

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№21

май 2021

Цена:
2 лари

Диета

для мозга

стр.13

Огород

на балконе

стр.40

12 советов

для кухни

стр. 35

Лекарство

от манипулятора

стр.22

Судьбы актеров,

От славы до одиночества

стр. 20-21

Аня Тейлор-Джой:

стр. 16-17

“Шахматы - это так сложно!”



Пиджак + брюки

В этом сезоне дизайнеры советуют обратить внимание на широкие брюки в комплекте со свободными жакетами, костюмы с акцентом на талии, смокинги. Также актуальны модели с удлиненным жакетом.

С чем сочетать брючный костюм? Строгие рубашки уже не актуальны, подойдут топы в бельевом стиле, блузы из полупрозрачных тканей, футболки с ярким принтом.

С классическим костюмом носите лодочки или лоферы. Вы предпочитаете спортивный стиль? Тогда выбирайте кроссовки или кеды.



КОСТЮМЫ

Яркие новинки

Строгие жакеты с широкими брюками, игривые блузы с шортами, универсальные «тройки» - какой костюм выберете вы для офиса или прогулок по городу?

ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ КАДРЫ СО СЪЕМОК ПРИКВЕЛА “ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ”



В Сети появились первые кадры со съемок нового сериала от HBO под названием “Дом дракона”, который является приквелом “Игры престолов”. Кадры со съемочной площадки появились в Twitter-аккаунте проекта.

На снимках показаны Рейнира и Деймон Таргариен. Лорд Корлис Веларион, известный по прозвищу Морской Змей, а также Алисента и Отто Хайтауэры.

Съемки “Дома дракона” стартовали в Великобритании в конце апреля. Известно, что музыку к сериалу напишет композитор “Игры престолов” Рамин Джавади.

Новый сериал будет представлять собой экранизацию книги Джорджа Мартина под названием “Пламя и кровь”.

События сериала разворачиваются примерно за 300 лет до происшедшего в “Игре престолов”. Сериал покажет Дом Таргариенов на пике его правления в Вестеросе.

Премьера сериала, продюсерами которого выступают Райан Кондал и Мигель Сапачник, намечена на 2022 год. Ранее отмечалось, что последний займет кресло режиссера и снимет первый эпизод “Дома дракона”.

В сериале, как отмечалось, задействованы такие актеры как Пэдди Консидайн, Мэтт Смит, а также Оливия Кук, Эмма Д’Арси и другие. В конце марта стало известно, что писатель Джордж Мартин подписал восьмизначный контракт с HBO.

БЕНА АФФЛЕКА ЗАБЛОКИРОВАЛИ КАК МОШЕННИКА

Голливудского актера Бен Аффлек сочли мошенником и заблокировали в приложении для знакомств под названием Raya, которым пользуются знаменитости. Актер и блогерша Нивин Джей совпали в своем интересе друг к другу, однако девушка решила, что с ней пытается познакомиться не артист, а кто-то, кто создал фейковый аккаунт знаменитости. В результате Нивин отказала Аффлеку в свидании, а его аккаунт оказался заблокирован.

Обиженный актер решил написать блогерше в Instagram.

“Нивин, почему ты удалила мэтч со мной? Это я”, — отметил Аффлек в видеосообщении.

После этого Нивин Джей



опубликовала в TikTok ролик, под которым извинилась перед голливудским актером.

Запись набрала более 4 миллионов просмотров и сделала девушку с аудиторией в 28 тысяч подписчиков еще более узнаваемой в Сети. При этом блогерша решила не комментировать отказ в походе на свидание вместе с Аффлеком.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

МИККЕЛЬСЕН ОБЪЯСНИЛ, КАК СЫГРАЕТ ГЕРОЯ ДЕППА В “ФАНТАСТИЧЕСКИХ ТВАРЯХ”



Датский актер Мадс Миккельсен, к которому отошла роль волшебника Грин-де-Вальда в триквеле фильма “Фантастические твари” после “отставки” американского коллеги Джонни Деппа, рассказал, как будет играть персонажа. Рассказ актера приводит портал CinemaBlend.

Напомним, ранее роль главного отрицательного персонажа в фильме о волшебном мире, придуманном британской писательницей Джоан Роулинг, исполнял Депп. Однако его отстранили от съемок в третьей части из-за скандала с обвинениями в домашнем насилии со стороны бывшей жены актера – молодой актрисы Эмбер Херд. Многие усомнились в правдивости этих обвинений, включая бывших

возлюбленных Деппа, а фанаты требовали вернуть любимого артиста. Тем не менее, его роль все равно отошла к Мадсу Миккельсену.

По словам Миккельсена, в новой картине будет несколько отсылок к Грин-де-Вальду, сыгранному Деппом.

“Но мы также привнесли в него (героя) нечто свое”, — сказал он. Миккельсен также рассказал, что был поклонником Деппа с тех самых пор, как увидел его в молодости. Он отметил особую актерскую манеру актера.

“Пытаться привнести его интенсивность и его способ играть в мою роль — это не выход. Я должен найти свой собственный образ, потому что он (Депп) уникален, и я просто должен найти другой путь для героя”, — отметил артист.

В MARVEL ВПЕРВЫЕ ПОКАЗАЛИ АНДЖЕЛИНУ ДЖОЛИ В ОБРАЗЕ ВЕЧНОЙ

Американская киностудия Marvel впервые показала актрису Анджелину Джоли в образе супергероини из будущего фильма “Вечные”. Видео-ролик, где появляются новые персонажи, опубликован на Youtube-канале студии.

На этих кадрах можно увидеть фрагменты из вышедших картин и новых лент.

“Мир может меняться и развиваться, но единственное, что никогда не изменится: мы все - часть одной большой семьи”, - сказано в подписи к ролику.

Фильм “Вечные” выйдет в ноябре этого года. В нем снялись такие актеры, как Анджелина Джоли и Сальма Хайек. В коротком фрагменте на видео Джоли запечатлена со светлыми волосами и мечом.

“Вечные” — фильм режиссера Хлои Чжао, 26-й по счету фильм кинематографической вселенной Marvel. Действие развивается после событий картины “Мстители: Финал”. Вечные — бессмертная инопланетная раса, созданная Целестиялами, которая живет на Земле в тайне более 7 тысяч лет. Они воссоединяются, чтобы защитить че-



ловечество от своих злобных собратьев — Девиантов.

Кроме того, были обнародованы даты выхода и других новых фильмов. Так, “Черная вдова” выйдет в июле этого года, “Шан-Чи и легенда десяти колец” покажут в сентябре, “Человек-паук: Нет пути домой” — в декабре, “Доктор

Стрэндж: В мультивселенной безумия” — в марте 2022 года, “Тор: Любовь и Гром” — в мае 2022-го, “Черная пантера: Ваканда навсегда” — в июле 2022-го; “Марвелы” — в ноябре 2022-го; “Человек - муравей и Оса: Квантомания” — в феврале 2023-го; “Стражи галактики - 3” — в мае 2023-го.



ПРИНЦ ГАРРИ ПОЯВИЛСЯ НА КОНЦЕРТЕ С ДЖЕЙ ЛО

Принц Гарри посетил благотворительный концерт Vax Live в Лос-Анджелесе вместе с Дженнифер Лопес, Селеной Гомез и Беном Аффлеком. На мероприятие Гарри пришел без своей жены Меган Маркл, которая беременна вторым ребенком, пишет Daily Mail.

Во время концерта принц Гарри вышел на сцену, собрав оглушительные овации зрителей.

“Каждый из вас потряса-

ющий”, — сказал принц собравшимся.

Выступление Гарри на благотворительном концерте стало его первым публичным выступлением после интервью Опре Уинфри.

Скандальное интервью герцогов Сассекских вышло в тот момент, когда 99-летний ныне покойный принц Филипп лежал в больнице. В интервью Гарри и Меган заявили о непростой жизни во дворце.

БРЮС УИЛЛИС И ДЕМИ МУР ВЫДАЮТ ЗАМУЖ МЛАДШУЮ ДОЧЬ

27-летняя актриса Таллула Уиллис объявила о своей помолвке — избранником девушки стал режиссер Диллан Басс.

И, надо заметить, локдаун пошел им явно на пользу — в то время, как многие другие пары приняли в тот непростой период решение рас-

статься, влюбленные наоборот решили пожениться! Разумеется, Таллула сразу же опубликовала на своей странице невероятно трогательное фото, на котором запечатлен тот момент, когда Диллан делает ей предложение, а вот дату свадьбы она пока что называть не стала!



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



В течение дня мы много времени проводим сидя: работаем за компьютером, смотрим телевизор, вяжем, читаем... А потом друг возникают боли в спине, ломит шею и плечи, начинает болеть голова. Давайте разбираться, как правильно сидеть, чтобы не портилась осанка и ничего не болело.

Как правильно сидеть, чтобы не болела спина?

✓ верх монитора компьютера немного выше уровня глаз, а центр экрана располагается чуть ниже уровня глаз; расстояние от глаз до экрана - 45-70 см.

За компьютером

Организовать рабочее место правильно - важная задача для тех, кто заботится о своем здоровье. Несколько простых правил, которые помогут минимизировать усталость и избежать проблем со здоровьем:

- ✓ сидим на стуле, опустив ноги вниз (не подгибая их под себя и не забрасывая ногу на ногу); спина прямая;
- ✓ следим за правильным положением таза: сидим на седалищных буграх - двух костных выступках таза;
- ✓ грудная клетка располагается над тазом, плечи расслаблены;
- ✓ соблюдаем правило «прямых углов»: стопы стоят на полу, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов; бедра параллельны, а голени перпендикулярны полу; запястье и рука находятся на одной линии, локти согнуты под углом 90 градусов и находятся близко к телу;
- ✓ кисти рук и локти имеют опору (подлокотник или стол); угол «кисть - поверхность стола» составляет 30-40 градусов;
- ✓ затылок на одном уровне с задними нижними ребрами и крестцом;

ПОМНИТЕ!

В такой правильной позе сложно усидеть долго, но долго и не надо! Важно менять положение тела каждые 20 минут. Как только тело начнет посылать вам сигналы (затекание, боль, усталость), пора сменить позу. В идеале встать и пройтись, размяться, сделать несколько упражнений (наклоны, повороты головы и туловища, приседания).

При вязании

Многие любят вязать или вышивать, удобно устроившись в кресле, полулежа или полусидя, приняв комфортную, но часто перекошенную позу. Положение позвоночника в таких случаях трудно назвать правильным.

Во время выполнения мелких ручных работ под поясницу нужно подложить валик или подушку, чтобы не было нагрузки на позвоночник. Сидеть лучше на стуле за столом, с прямой спиной, касаясь корпусом спинки стула, положив изделие на стол прямо перед собой. Это поможет избежать перекоса

таза, зажатия вен и артерий нижних конечностей. Расстояние от глаз до работы должно составлять не менее 55-40 см.

Перед телевизором

Длительное статичное нахождение в сидячем положении нарушает не только работу сердечно-сосудистой системы и мозгового кровообращения, но и приводит к развитию геморроя. На самом деле телевизор можно смотреть, сидя с пользой для здоровья. Достаточно заменить любимый диван или кресло на большой спортивный мяч - фитбол. Сев на мяч и приняв позу кучера, можно превратить просмотр телевизора в полезную тренировку. На фитболе можно покачиваться, приседать, при этом сидение на мяче обяжет вас держать спину прямо и поможет избежать статичной нагрузки на позвоночник. Кроме того, во время домашнего киносеанса на фитболе можно без особых усилий сжечь 400-500 ккал.

ПОМНИТЕ!

Безопасное расстояние, на котором можно смотреть телевизор - это 5 диагоналей телевизора (в см). В среднем около 4 метров - это идеальное расстояние для просмотра телевизора.

Новости

От грыжи избавляет робот

В США вытяжением позвоночника у пациентов, страдающих грыжами, занимается робот. Уникальная система увеличивает пространство между позвонками, бережно возвращая их и межпозвоночные диски в анатомически верное положение. Эта процедура нередко спасает от операции по удалению грыжи. Маленькая грыжа может уйти совсем, а большая сокращается на 2 миллиметра.

Давление снизит простокваша

Итальянским ученым удалось с помощью заквасочных бактерий получить вещества, обладающие способностью хорошо снижать артериальное давление. А российские специалисты из Института им. И. М. Сеченова предположили, что с помощью молочнокислых бактерий можно восстанавливать нервную систему. В ходе исследований они помещали нервные клетки в простоквашу на 20 часов, а затем на 30 дней. В результате начался рост нервных окончаний.

☛ **Сок лука растворяет песок и мелкие камни в почках. Принимайте по 1 чайн. ложке измельченного лука с медом 3 раза в день через час после еды.**

☛ **Все средства из лапчатки белой регулируют функцию щитовидки и рассасывают узлы.**





Когда болит голова, большинство людей к врачу не обращаются. Но часто именно этот симптом говорит о развитии некоторых заболеваний. Что должно насторожить?

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ?

Если боль сопровождается высокой температурой, возможно, причина в воспалении пазух носа. Этот же симптом возникает при менингите - воспалении оболочек мозга. Важно немедленно обратиться к врачу.

Также вас должно насторожить, если боль начинается с утра. Самые частые причины - недосып, апноэ, некачественный сон. Но в некоторых случаях это может свидетельствовать о развитии бруксизма или тревожного расстройства. Когда головная боль сопровождается рвотой, нужно как можно скорее сделать МРТ, чтобы исключить опухоль мозга.

✓ *Остеохондроз шейного отдела позвоночника иногда является причиной головной боли, как правило, в затылочной области.*

Какие анализы нужны!

Чаще всего люди, страдающие от периодических головных болей, просто принимают обезболивающие препараты. Но таким образом купируются только симптомы. Заболевание при этом остается, организм претерпевает сильнейший стресс из-за чрезмерной нагрузки на со-

суды. Это может привести к увеличению адреналина в крови, повышению пульса, спазмам сосудов.

Лучше сразу сдать анализы. Необходимо сделать общее и биохимическое исследование крови, определить состояние гормонов щитовидной железы. Чтобы исключить инсульт, разрыв аневризмы, рассеянный склероз, проблемы с шейными позвонками и другие неврологические отклонения, рекомендуется сделать томографию. Иногда головокружения и слабость связаны с сердечно-сосудистыми болезнями, поэтому важно оценить состояние сердца с помощью ЭКГ.

С результатами анализов запишитесь на консультацию к терапевту, и он, изучив историю болезни, даст направление на прием к врачу-специалисту. Если есть подозрение на воспаление головного мозга, врач может назначить дополнительное исследование - люмбальную пункцию.

Никакого стресса!

Нередко данный симптом связан с нервным перенапряжением. Из-за стресса тонус шейных мышц увеличивается, происходят зажимы затылочных, височных и других мышц. Они сдавливают кровеносные сосуды и нервные окончания, и появляется боль. Деформации шейных мышц способствует не только нервное перенапряжение, но и неправильное положение тела. Часто от головных болей страдают люди, вынужденные подолгу находиться в одной позе (водители, офисные работники). Улучшить состояние поможет курс массажа.

Неудобная поза сна тоже может стать причиной боли в области шеи и головы. В этом случае проблему решит анатомический матрас и ежедневная утренняя зарядка. Исследования показали, что умеренная физическая активность снижает вероятность головной боли от перенапряжения. Для профилактики лучше выбирать занятия на свежем воздухе - бег, йога, скандинавская ходьба.

По статистике, у 95% людей периодически болит голова. Симптом воспринимается как нечто неприятное, но естественное и неопасное. Многие привыкли заглушать боль таблетками - такой подход не всегда верный. Когда стоит обратиться к врачу?

Мигрень или нет?

Головная боль является симптомом более 45 болезней. Мигрень - одна из них. При этом заболевании боль носит пульсирующий или колющий характер, может длиться несколько суток, часто повторяется, усиливается при физических нагрузках. Во время приступа мигрени могут обостриться светобоязнь и непереносимость громких звуков, пропасть аппетит, появиться боль в шее, тошнота, звон в ушах, проблемы с концентрацией и т.д. Первая фаза схожа с предынсультным состоянием - она тоже начинается с покалывания в кончиках пальцев и общей слабости.

Точная причина возникновения мигрени до сих пор не установлена. Это могут быть медикаментозная терапия, гормональный сбой, некоторые заболевания в анамнезе (менингит, анемия и др.). А «запускают» приступ такие факторы, как стресс, яркий свет, переизбыток кофеина.

Опасные симптомы

Внезапная сильная головная боль может свидетельствовать о разрыве аневризмы. Происходит кровоизлияние в мозг, кровь заполняет оболочку внутри мозга, и создавшееся давление провоцирует резкую головную боль. Для диагностики необходимо сделать МРТ. Аневризмы хорошо просматриваются на снимках, и врач может посоветовать заранее принять меры.

Если приступ начался внезапно

Вы занимались своими делами, как вдруг почувствовали сильную, сверлящую, нестерпимую головную боль. При этом другие симптомы отсутствуют. Первое желание - принять двойную дозу обезболивающих таблеток и забыть об этом инциденте. Но специалисты рекомендуют не торопиться хвататься за аптечку - вы можете навредить себе. Присядьте, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, попросите родных вызвать скорую. Пока врач находится в пути, измерьте температуру (головная боль может быть началом инфекционного заболевания) и сообщите специалисту, если она поднялась.

Не хватает кислорода...

4 способа облегчить одышку

Если у человека средних лет возникают проблемы с дыханием после быстрого подъема по лестнице на 10-й этаж - в этом нет ничего удивительного. Но если одышка появилось во время неспешной ходьбы, пора обратиться к врачу.

Возникновение одышки (диспноэ) связано с низким содержанием кислорода в организме. Сузившиеся бронхи не пропускают достаточное количество воздуха - человек старается чаще дышать, желая восполнить нехватку. Если при этом он начинает паниковать, ситуация обостряется.

Диспноэ может быть симптомом бронхиальной астмы, хронической обструктивной болезни легких, пневмонии, легочной эмболии, пневмоторакса и даже рака легких.

Спровоцировать одышку способны и заболевания сердечно-сосудистой системы: инфаркт миокарда, ишемическая болезнь и пороки сердца, артериальная гипертензия, тромбоз коронарных артерий. Среди других возможных причин - анемия, аллергия, психические расстройства, ожирение, вдыхание загрязненного воздуха, попадание в дыхательные пути инородного тела, травма грудной клетки.

- К кому обращаться при появлении диспноэ?

Прежде всего - к терапевту. Проведя комплексную диагностику и выяснив причину симптома, этот специалист может

направить пациента к кардиологу, пульмонологу, невропатологу, сосудистому хирургу. И потом уже будет назначено лечение самого заболевания.

- Как можно уменьшить одышку?

Если диагноз поставлен, пациенты имеют план действий: при бронхиальной астме, например, используют ингаляторы, лекарства, улучшающие функцию легких; при заболеваниях сердца - препараты для снятия

спазма сосудов, успокоительные.

Чтобы уменьшить внезапно возникшую одышку, прекратите паниковать, заставьте себя дышать спокойно, неглубоко.

ДЛЯ ЭТОГО:

1) Минимизируйте давление на дыхательные пути прилягте так, чтобы голова и ноги были приподняты, либо наклонитесь вперед и обопритесь руками на стол; приклонитесь к стене.

2) Снимите стресс дыхательной гимнастикой; сомкните губы, оставив между ними небольшую щель, в течение 2 секунд энергично вдыхайте через нее, 4-х секунд - выдыхайте. Повторите 10 раз.

3) Сделайте пару небольших глотков воды или смочите горло.

4) Направьте на лицо поток холодного воздуха, воспользовавшись веером или вентилятором.

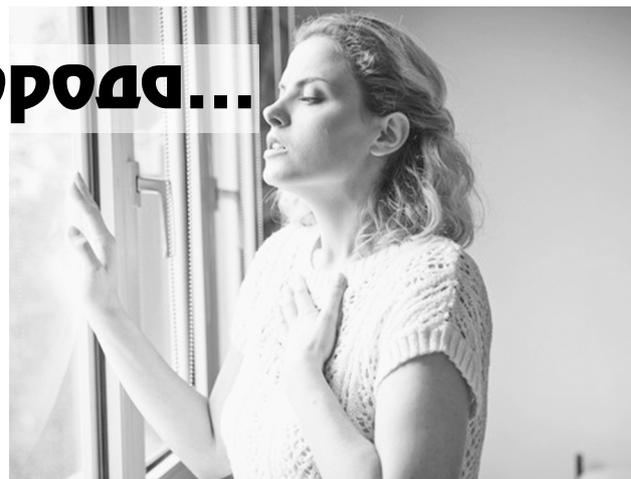
Если одышка возникает на фоне физической нагрузки, контролируйте во время упражнений пульс: он не должен превышать 110 ударов в минуту,

- Пациенту может понадобиться неотложная помощь?

Если наряду с диспноэ появились сильный хрип, кашель с розовой мокротой, синюшность кожи, обильный холодный пот, нужно немедленно вызвать «скорую».

- Что посоветуете для профилактики одышки?

Умеренную физическую нагрузку. Особенно полезны плавание, занятия йогой. Необходим отказ от курения, алкоголя. Важно нормализовать питание для снижения веса, принять меры по укреплению иммунитета, избегать стрессов, травм грудной клетки.



ПОЛУЗГАЕМ?

Всегда любила семечки подсолнечника. А с тех пор, как узнала, что они богаты витаминами Е и группы В, магнием, селеном, фосфором, аминокислотами, стала относиться к семенам с еще большим почтением. Они способны замедлять процессы старения, уменьшают износ стенок кровеносных сосудов и риск образования склеротических бляшек, улучшают пищеварение. А психологи говорят, что лужганье помогает снять стресс, только



чистить семечки надо руками.

Я семенами подсолнечника не только нервы успокаиваю. стакан сырых, промытых семечек с кожурой заливаю литром воды и на слабом огне варю два часа. Остужаю, процеживаю и пью отвар по 1/3 стакана 3 раза в день в течение двух недель (остатки жидкости храню в холодильнике). Средство очищает сосуды, выводит из организма вредные вещества, а главное - значительно облегчает состояние при хроническом артрите.



ОЧЕНЬ БОЛЬНО

Как справиться с острой болью в спине, если она возникла неожиданно, на ровном месте.

Первая помощь

Если острая боль в спине настала дома, надо лечь в постель на спину. Такое положение обеспечивает покой мышцам и межпозвонковым дискам. Когда мышцы расслабятся, спазм уменьшится, и боль утихнет. После намажьте больной участок мазью с обезболивающим или согревающим эффектом. Боль не уменьшилась? Примите любой нестероидный противовоспалительный препарат. Они быстро обезболивают. Но принимать их в большом количестве нельзя из-за побочных эффектов. До обращения к врачу принимать их можно лишь по мере необходимости, когда боль становится труднотерпимой.

Что может быть причиной

Провоцировать острую боль в спине могут проблемы с мышцами или связками: растяжения, спазм, чрезмерное перенапряжение после того, как вы подняли что-то тяжелое, неудачно повернулись, долго находились в неудобной позе.

Другая частая причина - проблемы с позвоночником: остеохондроз, грыжа межпозвонкового диска, артроз суставов. Нарушение естественной «геометрии» позвоночника приводит к зажиму нервных корешков и возникновению боли.

Но даже если вы уже хорошо себя чувствуете, нужно обратиться к врачу и выяснить причину возникновения боли. Коварство ее в том, что, если не лечиться, она возвращается. По статистике, в течение года после первого приступа у 50% пациентов случается второй, а у многих боль становится хронической.

К тому же боль в спине на фоне остеохондроза или мышечного спазма еще не самый опасный вариант. Спина может болеть из-за перелома позвонка, опухоли, воспаления межпозвонковых дисков. А еще из-за проблем с почками.

