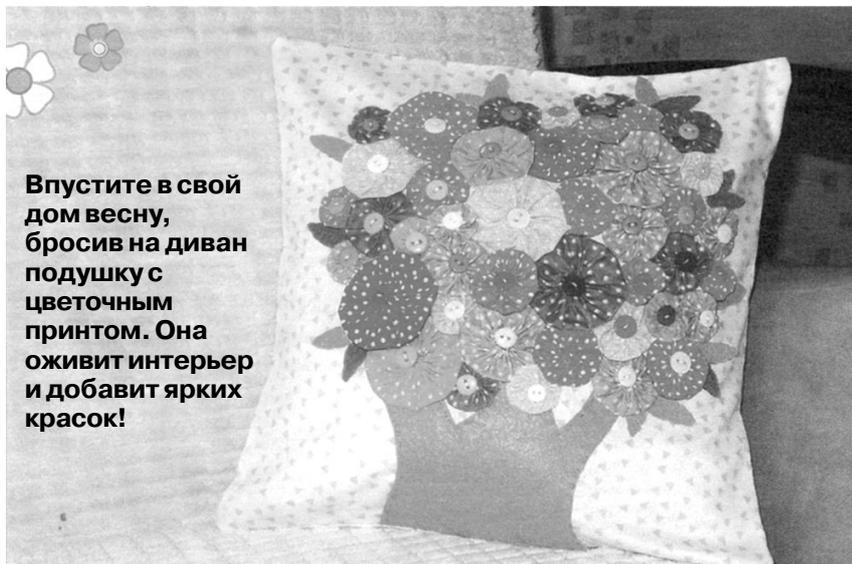
Беру яблочный уксус и воду в соотношении 1:2, протираю раствором стенки аквариума изнутри. Спустя 10-15 минут тщательно (!) ополаскиваю его. Это помо-

гает избавиться аквариум от солевых отложений и известкового налета. После этого рыбкам в нем комфортно!

*Полина Евсикова.*



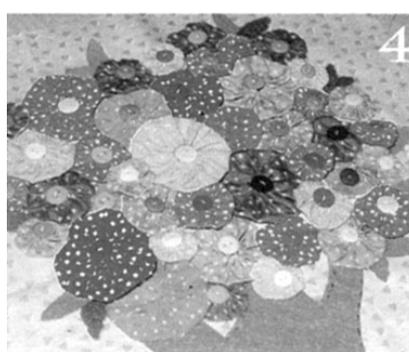
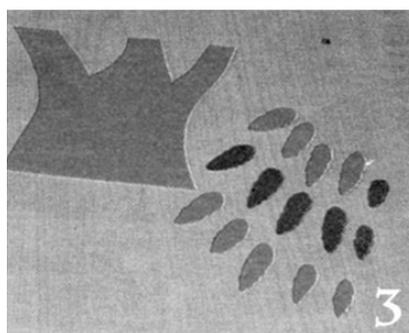
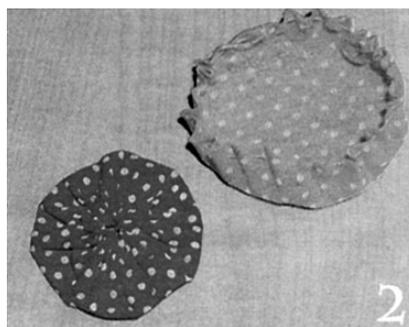
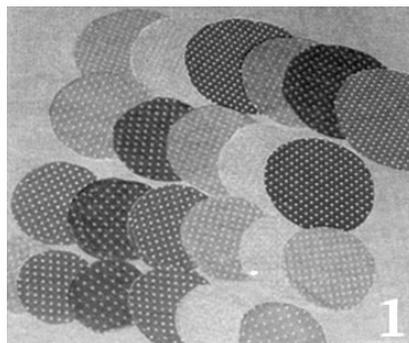
# МАСТЕРИЦА



Впустите в свой дом весну, бросив на диван подушку с цветочным принтом. Она оживит интерьер и добавит ярких красок!

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

х/б ткань для наволочки, х/б ткань для цветов, фетр, пуговицы, нитки с иглой, пряжа ирис, ножницы, картон.



## ПОДУШКА

### «ЦВЕТУЩЕЕ ДЕРЕВО»

Цветы йо-йо - один из простых и эффективных способов декора, широко используемый в лоскутном шитье. Первоначально они носили название «Саффолкские пуфы», потому что появились в Англии, в графстве Саффолк, в XVII веке. Ткани имели высокую стоимость, и рукодельницы, стремясь сохранить каждый лоскуток, научились делать цветы-пуфы.

**1** Для изготовления цветов вырежьте круги разного цвета и размера. Для этого из картона приготовьте шаблоны кругов диаметром 5, 7, 8 и 10 см. По полученным шаблонам вырежьте около 40-45 кругов. Их количество может быть любым: например, 6 кругов диаметром 10 см, 9 кругов - 8 см, 13 кругов - 7 см и 18 кругов - 5 см. Заготовки прогладьте.

**2** У каждого круга подогните вовнутрь ткань на 2 мм и прошейте по краю швом «вперед иголку». Затем аккуратно стяните нить в центре и закрепите. Цветок йо-йо готов. Аналогичным образом подготовьте все цветы и отпарьте их утюгом через влажную ткань.

**3** Из зеленого фетра вырежьте ствол дерева произвольного размера. Затем из фетра двух оттенков зеленого

вырежьте 15-20 листочков, которые можно нарисовать вручную или сделать по готовому шаблону.

Для наволочки выкроите лицевую часть произвольного размера - например, 35x35 см, и две детали задней части, размер каждой - 35x25 см. Припуски на швы по 1 см.

