

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДВОЛЖА

№50

декабрь 2021

цена:
2 лари

**Чем опасна
аритмия**

стр.5

**Зимний уход
за кожей**

стр.37

**Хозяйке
на заметку**

стр. 35

**Зима без
прибавки в весе**

стр. 22

Певица МакСим:

“В тот новый мир мне еще рано”

стр.20-21

Тинатин Далакишвили: стр.16-17

“Я очень повзрослела за время съемок”



Как обустроить маленькую квартиру

УДОБНО
И СТИЛЬНО

Используйте следующие советы от дизайнеров, чтобы визуально расширить пространство в квартире и сделать его более практичным.

Многофункциональность - главный принцип при обустройстве небольших квартир. Сделайте ставку на кресло-кровать, стул-тумбочку, кровать с местом для хранения вещей. Это поможет вам организовать пространство так, что вы не будете ощущать нехватку квадратных метров. Что еще стоит взять на заметку?

Прозрачная мебель. Столы и стулья из прозрачных материалов - оргстекло - идеально впишутся в маленькую квартиру. Они визуально не перегружают интерьер, поскольку кажутся невесомыми.

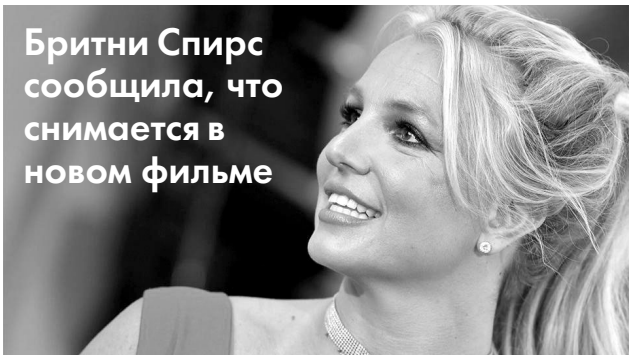
Горизонтальная полоска. При выборе обоев для гостиной обратите внимание на варианты с горизонтальной полоской - такой рисунок зрительно добавляет комнате метры. Подойдет и вертикальная полоска (создает иллюзию высоких потолков).

Перегородки вместо стен. Для зонирования рекомендуется использовать небольшие перегородки, подходящие интерьеру по цветовой гамме. Лучше отдавать предпочтение светлым тонам.

Зеркала. Повесьте напротив окна большое зеркало - естественный свет отразится в нем и словно растворится в комнате. Допустимо расположить зеркало напротив ярких акцентных предметов (например, чтобы в нем отражались картина, большая декоративная ваза и т.п.).



Бритни Спирс сообщила, что снимается в новом фильме



Американская певица Бритни Спирс рассказала, что впервые после опекуна над ней снимается в новом фильме под названием "Идол".

"Я только что снялась в фильме под названием "Идол". В нем совершенно точно будут (мои) хиты!.. Я надеюсь, что вы, ребята, весело проводите время, потому что я точно", — написала певица на своей странице в Instagram.

Детальями проекта Бритни делиться не стала.

Напомним, в ноябре суд Лос-Анджелеса офи-

циально прекратил опеку над Бритни Спирс. Певица обвиняла отца, Джейми Спирса, в злоупотреблении правами опекуна.

Спирс заявила, что из-за опекуна не могла выйти замуж и родить ребенка, так как против ее воли врачи установили ей средство контрацепции. Также певица не могла получить доступ к своим деньгам, вести переговоры и даже встречаться со своими детьми.

Сообщалось, что после снятия опеки Бритни Спирс продолжит музыкальную карьеру.

Ридли Скотт захотел превратить "Бегущего по лезвию" в сериал



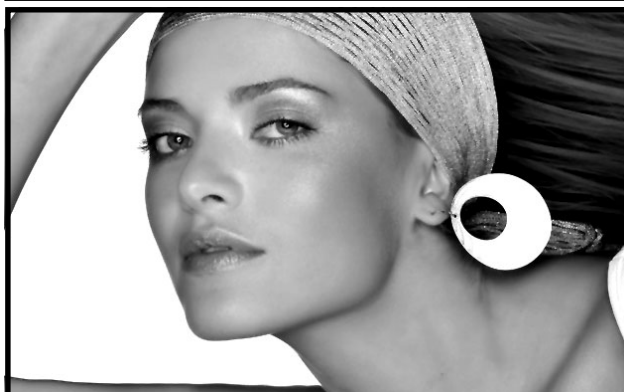
Режиссер Ридли Скотт начал работать над сериалами, действие которых разворачивается во вселенной фильмов "Чужой" и "Бегущий по лезвию".

Пока постановщик не стал объяснять, будут ли связаны телешоу с оригиналами, появятся ли в них знакомые персонажи.

Как сообщает Variety,

Скотт рассказал, что уже написал сценарии пилотных эпизодов. Предполагается, что сериал по "Бегущему по лезвию" будет состоять из 10 часовых эпизодов. Хронометраж "Чужого" может достичь 8–10 часов. Ранее Ридли Скотт рассказал о планах на продолжение "Гладиатора".

ПОКУПАЙТЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНУЮ ГАЗЕТУ
100 СКАНДВОРДОВ
С ПОЛНОЙ ТЕЛЕПРОГРАММОЙ



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА
Кети Мчедлидзе

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

Пэрис Хилтон вместе с мужем отправилась в медовый месяц

Сорокалетние Пэрис Хилтон и Картер Реум, поженившиеся две недели назад, не стали откладывать медовый месяц и практически сразу же после торжества отправились в романтическое путешествие.

Начать же они решили с живописного острова Бора-Бора – по признанию Пэрис, это одно из ее самых любимых мест! А остановились новоиспеченные супруги в Conrad Bora Bora Nui – этот

роскошный пятизвездочный отель является частью основной дедушкой Пэрис Конрадом Хилтоном сети отелей Hilton. Молодожены пробудут на острове Бора-Бора еще несколько дней, после чего они отправятся на Таити и на целый ряд иных тихоокеанских островов – Пэрис спланировала поистине грандиозное свадебное путешествие, так что в рамки месяца ее медовый месяц вряд ли уложится!



КАНЬЕ УЭСТ ЗАЯВИЛ, ЧТО ХОЧЕТ СПАСТИ СВОЙ БРАК С КИМ КАРДАШЬЯН

Американский рэпер Канье Уэст публично заявил, что хочет спасти свой брак с моделью Ким Кардашьян и вернуть ее. Уэст на ежегодном благотворительном мероприятии в Лос-Анджелесе в честь Дня благодарения сообщил, что «намерен сделать все для этого».

На мероприятии Канье Уэст выступил с речью, в которой упомянул, что делал ошибки в браке с Кардашьян.