Про гимнастику

Долгое время врачи при острой боли в спине рекомендовали строгий постельный режим в течение нескольких дней. Сегодня подход другой: в первый день действительно лучше полежать. На следующий день

надо вставать. А еще выполнять гимнастику.

Упражнения делают лежа на спине, с небольшой амплитудой, без напряжения и резких движений. Каждое - по 8-10 раз.

✓ Согните левую ногу в колене. Правую сгибайте и разгибайте в колене, скользя пяткой по постели. Поменяйте ноги.

✓ Исходное положение - то же. Теперь правую ногу, не сгибая, отводите в сторону. Сделайте то же левой ногой.

✓ Лежа на спине согните в коленях ноги, стопы упираются в постель. Поочередно отводите колени в стороны.

✓ По возможности подтяните правую согнутую ногу к животу, затем - левую.

✓ Подложите под ноги мягкий валик или широкую, но слишком мягкую подушку. По очереди поднимайте руки вверх, а затем - к голове.

✓ С валиком под ногами, не сгибая коленей, поочередно поднимайте ноги, насколько это возможно.

Е. Зузикова, остеопат, врач II категории.

К врачу не хочется идти. Лучше перетерпеть...

Чаще всего боль в спине сходит на нет за 10-14 дней.

От лекарства стало хуже

Нежелательные реакции появляются, если лекарство - подделка, а таких немало. В прошлом году было выявлено 915 серий препаратов, качество которых не отвечает установленным требованиям.

1. Не у каждого человека есть врач, которого он хорошо знает, и врач при этом хорошо знает пациента и все его болячки. Часто больному приходится обращаться к доктору, которого он видит в первый раз в жизни. И не все врачи одинаково хороши, но искать другого порой нет ни времени, ни сил. Что делать? Обязательно сообщите о заболеваниях, которые вы перенесли (даже если вас не спросили). Если вы очень худой, обговорите с доктором и этот момент. Вдруг вам нужна доза лекарства поменьше, а врач, у которого за дверью кабинета сидит еще 15-30 больных, об этом не подумал.

2. Побочные эффекты могут иметь все лекарства. Врач должен анализировать риск и пользу в каждом случае. Тем более не назначайте препараты себе сами. Обратитесь к доктору, причем к тому, кому доверяете.

3. Изучите свои болячки и свои диагнозы. К сожалению, часто бы-

вает так: сходил человек на диспансеризацию, врачи погоняли его туда-сюда по кабинетам, написали что-то в карте - и отпустили. А он даже не спросил, что написали-то. Может, какую-то болячку нашли? Необходимо знать, какое у вас здоровье.

4. Хорошенько изучайте инструкцию к лекарству. Вдруг там написано, что среди побочных эффектов - кровотечение? А у вас недавно была язва. И после приема препарата вы вдруг почувствовали боль в желудке. Не на-

дейтесь, что само пройдет. Поспешите к врачу и попросите заменить препарат.

5. Инструкция к лекарству может быть неполной. Нередко производители умалчивают о каких-то побочных эффектах или противопоказаниях. Например, препарат дротаверин (он же «Но-шпа», «Спазмол», «Спакорвин», «Дроверин») снимает боль спазмов. У всех этих лекарств-клонов одна и та же лекарственная формула. Логично, что у них и одинаковые инструкции, но в реальности это не так. Только 65% производителей дротаверина (инъекции и таблетки) пишут в инструкциях об ограничении по возрасту. Причем ограничения почему-то разные (нельзя до 3, 6, 12 и до 18 лет). У остальных 35% таких указаний нет вообще.

В. Соколова, терапевт, врач высшей категории.

Обязательно сообщайте врачу о заболеваниях, которые вы перенесли раньше, даже если он об этом не спрашивает.

Не навреди

Утренний кофе ни в коем случае нельзя пить на голодный желудок. Это оборачивается обострением гастрита, панкреатита и других хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. А вот после еды можно пить кофе с чем угодно. При этом не важно, будет кофе черным или с молоком. Здоровый человек может пить этот напиток в любое время суток. Кстати, кофе не всегда тонизирует, иногда он оказывает обратный эффект.

При ишемическом инсульте резко снижать артериальное давление нельзя. Об этом мы беседуем с неврологом, врачом высшей категории С. Нефедовым.

Инсульт и давление

Аспирин - то, что надо

Многие считают, что виновником «удара» является гипертонический криз, и в первую очередь дают пострадавшему таблетку от давления. Это может вызвать спазм сосудов и еще большее поражение мозга. Универсальный препарат при ишемическом инсульте - аспирин, причем в ударной дозе - 3-4 таблетки. Именно его можно и нужно принимать при первых признаках острого нарушения кровообращения в мозге.

Вызывайте скорую, если...

Человек рядом с вами выглядит потерянным, не может сказать простое предложение, улыбнуться, высунуть язык, поднять сразу обе руки. Просите о помощи сами, если ощущаете внезапное онемение с одной стороны тела. Если теряете контроль над ситуацией, у вас заплетается язык, кружится голова, возникает тошнота или рвота. Если теряется четкость зрения, двоится в глазах. Каждая сэкономленная при инсульте

минута сэкономит 4 месяца полноценной жизни.

Угроза жизни миновала...

После того как острая стадия инсульта завершилась, наступает этап восстановления. В зависимости от того, насколько сильно и где именно был обескровлен мозг, у человека могут наблюдаться разные нарушения. Он может плохо говорить, видеть или не ходить, не контролировать свои естественные отправления. Но при этом находится в полном сознании и отлично понимает свою несостоятельность. В первые три месяца шансы реабилитироваться максимальны. Ведь мозг способен производить новые нервные клетки. Надо лишь грамотно использовать этот врожденный уникальный потенциал. Если у родных не получается помочь больному самостоятельно, надо обязательно прибегнуть к помощи врачей.

Сегодня восстановлением людей после тяжелых заболеваний мозга занимаются врачи новой специальности - нейрореабилитологи. Их ин-



струменты помощи уже не капельницы и уколы, а тренировка мозга и тела. При нарушении ходьбы используют умные тренажеры. Например, динамические ходунки учат человека заново сидеть и ходить, удерживая равновесие. А горизонтальные тренируют частично парализованные руки и ноги, возвращают им силу и чувствительность. С помощью компьютера в игровой форме человек отрабатывает навыки управления рукой или ногой.

Ботокс спазмы снимет

Его инъекции устраняют скованность мышц и облегчают ходьбу. Обезболивают спазмированные зоны, помогают решить деликатную проблему постинсультного недержания мочи, а умственные способности помогают восстановить магнитная и электрическая стимуляция мозга. Это не просто улучшает кровообращение и усиливает эффект от лекарств. Недаром после такого лечения люди неожиданно начинают рисовать, писать стихи, осваивают музыкальные инструменты.



ЯЗВА НА НОГЕ

Трофическая язва – тяжелое осложнение после ожога, обморожения, при сахарном диабете и варикозе.

Полностью избавиться от трофических язв невозможно, если не лечить основную болезнь. Но можно облегчить страдания и, если получится, остановить воспаление. Какие рецепты предлагает народная медицина?

✓ **Мед с яичным белком.** Взбейте взятые в равных пропорциях жидкий мед и белок, нанесите на рану и закройте свежим листом лопуха. Компресс

оберните полиэтиленовой пленкой и оставьте на ночь. Процедуру повторяйте 8-10 раз. В результате язва перестанет мокнуть, покроется корочкой и затянется.

✓ **Масляно-овощная мазь.** Мелко нарезанную большую луковицу и натертую морковь обжарьте в 1/2 стакана нерафинированного подсолнечного масла до появления золотистой корочки. Затем масло процедите и смазывайте открытые раны 3-4 раза в день.

✓ **Капустные листья.** Сырой капустный лист смажьте облепиховым маслом и прикрепите к ране. Через сутки компресс высохнет. Поменяйте его на свежий. Процедуру повторяйте, 4 пока язва не исчезнет.

✓ **Творог и молочная сыворотка.** Возьмите марлевый мешочек, вылейте туда 150 г простокваши и подвесьте его над емкостью. После того как образуется творог, обмойте рану сывороткой и прикрепите к ней мешочек с

творогом, прикрыв его пергаментом или пленкой. Через сутки творог замените на свежий.

✓ **Эвкалипт и календула.** Пораженную конечность опустите в розовый раствор марганцовки на 30 минут. Затем в эту же ванночку добавьте спиртовую настойку календулы (100 мл на 1 л воды) и продолжайте процедуру еще полчаса. Приготовьте другую емкость с раствором эвкалиптового масла (3 ст. ложки на 1 л воды) и принимайте ванночку в течение часа. Затем наложите чистую сухую повязку. А ванночки делайте 2 раза в неделю. Положительный результат заметите уже после 4-5 процедур.

Год назад бабуле поставили протез...

? *Нашей бабушке (ей 80 лет) сделали операцию по установке эндопротеза тазобедренного сустава после перелома шейки бедра. Послеоперационный период прошел нормально, но почему-то осталась боль в бедре, хотя после операции прошел год. Бабуля ходит на костылях, нагрузку на больную ногу дает маленькую из-за боли. Иногда принимает «Нимесил». Недавно сделали рентген больной ноги. Врач-травматолог сказал, что с протезом все в порядке. Эта боль уже останется навсегда? Неужели все люди испытывают боли после такой операции? Или бабушка попала в процент невезучих?*

Антон Н.

Если с протезом все в порядке, то причину болевого синдрома в бедре после операции, скорее всего, надо искать в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Он часто страдает, если в суставах нижних конечностей есть проблемы. Ведь позвоночник берет на себя ответственность за распределение нагрузки между конечностями. Поэтому начните с МРТ-исследования (или КТ, если материалы эндопротеза не позволяют выполнить МРТ). На основе результатов можно будет говорить о схеме лечения. Важно уточнить, нет ли укорочения одной из конечностей. И еще исключить трохантерит и другие заболевания, которые могут сопровождаться болью в области бедра.

Д. Яровой,
ортопед-травматолог.

Ощущение при ожоге горячим супом или острым перцем не из приятных. Как успокоить боль?

ЯЗЫК ОБОЖГЛИ?

☀ Самый простой способ успокоить обожженный язык - положить в рот кубик льда или попить холодной воды.

☀ Йогурт - лучшее средство для обожженного языка. Он охлаждает и успокаивает. Возьмите ложку йогурта в рот и не глотайте его сразу. Оставьте во рту хотя бы на несколько секунд. Подойдет любой йогурт. А можно выпить стакан холодного молока.

☀ Присыпьте язык сахаром. Подождите, пока сахар полностью растворится. Не сглатывайте примерно минуту. Боль должна быстро утихнуть.

☀ Съешьте ложку меда. Это природное успокаивающее средство. Одной ложки вполне достаточно. Оставьте мед на языке на

несколько секунд, после чего проглотите.

☀ Солевой раствор. Соленая вода позволяет успокоить ожог. Размешайте 1 чайн. ложку соли в стакане воды. Наберите в рот достаточное количество и держите 1-2 минуты. Затем сплюньте.

☀ Масляный раствор витамина Е ускоряет заживление. Просто вскройте капсулу и нанесите масло на обожженный участок языка.

☀ Дышите через рот. Звучит просто, но если дышать через рот, а не через нос, то поток холодного воздуха при вдохе успокоит обожженный язык.

☀ Не ешьте кислую и соленую пищу. Пока обожженный участок не заживет, лучше отказаться от кислых продуктов - помидоров,



цитрусовых, уксуса. Не ешьте соленую еду и острую пищу вроде соусов, иначе обожженный участок начнет болеть еще сильнее.

☀ Если обожженный язык продолжает болеть или остается опухшим дольше 7 дней, надо обратиться к врачу. Он может выписать более сильные обезболивающие средства и лекарства для заживления раны.

☀ Если жжение на языке возникает само по себе и горячие продукты ни при чем, это может оказаться симптомом гипертиреоза, диабета, депрессии или пищевой аллергии.

Был у меня стоматит. Помогло каланхоэ...

Был у меня стоматит. Обезболивающие не помогали. Тогда по совету знакомой я стала прикладывать к язвочкам вату, смоченную соком каланхоэ. После третьей процедуры боль ушла, а ранки стали затягиваться. Помог мне каланхоэ, и когда ошпарила руку кипятком. Взяла листочек, помяла его и приложила к ожогу. Через полчаса поменяла на другой листик. И так делала в течение 2-3 часов. Когда сняла повязку, увидела, что ожога как и не было. Даже покраснения не осталось.

И. Куприянова.



→ Регулярно употребляя кабачки, можно избежать появления ранней седины. А еще они способствуют очищению сосудов, укреплению сердечной мышцы.

→ 100 г крыжовника повышают сопротивляемость к инфекциям и обеспечивают 1/3 суточной нормы витаминов А.

Пригодится

✓ На больной сустав на 15-20 минут сделайте компресс из смеси взятых в равных пропорциях распаренной сенной трухи, ромашки, льняного семени, бузины или хмеля (можно по отдельности). Курс - 10-15 дней.

✓ Цветки липы распарьте до кашицеобразного состояния. Выложите горячую массу на хлопчатобумажную салфетку и приложите к больным суставам при ревматических и подагрических болях.

✓ Срежьте с листьев белокочанной капусты грубые прожилки. Обложите листьями больной сустав, закрепите повязкой и оставьте на несколько часов. Обертывания делайте дважды в день при суставном ревматизме и болях в суставах.

✓ Боль в суставах успокоят компрессы на ночь из листьев мать-и-мачехи (весной) и листьев лопуха (летом).



Шишка снова появилась

? Четыре года назад появилась гигрома. Причем где?! На сгибе кисти. Ее удалили. Буквально через год эта шишка появилась опять. Только стала она более плотной, как будто кость. А недавно я поскользнулась и ударилась этой рукой. Шишка уменьшилась в раз- мере и стала мягкой. Но сейчас не могу сгибать руку ни в какую сторону. Отека нет, пальцами двигаю как обычно. Обезболиваю лугезапастный сустав мазью и ношу фиксатор для кистей, чтобы лиш- ний раз не сгибать. Она даже не болит, а ноет. Как быть? Стоит ли переживать?

Илана.

Да, стоит. Это признаки тендинита и периаартрита. Одними только мазями и ортезом ситуацию не исправить. Начинать надо с обращения к хирургу и полноценного обследо- вания. О том, что развился тендинит - воспаление сухожилия кисти руки, узнать просто: достаточно нажать на это место, и тут же станет больно. При артрите и артрозе боль не за- висит от механического давления и не появляется в один момент. «Не- исправность» сухожилия может об- наружить только УЗИ или магнито- резонансное обследование.

Инъекции в плечо не помогли

? У меня двусторонний лопаточ- но-плечевой периартрит. В стационаре прошла курс лече-

НЕ БОЛИТ, А НОЕТ

ния «Кеналогом» и «Алфлутопом» (делали инъекции в плечевой су- став). Помогло на месяц, потом опять появились боли в плече и предплечье. Какие еще есть ме- тоды лечения этого заболевания? Б. Ковальчик.

Периодически во- зникающая пуль- сирующая боль в суставах бывает при воспалите- льном про- цессе.

Кроме перечисленных вами методов лечения, еще существуют физиотерапев- тические. Обратитесь за консультацией к физиоте- рапевту. Но инъекции все же более эффективны.

Уколола палец шипом розы

? Неделью назад уколола палец шипом розы. Не обратила вни- мания, особой боли не было. Просто промыла место укола мыльной водой. А ночью палец заболел - боль была пульсирую- щей, порой сильной. Опухлости и покраснения нет. Днем к пальцу приложила ватку, смоченную в спирте, и боль прошла. Но до сих пор немного больно, когда до- трагиваюсь. Мне кажется, что бо-

Если после внутривенного вве- дения лекарства появилось уплотнение по ходу вены, значит, она воспалилась. На стенке мо- жет образоваться тромб. Помо- жет гепариновая мазь или мазь Вишневского.

лит кость. Могла ли я уколоться так глубоко? Ведь даже крови почти не было. Уже неделю пе- риодически опускаю палец в спирт. Дырочки от укола шипом так и не нашла, просто примерно помню, где укололась. «Левоме- коль» не помогает. Какое лечение можете порекомендовать? Алина.

Пока никакого. Ваш палец должен осмотреть хирург. Не исключено, что шип розы мог попасть внутрь сустава пальца. После осмотра врач назначит соответствующее лечение. Возможно, потребуется хирургиче- ское вмешательство.

Случился перелом лодыжки

? Через полгода после родов у меня случился перелом лодыжки. При обследовании врач сказал, что у меня в орга- низме послеродовое снижение кальция, надо пополнять - есть творог. А в каких еще продуктах содержится кальций? Елена.

Врач правильно посоветовал. Луч- ший источник кальция - молоч- ные продукты: творог, ряженка, ке- фир, сметана, сыр, масло. Также большое содержание кальция в рыбе, а из овощей - в репе.

С. Исаков, хирург, врач II категории.

Неужели вес влияет на давление?

П рислушайтесь к вра- чу и начинайте худеть. Исследование, в котором принимали уча- стие сотни тысяч людей, убедительно доказало: если тучный гипертоник похудеет на 10 килограм- мов, артериальное да- вление у него снизится на 5-10 единиц.

Кстати, если активно двигаться, то давление снизится еще на 5 мм. Сколько надо двигаться? Ходить минимум 30 минут в день.

Плюс длительной про- гулки и в том, что в орга- низме выделяются веще- ства, которые принято на- зывать гормонами

? От гипертонии лечусь с 45 лет. Но в послед- ние годы приходится пить все больше таб- леток. Чтобы снизить дозу, врач советует похудеть. Мой вес почти 100 килограммов. Не- ужели вес так сильно влияет на давление? Мне 57 лет.

Валентин Бегаев.

счастья. Осо- бенно много их у тех, кто регулярно бегают на длин- ные дистанции (пусть и не в бы- стром темпе). Во время про- бежки появляется упои- тельное ощущение удо- вольствия и счастья. Переход на правильную, то есть здоровую пищу, сни-

зит давление еще на 8-14 мм/рт. ст. Очень полезна средиземно- морская диета. Она подразуме- вает много мини- мально обработанных зерновых, бобовых, а так- же свежих овощей, фрук- тов, орехов, рыбы, море- продуктов, оливковое масло. А картофель, слад-

кая выпечка и мучные из- делия, алкоголь, жирные и жареные блюда огра- ничиваются.

Также важно отказаться от курения: уровень давления снизится еще на 4 мм. Нельзя злоупот- реблять спиртным. Даже здоровому человеку стоит придерживаться безопасных норм алкого- ля: две порции (одна пор- ция - это 50 г водки или коньяка или один бокал вина) для мужчин и одна - для женщин в день. И нужно употреблять мень- ше соли. Эксперты Все- мирной организации здравоохранения реко- мендуют 5-6 г соли еже- дневно, а при гипертонии - вдвое меньше.





Одна пища разрушает нервные клетки и приводит к раннему слабоумию, а другая помогает предотвратить развитие возрастных болезней. Что надо добавить в меню для работы мозга?

ДИЕТА ДЛЯ МОЗГА

Повысить мозговую активность

Умственная деятельность не менее энергозатратна, чем тренировка в спортзале. В сутки мозг тратит около 1000 ккал. Диеты с низким содержанием углеводов и жиров, нехватка витаминов и обилие фастфуда в рационе ухудшают мозговую активность и разрушают нервные клетки. Результатом этого процесса могут стать различные заболевания, например - деменция, болезнь Альцгеймера.

Мозг и... кишечник

Мозг и кишечник связаны 260 миллиардами нейронов. Кишечные бактерии вырабатывают нейромедиаторы - особые гормоны, которые посылают сигналы в лимбическую систему, гиппокамп, миндалевидное тело и другие отделы мозга. Ученые уверены: то, что попадает в кишечник, напрямую влияет на работу мозга. Это доказывают и исследования. У людей, в чьем рационе преобладает нездоровая пища, уменьшается гиппокамп, ответственный за мышление и память.

Также плохая работа кишечника вызывает депрессию. К такому выводу пришел ирландский ученый Джон Граян. Он разделил подопытных мышей на две группы, одну из которых кормил полезными продуктами, в том числе бактериями *Lactobacillus rhamnosus*. После этого Джон бросал мышей в аквариум с водой и наблюдал за их поведением. Мышки из «здоровой» группы более активно плавали, а уровень стресса в крови у них был значительно ниже. Получается, наш рацион влияет на умственные процессы, настроение и здоровье мозга в целом.

Для нормальной работы мозга необходимы жиры (мозг на 60% состоит из жиров). Благодаря правильно составленному меню информация между нервными клетками передается быстрее и формируются более крепкие нейронные связи. Однако переизбыток некачественного жира, наоборот, угнетает мозговую деятельность.

Диетологи советуют обратить внимание на жирную рыбу (лосось, скумбрию, сельдь), рыбий жир, растительные нерафинированные масла. Орехи обеспечивают организм ненасыщенными жирами омега-3, -6, -9, укрепляют стенки сосудов и снижают уровень «плохого» холе-

стерина. Также полезно добавить в рацион зеленые овощи и листовую зелень. В них содержится хлорофилл, необходимый для клеточного обновления и улучшения качества крови. В брокколи много витамина К, который улучшает мозговую деятельность, а в томатах - ликопина. Это вещество поддерживает здоровье клеток и предотвращает развитие возрастных изменений головного мозга.

Источником белка могут стать яйца или нежирное мясо, а горький шоколад и какао снабжают организм теобромин - соединение снимает спазмы сосудов головного мозга и улучшает кровообращение.

Здоровая микрофлора кишечника помогает бороться с депрессией.

Что поможет улучшить память?

Перед вами комплекс упражнений, который позволяет развивать мозг и является профилактикой деменции.

Движение с закрытыми глазами. Попробуйте передвигаться по квартире с закрытыми глазами, выполняя какие-либо действия: включите свет, найдите любой предмет, почистите зубы. Все это делаете, не открывая глаз. Упражнение помогает формированию новых нейронных связей.

Синхронное письмо. Возьмите два листа бумаги и два карандаша. Начните одновременно двумя руками рисовать круги, квадраты или любые рисунки на выбор. Упражнение укрепляет связь между полушариями мозга.

Пальчиковая гимнастика. Выполняйте работу, которая требует включения мелкой моторики рук, - бисероплетение, вязание, лепка из глины, пальчиковое рисование.

Чем опасно красное мясо?

Существуют продукты, которые способствуют разрушению мозга. Врачи советуют отказаться от красного мяса. Американские ученые изучили разные области мозга пациентов с болезнью Альцгеймера и пришли к выводу, что, в отличие от здоровых людей, у них в гиппокампе повышено количество ферритина - белка, который необходим для сохранения железа. Это способствовало разрушению миелиновых оболочек нервных клеток и развитию болезни Альцгеймера.

Жирное мясо (свинина, утка) также не принесет пользы, так как увеличивает риск развития инсульта. Лучше заменить его диетическим - курица, индейка, кролик.

Избыток соли приводит к замедлению безусловных рефлексов, снижает скорость нервных импульсов, истончает стенки сосудов. Алкоголь способствует гибели нервных клеток. Также следует отказаться от фастфуда, жирных молочных продуктов, снеков, маргарина и сладостей.

Главные принципы питания

Независимо от того гастрит у вас, язва, отравление либо проблемы с кишечником или желчным пузырем, принципы питания, которые помогут вам есть без проблем, одинаковые.

Поскольку пищеварительной системе и без того плохо, не перегружайте ее работой. Ешьте часто, но понемногу, так вы не будете ощущать ко всему прочему еще и тяжесть в животе.

Кроме того, во время неприятных ощущений в желудке лучше употреблять пищу жидкую или мягкой консистенции. К примеру, приготовьте из продуктов пюре или крем-суп, чтобы уменьшить болевые ощущения при пережевывании пищи.