На лицевую часть наволочки пришейте ствол дерева швом «вперед иголку» пряжей ирис. Затем начните пришивать готовые цветы, фиксируя каждый цветок в центре пуговицей. Цветы пришивайте с небольшим нахлестом, для создания красивого объемного рисунка. Затем прикрепите листочки из фетра.

**4** На задних частях наволочки работайте по длинному срезу с одной стороны каждой детали. Затем сложите детали наволочки лицевыми сторонами друг к другу. При этом задние части должны получиться внахлест и образовывать карман, в который будет помещаться подушка. Стачайте наволочку по всему периметру. Отгладьте наволочку и вложите в нее подушку.

Такое яркое изделие станет отличным дополнением интерьера гостиной или спальни. Можно сочетать ее с другими, однотонными подушками: она станет броским акцентом.

## НЕ ЛЕЙТЕ НА ПЯТНА ГОРЯЧУЮ ВОДУ

Ошибки, которые мешают вывести пятна.

**1. Ждать слишком долго.** Самая большая ошибка, которую совершает большинство хозяек. На самом деле, почти любое пятно можно удалить, если действовать быстро. Стирать вещь нужно в тот же день или на следующий.

**2. Тереть пятно.** То, что волокна ткани при этом истончаются, видно даже невооруженным глазом. Пятно при этом остается, а ткань вокруг выглядит заношенной. Что же делать? Взять бумажное полотенце или сухую салфетку и аккуратно промокнуть пятно, слегка надавливая.

**3. Начинать от центра.** Так пятно расплзается во все стороны и площадь загрязненной поверхности увеличивается. Начинайте обрабатывать пятно по краям, двигаясь к центру. Не размазывайте во все стороны. Пятно побледнеет, но его размер станет больше.

**4. Замывать пятна горячей водой.** Многие думают, что чем выше температура воды, тем больше вероятность, что пятно отстирается. Но это не так. Никогда не лейте горячую воду на пятно. От высоких температур некоторые виды пятен лишь плотнее оседают на тканях. Отмывать пятна нужно только в теплой воде.

**5. Использовать отбеливатель.** Отбеливатель - агрессивное химическое средство, которое может навредить деликатным тканям. Если вещь вам дорога, лучше отнесите ее в химчистку.

## ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ - ВАШ ПОМОЩНИК

\* Лак для ногтей поможет превратить любой стакан в мерный, если сделать на нем отметки на нужном уровне.

\* Увлекаетесь вязанием? Нанесите цветным лаком деления на вязальную спицу - теперь не надо будет постоянно брать сантиметровую ленту.

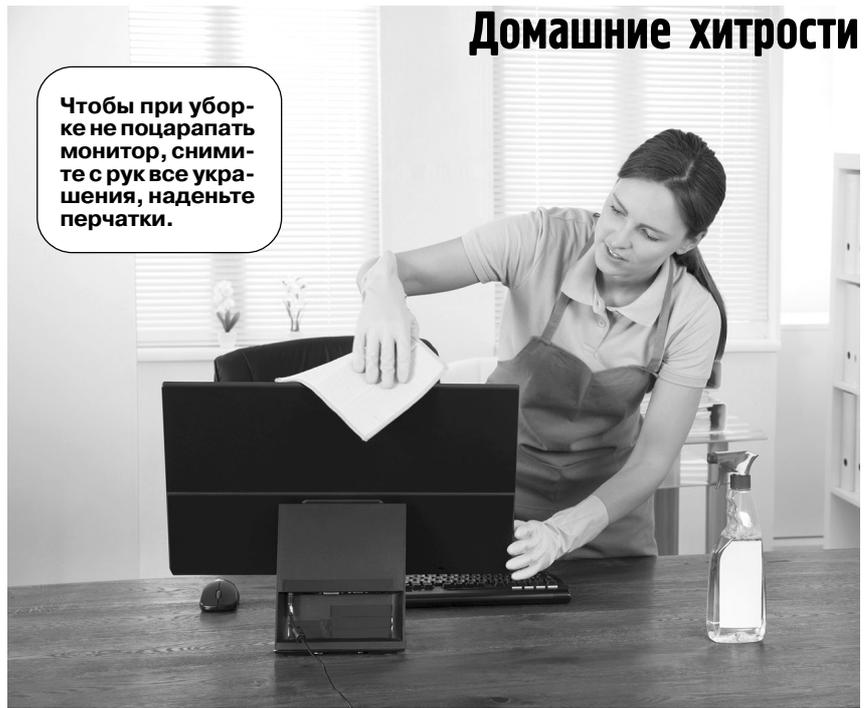
\* Если из солонки или перечницы высыпается слишком много соли (специй), замажьте некоторые отверстия прозрачным лаком.

\* Чтобы закрепить расшатавшийся винтик в очках, аккуратно затяните винт и капните каплю бесцветного лака для фиксации.

\* Покройте бесцветным лаком бижутерию (серьги, подвески, броши или кольца), чтобы она дольше сохранила свой блеск и не темнела (не окислилась).

\* Лак подходит для изготовления и небольшого ремонта рыболовных снастей. Его применяют для окраски блесен, мормышек и поплавок. Красный цвет подходит для поплавков, а лак с блестками - для имитации рыбьей чешуи.

Чтобы при уборке не поцарапать монитор, снимите с рук все украшения, наденьте перчатки.



# УХОД ЗА МОНИТОРОМ 7 ВАЖНЫХ ПРАВИЛ

Следуя им, вы легко и, главное, без вреда для поверхности удалите с него пыль, загрязнения, отпечатки пальцев, радужные разводы.

**1.** Перед чисткой монитора обязательно отключите компьютер и вытащите вилку питания из сети.

**2.** Боковые и задние стороны монитора протрите влажной тряпочкой, стараясь не задеть сам экран.

Сухой салфеткой из микрофибры, предназначенной для ухода за очками или оптикой, удалите пыль с экрана.