«Бог хочет, чтобы я воссоединился с женой. Бог хочет видеть, чтобы вы понимали, что ошибки, допущенные в отношениях, можно искупить. Я совершал ошибки. Я публично делал вещи, которые были неприемлемы для меня как для мужа. Но прямо сейчас я здесь, чтобы изменить повествование», — заявил рэпер Канье.

В начале ноября Канье Уэст уже выражал готовность воссоединиться с женой. Еще он рассказал, что «никогда не видел документов о разводе».

При этом Уэст две недели назад появился на публичном мероприятии вместе с 22-летней моделью Винетри-



ей. В то же время Ким Кардашьян на данный момент встречается с 28-летним комиком Питом Дэвидсоном.

Некоторые СМИ предполагают, что размолвка Канье Уэста и Ким Карда-

шьян и их романы на стороне — это пиар-ход, который придумала мать модели Ким Крис Дженнер. Предполагается, это сделано, чтобы отвлечь внимание от других скандалов семьи.

BILLBOARD НАЗВАЛ САМУЮ ЛУЧШУЮ ПЕСНЮ ВСЕХ ВРЕМЕН



Первое место в хит-параде «лучших песен всех времен» популярного журнала Billboard занял трек под названием Blinding Lights канадского исполнителя The Weeknd!

Представители издания сообщили, что именно эта песня сияет теперь ярче всех среди почти тридцати тысяч различных мелодий, когда-либо попадавших в рейтинг Billboard Hot 100 за всю 63-летнюю историю чарта! Что же касается второго места, то на нем удобно расположился выпущенный еще в шестидесятые годы прошлого века хит Twist Чабби Чекера, а третье место досталось песне Smooth, которая была создана участниками некогда невероятно популярной рок-группы Santana и Робом Томасом!

ОБЪЯВЛЕНЫ НОМИНАНТЫ НА ПРЕМИЮ «ГРЭММИ-2022»

Национальная академия искусства и науки звукозаписи США объявила номинантов на премию «Грэмми-2022». Лидером по числу номинаций стал джазовый музыкант Джон Батист — он представлен в 11 категориях.

По восемь номинаций получили Джастин Бибер, Doja Cat и H.E.R.

За главную музыкальную награду поборется и шведская группа ABBA, которая в этом году выпустила новый альбом — первый за 40 лет. Рэп-музыкант Джей-3и установил рекорд и стал самым номинируемым артистом в истории «Грэмми» — за всю карьеру его номинировали на награду 83 раза.

Торжественная церемония вручения наград состоится 31 января.



ДЖЕННИФЕР ЛОУРЕНС СЧИТАЕТ СПРАВЕДЛИВЫМ, ЧТО ГОНОРАР ДИ КАПРИО БЫЛ БОЛЬШЕ, ЧЕМ У НЕЕ



31-летняя Дженнифер Лоуренс, которая недавно снялась в фильме «Не смотрите вверх» вместе с Леонардо Ди Каприо, поделилась своими мыслями насчет того, почему ее коллега по этой ленте заработал на пять миллионов долларов больше, чем она (гонорар Лоуренс составил 25 миллионов долларов, а Ди Каприо — 30), несмотря на то, что ее имя в титрах идет первым. Об этом она рассказала в интервью Vanity Fair.

Несправедливости в этой разнице Лоуренс не увидела. Говоря о неравной оплате труда, актриса заявила, что Ди Каприо приносит больше кассовых сборов, чем она, и настаивала на том, что ей невероятно повезло и она очень довольна договором.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Словарик

Мерцательная аритмия (или фибрилляция предсердий) - одно из самых распространенных нарушений сердечного ритма. Происходит оно из-за того, что сигналы, когда сердцу сокращаться, начинают передавать не только основной источник ритма - синусный узел, расположенный в правом предсердии, а еще и другие участки миокарда. В итоге сердце начинает сокращаться хаотически.

Смертельно!..

И сама аритмия может привести к летальному исходу: это состояние не все переносят хорошо. Но все же большую опасность представляют последствия, возникшие в результате фибрилляции предсердий. Ведь при мерцательной аритмии движение крови замедляется, что ведет к образованию тромбов в сердце, которые с кровотоком разносятся по всему организму. Они могут закупорить любую артерию. Если это произойдет в мозге, будет инсульт, в сердце - инфаркт. При аритмии значительно учащается и пульс, что приводит к перегрузке сердца, и развивается сердечная недостаточность. Тогда сердце уже

Если главный-мотор не работает как часы, поспешите к врачу. Ведь этот симптом - предвестник опасных состояний.

Чем опасна аритмия?

не может прокачивать кровь в полном объеме, в результате нарушается кровоснабжение различных органов.

Веская причина

Спровоцировать нарушение работы сердца могут различные факторы:

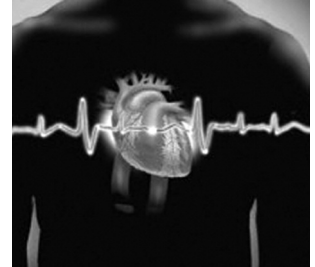
- ✓ замещение тканей сердца фиброзной. К этому приводят миокардит (воспаление сердечной мышцы), ишемическая болезнь сердца, возраст (после 65 лет), гипертония;
- ✓ повышение давления в области левого предсердия. Такое бывает при пороках сердца;
- ✓ нарушение проводимости сигналов в сердце из-за изменения соотношений в крови минералов и электролитов. Такое бывает при эндокринных нарушениях, из-за приема лекарств, мочегонных, интоксикации,

в том числе алкогольной, инфекционной.

О том, что сердце барахлит, сигнализируют неритмичное сердцебиение (пульс в покое неровный - и он может быть и частым, свыше 120 ударов в минуту, и редким - меньше 40), боль за грудиной, одышка (вдох затруднен), беспокоят головокружение и слабость.

Верный диагноз

Чтобы выявить фибрилляцию предсердий, нужно сделать электрокардиограмму (ЭКГ), возможно суточную (холтер-мониторинг сердца), эхограмму сердца. Направления дают терапевт или кардиолог. Также надо будет сдать анализы, чтобы исключить или, наоборот, выявить патологии, которые могли спровоцировать аритмию. В дальнейшем, чтобы наладить сердечный ритм, придется нейтрализовать причину, которая спрово-



цировала аритмию: нормализовать давление, работу эндокринной системы или сделать операцию, которая устранил в сердце участки, подающие неверные сигналы (абляция). Кардиолог пропишет препараты, разжижающие кровь, чтобы снизить риск тромбообразования, а также антиаритмические препараты - они нормализуют ритм сердечных сокращений.

А можно избежать?

К сожалению, не всегда появление мерцательной аритмии предотвратимо. Но все-таки нужно стараться придерживаться здорового образа жизни, следить за весом, давлением, практиковать умеренные физические нагрузки и регулярно проходить диспансеризацию, чтобы вовремя выявить проблемы в работе сердца.

Денис Соколов,
врач-кардиолог.

Кстати

Ощущение выпрыгивающего из груди сердца с мерцательной аритмией не связано.

