

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРОБНО

№47

ноябрь 2021

цена:
2 лари

Ангел

на ладони

стр.40

Зачем ребенку

зеркало

стр. 26

Чем грозит

дефицит цинка

стр.14

Домашние процедуры

как в салоне

стр.36

Жан-Поль Бельмондо

и его любимые женщины

стр.20, 21

Джоди Комер: стр.16-17

“Сейчас у меня все хорошо”

Осеннее пальто

4 модели на все времена

Хотите выглядеть актуально не только сейчас, но и спустя несколько лет? Выбирайте классические модели пальто, мода на которые не столь переменчива.



Качественное и универсальное пальто не подведет вас, если стоит задача собрать повседневный или вечерний образ. Рассмотрим четыре модели пальто, которые не сходят с подиумов уже много лет и останутся с нами еще не одно десятилетие.

1. На запах. Его главными отличительными особенностями являются широкий пояс и отсутствие пуговиц. По крою оно напоминает традиционную японскую одежду - кимоно. Пальто с запахом является практичной моделью: на нем не нужно застегивать большое количество пуговиц. Отличный вариант на каждый день, а также для тех, кто ездит за рулем. Носить этот вариант можно с брюками и любой удобной обувью.

2. Двубортное. Эталон элегантности, утонченности, оно идеально подойдет для деловых встреч, свиданий и мероприятий. Модели длины миди и макси дополнят платье или юбку. Пальто будет отлично смотреться с деловыми костюмами и джинсами клеш. Самыми универсальными оттенками для него являются базовые - бежевый, черный, серый.

3. Стеганое. Оно станет настоящим спасением в непогоду, дождь и слякоть и идеально подойдет для городских прогулок или поездок за город. Такое пальто хорошо смотрится с обувью на плоском ходу, спортивными костюмами, объемными сумками-шоперами или рюкзаками.

4. В клетку. Подойдет женщинам любого возраста. Модель может быть любой, но лучше делать ставку на классику. Зато принт выбирайте на свой вкус шотландская клетка, крупная клетка виши, гусиная лапка.

НАСТРОЕНИЕ: НА ДИКОМ ЗАПАДЕ

Бахрома уверенно шагает с подиумов на улицы. Куртки и рубашки с отсылкой к Дикому Западу, топы в стиле диско, аксессуары с бахромой станут яркими акцентами в вашем осеннем образе!



ТРЭВИС СКОТТ ХОЧЕТ ПОМОЧЬ СЕМЬЯМ ПОГИБШИХ НА ЕГО КОНЦЕРТЕ



Рэпер Трэвис Скотт ищет семьи погибших на своем концерте из-за давки, чтобы помочь им. Музыкант сотрудничает со всеми службами и делает все, чтобы держать всех в курсе. Об этом он заявил на своей странице в Instagram.

“Мои фанаты для меня все. Я хотел, чтобы у них осталось приятное впечатление. Я остановил шоу. Помог им получить необходимую помощь. Я просто не мог представить себе, что подобная ситуация произойдет”, - сказал Скотт.

В Сети поклонники музыканта всю обсуждают произошедшее.

Одна из посетительниц концерта рассказала в своем Instagram, что ей стало плохо в толпе. Девушка потеряла сознание во время давки. По ее словам, люди напирала так сильно, что она

“не могла дышать”.

“Люди умоляли осветителей и команду организаторов остановить концерт, но они не стали”, - рассказала она. Больше 20 тысяч негативных комментариев собралось под видео, на котором рэпер продолжает выступление во время реанимации медиками одного из поклонников.

“Он был не так далеко, он должен был остановить шоу. Как небрежно”, - написал bubbymango.

“Он остановит шоу из-за убуи, но не тогда, когда умирают дети”, - заявил aquafug.

Ранее стало известно, что Трэвис Скотт продолжил выступать на музыкальном фестивале Astroworld в Техасе даже после того, как 10-летнему мальчику потребовалась помощь медиков из-за давки.

“КАПИТАН АМЕРИКА” ПРИЗНАН САМЫМ ГОРЯЧИМ МУЖЧИНОЙ ГОДА

Голливудский актер Крис Эванс признан самым сексуальным мужчиной по версии журнала People. Теперь артист украсит обложку популярного издания.

Поклонники “Капитана Америки” считают, что он



должен был получить этот титул в прошлом году. Однако из-за скандала с интимными фото Эванса награда досталась актеру Майклу Бакари Джордану, исполнившему роль злодея в фильме “Черная Пантера”.

Напомним, что прошлой осенью звезда “Мстителей” запостил на своей странице в Instagram stories запись экрана своего телефона, где видна фотоленка. В ней были фотографии обнаженных гениталий. Актер быстро удалил снимок, однако некоторые подписчики успели сделать скриншот и распространили его по Сети.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

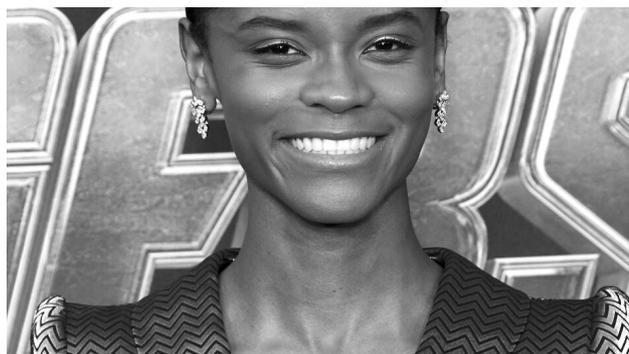
Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

СЪЕМКИ “ЧЕРНОЙ ПАНТЕРЫ-2” ВРЕМЕННО ОСТАНОВИЛИ



Съемки фильма “Черная Пантера: Ваканда навсегда” приостановили из-за травмы актрисы Летишии Райт, которая исполняет одну из главных ролей. Об этом в субботу сообщил американский журнал Variety со ссылкой на представителя актрисы.

“Летишиа в Лондоне восстанавливается с сентября после травм, полученных на съемках “Черной Пантеры - 2” и с нетерпением ждет возвращения к работе в начале 2022 года”, - написано в за-

явлении. Актриса получила травму еще в августе, но тогда это не повлияло на график съемок сиквела.

Журнал сообщает, что дата премьерного показа не сдвигается. Он состоится 11 ноября 2022 года.

Ранее актер Чедвик Боузмэн, сыгравший главную роль в первой части “Черной Пантеры”, посмертно получил “Золотой глобус” за роль в фильме “Ма Рейни: мать блюза”. Эта картина стала последней в карьере актера.

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ



АВВА ВЫПУСТИЛА ПЕРВЫЙ АЛЬБОМ ПОСЛЕ 40-ЛЕТНЕГО ПЕРЕРЫВА

Шведская группа ABBA выпустила новый альбом Voyage. Он доступен на стриминговых сервисах.

В альбом вошли десять треков. Ранее ABBA уже презентовала несколько композиций из него.

Шведская группа планирует весной 2022 года представить альбом на концерте с использованием голограмм. Его проведут на арене в Олимпийском парке Лондона, которую специально для этого построили.

Стоит отметить, что Voyage стал первым альбомом ABBA, выпущенным после 40-летнего перерыва. Изначально альбом должен был выйти в сентябре, но его релиз перенесли.

Ранее ABBA выпустила неизвестный трек сорокалетней давности. До этого коллектив заявил о возвращении на сцену после длительного перерыва. В конце августа группа переименовала свой аккаунт в Twitter из ABBA в ABBA Voyage.

БРЭД ПИТТ РЕШИЛ ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ



В издании UsWeekly со ссылкой на близкие к окружению Брэда Питта источники появилась информация о том, что актер решил полностью отказаться от какой бы то ни было личной жизни, и уж тем более он не намерен еще раз жениться!

Как выяснилось, 57-летний Брэд перестал считать знакомства, свидания и отношения с женщинами чем-то действительно приоритетным и важным, и отчасти это обусловлено тем, что после бракоразводного процесса с Анджелиной Джоли

он столкнулся с целой вереницей судебных тяжб относительно опеки над детьми. При этом поначалу актер даже побывал на нескольких свиданиях, однако данные встречи так ни к чему серьезному и не привели! Так что война с Анджелиной оказалась на Брэде далеко не самым лучшим образом, однако его поклонники все равно искренне верят в то, что рано или поздно актер все-таки изменит свое решение, и ему еще непременно встретится прекрасная любящая женщина!

ДАУНИ-МЛАДШИЙ ПЛАНИРУЕТ ВПЕРВЫЕ СНЯТЬСЯ В ФИЛЬМЕ НОЛАНА



Голливудский актер Роберт Дауни-младший рассчитывает впервые сняться у режиссера Кристофера Нолана. По данным издания Deadline, он находится на финальной стадии переговоров об участии в проекте "Оппенгеймер".

Также в материале утверждается, что к касту может присоединиться Мэтт Дэймон - он уже снимался у Нолана в фантастическом

фильме "Интерстеллар".

Фильм "Оппенгеймер" посвящен американскому физика Роберту Оппенгеймеру, который во время Второй мировой войны создавал атомную бомбу. Роль ученого досталась Киллиану Мерфи - одному из "любимчиков" режиссера, который до этого неоднократно появлялся в фильмах Нолана. Также в ленте должна появиться Эмили Блант.

РЕЖИССЕР "ИГРЫ В КАЛЬМАРА" РАСКРЫЛ СВОИ ДОХОДЫ ПОСЛЕ УСПЕХА СЕРИАЛА

Режиссер ставшего популярным на стриминговой платформе Netflix сериала "Игра в кальмара" Хван Дон-хек рассказал о своих заработках. Как сообщают в The Guardian, слухи о его богатстве преувеличены.

Создатель шоу не согласился с высказываниями о том, что успех проекта сделал его богатым. Хван Дон-хек пошутил, что ему далеко до достатка главного героя "Игры в кальмара", который выиграл более 38 миллионов долларов.

"Но мне хватает. У меня есть еда на столе. Netflix не выдавал мне бонус, мне заплатили в соответствии с

первоначальными условиями контракта", — отметил Хван Дон-хек.

Режиссер признался, что сам не любит сериалы и редко досматривает их до конца. Среди тех немногих шоу, которые он все же досмотрел, были "Во все тяжкие" и "Охотник за разумом". Популярный проект Netflix, сериал "Бриджертоны", не понравился ему, из-за чего режиссер остановился на середине уже первой серии.

Релиз сериала "Игра в кальмара" состоялся 17 сентября. За время показа картина возглавила топ Netflix в более чем 80 странах мира.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Простуды - это сильная нагрузка на иммунитет. Кашель, насморк и температура изматывают наши защитные силы и ослабляют организм. В таком состоянии встреча с коронавирусом может быть особенно опасной. Измученный борьбой с простудами иммунитет может просто не суметь дать достойный отпор коварному врагу. Именно поэтому в сложный период пандемии крайне важно беречь себя от любых простудных заболеваний и укреплять иммунный щит организма. Что для этого нужно делать?

✓ **Следите за здоровьем зубов и десен.** Исследования показывают, что болез-

Простуды: почему их важно избегать в период пандемии?

нетворная зараза может проникать в кровоток через повреждения в полости рта. Если зубы и десны в порядке, нагрузка на иммунитет меньше и риск болезней ниже!

✓ **Высыпайтесь.** Пока мы спим, организм активно пополняет армию клеток-защитников. Недосып нарушает этот важнейший процесс восстановления иммунной системы.

✓ **Включите в меню семена льна и льняное масло.** Такие продукты снабжают организм целым комплексом нужных иммунитету веществ. В том числе цинком - элементом, который является любимой пищей защитных сил и рекомендован для профилактики коронавируса.

✓ **Пейте настойку элеутерококка.** Это мощный натуральный иммуномодулятор. С ним не сравнятся даже популярные в народе эхинацея

и женьшень. Принимайте настойку в течение 10 дней. Она подстегнет работу защитных сил и запустит производство интерферона - белка, который противостоит вирусам. Добавляйте 20 капель в 1/3 ст. воды и пейте по утрам. Но! Сначала ознакомьтесь со списком противопоказаний в инструкции.

✓ **Соблюдайте питьевой режим.** Недостаток влаги замедляет иммунный ответ организма. Дневная норма - 8 ст. жидкости (если иное не прописал лечащий врач).

✓ **Гуляйте ежедневно в любую погоду.** Продолжительность прогулки - от 40 мин. Свежий воздух и движение - прекрасный тренажер для защитных сил. Плюс возможность подарить больше здоровья легким и сердцу - органам, которые в эпоху коронавируса нуждаются в особом внимании и защите.

Замечательный секрет жирных кислот, разжижающих кровь

Рыба - лучший способ заблокировать образование тромбов. Все потому, что она содержит много полезных жирных кислот класса омега-3, влияющих на свертываемость крови.

Когда вы едите морскую жирную рыбу вроде лосося или сельди, ее жир разжижает кровь и способствует растворению тромбов. Омега-3 жирные кислоты из рыбы буквально изменяют форму тромбоцитов в крови, и они не могут сцепляться друг с другом в нежелательные тромбы, закупоривающие ваши артерии.

Вывод: полезного противотромботического эффекта можно добиться, съедая в день около 105 г жирной рыбы (но не жареной, не соленой и не консервированной, так как эти способы обработки разрушают омега-3). Более простое и дешевое решение - это рыбий жир, жидкий или в капсулах.

Будьте внимательны: сегодня в продаже появилось огромное количество БАД с омега-3. Большинство из них содержит синтетизированную форму омега-кислот, польза которой пока не изучена. Узнать такую форму можно по слову «концентрат». Не экспериментируйте со здоровьем! Употребляйте рыбу или натуральный рыбий жир, это не только эффективно, но и безопасно.

1. Неправильно выбран препарат. Например, полному пациенту с отеками и нормальным или редким пульсом будут показаны мочегонные, в то время как бета-блокаторы могут даже навредить.

2. Неадекватно малые дозы. Человек принимает 1,25 мг бисопролола в сутки и удивляется, почему нет эффекта? А 1,25 мг - это стартовая доза для лечения сердечной недостаточности у пожилых и ослабленных пациентов (на фоне нормального или низкого давления). Гипотензивным действием она не обладает!

3. Монотерапия (лечение одним препаратом). Показана в начале заболевания при незначительном повышении АД. Далее рекомендуются лекарственные комбинации.

ПОЧЕМУ ТАБЛЕТКИ ОТ ДАВЛЕНИЯ НЕ РАБОТАЮТ?

Рассмотрим частые причины.

4. Прием неэффективных дженериков. Увы, зачастую сюда относятся дешевые аналоги. По возможности надо принимать оригинальные препараты.

5. Ожирение. Помним, что при снижении массы тела на каждые 10 кг систолическое (верхнее) АД снижается в среднем на 8 мм.рт.ст., а диастолическое (нижнее) - на 4 мм.рт.ст.

6. Злоупотребление продуктами, задерживающими воду (соль, алкоголь, сахар, жиры).

7. Курение, кофе, энергетика - все это работает против таблеток.

8. Низкая физическая активность. Если адреналин не утилизируется естественным образом в скелетных мышцах, он расходуется на увеличение сердечного выброса, спазм сосудов и как следствие - на повышение АД.

9. Прием препаратов, повышающих АД: нестероидных противовоспалительных средств, преднизолона.

10. И, наконец, если гипертония - симптом другого заболевания. К примеру, патологии щитовидной железы, почек, надпочечников, сосудов.

Виталий Иванов,
кардиолог.



Немногие обращаются к дерматологу за консультацией в то время, как проблемы с кожей только на первый взгляд кажутся незначительными.

Все ли в порядке с вашей кожей?

Кожа - самый большой орган на теле человека. Она помогает избавляться от токсинов и вредных веществ, попадающих в организм. Поэтому любые изменения в ней могут говорить о неполадках с внутренними органами. Как не пропустить тревожные знаки, расскажет врач-дерматолог Игорь Лежнев.

Почему прыщи появляются в зрелом возрасте?

Самые распространенные причины акне во взрослом возрасте - гормональные сбои, недостаточный уход за кожей, неправильное питание. В первую очередь стоит исключить из рациона жареные и копченые блюда, сладости, кофе, а также пересмотреть косметику по уходу за кожей. Если это не решит проблему, стоит сдать анализы на гормоны.

В некоторых случаях гормональные перепады являются нормой. Так, после овуляции происходит скачок прогестерона, который увеличивает выработку кожного сала. Поэтому перед менструациями появляются прыщи. Также к образованию угрей приводит повышенный уровень мужских гормонов - например, тестостерона. Такое бывает у женщин с синдромом поликистозных яичников и другими заболеваниями, влияющими на гормональную сферу.

Еще одна частая причина появления прыщей в зрелом возрасте - стресс. Повышенный уровень кортизола создает благоприятную среду для размножения бактерий, отсюда и воспаления.

Как определить рак кожи на ранней стадии?

Стоит обращать внимание на любые изменения на коже.

Самый частый вид кожной онкологии - базалиома - проявляется в виде вспухшего узелка с сетью кровеносных сосудов. Она развивается медленно, но важно начать лечение как можно раньше. Плоскоклеточный рак чаще всего появляется на лице и представляет собой круглое пятно, похожее на бородавку. Самый опасный и агрессивный рак кожи - меланома - похожа на разросшуюся родинку или пигментное пятно с неровными краями.

Необходимо следить за динамикой: если новообразование быстро меняет форму или увеличивается в размерах, не откладывайте поход к врачу. Другими симптомами могут быть общая слабость, потеря аппетита, периодические повышения температуры до 37,5°.

Что вредно для дермы?

Здоровье кожи зависит от многих факторов: это и гормоны, и генетика, и экология. Питание также играет не последнюю роль, ведь то, что не может усвоиться в кишечнике, выводится через кожу. Например, частое употребление молочных продуктов может спровоцировать прыщи на подбородке и щеках, а также ухудшить цвет лица. Причем, чем старше вы становитесь, тем хуже усваиваются молочные продукты, и, соответственно, тем больше проблем с кожей может возникнуть.

Другой враг здоровой кожи - сахар. Он повышает гликацию. Другими словами, излишки глюкозы прикрепляются к коллагену и разрушают его. Из-за этого кожа стареет, появляются морщины.

Также стоит сократить потребление продуктов с содержанием глютена - выпечку из белой муки, овес, ржаные изделия. Глютен - это чужеродный белок, который у многих людей не переваривается.

Откуда берутся инфекционные заболевания?

Чаще всего причиной их возникновения является посещение общественных мест - аквапарков, пляжей, бани. В бассейнах вода, как правило, обеззаражена, так что риск минимальный.

Во избежание заражения подошвенными бородавками и грибком стоит всегда ходить в таких местах в своих тапочках, а после посещения тщательно мыть ноги и вытирать их насухо.

Во время купания в некоторых водоемах есть риск подхватить церкариоз. Это заболевание вызывают личинки паразитов, живущих на водоплавающих птицах. Поэтому, если висит табличка «Купаться запрещено», лучше последовать совету. Церкариоз проявляется в виде зудящих покраснений на ногах и бедрах.

Прыщи в зрелом возрасте - повод сходить на прием к дерматологу!

Можно ли вылечить герпес?

Герпес - это вирусное заболевание, которое вызывают вирусы ВПГ-1 и ВПГ-2.

ВПГ-1 передается через ротовую полость - через поцелуи, использование грязной посуды и чужих предметов личной гигиены. Локализуется он тоже в области рта - это та самая простуда на губах. ВПГ-2 передается половым путем, а также во время родов и грудного вскармливания, и поражает половые губы и анус.

По статистике, ВПГ-1 инфицировано до 90% населения земного шара. Вывести вирус из организма невозможно, но он может всю жизнь пребывать в дремлющем состоянии и не давать о себе знать. Главное - крепкий иммунитет. Часто герпес переходит в активную стадию именно в период снижения иммунитета на фоне простудного заболевания или сильного стресса.

7 БОЛЕЗНЕЙ, КОТОРЫЕ ТРУДНО РАСПОЗНАТЬ

Они начинаются практически незаметно и только некоторые незначительные симптомы помогут вовремя забить тревогу.

Врачи говорят, что диагностировать болезни у женщин гораздо сложнее, чем у мужчин. Им зачастую неверно ставят диагнозы и назначают лечение. Однако существуют недуги, выявить которые на ранних стадиях особенно сложно.

Гипотериоз

Гипотиреоз - снижение функции щитовидной железы, при котором вырабатывается мало гормонов.

На начальных этапах заболевания сопровождается избыточной отечностью и повышенной утомляемостью. Могут появиться проблемы с памятью, мышлением, снизиться либидо, может появиться гипотония.

К сожалению, анализы на гормоны щитовидной железы не всегда дают корректный результат. Сдавать их лучше несколько раз, чтобы проследить динамику.

Эндометриоз

Когда болит поясница и тянет живот, врачи в первую очередь предлагают проверить почки и сделать УЗИ органов малого таза. Но УЗИ не всегда может выявить патологию, поэтому пациентку посылают сдавать анализы или вовсе отправляют к гастроэнтерологу проверить кишечник.

Внимательно прислушайтесь к собственным ощущениям. Эндометриоз сопровождается болями во время полового акта и дефекации, может появиться учащенное мочеиспускание. Менструации становятся обильнее и длятся дольше, иногда появляются мажущие выделения в середине цикла.

Если один из этих симптомов вы заметите у себя, настаивайте на более тщательном обследовании.

Болезнь Лайма

Болезнь Лайма, или клещевой боррелиоз, возникает после укуса инфицированного клеща. Если вам удалось отправить насекомое на

экспертизу или хотя бы зафиксировать факт укуса, болезнь будет диагностировать проще.

Однако часто укус остается незамеченным, и женщина долгое время мучается от усталости, ломоты в теле, суставных болей и периодического повышения температуры. В некоторых случаях могут появиться тошнота, сухой кашель и учащенное сердцебиение, что усложняет диагностику.

Если начать лечение на первой или второй стадии, есть вероятность полного выздоровления. Запущенный недуг переходит в хроническую форму.

Рак яичников

Из всех видов «женского» рака этот - самый трудно диагностируемый. Все симптомы так или иначе встречаются при других заболеваниях, а некоторые и вовсе кажутся безобидными. По наблюдениям Американской коалиции по борьбе с раком яичников, 65% женщин с данным недугом изначально был поставлен неверный диагноз.

При онкологии часто тянет живот, как при месячных или поликистозе яичников. Другим важным симптомом является вздутие живота. Это происходит из-за скопившейся в брюшной полости жидкости вокруг опухоли. По этой же причине может пропасть чувство голода. На более поздних стадиях, когда опухоль увеличивается, некоторые пациентки жалуются на трудности с дыханием.

Целиакия

Непереносимость глютена может мастерски маскироваться под другие болезни - например, синдром раздраженного кишечника или заболевания желудка. Обычные симптомы целиакии - частые расстройства кишечника, боль в животе после приема пищи, изжога. Также могут появиться слабость, головокружения, головная боль. Все это происходит из-за интоксикации:



организм старается вывести «опасный» продукт.

Подобное состояние может держаться годами, пока врачи будут искать причину недомогания. Если вы подозреваете у себя целиакию, откажитесь не месяц от всех глютеносодержащих продуктов и понаблюдайте за результатом. Также можно сдать анализ крови на непереносимость глютена.

Волчанка

Это аутоиммунное заболевание, при котором собственные клетки воспринимаются организмом как чужеродные и подвергаются атакам со стороны иммунной системы. По статистике, 90% пациентов с волчанкой - женщины.

Симптомы могут быть следующими: красная сыпь (в основном в области лица), облысение, отдышка, проблемы с суставами, эрозии, лихорадка. Если все это проявляется одновременно, врач может заподозрить проблемы с иммунной системой, но чаще всего симптомы возникают постепенно.