✓ **Для ухода за монитором не подходят хозяйственные салфетки из микрофибры. Нужны специальные безворсовые.**

**3.** Смочите салфетку дистиллированной водой или специальным спреем без спирта и протрите экран снизу вверх. Раствор всегда нужно наносить на салфетку (не на монитор!). Если нанесли много, отожмите салфетку. Для чистки ЖК-экранов подойдет и чистящие влажные салфетки для компьютеров.

**4.** Чтобы очистить все загрязнения, протирайте экран круговыми движениями, которые должны охватывать всю поверхность монитора, включая уголки. Затем возьмите сухую салфетку и протрите экран. После такой чистки на дисплее не образуется разводов.

Если у вас только одна салфетка, дождитесь, пока она просохнет, и тогда пройдитесь по экрану еще раз, убирая подтеки.

**5.** Помните, что экран слишком тонкий

и надавливать на него нельзя, поэтому удаляйте загрязнения плавными движениями, не прилагая усилий и придерживая монитор.

**6.** Если в уголках экрана скопилась пыль, не пытайтесь достать ее ногтем или иголкой, иначе испортите покрытие. Чтобы убрать пыль из углов экрана, воспользуйтесь ватными палочками или спринцовкой, с помощью которой можно выдуть и мелкий мусор.

**7.** Когда монитор полностью высохнет, компьютер можно включить в сеть. Но предварительно не забудьте протереть пыль с процессора сухой или чуть влажной салфеткой, можно его пропылесосить.

### КСТАТИ

После каждого использования стирайте салфетку, поскольку во время уборки в ней скапливается пыль. Если просто ее стряхнуть, то частички грязи останутся в волокнах и при следующей уборке будут царапать экран.

### ВНИМАНИЕ!

Если по поверхности пройдется спиртосодержащим чистящим средством, то антибликовая пленка дисплея растворится и качество изображения ухудшится.



# ВИТАМИН Е ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

**Витамин Е - один из самых популярных косметических компонентов. Чем он полезен для кожи и как подобрать средство, которое подойдет именно вам?**

**В**итамин Е добывают из растительных масел. Раньше популярным источником элемента было масло ростков пшеницы, сегодня же оно уступило место соевому и подсолнечному маслам. Витамин Е, полученный таким путем, представляет собой густую жидкость от золотистого до красно-коричневого цвета.

### Кому нужна косметика с витамином Е?

Рекомендую обратить внимание на составы с токоферолом обладательницам обезвоженной кожи - витамин Е поможет решить проблему сухости. Также он подойдет тем, у кого кожа жирная и проблемная: количество высыпаний заметно сократится.

Если вас беспокоит купероз, расширенные поры, тусклый цвет лица, неглубокие морщины, также добавьте в свой бьюти-арсенал продукты с ценным витамином.

✓ **У вас чувствительная кожа? Проведите аллерготест, нанеся косметику с витамином Е на запястье. При возникновении зуда или покраснения прекратите использование средства.**

### Зачем добавлять в крем?

Помимо защиты от окислительных процессов, витамин Е также удерживает влагу в глубоких слоях кожи, способствует регенерации клеток, устраняет воспаления и повреждения, вызванные УФ-излучением. Секрет в том, что данный ингредиент легко проходит сквозь роговой слой эпидермиса и, как правило, не вызывает раздражения кожи и высыпаний.

Кстати, витамин Е значительно продлевает срок годности вашего крема. Он защищает его от кислорода, который разрушает уникальный состав средства. Кремы, маски и сыворотки с данным ингредиентом, как правило, можно хранить до 12 месяцев после начала использования.

### Что искать на упаковке?

В косметологии используют не только витамин Е в чистом виде, но и его эфиры - они также обладают антиоксидантным действием.

Ищите на упаковке косметического средства следующие названия: токоферола ацетат (сложный эфир уксусной кислоты, менее чувствителен к свету), токоферола линолеат (сложный эфир линолевой кислоты), токоферола

никотинат (сложный эфир никотиновой кислоты) и токоферола сукцинат (сложный эфир янтарной кислоты).

Чем выше концентрация витамина Е, тем лучше. Как правило, в линейках для ухода за молодой кожей она составляет лишь 0,5%. В антивозрастных средствах количество может достигать до 1,5%.

### С чем сочетается ингредиент?

Прекрасно, если в составе косметического средства, кроме витамина Е, есть также витамины А и С (токоферол предупреждает их окисление), минералы, экстракты растений. Токоферол «дружит» с гиалуроновой и феруловой кислотами: они дополняют и усиливают действие друг друга. В результате мы получаем ярко выраженный омолаживающий эффект.

Кремы с витамином Е и эфирными маслами улучшают цвет лица, увлажняют кожу, избавляют ее от шелушений, но могут не подойти жирному типу эпидермиса. Есть риск забить поры и вызвать воспаления. В этом случае выбирайте более легкие текстуры - гели, флюиды.

### Как применять?

По желанию можно приобрести в аптеке витамин Е в жидкой форме или в капсулах. Капсулы обычно принимают внутрь, тогда как жидкую форму витамина используют для приготовления косметических средств.

В домашних условиях делают маски, лосьоны с витамином Е. Также допустимо добавлять этот ингредиент в кремы для рук и масла для тела.

**Творожная маска с эффектом лифтинга.** Смешайте 1 ч. л. жидкого витамина Е, 1 ст. л. оливкового масла и 2 ст. л. жирного творога. Нанесите маску на кожу лица и зону декольте на 20 минут. Смойте теплой водой.