Сколько надо весить?

Какой вес считается оптимальным? Может ли женщина в 40 лет быть такой же стройной, как в 18?

Каждый из нас уникален, поэтому нормальный для конкретного человека вес проще всего определить с помощью биоимпедансного анализа состава тела. На процедуру уйдет 10 минут: в аппарат вводятся данные - рост, вес, объем талии, запястий, бедер, сведения о вашем образе жизни. На руки и ноги крепятся электроды, и с помощью анализа электроимпульсов аппарат рассчитывает, сколько в теле жира, мышц, костей, воды и какой вес для вас оптимален. Что касается возраста, здесь

все неоднозначно. Главное, чтобы с этим весом вам было комфортно, а ваш организм оставался здоровым.

Как худеть при хроническом гастрите?

Хочу начать худеть, но есть проблемы с ЖКТ. Как правильно питаться, чтобы не подорвать здоровье?

Марина.

Прежде всего нужно начать питаться, соблюдая рекомендации гастроэнтеролога. Это значит придерживаться дробного питания (5-6 раз в день, но маленькими порциями). Исключить

фастфуд, жареное, жирное - то, что провоцирует проблемы с пищеварением. Больным гастритом нельзя переедать и запрещено сидеть на строгой диете. Утро лучше начинать с овсянки на воде, а в обед есть постные овощные супы. К мясным бульонам относитесь с осторожностью, а от блюд, приготовленных с использованием костей, откажитесь. Ограничьте (а лучше исключите) соленья, маринады, колбасы, острые приправы, ржаной хлеб, продукты с грубой клетчаткой - сырые овощи и фрукты (они вызывают брожение и повышенное газообразование).

Мария Андреева,
специалист по правильному питанию.



Когда кашель сухой

Его еще называют непродуктивным. Облегчения такой приступообразный кашель не приносит - ведь мокроты нет, поэтому откашляться не получается. Зато не дает нормально спать, может приводить к болям в груди и животе (из-за напряжения мышц пресса).

Обычно такой кашель беспокоит в первые 2-3 дня от начала ОРВИ, при остром ларингите, фарингите, трахеите, бронхите. А также при коклюше, пневмонии и плеврите. Кроме названных, причиной может быть бронхиальная астма и аллергия.

Помогут ребенку противокашлевые препараты. Есть также спреи, которые смягчают сухой кашель. По рекомендации врача можно давать детям комбинированные лекарственные средства (таблетки и пастилки). Они не только делают приступы кашля более редкими, но и снимают воспаление и бронхоспазм, повышают продуктивность кашля.

В качестве дополнительного средства можно делать ингаляции. Каждый в детстве дышал над кастрюлей с картошкой. Сейчас есть более современные и безопасные способы. Например, ингаляторы бывают паровые, компрессорные и ультразвуковые. Особенно удобны небулайзеры. Они из жидких лекарств генерируют аэрозоль с определенным размером частиц. Обычно такие приборы используют для домашнего лечения.

Также можно растирать грудную клетку и спину ребенка специальными мазями. Они успокаивают дыхательные пути за счет паров эфир-

Недолеченный кашель может привести к осложнениям, вплоть до пневмонии. Ведь густая мокрота в бронхах - рассадник бактерий. Поэтому смотреть на кашель сквозь пальцы опасно. Впрочем, как и лечить наугад. Сначала нужно определить тип кашля.

Если кашляет малыш

ных масел и усиливают кровоснабжение внутренних органов за счет разогревающего и раздражающего действия. Обязательно увлажнять воздух в помещении и давать больше теплого питья.

Полезно как можно чаще полоскать горло настоем ромашки, шалфея, календулы, алтея, душицы, мать-и-мачехи, подорожника. Эти травы снимают воспаление и боль в горле. Вместо трав можно использовать водный раствор фурацилина, прополиса или соды. При сухом кашле запрещены муколитики и отхаркивающие препараты (в том числе и растительные). Мокроты еще нет, поэтому разжижать и выводить из бронхов нечего. Не нужны и антибиотики, так как против сухого кашля они бессильны. Это лишняя и небезвредная лекарственная нагрузка.

Особая разновидность сухого, лающего кашля бывает при ложном крупе (частое осложнение ОРВИ у малышей). При таком кашле ни в коем случае нельзя давать препараты, блокирующие кашлевый рефлекс. Наоборот, кашель надо стимулировать. Не подходят в этом случае и ингаляции с эфирными маслами, а также леденцы от кашля. При ложном крупе необходимо срочно вызвать скорую, чтобы не допустить нарастания отека гортани. А пока она едет, давать ребенку теплое щелочное питье и делать ингаляции.

У ребенка влажный кашель

Этот кашель переносится лучше, так как появляется обильная мокрота, которую можно откашлять. Обычно он появляется через 2-3 дня после начала простуды. По рекомендации врача принимают препараты, разжижающие мокроту и

помогающие ее выводить, - муколитики и отхаркивающие. Для маленьких детей они должны быть в жидкой форме (сироп или раствор). При приеме муколитиков и бронхолитиков нужно много пить: теплого чая с малиной, медом и лимоном, ромашкой, мятой. Это помогает разжижать и выводить мокроту. Также принесут пользу физиотерапия, дыхательная гимнастика, ЛФК, массаж области бронхов и легких несильными постукивающими ударами ребром ладони (лучше делать утром, после пробуждения).

Из народных методов эффективны настои термопсиса, корня алтея, солодки, чабреца. Эти травы обладают отхаркивающим действием. На ночь можно надеть носки с сухой горчицей. Помогают и компрессы на грудную клетку из вареного картофеля с водкой и подсолнечным маслом, медом.

Если кашель влажный, противокашлевые препараты под запретом. Подавляя кашлевый рефлекс, они затрудняют очищение дыхательных путей, что повышает риск запустить болезнь и довести до осложнений.

Долго ждать нельзя

Если кашель беспокоит дольше 2-3 недель или сопровождается болью в груди и выделением густой гнойной мокроты, а то и крови, а также если сохраняется повышенная температура (или повторно поднимается), срочно обратитесь к врачу. Долгий кашель может указывать не только на развитие осложнения, но и на другие заболевания, не связанные с простудой, - начиная от аллергии и проблем с сердечно-сосудистой системой и желудком (гастроэзофагеальный рефлюкс) и заканчивая туберкулезом.

С. Трифонова, педиатр, врач первой категории.

Большое количество воды, куриный бульон и увлажнитель воздуха помогают облегчить состояние при любом виде кашля.

ЗАВЕДИТЕ “СОННЫЙ” РИТУАЛ

Хотите, чтобы вечер и ночь превратились в отдых и для вас, и для крохи? Всегда укладывайте ребенка спать в одно и то же время.



✓ Выработайте цепочку ежевечерних ритуалов: купание - чашка молока - чистка зубов - сказка. Разрешите ребенку самому выбрать пижаму, сказку, колыбельную.