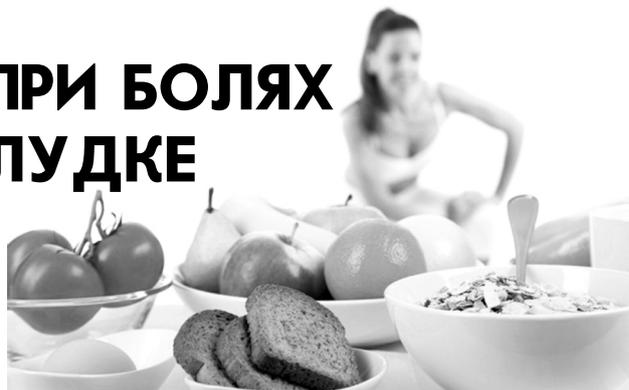
Также, чтобы не раздражать пищеварительный тракт, не ешьте слишком горячую или холодную пищу, пусть еда будет близкой к температуре тела – 36-38 градусов.

ПИТАНИЕ ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ

Продукты, которые можно есть

Если вы уже обратились к врачу, то он, исходя из особенностей, характерных для определенного вида заболевания желудка, наверняка прописал вам диету, поскольку питание в этом случае не менее важно, чем лекарства. Но если вы еще не попали к врачу, не рискуйте и обратите внимание на следующие продукты:

- ✓ сухари из белого хлеба или булочки, поскольку цельнозерновой хлеб с клетчаткой не понравится больному кишечнику;
- ✓ обычный белый вареный рис, а не коричневый, может остановить диарею и обеспечит организм энергией;
- ✓ печеные яблоки легко усваиваются, содержат много полезных веществ и оказывают легкий вяжущий эффект;
- ✓ бананы в отличие от многих других фруктов не раздражают пищеварительный



тракт, а еще в них много калия, который нужен для восстановления солевого баланса, если у вас была рвота или диарея;

- ✓ бульон из овощей или нежирного мяса без специй порадует вас, даже когда ничего не хочется.

Продукты, которые есть нельзя

Безусловно, когда живот болит, на запретные продукты особо и не тратят. Но, когда начинается выздоровление, не торопитесь отказываться от лечебного рациона и временно исключите:

- ✓ острые специи, солёности, копчености, маринованные и консервированные продукты оставьте до лучших времен;

✓ свежие овощи и фрукты содержат грубую клетчатку, которая долго переваривается и осложняет работу желудочно-кишечного тракта;

✓ жирные молочные продукты и кисломолочные в этот период для вас должны быть под запретом;

✓ жареная и жирная пища даже при отличном самочувствии вызывает чувство дискомфорта, а уж при болезненном и подавно;

✓ вареные яйца и желтки обладают желчегонным эффектом, поэтому при болях в желудке их лучше исключить из своего рациона.

Подобная диета поможет вам быстрее справиться с болезнью и избавиться от неприятных ощущений.



Лучше пеките, а не жарьте

Почти все продукты, которые можно пожарить, запекайте в духовке, варите, готовьте в пароварке. Попробуйте печеный сладкий картофель, заправленный оливковым или другим растительным маслом, чесноком и свежими пряными травами. К тому же времени готовка много не займет, а вкус будет необыкновенным.

Укрепляем сердце

Приправляйте все блюда

Свежие травы (кинза, петрушка, укроп, шафран, базилик) добавляют изысканности блюдам в гораздо большей степени, чем соленые, жирные соусы и дорогостоящие заправки и соусы из магазина.

Не солите, а то испортите

Добавляйте вместо соли в салаты, супы, любые овощные и мясные блюда соки цитрусовых, например лимона и лайма, виноградный уксус, овощные бульоны. Особенно это надо делать тем, у кого повышенное кровяное давление.

Заправляйте и готовьте блюда только растительным маслом. Овощи, приготовленные на раститель-

ном масле, помогают усваиваться жирорастворимым витаминам.

Питайтесь разноцветно

Чем ярче цвета фруктов и овощей, тем больше в них антиоксидантов и тем лучше они помогают регулировать уровень холестерина. Ешьте меньше мяса и больше круп, бобовых. К мясу попробуйте относиться как к гарниру, а не как к основному блюду.

Выбирайте продукты, которые снижают плохой холестерин. Это бананы, богатые калием, помогают предотвратить повышение кровяного давления и препятствуют развитию атеросклероза; грецкие орехи. Жирные кислоты, содержащиеся в них, регулируют сердечный ритм и предохраняют от сердечных приступов; оливковое масло помогает снизить уровень холестерина.



Для справки

Пало санто в переводе с испанского языка означает святое дерево. Это вид деревьев, который произрастает в Южной Америке. Считается, что пало санто не уступает по своим свойствам сандалу и ладану. Жечь данный вид древесины стали неслучайно: в нем содержится гваяковое масло, которое обладает расслабляющим эффектом.

В древности шаманы использовали пало санто, чтобы избавиться жилище от негативной энергетики, восстановить мир и равновесие в семье. Считалось, что дым подожженной древесины очищает все - пространство, кристаллы, украшения и даже людей. Сегодня же святое дерево используют для других целей. Впрочем, они не менее значимые!

Зачем зажигать деревянные палочки?

Благовоние обладает полезными свойствами - от расслабления до повышения защитных сил организма.

Подходит для медитации. Аромат помогает успокоиться и настроиться на нужный лад. Зажигая древесину, вы ощутите запахи розы, цитруса, сладости - такая смесь снимает нервное напряжение и, по некоторым данным, работает как афродизиак.

Защищает от простуды. Благодаря высокой концентрации органического соединения D-limonene, пало санто отличается противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Достаточно зажечь небольшую палочку и подышать дымом

ЦЕЛЕБНЫЕ АРОМАТЫ ПРОТИВ СТРЕССА

Ароматные деревянные брусочки пало санто не только украшают интерьер, но и улучшают психологическое состояние - помогают расслабиться и забыть о стрессе. В чем их секрет?

всего несколько минут, чтобы повысить иммунитет в сезон простудных заболеваний. Также некоторые отмечают эффективность этого благовония при головной боли.

Против тревоги и бессонницы. Те, кто зажигают древесину и вдыхают необычный аромат хотя бы 2-3 раза в неделю, отмечают улучшение качества сна. Он становится более глубоким и крепким. Заведите простой ритуал с использованием пало санто, который будет успокаивать вас и настраивать на расслабление.

Отпугивает насекомых. Это дерево имеет сложный химический состав - в том числе, в нем присутствует лимонен, который также имеется в кожуре цитрусовых. Данный ингредиент является хорошей защитой от насекомых.

Улучшает состояние кожи. Если вы не хотите иметь дело с огнем, приобретите гваяковое масло. Добавляйте его в крем для рук, бальзам для тела или наносите на кожу как самостоятельный продукт (только не на лицо!). Вы заметите, что кожа станет более мягкой и нежной.

Ритуал окуривания

Возьмите палочку за основание, подожгите ее конец. Дайте брусочку разгореться - на это требуется 20-30 секунд. Затем задуите

пламя - дерево будет тлеть еще несколько часов.

Дымящимся пало санто проведите вокруг себя, пройдитесь с ним по всем комнатам в доме. Если вы заметили, что дыма стало меньше, слегка подуйте на палочку, и она снова начнет тлеть.

По окончании поместите благовоние на керамическую или железную подставку, уберите подальше от детей и домашних животных.

Разнообразие благовоний

Пользу благовоний подтверждают исследования ученых. Так, они выяснили, что ладан (смола ладанного дерева) снижает уровень тревожности, помогает обрести спокойствие. А мирра (смола африканских деревьев) обладает противовоспалительным эффектом.

Дым шалфея очищает воздух и работает как антисептик. Аромат у него насыщенный и сладковатый. Польнь же можно использовать в качестве натурального ароматизатора.

Душистая древесина белого сандала возбуждает чувственность, снимает раздражение. Это благовоние можно использовать для того, чтобы укрепить отношения в паре, вернуть в них страсть.

Эфирные масла для расслабления и иммунитета

Эфирные масла обладают антисептическим, ранозаживляющим, противогрибковым, расслабляющим действиями. Какое масло выберете вы?

Ромашка. В составе эфирного масла ромашки имеется вещество сесквитерпен. Оно является иммуно-

стимулятором и повышает защитные силы организма.

Имбирь. Масло имбиря улучшает кровообращение, возвращает коже здоровый цвет. Добавляйте его в маски для лица.

Бергамот. Стимулирует рост волос, уменьшает выработку кожного сала. Кроме

того, данное масло обладает расслабляющим и успокаивающим эффектами.

Лаванда. Славится своим антибактериальным действием, а также помогает избавиться от тревожности.

Розмарин. Масло розмарина рекомендуется наносить на единичные воспаления на коже на ночь - утром они станут менее заметными.

Лицо с обложки



АНЯ ТЕЙЛОР-ДЖОЙ: «ШАХМАТЫ — ЭТО ТАК СЛОЖНО!»

Мини-сериал “Ход королевы” стал самым популярным на стриминговом сервисе Netflix, получил “Золотой глобус” и скоро по нему поставят мюзикл.

Папа – наполовину аргентинец, на другую – шотландец, в маме – испанская и английская кровь: неудивительно, что в детстве Аня Тейлор-Джой чувствовала себя не такой, как все.

Будущая звезда нашумевшего мини-сериала “Ход королевы” родилась в Майами и почти сразу переехала вместе с родителями и пятью братьями и сестрами в Аргентину. Через шесть лет – опять смена места жительства. Лондон заставил выучить новый язык, с английским помогли книги о Гарри Поттере.

И со временем вроде бы все устаканилось, но прошлое давало о себе знать:

“Мне хотелось быть частью какой-то нации, – признается спустя годы Аня журналистам. – Но я не чувствовала себя ни аргентинкой, ни англичанкой, ни американкой”.

“Не такая, как все” надолго укрепило в сознании юной Тейлор-Джой, которую в школьные годы травил одноклассники за необычную внешность и в частности за большие глаза.

Все изменилось, когда 16-летнюю Аню на прогулке с собакой заметила основательница модельного агентства Storm Сара Дукас. Вот только мечтала Аня об актерской карьере.

Впрочем, долго позировать фото-

графам в качестве модели не пришлось: сначала Тейлор-Джой засветилась в фэнтези “Академия вампиров”, а потом получила главную роль в хорроре “Ведьма”. Несмотря на положительные отзывы кинокритиков, начинающая актриса решила, что сыграла ужасно.

Потом были съемки в триллере “Морган”, драме “Барри” и знаменитом “Сплите” Найта М. Шьямалана.

Талант Ани снова оценили: номинация на премию BAFTA в категории “Восходящая звезда” и звание “Открытие года” от жюри Каннского фестиваля в 2017-м – тому подтверждение.

“Острые козырьки”, “Опасный элемент”, “Новые мутанты” – самооценка Тейлор-Джой росла. Пошатнулась она только перед съемками экранизации романа Джейн Остин “Эмма”. “Мне казалось, я буду самой уродливой Эммой в истории кинематографа”, – рассказывала Аня в одном из интервью.

Хочется верить, что “Золотой глобус”, который актриса совсем недавно получила за роль гениальной шахматистки Бет Хармон в мини-сериале “Ход королевы”, снятом по одноименному роману Уолтера Тевиса и вышедшем в октябре на платформе Netflix, навсегда избавит Тейлор-Джой от неуверенности в себе.

– Аня, как считаешь, в чем секрет успеха проекта “Ход королевы”?

– У сериала простой и понятный посыл: вместе мы сильнее, чем поодиночке. Сейчас, когда всем нам приходится соблюдать дистанцию, эта идея актуальна как никогда.

– Тебя, лично чем зацепил проект?

– Тем, что эта история не столько про шахматы, сколько про то, какую цену приходится платить человеку за свой талант. У моей героини было тяжелое детство: повзрослев, Бет пытается найти свое место под солнцем, но ее мало кто понимает. Я влюбилась в нее моментально – еще, когда читала книгу, по которой был снят сериал. Сразу почувствовала с Бет связь, хотя раньше ничего не смыслила в шахматах.

– Неужели до съемок вообще ни разу не садилась за доску?

– Мне кажется, я пыталась что-то там изобразить, когда мне было лет девять. Но шахматы – это так сложно! Восхищаюсь людьми, которые разбираются в них. Мне повезло с учителем: на съемочной площадке нас консультировал гроссмейстер, маэстро Брюс Пандольфини. Я занимаюсь балетом, поэтому осваивала шахматы как хореографию – проводила аналогию между шахматными комбинациями и танцевальными связками.

- **Теперь, наверное, тебя сложно переиграть.**

- Разочарую вас. Я, конечно, обзавелась красивым шахматным набором, но мастерством похвастаться не могу. Перед камерой мы играли по-настоящему только благодаря консультантам. Старались сделать так, чтобы партии были разными по характеру: где-то показывали длительную, напряженную игру, в других случаях проявляли решительность и дерзость. Не стоит забывать, что перед некоторыми турнирами Бет принимала транквилизаторы: тогда поединки получались какими-то неистовыми.

- **С развитием событий Бет сильно меняется - ее походка, жесты, одежда, макияж, прическа. А тебя роль как-то изменила?**

- Безусловно, после "знакомства" с Бет я стала спокойнее... К стати, насчет одежды и косметики - для меня это только средства, которые помогают вжиться в роль. В обычной жизни я вообще не крашусь и недолго раздумываю над тем, что надеть.

- **А что насчет нарядов для красных дорожек?**

- О! На красных дорожках мне часто становится страшно. Мы надеваем все эти платья-костюмы и транслируем публице тот или иной образ. И вроде все происходит в реальности, это не кино, но я понимаю, что на красной дорожке я не та, кем являюсь на самом деле. В начале моей карьеры стилисты часто подбирали мне неудобные наряды, и мои выходы превращались в ад.

- **Но потом ты привыкла?**

- В какой-то момент я познакомилась с Ло Рочем (Звездный стилист, также работает с Селин Дион,

Зендаей, Арианой Гранде.): он помог преодолеть страх перед публичкой. Ло сразу сказал, что хочет, чтобы мы вместе поработали над моим стилем. Меня это подкупило: я же актриса, мне нравится творить.

- **Кстати, когда ты поняла, что хочешь связать свою жизнь с кино?**

- В раннем детстве. В наших семейных архивах даже сохранилась видеозапись: мама спрашивает меня пятилетнюю, кем я хочу стать, когда вырасту. А я кручусь перед зеркалом в костюме танцовщицы фламенко и с гордостью отвечаю - актрисой! К актерской карьере меня, по сути, подготовили мои братья и сестры: они сильно старшего меня, поэтому мне пришлось быстро повзрослеть. В общем, когда я впервые попала на съемочную площадку, чувствовала себя там уверенно.

- **У тебя английские, шотландские, аргентинские, испанские и африканские корни. Когда тебя спрашивают, откуда ты родом, что обычно отвечаешь?**

- Я не могу выбрать какую-то одну страну из списка: во мне уживаются все эти национальности. Хотя по темпераменту я, наверное, больше испанка или аргентинка: очень эмоциональная - если грущу, то глубоко, если радуюсь, то бурно. Считаю, мне повезло родиться в многонациональной семье. В детстве, правда, переживала, потому что окружающие не знали, как меня идентифицировать. Сейчас понимаю: люди просто привыкли наклеивать ярлыки.

- **А какой язык тебе ближе?**

- Я люблю английский, но использую его в основном только на работе. С близкими разговариваю на ис-



В фильме «Новые мутанты»



В сериале «Ход королевы»

панском и именно его считаю родным языком. Мне вообще очень дорога Испания и ее традиции. Например, первое блюдо, которое я научилась готовить, был гаспачо. Делаю его, кстати, очень острым - никто, кроме меня, есть его не может.

- **В минувшем году миру пришлось столкнуться с пандемией и всеми вытекающими последствиями, поэтому не можем не спросить - чего ты ждешь от ближайшего будущего?**

- Единственную цель, которую я ставлю перед собой, - это научиться адаптироваться к любым условиям. Хочу быть храброй и сильной. 2020-й показал нам, как важно уметь приспосабливаться. Я вот стала больше заботиться о себе и поняла, что для счастья нужно совсем немного.

- **Что, например?**

- Книги, музыка... Еще люблю часами танцевать и записывать свои мысли в блокнот. И, конечно, стараюсь как можно больше времени проводить на открытом воздухе. Только на природе можно почувствовать себя частью огромного мира и понять, что проблемы не так велики, как кажется на первый взгляд.



В фильме «Эмма»



ХОЧУ ВСЕГДА ВСЕМ ПРАВИТЬСЯ!

Не нужно быть великим оратором и непревзойденным мастером психологии, чтобы уметь располагать к себе окружающих. Достаточно знать несколько простых приемов, которые превратят вас в интересного собеседника.

Те, кто легко находят общий язык с другими, быстро заводят друзей, устраивают личную жизнь, заводят деловые контакты. Увы, не всем удастся преуспеть в мастерстве коммуникации. Попробуйте ежедневно практиковать способы завоевания симпатии и убедитесь: все гораздо проще, чем вы себе представляли!

1. ЗАПОМНИТЕ ИМЯ

Еще Дейл Карнеги говорил, что для человека нет лучшего звука на земле, чем звук собственного имени. А теперь представьте, что вы раз за разом обращаетесь к собеседнику не обезличенно, а предметно. «Добрый день, Ирина, я не опоздала?», «Здравствуйте, Кирилл, я помню про вашу просьбу», «Наталья, не подскажете, который час?» При знакомстве сразу фиксируйте в голове имя собеседника, чтобы при удобном случае сделать человеку приятно.

2. КИВАЙТЕ ГОЛОВОЙ

При общении мы склонны отзеркаливать действия собеседника. Он улыбается - и нам хочется улыбнуться, он хмурится - и вот уже у нас самих появляется складка между бровей. А теперь представьте, что

Улыбающиеся люди создают впечатление приятных собеседников. Пусть улыбка станет вашим первым преимуществом в разговоре.

будет, если, пытаясь убедить в чем-то оппонента или стремясь продвинуть свою идею, вы начнете кивать головой. Конечно, визави полностью не продублирует ваше действие, но в голове у него появится мысль: «Надо бы согласиться».

Это правило работает и в обратную сторону. Когда вам что-то рассказывают, кивайте головой - так вы дадите человеку понять, что вы его поддерживаете, соглашаетесь с ним.

3. УМЕЙТЕ МОЛЧАТЬ

Рассказывать интересные истории - это, конечно, хорошо, но собеседники порой ждут от нас... молчания. Допустим, знакомый признается вам в своей непростой жизненной ситуации. Если в этот момент вы промолчите и примите заинтересованную позу, ему будет приятно. Тем самым вы наглядно покажете: «Твоя ситуация мне не безразлична, я слушаю и понимаю тебя».

Старайтесь всегда начинать говорить лишь после некоторой паузы, чтобы у визави оставался шанс закончить мысль. Особенно этот прием работает во время проведения сложных переговоров. Оппонент на подсознательном уровне начинает чувствовать уважение к себе и может принять вашу точку зрения.

4. ПОПРОСИТЕ ОБ ОДОЛЖЕНИИ

Мы не забываем людей, которые

однажды были нам полезны. При чем масштаб проблемы, с которой мы к ним обратились, совершенно не имеет значения. Используйте это во взаимодействии с людьми. Хотите расположить к себе коллегу? Обратитесь к ней с мелкой просьбой, которая не обременит ее, но даст почувствовать себя важной. Можно попросить дать запасную ручку, отправить на печать документ, одолжить зарядку для телефона. За любое одолжение искренне поблагодарите.

5. ПРОЯВЛЯЙТЕ РАДОСТЬ

Умение радоваться за других людей даст вам неоспоримое преимущество перед остальными. Не сдерживайте себя в проявлении чувств и эмоций. Если хочется улыбнуться, когда человек заходит в офис или в кафе для встречи с вами, - сделайте это. Покажите всеми возможными способами, что общение с ним - что-то особенное для вас, и он никогда не забудет вашего отношения.

6. ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ

Все любят рассказывать о себе. А как насчет того, чтобы поинтересоваться собеседником? Спросите, как у него дела, и внимательно выслушайте визави. Если знакомый рассказывает о предстоящем важном мероприятии, не полнитесь на следующий день позвонить ему и узнать, как все прошло. Человеку будет приятен ваш искренний интерес, и он непременно обратит на вас внимание.

7. ДАЙТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ ЗНАЧИМОСТЬ

Нет ничего лучше, чем чувствовать себя значимым, особенным человеком. Сыграйте на этом! Обратите внимание на интересного вам человека и подумайте, в чем он силен, успешен. Может, например, коллега лучше других умеет составлять отчеты - он внимателен и скрупулезен. Попросите помочь с этим и вам, не забыв отметить: «Никто так, как ты, не умеет это делать!»

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ПРОТИВ СТРЕССА

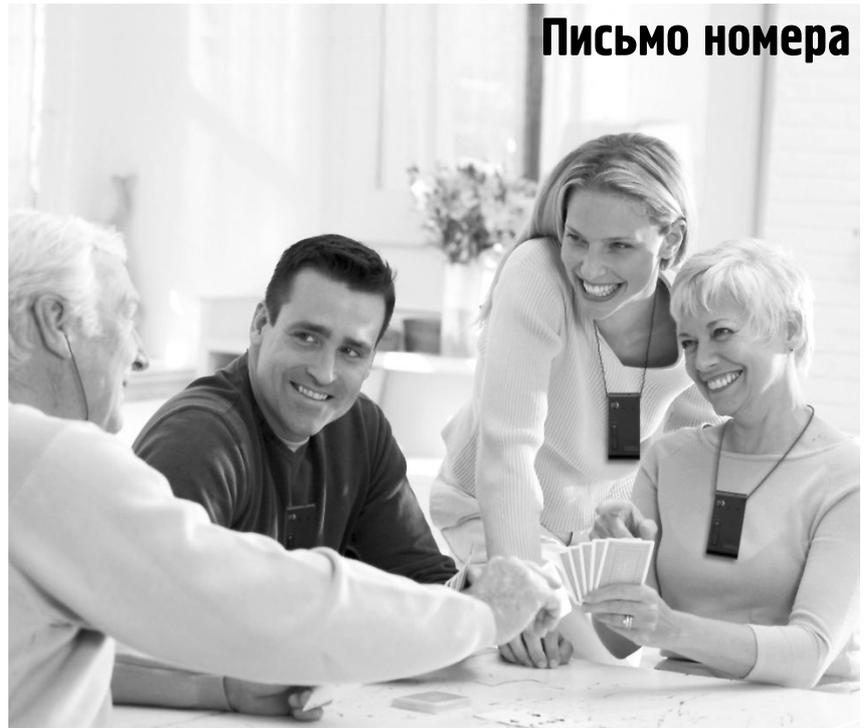
Если вы переживаете перед предстоящей встречей со знакомым, которого вы хотите расположить к себе, за 15 минут до нее пожуйте жевательную резинку. Психологи заметили, что это простое действие снижает уровень гормона стресса кортизола, а также улучшает кровообращение в головном мозге, благодаря чему он начинает работать лучше. Но не забудьте избавиться от жвачки перед началом беседы.

На прошлой неделе к нам в гости в очередной раз пришла свекровь. Снова без приглашения... Как я уже устала от этого! В руках у нее был большой пакет, внутри оказался утюг. Наталья Павловна сразу мне все объяснила: «Ты, Татьяна, девушка молодая, неопытная, белье не гладишь. А потом Олежек мне жалуется, что спит плохо. Еще бы - на мятых простынях!» Я уже открыла рот, чтобы что-то возразить, но тут же закрыла. Бесполезно.