**Медовая маска против жирного блеска.** Соедините 1 ст. л. отвара календулы (также подойдет отвар ромашки), 1 ч. л. жидкого витамина Е и 1 ст. л. меда. Нанесите на очищенную кожу, смойте через 15-20 минут.

**Яичная маска для упругости.** К 1 сырому яйцу добавьте 1 ч. л. жидкого витамина Е. Тщательно взбейте массу вилкой. Нанесите на очищенную кожу лица, оставьте до полного высыхания. Смойте теплой водой, после чего нанесите питательный крем.

Также витамин Е можно использовать для увлажнения губ. Нанесите его в жидком виде на губы, слегка промокните салфеткой и оставьте на ночь.

**В косметологии витамином Е называют группу токоферолов. Эти вещества обладают антиоксидантным действием: они разрушают свободные радикалы и защищают клетки эпидермиса от преждевременного старения.**

**В** первую очередь проверьте срок годности крема: если он истек, неудивительно, что косметический продукт перестал работать. Также вас должно насторожить изменение консистенции, запаха, цвета средства. С кремом все в порядке? Тогда скорректируйте свой привычный уход.

### Отшелушиваем дерму

Чтобы крем эффективно работал, необходимо регулярно удалять омертвевшие клетки кожи. Они действуют как барьер, который не дает активным веществам проникнуть в глубокие слои эпидермиса.

Ежедневно скрабировать кожу нельзя: это грозит сухостью и истончением. Скраб с абразивными частицами или пилинг с кислотами следует использовать раз в неделю. Для ежедневного мягкого отшелушивания подойдет гель для умывания в паре с очищающей щеткой для лица.

Чтобы усилить действие крема, наносите его на влажное лицо. Это правило распространяется на все увлажняющие кремы. Исключение - солнцезащитный экран. Если нанести его на влажную дерму, минеральные фильтры дадут неравномерное покрытие, и на лице останутся белые разводы.

### В правильной последовательности

С чем бы вы ни боролись - с морщинами, воспалениями, пигментацией, -



### Умная щетка для очищения и массажа лица

Электронная силиконовая щетка является альтернативой салонным пилингам. Ее главные задачи - сделать кожу идеально чистой, улучшить цвет лица за счет усиления кровотока и повысить тонус дермы. Использовать умную щетку рекомендуется 1-2 раза в неделю в паре с любым очищающим средством - гелем, мягким пилингом, гидрофильным маслом. Производители предлагают установить на смартфон приложение, с которым синхронизируется щетка. Достаточно ввести данные о своей коже, и программа подберет для вас индивидуальный режим. Вы получите подробную инструкцию о том, в каком порядке приложить датчики щетки к разным частям лица.



## КРЕМ БУДЕТ ЭФФЕКТИВНЫМ!

**Если крем для лица не дает нужного эффекта, возможно, вы неправильно его используете или не учитываете потребности вашей кожи.**

наносите активные средства в первую очередь. Если вы берете два продукта, лучше использовать их в разное время: например, крем от пигментации - утром, средство от воспалений - вечером.

После лечебного средства наносите остальные, учитывая их плотность. Сначала должны идти жидкие (к примеру, сыворотка), затем более плотные - увлажняющий крем, солнцезащитный экран. Если вы используете крем с ретиноидами, не забудьте сначала увлажнить кожу: эти компоненты могут раздражать дерму.

### Согревайте кожу

Косметологи рекомендуют умываться теплой, а не холодной водой. Она повышает температуру кожи, благодаря чему поры расширяются. В результате активные ингредиенты крема быстрее проникают в дерму и взаимодействуют с клетками.

Еще один способ повысить эффективность средства - нанести поверх него более плотный косметический продукт с содержанием масел и вазелина. Таким образом вы «запечатаете» продукт. Однако от этого способа стоит отказаться, если вы пользуетесь косметикой с витамином С, ретиноидами, кислотами, а также если ваша кожа склонна к появлению акне.

### Не лишнее!

В разовую порцию крема можно добавить некоторые компоненты. **Растительные масла.** Аргановое и

масло ши питают кожу, восстанавливают защитный липидный слой. Разогрейте 2-3 капли масла между ладонями, затем смешайте их с небольшой порцией выбранного крема.

**Пантенол.** Поможет снять раздражение, глубоко увлажнить сухую, обезвоженную кожу. Можно смешивать его не только с кремом для лица, но и с бальзамом для тела.

**Витамин Е (в капсулах).** Этот мощный антиоксидант противостоит свободным радикалам, замедляет процессы старения, защищает кожу от окисления.

### Используйте сыворотку

Сыворотка повышает эффективность крема на 35% и является концентрированным источником активных ингредиентов, которые проникают в глубокие слои эпидермиса.

Для сухой кожи подойдет сыворотка с гиалуроновой кислотой, растительными экстрактами морских водорослей, витамином С. Если у вас комбинированная проблемная кожа, ищите в составе средства миндальную кислоту, которая осветляет постакне и борется с воспалениями. На жирную кожу рекомендуется наносить сыворотки с ретинолом - они очищают поры, нормализуют выработку себума.

**Крем для лица подходит вашей коже, если он полностью впитывается, не оставляя жирной пленки, а после применения нет покраснений, шелушения, зуда.**



# ПРАВИЛЬНЫЙ БУЛЬОН

**Приготовить вкусный, наваристый бульон несложно, если знать несколько простых правил.**

**К**ружка горячего бульона согреет и придаст сил в холодную погоду. А сколько супов и соусов можно приготовить на его основе!

### Выбор мяса

Чаще всего бульон варят из говядины и курицы, реже - из свинины и баранины. Главное правило - мясо обязательно должно быть на косточке. Например, для говяжьего бульона прекрасно подойдет лопатка. А вот борщ или щи получатся вкуснее с грудинкой на кости или с ребрами.