✓ Вы не задумывались, почему малыш оттягивает момент засыпания? Может, он не хочет расставаться с вами? Все, что ему нужно - ваша любовь. Поэтому поцелуй и пожелания приятных сновидений должны стать завершающим аккордом в вечернем ритуале.

Авось поможет

Чтобы избавиться от стоматита у детей, народные целители рекомендовали мамочкам щедро смазывать соску сливочным маслом и давать малышу пососать. Делать так почаще, и уже на второй день болячки во рту начнут заживать.

Бабушкины рецепты

Настойка избавляет от приступов астмы

Имбирная настойка приостанавливает приступы астмы, они повторяются все реже, становятся легче. Имбирный корешок надо высушить и смолоть в кофемолке. Залить 400 г порошка 1 литром водки, настаивать на свету две недели, периодически взбалтывая содержимое бутылки, затем процедить через хлопчатобумажную ткань. Готовую настойку принимать после еды по одной чайной ложке два раза в день с водой. Кроме того, что настойка укрепляет бронхи и избавляет от приступов астмы, она улучшает пищеварение.



Травяные свечи от геморроя

Измельчите в кофемолке в порошок 4-5 ст. ложек травы льнянки. Расплавьте на водяной бане 250-300 г свиного сала и постепенно всыпьте травяной порошок, постоянно помешивая. Держите смесь на водяной бане 25 минут, снимите с огня, процедите через марлю. Пока смесь не застынет, помешивайте ее, чтобы трава не осела на дно. Остывшую затвердевшую смесь выложите на полиэтиленовую пленку, сверните колбаской диаметром 1-1,5 см и положите в холодильник. Когда масса окончательно затвердеет, нарежьте на кусочки по 2 см. Вставляйте свечку на ночь в прямую кишку.



Про брекеты

Пластинки или брекеты?

? У ребенка криво растут зубы. Врач предложил на выбор брекеты или пластинки. На что соглашаться?

Ольга.

Пластинки больше подходят детям 5-7 лет, у которых временный прикус сменяется постоянным. За пластинками могут ухаживать даже малыши. Их легко снимать на время еды, чистить обычной щеткой. Пластинки стоят недорого, но серьезные отклонения не исправляют. Брекеты более эффективны. При их ношении зубы смещаются в нужном направлении, устраняются врожденные дефекты, корректируется неправильный прикус. Так что ответ на вопрос, что лучше - брекеты или пластинка - зависит только от реальной потребности пациента.

Боюсь, брекеты повредят эмаль

? Дочке 15 лет. У нее передние зубы выступают немного вперед. Врач советует поставить брекеты. Стоит ли соглашаться, ведь зубной ряд только формируется? Боюсь, брекеты повредят эмаль, возникнет кариес. Может, отложить лечение, подождать, пока дочке не исполнится 20 лет?

Т. Тедеев.

Такая опасность, хоть и незначительная, есть. Но если правильно ухаживать за зубами, используя специальные щетки (их порекомендует врач), то все будет хорошо. Чтобы после снятия брекетов не пришлось лечить кариес, до установки нужно пролечить все зубы. Непосредственно перед фиксацией брекетов провести профессиональную гигиену. Желательно проводить ее и во время ношения, каждые 3-4 месяца. Кстати, зачем откладывать лечение? До 20 лет еще формируется зубной ряд, и это будет происходить неправильно. Сейчас самое время выровнять зубы.

О. Потапов,
детский стоматолог.

Знаете ли вы, что...

Причиной неправильного прикуса могут стать вредные привычки. Например, если малыш любит сосать палец, спать лицом в подушку.



Без докторов не разобраться

Дискомфорт может быть острым и внезапным. Такие боли обычно сковывают движения и не позволяют разогнуть спину. В народе говорят «прострел». Иногда неприятные ощущения в пояснице слабые, тянущие, постоянные. Чаще всего боли в пояснице мучают людей из-за проблем с позвоночником и мышцами спины. Иногда - при заболеваниях почек. И совсем редко - если нездоров кишечник или мочеполовая система. Самому определить источник боли непросто. Поэтому надо обязательно посетить врача

Чаще всего нездоров позвоночник

Сколиоз. Искривление позвоночника может долго не беспокоить человека. Боль обычно ноющая. Но если не лечиться, она становится сильнее.

Остеохондроз. Разрушаются хрящевые поверхности позвонков и периодически защемляются нервы. Сопровождается это острыми болями приступами (прострелами).

- ✓ В темную пол-литровую бутылку накрошите мухоморов, залейте водкой, настаивайте месяц. Растирайте настойкой больные ноги. После нескольких процедур боли исчезают.
- ✓ Смешайте 1 ст. ложку подсолнечного масла, сухой горчицы, меда и ра-

зогрейте на водяной бане. Нанесите смесь на больные места, сверху полиэтилен и платок. Процедуру лучше делать на ночь.

✓ Растворите в тройном зеленом одеколоне 10 таб-

леток валидола и растирайте больные места.

✓ Смешайте 1/4 чайн. ложки бодяги с 1 ст. ложкой нутряного топленого свиного сала. Нанесите состав на больные места.

Дискомфорт или боль в пояснице можно ощущать годами или время от времени. В любом случае они появляются не случайно.

ПОЧЕМУ БОЛИТ ПОЯСНИЦА

Дальнейшее прогрессирование остеохондроза приводит к протрузии (выпячиванию) межпозвонковых дисков и грыжам.

Ишиас. Раздражение седалищного нерва всегда сопровождается острыми болями. Любое движение вызывает усиление дискомфорта. При ишиасе боль в области поясницы отдает в ногу.

Люмбаго. Появляется острая боль в пояснице. Это случается после неправильного поднятия тяжелой, тяжелой физической работы.

Спондилез. Происходит деформация позвонков. Начинается разрастание костных, тканей в виде шипов - остеофитов. Они вызывают сильный дискомфорт.

Болезнь Бехтерева. Боли начинаются, когда воспаляются межпозвонковые суставы. Это приводит к сращиванию позвонков. В результате они становятся неподвижными.

Ревматоидный артрит. Это аутоиммунное заболевание. Оно поражает хрящевые, связочные и мышечные ткани. - Чаще всего боли возникают не только в пояснице, но и в других суставах.

Остеопороз. Снижение плотности костной ткани чаще случается у женщин после климакса. Причина - дефицит в организме кальция и фосфора.

Остеомиелит. Развивается, когда костную ткань поражают бактерии - стафилококки, стрептококки. Если

инфекция поражает нижнюю часть позвоночника, боли беспокоят именно в пояснице. Дискомфорт сопровождается повышением температуры, слабостью, потливостью, отечностью пораженной зоны.

Миозит. Это воспаление мышц. Чаще всего бывает после переохлаждения или резкого неудачного движения.