Рассеянный склероз

При данном заболевании нарушается миелиновая оболочка нервных волокон и ухудшается передача нервных импульсов между телом и мозгом.

На начальных стадиях недуг может никак себя не проявлять или время от времени давать о себе знать слабостью, онемением, покалыванием в конечностях. Однако со временем возникают другие характерные признаки - ухудшение зрения в одном глазу, нарушение координации, постоянное чувство усталости и слабости. У женщин эта болезнь встречается в три раза чаще, чем у мужчин.

ПОЧЕМУ ТАБЛЕТКИ ПЕРЕСТАЛИ ПОМОГАТЬ

? *Диабетом болею уже 15 лет. Хотя сейчас принимаю таблетки в максимальной дозе, сахар все равно повышенный. Врач говорит, что нужно переходить на инсулин. Почему таблетки перестали помогать?*

Оксана,

Когда возникает диабет, клетки поджелудочной железы вырабатывают недостаточно инсулина или же он плохо действует из-за избытка жировой ткани. В первом случае важно сберечь оставшийся резерв, ведь он не бесконечный. К сожалению, сознательных пациентов, которые строго придерживаются диеты, занимаются физкультурой, мало. Поэтому врач вынужден постепенно увеличивать дозу таблеток, влияющих на этот резерв. Но однажды наступает время, когда максимальная доза лекарства не помогает, а запасы собственного инсулина исчерпаны. Тогда выход один - начать принимать инсулин. Этого препарата не стоит бояться.

Еще одна опасная ситуация - когда пациенты самостоятельно увеличивают дозы таблеток, при этом жалуются, что уровень сахара остается высоким (не ваш ли случай?), соответственно, продолжают развиваться осложнения заболевания. К сожалению, не всегда можно полностью избавиться от них, даже когда пациент все же переходит на инсулин.

В. Шабалина,
врач высшей категории.

И орешки, и листочки

☛ Смешайте в равных частях по массе пчелиный мед и толченые ядра грецких орехов. Съедайте по 2 ст. ложки смеси в день при болезнях желудка, запорах и как общеукрепляющее средство.

☛ Свежий сок 2-3 молодых (молочных) плодов грецкого ореха готовьте 2-3 раза в день и выпивайте сразу же при сильных болях в желудке, несварении и плохой проходимости пищевода.

☛ Настаивайте 2 ст. ложки молотых клейких листьев грецкого ореха в 2 стаканах кипятка в течение 2 часов.

Пейте по 2 ст. ложки теплого настоя 3-4 раза в день до еды при тех же заболеваниях, что и сок.



ОНА ПОЯВЛЯЕТСЯ, ЕСЛИ ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК НЕ ЗДОРОВЫ.

Слизь в пищеводе

Что представляет собой слизь

Это особое гелеобразное вещество - муцин, которое входит в состав всех слизистых желез и вырабатывается также в желудке. Его избыток затрудняет прием пищи. У больного может возникнуть неприятный запах изо рта и кашель. Не заметить, излишка слизи в горле невозможно. Потому что по утрам человеку приходится долго отплевываться, высмаркиваться и душиться от избытка этой слизи.

Слишком много кислоты

Количество слизи, которая вырабатывается в желудке, организм контролирует. Но когда в желудочном соке появляется избыток кислоты, слизь (муцин) начинается производиться в больших объемах. Причем больше всего слизи скапливается в пищеводе по утрам. Даже если недолго полежать (не только после длительного сна), в горле появляется першение, ощущается скопление слизи. Причиной появления избыточного количества слизи является прежде всего заболевание, которое в медицине называется рефлюкс-эзофагитом. А еще нервные потрясения и стрессовые ситуации, употребление лекарств, нарушение моторики желудка из-за неправильного питания, заболевания верхних дыхательных путей, употребление алкогольных напитков и другие вредные привычки.

Не хотите идти в поликлинику?

Быстро вывести слизь поможет простое промывание пазух носа и орошение глотки аптечными растворами морской воды. Есть еще один хороший препарат - «Ротокан» (настойка целебных трав - ромашки и календулы). Его добавляют в теплую воду и этим раствором полощут горло, а с помощью детской спринцовки промывают нос. Еще

Думай, думай

Проанализируйте, какая пища усиливает выделение слизи в горле. Возможно, это стакан кефира, который вы привыкли пить по вечерам, или кислое яблоко.



проще промывать носоглотку подсоленной водой, используя для этого морскую соль.

И все же от недуга это не избавит

Надо лечиться, иначе состояние может усугубиться и с пищеварением возникнут еще большие проблемы. Вымывание муцина из желудка поможет лишь на время. В первую очередь важно обследоваться и найти причину такого состояния.

Какое лечение назначает доктор?

Все зависит от того, что стимулирует избыточную выработку муцина. Это могут быть:

- ✓ антациды, понижающие кислотность желудочного сока;
- ✓ ферменты, которые пациент принимает для улучшения переваривания пищи и моторики кишечника;
- ✓ спазмолитики, понижая тонус мускулатуры кишечника, тоже способствуют образованию избытка слизи в пищеводе;
- ✓ противовоспалительные препараты, которые назначаются при болях и воспалении суставов, а также для снижения температуры тела;
- ✓ антибиотики и противовирусные средства - их назначают при гриппе и ОРЗ.

С. Емцова, гастроэнтеролог, врач II категории.

ПЕРЕГНУЛСЯ

Исправить перегиб желчного пузыря медикаментозными средствами, скорее всего, не получится. Но можно попытаться уменьшить неприятные симптомы.

Как улучшить отток желчи из такого пузыря?

Не обязательно пить желчегонные препараты, достаточно включить в рацион продукты, которые стимулируют работу печени. Это горькие овощи и зелень, например, брокколи, белокочанная капуста, редис, хрен, кресс-салат, перья зеленого лука, рукола. Также помогут травы, содержащие горечь, например шалфей. А еще листья свеклы и все специи. Они увеличивают выделение желчи, которая позволяет переваривать жиры.

Какие симптомы указывают на застой желчи?

- ✓ Тупая боль в правом подреберье;
- ✓ частая отрыжка;
- ✓ увеличенная печень;
- ✓ темная моча и светлый кал;
- ✓ запоры или понос;
- ✓ неприятный запах изо рта;
- ✓ хроническая усталость, сонливость;
- ✓ горечь во рту.

От изжоги

ДОСТАТОЧНО ТЩАТЕЛЬНО РАЗЖЕВАТЬ НЕСКОЛЬКО НЕЖАРЕННЫХ СЕМЕЧЕК ПОДСОЛНЕЧНИКА – И ОНА УТИХНЕТ.

Заметила, что, как только мы с мужем серьезно ругаемся, мой мелкий фикус начинает сбрасывать листья, прямо как деревья по осени! А когда помирился, фикус выпускает новые листья. Я потому и приметила - цветок стоит на кухне и радуется глаз, а когда у меня на душе после ругани тяжело, и у цветка такое же настроение. Не-



Домашние растения предупреждают нас...

давно решила понаблюдать за другими растениями. Оказалось, стоит кому-нибудь из нас заболеть, у фиалки начинают портиться листья, становятся коричневыми. Так что теперь я уже знаю, к чему это. А когда де-

нежное дерево начинает сбрасывать листики, это либо к большой трате, либо к потере денег. Сдается мне, растения лучше людей все чувствуют и предупреждают нас о беде или о прибыли. Только мы не всегда это понимаем.

Ольга.

Пью свекольный квас уже несколько лет

По молодости я страдала хроническим гастритом, а помог мне справиться с ним свекольный квас. Приготовить его совсем несложно. Очистите 2-3 свеклы средних размеров и залейте 3 л охлажденной кипяченой воды. Варите с приоткрытой крышкой 3 часа, пока не останется всего 1 л воды. Затем свеклу выньте, а отвар остудите до 40°C и слейте в литровую банку. Положите туда кусочек черного хлеба и поставьте в теплое темное место, чтобы температура была не меньше плюс 25°. Банку накройте шарфом или теплым платком, но не крышкой. Квас оставьте на трое суток, затем процедите и пейте по стакану 3 раза в день до или во время еды в течение 2 недель. После чего сделайте перерыв на неделю и лечитесь еще 2 недели. Я пью свекольный квас уже несколько лет, и приступов боли в желудке больше нет.

Т. Бакланова.

Вкусное лекарство от гастрита

При гастрите с пониженной кислотностью хорошо помогает такой состав: по 100 г листьев алоэ, меда, сливочного масла и какао. Порезьте лист алоэ на мелкие кусочки. Растопите масло, смешайте с медом. Добавьте в эту смесь алоэ, хорошо перемешайте. Разведите какао водой до густоты сметаны и соедините его с масляно-медовой смесью. Еще раз все перемешайте. Массу выложите в кастрюлю и поставьте томиться в теплую духовку на 3 часа. Следите, чтобы не подгорело. Достаньте кастрюлю, остудите, выловите шумовкой шкурки алоэ. Смесью разлейте по емкостям и храните в прохладном темном месте, но не в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды полтора месяца. Благодаря такому лечению кислотность у меня нормализовалась, сейчас желудок не беспокоит.



В. Балахонova.



СЕРДЦУ НЕ ХВАТАЕТ СИЛ

КАКОЙ БЫВАЕТ И КАК РАЗВИВАЕТСЯ ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ.

Хроническая сердечная недостаточность - серьезная патология, представляющая угрозу для здоровья и жизни человека. Болезнь развивается медленно, поэтапно, и чем раньше вмешаться в процесс, тем лучше прогноз. Как раз о ранних стадиях болезни и профилактических мерах расскажем в этом материале.

поражением всего сердца. К числу характерных симптомов относят сбивчивое и затрудненное дыхание, отеки, одышку.

✓ **Диастолическая сердечная недостаточность.** Развивается при чрезмерной жесткости сердечной мышцы, что нарушает ток крови. Характеризуется появлением одышки при физической нагрузке, в покое, отеками ног и постоянной усталостью.

✓ **Систолическая сердечная недостаточность.** Характеризуется неспособностью сердца перекачивать кровь после его наполнения. Обычно проявляется общей слабостью, кашлем, усталостью, бледностью и синюшностью слизистых кожи.

Стадии хронической сердечной недостаточности

Как уже было сказано, ХСН - это медленно развивающийся процесс, в течении которого можно выделить несколько последовательных стадий:

✓ **Стадия А.** Самой сердечной недостаточности еще нет, но есть типичные симптомы: высокое давление, ишемическая болезнь сердца, а также диабет.

✓ **Стадия В.** Была диагностирована систолическая дисфункция левого желудочка, однако диагноз «хроническая сердечная недостаточность» пока еще не поставлен.

✓ **Стадия С.** Появились первые признаки сердечной недостаточности, а также диагностированы структурные болезни сердца.

✓ **Стадия D.** Симптомы сердечной недостаточности выражены, болезнь прогрессирует, и этот процесс сложно остановить и контролировать стандартным лечением.

Почему развивается сердечная недостаточность?

Любое заболевание и патологическое состояние, которое влияет на работу сердца и его функции, рано или поздно приведет к развитию сердечной недостаточности при отсутствии лечения. Вот некоторые причины:

✓ **Ишемическая болезнь сердца (ИБС).** Коронарные артерии снабжают сердечную мышцу кровью. В случае, если их просвет сужается, то нарушается кровоток, в итоге сердце не получает достаточного кровоснабжения.

✓ **Инфаркты.** Следствием инфаркта является формирование рубца миокарда. Рубцовая ткань нарушает сократительную способность сердца, что в итоге и приводит к формированию сердечной недостаточности.

✓ **Неишемическая кардиомиопатия.** Проще говоря, это слабость сердечной мышцы, которую может спровоцировать, например, закупорка коронарных артерий. К числу предрасполагающих причин можно отнести генетические заболевания, а также побочные эффекты приема лекарств и перенесенных инфекций.

✓ **Состояния, перегружающие сердце.** Например, нарушения работы клапанов, гипертония, диабет, болезни почек, синдром ночного апноэ сна, а также пороки сердца.

Кроме причин, существует и ряд предрасполагающих факторов:

- ✓ диабет
- ✓ лишний вес и ожирение
- ✓ вредные привычки: курение и злоупотребление алкоголем
- ✓ анемия

Сердечная недостаточность - серьезное заболевание, при котором сердце уже не может справляться со своими функциями, то есть перекачивать кровь. От работы сердечно-сосудистой системы зависит многое: кровь переносит питательные вещества, кислород, а также забирает продукты обмена. И когда клетки и ткани не получают достаточного питания, нарушаются обменные процессы. Однако правильное лечение и коррекция питания помогут улучшить качество жизни.

Классификация сердечной недостаточности

В клинической практике выделяют несколько типов сердечной недостаточности, каждая имеет свои особенности. Хроническая сердечная недостаточность может быть:

✓ По левожелудочковому типу

Распространенная патология, которая развивается чаще из-за ишемической болезни сердца. Левая половина сердца отвечает за перекачку крови к остальному телу. У пациентов с таким типом патологии кровь попадает в легкие, поэтому появляется одышка и скопление жидкости в легких, а также кашель при физических нагрузках.

✓ **По правостороннему типу.** Предрасполагать к этому могут другие заболевания, например легочная гипертония. Пациентов беспокоят отеки в ногах, нижней части живота, брюшной полости, а также скопление жидкости вокруг легких.

✓ **Бивентрикулярная сердечная недостаточность.** Характеризуется

- ✓ болезни щитовидной железы, например гипертиреоз, гипотиреоз
- ✓ миокардиты
- ✓ аритмии
- ✓ фибрилляция предсердий
- ✓ гемохроматоз (накопление железа в тканях), амилоидоз (отложение белков в определенной системе органов)

Характерные симптомы сердечной недостаточности

Можно выделить несколько симптомов, характерных для сердечной недостаточности. И при их появлении необходимо обратиться к врачу.

Застой легких. Из-за скопления жидкости в легких появляется одышка, даже когда человек отдыхает, а также отеки ног, лодыжек и в области живота.

Усталость и головокружение. Из-за закупорки просвета сосудов нарушается питание тканей мозга и других органов. В итоге это проявляется слабостью, головокружением. В тяжелых случаях симптоматика развивается вплоть до спутанности сознания.

Нарушения сердцебиения. Аритмию и тахикардию можно рассматривать как защитные реакции организма. Но они могут привести к увеличению выброса гормонов стресса. А это приведет к серьезным последствиям, в том числе и к сердечной недостаточности.

Как диагностируют сердечную недостаточность?

Это довольно серьезный диагноз, и для диагностики нужно пройти полноценное и комплексное обследование, которое может занять время. Диагностика начинается с опроса, выяснения жалоб, а также лабораторных методов.

✓ **Визуальные методы обследования.** При рентгенограмме, КТ или МРТ врач оценивает состояние сердца, его размер, а также исключается или подтверждается наличие жидкости в легких. В ходе КТ и МРТ оценивается состояние и функции сосудов.

✓ **ЭКГ.** Цель такого исследования - оценить электрическую активность и ритмы сердца. Эти показатели по-

могут выявить и даже в некоторой степени предсказать инфаркт.

✓ **ЭХОкардиограмма.** Это ультразвуковое исследование, оценивающее насосную работу сердца. Особый интерес представляют фракции выброса.

✓ **Стресс-тест.** Такой тест проводится для оценки реакции на стресс и помогает определить недостаток кислорода в крови, закупорку сосудов. Такие исследования обычно проводятся при помощи спортивного инвентаря.

✓ **Ангиография.** Исследование сосудов сердца с введением контраста. Такое исследование помогает обнаружить ИБС, сужение артерий, что может привести к развитию сердечной недостаточности.

Рекомендованное лечение

Хроническая сердечная недостаточность необратима, и все лечение направлено на улучшение качества жизни, а также облегчение ее симптомов. После обследования и по результатам анализов врач разработает тактику лечения.

Лекарственная терапия

Медикаментозное лечение назначает врач. После обследования обычно назначаются следующие классы препаратов:

✓ Препараты, снижающие нагрузку на сердце.

Знаете ли вы, что...

Появилось новое лекарство для сердечников - «шоколадные таблетки». Оно уменьшает риск сердечных приступов, инсультов и деменции. Сделаны таблетки из какао, богатого антиоксидантами. Эти вещества сдерживают уровень холестерина и помогают нормализовать кровоток. Но, чтобы почувствовать эффект, нужно съесть 400 граммов горького шоколада, а это 2500 калорий. В новом же средстве высокая концентрация антиоксидантов без лишних калорий. Лекарство способствует выработке оксида азота, расслабляющего стенки сосудов. Это приводит к улучшению кровотока, активному переносу кислорода и питательных веществ по телу. Эластичность сосудов повышается на 23%.

✓ Контролирующие артериальное давление.

✓ Блокирующие выработку гормонов надпочечников (в том числе и стресса).

✓ Диуретики, которые помогут уменьшить отеки.

✓ Антикоагулянты, разжижающие кровь, затрудняющие свертываемость крови.

✓ Антитромбоцитарные препараты, препятствующие образованию тромбов в крови.

Хирургическое лечение

К сожалению, не все формы сердечной недостаточности реагируют на медикаментозное лечение. И исправить ситуацию помогут некоторые хирургические манипуляции:

✓ При ИБС рекомендовано аортокоронарное шунтирование.

✓ Коронарное шунтирование.

✓ Установка кардиостимулятора для нормализации сердечного ритма.

✓ Операции на сердечном клапане, что поможет работать сердцу более эффективно.

Профилактика хронической сердечной недостаточности

Ожидаемая продолжительность жизни человека с хронической сердечной недостаточностью зависит от ее типа, причины, стадии и проведенного лечения. Определенные изменения образа жизни могут замедлить прогрессирование болезни.

К числу эффективных профилактических мер относят:

✓ Отказ от вредных привычек.

✓ Правильное питание: большое количество фруктов, овощей, полезных жиров, а также цельнозерновых продуктов.

✓ Активный образ жизни.

✓ Контроль веса.

✓ Полноценный сон и соблюдение режима «сон - бодрствование».

✓ Контроль и профилактика стрессов.

Сердечная недостаточность - серьезное заболевание. Поэтому всем людям старше 40 лет рекомендовано проводить ежегодные скрининговые обследования, особенно при наличии предрасполагающих факторов.



К ТЕМ, КТО ЛЮБИТ КАПУСТУ, КОВИД НЕ ПРИЛИПНЕТ

Французские ученые пришли к выводу, что в регионах, в которых уважают квашеную капусту и кисломолочные продукты, ковидом болеют меньше. А если и заражаются, то переносят болезнь легче. Вот почему стоит добавить в свой ежедневный рацион эти блюда.

Капустняк

По 200 г квашеной и свежей капусты, 3 картофелины, по 1 луковице и моркови, по 1 ст. ложке растительного масла и томатной пасты, 100 г пшена, 2,5 л воды, зелень и соль по вкусу.

Отварите пшено до полуготовности. Добавьте нарезанный кубиками картофель, нашинкованную свежую и квашеную капусту. На растительном масле обжарьте натертую на терке морковь и нарезанный лук. Добавьте томатную пасту, перемешайте. Выложите обжаренные овощи в кастрюлю. Добавьте соль и нарезанную зелень и варите 20 минут.

Свинные ребрышки с кимчи

Свинные ребрышки, кимчи (острая корейская капуста), соевый соус, растительное масло, кунжутные семечки или кунжутное масло. Количество ингредиентов берется по вкусу.

Кимчи нарежьте крупными полосками. Ребрышки обжарьте до золотистого цвета на растительном масле. На ребрышки выложите кимчи, добавьте соевый соус и готовьте, пока капуста не станет мягкой. В конце добавьте кунжутные семечки

или полейте кунжутным маслом и перемешайте.

партиями. Готовое блюдо полейте растительным маслом.

Пельмени с квашеной капустой

500 г квашеной капусты, 2 луковицы, 700 г ржаной или пшеничной муки, 1,5 стакана воды, соль.

Квашеную капусту отожмите, порубите вместе с луком как можно мельче. Муку просейте на доску, сделайте в ней лунку, налейте туда воды, добавьте соль и замесите крутое тесто. Пельмени с квашеной капустой делают крупнее мясных - диаметром 8-9 сантиметров. Это нужно, чтобы поместилось больше начинки, объем которой уменьшается во время варки. Варите пельмени в подсоленной воде 10 минут небольшими

Сушеный творог

Понадобится 1,5 л кефира. Поставьте его на сильный огонь. Когда жидкость выкипит, огонь уменьшите и продолжайте кипятить, непрерывно помешивая. Масса становится желтой, влага испаряется, и творог остается в виде желтых крупинок. Можно подавать с маслом и/или медом.

Все-таки заболели ковидом? На завтрак, обед и ужин обязательно ешьте легкоусвояемые белки. Они есть в яйцах, нежирной рыбе, твороге.

Айран

1 л коровьего молока, 200 г катыка (или йогурта), 1/3 чайн. ложки соли.

Доведите до кипения 0,5 л молока и охладите до комнатной температуры. Добавьте катык или йогурт, тщательно перемешайте. Перелейте в стеклянную или глиняную посуду, накройте полотенцем и оставьте на 5-6 часов. Оставшееся молоко закисните и остудите. Смешайте остывшее молоко с закисшим, посолите, хорошо взбейте миксером, венчиком или мутовкой. Готовый айран можно разбавить родниковой или минеральной водой в пропорции 3:1.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

На каждый день

Чтобы помочь организму защититься от вируса, полезно каждый день съедать по 2 яблока, обязательно готовить салаты с репчатым луком (лучше красным), выпивать 2-3 чашки зеленого чая, чашку какао, есть горький шоколад.

Сам себе доктор

✓ Хотите почистить сосуды? стакан сырых семечек подсолнечника залейте 1 л воды. Кипятите 2 часа. Пейте по 1/3 стакана отвара 3 раза в день 2 недели.

✓ При экземе 150 г сухих листьев репы залейте 4 л воды. Добавьте горсть соли, закипятите. Используйте для ванн.

✓ Чтобы справиться с атеросклерозом, смешайте натертый лимон, по 1 стакану меда и измельченных клюквы и шиповника. Ешьте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Как я избавилась от повышенного холестерина

Взяться за ручку и написать меня заставило желание помочь таким же, как и я, гипертоникам избавиться от высокого холестерина. Мои усилия подтверждены результатами анализов. В мае 2004 года у меня был холестерин 6,3 единицы, а в апреле 2005 - уже 3,2. А по-

могла мне в этом трава таволга, или лабазник - так она называется в книгах по лечению травами. Порекомендовала свекровь. Она велела заваривать ее и пить как чай в смеси с другими травами - мелиссой, бархатцами (цветами), листьями облепихи, смородины. Я и раньше пила чай

из этих трав, но холестерин оставался высоким, а как только стала добавлять лабазник, он снизился. Пила такой чай 4 месяца. Лабазник растет по низинам на лугах и опушках леса. Собирала его в пору цветения вместе с листьями и метелками, сушила в тени. Но можно и в аптеке эту траву отыскать. Так я нашла управу на холестерин.

Е. Табачникова.

Макароны без калорий?..

? Недавно узнала, что салат на основе макарон входит в список блюд для худеющих. Якобы он не просто стройнит, но еще и улучшает пищеварение и даже помогает работе сердца. Неужели это правда?

Наталья.

Чтобы получить действительно полезное диетическое кушанье с макаронами, нужно правильно подобрать ингредиенты. В качестве добавок лучше использовать сладкий перец, брокколи, грибы, зеленый горошек, помидоры и маслины. Для заправки - оливковое масло и пряные травы.

Самое сложное - выбрать «здоровые» макароны. Покупать нужно макароны из твердых сортов пшеницы, на упаковке ищите пометки: «группа А», «1-й класс» или «высший сорт». В составе должно быть немного ингредиентов и никаких искусственных добавок с индексом Е. Изучите таблицу питательной ценности. В идеале макароны должны содержать 13-14 граммов белка. Если эта цифра меньше 11,5 г, то лучше такой продукт не покупать.