Куриный суп лучше варить не из частей птицы, а из целой тушки. Хотя и из грудки его тоже вполне можно приготовить: бульон получится более диетическим, прозрачным и совсем не жирным, если предварительно срезать кожу.

Желательно, чтобы мясо было с соединительной тканью - она придает бульону плотность и наваристость.

По возможности используйте охлажденное, а не замороженное мясо. Перед варкой его следует промыть проточной водой.

### В горячую или в холодную?

Для вкусного бульона мясо кладут только в холодную воду. Если опустить его сразу в горячую, вкусным получится мясо, а вот бульон - нет.

Качество воды также влияет на конечный результат: используйте воду хорошего качества, фильтрованную.



Для мясного бульона на 1 кг мяса берется 3 л воды (при варке она частично выпаривается). Подливать воду в процессе кипения не стоит: бульон получится мутным и менее вкусным. Время варки говяжьего бульона - 2,5-3 ч.

Для куриного бульона на 1 кг курицы оптимально брать 2,5 л воды. Тогда вы получите хороший вкус. Варить его следует 50 мин. на минимальном огне.

### Что добавить?

Морковь нужно разрезать вдоль пополам или на четыре части - так она лучше отдаст цвет и аромат. Некоторые повара перед закладкой в бульон слегка обжаривают ее на сухой сковороде, как и другие овощи - например, репчатый лук. Улучшают вкус бульона корень петрушки, пастернака или сельдерея, зеленая часть лука-порея. За полчаса

до окончания варки добавьте лавровый лист и черный перец.

Как только вода закипит, снимите крышку и варите бульон в приоткрытой кастрюле, без интенсивного кипения. Не забывайте снимать пену. Солят бульон в конце приготовления.

Когда бульон готов, все овощи следует вынуть. Если нужен прозрачный бульон, его надо процедить.

### АРОМАТНЫЕ ГРЕНКИ

К бульону подайте гренки с паприкой. Возьмите несколько ломтиков белого хлеба. В сковороде растопите кусочек сливочного масла, всыпьте немного молотой паприки, тщательно перемешайте и убавьте огонь до минимума, чтобы масло не подгорало. Выложите в сковороду кусочки хлеба. Обжаривайте, помешивая, пока они не зарумянятся и не впитают масло с паприкой. Вместо паприки можно взять другие пряности - чеснок (нарезать тонкими пластинами), сушеные базилик, тимьян или розмарин, черный молотый перец. По желанию посолите.



## ЖЮЛЬЕН НА СКОВОРОДЕ С КУРИЦЕЙ

**400 г куриного филе, луковица, 200 г шампиньонов, 250 мл сливок 35%, 150 г сыра, растительное масло, соль, перец по вкусу.**

Филе мелко нарежьте, обжарьте на масле до полуготовности. Добавьте мелко нарезанный лук и жарьте до прозрачности. Всыпьте нарезанные грибы и готовьте, пока из них полностью не испарится жидкость. Посолите, поперчите, добавьте сливки, прогрейте. Сверху посыпьте натертым сыром. Накройте крышкой и держите на огне, пока сыр не расплавится. Перед подачей украсьте зеленью.

## САЛАТ «БУКЕТ ТЮЛЬПАНОВ»

**15 штук помидоров (сливок), пучок зеленого лука, 150 г майонеза, 200 г сыра, 240 г крабовых палочек, 3-4 зубчика чеснока.**

Надрежьте помидоры крест-накрест. Аккуратно удалите серединку с помощью чайной ложки. Нарежьте крабовые палочки. Натрите сыр на мелкой терке. Смешайте сыр, крабовые палочки, чеснок, пропущенный через пресс, и майонез. Начините помидоры приготовленной смесью. Сделайте стебли из зеленого лука. Чтобы листочки получились максимально похожими на настоящие, луковые перья с одной стороны разрежьте и разогните.

## ПЕЧЕНЬЕ «СЛАДКИЙ СОН»

**200 г маргарина, 2 сладких творожных сырка, 2 сырых желтка, 2 стакана муки, 3 ст. ложки сахара для обсыпки, 1/2 чайн. ложки соды.**

Мягкий маргарин разотрите с желтками до однородной массы. Добавьте сырки, соду и муку. Быстро замесите мягкое тесто, уберите на 30 минут в холодильник. Противень застелите пергаментной бумагой, смажьте растительным маслом. Тесто раскатайте в пласт толщиной 4-5 мм. Вырежьте фигурки и перенесите их на противень. Печенье обсыпьте сахаром и выпекайте в разогретой до 200-210 градусов духовке до легкого подрумянивания.



## ЧЕРЕМША В ЛЮБОМ БЛЮДЕ ХОРОША!

### С грибами в томатном соусе

**50 г черемши, 300 г шампиньонов, луковица, 1-2**

**ст. ложки томатной пасты, 150 мл воды (бульона), соль, перец, пара веточек укропа, 1 ст. ложка подсолнечного масла.**

Разогрейте масло, обжарьте

в нем нарезанный полукольцами лук до мягкости. Добавьте нарезанные пластинками грибы. Готовьте минут пять. Добавьте крупно нарезанную черемшу, перемешайте. Сразу же влейте разведенную в воде или бульоне томатную пасту. Тушите на слабом огне 5 минут. Посолите, поперчите, добавьте нарубленный укроп, перемешайте. Накройте и оставьте на 10-15 минут настояться.

### Сало с черемшой

**250 г соленого сала, 100 г черемши, петрушка, 1 чайн. ложка белого винного уксуса, соль, перец, пара веточек розмарина.** Нарежьте сало кусочками, поместите в блендер. Добавьте нарезанную черемшу, петрушку, розмарин, уксус. Можно добавить острый соус, например табаско. Измельчите все до однородного состояния. Переложите пасту в удобную емкость или используйте сразу же после

приготовления. Пару дней такая закуска может храниться в холодильнике. Ее используют для приготовления бутербродов или подачи к горячей картошке.