Когда я выходила замуж за Олега, меня терзали смутные сомнения. Мне было всего 20 лет, ему - 32 года! Состоявшийся мужчина, у которого за плечами имелся неудачный брак. Я не вдавалась в подробности его расставания с бывшей женой, но сейчас понимаю, что стоило бы поинтересоваться. Спустя время я узнала: та женщина не выдержала напора родителей Олега, которые были явно людьми с другой планеты. Олег - единственный и долгожданный ребенок. Он появился на свет, когда Наталье Павловне и Виктору Сергеевичу было уже под сорок. Представляете, какое счастье? Сын для них стал светом в окошке. Свекры только на нем и были сосредоточены. Остальные дела - побоку.

Когда встал вопрос о выборе невесты для сына, они тут же подключились. Девушку одобрили, но начали вмешиваться в отношения молодых, требуя, чтобы все делалось по их правилам. Первая супруга не выдержала. А потом появилась я. Мало того, что молодая, несерьезная - это так мама Олега решила. Ну и, естественно, нехозяйственная. О последнем свекровь было объяснение: «Говорю же, не хозяйственная ты! Даже готовому рецепту следовать не можешь».

Виктор Сергеевич тоже не отставал. Спустя год после свадьбы он то и дело начал заводить с Олегом разговоры о внуках. Честно говоря, к детям я была не готова, о чем не раз говорила Олегу. Он соглашался, но, видимо, до первого разговора с отцом. Однажды я подслушала их беседу. «Ты что, хочешь, чтобы как у нас с матерью получилось? Вон как поздно ты появился! Раньше в 25 лет у женщины уже по



СВЁКРОВ НЕ ВЫБИРАЮТ

Правильно говорят: замуж женщина выходит не только за мужчину, но и за всех его родственников. Бывает, «наследство» достается непростое!

двое детей было».

Переубеждать в этом вопросе свекра я не стала - промолчала. И вообще за годы брака привыкла самоустраиваться. Чувствовала: ну, не любят меня родители мужа, и все тут! С содроганием вспоминаю наши совместные застолья на праздники. Отец с матерью у Олега всегда выступали за традиции, поэтому ни одно торжество не обходилось без большого стола и родственников. Уж сколько я уговаривала мужа: давай хоть разочек отметим вдвоем. Но он не соглашался. Мне приходилось сидеть за столом, замечая косые взгляды то свекрови, то свекра. И слышать их едкие высказывания в разговорах с гостями вроде: «У вас-то невестка настоящее золото! И готовит, и в доме чистота!»

Поначалу я терпела все высказывания, нападки, неприязнь, но потом надоело. Я вдруг поймала себя на мысли, что даже муж стал меня раздражать. Выводили из себя его безразличие и бездействие. Да, конечно, я понимала, что причина тому его родители, и Олег не может пойти против них. Или может?.. Впрочем, что говорить: он все равно ничего не делал.

Моя мама, которая живет далеко, не раз призывала смириться: «Это же твоя вторая семья, доченька. Ее уважать надо». Если не брать в расчет родителей Олега, наш с

ним брак можно было бы считать идеальным союзом. Мы понимаем друг друга с полуслова, поддерживаем во всем, умеем идти на компромисс. Но вот свекры...

Дошло до того, что однажды мы из-за них не поехали в отпуск за границу. Собрались в Турцию, а родители Олега сказали: «Так далеко?! Мы будем переживать, а вдруг сердце не выдержит?» Я пропустила манипуляции мимо ушей, а вот муж поддался. Было решено отдохнуть в Крыму. Можно подумать, Крым от нас ближе... Отдохнули неплохо, но все же обидно: почему мы должны плясать под чужую дудку?

Каюсь, последние месяцы я все чаще задумываюсь о разводе. Придирки со стороны свекров достигли своего предела. Теперь они даже от кексов отказываются, потому что их я испекла. Отличные, между прочим, кексы! О том, чтобы прекратить общение с родственниками мужа, боюсь даже заикаться Олегу. Он к родителям очень привязан. Но и слышать обидные слова в свой адрес не хочу. Свекровь недавно выдала: «Молода ты для Олежки, мудрости тебе не хватает, понимания...» По-моему, именно мудрость позволяла мне все это время держать себя в руках. Но я уже нахожусь на грани...

Татьяна П.

Звезда



ОТ СЛАВЫ ДО ОДИНОЧЕСТВА

Трагические судьбы любимых актеров

Любимые многими актеры блистали на сцене и киноэкранах, вызывая восхищение зрителей. Но их реальная жизнь и особенно последние годы были далеки от сказки.

Жизнь иногда поворачивается удивительным образом: сегодня ты богат и знаменит, а завтра - еле сводишь концы с концами и единственное, что тебе остается, - это надеяться на лучшее. А порой не остается даже этого...

ГЕОРГИЙ ВИЦИН

Застенчивый бесребреник

В 1961 году на Георгия Вицина обрушилась популярность: он снялся в киноленте «Пес Барбос и необычный кросс». Именно тогда родилась знаменитая тройка, в которой актеру была отведена роль тщедушного, слабовольного Труса. Люди хохотали, а встречая мужчину на улице, удивлялись, почему он не пьян и не дурачится. Не все знали о том, что весельчак на экране на самом деле скромный человек, и ему непросто быть в центре внимания. Георгий Вицин жил совсем не так, как полагается «актеру всесоюзного масштаба». Со своей семьей он обитал в небольшой квартирке в Старокопненном переулке, журналистов сторонился.

Во второй половине 90-х актер перестал сниматься и появляться в свете. И сам не заметил, как превратился в затворника. Состояния мужчина не накопил: не того склада

оказался. Маленькой пенсии хватало только на самое необходимое. Кроме того, Вицин подбирал бездомных кошек и собак, выхаживал их, подкармливал.

Когда его забрали на скорой в больницу с приступом стенокардии, поклонники узнали, как скромно живет артист. В его квартире был старенький черно-белый телевизор, душ давно не работал, а на кухне не было холодной воды. Все стали писать в Союз кинематографистов, чтобы узнать: что нужно любимому актеру? Но семья только открещивалась: все есть, ни в чем не нуждаемся.

Георгий Вицин не хотел быть в тягость окружающим, поэтому не принимал помощи от поклонников. До последнего дня делал вид, что его



ничего не беспокоит, шутил с медперсоналом: «Во всех стреляют, только меня никак не убьют». Он ушел тихо 22 октября 2001 года.

СЕМЕН ФАРАДА

Оказался никому не нужен

В кино Семен Фарада дебютировал в 60-х в фильме «Каникулы в каменном веке». За всю карьеру актеру ни разу не досталась главная роль. Но мужчина не унывал: он работал не ради славы, а ради удовольствия.

В 2000 году умер близкий друг артиста - Григорий Горин. Через неделю день у Фарады случился обширный инсульт, из-за которого нарушилась речь и начались проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Врачи сказали, что при должном уходе есть шанс на восстановление некоторых функций. Вот только цена реабилитации - 80 тысяч рублей! Супруга и сын артиста были в шоке от услышанного...

Никаких накоплений на черный день у актера не имелось. Он жил скромно, антиквариата и драгоценностей не скупал, никогда не выбивал себе повышенных гонораров. Если была возможность - помогал нуждающимся. Но когда сам оказался в беде, никого рядом не оказалось.

На вопрос, чего ему хочется, Фарада искренне отвечал: «Играть!» Он верил, что еще сможет восстановиться и выйти на сцену. В свой день рождения актер радостно тряс перед женой поздравительной телеграммой от самого президента («Смотри, не забыли!»), но Мария Витальевна отвела глаза. Лучше бы помогли с лечением...

Когда погасла последняя надежда, Семен Фарада понял; он стал обузой для своей семьи. Ночью, отворачившись к стенке, больной старик тихо плакал и молил Бога поскорее забрать его к себе. Вскоре его молитвы были услышаны - артист скончался на 76 году жизни.

НАТАЛЬЯ КУСТИНСКАЯ

Удары судьбы сломили актрису

Сногшибательная блондинка из советских комедий называла себя неунывающей оптимисткой. Роли ей



Когда у Семена Фарады случился инсульт, он больше не мог работать, на лечение требовались большие суммы. Дружья и знакомые забыли о нем, и актер впал в депрессию



Наталья Кустинская была замужем шесть раз, но так и не обрела счастье. После смерти сына актриса начала выпивать, а в последние годы жила на грани нищеты

доставались жизнерадостные – под стать характеру актрисы. Но слава – вещь непостоянная, вскоре Наталья столкнулась с творческим кризисом, ее приглашали на съемки все реже и реже. Актрисе пришлось продать комфортабельную квартиру и переехать в скромную двушку. Но она продолжала улыбаться и верила: все еще наладится!

В 2002 году Кустинская лишилась единственного сына. Чуть раньше умер ее внук – шестимесячного малыша доконал рак. Эти трагические события надломили актрису, она впала в депрессию, на фоне которой у Натальи развился остеоартроз.

Болезнь закрыла дорогу на сцену и киноплощадку. От отчаяния актриса начала выпивать, ей хотелось заглушить боль. Но алкоголь не помогал залечить душевные раны. Кустинская редко выходила на улицу, почти все время проводила дома. В 2012 году актрису госпитализировали с пневмонией, вскоре женщина перенесла инсульт. Сердце не выдержало такой нагрузки – Наталья Кустинская скончалась 13 декабря.

АЛЕКСЕЙ СМИРНОВ Без надежды на семейное счастье

Глядя на ужимки увальня Билла из фильма «Вождь краснокожих» и выходы лентяя Феди из «Операции «Ы»...», многие улыбались. Казалось, что и вне экрана Алексей Смирнов рубаха-парень, веселый и общительный. Но это было не так. Ролан Быков признавался после смерти актера: «Я не знаю актерской судьбы более печальной, чем судьба Смирнова».

В 20 лет Смирнов попал на войну. Вернулся оттуда с орденами и медалями, но награды не могли компенсировать мужчине самое главное – здоровье. Из-за тяжелой контузии Алексей больше не мог иметь детей. Признаться в этом любимой женщине Лиде Масловой не сумел: понимал, что та будет рядом из жалости. Пришлось разорвать

отношения грубо, ранив девушку. Лидя плакала: «За что ты так со мной?». Артист же молчал, хотя у самого сердце разрывалось от боли.

Всю жизнь Смирнов сторонился женщин, близких знакомств не заводил. Но все же отчаянно хотел завести ребенка, поэтому долгие годы пытался усыновить мальчика Ваню из интерната. Когда же был в шаге от получения нужных документов, судьба нанесла удар: умерла мать актера. Смирнов выпил и пришел в интернат навестить Ваню – так он поставил крест на усыновлении.

В последние годы жизни актер сторонился коллег, проводил время в одиночестве, потеряв надежду на личное счастье. «Ну кому я, такой толстый и неуклюжий, нужен?! – жаловался он. – Я даже руку женщине поцеловать не могу».

Когда мужчина попал в больницу с ишемической болезнью сердца, навестить актера приехал один человек – Леонид Быков. «Будем жить, Макарыч!» – попрощался со Смирновым режиссер фразой из фильма «В бой идут одни «старики»». А через две недели на своем автомобиле столкнулся с грузовиком и погиб. От Смирнова эту новость в больнице долго скрывали, но когда актер узнал об этом, был потрясен. Вернулся в палату, лег на кровать и долго лежал, глядя в потолок. Казалось,



Рубаха-парень на экране, Алексей Смирнов был замкнутым и неуверенным в себе человеком. Его мечта стать отцом так и не сбылась

человек погружен в себя, в свои переживания. Через какое-то время вошедший в палату врач констатировал смерть актера.

ТАМАРА НОСОВА Запретная любовь изменила всю жизнь

Донна Роза, улыбчивая секретарша Тося, недалекая барышня Акулька – эти роли принесли известность Тамаре Носовой. Актриса говорила о себе с улыбкой: «Мое ампула – дура!»

Когда актриса познакомилась с режиссером Николаем Засеевым, тот был женат. Долгие годы мужчина жил на две семьи. Носова страдала, однако не могла ничего изменить. Влюбленные пытались завести ребенка, но случился выкидыш. Артистка рассудила: возможно, это знак:



После расставания с любимым мужчиной жизнь Тамары Носовой пошла под откос. Она перестала общаться с друзьями и стала затворницей

им не суждено быть вместе. Решение о расставании пришлось взять на себя – Николай не мог уйти ни от жены, ни от любовницы.

После болезненного разрыва с близким человеком жизнь Носовой пошла под откос. От приглашений в кино статная блондинка отказывалась, с подругами виделась все реже и реже, предпочитая шумным компаниям одиночество.

Вскоре умерла мать актрисы, и та впала в депрессию. За этим событием последовал еще один удар судьбы: в 1990-е годы ее уволили из театра. Гордая Тамара Носова переживала свою невостребованность тяжело, за помощью ни к кому не обращалась.

Скорее всего, рассудок женщины не выдержал испытаний – отсутствие ролей, нищета, одиночество. Из-за того, что Тамара Макаровна стала затворницей, зрители и коллеги постепенно забыли о ней. Многие были уверены, что артистка давно нет в живых, пока та доживала свой век, утрачивая рассудок, но пытаясь не лишиться достоинства. Когда у Носовой случился инсульт, никто не спохватился. Актрисы не стало 25 марта 2007 года.



ЛЕКАРСТВО от манипулятора

Манипулятор при внешнем обаянии и «лучших намерениях» скрыто воздействует на вас, чтобы добиться своей цели. Как понять, что вы у него на крючке?

Жертвой манипулятора может стать каждый. И совершенно неважно, где пересекутся ваши пути: в родительской семье, на работе, в личных отношениях. Такой человек захочет присвоить ваши ценные ресурсы - время и эмоции.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ МЯСОРУБКА

Полина встретила Сергея на сайте знакомств. Красивый, высокий, успешный, при деньгах. Сначала отношения складывались как нельзя лучше. Все шло к той стадии близости, когда люди решают жить вместе. Но вдруг Сергей пропадает. Не отвечает на звонки, не пишет, не приезжает. Полгода девушка постепенно учится жить без него, знакомится с другим мужчиной. Получает предложение руки и сердца, как вдруг объявляется Сергей с предложением замужества и кольцом. Полина берет паузу для выбора, но бывший возлюбленный снова исчезает, обвинив ее в бессердечности. Такая эмоциональная мясорубка резко ударяет по здоровью девушки. Она оказывается в неврологии со странными симптомами: тахикардия, тошнота, провалы в памяти, бессонница и тревожное состояние.

Что произошло? Сергей - осознанный манипулятор. Он намеренно погружал Полину в состояние неопределенности, чтобы вызвать тревогу и ввести ее в позицию жертвы. Это состояние активизирует глубинные комплексы, пробуждая сомнения в себе, чувство вины, страх

одиночества и потери. А значит, заставляет принимать невыгодные условия партнера-манипулятора.

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ?

В начале отношений манипулятор, как правило, душка, ведь он стремится завоевать ваше доверие. Но очень скоро этот человек покажет свое истинное лицо. Вот что должно насторожить вас.

Резкий эмоциональный всплеск.

Во время общения с ним вы начинаете испытывать сильные эмоции - как положительные, так и отрицательные. Возмущение, тревога, паника, вдохновение, волнение до дрожи в коленях от предвкушения встречи.

Ограничение. Манипулятор ограничивает вас во времени на принятие решения. Например, убеждает, что другого шанса не будет и действовать нужно прямо сейчас.

Обобщение. «Все делают ботокс, а ты еще нет? Ну ты даешь, такие морщины!», «Все давно уже замужем в твоем возрасте и имеют детей, а ты бесцельно прожигаешь жизнь». Так вызывается чувство несостоятельности и вины.

Оценивание и обесценивание. «Как ты хорошо поступила», «Как ты правильно делаешь» - вроде похвала, приятно же. Но если вы не просили, чтобы вашим действиям давали оценку, значит, человек ставит себя выше вас и как будто бы уже имеет право вас оценивать. А потом и обесценивать.

Поза жертвы. Манипулятор может демонстрировать вам сплош-

ные проблемы, рассказывать, как все тяжело ему дается, как беспросветна жизнь. Цель - получить доступ к вашим ресурсам. Посыл: «Я слабее тебя, неужели ты не можешь мне помочь?»

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ МАНИПУЛЯЦИЙ

Предположим, вы вычислили манипулятора. В идеале стоит прекратить общение с ним. Если это невозможно, воспользуйтесь следующими приемами.

Техника «не верю». Он будет после предательства клясться вам в любви, говорить, что умрет, если вы откажете ему в новом шансе. Вслух или про себя отвечайте: «Я тебе не верю». Представьте, что это актер, который просто репетирует роль.

Снижайте градус эмоций. Держать себя в руках непросто, когда человек откровенно лжет. Но представьте, что вы судья и вам нельзя сказать подсудимому: «Ну, ты и наврал с три короба!». Выслушайте манипулятора спокойно и отстраненно. Не сумев вас вывести на эмоции, он, скорее всего, ретируется.

Переключайтесь. Манипулятор довел вас до точки кипения? Уйдите в другое помещение и медленно выпейте стакан воды. Мысленно произнесите несколько положительных утверждений. Если человек давит на то, что вы плохая мать, говорите про себя: «Я самая лучшая мама на свете».

Соглашайтесь. Если человек не оставляет вас в покое и продолжает давить, сделайте вид, что согласны с ним. И вы сумеете закончить неприятный разговор. Например, вот так: «Какая неожиданная мысль. Надо будет это обдумать!»

Разоблачайте. Вы готовы отстаивать свои границы открыто? Тогда дайте манипулятору понять, что вы видите, какую игру он ведет. Для этого скажите уверенно, глядя в его глаза: «Я вижу, что ты делаешь. Со мной так нельзя».

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Рядом с манипулятором невозможно расслабиться. Вы можете отметить у себя эмоциональный дискомфорт при абсолютно нормальном внешне формате общения. Еще один важный фактор - эмоциональные перепады. То хорошо с ним, то плохо. Вы сначала сближаетесь, потом отдаляетесь - и снова все по кругу. Чтобы обезопасить себя от манипуляций, нужно уметь выставлять личные границы. Например, отказывать другим, не стесняться ставить свои интересы на первое место. И прорабатывать со специалистом слабые места, на которые давит манипулятор. Это может быть страх одиночества или чувство вины.

Ваш любимый сканворд

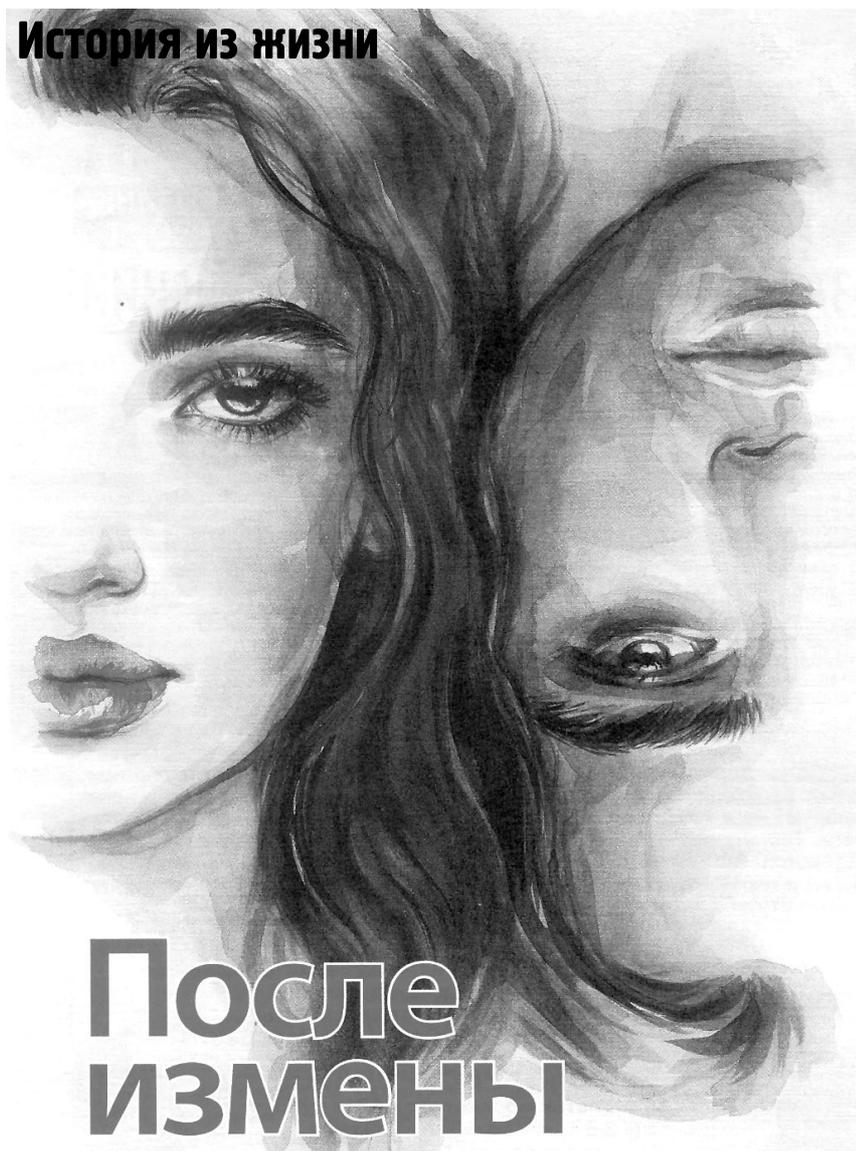
Кондит. изделие	Дитя	Паркет	Пистолет							
Пиломатериал				"Субару", модель	Банкротство		Испан. футб. клуб		Шуруп	
Старин. пахотн. орудие	Кофеварка	Посильный вклад					Страны, нефть		Срок, работа	
			Общест. организация	Рос. актриса	Льняная ткань					
	Убыль	Виноград, плющ				Искусство (лат.)	Болезн. ощущение		Широкий сосуд	
			Колбаса							
	...-Дюрсо	Англ. математик				Замша				
						Крылатый змей	Поэма Некрасова	Жилище лисы		
Жанр поэзии	Гараж, поезд								Месяц	
Старин. фуражка	Полиц. должность					Полкопейки	...Круз			
		Орудие			"Птичий мех"					
	Амер. полицейский	Стадион, лошади	Рудник (устар.)	Слепой дельфин	Край рта		Испуг (межд.)			
	Пряность	Злак				Часть хол. оружия				
			1							
Удав	Норвегия	Контора				...Балаганов	Основание			
		...-баты, шли солдаты	Османский офицер	Синяк						
Ссора				Деньги, др. Русь						
Река, Магад. обл.	Страна, Африка				"Миллион алых..."					
				Ларец, мощи						

ИНТЕРЕСНО УЗНАТЬ

Настоящее имя врача и естествоиспытателя Парацельса – Филипп Ауреол Теофраст Бомбаст фон Гогенгейм.

● Самый большой Национальный парк – Большой Барьерный Риф – имеет Австралия, его площадь составляет 207 000 кв. км.

● Только 7 из 90 пьес греч. драматурга Эсхила дошли до наших дней.



После измены

Предательство близкого человека пережить тяжело. Кажется, никогда не простишь и не забудешь эту боль. Но, может, стоит попытаться смириться и отпустить ситуацию?

Она помнила тот день так ясно, будто это было вчера. Ира, как обычно, спешила домой: в руках пакеты с продуктами, на плече сумочка. Губки слегка подкрашены - уж очень хотелось мужа порадовать. Он у нее с претензиями: любит женщин ухоженных и ярких. Только вот Ира никогда такой не была...

НЕВЕСТА БЕЗ ПРЕТЕНЗИЙ

Как могла выглядеть девушка, детство которой прошло в коммуналке с единственной на десять человек ванной комнатой? В семье было четверо детей и, как назло, Ира - самая младшая. Ей пришлось донашивать за сестрами платье, колготки, курточки. Все было ветхим, подшитым, залапанным не один раз.