Не забудьте заглянуть в упаковку. Ничего, кроме макарон, там быть не должно. Есть мучная крошка - оставьте продукт на полке. Значит, он сделан из муки мягких сортов пшеницы. Такие макароны будут слипаться и «откладываться» на боках, а одна их порция равносильна паре калорийных булок, съеденных за 2, один присест.

Распознать подделку поможет и внешний вид макарон. Продукт из твердых сортов пшеницы имеет шероховатую поверхность. Цвет должен быть как можно ближе к натуральному оттенку пшеницы: не слишком светлый мучнистый и не слишком темный обожженный. Допустимы черные вкрапления в небольшом количестве - это признак наличия частичек оболочки зерна.



Правильные макароны - это легкий и низкокалорийный продукт. На 100 граммов макарон приходится около 300 калорий. В макаронах из твердых сортов пшеницы содержатся легкоусваиваемый крахмал и пищевые волокна, которые очищают организм от шлаков и токсинов. Помогают снизить уровень холестерина в крови, снижая вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

И. Разумовская,
врач-диетолог.



Знаете ли вы...

...ЧТО КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ СНИЖАЮТ РИСКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Команда исследователей MSLs изучала влияние натурального йогурта на артериальное давление (АД) и его контроль у пожилых пациентов. В исследовании приняли участие более тысячи пациентов, средний возраст которых составил 62 года. У 60% людей отмечалось высокое давление - 140/90 мм рт. ст., что соответствует гипертензии.

Анализ позволил выявить умеренное, но стойкое снижение систолического давления у пациентов, которые регулярно употребляли йогурт. Однако в группе людей, у которых АД соответствовало норме, никаких изменений не было выявлено.

Другой вопрос - какие молочные и кисломолочные продукты включать в ра-

цион? Традиционно жиры рассматривают как predisposing фактор для развития атеросклероза, который приводит к инфарктам, инсультам и к другим фатальным последствиям.

Обезжиренные продукты оказались далеко не так полезны, как считалось ранее. И этому есть несколько объяснений. Во-первых, из таких продуктов не усваивается кальций. Во-вторых,

исследования показывают, что умеренным процентом жирности связано с низким риском сердечно-сосудистых заболеваний.

Такие данные были получены при анализе 17 исследований из разных стран мира, а также после проведения нового исследования в Швеции, где употребление молочных продуктов - одно из самых высоких в мире. Исследова-

ние продолжалось 16 лет. И данные показали, что пациенты, которые потребляли молочные и кисломолочные продукты со средним процентом жирности, имели низкие риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и их последствий, несмотря на высокий процент содержания жирных кислот в крови.

Современная диетология отказывается от рекомендации включать в рацион исключительно обезжиренные молочные продукты, ведь продукты со средней степенью жирности могут быть частью здорового питания. Исследования показывают, что отказ от молочных продуктов или выбор обезжиренных - не лучшее решение для поддержания здоровья сердца. Есть и другая группа жиров, которые содержатся в морепродуктах, орехах, и они имеют еще большую пользу для здоровья.

О пользе молока

✓ Как пить? Выпитое после еды, оно снижает кислотность желудка и замедляет процесс пищеварения. Пить его надо натощак, не торопясь, маленькими глотками. После молока подождите час-полтора, только потом ешьте.

✓ Сильно устали? Вскипятите 1 стакан молока, добавьте по щепотке специй - кардамона, фенхеля, куркумы, корицы, шалфея и через 15 минут выпейте в теплом виде. Этот напиток бодрит, повышает концентрацию внимания, снимает усталость.

✓ Молоко вечерней дойки успокаивает. По своим качествам сопоставимо с препаратом диазепамом, то есть оказывает такое же успокаивающее и снотворное действие.



ЧЕМ ГРОЗИТ ДЕФИЦИТ ЦИНКА

Как отследить и восполнить дефицит цинка? И что произойдет, если не сделать это вовремя?

Полезное влияние цинка на кожу заметили еще в древности. Китайянки натирали лицо жемчужной пудрой - природным источником цинка, а Клеопатра принимала ванны с козьим молоком, в котором много этого микроэлемента. Воздействие цинка на кожу доказано и современными учеными. Согласно исследованиям, дополнительный прием добавок, содержащих цинк, добавок помогает бороться с угрями и высыпаниями в 10 случаях из 14. За 12 недель терапии количество воспалений у испытуемых снизилось с 100 до 15%.

Однако, помимо косметического эффекта, цинк также оказывает влияние на весь организм и участвует в формировании более 200 ферментов.

Для мужчин и женщин

Цинк необходим для гармоничной работы иммунитета, синтеза аминокислот, восстановления тканей и заживления ран. Нехватка данного элемента сказывается на репродуктивной функции как у женщин, так и у мужчин. Например, дефицит цинка во время полового созревания у девочек может привести к дисфункции яичников и другим патологиям половой сферы. У взрослых женщин он нарушает гормональный фон и может спровоцировать бесплодие. Мужчинам цинк нужен для выработки тестостерона и производства активных сперматозоидов.

У беременных нормальный уровень этого микроэлемента в организме снижает риск преждевременных родов, способствует нормальному росту

плода, предупреждает осложнения во время родов.

Антиоксидантные свойства цинка позволяют облегчать течение ревматоидного артрита, однако в этом случае стоит выбирать исключительно легкоусвояемые формы.

После менопаузы обязателен!

Дефицит цинка в сочетании с дефицитом меди повышает риск развития деменции. Ученые назвали наилучшее соотношение меди и цинка - 0,8:1,2 соответственно. Участники исследования каждый день принимали по 27 мг аспартата цинка, что способствовало улучшению памяти и логичности мышления.

Цинк регулирует окислительные процессы в организме и входит в состав антиоксидантных химических реакций, которые выводят свободные радикалы. Прием содержащих цинк препаратов после менопаузы снижает риск развития рака груди.

Симптомы дефицита

Классическими проявлениями дефицита цинка являются сухость кожи и высыпания, белые пятна на ногтях, аллергические дерматиты, алопеция, снижение зрения, ухудшение когнитивных функций - памяти, мышления. Также возможны реакции со стороны репродуктивной системы - бесплодие, импотенция, нарушение гормонального фона.

По статистике, 30% женщин после 50 лет имеют дефицит цинка. В целом, большинство людей получает только 47-48% этого элемента от суточной нормы.

Частые простудные заболевания тоже могут быть причиной нехватки цинка. Дело в том, что при дефиците этого микроэлемента уменьшаются размеры селезенки и тимуса, которые являются важными элементами иммунной системы организма. Из-за этого происходит снижение выработки иммуноглобулинов - противовирусных частиц.

✓ Суточная норма цинка для женщин - 8 мг, для мужчин - 11 мг. Детям до трех лет в сутки необходимо 3 мг цинка, подросткам - 7-8 мг. Норма для беременных и кормящих женщин - 11-12 мг.

Что мешает усвоению?

Чаще всего значительный дефицит цинка возникает из-за недостаточного употребления цинкосодержащих продуктов. Другая причина - микроэлемент по каким-то причинам не усваивается в организме.

Усвоению цинка мешают кофеин и алкоголь - они полностью выводят элемент из организма.

Значительные потери происходят при частых диареях и мочеиспусканиях - например, во время приема слабительных средств или мочегонных препаратов. Плохое усвоение цинка может возникнуть из-за неправильной работы щитовидной железы, ЖКТ, печени.

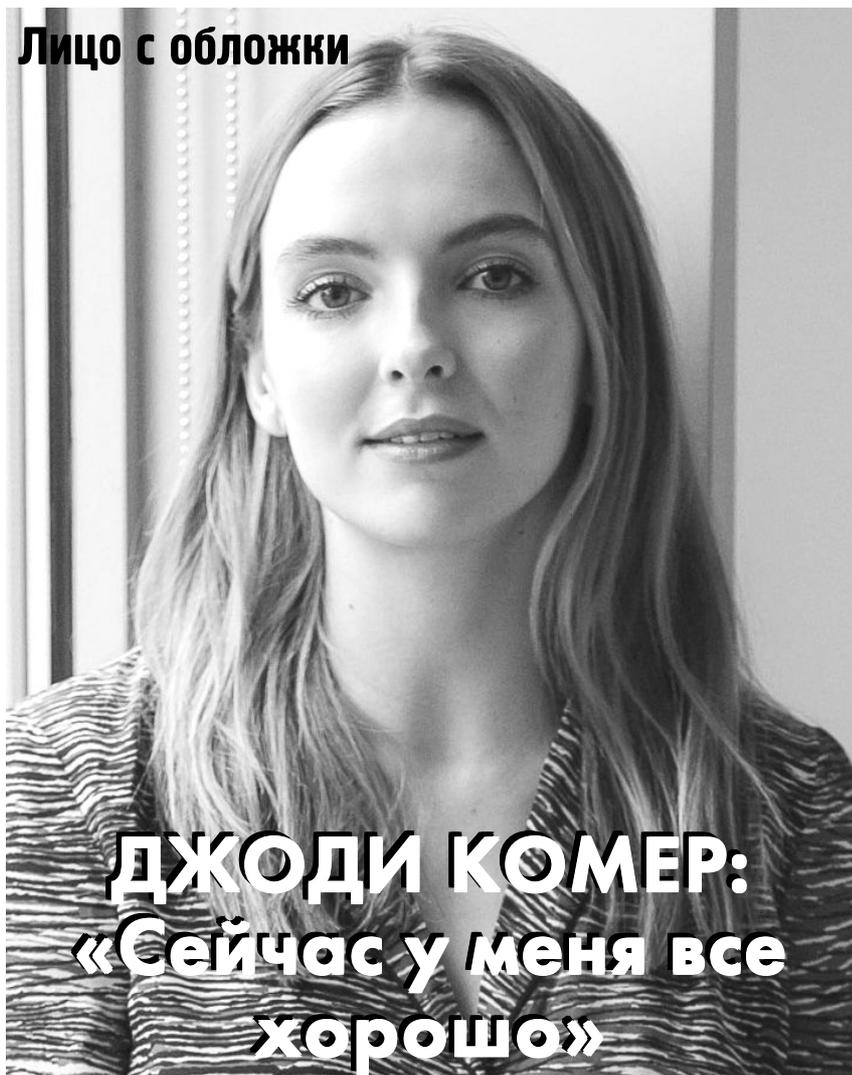
Некоторые лекарственные препараты также могут нарушать усвояемость цинка. К ним относятся антибиотики, диуретики, кортикостероиды, эстрогенсодержащие лекарства.

Откуда получить элемент?

К природным источникам цинка относятся тыквенные семечки (7 мг на 100 г), орехи кешью (5 мг на 100 г), устрицы (74 мг на 100 г), говядина (10 мг на 100 г).

Важно сочетать прием цинка с приемом витаминов группы В. Витамин В2 повышает усвояемость элемента, В6 препятствует выводу цинка с мочой, что очень важно.

Если речь идет об искусственных источниках цинка, лучше всего выбирать хелатные формы - пиколинат, цитрат, ацетат, хелат. Это цинк в оболочке из аминокислот, который нужно класть под язык. А вот сульфат цинка усваивается плохо и может спровоцировать диарею. Некоторые подбирают комплексный препарат и сочетают цинк с приемом магния и витамина С.



ДЖОДИ КОМЕР: «Сейчас у меня все хорошо»

**Британская актриса объяснила,
каково быть на экране женой рыцаря.**

В средневековой саге «Последняя дуэль». История дружбы, а потом вражды двух французских рыцарей (Мэтт Дэймон и Адам Драйвер) рассказана последовательно с трех точек зрения — их двоих и жены персонажа Дэймона, которую то ли изнасиловал, то ли взял по любви герой Драйвера.

Героиню играет Джоди Комер — англичанка, ставшая знаменитой благодаря сериалу «Убивая Еву», в котором она сыграла профессиональную убийцу.

На яркую девушку положил глаз сам сэр Ридли Скотт: «Последняя дуэль» стала их первой совместной работой, но уже объявлено о следующей. В очередном фильме сэра Ридли актриса сыграет жену Наполеона Жозефину, а ее партнером в роли императора Франции станет оscarоносный Хоакин Феникс.

— Работа с Ридли меня развратила! — сразу и без тени смущения признается 28-летняя артистка.

— Развратила?!

— Понимаете, у него всегда на-

готове для тебя четыре-пять замечаний, которые заставляют собраться. И вообще на его съемочной площадке все устроено так, что невозможно быть неготовой к работе. Для такого фильма, как «Последняя дуэль», это особенно важно, ведь в его основе — тяжелый в эмоциональном плане материал. Невозможно переживать эти эмоции по 8 часов в день. А с таким режиссером ты выходишь на площадку, снимаешь тяжелую сцену за три дубля и идешь отдыхать. Если, конечно, Ридли получает то, что ему нужно, и доволен материалом. Конечно, это не может не развратить!

— **Ваша героиня очень замкнута. Как современной актрисе играть женщину, к которой ее муж относится как к мебели?**

— Надеюсь, зрители познакомятся с ней получше, когда будут смотреть историю, рассказанную с точки зрения ее самой. Мне импонирует в ней то, как она контролирует дом, когда в нем нет мужа, как находит свободу, когда предоставлена

самой себе и ничего не боится. Было так здорово дать этой женщине возможность хоть немного выразить себя!

Но в основном я должна была играть ее такой, какой она видится персонажам-мужчинам. Моя задача состояла в том, чтобы зрители поверили историям героев Дэймона и Драйвера, когда в них присутствую я — пусть и в виде какой-то другой версии себя. Это делало еще более важной историю самой Маргариты.

ПОД ЗАЩИТОЙ СЕМЬИ

— **Фильм резонирует с сегодняшней повесткой, во главе угла которой стоит женщина...**

— Да, он провоцирует такие вопросы. Но важность этой темы — еще одна причина, чтобы не бежать от этих вопросов, а, наоборот, ближе поднести зеркало. Пускай зрители сами возьмут из этой истории то, что им покажется ближе всего — в соответствии с их собственным жизненным опытом.

— **Наиболее впечатляющая сцена с вами — эпизод после дуэли...**

— Да, это ключевая сцена: моя героиня подходит к мужу, они обнимаются, ее охватывает чувство облегчения от того, что она и ее ребенок живы. А потом муж демонстрирует ее толпе так, как будто она его собственность, — тут-то она и понимает, что эта дуэль не имела к ней никакого отношения. Это сложная гамма чувств — разочарование, раздражение, невозможность поверить в то, что такое возможно, и она была лишь пешкой в кровавой мужской игре.

— **На протяжении всего фильма Маргарите приходится непросто. В реальности вы тоже стали объектом травли (актрису атаковали в соцсетях из-за того, что ее бойфренд, игрок в локросс Джеймс Бурк, оказался сторонником Дональда Трампа)**

— Да. Некоторые люди наивно полагают, что знают обо мне все, и пытаются об этом судить... Сейчас у меня все хорошо: меня окружают друзья и члены семьи, которые меня оберегают и рядом с которыми я чувствую себя спокойной. Они дают мне ощущение безопасности. У меня самая нормальная жизнь и работа, которую я очень люблю.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Джоди Комер родилась 11 марта 1993 года в Ливерпуле. До успешной актерской карьеры работала в супермаркете и баре. Не имеет актерского образования, но с детства снималась в телесериалах. Прорывом стал сериал «Убивая Еву», за который в 2019 году она была удос-

тоена премии «Эмми», в 26 лет став самой молодой на тот момент обладательницей этой награды. За эту же роль была дважды номинирована на «Золотой глобус».

Сейчас журналисты и кинокритики восхищены ее талантом и разноплановостью, умением отражать скрытые эмоции и сопереживать своим героиням, даже если они безжалостные убийцы.

Кинобиография англичанки началась с небольших ролей в фильмах и сериалах. Известность стала приходить к Джоди после съемок в сериале для подростков «Мой безумный дневник», вышедшем в 2013 году. Главную героиню сыграла Шэрон Руни, также партнером артистки по площадке был Нико Мираллегро.

С Нико они вновь работали вместе в кинопроекте «Риллингтон-плейс», где персонаж Комер — жертва маньяка, а Мираллегро — ее муж, арестованный по чужому доносу. Статус одной из лучших драматических актрис подтвердили съемки в историческом сериале «Белая принцесса» в 2017 году. Критики отметили гармоничные образы Елизаветы Йоркской (представленной на экране англичанкой) и Генриха VII, которого сыграл Джейкоб Коллинс-Леви.

«Бронзовую маску» в номинации «Лучшая женская роль» исполнительница получила за игру в сериале «Убивая Еву», вышедшем на экраны в 2018 году. Джоди в этом проекте предстала перед зрителями в образе женщины-киллера Вилланель из России, а актриса Сандра О — разведчицы Евы Поластри. Известно, что до англичанки на роль пробовалось порядка 100 претенденток, но актриса оказалась лучшей.

Именно с Сандрой они соперничали за победу в номинации. Исполнительницы сумели создать на экране настоящий накал страстей и показать определенную химию меж-

ду героинями. Рейтинги побудили создателей продлить проект еще на два сезона в последующие годы.

В 2019-м фильмография англичанки пополнилась яркой работой в блокбастере «Звездные войны: Скайуокер. Восход». Третья часть сиквелов легендарной космической саги представила вниманию зрителей обновленный актерский ансамбль. Вместе с Джоди на съемочной площадке играли Дэйзи Ридли, Адам Драйвер и другие артисты. В том же году артистка появилась в главной роли в короткометражке режиссера Бенджамина Нортовера «Так или иначе», сыграв в ней героиню, борющуюся с внутренними демонами.

В 2021 году актриса продолжила сниматься в кино. На экраны с участием Джоди вышла фантастическая картина режиссера Шона Леви «Главный герой». В роли центрального персонажа — банковского кассира Гая, случайным образом оказавшегося в виртуальном игровом мире, — блеснул Райан Рейнольдс. Сама Комер появилась в образе программистки Милли.

А из будущего в прошлое зритель перенес другой фильм, в котором снялась артистка, — драма Ридли Скотта «Последняя дуэль». Действие картины развернулось в средневековой Франции. Вместе с Джоди в проекте оказались задействованы Бен Аффлек, Мэтт Деймон и Адам Драйвер.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

О личной жизни Джоди Комер известно мало, она предпочитала не делиться информацией о подробностях биографии со СМИ. Только отшучивалась в интервью для The Sun: «Хотела, чтобы зрители боялись Вилланель, но когда я знакомлюсь с парнями, они смущаются и даже немного пугаются».

Поклонники недоумевают, ведь девушка хороша собой и обладает



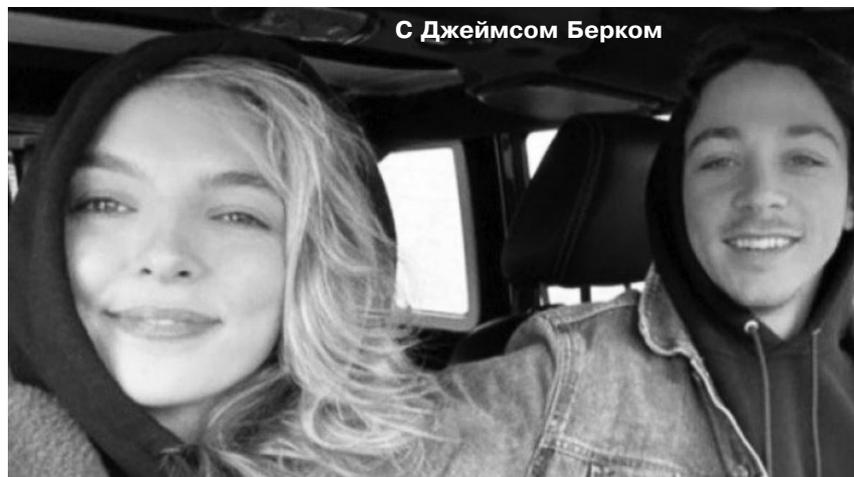
В фильме «Убивая Еву»



В фильме «Главный герой»



В фильме «Последняя дуэль»



С Джеймсом Берком

стройной фигурой (параметры актрисы: вес 58 кг, рост 173 см).

Известно, что Джоди так и не покинула родной Ливерпуль и продолжила жить с родителями. В профиле «Инстаграма» англичанка размещает снимки с братом Чарли, с которым у нее сложились теплые отношения: на пробы и кастинги артистка носит с собой подарок Чарли — браслет с буддийским символом — в качестве талисмана.

В 2020 году инстаграм-аккаунт актрисы пополнился новыми фото, на этот раз с молодым человеком. Казалось, у поклонников Джоди появилась возможность порадоваться тому, что артистка нашла возлюбленного. В спутнике Комер досужие «детективы» опознали чемпиона по лыжкам Джеймса Берка.



КАК СОХРАНИТЬ ВЛЮБЛЕННОСТЬ?

Возможно ли спустя десять лет испытывать то же самое, что и при первом свидании? Оказывается, да, особенно если знать, благодаря чему можно сохранить трепетные чувства.

Бельгийский писатель Шарль де Линь однажды сказал: «В любви прекраснее всего начало. Неудивительно, что мы начинаем столь часто». Как же он был прав! Увы, большинству легче менять партнеров, чем работать над одними отношениями. Между тем, сохранить влюбленность вполне реально! Достаточно лишь...

...ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ

Вспомните свою первую встречу с избранником. Как вы были одеты? Какое выражение лица у вас было? Как вы себя вели? А теперь взгляните на себя сейчас, спустя несколько (а может быть, даже много) лет. Скорее всего, есть некоторые изменения.

Нет смысла требовать любви, вопрошая раз за разом: «Почему ты мне больше не даришь цветы и не водишь в кино?!» Просто обратите внимание на себя и ответьте честно, способны ли вы до сих пор вдохновлять своего мужчину, а главное - нравитесь ли вы себе сама.

Для любой женщины важно не забывать про свою природу и все время совершенствоваться в том, что касается внешности, развития, отношений. Благо сегодня индустрия красоты, а также всевозможные курсы и тренинги позволяют подобное. Помните: главное - заниматься собой, тогда и мужчина однажды вновь

Около 40% женщин и мужчин, проживших в браке более 30 лет, уверяют, что все еще испытывают чувства к своему партнеру. Это обнадеживает!

посмотрит на вас теми влюбленными глазами, что и раньше.

...РАЗГОВАРИВАТЬ

Нередко флюиды влюбленности пропадают из-за бесконечных ссор и разногласий между влюбленными. Тот факт, что они возникают в принципе, не является проблемой. Плохо другое - то, что партнеры не умеют решать эти проблемы. Вместо того, чтобы обсуждать их, они предпочитают замалчивать, что в корне является неверным.

Женщинам важно помнить: мужчины так и не научились читать их мысли. Поэтому если вас что-то волнует, желательно сказать об этом любимому напрямую. Сам он не догадается! Так, не нося в себе обиды годами, можно значительно улучшить отношения.

Будьте уверены: когда все проблемы обсуждаются и решаются конструктивно, сохранить чувство влюбленности в разы легче.

...РАЗЖИГАТЬ СТРАСТЬ В ГОЛОВЕ

Нет ничего проще, чем заявить: «Страсть прошла». Совсем другое - искать ее каждый день и открывать заново. Да, этот путь труднее, зато с перспективой.

Со временем все наскучивает, если не подбрасывать дрова в костер. Вот почему так важно время от времени вспоминать, каким вы встретили своего партнера, за что полюбили, какими страстными были первые месяцы вашего романа. Наш мозг - великий инструмент,

с помощью которого можно поддерживать огонь страсти всегда.

...СТАВИТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

Да, именно так! В отношениях важно отдавать приоритет именно себе. Все изречения в духе: «Мы две половинки одного целого» - ошибочны. Каждый человек совершенен уже сам по себе, и ему не нужно искать другую часть для того, чтобы ощутить свою полноценность.

Как это работает в отношениях? Женщина, которая ставит себя на первое место, никогда не наскучит мужчине. Она занимается собой, своими увлечениями, не связывает любимого по рукам и ногам ревностью и контролем.

...НЕ ЗАБЫВАТЬ ПРО ОБРЯДЫ БЛИЗОСТИ

Глупо уповать на сохранение влюбленности, если женщина и мужчина уже стали друг другу практически друзьями. Между ними не сверкают искры, они могут провести вечер в одной квартире, но познать, и т.д.

Обряды близости, напротив, сближают пару. Поцелуи, объятия, свидания, как в первый раз, совместные ужины, прогулки и многое другое позволяют не забыть, что рядом не просто два человека, близких по духу, но еще и влюбленные. Не забывая об этом и ежедневно вкладываясь в отношения, можно сохранить влюбленность на долгие годы.

...ЗАСЫПАТЬ ВМЕСТЕ

Как часто влюбленные после ссоры стремятся разбежаться, чтобы остыть. Это неплохой прием, но одно дело, когда вы уходите проветриться на час, совсем другое - уезжаете к маме на неделю.

Психологи уверены: каждый вечер влюбленные должны засыпать в одной постели. Конечно, из этого правила есть рациональные исключения - например, если один уехал в командировку или по делам.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Согласно статистике, существует несколько опасных периодов в браке - спустя год, 3 года, 5-7, 10-15 и 25-30 лет. Однако совсем необязательно эти кризисы должны заканчиваться расставанием. Сотни тысяч пар успешно проходят данные рубежи, помня о том, что симбиоз, желание не расставаться присущи лишь начальному этапу отношений. Потом же неизбежно происходит дистанцирование, которое не всегда означает угасание чувств. Как бы ни банально это звучало, благодаря работе над отношениями можно сохранить любовь на долгие годы.

Родители не всегда бывают идеальны. Они тоже совершают ошибки, за которые потом становится стыдно. Однако некоторые моменты повзрослевшие дети не могут простить им всю жизнь.

Как-то раз я как обычно приехала к отцу. В руках у меня были сумки с продуктами, в кошельке - ежемесячная сумма, которую я когда-то решила ему добавлять к пенсии. На скамейке около подъезда заметила старушек - местных сплетниц.

- И что это ты, Татьяна, так редко к отцу заезжаешь? Не стыдно тебе?

Я остановилась. Первым порывом была высказать все, что я думаю. К счастью, я вовремя себя остановила, поздоровалась, улыбнулась и была такова. Что взять с соседок, которые ничего не знают про мою жизнь?

С отцом у меня с детства были натянутые отношения. Он не скрывал, что мечтал о сыне. Мне было лет пять, когда до меня впервые дошел смысл его фразы: «Что с тебя взять, девчонка! Вот если бы пацан был...» Я тогда заперлась в комнате и рыдала, пока не высохли все слезы.

Несмотря на то, что я была не мальчиком, воспитывали меня как настоящего мальчишку. Папа заставлял вставать в 6 утра, умываться холодной водой, одеваться за строго отведенное время. Не успевала - надо было раздеться и повторить все вновь. В воспитании он применял муштру, а мне так хотелось любви и тепла. Хорошо, была мама, которая старалась сдерживать папу, но получалось плохо. Не раз я видела, как он ей отвечает то подзатыльник, то другую оплеуху. Однажды попыталась вмешаться - попало и мне. Это был всего лишь шлепок по спине, но забыть его я не могу до сих пор.

Отец во всем старался меня ограничивать - даже в еде. Всегда отсыпал немного из моей тарелки обратно в кастрюлю: «Это на следующий раз, а то толстой станешь». Потолстеть я могла вряд ли: одна кожа да кости, но папе было виднее. Он же впервые сказал мне, что я некрасивая. Я догадывалась об этом и раньше - одноклассники дразнили меня «уродиной». Как-то пришла пожаловаться матери, а разговор услышал отец.

- А что обижаться? На правду не обижаются. Я тебе все время говорю: учись лучше. Мозги - твой единственный шанс! Может, кто благодаря этому позарится да замуж возьмет...

Папе было все равно, что я росла



НЕ ПРОСТИЛА ОТЦА ЗА СВОЕ ДЕТСТВО

чистой воды гуманитарием. Он сам технарь, поэтому требовал, чтобы я занималась физикой и математикой. На случай промаха или ошибки у отца всегда было наготове наказание - ремень с металлической бляхой.

Я вот все думаю: а есть ли у меня хоть какие-то приятные воспоминания об отце? Что-то хорошее было, конечно, но помню я эти моменты лишь отрывками. Вот папа взял меня с собой на рыбалку, а вот везет в люльке на мотоцикле, в другой раз мы с ним мастерим что-то из картона. Но все это лишь проблески в черной пучине.

Когда я училась в старших классах, отец всерьез пристрастился к выпивке. Он употреблял и раньше, но теперь еще стал проявлять агрессию. С чего-то решил, что может и должен контролировать мою личную жизнь. А она у меня только расцвела буйным цветом - мальчишки призывались в любви, звали на свидания и присылали валентинки. Кстати, вопреки его предсказаниям, что такого уroda, как я, замуж никто не возьмет!

Летом перед 11-м классом я устроилась работать к маминной подруге - она держала собственный магазин детских игрушек. Женщиной пообещала, что расплатится со мной в конце августа. Слово свое сдержала, и однажды я вернулась домой счастливая, с заслуженным заработком. К моему несчастью, в квартире был отец. Он забрал все деньги. Не передать, как я обиделась на него тогда. Я готова была поделиться, купить ему что-нибудь, но не отдать же все заработанное за три месяца!

Они развелись, когда я окончила школу. «Жить я с ним больше не могу. Ты теперь взрослая, все по-

нимаешь», - сказала мне тогда мать, и я была полностью на ее стороне, даже удивлялась, почему она не сделала этого раньше. Мы разменяли квартиру и разъехались. Обида на отца была столь глубокой, что я первые несколько лет не вспоминала о нем вовсе.

Вскоре многое в моей жизни изменилось - я окончила факультет иностранных языков, нашла себе хорошую работу, оформила ипотеку, завела семью, родила ребенка. Одним словом, встала на ноги. И тут вдруг внезапно объявился отец. Как намекнула мама, услышал от знакомых, что хорошо я живу, и решил, что «долг платежом красен».

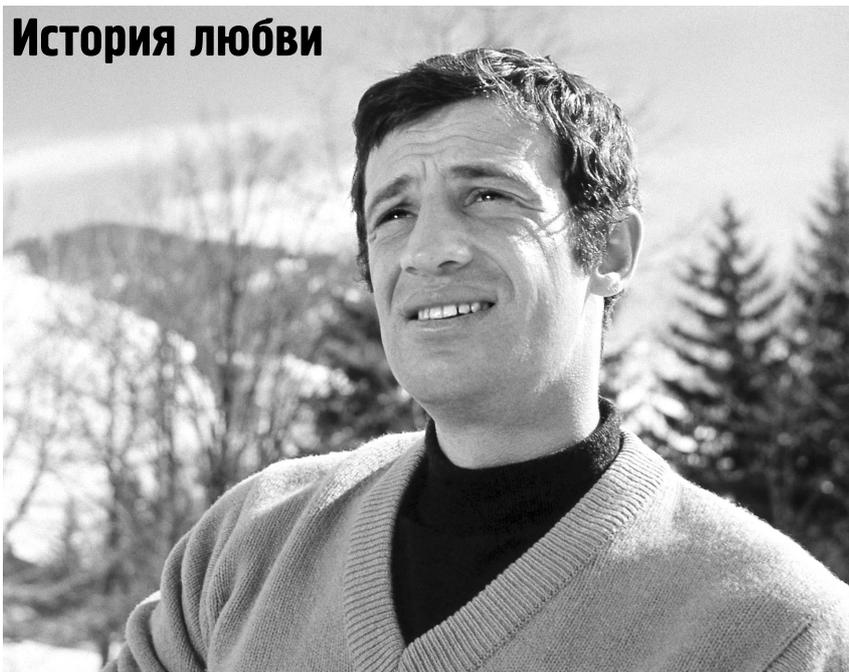
Я тебя столько лет воспитывал, неужели ты бросишь немощного отца? - сказал он мне при встрече.

Папа действительно был в неважном состоянии - его мучали сахарный диабет, сердце, больные ноги. Он нигде не работал и жил на мизерную пенсию. Я пообещала, что подумую, и не встречалась с ним пару месяцев. Все это время он писал и звонил мне, обвиняя в неблагодарности. В конце концов, я не выдержала, согласившись помогать ему продуктами и деньгами.

И вот уже несколько лет езжу к нему с завидной регулярностью. Последние разы он все время просит остаться ненадолго, посидеть, попить чаю, поговорить. Но на это я пока пойти не могу. Все, на что меня хватает, - помощь ему. Детские обиды прочно засели в моем сердце. Понимаю, что он уже больной одинокий старик, сколько ему еще осталось... Я - его единственный свет в окошке. Но забыть то, как он со мной обращался, до сих пор не могу.

Татьяна Ганеева.

История любви



ЖАН-ПОЛЬ БЕЛЬМОНДО и его любимые женщины

У Бельмондо было несколько официальных жен и десятки романов, прочно поставивших на нем клеймо мачо. Его считали таковым при жизни, это звание осталось и после смерти актера.

В начале сентября 2021 года в возрасте 88 лет из жизни ушел не просто величайший французский актер, но еще и невероятный любимчик женщин. А ведь когда-то один из педагогов Жан-Поля с уверенностью говорил: «С такой внешностью вы никогда не будете нравиться женщинам!» Как же он ошибался...

ПОЛЬСТИЛСЯ НА ПРЕЛЕСТНЫЕ НОЖКИ

В 1980-х годах во Франции, да и в Европе тоже, не было более растиражированного актера, чем Жан-Поль Бельмондо. Он хорошо зарабатывал, блестяще играл, был невероятно галантен и, конечно, пользовался популярностью у противоположного пола.

Но когда Бельмондо встретил свою первую супругу, столь популярен он еще не был. Это было начало 1950-х, а прекрасную леди звали Элоди Константен. Впрочем, стоит внести ясность: так звал ее Жан-Поль, при рождении же девушке дали совсем иное имя - Рене. Увы, молодому человеку оно казалось не слишком выразительным, так что он решил называть красотку по имени одной из героинь в пьесе, где актер тогда играл. Константен была не против.

Бельмондо не смог устоять против красоты девушки, которую по-

встречал в одном из французских кабачков. Танцовщица тут же продемонстрировала интересному посетителю свои прекрасные ножки. Между тем, Жан-Поль только вернулся из армии, где не был избалован женским вниманием.

Казалось, это будет легкий роман на пару месяцев, но нет: в 1959 году влюбленные поженились и провели двенадцать лет в браке, где родилось трое детей.

Когда отношения с Элоди только начинались, популярность Бельмондо была на минимуме, но вскоре она взлетела ввысь. Вместе с ней появились и навязчивые поклонницы, которые и шагу не давали ступить красавчику-французцу. Супруга актера, возможно, и закрыла бы на это глаза, если бы сам Бельмондо не столь активно флиртовал с каждой особой женского пола. Вскоре Элоди узнала о его романе на стороне - муж попался с одной из девушек Джеймса Бонда - актрисой Урсулой Андресс. Прощать неверность Константен не собиралась, несмотря на наличие детей.

РОКОВАЯ ЦИФРА СЕМЬ

Тот самый педагог, который прочил Бельмондо будущее, лишенное женского внимания, однажды прогуливался по Елисейским Полям и увидел своего бывшего ученика. Тот

шествовал под руку с девушкой неземной красоты. Это была Урсула Андресс. У профессора глаза на лоб вылезли, а Жан-Поль, заметив его реакцию, только и сказал: «Так вышло...»

С Урсулой актер познакомился на съемках в Гонконге - вместе они участвовали в картине «Злоключенный китайца в Китае». Любвеобильный француз не смог пройти мимо красотки: это была любовь с первого взгляда. Спустя некоторое время Бельмондо стал строить планы по созданию семьи со своей возлюбленной, но их мечты вряд ли совпадали. Сразу после Гонконга девушка позвала мужчину за собой в Голливуд, где они кутили, бежали по вечеринкам и светским приемам. Вот какая жизнь нужна была Урсуле, а уж совсем не плита и пеленки. Семь лет они пытались найти компромисс, но безуспешно. В конце концов, решили друг друга не мучать.

За Урсулой последовала не менее прекрасная женщина - итальянская актриса Лаура Антонелли. Правда, жанр, в котором она в основном играла, был весьма пикантным - эротическим. И вновь знакомство произошло на съемках: на этот раз это была картина «Повторный брак». К тому времени как раз отношения с Урсулой казались актеру окончательно безнадежными, поэтому он с легкостью их завершил и окупился в новый союз. Антонелли, к слову, также ушла от мужа, чтобы быть вместе с французом.

Вот только полноценной пары у возлюбленных так и не вышло. Жан-Поль жил в Париже, Лаура - в Риме. Ни тот, ни другой не желали переезжать друг к другу, теряя налаженный быт. В итоге их гражданский брак превратился в гостевой. Они приезжали, когда это было удобно обоим. Но если сначала это



Гостевой брак с Лаурой Антонелли закончился трагически: женщина после расставания с актером пристрастилась к алкоголю и впала в депрессию

привносило в их отношения нотку пикантности и новизны, то потом Бельмондо захотелось простого семейного счастья в самом классическом понимании этого слова. Лаура ему отказала, несмотря на многочисленные предложения руки и сердца.

Она приняла окончательное решение, но при этом невероятно страдала. Разрыв дался ей тяжело, принес с собой депрессию и пристрастие к алкоголю. Бельмондо не мог смотреть, как некогда близкий ему человек идет ко дну - в течение длительного времени он высылал Антонелли деньги, но потом перестал.

В МЕЧТАХ О НАСТОЯЩЕЙ СЕМЬЕ

Жан-Поль никогда не обращал внимания на свой возраст. Он знал, что это условность, а потому порой выбирал себе в партнерши девушек весьма и весьма молодых. Взять хотя бы Марию Карлос Сотто Майор. Они встретились в 1980-х годах, когда ей было всего 19, а прославленному актеру уже 48. Вместе они смотрелись как отец и дочь, но внутри пары горели нешуточные страсти. Родители девушки - серьезные предприниматели - с легкостью отпустили свою кровиночку в руки французского мэтра. Она переехала к нему в Париж и... пустилась во все тяжкие. Вместо того чтобы стать надежной опорой и заботливой партнершей, Мария посещала зланные места и пускалась в сомнительные интрижки. Этому союзу вновь было отмерено семь лет, спустя которые Бельмондо понял, что устал терпеть выходки молодой возлюбленной. На прощание она подарила ему щенка терьера, который должен был сгладить тяжесть от расставания, но в итоге выполнил совсем иную функцию.

Однажды Бельмондо отправился на теннисный турнир «Ролан Гаррос». На трибунах он заметил привлекательную женщину, у которой на руках сидела собака ровно той же породы, что была и у самого Жан-Поля. Появился повод для знакомства. Вскоре оно переросло в роман. Новой возлюбленной стала Натти Тардивель, которой суждено было исполнить особую роль в судьбе Бельмондо. Именно она окружила его заботой и теплом, которых так не хватало актеру. Но главную роль в их сближении сыграла трагедия, которая развернулась в 2001 году.

Натти и Жан-Поль отдыхали на Корсике, когда у актера случился инсульт. Врачи тут же госпитализировали его, а через некоторое время перевезли в родной Париж. Тардивель не отходила от любимого ни

на шаг, а позже помогала ему с реабилитацией - Жан-Полю пришлось практически заново учиться ходить и говорить. Целых полгода она выхаживала актера, а после у него уже не оставалось сомнений: это судьба! Он сделал Натти предложение, на которое женщина ответила согласием.

В Бельмондо этот брак открыл второе дыхание, а когда в 2003 году Тардивель подарила актеру дочь Стеллу, он и вовсе обрел крылья. Дочь актер буквально обожал! Однако, увы, спустя годы его любимая Натти увлеклась другим - своим ровесником. Разница в возрасте с супругом у нее была значительной, и Жан-Поль решил отпустить свою музу.

ОПАСНАЯ ЛЮБОВЬ

Несмотря на вполне преклонный возраст, Бельмондо и в 70, и в 80 лет был весьма интересен женщинам. Однажды на него обратила внимание бывшая модель Playboy Барбара Гандольфини, которая была более чем на 40 лет моложе мэтра. Женщину окружала дурная слава, и все друзья Жан-Поля твердили, что они не пара, но мужчину было не переубедить. Влюбился и все тут!

Увы, из-за романа с красоткой ему пришлось пережить немало неприятных минут. Так, экс-супруга Натти Тардивель ограничила его общение с дочерью, когда узнала о том, с какими сомнительными людьми общается новая возлюбленная актера. Из-за нее самому Бельмондо стали поступать неприятные угрозы. Неудивительно, что Тардивель переживала за шестилетнюю Стеллу. Жан-Поль же настаивал: он хочет видеть ребенка по выходным и на каникулах! Даже подал в суд для разрешения вопроса. Не сразу, но бывшим супругам все же удалось прийти к компромиссу.

До последнего Бельмондо отказывался верить, что Барбара - не его судьба. Он твердил, что она вернула его к жизни, а тем временем новая возлюбленная переводила со счетов актера деньги на собственные счета. Также во время их отношений особняк Жан-Поля дважды грабили. Позже выяснилось: это тоже дело рук друзей Барбары. Полиция предлагала Бельмондо заявить на женщину в полицию, но тот отказался. Просто отпустил ее с миром.

Можно было бы подумать, что после подобного актер потерял всякую веру в женщин и в любовь, но нет. По слухам, последние годы с ним разделила бывшая возлюбленная - Мария Карлос Сотто Майор. Он всегда называл ее своим ис-



Барбара Гандольфини оказалась не так проста... Молодая красotka обчистила Бельмондо, но он, как истинный мужчина, простил возлюбленную



С Натти Тардивель Жан-Поль долго судился за возможность видеть любимую дочь Стеллу. К счастью, договориться им все же удалось

точником вдохновения, и вот - она вернулась к нему. Помимо любимой, рядом были дети и внуки, которых у Жан-Поля насчитывалось аж шесть штук.

Он еще в 2015 году завершил карьеру со словами: «Теперь мой главный проект - ничего не делать и наслаждаться жизнью». Пожалуй, у него получилось. Актер наслаждался каждым моментом в своем любимом особняке, часто гулял по набережной Сены, любил подолгу засиживаться в местных ресторанах. Одним словом, жил тихо и мирно - и скончался так же. Близкие сообщили, что актер ушел в мир иной безболезненно, как мечтают многие.

Его последняя любовь, Мария Карлос Сотто Майор, у себя на странице оставила строки: «Прощай, любовь моя! Пусть ангелы сопровождают тебя в твоём вечном путешествии».

Как я похудела



Новый формат тренировок - онлайн. Он позволяет сэкономить время на дорогу и деньги.

ВАЖНА МОТИВАЦИЯ! Как не бросить тренировки

Вы твердо решаете заняться фитнесом, покупаете абонемент, но потом бросаете занятия. Знакомая ситуация? Если такое происходит уже не в первый раз, важно разобраться, в чем дело.

По статистике, 80% людей, купивших абонемент в спортзал, бросают занятия в течение полугода. Причем около 20% перестают заниматься в первые два месяца, а 10% приходят лишь на несколько занятий в год. Осознав причины этого, можно грамотно составить свою программу тренировок.

ОСТАНОВКА НА ПОЛПУТИ

Как правило, люди бросают тренировки по нескольким основным причинам.

Вы переоценили свои силы.

Перетрудившись в первый день, в следующий раз вы, скорее всего, не захотите идти в зал снова. Поэтому лучше начинайте с небольших шагов - например, делайте получасовую зарядку дома каждый день. Помните, после тренировки должно быть приятное утомление, а не боль, тошнота или головокружение.

У вас нет системы.

Если вы ходите в зал от случая к случаю, велик риск забросить занятия насовсем.

Вы хотите все и сразу. Важно подготовить себя к тому, что первые результаты будут заметны не через неделю и, возможно, даже не через месяц регулярных тренировок. По статистике, лишь 20% людей получают быстрые результаты, еще 60% приходится попотеть, а оставшиеся 20% работают долго и усердно, прежде чем тело начинает меняться.

У вас нет мотивации. Бесцельно заниматься спортом долгое время вряд ли получится. Мозг так уст-

роен, что «бесполезные» дела всегда вытесняются более «нужными». Хотите заниматься регулярно - осознайте, зачем вам это нужно. Для удобства можете даже выписать список или велоспортом.

Стало скучно. Спорт такое же субъективное дело, как хобби или питание. Одному нравится одно, другому - другое. Во многом это зависит от типа темперамента. Например, меланхолики с удовольствием занимаются йогой, плаванием или велоспортом. Сангвиники любят командные виды спорта, танцы, аэробику. Флегматикам подойдут цигун, пилатес, скандинавская ходьба, а активным холерикам - бег, боевые искусства. Подумайте, тот ли вид спорта вы выбрали?

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Начиная путь к идеальному телу, первым делом четко сформулируйте цель. Лучше, если это будет точное определение вроде «хочу похудеть на 10 кг за 3 месяца». От того, что у вас в приоритете - похудение, укрепление мышц, улучшение гибкости и растяжки, - зависит и программа, по которой вы будете заниматься.

Если в спорте вы новичок, нужна консультация профессионала хотя бы на первых занятиях. Тренер не только составит индивидуальную программу именно для вашего случая и проследит за правильностью выполнения упражнений, но и ста-

нет своего рода мотиватором для регулярных занятий.

Некоторым необходима компания для тренировок. Вы сможете подбадривать друг друга, когда захочется все бросить, и делиться практическими советами.

ГЛАВНОЕ - НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВОВАТЬ!

В спорт, как и в любое другое дело, следует вливаться постепенно.

Составьте план занятий. Для новичка нормой является тренировка продолжительностью один час два раза в неделю. В нее могут входить разминка, кардионагрузка, силовые упражнения, растяжка. Возможно, первые 10-12 занятий вам придется заставлять себя идти в спортзал, но вскоре это войдет в привычку и будет легче. Далее количество тренировок в неделю можно увеличивать по собственному желанию, однако знайте: большинство специалистов считают, что нет никакого смысла заниматься ежедневно. Мышцам нужен отдых.

Следите за тем, чтобы выполнять упражнения правильно. Также важно правильно дышать: от дыхания зависит, насколько тяжело вам будут даваться упражнения. Правильный вдох - диафрагмой. Он совершается в начале движения, а выдох приходится на максимальное усилие. Со временем вы поймете, как вам дышать комфортнее всего, и научитесь прислушиваться к собственному организму.

Увеличивать нагрузку следует постепенно. Каждая следующая тренировка должна быть немного сложнее предыдущей. Только так можно будет добиться результата.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В фитнес-среде активное распространение получило понятие «бодишейминг» - критическое отношение к своему или чужому телу. С этим так или иначе сталкивается каждый, кто приходит заниматься в спортзал. Здесь многое зависит от характера и самооценки человека кому-то достаточно одного косога взгляда, чтобы бросить занятия и потерять веру в себя. А кто-то сам винит и ругает себя за собственное несовершенное тело и уходит из зала, чтобы «не позориться». К сожалению, иногда даже тренеры и персонал спортзала допускают неконструктивную критику и осуждение в адрес клиентов. Важно сразу обозначить свои границы. Если тренер пытается мотивировать вас через стыд и вину, найдите другого специалиста. Не корить себя за несовершенство. В конце концов, в зал вы пришли именно за тем, чтобы их исправить. А значит, первый и самый важный шаг уже сделан.