### По-корейски с морковью

**50 г черемши, морковь, 3 ст. ложки растительного масла, 1-2 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ст. ложка приправы для корейской моркови, соль, перец, 1 чайн. ложка сахара (по желанию).**

Положите черемшу в глубокую миску, залейте кипятком, оставьте на 5 минут. Откиньте на дуршлаг. Смешайте черемшу, натертую соломкой морковь, приправу, соль, перец, сахар. Влейте масло и уксус, перемешайте. Оставьте закуску мариноваться 30-60 минут, время от времени перемешивайте. Перед подачей слейте лишний маринад.

## Зеленый подоконник



# ЦИТРУСОВЫЕ НА ПОДОКОННИКЕ

**Заставить цитрусовые плодоносить на домашнем подоконнике - дело трудное, но очень увлекательное. Для этого потребуются терпение, любознательность и, главное, любовь!**

**В** домашних условиях можно вырастить не только лимон, но и апельсин, мандарин, лайм, грейпфрут. Лимон в этой семейке цитрусовых самый капризный, но сердцу не прикажешь - именно его ароматные плоды мечтает увидеть на своем подоконнике большинство хозяек.

### Способ посадки

Первое, что нужно сделать, - обзавестись растением. Сделать это можно двумя способами. Первый - самый легкий - купить в садовом магазине лимон-подросток с блестящими восковыми листьями. Скорее всего, он будет выращен где-нибудь в Голландии на питательном субстрате, обойдется вам недешево и потеряет лоск сразу же, как закончится действие стимуляторов. Адаптация такого растения, выросшего на фастфуде, к обычному садовому грунту может закончиться трагически. Второй способ - более верный и дешевый - вырастить лимон из семечка. Для этого вам понадобится:

- несколько крупных семян из свеже съеденного лимона;
  - горшок диаметром до 5 см и высотой 5-7 см, обязательно с дренажным отверстием и поддоном;
  - керамзит для дренажа и специальная земля для цитрусовых (проще всего купить ее в магазине).
- Горшок на 1/5 заполните керамзитом, остальное - землей, не досыпав до вер-

ха 1,5 см. Хорошенько пролейте почву так, чтобы вода стала выливаться на поддон. В центре горшка на поверхность положите семечко и засыпьте его землей до верха горшка. Поставьте на самый светлый подоконник. Теперь главное - регулярно поливать будущее растение и поддерживать температуру воздуха выше 15 градусов. Если условия будут соблюдены, через 3-4 недели появится росток.

### Из роста в растение

Когда росток уже появился на поверхности, следует начать правильно ухаживать за растением. Уход включает в себя несколько пунктов.

**Полив.** Все цитрусовые растения любят влагу. Как понять, что время полива уже пришло? Потрогайте почву в горшке - она должна быть немного влажной. Воду для полива используйте чуть теплее комнатной температуры. Цитрусовые - большие чистюли, они обожают душ, но только очень мягкой водой, иначе на листьях появится белый налет из кальция. Зимой, когда воздух сухой, опрыскивать лимон нужно ежедневно. Растение будет благодарно, если регулярно протирать ватным тампоном верхнюю часть его листьев.

✓ **Тереть нижнюю (тыльную) сторону листа ни в коем случае нельзя! Там находятся дыхательные устьица, которые можно повредить.**

**Рыхление.** Зимой воздух в помещении очень сухой, а снизу горшок поджаривают батареи. Из-за этого верхний слой почвы в горшке подсыхает, образуется корка.

В таких условиях цитрусовым тяжело «дышать», ведь они - растения субтропического климата с высокой влажностью воздуха. Поэтому землю нужно регулярно рыхлить, но не глубже 1 см, чтобы не повредить корни. Используйте для этого ненужную вилку.

**Подкормка.** Удобряйте растения с весны по осень через неделю. Подкормки не прекращайте даже зимой, но делайте это реже - раз в месяц. Используйте жидкие минеральные удобрения, предназначенные специально для цитрусовых. Эти растения также любят органику (отстоянный навоз). Однако, никакая хозяйка не захочет терпеть в доме неприятный запах, так что в качестве замены подойдет раствор биогумуса. Тогда подкормки можно чередовать: минеральные удобрения - вода - биогумус - вода.

**Обрезка.** Первые год-два сеянцы цитрусовых не обрезают. Затем весной потребуется регулярная стрижка. На каждой новой ветке оставляют три почки с листьями, слабые ветки удаляют. Таким образом постепенно формируется красивая крона.

**Свет.** Идеальный вариант - держать лимон на южных, юго-восточных и юго-западных окнах. Хорошо, если у вас есть утепленный балкон или лоджия - они пригодятся для летнего выгула растения. Место для горшка выберите сразу, чтобы потом не переставлять его с одного окна на другое и не крутить во все стороны, лимон этого не любит. В знак протеста может даже сбросить листья или замедлить рост.