Если с почками проблемы

Дискомфорт может ощущаться с одной стороны (при поражении одного органа) или с обеих, иногда посередине. Еще один симптом: так как почки очищают кровь и выводят мочу, то, если они не здоровы, мочеиспускание нарушается и появляются отеки. Боли в пояснице могут спровоцировать:

нефроптоз, то есть опущение одной или сразу обеих почек. Если почка смещается, ухудшаются ее функции. Орган сдавливает соседние сосуды, ткани. Это приводит к развитию других заболеваний;

пиелонефрит. Воспаление развивается в лоханках почек и может распространяться и на другие отделы органа. Недуг долго может протекать бессимптомно. Но как только иммунитет ослабевает, в области поясницы возникают боли;

гломерулонефрит. Воспалительный процесс затрагивает почечные клубочки. Болит поясница, иногда боль отдает в соседние зоны;

гидронефроз - расширение лоханок и скопление внутри почек мочи. Без своевременного лечения этот орган гибнет.

В. Галкина, терапевт, врач высшей категории.

Не упусти время

Самостоятельно определить источник боли непросто. А иногда без тщательной диагностики вообще невозможно.

Ноги гудят?

Если будет сильно жечь, смойте.

✓ Натрите ступни касторовым маслом, наденьте носки и лягте спать.

✓ Оберните ноги свежей травой мокрицы, потом полотенцем и пищевой пленкой. Наденьте носки. Процедуру лучше делать на ночь.

Укрощаем храп

Игорь проснулся от толчка в плечо. «Храпишь, повернись на бок», - недовольно буркнула жена. Знакомая ситуация? Согласно статистике каждый третий житель планеты - храпун, причем мужчин среди них в 4 раза больше, чем женщин.

Подсчитано, что за 50 лет совместной жизни храпящий мужик крадет у жены 4 года сна!

В чем причина?

Проблема возникает, когда мышцы дыхательных путей, которые в течение дня напряжены, расслабляются, сужая пространство для прохождения воздуха, и при вибрациях мягкого неба образуется шум. Вероятными причинами могут быть искривления носовой перегородки, риниты, полипы, смещение нижней челюсти при нарушении прикуса, увеличенные миндалины. Во всех этих случаях воздуху трудно проходить в гортань через горло. Лишний вес или короткая шея также способствуют сдавливанию дыхательных путей.

Снотворные препараты и алкоголь часто снижают тонус мышц глотки. А у заядлых курильщиков вдобавок возникает и отек ее стенок.

К кому обратиться?

- ✓ ЛОР-врач обследует горло и мягкое небо, носоглотку на предмет наличия патологии. При необходимости посоветует, как ее устранить (в том числе оперативным путем).
- ✓ Сомнолог проверит качество сна. Это важно

Важно!

Храпуны со стажем часто страдают головной болью, дневной сонливостью. Они раздражительны, у них ухудшается память, им сложно сосредоточиться, у мужчин может нарушаться потенция. А храпящие во сне автомобилисты по утрам в 5-7 раз чаще рискуют стать виновниками аварии.



еще и потому, что при храпе могут быть опасные задержки дыхания - апноэ. Они повышают риск инфаркта и инсульта, могут привести к гипертонии и сердечной аритмии.

- ✓ Ортодонт проверит прикус: при неправильном может западать язык.

Помоги себе сам

На начальном этапе можно попробовать убрать проблему своими силами.

- ✓ Расстаньтесь с вредными привычками и сбросьте лишний вес. Уменьшение массы тела всего на 10% наполовину улучшает параметры дыхания.

- ✓ Не злоупотребляйте снотворным.

- ✓ Откажитесь от вечерней рюмочки и не наедайтесь на ночь

- ✓ Спице на высокой подушке и по возможности на боку - в этом положении храп не так опасен.

- ✓ Пришейте кармашек на спинку пижамы или майки и вложите в него теннисный мячик. Это нехитрое приспособление вынудит возмутителя ночного спокойствия принять безопасную для сна позу.

*Ольга Палажук,
оториноларинголог.*

Запах изо рта. Лимфатическая система не справляется, пора проверить ЖКТ, увеличить количество потребляемой воды.

Что делать: посетить стоматолога, гастроэнтеролога.



Налет на языке. Дисбактериоз.

Что делать: пребиотики, пробиотики и клетчатка а помощь! Проверить ЖКТ, сдать биохимический анализ кала.



Слизь в носоглотке по утрам.

Паразитарная инвазия, нарушение работы верхних отделов ЖКТ и дисбактериоз.

Что делать: сдать анализ кала на яйца глистов, паразитов, биохимический анализ кала, посетить

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ

ЕСТЬ РЯД СИГНАЛОВ ОРГАНИЗМА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВЫЯВИТЬ ТУ ИЛИ ИНУЮ ПАТОЛОГИЮ.

мический анализ кала, посетить ЛОРа, гастроэнтеролога.



Частые головные боли. Признак обезвоживания, если мы не говорим про гипотонию, мигрени.

Что делать: контролировать количество потребляемой воды.



Плохое настроение, рассеянное внимание, ухудшение памяти, возможен дисбактериоз.

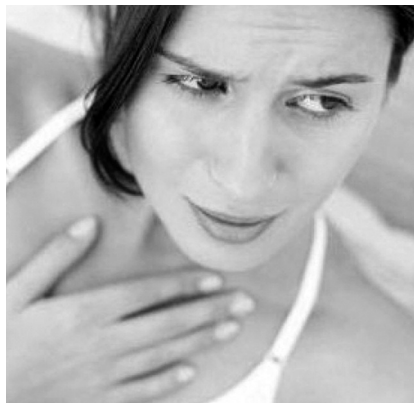
Что делать: проверить ЖКТ, ра-

боту щитовидной железы, содержание витамина Д в организме.



Сухость кожи, волос, ногтей. Нарушение усвояемости нутриентов в организме.

Что делать: сдать общий и биохимический анализы крови, пройти проверку на гормон ТТГ. Часто вышеописанные причины могут быть связаны и с другими проблемами - с нарушениями режима питания, дисбалансом белков, жиров и углеводов, с хроническим стрессом.



Одышка, посинели пальцы...

И еще отеки, которые появляются к концу рабочего дня. Виновата в этом сердечная недостаточность. Что же это такое - сердечные отеки? На вопросы отвечает кардиолог, врач высшей категории Лидия Князева.

- Всегда ли появление отеков означает, что именно сердце у человека не в порядке?

- Отечность возникает, когда вода накапливается в межклеточном пространстве тканей, где в норме не должно быть свободной жидкости. Поначалу это напоминает некую припухлость. Чем отличаются именно сердечные отеки? Начинается все, как правило, с ног. Со временем отечность поднимается к бедрам и распространяется на другие части тела. Причем протекает отек симметрично, развивается медленно, на протяжении порой целых месяцев. Когда процесс заходит слишком далеко, то отечность не спадает даже во время сна. При этом могут возникать тахикардия, одышка, беспричинная утомляемость. Может появиться отечность внутренних органов, например печени. Кожа в районе отеков приобретает синюшный оттенок. Если есть хотя бы один из этих симптомов, без промедления нужно обратиться к врачу-кардиологу.