Ваш любимый сканворд

									← Этаж в зрит. зале	Миллиардная доля	
Булочная...	Содержится в бензине	Плод. кустарник					Сосуд. ладан				
Работник попла (пушк.)	Мелководный залив	Алмаз					Англ. архитектор	Снедь			
Институт			Деньги, Албания				Норв. драматург	Нота			
Хищная птица да удал			Налаженный ход	Слухи				Вращ. часть машины		
	Часть света					Тяп...	Сахалин	Повар, судно			
				Золота ...	Огненный камень	До свидания!					
Друг (кавк.)	Приверженец идеи	Новелла Цвейга				Для ногтей	Отбросы				
		Отрезок речи	Летний гол. убор								
	Платок (устар.)	Бараний горox	Кит. флейта			Аукцион	Время года				
"Джулия", актриса				Молочный сахар							
Объект поклонения	...де Фюнес			— Куда вы собираетесь в отпуск? — В одну из четырех Франций. — Каких?! — Которым равняется наша область.			Рига				
			Ставки оплаты труда	— Здравствуйте, доктор! — Здравствуйте, больной! — А с чего вы взяли, что я больной? — А с чего вы взяли, что я доктор?			Дракула	...Дасев	Частица света		
	Совокупность судов	Бабочка					"Бен-таи", модель				
							Кормовой знак	Быть... не быть			
	2 точки над буквой			Итал. драматург	Амударья раньше	Точка над головой					
	Баранка	Часть жен. платья		Опорная дуга							
...Доде						Шерст. ткань					



ЧТО ЕЩЕ НАДО ДЛЯ СЧАСТЬЯ...

Какая женщина не мечтает стать матерью, дать жизнь другому человеку? Кому-то это с легкостью удастся, других же ждет долгий и тернистый путь.

Катя родилась в большой и дружной семье. Ее папа работал директором в деревенской школе, мама там же преподавала русский язык и литературу. В доме Ковалевых не смолкал детский смех - подрастали три дочки и сын. Катя была самой старшей и гордилась этим.

ОДНА ЗА ВСЕХ

Катино детство было безоблачным, но длилось оно недолго. Когда девочке было 10 лет, трагически погиб ее отец. Он поехал в город за новогодними подарками для своих учеников, и на пешеходном переходе его сбил пьяный водитель.

Мама вмиг постарела, поседела, словно тень теперь слонялась по дому. Пожалуй, и вовсе бы руки опустила, да понимала - детей надо на ноги поднимать. Ради денег оставила за собой часы в школе и не-

сколько частных учеников - тем и жила. Блеск в глазах потух, домой приходила без сил - как говорят, тянула ляжку.

Все заботы о доме и младших легли на Катини плечи. Худенькая девочка ловко управлялась с хозяйством: готовила, стирала, кормила кур, работала в огороде. Денег вечно не хватало, но помогли соседи - не могли они бросить в беде несчастную семью. Отдавали вещи, делились картошкой с огорода, а иногда и вовсе совали мятую купюру смущенной Кате. Девочка краснела, бормотала слова благодарности. А чтобы не оставаться в долгу, нянчилась с соседскими ребятишками. Катя без труда управлялась с сорванцами, так что взрослые только диву давались.

Окончив школу, девушка уехала в областной центр и поступила в училище. А через несколько лет устро-

илась работать воспитателем в детский сад. Детей любила искренне, поэтому другой профессии для себя не представляла и не искала. Да и дети ее любили - охотно шли к «тете Кате» в детсад, а родителям только это и надо было.

Не забывала девушка и про младших сестер с братом. Часто приезжала к ним в деревню, привозила гостинцы, играла, общалась.

От поклонников у Кати не было отбоя. Добрая, веселая, дружелюбная, характер покладистый, да и, что уж душой кривить, - мила собой! За такой грех не приурдить! Но среди всех молодых людей более всего Кате был люб Володя Федоров, студент циркового училища.

НАСТОЯЩИЙ ВОЛШЕБНИК

Бывают люди с какой-то выдающейся чертой - носом, глазами, голосом. А у Володи были удивительные руки. Крупные, узловатые, но невероятно подвижные. Парень слыл мастером фокусов. Раз два - и вот уже он держит в руках красивую розу, отвернешься - а он карту из рукава достает, а мячики в его руках и вовсе не подчинялись закону гравитации. Глядя на представления Володи, так легко было поверить в чудеса. И Катя влюбилась в этого волшебника.

Поженились молодые тихо, без шумных торжеств. И зажили так же - без ссор, выяснений отношений, ругани. На зависть всем! Огорчало лишь одно: Катя никак не могла забеременеть. Володя говорил, что это пустяки: жизнь длинная, детей они еще успеют завести.

Но обеспокоенная девушка тайком от мужа записалась на прием к врачу. Она была готова к тому, что у нее найдут какое-нибудь заболевание, возможно, назначат курс терапии. Но диагноз прозвучал как смертный приговор - гипоплазия матки. Катин организм не в состоянии выносить ребенка, и никакое лечение ей не поможет.

Не помня себя от горя, девушка пошла куда глаза глядят. Слезы застилали ей глаза, а в голове пульсировала мысль: «За что?» Почему она, так любящая детей, не может испытать радость материнства?

- Девушка, вам плохо? - прозвучал за спиной участливый женский голос.

Катя мотнула головой. Надо взять себя в руки, отвлечься.

Посреди парка в пруду плавали утки. Катя купила булку и принялась бросать в воду кусочки хлеба. Птицы довольно кричали и уплетали угощение. А Катя думала, как же ей жить дальше. Придется смириться с тем, что никто и никогда не называет ее мамой. Но больше всего девушку заботили не собственные

переживания, а мысли о муже. За что Володе этот крест?

Стоя на берегу пруда, Катя приняла сложное решение: она уйдет от мужа. Истинной причины не скажет, ведь Володя - мужчина благородный и по собственному желанию ее не оставит.

ОДИНОЧЕСТВО - СПАСЕНИЕ?

Тем же вечером Катя недогнущим голосом сообщила мужу, что разлюбила его и уходит к другому.

- Ты шутишь? - не поверил Володя. Но девушка не шутила. Она сбросила вещи и холодным голосом попросила больше не появляться в ее жизни. Кто бы знал, чего ей стоило произнести эти слова...

На работе как раз подошло время отпусков, и Катя сбежала в родную деревню. Целый месяц мама и младшие сестры возились с ней, как с ребенком: кормили, заставляли гулять на свежем воздухе, уговаривали рассказать мужу правду. Но Катя была тверда в своем решении: Володя имеет право на полноценную семью и детей.

Со временем боль, омытая слезами, притупилась. В родном доме было хорошо, но все чаще Катя тосковала по работе. Как там без нее малыши?

Лето подходило к концу, и девушка решила вернуться в город. Едва она вошла в группу, малышня тут же ее облепила. Дети обнимали ее, целовали и наперебой уговаривали больше никуда не уезжать. Впервые за последнее время в Катином сердце поселилось тепло. Пусть у нее не будет своих детей, зато воспитанники нуждаются в ее любви и заботе.

За ежедневными делами жизнь быстро вошла в прежнюю колею. Катя случайно узнала, что и Володя сумел неплохо пережить расставание. Общие знакомые сообщили, что он женился и счастлив в браке. Девушка, конечно, надеялась, что таким скоропалительным союзом он хотел заглушить свои чувства к ней, но это были лишь предположения. Для себя же она твердо решила - никакого замужества. Хотя кандидаты на руку и сердце были, Катя всем отвечала отказом. О том, какая душевная боль гложет ее изнутри, девушка никому не рассказывала. К чему людям ее проблемы? Но от «неудобных» вопросов спрятаться не удавалось.

Однажды вечером, когда почти всех воспитанников забрали, сторож Валентина Михайловна похвасталась, что недавно стала бабушкой:

- Танюшкой решили назвать. Вес 3600, 55 сантиметров. Дочь с мужем три года по врачам мыкались, и вот, получилось.

Катя сдержанно кивнула:

- Поздравляю.

- До каких высот медицина дошла! - восхищалась Валентина Михайловна. - Если бы не врачи, ни за что бы моя Ленка не родила!

- Медицина сейчас на уровне, - Катя уже догадывалась, к чему клонит собеседница.

- Хочешь, я тебе дам номер доктора, который дочери помог? - пожилая женщина смотрела Кате в глаза. - Видно, что ты детей любишь, да и они к тебе тянутся.

- Спасибо, тетя Валя, не надо, - у Кати защипало в глазах. - Бывают случаи, когда и лучший врач не поможет.

- Может, тебе из детдома ребеночка взять? - не унималась сердобольная женщина. - Какая разница, родной или приемный?

Катю будто током ударило. Как же ей самой это раньше в голову не приходило? Какое простое решение!

ЧУЖИХ ДЕТЕЙ НЕ БЫВАЕТ

В органах опеки девушке вручили длинный список требований к приемным родителям. Одних только справок нужно было собрать не меньше десятка. Но Катю трудности не пугали. Она частенько заглядывала в детдом, и несчастные мордашки одиноких малышек заставляли сердце сжиматься от жалости. Но больше всех Кате в душу запала двухлетняя сероглазая Марина. Девушка сразу поняла: это и есть ее дочка.

Ожидание решения органов опеки показалось бесконечной пыткой. Каждую ночь Кате снилась улыбающаяся девочка из приюта. Но в очередной раз реальность уничтожила Катини мечты. Ей отказали в усыновлении - доход воспитателя детского сада слишком маленький, да и жилья своего нет, лишь съемная квартира. С безучастным лицом девушка слушала объяснения чиновницы из органов опеки, а мысли ее в это время витали где-то далеко. Пришла в себя Катя только в парке. Ноги привели ее на то самое место, где несколько лет назад она заставила себя смириться с диагнозом врача.

Катя села на скамейку. Шел снег, но она не чувствовала холода. Девушка была бы рада превратиться в ледяную статую, чтобы боль и обида исчезли.

- Смотри, какая тетя грустная. Давай ей фокус покажем! Может, развеселится?

- Да ну, а вдруг ругаться будет?

- Не будет, я тебе говорю! Мальчишеский шепоток заставил Катю поднять глаза. Возле нее стояли братья-близнецы лет пяти, в красных куртках и шапках с помпонами. Один из них держал в руках колоду карт.

- Тетенька, хотите, мы вам фокус

покажем? - нестройным хором предложили мальчишки. - Вытяните любую карту.

Катя выдавила из себя улыбку, в руке оказался король червей.

- А сейчас начнется волшебство! - звонко объявил один из близнецов.

Он провел ладонью над колодой, брат подул на карты и извлек короля червей. Катя заворожено смотрела на мальчишек. Знакомые ловкие движения, задорная предвкушающая улыбка... Кого они ей напоминают? Подошел отец близнецов, и все встало на свои места. Володя...

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!

Любимое время счастливых родителей наступает, когда ненаглядное чадо наконец уснет. А если «цветов жизни» у вас целая банда, то эти минуты спокойствия и вовсе становятся бесценными.

В детской воцарилась тишина, и супруги Федоровы, как обычно, ушли на кухню. На плите гудел металлический чайник. Володя нежно провел рукой по щеке жены. Он стал относиться к Кате еще более трепетно, чем в юности, будто боялся снова ее потерять.

Невероятные совпадения и горькие разочарования привели их к случайной встрече. Катя все эти годы мечтала о ребенке, а Володин второй брак оказался неудачным. Новая супруга, хоть и родила ему прекрасных мальчишек-близнецов, оказалась никудышной матерью и женой. Она выпивала, не бывала дома по нескольку дней. Володя, потеряв всякую надежду на то, что все наладится, подал на развод. Мальчишек решил воспитывать сам. Он любил их, да и отцом оказался неплохим, хотя и понимал - детям не хватает женской ласки. Неудивительно, что они сразу приняли Катю - детское сердце чувствует искреннюю любовь.

Чайник засвистел, и в этом шуме Кате померещился детский плач.

- Кажется, Маришка проснулась, - встревожилась она.

Но в детской было тихо. Марину они забрали из детдома всего два месяца назад, и девочка только привыкала к жизни с любящими родителями и старшими братьями. Катя переживала по любому пустяку и прислушивалась к каждому ее вздоху, а Володя лишь посмеивался и говорил, что все наладится.

- Сказала бы ты мне тогда правду, все было бы по-другому, - в который раз вздохнул Володя.

- Тогда у нас не было бы наших сыновей, - мягко возразила Катя. - Все сложилось именно так, как и должно быть.

Любимый человек рядом, дети спят, а в руках - чашка горячего чая. Что еще надо для счастья?



ЗАЧЕМ РЕБЕНКУ ЗЕРКАЛО

Сначала зеркало для ребенка всего лишь игрушка, потом - инструмент для познания себя и оценки внешности. Какие отношения с этим предметом у детей?

У меня двое детей - старший сын и дочка. Когда младшая только родилась, ее крестная преподнесла Алисе весьма интересный подарок - симпатичное зеркало в розовой раме.

Пока Алисе не исполнилось и полугодика, она еще не понимала, что за предмет повесили на стену. А когда смотрела на себя в отражении, то казалось, что она видит там куклу. Так и было: малыши не понимают, что в зеркале - они сами. Им кажется, это другая девочка или игрушка, например. Ближе к шести месяцам дочка подружилась со своим отражением - улыбалась ему, тянула ручки, приветливо агукала.

Ребенок не раз видел, как я красуюсь перед большим, взрослым зеркалом, и со временем стал перенимать мои привычки. Только надену на нее выходное платьице или костюмчик - Алиска тут же бежит посмотреть, как выглядит. «Настоящая девочка!» - умилялись все родные. Кстати, только ближе к двум годам малышка поняла, что отражение - это она сама.

С этого возраста зеркало стало нашим помощником. Начинать мы с мелочей - с его помощью смотрели, хорошо ли почистили зубки, правильно ли надели кофточку. Использовала я его и для фиксации настроения дочери. Когда она была

грустной, подводила к зеркалу и говорила: «Посмотри, какая Алиса грустная. Давай рассмешим ее!» Настроение у дочки тут же поднялось.

Вскоре мы договорились с дочерью о наших маленьких ритуалах. Например, утром мы подходили к зеркалу, улыбались и желали себе хорошего дня. А вечером, тоже с улыбкой, собирались спать и проверяли, не осталось ли на личике зубной пасты.

Мой сын Тимур, которому на тот момент было тринадцать лет, смотрел за нашими экспериментами с улыбкой. Да я и сама долгое время



думала, что они актуальны только для маленькой дочки. А потом моя знакомая, психолог по образованию, подсказала, что для подростков отношения со своим отражением не менее важны. С его помощью можно работать с самооценкой, принятием себя.

Как-то раз я заметила, что Тимур практически не смотрится в большое зеркало, которое висело в прихожей около двери. «Сынок, почему? А как же поправить шапку или куртку, например?» И ребенок признался: «Мне не нравится мое отражение».

Я стала изучать литературу на эту тему и обнаружила, что оказывается, порой подросток может видеть себя совсем иначе, чем есть на самом деле. Поговорив с Тимуром, я выяснила, что он считает себя полным и невысоким. Мы тут же подошли с ним к зеркалу. На меня смотрел подросток среднего для его возраста роста и в меру крепкий. «Где ты видишь лишние килограммы?» - спросила я у сына. Он задумался, потом посмотрел на свое отражение еще раз, уже другими глазами.

Следом выяснилось, что Тимур смущается из-за прыщей, которые так некстати вылезли на его лице пару месяцев назад. Я-то знала, что это лишь атрибут подросткового возраста, но как объяснишь это ребенку? Опять же, смотрясь в зеркало, мы подобрали ему прическу, которая бы скрывала этот недостаток - решили оставить длинную челку, а вот виски, наоборот, освободить, потому что профиль у сына был отменный. Через некоторое время Тимур под чутким руководством отца уже постигал азы бритья - растительность на лице он предпочел убрать. С этого момента в его отношениях с зеркалом наступил новый период. Он перестал его сторониться. Теперь обязательно смотрел на свое отражение, прежде чем пойти в школу.

Зеркало также научило меня, как маму, чаще говорить своим детям, какие они красивые и совершенные. Я поняла, что обратное им могут в любой момент сообщить недоброжелатели, а моя задача - поднять их самооценку.

Отныне у нас в семье существует потрясающий ритуал. Каждый день мы стараемся все вместе... танцевать. Включаем музыку, которая нравится, и пускаемся в пляс - кто как может. Интересно то, что делаем мы это перед зеркалом. Недавно заменили его на более крупное, чтобы в отражении было видно всех. И ни разу еще не пожалели об этом!

Татьяна Осипенко.

РЕБЕНОК РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫЙ И НЕРВНЫЙ. ЧТО ПОМОЖЕТ?

Мой сын, 6 лет, растет очень нервным. Мы с ним и в храм ходим, и молитвам его учу, а у него все равно что ни день, то раздражение. Как справляться? Кому молиться?

Анастасия В.

Многие уповают на церковь, святых, не понимая, что решение некоторых вопросов лежит совсем в другой плоскости. В частности, если говорить о воспитании детей, то здесь куда большую роль играет семья как отдельный институт. Что творится за стенами дома? Какая обстановка среди родных? Потому что ведь можно и в храм ходить, и усиленно молиться, но при этом ежедневно совершать незначительные, казалось бы, грехи - ругаться, отчаиваться, обижаться, сквернословить. А ребенок смотрит на родителей и повторяет за ними.

Таким образом, в первую очередь следует обратить внимание на то, в какой обстановке растет чадо



и как ведут себя его родители. Если они спокойны, умиротворены и действительно живут по законам веры и в согласии с Господом Богом, то и ребенок будет дублировать их поведение. Также не стоит исключать медицинских отклонений, которые могут повлиять на темперамент детей.

Когда вопросы внутри семьи будут решены, можно начать молиться о малыше, просить Господа даровать ему успокоение мыслей и чувств.

Моя история

Два года назад я потеряла любимого мужа. Он попал в автокатастрофу: врачи боролись за его жизнь несколько суток, но Господь решил по-своему.

Я не раз слышала, что ушедших в мир иной нельзя заливать слезами, но разве сердцу это объяснишь? Первые месяцы без Игоря мои глаза не просыхали. Пришлось даже уволиться с работы - не могла думать



ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК?

Мой взрослый сын недавно покрестился, но вот крест носить на шее не может - неудобно ему. Хочет сделать себе на груди татуировку в виде креста. Неужели она заменит крестик?

А. Телищева.

Ничто не может заменить нательного креста - это подтвердит любой батюшка. Он является символом служения Господу Богу и напоминанием о его жертве, принесенной людям. Поэтому для православного христианина крест - обязательный атрибут.

Бывают ситуации, в которых крест приходится снимать - например, в медицинском учреждении. В этом нет ничего страшного, ведь он не обязательно должен висеть на шее. По желанию или при необходимости возможно приколоть крест к изнаночной стороне одежды, а то и вовсе положить на прикроватную тумбочку. Многие временно держат крест дома в красном углу, рядом с иконами.

Что касается татуировок, то к ним у Православной церкви неоднозначное отношение. Считается, что подобное несмысловое изображение - словно клеймо, которое

обычно ставят на скот. Оно означает, что данная особь кому-то принадлежит, несвободна. В христианстве это ассоциируется с оккультизмом.

Многие священнослужители призывают не наносить татуировки из-за того, что люди попросту не понимают, какая сила может быть у подобных изображений. Цветок или дерево - это одно, а ведь некоторые выбирают древние символы, знаки, руны. Учитывая, что такая картинка не стирается со временем, страшно предположить, какое влияние она может оказать на жизнь.

Конечно, человек с татуировкой не становится автоматически плохим. Гораздо большее значение имеет то, что у него внутри, а не снаружи. И все же изображения Иисуса Христа, Богородицы, святых, креста и прочей церковной атрибутики не рекомендуется наносить в виде татуировок на теле.

Утешение приносит молитва, а не слезы

ни о чем другом, кроме как о муже.

И вот однажды, когда, видимо, я перешла допустимую грань, Игорь мне приснился. «Ты бы, вместо того чтобы слезами меня топить, помолилась бы за меня!» - сказал мне муж во сне. Проснувшись в холодном поту: а ведь действительно, после его смерти и в храме-то была лишь однажды!

На следующий же день побежала

к батюшке каяться. Он отпустил мне грехи, вручил молитвенник и приказал усердно молиться. С тех пор плакать перестала - на это не оставалось времени. Каждый раз, когда ком вставал в горле, я начинала творить молитву. Это меня и спасло.

Кстати, супруг мне потом приснился еще раз, уже с благодарностью и улыбкой.

Елизавета Б.



А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ?

Зачем мы храним старые вещи

Нас окружает огромное количество вещей. Значительная их часть обслуживает своего хозяина ежедневно. Но зачем нам все остальное?

Ненужные вещи делятся на несколько категорий. Одни принадлежат к разряду особенных, для редких случаев. Отдельная каста вещей - памятные, рассказывающие о важных людях или особых событиях. В большинстве домов до сих пор имеют постоянную прописку и такие вещи, которые не выполняют ни одну из вышеперечисленных функций. Ненужные предметы годами лежат на «скамейке запасных», старятся, ветшают морально и физически и, в конечном счете, превращаются в хлам.

ДУБЛЕРЫ

В разряд дублеров часто попадают вещи, которые не успели сломаться, но вышли из повседневного оборота, потому что хозяину подарили вещь такого же назначения, но более модную, современную. Расстаться с ними очень тяжело, потому что чисто теоретически они пару раз в жизни еще могут пригодиться. На всякий случай. Это дополнительный сервис. Вторая микроволновка. Старый чемодан. Бывший мобильник.

Привычка хранить запасную вещь на случай кризиса, эвакуации, внезапного обнищания формировалась у наших соотечественников весь XX век. Многим она спасла жизнь, так как в трудные периоды запасную вещь можно было выменять на еду или дрова. Теперь условия жизни изменились, а страх ос-

таться без подушки безопасности остался.

Молодожены Ира и Сергей получили в подарок от бабушки с дедушкой сюрпризы с антресоли. Древнюю запасную мясорубку они в итоге один раз использовали. Старый сервис два раза пригодился на праздники. Стиральную машинку «Малютка» приспособили для дачи. Пожилые люди были счастливы: избавились от ненужного. А еще горды тем, что сделали действительно «полезные» подарки.

ТРОФЕИ

В этот разряд попадают вещи, которые когда-то достались хозяину с большим трудом. Они были дефицитным, редким товаром, требовали стояния за ними в долгой очереди. А то и вовсе оказались купленными у фарцовщиков из-под полы. Прикладная ценность вещицы уже давно сошла на нет, но хозяина с ней связывает особая история приобретения.

Однажды Марине пришло извещение о посылке от неизвестного адресата. Оказывается, на Украине у нее умерла двоюродная бабушка, которая оставила завещание, где указала, кому из родственников что прислать после ее смерти. Так, Марина внезапно стала обладательницей следующего наследства: две пары хлопчатобумажных панталон с начесом, две шелковые комбинации (производства ГДР, между прочим!), деловой

костюм страшно сказать сегодня - из кримплена, кожаные лакированные босоножки, которые бабушка купила после войны в Германии, работая там на химзаводе.

Все эти вещи были дефицитным товаром в СССР. Особенно немецкие босоножки и комбинации, но ни одна из них не пригодилась внучатой племяннице. Вещи морально устарели. Но выбросить подарки, которые проделали такой путь и явно были для далекой бабушки ценнейшими трофеями, у Марины долго не поднималась рука.

РАРИТЕТЫ

Таким безделицам кто-то из классиков однажды дал весьма изящное определение - «вещественные признаки невещественных отношений». Чаще в эту категорию попадают подарки или сувениры от значимых для нас людей, а также семейные, унаследованные вещи.