Вскоре Ире стало казаться, что так и должно быть. Не всем же блистать в красивых нарядах. Так де-

вушка думала вплоть до своего двадцатилетия. А потом встретила Игоря - мужчину, похожего на прекрасного принца. Образованный, с уважаемыми родителями, счастливым детством и трехкомнатной квартирой в центре города. Правда, не своей, а родительской, но тоже неплохо.

Когда Ирочка впервые увидела молодого человека, тут же поняла: она ему не ровня. Так бы подумал и сам молодой человек, если бы не сердце. Оно так некстати екнуло при взгляде на милостливую худенькую брюнетку, стоявшую на остановке. Пока Ирочка ездил на автобусах, троллейбусах и метро, у Игоря уже была своя иномарка. Поддержанная, правда, но вполне себе приличная.

Проезжая мимо остановки, он не мог не нажать на тормоз. Игорь опустил стекло и взглянул на незнаком-

ку.

- Вас подвезти? - спросил мужчина у Иры.

И та вдруг кивнула. Что-то в образе парня показалось ей родным.

Родители молодого человека при первом же взгляде на будущую невестку поняли - не ровня. Но выбор сына решили уважать. Раз нравится - пусть женится! Ирочка казалась им безобидной серой мышкой, от которой подвоха ждать не стоило.

У невесты особых претензий не было, поэтому свадьбу сыграли скромную, только для своих.

Увы, родители прожили после их свадьбы недолго. Сначала от рака сгорел отец семейства, потом умерла и мать - сердце не выдержало. Игорь долго горевал, но в конце концов занял просторную жилплощадь в центре столицы. Молодая жена стала хозяйкой шикарной квартиры.

НУЖНА ХАРИЗМА!

Ирочка не раз вспоминала их историю знакомства. Казалось, это было так давно... Вот и сейчас в памяти вновь и вновь всплывали кадры из прошлого.

Игорь сразу сказал: «Мне нужна женщина яркая и харизматичная!» Ирочка о харизме знала мало. О яркости и того меньше. Муж же заявил, что супруга должна быть ему под стать - Игорь занимал должность финансового директора. Одним словом, далеко не последний человек в фирме.

Как-то раз у него намечался корпоратив. Ира даже не думала, что Игорь возьмет ее с собой, но тот внезапно заявил:

- Всем положено быть с женами, и ты со мной пойдешь!

В глубине души женщина ликовала: про нее не забыли, она выйдет в свет! Для вечера выбрала немаркое строгое платье с пояском, делающим акцент на талии. Игорь, увидев супругу в праздничном наряде, опешил.

- И в этом ты собралась идти? Да ты же там потеряешься! У нас все дамы видные!

И, действительно, на корпоративе все были похожи на новогодние елки. Не затерялась среди них и Ира: муж настоял на том, чтобы она выбрала платье цвета фуксии. Считая, что оно слишком яркое, несчастная женщина старалась не вставать из-за стола и как можно меньше контактировала с окружающими. Зато ее муж явно купался во внимании.

Ира ощутила укол ревности, увидев, как супруг разговаривает со стройной руководительницей PR-службы Анжеликой. Девушка как заведенная смеялась в ответ на все, что говорил Игорь.

Когда пара возвращалась домой после корпоратива, Иру мучило чувство недосказанности. Она как будто

оказалась не в своей тарелке, но поделиться с любимым своими переживаниями не могла.

Ира и раньше замечала, что Игорь тянется к ярким, смелым женщинам. Для того девушка и красила губы, ходила на маникюр, делала разные укладки. Все это она пыталась совмещать с идеальным ведением домашнего хозяйства, ведь обед вместо жены никто не сварит.

Вот и сейчас она спешила домой, размышляя над тем, что приготовить на ужин. Начальник сегодня отпустил на час раньше: можно заглянуть в шкафчике еще осталась бутылка вина...

Ира поднялась на свой этаж и уже хотела взяться за дверную ручку, как вдруг дверь отворилась. В проеме показалась та самая Анжелика. Ира улыбнулась, чтобы поприветствовать ее и только потом заметила, какой странной выглядит девушка. Волосы взъерошены, помада стерта, блузка застегнута не на все пуговицы. Улыбка сошла с губ женщины. Анжелика смущенно бросила:

- Мне пора, до свидания.

С КЕМ НЕ БЫВАЕТ...

Смутные догадки закрались в голову Иры, дрожь пошла по телу, словно ее знобило. Нервное состояние супруги заметил Игорь. Казалось, сейчас он начнет оправдываться или, того хуже, все отрицать, но не тут-то было.

- Бес попутал, больше не повторится, - смело заявил мужчина и удалился в комнату.

Ира осталась стоять одна посреди прихожей с пакетами в руках. Желание готовить ужин пропало. В голове крутился ворох мыслей. Что теперь делать? Что вообще делают в таких случаях? Пожалуй, надо устроить скандал или еще лучше истерику, чтобы Игорь осознал, какой тяжкий проступок он совершил. А дальше что? Идти Ирине было некуда, да и не хотелось. Тут - хорошая квартира, налаженный быт, муж, да и вообще жизнь, о которой она всегда мечтала.

В отчаянии женщина оставила сумки у порога, вышла за дверь и поехала к подруге. Та сразу поняла по ее лицу: что-то случилось. Узнав о неприятности, Марина присвистнула:

- Ну, это дело житейское. С кем не бывает!

Ира оцепенела. То есть вот так просто?! Она поверить не могла, что эти слова произнесла подруга, которая всегда выступала за семейные ценности. Видя недоумение в глазах Иры, Марина вздохнула и пояснила:

- Ладно, так и быть, расскажу. Мне тоже Славик изменял. Знаю, ты не ожидала такого услышать, но что было, то было. Как-то раз увидела в его телефоне переписку с другой жен-

щиной. Когда спросила, кто это, он попытался скрыть, врал что-то про подругу детства. Но сообщения были не дружеского, а романтического характера. Я погоревала месяц-другой, даже подумывала уйти от него, но в итоге решила оставить все как есть. Просто усилила контроль, и теперь своему мужу не доверяю. Ой, да все они одинаковые!

Ира сидела, не говоря ни слова. Марина и Слава всегда были для нее образцом прекрасной семьи, где супруги любят и ценят друг друга. И вдруг такое...

- А ты что думала? Такое повсеместно! Взять хотя бы Надю с Пашей.

Надя с Пашей? Те самые, у которых четверо детей, они живут в достатке и на каждом праздновании годовщины твердят о том, что их любовь за десять лет брака ничуть не изменилась? Подруга предложила Ире спросить у Нади лично о том, что происходит в ее семье. Но у женщины не хватало смелости. Однако любопытство оказалось сильнее страха, и на следующий день она все же набрала номер Надежды.

Женщины встретились в кафе. Ира не стала томить и рассказала, что произошло в ее браке. Долго плакала, спрашивала совета. Наконец, Надя не выдержала:

- Подумай, прежде чем подавать на развод. Любовницы приходят и уходят, а семья - это святое. Думаешь, у меня в семье все гладко? Паша ведь уже не раз ходил налево. А я на все глаза закрываю, потому что мне важно, чтобы дети росли с отцом. Да и сама, честно говоря, не согласна отказываться от всего, что было нажито нами в браке. Куда я пойду? Кому я нужна?

«ДЕЛО ЖИТЕЙСКОЕ»

Домой Ира вернулась в растрепанных чувствах. Совсем недавно она узнала, что Игорь ей изменяет. Женщина гадала, было ли это единоразово или происходило регулярно.

Тем временем муж вел себя как ни в чем не бывало. А еще спустя день решился на разговор.

- Ну да, я был неправ, но, надеюсь, ты не станешь совершать необдуманных поступков? - спросил он, намекая на развод. Что делать - Ира не знала. Рушился ее мир, мир, в котором были крепкие семьи, верные мужья и счастливые жены... Вместо ответа она просто кивнула Игорю, как бы сказав: я согласна, давай оставим все как есть.

Прошло несколько дней, потом неделя, а вскоре и месяц пролетел. Игорь выглядел примерным семьянином. Отныне он приходил домой вовремя, иногда даже с букетом цветов. За ужином говорил много, улыбался, обсуждал планы.

Даже подарил колечко, что в последний раз делал только перед свадьбой. Казалось, все стало как раньше. Вот только на душе у женщины теперь было беспокойно. Везде и во всем она искала подвох. Если Игорь не отвечал на звонок, Ире тут же мерещилось: в эту минуту он находится с женщиной, которая гораздо красивее, а главное, умнее нее. Потому что умная дама никогда бы не осталась с мужем-изменником. А она, Ира, именно так и сделала.

«Дело житейское» - часто вспоминала она слова подруги и недоумевала: неужели действительно все так живут? Ира ходила по улицам и размышляла: вот этот высокий брюнет изменяет своей улыбчивой жене-штанке? А этот седовласый мужчина когда-то был неверен супруге - приятной миловидной старушке?

Прошло полгода, и все эти шесть месяцев Ира жила, словно в аду. Вокруг все кричало о том, что она приняла правильное решение, но внутри было гадко. Не предала ли она саму себя в тот момент, когда согласилась быть на вторых ролях?

Однажды вместе с мужем Ира пришла на день рождения общего знакомого. Гостей было много, шампанское лилось рекой. В какой-то момент женщина заняла место в углу комнаты, в кресле, и стала разглядывать окружающих. Краем глаза увидела, как Игорь общается с миловидной барышней. Вот он подает ей бокал, слегка касаясь руки, вот протягивает маленький бутерброд, который та нечаянно роняет. Оба заливаются смехом. Стандартная ситуация, но в душе у Иры разразилась настоящая буря.

Она встала и, никого не предупредив, покинула праздник. Дома быстро собрала вещи и договорилась пожить несколько дней у подруги, пока не снимет себе жилье. Осмотрелась вокруг, не забыла ли чего. В этот момент раздался звонок в дверь - Игорь, заметив, что жены нет, тоже приехал домой.

Мужчина, взглянув на чехол в коридоре, застыл.

- Что случилось? Что не так? Я ничего плохого не сделал! А если сделал, прости меня!

- Не могу, - призналась Ира. - Не могу простить еще за тот случай и, пожалуй, никогда не смогу тебе доверять.

- Ты что, подаешь на развод?! - Игорь был поражен. - Одумайся! Тебя никто не поймет и не поддержит. Ты все потеряешь!

Ира посмотрела на супруга, который теперь превратился в чужого и далекого человека. А, может, таким он стал еще тогда, в тот вечер полгода назад? Не задумываясь, женщина взяла чехол за ручку и покатила его к выходу. Остановившись перед дверью, она попрощалась с мужем:

- Развод? Это дело житейское!



ПОЧЕМУ ПОДРОСТОК ХАМИТ?

«Мама, не тупи!» - если вы часто слышите эту и другие обидные фразы от сына или дочери, значит, пора принимать меры. Психологи считают, что хамство подростка может быть вызвано несколькими причинами.

Мария делится: «Когда моему сыну исполнилось 16 лет, он стал вести себя агрессивно. Я понимала, что это просто переходный возраст, но иногда Сережа переходил все границы. Например, мог вывести меня из себя, заставить кричать, плакать. После этого обязательно говорил: «Вот видишь, какая ты психованная!», а я долго мучилась чувством вины. Лишь на сеансах у специалиста я поняла, что Сережа добивался определенной реакции от меня не просто так».

БОРЬБА ЗА ВНИМАНИЕ

Первая причина хамства подростка, на которую указал психолог Марии, - это борьба за внимание. «Как складываются ваши отношения с сыном? Бывало ли, что вы отмахивались от ребенка, когда он приходил к вам поговорить?» - задал вопрос специалист. И тут Мария осознала: да, такое случалось. Год назад она развелась с мужем, это событие переживали тяжело все члены семьи. В тот непростой период Сережа несколько раз пытался поговорить с мамой, но она была настолько погружена в себя, что не замечала сына. Именно тогда подросток впервые прогулял школу и нахамил Марии. А получив реакцию (скандал), запомнил: так можно привлечь внимание родителя.

ЖЕЛАНИЕ САМОУТВЕРДИТЬСЯ

Когда психолог спросил у Марии, считает ли она своего сына самостоятельным, женщина удивилась: «А это-то тут причем?». Оказалось, что хамство часто указывает на желание подростка самоутвердиться, встать на одну ступень с родителями. Таким способом он транслирует: «Мама, я уже вырос и могу сам принимать решения. Если ты не понимаешь этого, жди ответной реакции».

Мария задумалась: возможно, следует ослабить контроль? Ее сын учится в старшей школе, уже выбрал университет. Он на пороге взрослой жизни. Пожалуй, желание Сережи отделиться от матери вполне нормально.

СТРАХ ПОКАЗАТЬСЯ СЛАБЫМ

Специалист также объяснил Марии: «Очень часто подростки опасаются проявлять слабость. Им кажется, что лучше нагрубить, проявить агрессию. Это сигнал: я сильный, со мной не стоит связываться. Важно не ругать подростка за страхи, обиды и неуверенность в себе и протягивать руку помощи».

В тот же день женщина сказала сыну: «То, что ты испытываешь - абсолютно нормально. Ты можешь рассказать мне о своих пережива-

ниях, я поддержу тебя». Сережа был сбит с толку, но потом пошел на встречу матери. Они поговорили, и обоим полегчало. Это был настоящий прогресс. Пожалуй, психолог оказался прав. Когда между членами семьи доверительные отношения, скандалы случаются реже.

После общения со специалистом Мария выработала стратегию, которая помогла ей выстроить диалог с подростком.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Когда случилась очередная вспышка агрессии, женщина твердо заявила сыну: «Я понимаю твою обиду, но подобное поведение недопустимо».

Ей пришлось поговорить с бабушкой Сережи, которая часто поощряла поведение внука, чтобы не портить с ним отношения. Мария помнила совет психолога: важна согласованная позиция всех членов семьи. Если один взрослый будет ругать подростка за хамство, а второй - не обращать внимания, ребенок не изменит свои реакции.

Марии также пришлось научиться управлять своими эмоциями. Как только она понимала, что сейчас выйдет из себя, то говорила сыну: «Сейчас я разозлилась. Дай мне пару минут, чтобы успокоиться, и мы продолжим разговор».

Следующим шагом стало продумывание санкций, когда подросток переходит все границы. Женщина научилась предупреждать сына о наказании: «Если ты продолжишь вести себя таким образом, мне придется принять меры». В первый раз Сережа лишь посмеялся, во второй раз - сбежал в свою комнату, хлопнув дверью. В третий раз он нашел в себе силы закончить конфликт, потому что понимал: мама не шутит, и санкции не заставят себя ждать.

Также Мария стала чаще хвалить Сережу, когда видела, что тот не дает негативным эмоциям взять над ним верх. Она говорила: «Я вижу, как ты стараешься, и очень ценю это». Так, шаг за шагом, ей удалось вернуть мир и спокойствие в семью, и отношения между сыном и матерью наладились. Женщина понимала: никто не идеален, конфликты случаются, и это нормально. Но если и взрослые, и дети уважают друг друга, они учатся договариваться.

Психологи рекомендуют следить за своими эмоциями в конфликтных ситуациях с подростком. Если вы понимаете, что вышли из себя, стоит попросить прощения. Так вы покажете сыну или дочери: умение признавать ошибки - это признак силы, а не слабости.

Моя история**ДЕТИ В ЦЕРКВИ
- НА ДУШЕ
РАДОСТЬ!**

Удивительную картину я наблюдала недавно в церкви. В нашем местном приходе обычно много детишек, но все они больше жмутся к родителям, а малышей и вовсе порой пугают бородатые священники в рясах. А тут в уголочке стоял мальчонка лет пяти, ждал причастия. И такой одухотворенный у него был вид, такой осознанный и понимающий взгляд, что я аж восхитилась!



Он отстоял очередь, не лез вперед, а причастился с абсолютным выражением счастья на лице - словно маленький ангелочек. Даже священник это заметил, улыбнулся ему и похвалил. Потом я подошла к матери этого мальчика, чтобы поговорить с ней. Женщина рассказала, что Лука, ее сын, с детства любит бывать в церкви, да и дома у них много икон, ребенок все время слышит молитвы. Одним словом, семья воцерковленная, есть с кого брать пример.

Возвращалась я домой в особом состоянии, вспоминая маленького Луку.

Как все-таки важно с детства прививать детям любовь к Богу! Они после этого совсем иными вырастают!

Н. Тржельчик.

**МОЛИТВЫ В ПОМОЩЬ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Знаю, что молитвы следует творить ежедневно, но я не в курсе, какие именно считаются обязательными. Расскажите, пожалуйста.
Наталья Введенцова.

Молитва присутствует в жизни каждого православного человека. Для христианина это способ общения с Богом, возможность о чем-то попросить его, за что-то поблагодарить.

Желательно читать молитвы ежедневно, однако реалии современной жизни таковы, что не у каждого человека имеется достаточно времени для этого. Однако это не повод совсем отказываться от молитв: можно использовать короткие, которые ничуть не менее действенные, чем длинные. Главные молитвенные правила - утреннее и вечернее. Утром мы настраиваемся на день грядущий, просим у Господа Бога благословения, вверяем свою жизнь в его руки. Вечером благодарим за прошедший день, за все события, которые встретились на нашем пути, настраиваемся на отдых и сон.

День лучше всего начинать молитвами «Отче наш», «Богородице, Дево, радуйся» и Символ веры. Эти три священных текста предложил для утреннего молитвенного правила еще Серафим Саровский. Актуальными они остаются и по сей

день. У вас мало времени? Прочтите хотя бы их, а лучше выучите наизусть. В таком случае можно творить молитвы даже по дороге на работу, если вы опаздываете.

Полное молитвенное правило с утра включает в себя «Царю Небесный», «От сна встав», «Пресвятая Владычице», «Святый ангеле», «Боже, очисти», «Достойно есть» и так далее. Если вам сложно учить длинные тексты, купите молитвослов и читайте молитвы по нему. Это не возбраняется.

Прежде чем лечь спать, вечером также необходимо помолиться. Перед сном обычно читают «Помилуй нас, Господи», «Благого Царя», «Ангеле Христов», «Упование мое Отец» и другие. Их также можно найти в специальных молитвенных сборниках, где они обычно объединены в общем разделе «Вечернее молитвенное правило».

Совсем нет времени прочесть молитву? Произнесите хотя бы «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». И помните: молиться можно всегда, в любых обстоятельствах своими словами или заранее заучив текст. Главное - молиться!

ОТДЫХАТЬ ПОСЛЕ ПОМИНОК - ГРЕХ?

Недавно умерла от старости моя любимая бабушка. Я скорблю по ней и не знаю, как поступить с отпуском, который мы с мужем и детьми запланировали еще полгода назад. Отменить его или все же можно поехать?
Елена Гончарова.

После смерти близкого человека полагается носить траур, это правда. Особенно это касается

первых сорока дней, когда душа еще остается на земле, - на сороковой день она возносится на небо. Однако самое главное в этот период - молиться за усопшего.

Что касается любых развлекательных мероприятий - в том числе отпуска, - нужно исходить из обстоятельств. Допустимо не отменять отдых, но при этом пересмотреть программу развлечений и досуга, например.

Многое также зависит оттого, как человек переносит утрату. Кто-то сильно переживает, не может с ней смириться, долго приходит в себя. Тогда и речь о каких-либо развлечениях не идет. Есть же случаи, когда люди с легкостью и добрым сердцем провожают ушедшего родственника. Вспоминают о нем, молятся, при этом продолжают жить привычной жизнью. И это тоже вариант нормы.

Проблема



БАБУШКА С ТОРТОМ И БАБУШКА С КОЛЯСКОЙ

Очень обидно: дети больше привязаны к моей теще, чем к моей маме. Супруга считает, что это нормально. Вот даже в народе говорят: одна бабушка с тортом (папина мама), другая с коляской (мамина). Но я такого не понимаю!

Да, действительно существует тенденция, согласно которой бабушки и дедушки по материнской линии внукам ближе, чем те же самые родственники по линии отца. Основная причина заключается в том, что именно женщина берет на себя функцию по распределению общения в семье. Она планирует встречи, поддерживает отношения с родными, регулирует споры. Таким образом, зачастую получается, что дети проводят больше времени с родственниками по материнской линии.

Повсеместно ли данное правило? Нет. Иногда коррективы вносят сами внуки, которые хотят чаще встречаться со второй бабушкой. Или же мужчина принимает актив-

ное участие в социальной жизни семьи и пытается найти баланс в общении. Есть и еще один вариант - порой бабушки и дедушки со стороны отца проявляют инициативу. Многое также зависит оттого, где живут родственники. Если далеко, контакт с ними будет реже, чем с теми, кто рядом.

Вы можете исправить ситуацию. Однако вам нужно прежде всего узнать, все ли устраивает ваших родителей. Быть может, им хватает общения с внуками. Если нет, поговорите с женой и попробуйте сами организовать встречи с родственниками. Дети, скорее всего, будут только рады, если к их жизни подключатся и другие члены семьи.

Игорь.

ДОЧКА СИДИТ С БАБУШКОЙ, А Я ЧУВСТВУЮ ВИНУ

Я в разводе с мужем. Из-за финансовых проблем пришлось выйти из декрета раньше положенного. Дочка еще не ходит в садик, сидит с бабушкой. А я постоянно ощущаю вину перед ней.

Ирина Р.

Ирина, все мы порой вынуждены принимать непростые решения. Вам пришлось выйти на работу, но вы не стали плохой мамой. Наоборот, вы заботитесь о ребенке, обеспечиваете его.

Хорошо, что у вас есть поддержка и опора в виде вашей матери, которая не отказывается помочь в воспитании внуки. Пока вы на работе, малышка в надежных, а главное, любящих руках. Вам не о чем переживать!

Вам стоит думать не о количестве времени, которое вы проводи-

те с ребенком, а о его качестве. Возьмите за правило: когда вы с дочкой, всю себя вы посвящаете ей. Общайтесь, носите на руках, читайте книжки, увлеченно играйте с ней. И ребенок не будет чувствовать нехватки материнского тепла.

Если отец ребенка не против общения, подключайте его к взаимодействию. Обяжите помогать материально (выплата алиментов). Возможно, это позволит вам работать меньше, а времени с дочерью проводить больше.

КАК НАПОМНИТЬ МУЖЧИНЕ О СЕБЕ?

Познакомилась с мужчиной, а после нескольких встреч он пропал. Не звонит, не пишет. Я тоже пока не проявляю инициативу. Может быть, стоит?

Наталья Б.

Скорее всего, за несколько встреч вы успели познакомиться друг с другом, узнать некоторые обстоятельства жизни своего избранника. Вы имеете полное право напомнить о себе, если вдруг мужчина пропал. Но действовать следует аккуратно и без напора. Попробуйте отправить ему сообщение или позвонить. Если мужчина не отвечает первый раз, второй, лучше не настаивать. В конце концов, он наверняка видит, что вы пытались с ним связаться, и сам выйдет на связь, если посчитает нужным.

Увы, некоторые кавалеры уходят именно так, по-английски. К этому тоже надо быть готовой. Проанализируйте, как складывалось ваше общение. Были ли какие-либо предпосылки к тому, чтобы избранник пропал с вашего горизонта?

Не стоит быть настойчивой. Если мужчина не стремится к общению с вами, не лучше ли оставить его в прошлом?

Интересный вопрос

Женщины более эмоциональны?

В организме мужчины многими процессами управляет тестостерон. Именно этот гормон - причина того, что сильный пол менее эмоционален, чем слабый. Еще с детства тестостерон стимулирует у мальчиков развитие левого полушария мозга, которое отвечает за рациональность, и тормозит рост правого, регулирующего эмоциональность. При принятии решения большинство женщин чаще следуют зову сердца, повинувшись сиюминутным порывам, тогда как многие представители сильного пола предпочитают делать ставки на разум и логику. Конечно, речь о средней статистике - эмоциональные мужчины существуют, точно так же, как и рациональные женщины.