- Кто чаще страдает сердечными отеками - мужчины или женщины?

- Отеки появляются и у мужчин, и у женщин в любом возрасте. Но чаще у пожилых людей, поскольку редко у кого в таком возрасте здоровое сердце.

Поначалу отеки могут появляться периодически, на некоторое время исчезнуть, причем сами по себе. Их появление сигнализирует о серьезном недуге и необходимости безотлагательно обратиться за медицинской помощью. Чтобы установить точный диагноз, необходимо пройти обследование.

- Какие самые ранние признаки сердечной недостаточности?

- Одышка с затруднением вдоха в состоянии покоя, посинение пальцев, ушей, носа, губ, напряженные

поверхностные вены на висках, лбу, пульсация шейных сосудов, отек стоп и голеней. Появление даже одного такого симптома - повод для безотлагательного обращения к терапевту.

- Если установлен диагноз сердечная недостаточность, как проходит лечение?

- Оно индивидуально для каждого пациента. Тут много нюансов. В схему терапии обязательно входят сердечные гликозиды, которые усиливают сокращения сердечной мышцы, нормализуют их частоту - одним словом, улучшают работу миокарда. Как правило, назначают препараты, улучшающие кровоток, витамины. Физические упражнения обязательны! Спокойная ходьба или велосипедная прогулка рекомендуются 5 раз в неделю по 30 минут с постоянным контролем пульса.

Важное условие - свежий воздух. Полностью исключаются физические нагрузки при тяжелых формах заболевания. А вот умеренные дозированные физические упражнения полезны. А еще гирудотерапия, иглоукалывание, массаж, водная гимнастика.

- Расскажите о диете, рекомендованной пациентам с хронической сердечной недостаточностью.

- В первую очередь необходимо ограничить потребление соли, но не исключать полностью. Если натрий вообще исключить, то отеки начнут нарастать. Не стоит забывать, что соль активно вымывается и мочегонными препаратами. Сегодня в моде выпивать в день по 2,5 литра воды, но пациентам с сердечными отеками достаточно литра. О рационе. Важно снизить количество жиров животного происхождения, рекомендуется дробное питание. Разделите суточное количество пищи на 5-6 приемов, пищеварительный тракт лучше будет переваривать еду и усваивать питательные вещества. Пищу лучше измельчать,

варить, запекать или готовить на пару. Больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы нужно избегать консервированных, жирных, жареных и копченых блюд. В меню включается хлеб вчерашнего приготовления, сухое печенье, сухарики, нежирные сорта рыбы и мяса, овощные супы, из сладостей - мед, зефир, сухофрукты.

- Некоторые люди самостоятельно принимают мочегонные препараты, чтобы избавиться от ненавистных отеков...

- Нельзя бесконтрольно принимать диуретики. Самолечение при сердечной недостаточности недопустимо, неумелое и бесконтрольное применение даже трав не безобидно.

- Многие сердечники откладывают визит к врачу, потому что боятся, что им предложат операцию...

- Хирургическое лечение хронической сердечной недостаточности проводится не всем пациентам с этим диагнозом. При нарушении кровотока в коронарных сосудах может быть рекомендовано шунтирование. При нарушении сердечного ритма устанавливают кардиостимулятор. Хирургическое вмешательство требуется при асците - когда надо откачать жидкость из брюшной полости. Главное - нормализовать работу сердечной мышцы, тогда и отеки сойдут.

- Но бывает, что пациент принимает необходимые лекарства и вдруг вновь появляются отеки...

- Спровоцировать возврат отеков могут самолечение, злоупотребление солью, алкоголь, нарушение диеты, образ жизни - на диване у телевизора. Впрочем, в таких случаях не исключаются и неправильно подобранное лечение, присоединение почечного или эндокринного заболевания. Что делать? Снова обращаться за медицинской помощью. Главное - не пускать ситуацию на самотек, надеясь, что «само пройдет».

Что вы делаете, когда болит голова, поднялась высокая температура или болят суставы? 90% ответят: «Пью таблетку».

ВОЛШЕБНЫЕ ПИЛЮЛИ



Неплохо бы помнить

Чаще всего в такой ситуации человек принимает нестероидные противовоспалительные препараты. Они обезболивают, снимают воспаление. Речь идет об аспирине, «Нурофене», «Найсе», «Кетанове», кетопрофене и других. Их назначают практически все, всем и всегда. Назначают травматологи, терапевты, лоры, стоматологи. Их можно свободно купить в любой аптеке и без рецепта врача. Но неплохо бы помнить, что у этих волшебных лекарств имеются серьезные побочные действия.

Немного цифр

При длительном употреблении нестероидов чаще всего язвы образуются в желудке, а не в двенадцатиперстной кишке.

Такие изменения слизистой обнаруживаются в 70% случаев у людей старше 70 лет, которые принимают нестероиды ежедневно. Как следствие, риск развития желудочно-кишечных кровотечений возрастает в 3-5 раз, прободения - в 6 раз, а риск смерти от осложнений - до 8 раз.

По данным Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева, из 240 больных, ежедневно принимающих аспирин даже в малых дозах, гастроскопия обнаруживает поражение желудка и двенадцатиперстной кишки: язвы - у 23,6% больных, эрозии - у 76,4%. Такая же статистика в ВНИИ ревматологии РАМН - у 2126 пациентов,

принимающих нестероиды без «прикрытия» (защиты) желудка, эрозии и язвы гастродуоденальной зоны находят в 33,8% случаев.

Как действуют эти препараты в желудке?

Соляная кислота по своему разрушительному действию приближается к аккумуляторной кислоте. Желудок защищается за счет мощного слоя слизи и бикарбонатов - они нейтрализуют соляную кислоту у поверхности слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Как только баланс нарушается, на слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки появляются язвы.

После гастроскопии у 40% пациентов, принимающих нестероиды более 6 недель, выявляются эрозивно-язвенные изменения. При этом больные не чувствуют никакого дискомфорта или неприятных болезненных ощущений. Проблемы с желудком у них диагностируют лишь при посещении других врачей, а не гастроэнтеролога. И, наоборот, у 40% пациентов, которые жалуются на желудок, ничего не находят.

Что же делать в таком случае?

Пациентов, не имеющих проблем с желудком, и тех, у кого язвенная болезнь или эрозии, лечат по-разному. Если первым назначают нестероидные противовоспалительные препараты более чем на 5 дней, обязательно «прикрывают» слизистую препаратами из группы ингибиторов протонной помпы, такими как омепразол, пантопразол, рабепразол (на весь курс приема). Для второй группы пациентов любые назначенные нестероиды требуют параллельного приема ингибиторов протонной помпы. Также тем, кто принимает аспирин, надо обязательно защищать слизистую желудка.