Конечно, со временем они обрастают новыми смыслами и дарят связь с близкими, которые ушли из нашей жизни. Печатная машинка, на которой работал в редакции отец. Мамин браслет, который ей привез дедушка из Египта. Шелковый платок от погибшего в бандитских разборках любимого парня. Первая книжка подруги, которая стала писателем. Аудиокассета от приятельницы, которая впоследствии стала певицей. Эти предметы сложно выбросить, потому что они давно стали раритетами, живой легендой.

НОСТАЛЬГИЧЕСКИЕ

Это вещи, которые связывают хозяина с его детством или юностью. Первая плюшевая игрушка, с которой тот спал. Первый школьный дневник. Ленточка с выпускного. Магнитики из городов, в которых бывал. Бумажные фотоальбомы. Рукописные письма и открытки. Студенческие конспекты. Эти вещи - своеобразная машина времени, с помощью которой мы путешествуем по собственной жизни.

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ

Огромный пласт вещей, которыми мы не пользуемся, лежит в кладовках до особого случая. Пакет с хорошими вещами на два размера меньше с наклейкой «Похудей и носи!». Дорожная сумка, у которой открутилось колесико («Прикручу - будет как новенькая!»). Можно сказать, что кладовка - это инкубатор для новорожденных вещей. Вот только в «клуб самоделкинских» вступают единицы, тогда как копыт для него подручные материалы почти все.

Почему мама, от которой ожидаешь мудрости и понимания, порой ведет себя как капризный ребенок? А малолетний, обычно неуправляемый и озорной, легко встает во взрослую позицию? Все это связано с ролями, которые каждый из нас выполняет в своей семье. Пройдите тест, чтобы узнать, какую негласную позицию занимаете вы.

1. За семейным ужином вы...

- А. ... ухаживаю за домочадцами, слежу, чтобы им было комфортно.
- Б. ... люблю, когда за мной ухаживают и все стоит на столе.
- В. ... рассказываю смешные истории за прошедший день.
- Г. ... просто стараюсь побыстрее поесть.

2. Родственник оказался в больнице. Ваши действия?

- А. Поеду к нему, привезу необходимые вещи.
- Б. Вечно у него проблемы, теперь вот вздумал болеть!
- В. Постараюсь разрядить обстановку. Все наладится!
- Г. Останусь в стороне, чтобы не мешать тем, кто действительно может помочь.

3. За что вас ценят в семье?

- А. За готовность в любой момент прийти на помощь.
- Б. За искренность и любовь.
- В. За позитивное отношение ко всему.
- Г. За то, что я просто есть.

4. Как представляете себе идеальный семейный отдых?

- А. Там, где всем комфортно и удобно.
- Б. Чтобы все было очень мило и романтично.
- В. Максимум эмоций за минимум времени.
- Г. Для меня идеальный отдых - не семейный.

5. Вы - тот человек, который...

- А. ... всегда подстрахует и выручит.
- Б. ... живет эмоциями, «здесь и сейчас».
- В. ... не любит грустить.
- Г. ... думает в основном о себе.

6. Чем предпочитаете заниматься в свободное время?

- А. Чем-нибудь полезным.
- Б. Творчеством, самореализацией.
- В. Развлечениями, отдыхом.
- Г. У меня свободного времени не бывает!

7. К вам приезжают дальние родственники. Вы?

- А. Готова встретить их хлебом-солью.
- Б. Безумно рада! Ничего себе!
- В. Продумываю план мероприятий и развлечений.
- Г. Стараюсь придумать, куда спрятаться.



КТО ВЫ В СВОЕЙ СЕМЬЕ?

Помимо очевидных социальных ролей матери, дочери, жены, сестры, мы также выполняем второстепенные. И здесь все гораздо интереснее!

8. По вашему мнению, что самое главное для создания семьи?

- А. Помогать друг другу во всем, поддерживать.
- Б. Любовь, конечно!
- В. Оптимизм и чувство юмора.
- Г. Рационально смотреть на отношения.

9. На носу важное семейное мероприятие, которое вы пропускаете. Ваши мысли?

- А. «Нужно обязательно устроить еще, чтобы я смогла попасть».
- Б. «Как же я расстроена...»
- В. «Выйду по видеосвязи!»
- Г. «Ну и что, будут еще».

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Для своей семьи вы настоящая «палочка-выручалочка». Вас считают человеком, к которому можно обратиться по любому вопросу, и он непременно поможет. С одной стороны, это помогает налаживать связи, но с другой, некоторые могут использовать вашу эмпатию и отзывчивость против вас. Вам важно уметь выставлять границы, чтобы люди относились к вам с уважением.

Большинство Б

За глаза в семье вас называют капризным ребенком, какой бы статус вы в ней ни занимали. Любая ситуация способна выбить вас из колеи, а вместо того чтобы решать проблемы, вы часто плачете и закатываете истерики. Вам стоит развивать стрессоустойчивость, а в конфликтных ситуациях брать себя в руки и вставать в позицию взрослого, коим вы, скорее всего, и являетесь.

Большинство В

Главный весельчак в семье - это вы. Если нужно кому-то поднять настроение, они смело обращаются к вам. Вы все время на позитивной волне и не любите заикливаться на неприятностях. Замечательно, так держать, и все же бывают случаи, когда стоит сменить маску веселья на сосредоточенность и серьезность. Порой это не помешает.

Большинство Г

Что бы ни случилось в семье, это всегда не к вам и не про вас. Вы стараетесь дистанцироваться от всего происходящего, а ваш девиз звучит как «Главное, чтобы меня не трогали». Вы живете с близкими родственниками, но чувствуете будто бы в параллельной реальности. Одним словом, по жизни вы, скорее всего, одиночка. Это ваша позиция, однако некоторые семейные вопросы необходимо все-таки решать сообща.



(Продолжение. Начало в 28-46).

– Но ведь он – сын старого революционера, – упрямо стоял на своем Мозер, – и самый близкий друг асессора Винтерфельда.

– Это еще не служит доказательством его политической неблагонадежности. Ведь его отец тоже был когда то ближайшим другом нашего губернатора.

– Что... что? Его превосходительство и Рудольф Бруннов...

– Были друзьями детства и университетскими товарищами, очень близкими при этом. Надеюсь, вы не станете обвинять барона Равена в революционных наклонностях! Однако у меня нет времени, до свидания! – и с этими словами, окончательно возмущившими Мозера, полицмейстер покинул губернское правление.

На обратном пути в городе он встретил городского голову.

– Вы были у губернатора? – спросил последний. – Ну, что он решил?

– То же, чем угрожал вчера: намерен принять самые крутые меры и, как только беспорядки возобновятся, подавить их вооруженной силой. Относительно этого уже сделаны распоряжения. Я как раз встретил полковника Вильтона, который прибыл в замок, чтобы лично переговорить с губернатором, и результат их переговоров не вызывает никаких сомнений.

– Этого не должно быть, – с беспокойством возразил городской голова. – Озлобление слишком велико, чтобы выступление войск могло сохранить вид простой демонстрации. Дело дойдет до кровопролития. Хотя я и решил не переступать порога замка, если меня не принудит к этому необходимость, но теперь не могу не сделать последней попытки, чтобы избежать несчастья.

– Лучше оставьте это, – посоветовал полицмейстер. – Могу заранее предсказать вам, что вы ничего не добьетесь. Барон сегодня не расположен к уступчивости, тем более, что он получил вести, которые надолго испортят его настроение.

– Знаю, – ответил городской голова. – Вы говорите о брошюре асессора Винтерфельда?

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

– А, и вы ознакомились с нею? По видимому, ее отлично сумели распространить. Должно быть, опасаются конфискации и спешат предупредить ее. Но, по моему, это излишнее опасение; в столице, кажется, весьма склонны предоставить событиям идти своим чередом.

– В самом деле? А что говорит по данному поводу сам Равен? Едва ли это совершенно неожиданно для него.

– Нет, все свидетельствует о том, что он поражен случившимся и не может скрыть свое бешенство. Мои намеки относительно этого встретили такой резкий отпор с его стороны, что я счел за лучшее замолчать. И в самом деле, печатное выступление против него отличается неслыханной смелостью. Такие вещи обычно выпускают в свет без подписи; дают пройти по крайней мере первой буре, прежде чем называют себя по имени; заставляют угадывать, кто автор, и только в силу необходимости раскрывают свой псевдоним. Винтерфельд же подписался своим полным именем, ни на минуту не оставив общество и губернатора в сомнении относительно того, кто такой нападающий. Не могу понять, как у него хватило смелости на столь решительное выступление против своего бывшего патрона. Он ведь бросает ему перчатку перед лицом всей страны – брошюра с начала до конца является обвинительным актом.

– И сплошной правдой, – добавил городской голова. – Молодой человек пристыдил всех нас. Нужно было уже давно сделать то, на что осмелился только он. Если тщетны были все протесты населения Р. и все представления правительству, следовало апеллировать к стране. Винтерфельд понял это и мужественно произнес первое слово. Теперь путь открыт, и все последуют за ним.

– Но при этом он поставил на карту всю свою будущность, – возразил полицмейстер. – Его брошюра слишком смела и будет дорого стоить своему автору. Равен не позволит безнаказанно оскорбить себя. Смелый противник может пасть жертвой своей дерзости.

– Или же наконец сломит могущество губернатора. Но как бы то ни было, брошюра произведет небывалую сенсацию и подольет масла в огонь.

– Я того же мнения, – согласился полицмейстер. – Само собой разумеется, что барон приложит все усилия к тому, чтобы остаться господином положения. Но пусть он делает это на свой собственный риск.

•••

В рабочем кабинете губернатора в это время происходило вышеупомянутое совещание между ним и полковником Вильтоном. Бледное лицо и глубокая складка на лбу свидетельствовали

о том, что барон встревожен, однако держал он себя с присущим ему спокойствием.

– Так и будет, – говорил он, обращаясь к полковнику. – Держите солдат готовыми к немедленному выступлению и не знайте пощады, если встретите сопротивление. Я беру на себя ответственность за все последствия.

– Если этого требует необходимость... повинуюсь, – нерешительно ответил Вильтен. – Вам известны мои сомнения.

– Я стою за крутые меры во всей их полноте. Нужно смирить мятежный город во что бы то ни стало. Теперь у меня больше, чем когда бы то ни было, оснований проявить свою неограниченную власть; пусть не воображают, что ее поколеблет коварный удар, направленный против нее!

– Какой удар? – спросил изумленный полковник.

– Вы еще не знаете последняя новости, которой нас подарила столица? Рекомендую в таком случае прочесть брошюру асессора Винтерфельда, – сказал Равен саркастически, но вместе с тем весьма раздраженным тоном. – Ассессор почувствовал в себе призвание перед всей страной изобразить меня деспотом, который не признает ни чьих либо прав, ни закона и стал злым роком для вверенной ему провинции. Брошюра включает полный список моих грехов: превышение власти, произвол, насилие и тому подобные боевые словца. Право, стоит прочитать это произведение, хотя бы ради того, чтобы подивиться, на что способен один из самых молодых и незначительных чиновников по отношению к своему бывшему начальству. Пока брошюра еще в руках немногих, но завтра с ней ознакомятся все жители города.

– Но, Боже мой, почему вы так спокойно допустили это? – воскликнул полковник. – Подобные вещи не появляются без подготовки, вы должны были быть осведомлены об этой брошюре.

– Разумеется. Я получил ее вчера вечером, приблизительно в то самое время, когда она уже распространилась в столице и была на пути сюда. Курьер вместе с ней привез мне «искреннее сожаление» министра о том, что там не могли помешать ее распространению.

– Странно! – удивился полковник.

– Более чем странно. В столице обычно прекрасно знают обо всем, что касается прессы, и не так легко выпускают в свет то, что может представлять малейшую опасность. Все направленные против меня обвинения, содержащиеся в брошюре, очень легко было отнести к правительству, что послужило бы основанием для ее уничтожения. Но на сей раз, по видимому, вовсе не желали этого и, опасаясь моего энер-

гичного вмешательства, предпочли оставить меня в совершенном неведении. Только в последнюю минуту, когда было уже слишком поздно, сообщили мне о ее появлении.

– У вас слишком мало друзей в столице и при дворе, – произнес полковник. – Я уже давно говорил вам это: там изо дня в день интригуют против вас, пуская в ход все возможные средства, чтобы подорвать ваше влияние. А тут подвернулся пригодное орудие... Винтерфельд ведь причислен к министерству?

– Конечно, – с горечью ответил барон, – я сам открыл ему доступ туда... Я сам отправил в столицу доносчика.

– Вот и воспользовались этим молодым человеком, зная, что он из вашей собственной канцелярии. Его имя, возможно, лишь пристегнуто к этому выпад, а удар направлен с совершенно иной стороны.

– Нет, Винтерфельд не стал бы слепым орудием в чужих руках. Он действует по собственной инициативе. К тому же брошюра не могла быть написана в течение прошедших с его отъезда нескольких недель, для этого понадобилось несколько месяцев, а может быть и лет. Вот здесь, в моей канцелярии, почти у меня на глазах, составлялся план этого произведения, каждое слово которого указывает на длительную и тщательную подготовку.

– И ассессор ни вам, ни кому либо другому не проговорился об этом? – спросил Вильтен. – Ведь были же у него знакомые, друзья...

Губы барона дрогнули, и его взор невольно остановился на оконной нише, из которой вчера вышла ему навстречу Габриэль.

– По крайней мере одного из его друзей я знаю, – глухо ответил он, – и потребую от него отчета. Что же касается лично Винтерфельда... ну, это потерпит, так как в настоящую минуту мне необходимо посчитаться с другими врагами. С ним же у меня может идти речь только об одном. Не стоит толковать о том, что ассессор Винтерфельд в своем благородном негодовании выставляет меня тираном и всю мою административную деятельность – злым роком города и провинции; другие считали так же. Серьезного внимания заслуживает лишь то обстоятельство, что он осмелился высказать свое мнение во всеуслышание и что эту дерзость не только претерпели, но, может быть, и одобрили. Я немедленно потребую полного удовлетворения от правительства, которое оскорблено вместе со мной, и если проявят намерение уклониться от ответа, то сумею принудить к нему силой. Уже не первый случай, что мне приходится ставить вопрос ребром перед столичными господами и очищать таким образом воздух от интриг, насыщающих его.

– Вы слишком серьезно смотрите на это, – стал успокаивать барона полковник. – До сих пор вы отражали подобные нападки своим непоколебимым спокойствием и пренебрежением. Почему же сейчас ложь и клевета выводят вас из себя?

– Кто говорит, что это ложь? – гордо выпрямился барон. – Брошюра дышит ненавистью, но в ней нет ни слова неправды, и я не намерен отрицать ни

одного из приведенных в ней фактов. Я сумею защитить все, сделанное мною, но только перед теми, кто вправе требовать от меня отчета, а никак не перед первым встречным, которому вздумалось взять на себя роль судьи. А ему и его единомышленникам я дам ответ вполне по их заслугам.

В эту минуту их разговор был прерван: губернатору принесли донесение, полученное от полицмейстера. Полковник Вильтен поднялся, говоря:

– Пойду отдать необходимые распоряжения... Баронесса уже благополучно прибыла? Она приехала вместе с нами в город, но отклонила мое дальнейшее сопровождение до замка. А как поживает фрейлейн Гардер?

– Не знаю, – коротко ответил Равен, – я еще не видел ее сегодня и был слишком занят, чтобы встретиться с вами. Позже я зайду к ним.

Они пожало друг другу руки, и полковник удалился. Тогда Равен возвратился к своему письменному столу, на котором еще лежали вчерашние депеши, и принялся за письмо министру.

Баронесса действительно приехала несколько часов тому назад, но была встревожена только дочерью, что очень обидело ее. Она нашла в высшей степени бестактным со стороны зятя, что он не урвал хотя бы нескольких минут от дел, чтобы приветствовать ее. К тому же ее простуда усилилась из за сегодняшней поездки. Баронесса объявила, что очень больна и расстроена, и при первой возможности ушла к себе в спальню, чтобы «на свободе отдохнуть», чем весьма обрадовала свою дочь, предоставленную теперь самой себе.

Габриэль не могла скрыть от матери свое волнение и беспокойство. Барон сегодня вовсе не показывался и даже передал извинение за то, что не может выйти к завтраку. Правда, девушка знала, что вследствие вчерашних событий он был занят с самого утра, что всякие донесения, аудиенции и совещания непрерывно сменяли друг друга в его рабочем кабинете, но все же считала, что он должен был найти время хотя бы на несколько минут зайти к ней.

«До завтра!» – эти слова, произнесенные со страстной нежностью, все еще звучали в ее душе. Это «завтра» наступило и наполовину уже миновало, а Равен не шел и не написал ей ни строки, ни слова, и это удручало девушку.

«Что случилось?» – неотступно думала она.

Подожло между тем обеденное время. Габриэль была одна в маленькой гостиной своей матери. И вот наконец она услышала в передней быстрые, твердые шаги, и ее бледное личико при звуке этих шагов вдруг покрылось густым румянцем. Страх, забота, беспокойство разом были забыты в ту самую минуту, когда дверь открылась, и в комнату вошел барон.

– Мне нужно поговорить с тобой, – сказал он, – мы одни?

Габриэль утвердительно кивнула. Она хотела было поспешить навстречу барону, но замерла на месте, смущенная его суровым тоном. Только теперь она заметила, как резко изменилось его лицо. Это был совсем не тот Арно Равен, который вчера признавался ей в страстной любви, превратившей все его существо в пламенеющую не-

жность. Сегодня он стоял перед ней в мрачном спокойствии. Губы его были крепко сжаты, в неподвижном, мрачном лице не было и следа вчерашнего волнения, и взор, с угрозой устремленный на нее, горел гневным пламенем.

– Ты, может быть, ожидала меня много раньше, – продолжал барон. – Мне нужно было ознакомиться с некоторыми... новостями, а для нашего сегодняшнего разговора еще хватит времени. Конечно, горел гневным пламенем тебе, на что я намекаю; если ты и мало осведомлена о моих служебных делах, то сейчас так же хорошо, как и я, знаешь, о чем пойдет речь.

– Я? Нет, – ответила Габриэль прерывающимся голосом.

– Ты намерена запирается? Ну, об этом мы поговорим после. Прежде всего я хочу знать, что побудило тебя разыграть со мной комедию, в которой на мою долю выпала такая смешная роль. Берегись, Габриэль! Я уже вчера говорил тебе, что не гоюсь для такой роли. Мужчина, видящий себя осмеянным и преданным, смешон лишь до тех пор, пока терпеливо сносит это. Я не намерен так поступать. Игра, затеянная со мной, может стать роковой как для тебя, так и еще для одного человека.

– Но что ты хочешь сказать? Я тебя не понимаю! – воскликнула молодая девушка, страх которой увеличился при этих загадочных намеках.

Равен подошел почти вплотную к Габриэлю. Его пронизывающий взор не отрывался от ее лица.

– Что значили предостережения, которые ты делала мне вчера, во время нашей поездки? – продолжал барон. – Откуда тебе вообще было известно, что мне что то угрожает, и почему ты так вздрогнула и смертельно побледнела, когда доложили о прибытии курьера из столицы? Говори!

Габриэль слушала его с возрастающим замешательством; она начала подозревать сущность вопросов барона, но их связь была совершенно непонятна для нее.

Равен, должно быть, убедился в этом, так как вынул из кармана брошюру и бросил ее на стол.

– Может быть, это произведение придет на помощь твоей памяти. Постыднейший, неслыханный выпад, сделанный против меня! Ты, вероятно, читала его в черновике; закончено оно было уже в столице, в министерстве. Не смотри же на меня так, как будто я говорю на каком то чуждом тебе языке. Или тебе не известно имя, напечатанное на обложке?

Габриэль машинально взяла брошюру в руки, и ее взгляд упал на обложку, на имя, отпечатанное на ней. Она вздрогнув воскликнула.

– Георг! Итак, он сдержал свое слово!

– Сдержал свое слово! – с горькой усмешкой повторил Равен. – Следовательно, он дал тебе слово сделать это? Ты была его доверенной, его единомышленницей? Разумеется, как я мог сомневаться! Это ведь с первой минуты было ясно, как день!

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



ВЕРНУТЬ БЫВШЕГО, ЗНАЯ ЕГО «ЧИСЛО»!

Даже самые крепкие любовные отношения порой могут окончиться разрывом из-за какой-то глупости: неверно сказанного слова, необдуманного поступка или сильной обиды на вторую половинку. Как же быть, если расставание уже произошло, но мысли о бывшем по-прежнему не дают покоя, и вам очень хочется возобновить отношения с тем, кто был очень дорог в недалеком прошлом? Оказывается, можно попробовать вернуть бывшего с помощью нумерологии.

Правила расчета

Для того чтобы построить план действий по возвращению экс-возлюбленного, вам понадобится его полная дата рождения. Запишите ее в строчку, а затем сложите все цифры, после чего доведите полученную сумму до однозначного числа, если результат вышел двузначным. При необходимости сложение повторите еще раз. Пример: мужчина родился 28 сентября 1983 года. Расчет выглядит так: $2 + 8 + 9 + 1 + 9 + 8 + 3 = 40 = 4 + 0 = 4$. Число рождения экс-партнера - четверка.

Расшифровка

Конечно, нумерологические методы не являются стопроцентной гарантией возвращения бывшего. Но, если у него действительно остались чувства, описанные ниже способы могут сработать. * «Единицы» сосредоточены на собственной персоне. Они - беспроблемные лидеры, поэтому лучшей тактикой возвращения будут уступки. Если вы признаете свою неправоту в конфликте, ставшем причиной расставания (даже если это не так), и «пере-

играете» прошлые ситуации «в пользу» бывшего, это увеличит шанс на воссоединение. Только не давите на мужчину и не пытайтесь склонить его к быстрому принятию решения: дайте время на раздумье в одиночку.

* Мужчинам-«двойкам» очень важна поддержка и понимание. Лучший способ вернуть такого экс-возлюбленного - дождаться ситуации, в которой ему потребуется дружеский совет или непосредственная помощь, а затем воспользоваться случаем, например, подвезти его с работы домой (если его авто в ремонте), встать на его сторону в конфликте (если работаете вместе или общаетесь в одной компании), помочь в выборе подарка для кого-то из его друзей.

* Вернуть «троек» легче всего креативностью и чувством юмора. Необычный подарок, посланный бывшему с курьером, растянутый перед его глазами транспарант с надписью «Я больше так не буду!», устроенный флешмоб в социальной сети (например, ваши друзья шлют ему свои фото с табличкой «Прости свою девушку»), а если позволяют финансы, то и на-

стоящий квест-похищение - все это может заставить сердце экс-возлюбленного оттаять.

* «Четверки» ценят стабильность и комфорт. Такому мужчине нужно напомнить о том, как хорошо ему когда-то было с вами. Придумайте предлог, чтобы позвать бывшего в гости (забрать вещи, помочь с компьютером или что-то другое), а затем усадите его ужинать любимым блюдом (естественно, приготовленным самостоятельно), включите музыку, с которой связаны совместные воспоминания, или обсудите фильм, когда-то просмотренный вместе. Напоследок предложите забрать на память несколько совместных фото из фотоальбома, и он стопроцентно не устоит!

* «Пятерки» обожают новизну. Для возвращения такого мужчины вам нужно кардинально поменять свою жизнь: смените цвет волос, сделайте модную стрижку, обновите гардероб, найдите новые интересные хобби и, главное, все изменения обязательно фиксируйте в социальной сети или почаще рассказывайте о них общим знакомым. Рано или поздно бывший увидит, как вы изменились, и, скорее всего, влюбится в вас заново.