Надя Шевелева, Кэрри Брэдшоу, Людмила Калугина, Бриджет Джонс - такие разные героини. И у каждой есть свои отличительные черты. Возможно, некоторые из них присутствуют и в вашем характере.

1. Что для вас любовь?

- А. Взрыв эмоций и мечты об идеальном принце.
- Б. Это мимолетность. Она быстро проходит.
- В. Болезненное чувство, которое часто приносит страдания.
- Г. То, что толкает нас на необдуманные поступки.

2. Как вы реагируете на неприятности?

- А. Даже не удивляюсь - они постоянно со мной случаются.
- Б. Рационально: с ними просто надо разобраться.
- В. Паникую. Что же теперь делать?!
- Г. Стараюсь переложить ответственность на кого-нибудь.

3. На что потратите свободные деньги?

- А. Тут же спущу на какие-нибудь безделушки.
- Б. На нечто практичное, действительно нужное мне.
- В. Куплю что-нибудь для себя - красивые туфли, например!
- Г. На свою мечту.

4. Мужчина опаздывает. Ваши действия?

- А. Ничего страшного, я и сама никогда не прихожу вовремя.
- Б. Буду страшно зла. Люблю пунктуальность.
- В. Ну что ж, подожду еще немного.
- Г. Начну переживать: а вдруг с ним что-то случилось?

5. Какими бы словами вы себя охарактеризовали?

- А. Легкая и непосредственная.
- Б. Строгая и рациональная.
- В. Влюбчивая и кокетливая.
- Г. Романтичная и импульсивная.

6. С вами хочет познакомиться симпатичный мужчина. Ваша реакция?

- А. Откажу ему с удовольствием.
- Б. Что за мода такая - знакомиться ни с того, ни с сего?
- В. Соглашусь. Вдруг это начало нового романа?
- Г. Отнесусь настороженно. Что на самом деле у него на уме?

7. Как предпочитаете проводить свободное время?

- А. С семьей и родными в шумной большой компании.
- Б. Люблю отдохнуть в одиночестве.
- В. В кругу близких подруг.
- Г. Мне нравится проводить время с друзьями, но чаще всего я остаюсь одна.

8. Какая вы хозяйка?

- А. Никакая - у меня все из рук валится.
- Б. Хорошая: все умею, все могу.



НА КАКУЮ ГЕРОИНЮ ПОХОЖИ ВЫ?

Кто из нас не примерял на себя образы известных киногероинь? Тест поможет вам узнать, на какую из них вы действительно похожи.

- В. Домашние хлопоты - это не про меня!
- Г. Мечтаю быть идеальной, но получается не всегда.
- 9. Часто ли вы ссоритесь с окружающими?
- А. Совсем нет. Я миролюбивый че-

- ловек.
- Б. Бывает, если не сходимся во мнениях.
- В. Да, и все из-за моей эмоциональности.
- Г. Порой я бываю резка - из-за этого все проблемы.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Бриджет Джонс, «Дневник Бриджет Джонс»

Вы, как и героиня Рене Зеллвегер, не унываете и во всем предпочитаете видеть положительные стороны. Оптимизм позволяет вам быть душой компании: окружающие относятся к вам с теплотой и любят проводить с вами время. Часто такие люди страдают из-за комплексов, но непосредственность успешно помогает бороться с ними.

Большинство Б

Людмила Калугина, «Служебный роман»

Практичность и рациональность - вот то, что объединяет вас с героиней «Служебного романа». Вас можно назвать интровертом. Для окружающих вы надеваете маску железной леди, которую нельзя задеть, она неуязвима. На самом же деле под этой броней скрывается ранимая и уязвимая натура. Из-за того, что вы не желаете ее никому показывать, друзей у вас не так много.

Большинство В

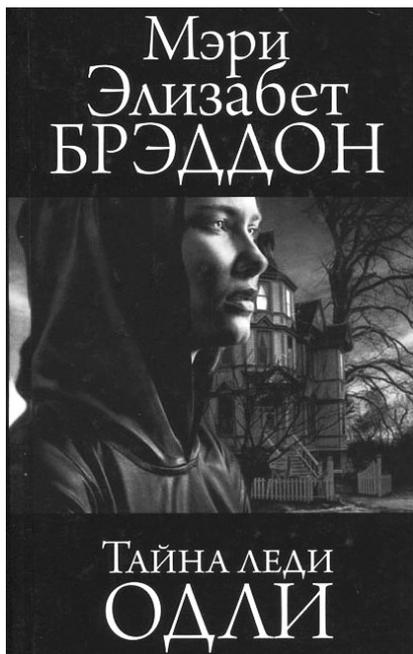
Кэрри Брэдшоу, «Секс в большом городе»

Вы все время находитесь в поисках любви и новых ощущений, совсем как Кэрри Брэдшоу. Для вас это эмоциональная подпитка, без которой вы не можете существовать. Со стороны вы кажетесь кокетливой и легкой на подъем. Однако, если копнуть глубже, можно обнаружить инфантильную натуру, которая не любит брать на себя ответственность. Вы часто влюбляетесь в недоступные объекты, которые априори не могут стать вашими.

Большинство Г

Надя Шевелева, «Ирония судьбы, или С легким паром»

Вы похожи на Надю Шевелеву из «Иронии судьбы, или С легким паром», которая притягивает к себе разного рода неприятности. Все из-за неорганизованности и стремления к тому, чтобы кто-то покровительствовал вам. Вам кажется, что в одиночку вы не сможете ни с чем справиться. В поступках вы чаще всего нерешительны, а порой, наоборот, слишком импульсивны - настолько, что окружающие вас не узнают.



(Продолжение. Начало в 21-20).

– Мадам, наверное, утомлена с дороги, – спросила француженка, с явной симпатией взглянув на госпожу и предложила ей кресло.

«Мадам» устало пожалала плечами и оглядела комнату острым испытующим взглядом без малейшего намека на приветливость.

– Что это за место, Роберт Одли? – яростно вскричала она. – Вы что же, полагаете, что я ребенок, которого можно обманывать? Это то, что я только что называла, не так ли?

– Это дом здоровья, госпожа, – мрачно ответил молодой человек. – У меня нет желания обманывать вас.

Госпожа помолчала, задумчиво глядя на Роберта.

– Дом здоровья, – повторила она. – Да, во Франции это им лучше удается. В Англии это называется сумасшедший дом. Это дом для умалишенных, не так ли, мадам? – спросила она по-французски, поворачиваясь к женщине и постукивая каблучком по полу.

– О нет, мадам! – протестуяще воскликнула женщина. – Это очень приятное учреждение, где можно развлекаться...

Ее прервало появление управляющего этого приятного заведения, который сияя вошел в комнату с ослепительной улыбкой на лице и открытым письмом доктора Мосгрейва в руке.

Просто невозможно было выразить, как рад он познакомиться с месье. Он готов сделать все, что угодно, для месье; не существовало ничего под небесами, чего бы он не попытался устроить для него, как друга его знакомого, столь выдающегося английского медика. Понизив голос, он сообщил Роберту, что в письме доктора Мосгрейва давалось краткое описание этого случая, и он был полностью готов взять на себя заботу о такой очаровательной мадам... мадам...

Он осторожно потер руки и вопросительно взглянул на Роберта. В первый раз за все время Роберт вспомнил, что

Тайна леди Одди

ему рекомендовали представить несчастную женщину под вымышленным именем.

Он притворился, что не услышал вопроса управляющего. Казалось, так легко придумать кучу имен, отвечающих его намерению, но мистер Одли вдруг позабыл все человеческие имена, кроме своего и пропавшего друга.

Возможно, управляющий понял его растерянность. Он облегчил ему задачу, повернувшись к женщине, впустившей их, и пробормотав что-то о номере 14 бис. Женщина взяла ключ из огромной связки, висевшей над камином, восковую свечу и повела их вдоль каменного холла вверх по широкой лестнице из полированного дерева.

Английский врач извещил своего бельгийского коллегу, что деньги не имеют значения при создании удобств для английской леди, переданной его заботам. Поэтому месье Вэл открыл входную дверь, ведущую в величественную анфиладу комнат, включающих коридор, мощный черным и белым мрамором, но темный и мрачный; гостиную, обитую бархатом с похоронной пышностью, не способствующей поднятию духа; и спальню со столь чудно застланной кроватью, что казалось, под одеяло невозможно было залезть, кроме как вспорвав ножом стеганое покрывало.

Госпожа мрачно смотрела на ряд комнат, выглядевших достаточно уныло в тусклом свете единственной восковой свечи. Одинокое пламя свечи, бледное и призрачное, многократно отражалось еще более бледными призраками, мерцающая посуда в комнатах – на темных полированных полах и деревянных панелях, на подоконниках, в зеркалах и на еще какой-то блестящей поверхности, с первого взгляда похожей на зеркало, но оказавшейся лишь злой насмешкой над ним из блестящего олова.

Посреди всего этого увядшего «великолепия» из потертого бархата, тусклой позолоты и полированного дерева госпожа упала в кресло и закрыла лицо руками. Их белизна и звездное сверкание бриллиантов на ее пальцах ярко выделялись в тускло освещенной комнате. Она сидела молчаливая, неподвижная, в отчаянии, угрюмая и сердитая, пока Роберт и французский доктор вышли в соседнюю комнату и беседовали вполголоса. Мистеру Одли осталось мало что добавить к тому, что уже написал английский врач. После мучительных раздумий он остановился на имени Тейлор как безопасной и простой замене того единственного имени, на которое госпожа имела право. Он сказал французцу, что миссис Тейлор его дальняя родственница, она унаследовала безумие от своей матери и у нее появились грозные признаки этой скрытой заразы; но тем не менее ее нельзя называть «су-

масшедшей». Он умолял, чтобы к ней относились с заботой и сочувствием и она имела разумные привилегии; но настаивал, чтобы ни при каких обстоятельствах ей не разрешалось покидать дом одной, без защиты человека, на которого можно положиться и отвечающего за ее безопасность. Ему осталось уладить лишь одно – чтобы месье Вэл, являющийся, как он понял, протестантом, – врач поклонился – договорился с каким-нибудь благожелательным протестантским священником, который мог бы дать душевный совет и утешение больной даме, особенно нуждавшейся, мрачно добавил Роберт, в подобном снисхождении.

Все это, включая и денежный вопрос, который должен был время от времени улаживаться непосредственно мистером Одли и врачом, являлось содержанием их беседы и заняло около четверти часа. Когда они вернулись, госпожа сидела в том же положении, в каком они оставили ее, прижав ладони к лицу.

Роберт наклонился и прошептал: – Ваше имя здесь мадам Тейлор. Не думаю, что вы хотите быть узанной.

В ответ она лишь покачала головой, не убрав рук от лица.

– Мадам будет иметь прислугу полностью в ее распоряжении, – заговорил месье Вэл. – Все пожелания мадам будут исполняться, разумные желания, само собой разумеется, – добавил месье, слегка пожав плечом. – Будут приложены всевозможные усилия, чтобы сделать ее пребывание в Вилленбрем-мейзе приятным и полезным. Пациенты обедают вместе, если хотят. Иногда я обедаю с ними, а мой помощник, умный и весьма достойный человек, всегда сидит с ними за обеденным столом. Я живу с женой и детьми в небольшом домике на территории учреждения, мой помощник живет в самом заведении. Мадам может быть уверена, что мы приложим все усилия, дабы обеспечить ей удобства.

Месье еще продолжал говорить в том же духе, потирая руки и сияя, когда мадам неожиданно поднялась и в ярости велела ему придержать язык.

– Оставьте меня наедине с человеком, что привез меня сюда, – сказала она сквозь зубы. – Оставьте меня!

Она указала ему на дверь резким повелительным жестом. Шипящие французские звуки со свистом слетали с ее губ и, казалось, больше подходили ее состоянию, чем родной английский язык.

Врач пожал плечами, выходя в темный холл и пробормотал что-то о «прекрасной дьяволице» и жесте, достойном «Марса». Госпожа быстро прошла к двери между спальней и гостиной и закрыла ее, и все еще держа ручку в

руке, повернулась к Роберту.

– Вы привели меня в могилу, мистер Одли! – закричала она. – Вы жестоко и бесчестно воспользовались своей властью и привели меня живой в могилу!

– Я сделал то, что счел справедливым по отношению к другим и милосердным к вам, – спокойно ответил Роберт. – Я бы предал общество, если бы позволил вам остаться на свободе после... после исчезновения Джорджа Толбойса и пожара в гостинице «Касл». Я привез вас туда, где о вас будут хорошо заботиться люди, ничего не знающие о вас, у которых нет власти насмехаться над вами или упрекать. Вы будете вести спокойную мирную жизнь, госпожа, жизнь, какую многие порядочные и праведные женщины на свободе ведут в этой стране и счастливо доживают до конца. Ваше уединение здесь не больше, чем у дочери короля, скрывающейся от греха и довольной обрести приют в таком спокойном месте. Конечно, это весьма малое искупление за ваши грехи, легкое наказание, которое я призываю вас принять. Живите здесь и расквашайтесь, никто не будет обвинять вас, никто не будет мучить. Я говорю вам лишь одно – расквашайтесь!

– Я не могу! – закричала госпожа, яростно отбросив волосы с мраморного лба и устремив широко раскрытые глаза на Роберта. – Я не могу! Неужели моя красота привела меня к этому? Неужели об интриговала и замышляла заговоры, как мне скрыться, лежала без сна длинными ночами, дрожа при мысли об опасности, ради этого? Лучше бы я сразу сдалась, если таков мой конец. Лучше бы я поддалась проклятию, лежащему на мне, и уступила сразу, когда Джордж Толбойс вернулся в Англию.

Она вцепилась в свои пушистые золотые локоны, как будто хотела вырвать их с корнем. В конце концов они сослужили ей плохую службу, эти великолепные блестящие волосы, этот чудесный ореол золотого цвета, такой изысканный контраст нежной лазури ее глаз. Она ненавидела себя и свою красоту.

– Я бы посмеялась над вами и бросила вызов, если бы могла, – кричала она, – я бы убила себя. Но я бедная, жалкая трусиха и всегда была такой. Боялась ужасной наследственности своей матери, боялась Джорджа Толбойса, боялась вас.

Она помолчала, все еще стоя у двери, как будто собиралась удерживать Роберта сколько ей было угодно.

– Знаете, о чем я думаю? – спросила она вскоре. – Знаете, о чем я думаю, глядя на вас в этом тусклом свете? Я думаю о том дне, когда Джордж Толбойс... исчез.

Роберт вздрогнул, когда она назвала имя его пропавшего друга, его лицо побледнело в сумеречном свете, дыхание участилось.

– Он стоял напротив меня, так же, как и вы сейчас, – продолжала госпожа. – Вы сказали, что сравняете старый дом с землей, вырвете с корнем каждое дерево, чтобы найти своего мертвого друга. Вам не придется так много трудиться, тело Джорджа Толбойса лежит на дне старого колодца в кустарнике в конце липовой аллеи.

Роберт Одли с силой сжал голову руками и издал громкий крик ужаса.

– О боже! – простонал он. – Я был

готов ко всему, но не к такой страшной правде, обрушившейся на меня наконец.

– Он пришел ко мне в липовую аллею, – снова заговорила госпожа тем же низким хриплым голосом, каким рассказывала злосчастную историю своей жизни. – Я знала, что он придет, и приготовилась встретить его. Я намеревалась подкупить его, обмануть, запугать, сделать что угодно, лишь бы не расставаться с богатством и положением, которые я завоевала и не возвращаться к старой жизни. Он пришел и стал упрекать меня за разговор в Вентноре. Он заявил, что до самой смерти не простит мне ту ложь, что разбила его сердце. Он сказал, что я вырвала из груди его сердце и растоптала его и теперь у него пусто в груди и он не может чувствовать ко мне хоть крупицу сострадания. Что он простил бы мне любое зло, кроме того единственного умышленного и бесчувственного обмана. Он говорил это и многое другое, а также то, что никакая сила на земле не заставит его изменить своей цели, состоящей в том, чтобы привести меня к человеку, которого я обманула, и заставить рассказать свою историю. Он не знал о скрытой болезни, которую я всосала с молоком матери. Он не знал, что меня можно свести с ума. Он давил на меня так же, как и вы; он был так же безжалостен, как и вы. Мы были в кустарнике в конце липовой аллеи. Я сидела на разрушенной кирпичной кладке колодца. Джордж Толбойс прислонился к лебедке, в которой свободно болталась железная ось. Наконец я встала и повернулась, чтобы бросить ему вызов, как намеревалась вначале. Я сказала ему, что если он разоблачит меня перед сэром Майклом, я заявлю, что он сумасшедший или лжец. Я собиралась уйти, сказав ему это, когда он схватил меня за руку и силой остановил. Вы заметили синяки, оставленные его пальцами, и не поверили моему объяснению. Я увидела это и поняла, что мне следует опасаться вас.

Она замолчала, ожидая, что Роберт заговорит, но он стоял молчаливый и неподвижный, ожидая конца рассказа.

– Джордж Толбойс обращался со мной так же, как и вы, – продолжала она вскоре. – Он поклялся, что если останется хоть один свидетель, который сможет установить мою личность, и этот свидетель окажется на другом краю земли, он приведет его в Одли Корт, чтобы разоблачить меня. Именно тогда мой разум помутился. Именно тогда я выдернула железную ось из гнилого дерева и увидела, как мой первый муж с ужасным криком падает в черную пасть колодца. Существует легенда о его немислимой глубине. Я не знаю, насколько он глубок. Полагаю, там нет воды, поскольку я не услышала всплеска, только глухой стук от падения. Я посмотрела вниз, но не увидела ничего, кроме черной пустоты. Я встала на колени и прислушалась, но крик не повторился, хотя я ждала почти четверть часа – бог знает как долго, показалась мне, – у руба колодца.

Роберт Одли не сказал ни слова, когда история была закончена. Он придвинулся немного ближе к двери, напротив которой стояла Элен Толбойс. Если бы существовал другой выход из комнаты, он бы с радостью воспользовался им.

Его ужасало малейшее приближение к этому существу.

– Разрешите мне пройти, пожалуйста, – промолвил он ледяным голосом.

– Вы видите, я не боюсь признаться вам, – сказала Элен Толбойс, – по двум причинам. Во первых, вы не осмелитесь использовать это против меня, поскольку знаете, что мое появление на скамье подсудимых убьет вашего дядю; во вторых, закон не вынесет худшего приговора, чем этот – пожизненное заключение в сумасшедшем доме. Как видите, я не благодарю вас за ваше милосердие, мистер Роберт Одли, так как точно знаю, чего оно стоит.

Она отошла от двери, и Роберт вышел без единого слова и взгляда.

Полчаса спустя он уже сидел за аккуратно накрытым обеденным столом в одной из гостиц Вилленбремезе, не в силах оторвать мысленного взора от видения пропавшего друга, вероломно убитого в зарослях Одли Корта.

Глава 13. ПРЕСЛЕДУЕМЫЙ ПРИЗРАКОМ

Удивленно смотрел на окружающий его мир, казавшийся нереальным, Роберт Одли; как бы очнувшись от тяглого сна, он смотрел отсутствующим взором на просторы болот и унылые поля между Вилленбремезе и Брюсселем. Неужели он возвращался в дом своего дяди без женщины, что правила в нем словно королева в течение двух лет? Он чувствовал, как будто куда то завез ее и тайком с ней покончил, и теперь должен представить отчет сэру Майклу о судьбе женщины, которую баронет так преданно любил.

«Что мне сказать ему? – думал он. – Сказать ли ему правду – ужасную страшную правду? Нет, это было бы слишком жестоко. Он совсем упадет духом, услышав об ужасном разоблачении. И все же, не догадываясь, до каких пределов простирается ее зло, он может подумать, что я был слишком суров с ней».

Размышляя таким образом, мистер Роберт Одли рассеянно смотрел на безрадостный пейзаж за окном тряского экипажа и думал, – какая огромная страница вырвана из книги его жизни теперь, когда мрачная история Джорджа Толбойса закончена.

Что будет дальше? На него нахлынули мрачные мысли при воспоминании об истории, услышанной им из уст Элен Толбойс. Его друг – его убитый друг – лежал, скрытый посреди бесформенных руин на дне старого колодца в Одли Корте. Он лежал там уже шесть месяцев, не погребенный, безвестный, спрятанный в темноте старого монастырского колодца. Что же теперь делать?

Начать поиски останков убитого значило неизбежно учредить дознание коронера. Если бы повелось такое следствие, то неизбежно всплыло бы преступление госпожи. Доказать, что Джордж Толбойс встретил свою смерть в Одли Корте значило почти наверняка доказать, что госпожа явилась орудием этой таинственной гибели; поскольку было известно, что молодой человек последовал за ней в липовую аллею в день своего исчезновения.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



КОД АНГЕЛА

Ангел-хранитель - защитник и мудрый подсказчик - есть у каждого. Жаль, что не все умеют слышать его советы и читать посылаемые им знаки...

Чтобы установить прочный контакт с ангелом-хранителем, нужно поближе с ним «познакомиться». И здесь без нумерологических знаний не обойтись!

Мальчик или девочка?

Возможно, вы удивитесь, но ангелы различаются по полу, возрасту (он не меняется!) и даже характеру!

Чтобы узнать, сколько лет вашему ангелу, сложите дату и месяц своего рождения. Допустим, вы появились на свет 15.04.1992 года. Значит, вашему ангелу-хранителю $(15 + 04) = 19$ лет. К слову: «возраст» никак не влияет на мудрость и силу ангела.

Для определения пола суммируйте все числа даты вашего рождения до получения однозначного числа $(1 + 5 + 0 + 4 + 1 + 9 + 9 + 2 = 31 = 3 + 1 = 4)$. Если число окажется четным, значит, ваш невидимый защитник мужского пола, если нечетным - женского.

В рассчитанном примере ангел - юноша 19 лет.

Представьте его лицо, волосы, в какую одежду он одет... По возможности зарисуйте «увиденное» на листке бумаги (или поищите картинку в журналах или Сети) и носите этот рисунок с собой - в кармане, сумке или портмоне (или разместите его на рабочем столе). Он - ваш ресурс внутренней силы.

А характер - непростой!

Особенности «характера» ангела зашифрованы во второй цифре даты вашего рождения.

Так, если вы родились 15 числа лю-

бого месяца, то «характер» соответствует 5-ти. Если 7 числа (07), то 7-ми.

1 - Святой ангел. Такой даруется людям со слабым жизненным потенциалом. Ангел посылает вещие сны, озарения и... неприятности, когда вы проявляете самостоятельность, действуя вопреки интуиции. Обращаясь к ангелу-хранителю за помощью, четко формулируйте суть просьбы. И не забывайте мысленно или вслух благодарить его.

2 - Светлый ангел. Он любит напоминать о себе во сне. Просить совета у него лучше на сон грядущий - ответ непременно приснится. Рядом с кроватью рекомендуется положить белое перышко (например, из подушки) - атрибут этого ангела. В ситуации, когда нужна помощь, постарайтесь обнаружить вокруг себя необычные вещи (непривычные предметы интерьера, странный аксессуар на сослуживце, забытую кем-то книгу в кафе), именно через них к вам придет озарение (например, на определенные мысли наведет название книги).

3 - Ангел воздуха. Он дает о себе знать с помощью необычных звуков и шума: в спокойный денек может налететь ветерок, дома вы можете услышать легкий шелест листьев. Подсказки и советы этот ангел-хранитель передает через других людей: прислушивайтесь к окружающим - случайным людям, с которыми сталкиваетесь в очередях или общественном транспорте, - внимательнее.