### Прививать или подождать?

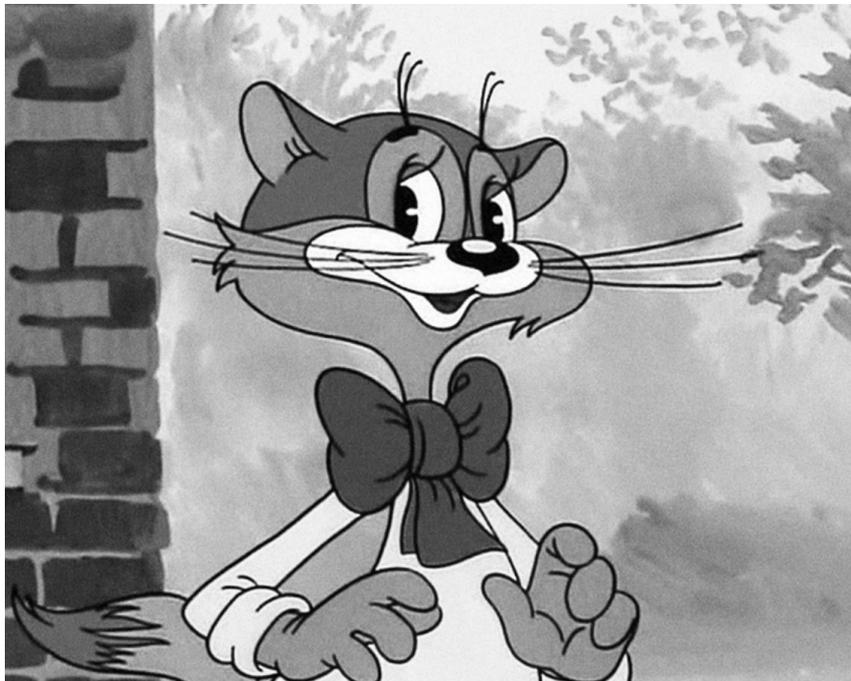
Выращенный из семечка лимон через два года подрастет до 40-50 см. От такого солидного деревца справедливо потребовать хотя бы небольшой благодарности за терпеливый уход в виде двух-трех лимонов к чаю. Но как быть, если долгожданных плодов все нет и нет? Не вините себя и не ругайте растение, такова природа этой культуры: выращенный из семечка лимон начнет плодоносить только на 15-25-й год. Самый быстрый из цитрусовых - грейпфрут (плодоношение на 3-5-й год), апельсин и мандарин - на 10-15-й год. Однако, есть проверенный способ ускорить процесс плодоношения.

Лимон из семечка даст плоды на 2-4-й год, если его привить. Для этого нужно найти веточку от плодоносящего лимона с несколькими почками. Она должна быть свежей, здоровой, без видимых повреждений. Привить дичок можно двумя способами: почкой или черенком. Техника прививки ничем не отличается от той, что используют в садоводстве. Имейте в виду, что цитрусовое, выращенное из семечка, - настоящим спартанцем по сравнению с привитым. Последний более капризен к поливу, освещению, обрезке.



# ЗАЧЕМ ЖИВОТНЫМ УСЫ?

**Основная ошибка - это не усы! По-научному отростки носят название вибриссы, и они не так просты, как кажутся на первый взгляд.**



**В**ибриссы не похожи на шерсть: их длина составляет 5-6 см, и они довольно толстые. Усы подвижные: животное может ими шевелить. Интересно, что они располагаются не только на мордочке, но и на хвосте, внутренней стороне лап, около глаз и на нижней челюсти животного.

Это своего рода осязательные рецепторы, которые помогают ориентироваться в пространстве. У основания вибриссов расположены десятки нервных окончаний, которые передают импульсы в мозг.

С помощью усов животные как бы ощущают пространство - определяют расстояние до предмета, его величину.

Это помогает им ориентироваться даже в темноте. Также с помощью вибриссов питомцы получают информацию об окружающем мире - чувствуют температуру и влажность, например.

Некоторые мамы-кошки отгрызают усы у своих маленьких котят с одной целью: чтобы те чувствовали себя незащищенными и не отходили от матери. В остальном же трогать вибриссы не рекомендуется: их повреждение болезненно и приводит к тому, что животное ощущает себя неполноценно.

Усы у кошек и собак могут выпадать, в небольшом количестве это норма. Если же вибриссы стали тонкими, ломаются, их становится все меньше, это повод обратиться к ветеринару.

## ПОЧЕМУ КОШКИ НЕ ЛЮБЯТ ЗАКРЫТЫЕ ДВЕРИ?

Вы замечали, что наши пушистые друзья не в восторге от закрытых дверей? Оказывается, у кошек на то есть веские причины!

\* Животное не видит, что происходит за закрытой дверью, а значит, начинает нервничать. Так как кошки чувствуют себя главными в квартире, им нужно быть в курсе всего, что может случиться в ней.

\* Кошки ощущают дом как свою личную территорию. Это место, где они имеют право ходить везде. И свое право не отдадут никому.

\* Если за закрытой дверью остался хозяин, это кошку огорчает и злит одновременно. Как он посмел бросить ее в одиночестве? Это с виду кошки кажутся независимыми, на самом же деле им хочется чаще быть в контакте с человеком или хотя бы видеть его в поле зрения. А закрытые двери этому мешают!



## КАКОГО ПОЛА ВЫБРАТЬ ЩЕНКА?

Завести кобеля или суку? Вопрос серьезный, и над ним кинологи рекомендуют задуматься перед тем, как выбрать щенка.

**Кобель.** Кобели всегда будут крупнее и массивнее сук. Иногда по весу они больше на 20-30%! У кобелей лучше выражен охранный инстинкт, при этом психика у них крепче. Содержать мальчика в чем-то проще - например, у него нет течки, а в чем-то сложнее - на прогулке самцы обычно более активные, а то и агрессивные. По своей натуре мужской пол более экспрессивен, может поначалу хуже поддаваться дрессировке. Но если уж кобель увидел в вас хозяина, слушаться он будет беспрекословно.

**Сука.** Несколько раз в год у сук начи-

нается течка - у животных меняется поведение, требуются гигиенические процедуры. Зато девочки более терпеливые, послушные, лучше поддаются дрессировке. Они подстраиваются под хозяина, поэтому с их поведением проблем обычно меньше. К тому же суки могут производить потомство - это на тот случай, если вы захотите заняться разведением породы.