* Главное для «шестерок» - семья, поэтому, разорвав отношения с таким бывшим, постарайтесь сохранить контакт с его близкими - родителями, братьями, сестрами. Зайдите, чтобы лично поздравить с днем рождения или 8 Марта его маму, приготовив отличный подарок, предложите якобы случайно доставшиеся билеты в кино его сестре или придумайте что-то еще, главное, чтобы семья бывшего не чаяла в вас души и регулярно напоминала об этом ему самому.

* Мужчины-«семерки» - те еще философы. Растопить их сердце можно лишь проникновенными постами и высокодуховными беседами. Если вы еще не ведете свой блог - самое время начать. Пишите душещипательные заметки о смысле жизни, делитесь переживаниями, анализируйте в письменном виде причины вашего расставания, вставляйте умные цитаты, главное, чтобы они были в открытом доступе. Через некоторое время экс-возлюбленный стопроцентно отметится комментарием, а дальше - все в ваших руках.

* У «восьмерок» на первом месте стоят карьера, деньги и авторитет, поэтому для возвращения такого бывшего придется постараться. Рекомендуется постоянно рассказывать о бывшем только хорошее, слухи обязательно доползут до него самого, и он непременно подумает, что такая девушка в наше время на вес золота.

* «Девятки» никогда не откажут в помощи, поэтому лучший способ вернуть такого мужчину - самой оказаться в сложной ситуации, чтобы он вызвался вам помочь. Ну а потом, под шумок, можно и вновь попытаться его очаровать.

ЯЙЦАМ НЕ МЕСТО НА ДВЕРЦЕ ХОЛОДИЛЬНИКА!

Знаю, что многие хозяйки хранят яйца на дверце холодильника и... совершают ошибку! Оказывается, дверца - самое теплое место в холодильнике, которое совершенно не подходит для этой цели. Более того, мы постоянно открываем-закрываем ее, создавая колебание температурного режима. Я обычно оставляю яйца в магазинной упаковке и ставлю ее в холодильник как можно глубже.

Елена Петросян.

ВЕЩИ БУДУТ ПАХНУТЬ ВКУСНО



Я часто езжу в командировки. Иногда, чтобы не тратить время, даже не выкладываю

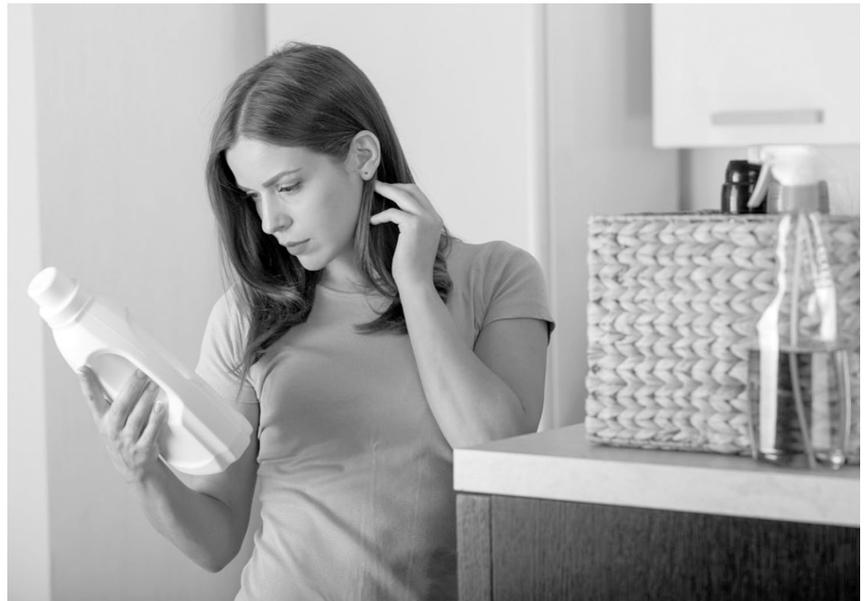
вещи из чемодана. Правда, после этого у них может появиться неприятный запах. Чтобы этого избежать, я беру в гостинице кусочек мыла, оборачиваю бумажной салфеткой и кладу внутрь чемодана. Работает!

Максим.

КАК ОТМЫТЬ ФОРМУ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ?

До сих пор пользуетесь губкой, чтобы очистить форму для запекания? Пожалейте себя - попробуйте мой проверенный способ. Я для этой цели беру фольгу и скатываю ее в плотный шарик. Сверху наношу немного средства для мытья посуды и приступаю к работе. Фольга довольно жесткая, благодаря чему легко и быстро удаляет все загрязнения.

Наталья Кошкина.



СРОК ГОДНОСТИ СОБЛЮДАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Некоторые бытовые предметы, которые мы используем регулярно, требуют периодической замены. Что следует поменять в доме уже сейчас?

Насадка для душа. В среднем, рекомендуется менять ее каждые 10-12 месяцев. Дело в том, что на насадке скапливается большое количество бактерий. Также на ней оседают примеси, особенно если вода у вас жесткая. Со временем насадка становится неэффективна, загрязняется.

Удлинитель. Указания срока годности вы на нем не найдете, но этот предмет требует регулярной замены! Как понять, что удлинитель пришел в негодность? На нем появились черные пятна, и он стал сильно нагреваться. В целом, обычно это происходит раз в 2-3 года при постоянной работе.

Специи. Желательно заменять специи на новые раз в год-полтора. Спустя это время специи потеряют свои вкусовые качества. Бойтесь забыть? Поставьте на пакетике дату покупки.

Дезинфицирующие средства. Если прошло 3 месяца после того, как вы открыли флакон с дезинфицирующим средством, пора его выбрасывать и приобретать новое. Ничего страшного

не случится, если вы им воспользуетесь, однако свои свойства продукт теряет.

Губки и мочалки. Специалисты рекомендуют менять кухонную губку для мытья посуды раз в 2 недели. За это время на ней успевает накопиться большое количество бактерий. Что касается мочалки для душа, важно хорошо высушивать ее после каждого применения. Тогда срок годности можно увеличить. В среднем, мочалку советуют менять каждые 3-4 месяца.

Перекись водорода. Храните в аптечке перекись водорода по несколько лет? А вот и зря! После вскрытия флакона ее свойства сохраняются 2-3 месяца, не больше. Потом у вас остается обычная вода. В закрытом виде перекись сохраняется на год.

Бритвенный станок. Не удивляйтесь, что станок перестал справляться с выполнением своих обязательных функций, если вы не меняли его больше двух недель. За это время затупилось лезвие, и на нем скопилось большое количество бактерий.

ЧТОБЫ СТЕКЛО В МАШИНЕ НЕ ЗАПОТЕЛО

Вы до сих пор выбрасываете небольшие пакетики, которые обычно кладут в коробки с обувью? Призываю вас не делать этого. Если вы автомобилист, разложите их около лобового стекла

внутри машины. Шарики силикагеля, находящиеся внутри, идеально впитывают влагу, благодаря чему стекло не будет запотевать.

Евгений М.

МАСТЕРИЦА



ВЫБИРАЕМ ЗИМНИЕ САПОГИ

Отправляясь в магазин за зимними сапожками, имейте в виду: обувь должна быть не только модной и красивой, но и безопасной для здоровья ваших ног.

- * Обувь не должна перетягивать икры: это может вызвать проблемы с сосудами.
- * Если обувь хотя бы чуть-чуть жмет, тесна, не покупайте пару, рассчитывая на то, что разнесите ее. Вместо удовольствия от обновки вы получите отеки, мозоли и прочие «радости жизни». Но и слишком свободную обувь выбирать тоже не стоит: в ней вам будет, во-первых, неудобно, во-вторых, она тоже может натирать.
- * Примеряйте сапожки на носки такой плотности, какие вы будете носить зимой.
- * Обязательно пройдитесь по торговому залу, пошевелите пальчиками - только так вы сможете убедиться в том, что обувь вам подходит.
- * Проверьте, чтобы стельки были полностью меховыми (в крайнем случае, войлочными). Если носок в сапоге выстелен кожей, в мороз будет холодно.
- * Посмотрите на подошву. Она должна быть рифленой, толщиной не менее 5 мм.
- * Что касается выбора модели, то высокие сапоги и ботфорты больше подойдут длинноногим девушкам, которые носят узкие джинсы и короткие юбки. Если вам необходимо зрительно удлинить ноги, отдайте предпочтение сапожкам на каблук или платформе с голенищами средней высоты. Женщины, склонные к полноте, великолепно смотрятся в классических сапожках средней высоты на небольшом каблукке.

МЯСО СОЧНОЕ ВНОВЬ!

У любой хозяйки иногда случаются промахи. Например, поставишь мясо в духовку, забудешь про него, а в итоге - сухой кусок. Правда, для меня это уже давно не трагедия, ведь сделать мясо вновь сочным очень просто. Пока оно еще горячее, обложите его петрушкой и заверните в фольгу. Оставьте на 15 минут, и оно снова станет мягким и аппетитным.

Юлия.

ЗУБОЧИСТКИ СПРАВЯТСЯ С КУЧЕЙ ПРОБЛЕМ

Купите всего лишь одну упаковку, и вместе с ней получите решение многих проблем.

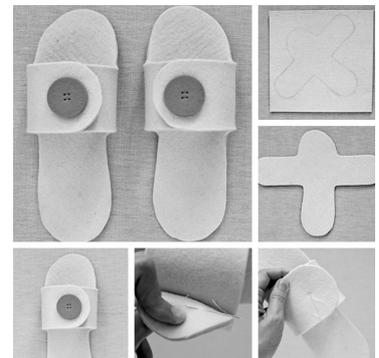
- * Вы не обожжетесь, пытаясь зажечь короткой спичкой труднодоступный фитиль. Просто зажгите сначала деревянную зубочистку, а уж дальше ею - фитиль.
- * Закончив пользоваться скотчем, поместите зубочистку в то место, где остановились. Теперь при необходимости вы без проблем найдете конец ленты.
- * Чтобы из кастрюли то и дело не выливался закипевший суп, вставьте между ней и крышкой зубочистку. Маленькой щели будет достаточно для выхода пара, и суп не перельется через край.

Ирина Т.

СДЕЛАЕМ ТАПКИ САМИ!

Тапки у нас в доме разлетаются как горячие пирожки: домочадцев много, да и гости часто приходят. Раньше не успевала покупать новые пары, а недавно решила перестать тратить впустую деньги и делать тапки для гостей самой. В Интернете нашла интересную инструкцию.

Вам понадобится кусок твердой материи, например войлока. Обозначьте на нем ровным овалом размер своей ноги, а перпендикулярно ему нарисуйте еще один - для застёжки. Вырежьте получившуюся фигуру и скрепите между собой степлером или клеем концы застёжки.



Для красоты посередине можно поместить крупную пуговицу.

Алла Геннадьева.

ЧТОБЫ НЕ ПОКУПАТЬ ЛИШНЕГО



Мужна меня всегда ругался: как ни пойду в магазин, сразу трачу много денег. Причем приношу продукты, которых у нас и так в изобилии. Я возражала: а что делать, если я не помню, что есть в холодильнике, а чего нет? Вот он и подсказал мне перед походом в магазин фотографировать содержимое холодильника. Не уверена, что есть молоко? Взглянула на фотографию - и сразу увидела, что имеется, а значит, покупать лишнее не стоит. Попробуйте, на самом деле очень полезный совет.

Мария.

ОСЕННИЙ ЕЖИК

Симпатичный ежик станет оригинальным украшением вашего интерьера. Если добавить к наполнителю пакетик с мелкими камешками, получится стопор для двери.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа Пехорка «Детская новинка» (100 г/250 м) бежевая и коричневая, пряжа «Isanti trafka» (100 г/150 м) коричневая, спицы носочные №2,5, спицы прямые №3, наполнитель, глазки пластиковые, атласная лента, игла для сшивания.

1 Вяжите туловище.

Переднюю часть оформите бежевой пряжей. На спицы №2,5 наберите 24 петли и вяжите лицевой гладью.

В 3-м ряду и 14 раз в каждом следующем втором ряду прибавьте с обеих сторон по 1 петле (в 32-м ряду 54 петли). 33-34-е ряды вяжите без прибавок. В 35-м ряду и 14 раз в каждом следующем ряду убавьте с обеих сторон по 1 петле (в 63-м ряду - 24 петли). 64-й ряд вяжите без убавок. 65-й ряд - закройте петли лицевыми. Нить закрепите и обрежьте, оставив конец нити для сшивания.

Спинку вяжите пряжей «Isanti trafka». На спицы №3 наберите 25 петель и вяжите лицевой гладью.

В 3-м ряду и 11 раз в каждом следующем втором ряду прибавьте с обеих сторон по 1 петле (в 25-м ряду 49 петель). 26-40-й ряды вяжите без прибавок. В 41-м ряду и 11 раз в каждом следующем ряду убавьте с обеих сторон по 1 петле (в 63-м ряду - 25 петель). 64-й ряд вяжите без убавок. 65-й ряд - закройте петли лицевыми. Нить закрепите и обрежьте.

Прическу также оформ-

мите пряжей «Isanti trafka». На спицы №3 наберите 8 петель и вяжите лицевой гладью.

В 3, 5, 7-м рядах прибавьте с обеих сторон по 1 петле (в 7-м ряду - 14 петель). 15-й ряд - закройте петли лицевыми. Нить закрепите и обрежьте, оставив конец нити для пришивания.

2 Нос сделайте коричневой пряжей.

На спицы №2,5 наберите 8 петель и вяжите лицевой гладью.

В 3-м ряду и 5 раз в каждом следующем втором ряду прибавьте с обеих сторон по 1 петле (в 13-м ряду - 20 петель). 14-16-й ряды вяжите без прибавок. В 17-м ряду и 5 раз в каждом следующем ряду убавьте с обеих сторон по 1 петле (в 27-м ряду - 8 петель). 28-й ряд вяжите без убавок. 29-й ряд - закройте петли лицевыми. Нить закрепите и обрежьте, оставив конец нити для сшивания.

Верхние лапки (2 детали) сделайте бежевой пряжей.

На носочные спицы №2,5 наберите 8 петель и разделите их на 4 спицы по 2 петли, вяжите круговыми рядами.

3-5-й ряды равномерно



прибавьте по 4 петли (5-й ряд - 20 петель). 6-20-й ряды вяжите без прибавок. 21-й ряд каждую 4-ю и 5-ю петли вяжите вместе (16 петель). 22-й ряд - каждую 3-ю и 4-ю петли вяжите вместе (12 петель). 23-й ряд - каждую 2-ю и 3-ю петли вяжите вместе (8 петель). Петли стяните, нить обрежьте, оставив нить для пришивания.

Нижние лапки (2 детали) оформите бежевой пряжей. На спицы №2,5 наберите 6 петель и вяжите лицевой гладью.

В 3-м ряду и 5 раз в каждом следующем втором ряду прибавьте с обеих сторон по 1 петле (в 13-м ряду - 18 петель). 14-16-й ряды вяжите без прибавок. В 17-м ряду и 5 раз в каждом следующем ряду убавьте с обеих сторон по 1 петле (в 27-м ряду - 6 петель). 28-й ряд вяжите без убавок. 29-й ряд - закройте петли лицевыми. Нить закрепите и обрежьте, оставив конец нити для сшивания.

Ушки (4 детали) можно также сделать бежевой пряжей. На спицы №2,5 наберите 6 петель и вяжите лицевой гладью.

В 3, 5, 7-м рядах прибавьте с обеих сторон по 1 петле (в 7-м ряду - 12 петель). 8-й ряд вяжите без приба-

вок. В 9, 11, 13-м рядах убавьте с обеих сторон по 1 петле (в 13-м ряду - 6 петель). 14-й ряд вяжите без убавок. 15-й ряд - закройте петли лицевыми. Нить закрепите и обрежьте.

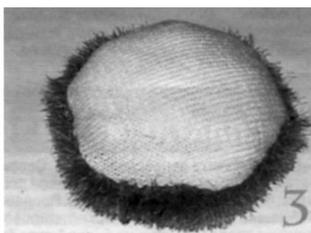
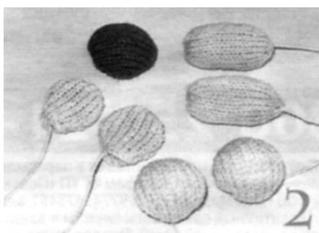
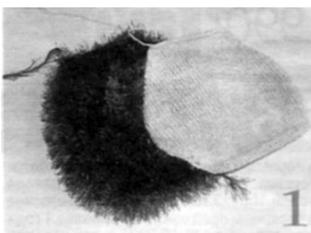
3 По 2 детали уха сложите лицевыми сторонами вместе, боковые швы и верхний край сшейте. Выверните через нижнее отверстие. Нос и лапки прошейте по окружности, добавьте наполнитель и стяните нить. Перед и спинку ежика сложите вместе лицевыми сторонами и сшейте по верхнему краю и по бокам. Выверните на лицо, заполните наполнителем.

Атласную ленту оберните вокруг шеи ежика и завяжите бант. Прическу пришейте на голову острым углом в сторону лба. Пришейте нос, уши, ножки и ручки, как на фото. Приклейте глаза.

ПОЯСНЕНИЯ

Лицевая гладь: лицевые ряды - лицевые петли, изнаночные ряды - изнаночные петли. При круговом вязании все петли лицевые.

Прибавка: рядом с кромочными петлями вывязать из поперечной нити одну петлю скрещенной. *Убавка:* в начале ряда провязать 2 петли лицевой, в конце ряда 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, 1 петлю провязать лицевой и протянуть ее через снятую петлю).



Салон красоты



ДОМАШНИЕ ПРОЦЕДУРЫ КАК В САЛОНЕ

Посещение салона красоты - дело приятное, но затратное. Хотите сэкономить? Некоторые из салонных процедур можно провести в домашних условиях.

Ухаживать за кожей лица и тела можно не только в салоне красоты. Современные гаджеты и косметика способны заменить хорошего косметолога. Не верите? Убедитесь сами!

Очищение на высшем уровне

Начать следует с демакияжа. Для этой цели воспользуйтесь мицеллярной водой, лосьоном, пенкой, молочком или гелем в зависимости от предпочтений и типа кожи. Цель этой процедуры - удалить с лица косметику. Если вы не делаете макияж, без этапа очищения все равно не обойтись - на коже могут быть пыль, остатки крема, жир, пот и прочие поверхностные загрязнения. Теперь можно приступать к глубокому очищению. Главная цель - удаление ороговевших клеток. Лицо предварительно распаривают. Глубокое очищение проводится скрабом, гелем, гоммажем, пилингом. Например, подойдет скраб с морской солью (для лица берите мелкую).

✓ **Смешайте 1 ст. л. сухого молока, 1 ст. л. овсяных хлопьев и 1 ч. л. морской соли. Измельчите смесь блендером. Нанесите ее на лицо и втирайте круговыми движениями в течение нескольких минут. Смойте теплой водой.**

Для питания и лифтинга

Перед массажем рекомендуется нанести на очищенную кожу сыворотку, специальную эмульсию или масло (подойдут масла жожоба, виноградной косточки). Косметологи уверяют, что в процессе манипуляции средство глубоко проникнет в дерму, а также поможет пальцам легко скользить по коже.

Существует множество техник массажа, выбирайте ту, которая нужна вам - лимфодренаж, лифтинг-массаж, массаж для профилактики морщин и т.д. После массажа рекомендуется нанесение маски.

Овсяно-банановая. 2 ст. л. овсяных хлопьев измельчите в блендере. Добавьте 1 банан, 1 яйцо и 1 ст. л. сметаны. Нанесите массу на лицо, шею и зону декольте на 20 мин. Смойте теплой водой.

Яично-травяная. Возьмите по 1 ч. л. сушеных листьев земляники, тысячелистника, ромашки, зверобоя и шишек хмеля. Залейте все 1 стаканом кипятка. Добавьте 1 ч. л. меда и 1 ч. л. яблочного сока. Дайте остыть, затем процедите и добавьте яичный желток, перемешайте. Кисточкой нанесите маску на 15 мин., затем смойте теплой водой.

Пяточки будут мягкими

Походы к мастеру педикюра никто не отменял, но между ними желательно

ухаживать за кожей ступней в домашних условиях.

Чтобы размягчить грубую кожу на ступнях, сделайте теплую ванночку с добавлением двух капель масла мяты или эвкалипта. Затем удалите натоптыши с помощью педикюрной пилки. Можете использовать специальные педикюрные носочки, пропитанные гелем с отшелушивающим эффектом.

1 раз в неделю желательно использовать очищающее средство для ног, а после него - смягчающую мазь.

Гречневый скраб. 2 ст. л. гречневой крупы, измельченной в кофемолке, смешайте с 1 ч. л. оливкового масла. Нанесите смесь на ступни, помассируйте в течение нескольких минут. Смойте теплой водой.

Для нежных пяточек. 2 ст. л. барсучьего жира растопите на водяной бане и добавьте травяной настой (1 ст. л. календулы и 1 ст. л. чистотела залить 1/2 стакана кипятка). Перемешайте и охладите. Храните мазь в холодильнике. Нанесите на ступни на ночь, надевая хлопчатобумажные носочки.

Целлюлита как не бывало!

Борьбу с целлюлитом начните с душа. Для двойного эффекта увеличьте напор и чередуйте теплую воду с холодной. Контрастный душ прекрасно тонизирует кожу и оказывает лифтинг-эффект.

Обертывания используют для интенсивного воздействия на зоны, склонные к образованию целлюлита. Состав наносят на проблемные участки и оборачивают пленкой. В результате создается парниковый эффект, ускоряются обменные процессы, выводится лишняя жидкость и уходят лишние объемы. Одно из самых простых обертываний - медовое.

✓ **Соедините 4 ст. л. жидкого меда с 5 каплями масла апельсина. Нанесите на сухую кожу после душа, оберните пищевой пленкой. Укутайте пледом на 30-60 мин., затем смойте массу теплой водой.**

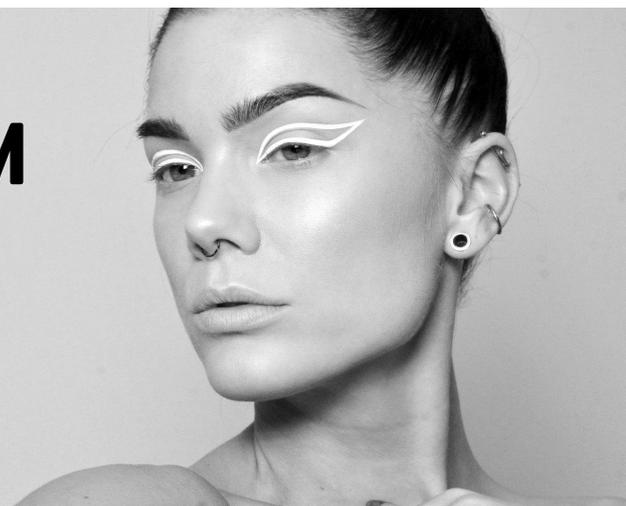


Отличной профилактикой появления целлюлита служит использование скраба для тела. Это может быть разогревающий скраб с красным перцем, морской солью и лимоном, стружкой кокоса и экстрактами фруктов, косточками и маслом облепихи. Подойдет и лимонно-овсяный скраб.

✓ **2 ст. л. лимонной цедры смешайте с 1 ст. л. измельченных овсяных хлопьев, 1 ч. л. оливкового масла и 2 ст. л. натурального йогурта. Нанесите смесь на проблемные места и втирайте круговыми движениями в течение нескольких минут. Смойте теплой водой.**

МОДНЫЕ СТРЕЛКИ НОВОГО СЕЗОНА

Обилие цвета, графичность, двойные линии... Какие еще техники нанесения стрелок будут популярными в этом сезоне?