4 - Ангел мудрости. Он дарует гибкий интеллект и благоразумие. Не любит, когда его подопечные ведут «неправильную» жизнь: сорят деньгами, не заботятся о телесном и душевном здоровье. Если вы часто болеете, возможно, так ангел пытается сказать об ошибочном выборе, сделанном когда-то. Чаще спрашивайте у ангела-хранителя, верно ли вы поступаете. Ответ в виде «правильной» идеи вы получите очень быстро.

5 - Ангел силы. Вам нужно становиться крепче физически и духовно - с помощью спорта, духовных практик, тренингов личностного роста. Не отступать перед сложными ситуациями, не бояться показать себя и свои достижения. Ангел без напоминания будет помогать, если увидит вашу смелость.

6 - Радужный ангел. Он защитник творческих людей, и потому не жалуется, когда во главу угла ставится «мирское»: деньги, имущество, власть... Верный способ наладить контакт с этим ангелом - начать творить: осваивайте приготовление новых блюд, рисуйте, пойте, делайте перестановку в доме или офисе, регулярно привносите что-то новое в оформление интерьера.

7 - Ангел энергии. Очень чувствительный и изменчивый. Пожалуй, как никто, нуждается в добрых словах и похвале в свой адрес - чего вам стоит его порадовать?! Не произносите грубых слов - даже в мыслях! - и не вынашивайте планы мести кому-либо за что-либо и т.п., поскольку это сильно ослабляет контакт с ангелом энергии.

8 - Ангельское воплощение почивших близких. Самый любящий и милосердный ангел. Если в вашей жизни что-то не ладится, постарайтесь понять, кому из ушедших родных могло бы особенно не нравиться ваше поведение в сложившейся ситуации. Мысленно обратитесь к его душе, скажите, что помните о нем, и поблагодарите за все.

9 - Ангел тепла. Этот ангел - оптимист. Знайте, когда на вашем лице сияет улыбка, вы веселы и довольны, а, столкнувшись с трудностями, находите в них и положительные стороны, ваш невидимый защитник очень радуется. И помогает вам! Если же вы склонны к унынию и демонстрируете миру непробиваемый эгоизм, то тем самым невольно ослабляете контакт с ангелом.

0 - Ангел огня. Этот ангел не любит, когда его подопечный себя слишком жалеет - его «слезам» он не поверит. Для налаживания контакта с ним чаще зажигайте дома свечи. С любой периодичностью изливайте душу огню - рассказывайте о наболевшем пламени свечи или языкам костра.

По данным криминальной статистики, чаще всего квартирные кражи совершаются там, где это легче всего сделать: стоит слабая входная дверь, примитивный дешевый замок, нет сигнализации, квартира расположена на первом этаже без решеток на окнах и т.д.

Знать врага в лицо

По мнению криминалистов, квартирные воры делятся на три основные категории:

Наркоманы. У них нет никаких правил. Они проникают в любую квартиру, куда только можно попасть, сломав входную дверь, открыв или разбив окно.

«Гастролеры». Работают в разных городах, преимущественно недолго, без предварительной разведки.

«Асы» - профессиональные воры-«домушники», работающие по заказу. Они хорошо конспирируются, знают слесарное дело, могут открыть практически любой замок. Обычно они тщательно готовятся к краже, собирают информацию о распорядке жизни хозяев, о том, как защищено их жилье, есть ли охранная сигнализация.

Вор может проникнуть в квартиру через открытую форточку, разбив или открыв окно, отперев отмычками или подобранным ключом дверь. Бывает, что преступники раскручивают замок у двери или вовсе снимают дверь с петель с помощью домкрата или автогена.

Сами виноваты!

Нередко хозяева дают преступникам «зеленый свет», пренебрегая элементарными правилами безопасности. Чтобы избежать кражи, следует запомнить несколько простых советов.

1 Уделите внимание выбору и установке входной двери

Она должна быть изготовлена из прочного материала, толщиной не менее 7 сантиметров. Можно покрыть дверь металлическим листом. Металл неплохо замаскировать краской, рейками, кожзаменителем, чтобы он не бросался в глаза.

Еще лучше установить двойную дверь: первую деревянную, вторую - металлическую. Чтобы было невозможно выбить дверь вместе с дверной коробкой, важно основательно укрепить эту коробку металлическими штырями, забетонированными по периметру двери, к тому же дверь должна открываться наружу, чтобы ее невозможно было выбить.

Для надежности поставьте на дверь не менее двух замков различной конструкции (например, один цилиндрический, а другой - сувальдный). Они должны быть установлены друг от друга на расстоянии не менее чем 35-40 см.

Надежный замок - тот, который невозможно открыть отмычками или каким-либо другим предметом. Отдавайте предпочтение замкам, при закрытии которых ригели выдвигаются не только сбоку, но также снизу и сверху. Помните, что через 5-7 лет эксплуата-



КАК ЗАЩИТИТЬ ДОМ ОТ ВОРОВ

Никто не застрахован от того, что его дом вдруг навестят любители легкой наживы. Особенно урожайным временем для домушников считается пора летних отпусков и дачный сезон, когда хозяев подолгу не бывает дома.

ции механизм замка изнашивается и перестает выполнять свою функцию. Поэтому, его необходимо своевременно менять, лучше всего на аналогичный, чтобы не ослаблять дверь дополнительными отверстиями.

2 Въезжая в новую квартиру или дом, сразу замените замки

Также следует уделить внимание защите окон, балконов и лоджий, особенно если ваша квартира расположена на первом или последнем этаже либо к ней примыкает пожарная лестница, водосточные трубы. Установите на таких окнах решетки или жалюзи, а балконы и лоджии остеклите.

3 Поставьте надежные окна

Популярные сейчас пластиковые окна при всей своей кажущейся надежности - легкая преграда для грабителя. Вскрыть их при определенной сноровке можно с помощью обычной отвертки. Так что, при покупке и установке окон обратите внимание на противозломную фурнитуру, нередко она сразу вмонтирована в новые рамы.

4 Установите сигнализацию с подводением к пульту централизованной охраны

Вооруженная группа захвата обычно

прибывает через несколько минут после проникновения преступников в жилище. Такие услуги сейчас оказывают многие охранные фирмы. Если пульттовую сигнализацию установить невозможно или слишком дорого для вас, возьмите автономную. При проникновении в квартиру она подаст громкий звуковой сигнал, включит освещение - это спугнет нежеланных гостей.

Не сообщайте о грядущем отпуске всем подряд. Будьте начеку!

Уезжая надолго

Если вы собираетесь в отпуск или просто уезжаете на дачу на несколько дней, соблюдайте элементарные правила безопасности.

* С целью имитации присутствия в квартире оставьте включенным радиоприемник или приобретите специальное устройство, которое периодически включает и выключает свет, имитирует разговор, лай собаки. В крайнем случае просто оставьте включенным свет в прихожей или в одной из комнат.

* Уезжая на длительное время, не оставляйте дома особо ценные вещи и крупные суммы денег. Деньги лучше всего хранить на личном счете в банке. Драгоценности, очень важные документы можно поместить в домашний сейф или воспользоваться услугой сейфа в банке.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

Бытовая техника сегодня - это не роскошь, а настоящие, порой незаменимые помощники и даже друзья любой хозяйки. Трудно представить себе современный быт, скажем, без стиральной машины или холодильника. И так печально и всегда нехотая, когда техника выходит из строя. Но случается это частенько из-за неправильного ухода. А ведь нет тут непостижимых премудростей, достаточно соблюдать ряд несложных правил, не требующих больших трудозатрат и времени.

Стиральная машина

1. Машина должна быть установлена на ровной жесткой поверхности. Это предотвратит вибрирование агрегата и быстрый износ деталей.
2. Не стоит перегружать. Это касается и пуховых изделий, и махровых, и шерстяных вещей, которые на первый взгляд легкие, но, когда пропитываются водой, значительно прибавляют в весе. Такими вещами стиральную машину необходимо загружать не более чем на половину, а лучше на треть.

3. Нельзя оставлять постиранное мокрое белье в барабане. Если белье остается в машине более чем на один день, в ней образуется затхлый запах, а это верный знак распространения бактерий, микробов и даже спор плесени. Что, конечно, не добавляет здоровья человеку и в значительной степени вредит машине.
4. Чтобы минимизировать образование накипи, не стоит часто стирать на высоких температурах. Многие пятна хорошо удаляются и при 40-60 градусах. Кроме того, если вода жесткая, необходимо при стирке добавлять средства для ее смягчения.
5. Раз в 1-2 месяца необходимо вы-

чищать впускной насос и слив.
6. Примерно раз в месяц необходимо запускать программу самоочистки. А если таковой нет, - запускать программу «кипячение» и добавлять средства для удаления накипи.

Холодильник

1. 1-2 раза в год необходимо основательно мыть холодильник. Обязательно очищать конденсатор от пыли с помощью влажной тряпочки или пылесоса. Холодильник на это время следует отключить.
2. Не нужно набивать холодильник до отказа. Чем больше в нем продуктов, тем хуже он охлаждает.
3. Агрегат не должен находиться рядом с отопительными приборами и под открытыми лучами солнца, а также рядом с СВЧ-печью и другими электроприборами.
4. Нельзя придвигать холодильник вплотную к стене и в узкие ниши, встраивать в мебель, если агрегат для этого специально не предназначен.
5. Необходимо следить, чтобы масло и растительные жиры не соприкасались с уплотнителем дверцы и частями холодильника из пластмассы.
6. Если холодильник длительное время не будет использоваться, необходимо отключить его от сети, помыть и оставить с приоткрытой дверцей.
7. Сливное отверстие должно быть всегда чистым.
8. Нельзя допускать нарастания большой «шубы» из снега и льда в морозильном отделении. Чем больше слой, тем выше нагрузка на компрессор. Плюс, это приводит к дополнительному расходу энергии.

Посудомоечная машина

1. Необходимо хорошо очищать посуду от остатков пищи перед загрузкой, а с новой посуды обязательно удалять все бумажные этикетки.
2. После каждой мойки стоит протирать машину изнутри и оставлять на несколько минут дверцу открытой, чтобы поверхность окончательно просохла.
3. Необходимо регулярно очищать фильтр под проточной водой.
4. Важно следить за уровнем соли в специальном отделении машины и добавлять ее по мере необходимости.
5. 1-2 раза в год необходимо проводить профилактическую мойку от жира и накипи с использованием специально предназначенных для этого средств.



12 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

Они выручат в любых ситуациях и помогут приготовить вкусные блюда!

1. Если у вас не оказалось цветной кондитерской посыпки, ее можно сделать из карамельных конфет, например леденцов. Измельчите их блендером или, завернув в бумагу, молотком. Получите красивую сладкую крошку для пирожных, тортов, куличей и других десертов.

2. Некоторые сорта копченой колбасы трудно очищают от кожицы. Положите такую колбасу на **1** мин. в холодную воду, и тогда очистить ее не составит труда.

3. Фольга, прикрывающая форму во время запекания, не будет прилипать к продуктам, например к сыру, покрывающему мясо, если перед готовкой смазать ее растительным маслом.

4. Замочите сушеные грибы в чуть подсоленном молоке, и через два-три часа из них можно готовить блюдо, как из свежих.

5. Если у вас нет пароварки, ее за-

меняет металлический дуршлаг. Подберите под его диаметр кастрюлю (так, чтобы дуршлаг полностью в нее входил), накройте его крышкой - и пароварка готова.

6. Вместо кубиков льда в коктейль кладите предварительно замороженные виноградины. Постепенно оттаивая, они не будут разбавлять напиток водой.

7. Овощи лучше всего варить в минеральной воде без газа. В ее состав входит бикарбонат, который разрушает целлюлозу, тем самым ускоряя процесс приготовления.

8. Чтобы добавить пару ложек молока в кофе, не отрывайте уголок пакета, если к нему прилагается соломинка. Вставьте в отверстие, закрытое фольгой, трубочку и направьте ее конец в чашку, сдавливая пакет с двух сторон пальцами.

9. Сыр не затвердеет и не заплесневеет, если положить на тарелку

рядом с ним кусочек сахара и накрыть колпаком.

10. Желтки с сахаром перетирайте в посуде из фарфора или керамики, тогда приготовленная выпечка будет еще вкуснее.

11. Ступку или мельницу для специй можно заменить бумажным кофейным фильтром. Положите в него горошины перца и раздавите их плоской стороной молотка для отбивания мяса или дном небольшой кастрюли. Горошины не разбегутся, и их удобно будет пересыпать.

12. Неиспользованный корень имбиря (можно предварительно порезать или натереть) заверните в пищевую пленку или положите в контейнер и отправьте в морозилку - он отлично там сохранится.

Для приготовления безе лучше использовать яйца в «возрасте». Если положить такие в воду, они всплывут тупым концом вверх



ГЛАДКАЯ КОЖА БЕЗ РАСТЯЖЕК

Растяжки не причиняют дискомфорта, но многим женщинам не нравится их вид. Уменьшить проявление растяжек помогут масла, аппаратные процедуры и специальная косметика.

Массаж решит проблему?

Массажные движения стимулируют кровообращение, данный процесс активизирует процессы регенерации клеток кожи. Массаж лучше делать, предварительно обработав проблемные зоны косметическим или любым другим питательным маслом. Также рекомендую тем, кто хочет избавиться от стрий, начать заниматься спортом. Физическая нагрузка действует по такой схеме: кожа в процессе тренировок подтягивается, приходит в тонус, налаживается кровоснабжение. Как результат - дерма начинает восстанавливаться и обновляться быстрее.

дую обрабатывать проблемные зоны еще до появления растяжек. Можно делать это ежедневно, в течение 5-7 минут втирайте масло в кожу. Какое выбрать? Оливковое и растительное универсальны, также хорошо зарекомендовали себя касторовое, кокосовое, масло какао, масло зародышей пшеницы. Некоторые из них - например, оливковое - перед нанесением рекомендуется слегка подогреть на водяной бане. В теплом виде оно работает лучше.

Что предложит косметолог?



Домашние средства эффективны?

Домашние средства в борьбе с растяжками можно и нужно использовать. **Сахарный скраб.** Мягко отшелушивает кожу, избавляя ее от поврежденных частиц. 1 ст. л. сахарного песка смешайте с 3 каплями лимонного сока и 1 ч. л. миндального масла. Обработайте получившейся смесью проблемные зоны перед принятием душа. После этого вытрите кожу насухо и нанесите увлажняющее молочко. Скраб следует применять раз в неделю. **Маска с алоэ вера.** Это растение обладает успокаивающим и регенерирующим воздействиями. 2 ст. л. геля алоэ вера соедините с 5 капсулами витамина А и с 5 капсулами витамина Е. Нанесите средство каждый день и оставляйте на коже до полного высыхания.

Эффект салонных процедур зависит от индивидуальных особенностей кожи. Что стоит попробовать?

Лазерная шлифовка. При помощи лазера удаляется верхний слой кожи, на месте которого со временем появляется новый, без растяжек. Сразу после процедуры возможны отек и покраснения, но они быстро проходят.

Кислотный пилинг. С помощью кислот (как правило, гликолевой и трихлоруксусной) удаляется верхний слой дермы, за счет чего выравнивается ее рельеф, исчезают растяжки.

Озонотерапия. Под кожу вводится специальный коктейль из кислорода и озона, он способствует регенерации клеток дермы.

Мезотерапия. Специальный состав, содержащий вещества, ускоряющие выработку эластина и коллагена, вводится под кожу тонкой иглкой. Для заметного эффекта необходимо провести 7-10 процедур.

Рубцы, или стрии, обычно появляются на бедрах, груди, животе, ягодицах. Как правило, они возникают во время беременности или после резкого сброса (набора) веса. Косметолог Ольга Вахрушева рассказывает, можно ли избавиться от этого дефекта раз и навсегда.

✓ **К растяжкам предрасположены 70% женщин и лишь 30% мужчин.**

Растяжки - это надолго?

Не стану заявлять, что растяжки - простая проблема, справиться с которой можно за пару месяцев. Микроразрывы кожи, заполнившиеся рубцовой тканью, устранить навсегда - задача не из легких. Однако вполне реально сделать их менее заметными. На это потребуются время и силы: в среднем растяжки при комплексном подходе начинают исчезать спустя 4-6 месяцев. Лучшее лечение в данном случае - профилактика. Беременным женщинам я рекомендую начать обрабатывать кожу живота, бедер и груди сразу после того, как вы узнали радостную новость о грядущем пополнении. Можно использовать обычные оливковое или растительное масла, которые прекрасно увлажняют эпидермис.

Масла для тела с витамином А предотвращают появление растяжек.

✓ **Все средства рекомендуется применять не менее месяца.**

Питательные масла помогут?

В одиночку масла не работают: требуется комплексная терапия. Я рекомен-

Брови рекомендуется окрашивать каждые 4 недели. Чаще делать это не стоит: волоски могут начать выпадать из-за регулярного воздействия краски. После процедуры достаточно поддерживать цвет при помощи карандаша, геля или пудры для бровей.

Хна или краска?

Существует два основных способа подчеркнуть брови - окрашивание хной или краской. Выбирайте краситель, учитывая состояние волосков.

Хна изготавливается из порошка измельченных листьев растений. Этот натуральный краситель отличается стойкостью (цвет держится до 3 недель), положительно влияет на рост волосков, но быстро выгорает на солнце. Перед окрашиванием необходимо сделать легкий пилинг для равномерного распределения хны.

Профессиональная краска состоит из красящей основы и эмульсии. Как правило, краска содержит ухаживающие компоненты: аргановое масло, витамин E, минеральные вещества. Стойкость - до 4 недель. До нанесения красителя нужно обезжирить брови - подойдут спиртовой лосьон, мицеллярная вода или специальное средство для обезжиривания.

Если у вас густые волоски с жесткой структурой, остановитесь на профессиональной краске. Когда же волоски редкие и тонкие, лучше использовать хну.

✓ **Наносить на брови краску для волос нельзя: краситель может вызвать раздражение кожи лица.**

После окрашивания не рекомендуется увлажнять брови в течение 24 часов.

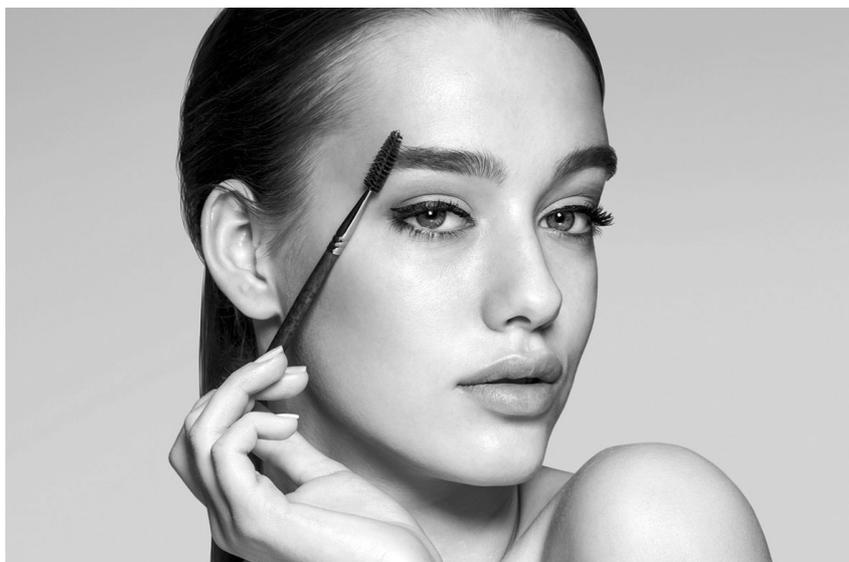
Какой получится оттенок?

Цвет бровей должен быть максимально приближен к оттенку волос.

- * Блондинкам подойдут светло-коричневый, светло-серый цвета;
 - * шатенкам - темно-коричневый, шоколадный, графитовый;
 - * брюнеткам рекомендованы светло-коричневый или темно-коричневый;
 - * рыжеволосым - терракотовый тон.
- Допустимо смешивать красители - так вы получите «живой», естественный оттенок. Универсальной пропорции нет, но обычно визажисты смешивают 1 горошину темного оттенка и 2 горошины светлого оттенка.

Как правильно наносить состав

1. Очистите кожу лица: смойте декоративную косметику, тонизируйте дерму. Допустимо нанести на область вокруг бровей питательный крем, чтобы защитить кожные покровы от воздействия краски.
2. Удалите пинцетом лишние волоски,



КАК ПОКРАСИТЬ БРОВИ ДОМА?

Что понадобится для окрашивания бровей в домашних условиях? И как провести процедуру, чтобы результат совпал с ожиданиями?

чтобы избежать случайного окрашивания пушковых волос.

3. Обработайте брови антисептиком. Затем разведите краску в специальной емкости, следуя рекомендациям производителя.

4. Нанесите состав на брови густым слоем. Ватной палочкой пройдитесь по контуру, чтобы удалить излишки краски.

5. Спустя 10-15 минут удалите краску влажным ватным диском. Если волоски светлые и тонкие, время окрашивания можно сократить до 5-7 минут.

Если у вас получился слишком насыщенный цвет, не паникуйте. Помните о том, что с каждым умыванием брови будут становиться светлее. Также можно использовать специальный ремувер, чтобы удалить краску с кожи.

Чтобы продлить стойкость краски, откажитесь от агрессивных очищающих средств (гелей и пилингов), используйте мусс или пенку для умывания. Старайтесь как можно меньше трогать брови руками.

Спустя 2 недели после окрашивания можно наносить на волоски ухаживающие масла - репейное, касторовое, миндальное, персиковое, оливковое. Также 2-3 раза в неделю расчесывайте брови специальной щеточкой - так вы активизируете кровообращение, укрепите волосные фолликулы.

МИКРОБЛЕЙДИНГ. КОМУ ПОДОЙДЕТ?

Если вы хотите надолго забыть об опрашивании бровей, вам поможет микроблейдинг. Это безопасный татуаж, создающий имитацию натуральных волосков. В отличие от аппарата для классического татуажа, насадка для микроблейдинга не вибрирует и позволяет рисовать волоски с каллиграфической точностью. На эту процедуру стоит обратить внимание тем, у кого редкие волоски или ассиметричные брови. Результат - густые, хорошо прокрашенные брови - держится от 6 до 12 месяцев. После процедуры необходимо смазывать брови пантенолом в течение недели, использовать только щадящие пенки для очищения кожи и стараться не трогать лицо руками.

Уход за бровями после процедуры





ТОРТ «ЗАХЕР»

Для того чтобы попробовать этот легендарный венский десерт, совсем не обязательно ехать в Австрию. Устройте кулинарное путешествие у себя дома!

Год рождения торта «Захер» - 1832-й. Однажды министр иностранных дел Австрии решил устроить торжественный прием для высокопоставленных гостей. Но главный кондитер заболел, и честь приготовления торта выпала его 16-летнему ученику Францу Захеру. Приступая к столь ответственному заданию, юный кондитер думал лишь об одном: только бы не опозориться! Видимо, от волнения отступил от стандартной рецептуры, при этом привнес что-то свое. Его старания были не напрасны: гости пришли в восторг от созданного им шоколадного десерта.

Понадобится: для бисквита: яйца - 6 шт., масло сливочное - 130 г, пудра сахарная - 110 г, сахар - 110 г, шоколад с высоким процентом ка-

као - 130 г, мука - 130 г, ваниль - содержимое 1/2 стручка. Для промазывания коржей: конфитюр абрикосовый (густой) - 200 г. Для глазури: сахар - 200 г, шоколад с высоким процентом какао - 150 г. Для подачи: сливки несладкие (от 33%) - 400 мл.

Достаньте яйца из холодильника, дайте им полежать 1-2 ч. при комнатной температуре. Затем отделите белки от желтков. Соедините размягченное при комнатной температуре сливочное масло, сахарную пудру и ваниль, хорошо взбейте. Продолжая взбивать, постепенно введите в смесь яичные желтки. Растопите на водяной бане шоколад. Смешайте шоколад с масляно-желтковой массой.