✓ **Если вы заводите вторую собаку, лучше выбирать питомца противоположного пола. Зоопсихологи заметили, что контакт в этом случае налаживается проще. Оба животных при этом должны быть стерилизованы.**

# Пончо Тренд весны!



**Накидка-пончо подходит для любого типа фигуры, скрывает недостатки и может стать альтернативой привычным жакетам и кардиганам.**

Хотите создать дерзкий образ в ковбойском стиле? Примерьте пончо из мягкой замши или гобеленовой ткани. Для делового гардероба удачным решением станут вязаные модели в темных тонах, которые можно сочетать с белыми рубашками, брюками или юбками. Мини-пончо длиной до плеч может стать заменой широкому шарфу.

Несмотря на простоту и незамысловатость кроя, с помощью этой детали гардероба легко создать оригинальный стиль. Пончо легко декорируется карманами, нашивками, капюшонами и завязками.

Однотонная накидка будет смотреться стильно и элегантно: с ней можно создать интересные монохромные образы. Хотите примерить что-то оригинальное - присмотритесь к моделям с принтами. В тренде этнический, анималистичный, в клетку, колор-блок.

Чтобы пончо хорошо вписалось в гардероб, соблюдайте следующие правила:

- \* сделайте его главным элементом в образе;
- \* одежда под пончо должна сидеть по фигуре;
- \* дополнить яркое пончо с принтом можно вещами тех цветов, которые есть в узоре;
- \* возьмите минимум аксессуаров: достаточно компактной сумочки, лаконичных сережек и шляпы.

## Настроение: тай-дай

Хаотичные размытые узоры на вещах в стиле тай-дай - сегодня это не просто веселый принт, напоминающий о времени хиппи а яркий тренд весенне - летних коллекций.



## БАКЛАЖАНЫ ПО-МИЛАНСКИ

Понадобится: баклажаны и помидоры - по 2 шт., перец болгарский сладкий (желтый) - 1 шт., чеснок - 2-3 зубчика, перец острый - 1/2 шт., зелень (петрушка, базилик) - 3-4 веточки, соль - по вкусу, масло оливковое.

Баклажаны разрежьте вдоль пополам. На срезе сделайте ножом надрезы в виде сеточки. Посыпьте солью и оставьте на 20 мин. Болгарский перец освободите от плодоножки и семян. Помидоры и болгарский перец нарежьте кубиками. Острый перец измельчите. Чеснок пропустите через пресс. Соедините нарезанные овощи в миске, посолите. Половинки баклажанов промойте от соли, тщательно обсушите бумажным полотенцем и выложите на противень, застеленный пекарской бумагой. Сверху щедро смажьте баклажаны оливковым маслом. Поместите противень в разогретую до 180 градусов духовку на 15 мин. Выньте баклажаны из духовки. Выложите на «лодочки» начинку и отправьте в духовку еще на 15 мин. При подаче посыпьте блюдо рубленой зеленью.

## СЭНДВИЧИ «К ЗАВТРАКУ»

Понадобится: нут отварной - 400 г, авокадо - 1 шт., лук красный - 1/2 шт., кинза - 3-4 веточки, сок лайма - 1 ст. л., паприка копченая - 1 ч. л., шпинат (листья) - 100 г, соль и перец - по вкусу, ломтики хлеба, масло растительное для жарки.

Нут смешайте с паприкой. Слегка обжарьте на 1 ст. л. растительного масла, помешивая, пока нут не станет сухим и золотистым. Мякоть авокадо разомните вилкой. Введите сок лайма, соль и перец. Добавьте измельченные шпинат, лук и кинзу. На обжаренные ломтики хлеба выложите готовую пасту из авокадо, сверху - обжаренный нут. Слегка посыпьте сверху зеленью.

## КОТЛЕТКИ В ДУХОВКЕ

Понадобится: цукини - 900 г, морковь - 300 г, лук - 150 г, чеснок - 3-4 зубчика, крупа манная - 150 г, бульон овощной - 500 мл, масло растительное для жарки, укроп, соль, перец - по вкусу.

Морковь и цукини натрите на крупной терке (цукини отожмите). Измельченные лук и чеснок пассеруйте в сотейнике на масле. Влейте бульон, доведите до кипения. Тонкой струйкой всыпьте манку. Помешивая, варите 3 мин. Остудите. Добавьте цукини, морковь, рубленый укроп, соль, перец. Сформируйте котлетки. Выложите (не вплотную) на застеленный пергаментом противень. Запекайте при 180 градусах 30 мин.

## ЛАЗАНЬЯ С БАКЛАЖАНАМИ

Понадобится: листы лазаньи (готовые) - 350 г, тофу - 800 г, лимон - 1 шт., баклажаны - 2 шт., масло для жарки, помидоры в собственном соку (пюре) - 800 г, лук и лавр - по 1 шт., чеснок - 2 зубчика, томат-паста - 1 ст. л., соль, перец, паприка - по вкусу.

Для соуса обжарьте лук и чеснок, введите томат, тушите на медленном огне 2 мин. Введите помидоры, лавр, перец, паприку, соль. Томите 45 мин. Баклажаны нарежьте продольно аккуратными пластинами толщиной 3-5 мм. Запекайте 30 мин. при 180 градусах. Обжарьте на сковороде. Тофу разомните с соком 1/2 лимона, 2 ч. л. тертой цедры. Измельчите блендером. Смажьте форму маслом, затем соусом. Далее: листы лазаньи (подготовив по инструкции на упаковке), соус, тофу, баклажаны, соус. Накройте листами лазаньи. Повторите несколько раз (верхний слой - тофу и соус). Накройте фольгой, запекайте 50 мин. Снимите фольгу, готовьте 10 мин.