Р. Соколова, терапевт, врач высшей категории.

Доктор терновник

✓ Избавиться от лямблий в печени поможет сок ягод терна. Он обладает слабительным свойством, а еще уничтожает вредные бактерии. Пейте сок по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой.

✓ Для здоровья печени и нервной системы полезно просто съедать несколько свежих ягод терна в день.

Одно из последствий перенесенного COVID-19 - ухудшение когнитивных функций. Но оно обратимо!

Как укрепить память

Порванные связи

Ученые отмечают, что, независимо от тяжести протекания коронавируса, возраста, многие из переболевших отмечают снижение памяти. Почему так происходит, точно не известно. Возможно, это из-за кислородного голодания, поражения вирусом нервных клеток. В любом случае когнитивную дисфункцию нельзя оставлять без внимания. Если заметили, что стали более медлительными, беспокоит забывчивость, нужно обратиться к неврологу. Врач может назначить прием витаминов группы В для восстановления нейронных связей. А еще посоветует выполнять простые упражнения.

Нагрузка для мозга

Хорошая зарядка - запоминание стихов, иностранных слов. Обязательно произносите их вслух - это полезно для восстановления слухоречевой памяти. Активизируют нейронные связи и складывание пазлов, вязание. Важно заменять привычные действия непривычными. Ходить новыми маршрутами в магазин, а после мысленно воспроизводить их - это улучшит зрительную память, которая также могла пострадать.

Мария Морозова, психолог.

Кстати

НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПАМЯТИ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ ОТ 2-3 МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА.

Всем пациентам в возрасте старше 60 лет, регулярно принимающим аспирин, нужно обязательно делать гастроскопию и при высоких рисках постоянно принимать препараты из группы ингибиторов протонной помпы.

Знаете ли вы, что...

Китайские диетологи советуют есть киви только неочищенными. В кожуре этих плодов содержится максимум витаминов и веществ, улучшающих пищеварение. Кожура киви насыщает организм клетчаткой. Разумеется, ворсистая кожица не такая аппетитная, как сочная мякоть, но проблему можно решить. Промойте плод киви два раза под проточной водой. Второй раз мойте в теплой воде с использованием губки. Под водой пройдитесь твердой стороной губки по всей кожуре, и тогда ворсинки легко очистятся. А можно с помощью блендера измельчить вымытый неочищенный киви, добавив немного йогурта, получится вкусный и полезный смузи на завтрак.

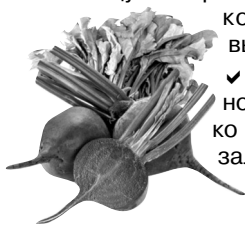
Доктор свекла

✓ Ангина одолела? В стакан натертой сырой свеклы добавьте 1 ст. ложку столового уксуса, дайте настояться. Отожмите и полученной жидкостью полощите горло.

✓ Чтобы раны и язвы быстрее затянулись, наносите на них свежую кашицу из тертой свеклы, меняйте компресс по мере высыхания.

✓ При камнях в желчном пузыре несколько больших свеколок залейте водой и кипятите до тех пор, пока отвар не будет похож на густой сироп. Принимайте по 3/4 стакана несколько раз в день.

✓ Чтобы справиться с гепатитом, разведите 100 мл свекольного сока пополам кипяченой водой. Принимайте 2 раза в день сразу после еды.



Полезно знать

ДЛЯ ПЕЧЕНИ ПОЛЕЗНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАТЬ ПО 30 Г ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ С ИЗЮМОМ И СЫРОМ (ПО 20 Г). ТАКЖЕ ЭТО ПОМОГАЕТ ПРИ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ, ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ, УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ.

ИЗ-ЗА ЯЗВЫ КИШЕЧНИК ПЛОХО РАБОТАЕТ

? У меня язва желудка. Из-за этого часто мучают запоры. Можно ли как-то от них избавиться, чтобы не спровоцировать обострение язвы?

Александра О.

К сожалению, запорами страдают многие язвенники. Нарушение нормальной работы желудка при язвенной болезни нередко приводит и к проблемам с кишечником. Хорошим помощником в этом случае будут растительные жиры. Они нормализуют работу кишечника, улучшают опорожнение желчного пузыря и желчных ходов. Поэтому обязательно включайте в рацион подсолнечное, оливковое, кукурузное и льняное масло.

Так уж сложилось в нашей стране, что мы едим очень мало овощей и фруктов. Отсюда и дефицит клетчатки, который как раз и проявляется нарушением работы кишечника. Норма потребления овощей и фруктов в день - 400-500 грамм. Но при обострении гастрита и язвы не стоит употреблять их в большом количестве, чтобы дополнительно не травмировать слизистую. Овощи можно

есть отварными, приготовленными на пару, тушеными, но не жареными. Фрукты лучше запекать.

Основной принцип диетического питания при язве - это щадящая и механически обработанная пища. Но нельзя слишком долго сидеть на протертых диетах, максимум 7-10 дней. Не позволяйте кишечнику лениться.

При хорошей переносимости включайте в рацион кисломолочные напитки - простоквашу, кефир, ацидофилин, мацони, йогурты. В качестве средства скорой помощи при запорах хорош чернослив. Десять-двенадцать сушеных ягод предварительно ошпаривают водой и замачивают на час-другой в воде. Потом съедают, запивая настоем, в котором они замачивались.

И. Ерофеев, гастроэнтеролог, врач I категории.

Кругленькое, с ямочкой наливное яблочко

Яблоки полезны и свежие, и термически обработанные: запеченные и даже отварные. А еще хороши для здоровья моченые фрукты.

✿ Каждый день съедайте по 2 яблока. Они укрепляют стенки сосудов, уменьшают их ломкость, а также снижают риск образования холестериновых бляшек на стенках сосудов.

✿ Яблоки полезны для кишечника. Содержащиеся в них пектины,

целлюлоза и клетчатка помогают выводить токсичные вещества и нормализуют пищеварение.

✿ Яблоки улучшают состояние зубов. В состав мякоти входят пектины, обладающие бактерицидными свойствами-



ми, поэтому есть яблоки лучше натощак. Они очищают зубную эмаль от налета и массируют десны, тем самым улучшая кровообращение.

✿ Съев яблоко, мы чувствуем прилив бодрости и энергии. Ведь в яблоках много витаминов (С, В1, В2, А, Е, РР) и микроэлементов (кальций, калий, магний, натрий, фосфор, йод, марганец, медь, цинк). Они делают организм выносливее, повышают иммунитет и защищают от сезонных болезней.

ФРУКТОВЫЙ МИКС
В сезон простуд такое угощение - бесценный подарок организму.

бирь, заправляю маслом и соком, перемешиваю и подаю, украсив мятой.