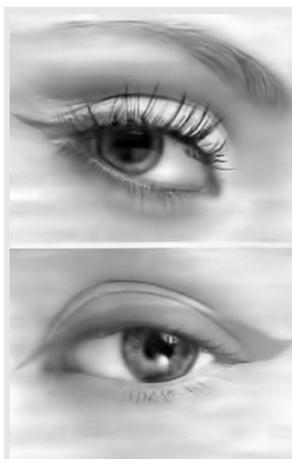
Графические

В моде геометрия и линии. Но помните: подводка, которой вы пользуетесь, должна быть тонкой. Идеальный вариант - кисть с мягким ворсом. Стрелки в данном случае можно размещать как на верхнем веке, так и во внутреннем уголке глаза. Если решите нарисовать двойные линии, пространство между ними можно закрасить цветом. Каким именно? Выбирайте строгие оттенки - глубокий синий или зеленый, бордовый, коричневый. С такими вариантами можно прийти даже в офис.

Двойные

В данном случае стрелки рисуют дважды, причем варианты могут быть непохожими друг на друга. К примеру, первой может идти основная стрелка, прямо около линии роста ресниц, а сверху - толстая цветная, точно повторяющая первую по изгибам. Ширина верхней стрелки должна достигать середины века. Используйте качественную подводку, чтобы она не отпечатывалась.

В некоторых случаях вторую стрелку рисуют не сразу за первой, а выше, по верхней линии века. Этот вариант интересно выглядит, а рассмотреть его лучше можно, если женщина закроет глаза.



Цветные

Классическая черная подводка идеальна для офиса или деловой встречи. Но, если речь идет о вечеринке, можно попробовать более дерзкие варианты. Приобретите цветную подводку: сейчас на пике популярности зеленые и изумрудные оттенки, а также пастельные розовые. Старайтесь избегать красных тонов, из-за которых внешний вид может выглядеть болезненным. Обратите внимание на то, чтобы цвет стрелок совпадал с оттенком элемента вашего лука.

Широкие

Широкие стрелки отдаленно напоминают макияж smokey eyes. Самый простой их вариант выполняется с применением теней темных оттенков. Они становятся логическим продолжением подводки и доходят до середины подвижного века.

Хотите чего-то необычного? В этом случае имеет смысл делать линии действительно толстыми. Можно выделять также нижнее веко, однако имейте в виду: чтобы макияж не размазался, косметика должна быть стойкой и качественной. Такой вариант идеален для вечеринки, но на работу лучше выбрать что-то поскромнее.



Если ранее вы пользовались жидкой подводкой или каран-

КАЙАЛ: ИДЕАЛЕН ДЛЯ МАКИЯЖА ГЛАЗ

дашом для глаз, попробуйте новинку - кайал. Это тоже карандаш, но текстура у него кремовая, более мягкая и нежная, которая создает совсем другой эффект. Он идеально подходит для создания растушеванных стрелок с нечеткими границами. С помощью кана-

ла можно создать неброский макияж, без графичности. Если вы предпочитаете мейкап в стиле smokey eyes, этот вариант для вас незаменим. Визажисты советуют повернуть кайал накладывая тени, чтобы он дольше держался и не расплывался. Од-

нако не переусердствуйте: тени не должны слишком перекрывать карандаш, а лишь мягко дополнять его. В течение дня находите время на то, чтобы по возможности скорректировать мейкап, потому что кайал не отличается особой стойкостью.



ПОД КАКИМ СОУСОМ?

Неизменный спутник пасты - соус. Итальянцы утверждают, что именно он является сердцем блюда. Перед вами лучшие рецепты соусов к любимой пасте.

Чтобы правильно сварить пасту и довести ее до состояния аль денте, нужно знать несколько секретов. Выбирайте макароны из твердых сортов пшеницы. Варите пасту в большой кастрюле. И главное - посмотрите время варки на упаковке и уменьшите срок на 2 мин. Этот временной отрезок как раз и нужен для того, чтобы паста «дошла» в соусе.

Мягкий болоньезе

Понадобится: паста пенне (перья) - 250 г, говяжий фарш - 500 г, лук - 1 шт., морковь - 1 шт., сельдерей - 1 стебель, чеснок - 2 зубчика, красное вино - 1 стакан, томатная паста - 6 ст. л., мясной бульон - 500 мл, оливковое масло - 1 ст. л., сыр - 30 г, соль, сахар, черный перец - по вкусу.

Лук, чеснок и морковь очистите. У сельдерея удалите жесткие части. Овощи мелко нарежьте. Все соедините и обжарьте на оливковом масле, помешивая, 5 мин. В сковороду выложите фарш. Жарьте на сильном огне, помешивая, 2 мин. Влейте бульон и вино. Добавьте соль, перец, сахар, томатную пасту. Все тща-

тельно перемешайте, доведите до кипения.

Убавьте огонь до минимума, накройте крышкой, тушите 1 ч, периодически помешивая.

Отварите пасту до состояния аль денте, добавьте в соус, перемешайте и дайте настояться 2-3 мин. При подаче посыпьте тертым сыром.

Пикантная карбонара

Понадобится: спагетти - 200 г, ветчина - 300 г, яичные желтки - 4 шт., сливки (10%) - 1 стакан, чеснок - 2 зубчика, оливковое масло - 1 ст. л., сыр - 50 г, соль, черный перец - по вкусу.

Разогрейте сковороду с оливковым маслом, положите мелко нарезанный чеснок. Жарьте 30 сек. Ветчину мелко нарежьте и положите в сковороду. Жарьте, помешивая, 5 мин.

Желтки вбейте венчиком вместе со сливками, немного посолите и поперчите. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте в сливочную массу и перемешайте.

Отварите спагетти до состояния аль денте, положите в сковороду, залейте соусом.

Все перемешайте и поддержите на огне 3 мин.

Лучшие специи для соуса - сушеный базилик и черный перец.

Нежная «Маргарита»



Нежная «Маргарита»

Понадобится: спагетти - 200 г, помидоры в собственном соку - 200 г, помидоры черри - 5 шт., чеснок - 3 зубчика, подсолнечное масло - 2 ст. л., сыр - 100 г, соль, черный перец - по вкусу.

Очистите чеснок, крупно нарежьте. Раскалите масло, выложите чеснок, обжарьте 1 мин., помешивая, затем уберите со сковороды.

Выложите помидоры в собственном соку, тушите 5 мин. Помидоры черри вымойте, разрежьте пополам и положите в сковороду.

Отварите спагетти до состояния аль денте, положите в сковороду, все перемешайте.

Убавьте огонь до минимума, поддержите на плите 3 мин. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте к спагетти, все перемешайте и подавайте к столу, предварительно украсив зеленью.

Не бойтесь

экспериментировать!

Существует около 500 видов пасты, а соусов для нее - больше 1000! Это означает большой простор для кулинарной фантазии. Не бойтесь экспериментировать. Например, чтобы уменьшить калорийность блюда, вместо масла (оливкового или подсолнечного) попробуйте поджарить пару полосок нарезанного бекона, а затем влить чуть-чуть воды или томатного соуса. Также обязательный ингредиент для приготовления пасты - сыр. Можете взять любой, в том числе плавленый или рикотту.



Мягкий болоньезе



Пикантная карбонара

СУП «ПИЦЦА»

По 1 луковице и болгарскому перцу, 2 помидора, 150 г ветчины, по 100 г сыра и грибов, соль, растительное масло, приправы.

В кастрюлю налейте немного масла и обжарьте полукольца лука. Добавьте мелко нарезанные перец и очищенные от кожуры помидоры, обжарьте. Всыпьте измельченную колбасу и вареные грибы. Влейте 1,5 л воды, доведите до кипения. Добавьте приправы, посолите и варите 3-5 минут. После всыпьте натертый сыр.

ГОВЯДИНА ПО-АЗИАТСКИ

500 г говядины, 250 г шампиньонов, 2 чайн. ложки имбиря, 2 луковицы, зеленый лук, 2 болгарских перца, чеснок, 4 ст. ложки растительного масла, 100 мл соевого соуса, сахар, кукурузный крахмал.

Мясо нарежьте полосками. Добавьте 30 мл соевого соуса, 1 чайн. ложку сахара, 2 чайн. ложки крахмала, 2 ст. ложки растительного масла. Маринуйте 30 минут. Лук-вицу и перец нарежьте полосками, грибы - пластинами, чеснок (4 зубчика) измельчите, имбирь натрите. Обжарьте мясо на масле и выложите в миску. Обжарьте лук, добавьте перец и жарьте еще 2 минуты. Добавьте соевый соус, 1 чайн. ложку сахара, грибы и жарьте минуту. Добавьте чеснок, имбирь и жарьте еще 1 минуту. Добавьте мясо, зеленый лук.

ПЕРСИКОВЫЙ РУЛЕТ

Для теста: 7 яиц, 120 г сахара, ванилин, 50 мл подсолнечного масла, 150 г персикового пюре, по 50 г муки и крахмала, 1 чайн. ложка разрыхлителя. Для начинки: 700 г персиков, 1 ст. ложка крахмала.

Яйца с сахаром и ванилином взбейте в светлую пышную массу. Не переставая взбивать, влейте масло. После добавьте персиковое пюре, муку с разрыхлителем и крахмал. Все смешайте с помощью миксера. Персики разрежьте на дольки и выложите на противень, застеленный пергаментом и смазанный маслом. Посыпьте крахмалом. Сверху вылейте тесто и распределите по противню. Выпекайте 15-20 минут при 180 градусах. Выньте корж на полотенце, снимите пергамент и сверните плотный рулет. Накройте полотенцем и дайте остыть.



В горшочке с пшеном

500 г тыквы, 300 г пшена, 1 л молока, 2 ст. ложки цукатов, 2 ст. ложки кураги, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара.

Тыкву очистите, натрите, пшено промойте, ошпарьте. Смажьте кастрюлю маслом, влейте молоко, прокипятите в нем тыквенную стружку в течение 10 минут. Добавьте пшено, проварите еще 10 минут. Разложите по горшочкам, поставьте в разогретую духовку на полчаса. Заправьте сахаром, курагой, цукатами и маслом.

КАШИ ИЗ ТЫКВЫ

И в сыром виде, и после термообработки тыква богата фтором, калием, железом, цинком... Тыква сытная, легко усваивается, но при этом малокалорийная.

С рисом и изюмом

700 г мякоти тыквы, 125 г риса, 150 мл воды, 350 мл молока, 50 г изюма, 100 г сахара, 1/3 чайн. ложки соли.

Нарезанную тыкву положите в сотейник, залейте водой, накройте. После закипания варите 10 минут. Добавьте молоко, посолите и снова закипятите. Изюм обдайте кипятком и добавьте в сотейник. Промытый рис насыпьте на тыкву, добавьте сахар. Не перемешивайте, чтобы каша не пригорела. Приоткройте крышку и варите на минимальном огне, пока рис не будет готов. Добавьте масло, перемешайте кашу, разминая ложкой мягкие кусочки тыквы.

С овсяными хлопьями

150 г тыквенного пюре, 50 г овсяных хлопьев, 120 г молока, соль, по щепотке корицы и мускатного ореха, 1-2 чайн. ложки меда или сладкого сиропа, сахар - по вкусу, 1 чайн. ложка тыквенных семечек.

Чтобы приготовить пюре, припустите тыкву в небольшом количестве воды до мягкости и измельчите в пюре. Овсяные хлопья залейте молоком (можно сначала налить на доньшко немного воды), доведите до кипения. Варите на умеренном огне, помешивая, 3-5 минут. Добавьте тыквенное пюре, корицу, мускатный орех и варите еще пару минут. Снимите с огня, добавьте сахар, перемешайте. При подаче полейте медом или сладким сиропом. Украсьте семечками.

Тайны руки



АНГЕЛ НА ЛАДОНИ

Далеко не каждый из нас может с уверенностью сказать, есть ли у него защита ангела-хранителя, - насколько она сильная и всеобъемлющая. Хироманты утверждают, что узнать о своем небесном покровителе можно по ладони, где должна быть соответствующая линия.

В поисках Марса

Линия ангела-хранителя по-другому называется чертой Марса. Правда, найти ее довольно трудно и не всегда может получиться с первого раза. Такая черта проходит параллельно линии жизни и начинается примерно у основания большого пальца (рисунок 1). Как правило, длина черты Марса хоть немного, но меньше линии жизни.

Если черту Марса не удалось найти даже при внимательном и детальном изучении ладони, расстраиваться не стоит. Наличие линии ангела-хранителя является одновременно и хорошим, и плохим знаком. Отсутствие линии вовсе не говорит о том, что у вас отсутствует опекун. Он есть, просто пока не видит нужды «выдавать» себя. Человек без такой линии ведет размеренный образ жизни, не рискует по пустякам, бдительно следит за безопасностью, старается мыслить позитивно, не желает зла другим. Люди, не имеющие линии Марса, редко попадают в катастрофы, не становятся жертвами несчастного случая и т.д.

Понятно, что жизнь постоянно меняется. Изменяются и линии на руке. Если спустя какое-то время вам все же удалось отыскать черту Марса, также не нужно расстраиваться. Не исключено, что вы находитесь на пороге кардинальных изменений в жизни (переезд, смена работы, свадьба или, наоборот, развод). Понятно, что в такие моменты

события могут развиваться непредсказуемо, поэтому активизируется и ваш небесный покровитель. Он действует по принципу «хочешь мира - готовься к войне». Если же никаких изменений не планируется, то возникновение линии говорит о том, что в окружении появился человек, который вам не желает добра, плетет против вас интриги. Помочь противостоять недоброжелателям и должен ангел-хранитель.

Ладонь имеет значение

Если линию жизни можно без труда отыскать и на правой, и на левой руке, то с чертой Марса не все так просто. Линия ангела-хранителя на правой руке говорит о том, что человек получил покровительство Высших сил благодаря своим личным заслугам. С таким ангелом-хранителем можно ничего не бояться - человек все преодолеет и выйдет победителем из любой ситуации.

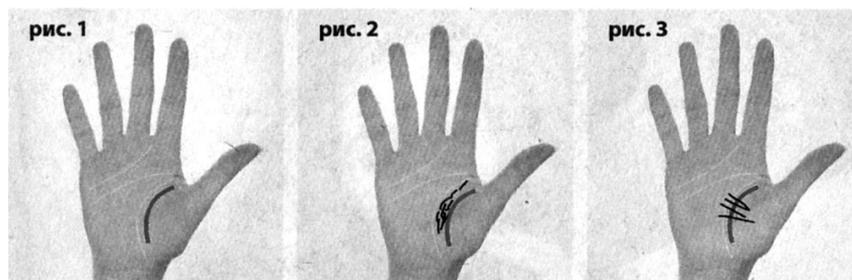
При этом всему есть предел. Нужно стараться посылать в мир как можно меньше негатива, не желать людям зла. Иначе все может измениться - и Высшие силы отвернутся.

Если линия Марса проявилась на левой руке, то заслуги хозяина ладони ни при чем. Защита ангела-хранителя дана ему с рождения - скорее всего, передалась от рода. Либо кто-то из предков заслужил такую «охрану» своими добрыми делами или страданиями, либо обратное - предки наворотили столько дел, что за них расплачиваться еще нескольким поколениям, которым без покровительства просто не справиться. Линии Марса на обеих руках говорят, что человека оберегают сразу два ангела-хранителя.

Длиннее и сильнее

Теперь обратите внимание на длину черты Марса. Чем она длиннее, тем опытнее ангел-хранитель. Например, удалось отыскать на руке линию Марса и ее длина всего пара сантиметра - у хозяина руки небесный покровитель начинающий. Свою силу он только-только набирает, а нюансы в своей «работе» познает методом проб и ошибок. Опытные ангелы-хранители «начинаются» при длине линии от 5 см. Линия имеет форму дуги, поэтому при ее измерении недостаточно найти расстояние между началом и концом.

Маленькие полоски между линиями жизни и ангела-хранителя (рисунок 2) свидетельствуют о том, что человеку какие-то обстоятельства постоянно мешают выполнить миссию, предначертанную судьбой. В таком случае важно распознать эту миссию и не переставать пытаться довести начатое до конца. Ангел-хранитель продолжает находиться рядом и оберегать - просто таким образом проверяет на прочность. Линии жизни и Марса могут пересекаться практически под прямым углом другими черточками (рисунок 3). Это признак того, что человек наплеватьски относится к защите, которую ему дарит ангел-хранитель: предупреждение, что защита небесного покровителя вот-вот прекратится. Нужно помнить, что ангел-хранитель не берет ответственность за неоправданный риск. Ангелы не будут подставлять крылья тем, кто необдуманно рискует или своими поступками угрожает другим людям (например, за рулем не соблюдает скоростной режим). Чтобы вернуть расположение ангела, следует немедленно изменить свое поведение.



СОБАКИ ПОНИМАЮТ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ РЕЧЬ?



Каждый хозяин наверняка разговаривает со своим питомцем, но вот понимает ли пес, что ему говорят, - это уже другой вопрос. Над ним в свое время задумались ученые. Они решили с помощью аппарата МРТ понаблюдать за тем, что происходит в мозгу у собаки, когда она слышит человеческую речь. Результаты удивили: оказалось, что у животного активизируется то же самое полушарие, что и у человека при общении.

Это, конечно, не значит, что до собак доходит смысл сказанного, но с точностью можно сказать: они особым образом обрабатывают поступающую информацию. Животные считывают интонацию, тембр голоса, общее настроение хозяина. Все это позволяет им анализировать слова и давать им оценку. В этом смысле собаки глубоко эмпатичны - способны чувствовать происходящее и чутко реагировать на него.

Так что не удивляйтесь, когда начнете в очередной раз жаловаться питомцу на нелегкую жизнь и обнаружите, что он по-настоящему вам сочувствует! Будто действительно понимает, в чем дело.

НЕ ТРОГАТЬ ЖИВОТИК! НО ПОЧЕМУ?

Хотите погладить котика? Всегда, пожалуйста, только помните: область живота - под запретом, и вот по каким причинам.

Не секрет, что поза, в которой кошка лежит пузиком кверху, - одна из самых расслабленных. Она говорит о том, что питомец всецело доверяет вам. Однако даже в такие моменты чесать живот пушистому другу следует с осторожностью.

Прежде всего, живот - самое незащищенное и уязвимое место на теле животного. Его можно сравнить с человеческой пяткой. Если пощекотать ее, человек невольно дернется. Также и у кошек.

Задача защищать свой живот у них сидит глубоко в подкорке. Так что не удивляйтесь, если обычно смирный кот вдруг проявит агрессию, когда вы захотите просто его погладить. К тому же шерсть в этом месте особенная, фолликулы волосков гиперчувствительны. Животному может быть неприятно, когда до нее дотрагиваются.

Как понять, можно или нет в данный момент покуситься на святое? Внимательно сле-



дите за реакцией любимца. Если при первом же прикосновении он начинает потряхивать лапками, скорее всего, вы делаете что-то не то. Если же, напротив, еще больше подставляет вам эту область, - поздравляем, вам попался весьма тактильный

питомец, который будет не против почесываний даже в самых незащищенных местах.

Хозяева, посягающие из раза в раз на те места у кошек, которые им трогать неприятно, рискуют потерять доверие питомца.

ЛАЗЕРНАЯ УКАЗКА – ОПАСНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ!



Лазерная указка - удобное приспособление для игр с кошками и собаками. Она позволяет питомцам активно двигаться, при этом пушистый друг точно ее не съест и не по-ранится. Казалось бы, все замечательно, но ветеринары предупреждают: не все так просто! Оказывается, лазерная указка вредна для глаз животного. Если прямой луч попадет на сетчатку, могут возникнуть проблемы со зрением. Если вы все же играете с животным с помощью лазерной указки, выбирайте указку с малой

мощностью и не направляйте луч непосредственно в глаза животному.

Питомец, бегая за лазерным лучом, может так увлечься, что не заметит препятствие и получит травму. В такие моменты животные не умеют себя контролировать.

Некоторые кошки начинают перевозбуждаться, охотясь за целью, которую в принципе нельзя поймать. В таком случае после игры с лазерной указкой обязательно дайте любимцу игрушку, которую он сможет покусать, облизать.



РУЛЕТ

«ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Мякоть свинины - 800 г, клюква - 200 г, чеснок - 3 зубчика, розмарин - 1 веточка, мед - 1 ст. л., оливковое масло - 1 ч. л., соль, черный перец, **приправы для мяса - по вкусу.** Свинину разрежьте вдоль пополам, раскройте «книжечкой». Накройте пищевой пленкой и слегка отбейте молоточком. Чеснок очистите, пропустите через пресс. Смешайте с солью, перцем и приправами. Натрите этой смесью мясо со всех сторон, дайте пропитаться 15 мин. Клюкву переберите и вымойте. Разложите ягоду в центре куска. Аккуратно сверните мясо рулетом, зафиксируйте зубочистками или кулинарными нитями. Соедините мед и оливковое масло, тщательно перемешайте и смажьте получившимся соусом рулет. Заверните мясо в фольгу, сверху положите веточку розмарина. Запекайте при 180 градусах 1 ч. Подавайте, украсив клюквой.



СОУС К МЯСУ И ПТИЦЕ

Клюква - 350 г, апельсин - 1 шт., сахар - 2 ст. л., вода - 70 мл, соль - 1 щепотка, молотый кориандр - 0,5 ч. л., красное вино - 2 ст. л. Клюкву переберите и тщательно вымойте. Выложите на полотенце и обсушите. Апельсин вымойте, разрежьте пополам, удалите косточки и выдавите сок. В кастрюлю с толстым дном влейте воду, апельсиновый сок и красное вино. Добавьте соль, сахар и кориандр, тщательно перемешайте. Поставьте кастрюлю на медленный огонь, помешивая, доведите до кипения содержимое, варите 5 мин. Выложите клюкву. Снова доведите до кипения, накройте кастрюлю крышкой, варите, периодически помешивая, 10 мин. Снимите крышку и оставьте соус на огне еще на 5 мин. Остудите, уберите в холодильник на 1 ч.



«ТЕРТЫЙ» ПИРОГ

Пшеничная мука - 500 г, куриное яйцо - 1 шт., сметана - 1 ст. л., сливочное масло - 100 г, сахар - 2 ст. л., разрыхлитель для теста - 1 ч. л., клюква - 200 г, соль - 1 щепотка. Клюкву вымойте, переберите и обсушите. Просейте муку с солью разрыхлителем. Добавьте мягкое сливочное масло, сахар, яйцо и сметану. Все тщательно перемешайте и замесите плотное, нелипкое тесто. Разделите тесто на две неравные части, заверните в пакет и уберите в морозилку на 25 мин. Форму для выпечки выстелите пергаментом. Большую часть теста натрите на крупной терке, выложите на дно формы, сформируйте бортики. Ровным слоем выложите клюкву. Оставшуюся часть теста так же натрите на крупной терке и посыпьте пирог. Поставьте в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 35-40 мин.



КЕКСЫ «С КИСЛИНКОЙ»

Пшеничная мука - 250 г, куриные яйца - 4 шт., сахар - 150 г, ванилин - 1 пакетик, разрыхлитель для теста - 0,5 ч. л., клюква - 100 г, соль - 1 щепотка, сливочное масло для смазывания форм. В миску вбейте яйца, добавьте сахар. Взбейте на минимальной скорости миксера до однородности. Затем увеличьте скорость до максимума и взбейте массу так, чтобы она увеличилась в два раза. Просейте муку с солью, ванилином и разрыхлителем. Замесите тесто, похожее на жидкую сметану. Клюкву вымойте, переберите, тщательно обсушите. Добавьте ягоду в тесто, аккуратно перемешайте лопаткой. Формочки для выпечки смажьте сливочным маслом. Выложите тесто, заполняя формы на 1/3. Поставьте в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 мин. Готовность проверьте зубочисткой.