Сливочное масло для торта используйте максимальной жирности (не менее 82,5%).

Взбейте белки, в конце взбивания начинайте подсыпать сахар. Масса должна получиться очень плотной и устойчивой. Выложите белки ложкой в миску с желтковой смесью. Сверху просейте муку. Осторожно перемешайте главными движениями снизу вверх, сохраняя пышность и воздушность теста. (Если белки осядут, бисквит не поднимется.) Разогрейте духовку до 170 градусов. Застелите дно разъемной формы пекарской бумагой, смажьте ее маслом, слегка присыпьте мукой. Выложите тесто в форму. Выпекайте бисквит в духовке 1 ч. (Первые 15 мин. духовка должна быть приоткрыта, далее дверцу открывать нельзя.) Готовому бисквиту дайте остыть в форме.

Выньте бисквит из формы, разрежьте в горизонтальной плоскости на 2-3 коржа. (Для разрезания можно воспользоваться кулинарной нитью.)

Разогрейте абрикосовый конфитюр на водяной бане, после чего протрите его через металлическое сито.

Соберите торт, смазывая коржи конфитюром. Обмажьте бока торта. Оставьте на 6 ч. или на ночь для пропитывания.

Для глазури сварите сироп из 125 мл воды и сахара (5 мин. после закипания), дайте немного остыть. Растопите шоколад на водяной бане.

Тонкой струйкой влейте сироп в шоколад, перемешайте. (Сироп при вливании не должен быть слишком горячим, иначе глазурь не получится глянцевой.) Вылейте всю теплую глазурь сразу на верх торта и быстро распределите с помощью широкого ножа. Дайте глазури застыть.

подавайте десерт со взбитыми сливками.

Что добавить в тесто?

По желанию в тесто можно добавить немного соли, молотый миндаль, ром или коньяк. Как вариант - сбрызнуть коньяком готовые коржи. Если хотите покрыть торт более толстым слоем глазури, заливайте ее в несколько этапов, давая подсохнуть предыдущему слою.



ПЕЧЕНЬЕ «ЛИНЦЕРСКОЕ»

Австрийское печенье готовится очень быстро, а съедается еще быстрее. Проверено!

Понадобится: масло сливочное - 110 г, сахар - 70 г, яйцо - 1 шт., сахар ванильный - 1 ч. л., мука миндальная - 50 г, мука пшеничная - 190 г, разрыхлитель - 2 г, соль - щепотка, джем малиновый (густой) - 100-120 г.

Взбейте масло комнатной температуры с сахаром, добавьте ванильный сахар и яйцо, снова взбейте.

Все сухие ингредиенты соедините в глубокой миске. Добавьте масляную смесь, замесите тесто. Разделите тесто пополам, каждую часть оберните пленкой и уберите в холодильник на 1,5-2 ч.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 3 мм, присыпая мукой. С помощью трафарета аккуратно вырежьте четное количество кружочков. У половины из них вырежьте серединку в форме сердца. Выложите заготовки на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте 8-10 мин. при 180 градусах. На целые кружочки положите джем, накройте «детальями» с прорезью.

МЯСНОЙ РУЛЕТ СО ШПИНАТОМ

600 г говяжьего фарша, 350 г свежего шпината, 150 г брынзы, 6 консервированных помидоров, луковица, яйцо, 2 зубчика чеснока, булочка, мускатный орех, соль, перец, растительное масло.

Шпинат положите на разогретую сковороду, добавьте немного масла, измельченный чеснок и мускатный орех, обжарьте. Смешайте фарш с размоченной булочкой и измельченным луком. Вбейте яйцо, посолите, поперчите. Кусок фольги сложите пополам, смажьте маслом. Выложите на нее фарш, сформируйте прямоугольник размером 30x20 см. На него - шпинат, сверху покрошите сыр и подсушенные и нарезанные помидоры. Сверните заготовку в виде конфеты, положите в форму, влейте немного воды. Запекайте при 190 градусах 40 минут. Разверните и запекайте еще 10 минут.

САЛАТ С ЛИСТЬЯМИ ОДУВАНЧИКА

По пучку листьев одуванчика, салата и зелени чеснока, огурец, 3 редиски, зернистая горчица и сок лимона, растительное масло.

Листья одуванчика замочите в холодной воде на 30-40 минут. Овощи нарежьте соломкой, зелень измельчите. Все соедините в салатнике, заправьте маслом, горчицей, сбрызните лимонным соком по вкусу. Перемешайте, посолите и поперчите.

ПЕЧЕНЬЕ «БАНАНЫ» С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

Для теста: 200 г масла, стакан сметаны, 1 чайн. ложка соды, 3 стакана муки. Для начинки: банан, 200 г творога, 1 стакан сахара, ванилин.

Размягченное масло взбейте. Соду смешайте со сметаной и, как только запузырится, влейте в масло. Добавьте муку, замесите тесто. Творог с сахаром взбейте, добавьте банан, измельченный в пюре, ванилин. Тесто разделите на 40 частей. Каждую раскатайте в овал, по центру выложите начинку полоской. Залепите как пирожок, переверните швом вниз и сформируйте банан. Выложите заготовки на застеленный пергаментом противень и выпекайте при 180 градусах 15-20 минут.



УЖИН ЗА ДЕСЯТЬ МИНУТ



Пицца с курицей

2 пшеничных лепешки, по 1/2 чашки куриного мяса и тертого адыгейского сыра (или сулугуни), 60 мл соуса барбекю, четверть красной луковицы.

Куриное мясо (подойдет курица-гриль из магазина или оставшаяся после вчерашнего ужина) подогрейте в микроволновке и нарежьте на небольшие куски. На пшеничные лепешки (питу, тортилью) намажьте соус барбекю, положите кусочки сыра, красный лук и курицу. Поставьте пиццу в микроволновку на минуту, чтобы сыр расплавился.

Паста с ветчиной

300 г макарон, 4 зубчика чеснока, 200 г ветчины, 600 г томатов черри, 250 г адыгейского сыра (или сулугуни), масло для жарки, базилик для украшения.

Приготовьте пасту. Пока макароны варятся, обжаривайте в масле целые зубчики чеснока, сыр и ветчину в течение 2-3 минут. Разрежьте томаты пополам и добавьте в сковороду. Томите, пока помидоры не станут мягкими (около 5 минут). Измельчите зубчики чеснока из соуса. Смешайте соус с макаронами и подавайте, украсив листиками базилика.

Томатный крем-суп

900 г томатов в собственном соку, 1/2 стакана сливок, 1/4 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 12 листочков базилика, 1 чайн. ложка соли, 1/2 чайн. ложки перца.

Томаты, лук, чеснок, базилик, соль и перец смешайте в блендере до однородности. Влейте смесь в кастрюлю, добавьте сливки и готовьте 5 минут на среднем огне. Подавайте крем-суп теплым.

Омлет с капустой

Капуста белокачанная - количество на свое усмотрение, в расчете на 2 яйца, сливочное масло, сыр твердый, соль, черный молотый перец - по вкусу, свежий укроп.

Мелко накрошите капусту. На сковороде разогрейте сливочное масло, пару минут обжаривайте в нем капусту, посолите, поперчите. В это время взбейте 2 яйца с солью и мелко нарубленным укропом. Залейте смесью уже слегка подрумянившуюся капусту. Накройте крышкой и на слабом огне готовьте пару минут. На крупной терке натрите немного твердого сыра и, как только омлет поджарится, выложите его на тарелку и посыпьте сыром.

Зеленый подоконник



ОГОРОД НА БАЛКОНЕ

Если у вас нет дачи, а выращивать свои овощи хочется, устройте небольшой огород на балконе. Рассказываем, какие культуры подойдут для этого и как за ними ухаживать.

Весна - самое подходящее время для того, чтобы разбить огород на балконе. Световой день становится длиннее, солнце припекает сильнее, а значит, вырастить зелень и даже овощи будет гораздо проще.

Что посадить?

Для огорода на балконе подойдут культуры с небольшой корневой системой, компактной надземной частью, скороспелые и не требующие опыления. Можно, конечно, вручную перенести пыльцу с цветка на цветок. Но практичнее будет сразу выбрать сорт, подходящий для выращивания на балконе или в закрытом грунте.

Обратите внимание на зелень (укроп, петрушку, рукколу, тимьян, розмарин, кинзу). Хорошо растут также лук-батун и листовые салаты. Чуть сложнее будет получить урожай огурцов, томатов, острого перца, гороха, кабачков.

Корнеплоды обычно на балконе не выращивают, так как им нужна вместительная тара. Исключение - редис и сорта моркови с короткими корнеплодами. Их можно вырастить даже в неглубоких емкостях.

Какие горшки использовать?

Сажают балконные культуры в ящики или в индивидуальную тару. Чаще используют пластиковые емкости, так как они легкие и удобные. А керамические хоть и тяжелые, зато экологичные. Так-

же вы можете сделать деревянную тару своими руками.

Зелень, салаты, горох и лук-батун можно сажать в одну емкость. А вот томаты, перцы, кабачки и огурцы не любят соседей. Им требуется большой объем питательных веществ, они сильно разрастаются, так что сажать эти культуры нужно в отдельные емкости. Контейнеры для моркови должны быть глубокими, с отверстиями. Этот овощ лучше растет в



Выращивать растения можно только на застекленном балконе.

прохладное время года - осенью или весной. Редису требуются такие же условия. Семена высаживайте на расстоянии 5 см друг от друга, следите за тем, чтобы на балконе сохранялась прохладная температура.

Чтобы лучше задействовать всю балконную площадь, посадите растения в кашпо и различные вертикальные конструкции. Размещать культуры следует с учетом их потребности в солнечном свете. Например, томаты и огурцы лучше поставить на переднюю линию, где больше всего солнца. А лук-батун и редис убрать на вторую или третью линию, ближе к комнате.

Сам балкон должен располагаться с южной или восточной стороны дома (чтобы растениям хватало солнца) и быть остекленным. Иначе растения пострадают от выхлопных газов.

Подкормка для растений

В емкостях почва быстрее истощается, поэтому растения необходимо регулярно подкармливать. Однако концентрация удобрений должна быть гораздо ниже, чем при подкормке огородных растений. Скороспелые культуры (зелень, редис) вообще нежелательно подкармливать, лучше изначально использовать богатую питательными веществами почву.

Растения не погибнут от переувлажнения, если поливать их по мере необходимости, а также следить, чтобы в емкостях были дренажные отверстия.

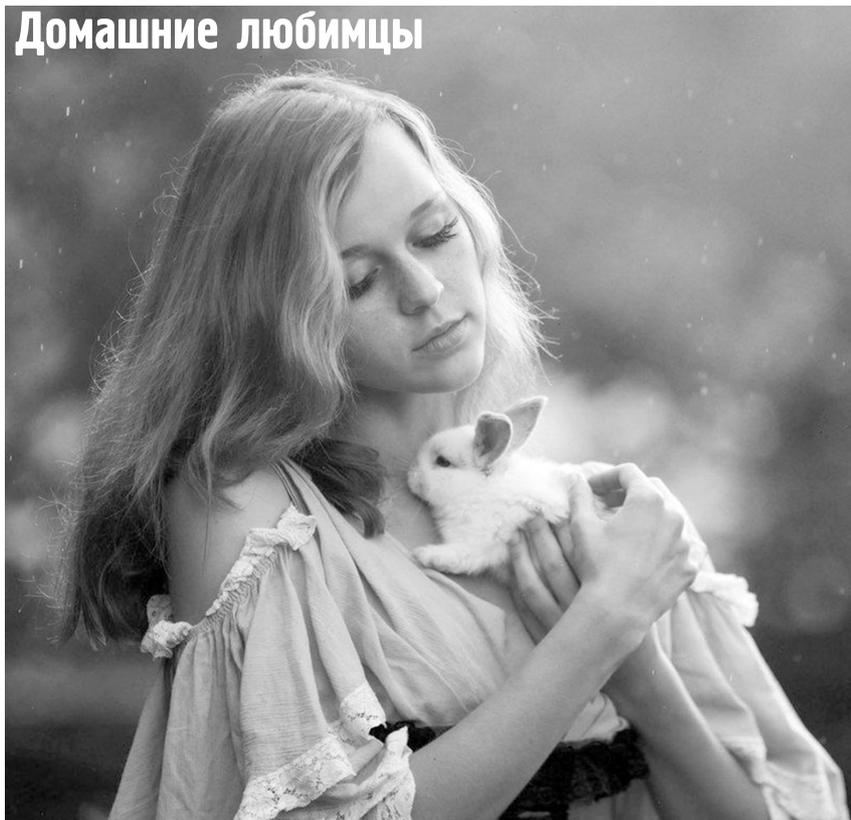
Если таких отверстий нет, при посадке сделайте высокий дренажный слой. Влага не должна застаиваться.

Для хорошего плодоношения нужно регулярно формировать крону растений, срезая лишние листочки. Урожай убирайте вовремя, чтобы дать возможность растению завязать новые плоды.

Что нужно знать о грунте

Для огорода на балконе рекомендуется использовать не покупной грунт, а приготовить смесь самостоятельно. В таком случае урожай будет богатым, и растения точно не погибнут. Смешайте 5 частей торфа, 1 часть грунта и 3 части перегноя - это стандартная земляная смесь для овощей. Если у вас есть возможность использовать дерновой грунт, то на его 1 часть понадобится 7 частей перегноя и 1 часть коровяка. Некоторые 2 части перегноя смешивают с 1 частью дерновой земли. Выбирайте пропорции, исходя из ваших целей. Растения, выращенные в таком грунте, не будут требовать органических подкормок на протяжении всего вегетационного периода. А значит, вы потратите меньше времени и сил на уход за вашим огородом на балконе.

Домашние любимцы



7 ВРЕДНЫХ МИФОВ О КРОЛИКАХ

Многие заводят кроликов в качестве забавной, милой игрушки. «Им не нужен особый уход! Да и кормить можно любой пищей» - уверены горе-хозяева. Это неверный подход!

Прежде чем отправляться в зоомагазин за ушастым другом, важно изучить особенности его содержания. Евгения Левкович, ветеринар, развенчивает 7 популярных мифов об этих домашних животных, которые могут стоить им жизни.

1. Кролика можно держать в клетке

Возможно, для кого-то это станет шоком, но кроликов не рекомендуется держать в клетке. Исследования показывают: жизнь за решеткой делает животных агрессивными, нервными, вызывает поведенческие и психические нарушения. Другими словами, ваш любимый питомец медленно, но верно начинает сходить с ума.

Это активные животные, которым нужно много двигаться. Приемлемый вариант содержания кролика в квартире - просторный огороженный вольер. Но даже из него питомца необходимо выпускать. В идеале кролик должен бегать по квартире хотя бы 3 часа в день. Вы готовы предоставить ему такую свободу? Если нет, лучше не заводить милого зверька.

2. Капуста и морковка - отличный рацион

90% рациона кролика должны составлять не капуста и морковь, а сено, трава и листья. Лучше, если доступ к селу будет не ограничен: грызуны могут подходить к кормушке до 50 раз в день. Это обусловлено работой их пищеварительной системы. Сено позволяет этим животным стачивать зубы, оно должно быть свежим и чистым. Капуста в большом количестве часто вызывает брожение в кишечнике и вздутие, из-за чего кролик может умереть. Разнообразить его рацион можно различными ростками злаковых, морковной ботвой и укропом.

3. В уходе не нуждаются

Кролик может долго не показывать, что ему больно. Даже заболевший питомец какое-то время ведет себя как обычно: продолжает бегать, есть и вылизываться. Как правило, животное становится вялым, когда болезнь находится уже в активной стадии. Именно поэтому я рекомендую не пренебрегать осмотрами у ветеринара. Кролика желательно показывать специалисту каждые 6-8 месяцев.

Кролик - живое существо, а не милая игрушка для забавы!

Отдельно стоит сказать об уходе. Вам придется подрезать животному когти, а также расчесывать шерсть. Необходимо приобрести специальный шампунь и держать его под рукой, если питомец испачкается. Слишком часто купать кролика нельзя, делайте это при необходимости.

4. Питомцу нравится

сидеть на руках

Нет, кролики не любят сидеть на руках. Более того, каждый раз, когда вы тискаете питомца, он испытывает стресс. Возможно, вы часто замечали: стоит взять пушистого друга на руки, как он замирает. Это стратегия, благодаря которой в дикой природе хищник может ослабить хватку, и у жертвы появится шанс сбежать.

В таких случаях животное получает сигнал: я в опасности. От испуга у питомца может даже остановиться сердце. Так что я не рекомендую слишком нарушать личные границы питомца.

5. Кролики любят одиночество

Довольно часто эти животные умирают по необъяснимым причинам. Здоровый, активный, молодой кролик вдруг отказывается от пищи и становится пассивным. На самом деле у такого поведения есть причина - одиночество. Чтобы ваш любимец прожил как можно дольше, лучше завести ему соседа.

В этом вопросе есть свои нюансы. Например, самцы друг с другом не уживаются. В детстве они могут быть дружны, но затем неизбежно начинают конфликты. Лучше остановиться на двух самках. Желательно выбирать крольчат-сестер, чтобы не пришлось их знакомить.

6. Стерилизация необязательна

Если вы завели разнополую пару, будьте готовы к тому, что за одну вязку самка может принести 7-9 крольчат. И каждому малышу нужно будет найти хозяев. Некоторые выносят потомство в парк (особенно летом), надеясь, что там животные освоятся. Однако зачастую кролики на улице не выживают! Также развязанные питомцы часто становятся агрессивными. Чтобы держать кролика и крольчиху в одном вольере, стоит стерилизовать животных. Так вы защитите их от многих заболеваний, а значит, продлите ушастым друзьям жизнь.

7. Животные редко болеют

К сожалению, кролики подвержены многим недугам. Среди них заболевания кишечника, подошвенный дерматит, вирусные болезни, инфекционный ринит, стригущий лишай и другие.

Чтобы питомец оставался здоровым и активным, не забывайте о санитарной обработке вольера и регулярных осмотрах у ветеринара. Если вы заметили, что любимец стал вялым, качество шерсти изменилось, и он отказывается от еды, это повод обратиться к специалисту.



Жакет + юбка

При выборе костюма с юбкой учитывайте длину рукава пиджака (или жакета). Укороченные рукава и 3/4 неактуальны. Универсальным считается костюм, состоящий из удлиненного жакета и юбки миди. Жакет выбирайте свободного кроя. Ваш выбор - мини-юбка? В таком случае надевайте укороченный верх. Носите костюм с высокими сапогами или обувью на плоском ходу.



«Тройки»

Непревзойденная классика - костюм, состоящий из жилетки, пиджака и брюк. Такие модели пользуются популярностью среди поклонниц делового стиля и стиля гарсон. Сочетайте их с классической рубашкой, галстуком или бабочкой. Допустимо надевать пиджак на голое тело. Завершат образ шляпка или берет, обувь на плоском ходу и минималистичные аксессуары.



Топ + шорты

Костюмы с шортами подойдут для весенне-летнего гардероба. Отдавайте предпочтение льняным, хлопковым моделям. Прекрасный выбор для вечерних мероприятий - костюмы из бархата, твиды или кожи. Сочетайте их с минималистичными босоножками, эспадрильями, мюлями, кроссовками. Подобные комплекты хорошо смотрятся с боди, кружевными топами, яркими блузками, бра. Если монохромный ансамбль кажется вам неинтересным, наденьте пиджак и шорты разных оттенков.



Впервые о женских костюмах заговорили в 1930-е годы, когда Марлен Дитрих появилась в летней «двойке» на страницах журнала Vogue.



РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С РИКОТТОЙ

Баклажан - 1 шт., сыр рикотта - 100-150 г, чеснок - 1 зубчик, орехи грецкие - 80 г, финики - 1-2 шт., лимон - 1 шт., масло растительное - 2 ст. л., мята - 1-2 веточки, соль - по вкусу.

Ломтики баклажана нарежьте продолговатыми ломтиками. Мяту и финики нарежьте. Чеснок пропустите через пресс. Из лимона выжмите сок. Рикотту разомните вилкой или протрите через металлическое сито. Грецкие орехи выложите на противень и подсушите в течение 5 мин. в духовке при 175 градусах. Остудите, затем и измельчите ножом или истолките в ступке. Соедините рикотту с орехами, чесноком, мятой (немного мяты оставьте для подачи), финиками, половинной лимонной соки, посолите. Перемешайте. Ломтики баклажана смажьте маслом и обжарьте на среднем огне (по 2-4 мин. с каждой стороны). Выложите на них начинку, сверните рулетиками. Полейте оставшимся соком и посыпьте мятой.



РУЛЕТКИ ИЗ ПЕРЦА ПО-ГРУЗИНСКИ

Перец болгарский красивый - 2 шт., аджика грузинская - 1 ч. л., орехи грецкие (ядра) - 100 г, зелень (кинза или петрушка) - 1/2 пучка, масло растительное - 2-3 ст. л. соль - по вкусу.

Стручки перца вымойте, обсушите, очистите от семян, разрежьте вдоль пополам. Выложите в миску, залейте кипятком на 2 мин. Откиньте на дуршлаг, обсушите бумажным полотенцем. На большом огне обжарьте перец с двух сторон на 1-2 ст. л. масла до мягкости. Остудите и аккуратно, чтобы не повредите мякоть, снимите кожицу. Слегка посолите. Измельченные грецкие орехи соедините с аджикой и мелко нарезанной зеленью, добавьте 1 ст. л. масла. Если начинка суховата, влейте 1-1,5 ст. л. кипяченой воды. Перемешайте, попробуйте, при необходимости посолите. Выложите подготовленную начинку на перец, сверните рулетиками. При подаче украсьте зеленью.



КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С КЛЮКВОЙ

Филе куриное (грудка) - 2 шт., сыр твердый (тертый) - 50 г масло оливковое - 3-4 ст. л., горчица - 1 ч. л., клюква - горсть, чеснок - 1 зубчик, соль и перец - по вкусу.

Филе промойте, обсушите бумажным полотенцем. Разрежьте вдоль. Оберните пленкой, отбейте. Смешайте сыр, горчицу и измельченный чеснок. Филе посыпьте солью и перцем, смажьте маслом. Выложите сырую начинку, сверху распределите клюкву. Сверните рулетиками, обжарьте на 2 ст. л. масла. Выложите в форму. Запекайте при 180 градусах 30 мин. Подавайте с клюквенным соусом. Клюквенный соус. С одного апельсина снимите с помощью терки цедру, отожмите сок. В соевый соус на 2 ст. л. оливкового масла обжарьте 1 измельченную головку красного лука. Добавьте 400 г клюквы, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. цедры и сок. Убавьте огонь, готовьте под крышкой 20 мин.



РУЛЕТКИ ИЗ ЛОСОСЯ С СЫРОМ

Лосось слабосоленый - 300 г, творог (от 9%) - 200 г, сыр твердый - 100 г, сливки (от 33%) - 50-70 мл, зелень (петрушка) - небольшой пучок, лимон для подачи.

Творог протрите через металлическое сито. Сыр нагрейте на мелкой терке. В миске соедините подготовленные творог и сыр. Предварительно охлажденные сливки взбейте миксером до образования пены. Влейте сливки в сырно-творожную массу, аккуратно перемешайте. Кусочек рыбы очистите от кожи и костей. Нарежьте длинными тонкими ломтиками. На каждый ломтик выложите подготовленную начинку сверните рулетиками. Скрепите рулеты шпажкой. Подавайте с тонкими ломтиками лимона и веточками зелени. * Рулетки можно дополнительно сверху украсить чайной ложечкой красной икры, а в начинку добавить креветок (по 1 шт. в каждый рулет).