Юлия Куделина.

Груша, яблоко, апельсин, киви, 2 плода фейхоа, кусочек (2 см) свежего корня имбиря, по 3 ст. л. оливкового масла и сока лимона, листочки мяты - для украшения.

Фрукты мою. Апельсин и киви чищу, остальные можно оставить с кожурой. Нарезаю кубиками, добавляю очищенный тертый им-

Депрессия от... газировки

1. Маргарин. Это чистый транс-жир, который разрушает весь серотонин, выработанный организмом. Если в рецепте пирогов есть маргарин, замените его любым растительным жиром или в крайнем случае сливочным маслом.

2. Диетические сладости. Для понижения их калорийности используется синтетический подсластитель аспартам - заменитель сахара. В составе аспартама содержится особая аминокислота фенилаланин, которая угнетает выработку серотонина - «гормона счастья».

3. Сладкие безалкогольные напитки. Сразу после употребления безалкогольных напитков происходит резкое повышение уровня сахара в крови, а затем резкое падение. После такого всплеска настроение человека падает. Поэтому регулярное употребление сладких безалкогольных напитков провоцирует развитие депрессии. А через месяц ежедневного потребления таких напитков нарушаются обменные процессы в организме и развивается депрессия. Частое употребление сладких газировок может привести

к развитию сахарного диабета. Тогда о хорошем настроении вообще можно забыть.

4. Продукты с пищевыми красителями. Разноцветные конфеты, яркая глазурь на сдобной выпечке и другие изделия с пищевыми красителями также негативно влияют на настроение. В процессе пищеварения такие продукты образуют соединения, угнетающие выработку серотонина. Если не хотите испортить себе настроение, выбирайте десерты с натуральными начинками и без красителей.

5. Колбасы, ветчина и другие мясopодукты. В ветчину, колбасу, сосиски, буженину и другие мясopодукты добавляют большое количество сахара и пищевых добавок. Такая продукция угнетает выработку гормона счастья и тоже может вызвать плохое настроение.

6. Фастфуд. Все продукты быстрого питания содержат большое количество трансжиров. Они нарушают баланс жирных кислот в организме. Это надолго снижает выработку серотонина.

Е. Василенко, диетолог.

Цифры и факты

- Консервированные продукты, жирная пища и сладкие десерты на 58% повышают риск депрессии.
- Если в рационе много овощей, фруктов и рыбы, риск развития депрессии снижается на 26%.
- 90% серотонина вырабатывается в кишечнике, поэтому настроение напрямую связано с питанием и пищеварением.

После того, как переболел гриппом, стал хуже слышать

Обратился к лору, он сказал, что такое случается после гриппа у людей в возрасте. Прописал таблетки, но я решил сначала по-лечиться свеклой. И стал делать компрессы: 100 г мелко натертой сырой свеклы смешивал с 1 стаканом воды и 1 ст. ложкой меда. Ставил на огонь, доводил до кипения и держал на маленьком огне 20 минут. Потом остужал до терпимой температуры, выкладывал массу на ткань с вырезом для уха и



делал компресс. Держал его в течение часа. Процедуру проводил ежедневно. Одновременно закапывал 3 раза в день подогретое растительное масло. Капал по 7 капель в каждое ухо, закрывал ваткой. Надевал теплую шапку и ходил так несколько часов. После недели такого лечения слух начал восстанавливаться. Прошло 2 месяца, сейчас слышу даже лучше, чем до болезни.

И. Ермилов.



ЧТО ЗА ЧУДО - ФЕЙХОА?

С середины осени у нас в продаже появляются скромные с виду ярко-зеленые плоды.

Знакомьтесь: фейхоа - настоящий клад полезнейших веществ.

Почему - рассказывает нутрициолог Юлия Люмье.

✓ Пожалуй, самое важное: в мякоти ягод много растворенных в воде соединений йода. Именно поэтому для профилактики йододефицита советую съедать по 4-5 спелых плодов в день. Особенно актуально это в период повышенных умственных нагрузок, а также при ряде заболеваний щитовидной железы (в этом случае консультируйтесь с эндокринологом).

✓ (Высокое содержание витаминов (А, С, РР, группы В), макро- и микроэлементов (железо, фосфор, цинк, калий, кальций, натрий, магний) делает ягоду незаменимой при гиповитаминозе, нарушениях обмена веществ, в период восстановления после болезней).

✓ Пищевые волокна (клетчатка) стимулируют работу кишечника, помогают выводить вредные вещества из организма. Максимально полезны плоды в свежем виде. Добавляйте их в салаты и десерты или измельчайте в блендере вместе с кожурой, подсластив медом, сахаром по вкусу.

✓ С осторожностью нужно лакомиться фейхоа диабетикам. А при избытке йода в организме и тиреотоксикозе вовсе следует отказаться от чудо-ягоды.

Прокипятите 1-2 ст. ложки измельченных стеблей топинамбура в 2 л воды 10 минут и парьте ноги при полиартрите и шпорах на пятках.





“ЭЛЕКТРОНКА”, ВЕЙП, КАЛЬЯН ТАК ЛИ БЕЗОПАСНО?

Все чаще можно встретить людей, дымящих вейпом. Производители утверждают, что электронные сигареты практически безопасны по сравнению с обычными. Так ли это?

Сегодня вейпинг (курение электронных сигарет) распространен повсеместно. Однако врачи бьют тревогу. Оказывается, в некотором смысле он несколько не отличается от использования обычных сигарет. А те, кто стоит рядом с курящим, так и остаются «пассивными курильщиками».

Что есть что?

С точки зрения внутреннего устройства и вейп, и электронная сигарета - почти одно и то же. Но все же некоторые различия есть. Внешне электронная сигарета имитирует обычную сигарету. Внутри патрон с никотином, аккумулятор и ультразвуковой испаритель.

Вейп является усовершенствованным аналогом электронной сигареты. Он дольше держит заряд, имеет несколько режимов парения. Устройство состоит из батареи, которая запускает процесс испарения, бака с атомизером, в который заливается специальная смесь, и испарителя, который связывает эти две детали. Имеются также мундштук и детали электроники, обеспечивающие работу вейпа. Испарение происходит за счет нагревания спирали в атомизере.

Также встречаются одноразовые электронные сигареты, или «понсы». Такое устройство внешне напоминает

фломастер. Оно представляет собой тонкий корпус с аккумулятором без возможности подзарядки, слабый испаритель и ватку, пропитанную ароматизированной «жидкой». В среднем такой сигареты хватает на 3-4 раза. Те, кто только знакомится с электронными девайсами для парения, нередко начинают именно с нее.

Состав - под вопросом

Департамент здравоохранения Англии и Royal College of Physicians считают, что вейпинг на 95% безопаснее обычного курения. Однако многие ученые и врачи склонны думать иначе, а Минздрав и вовсе призывает ввести запрет на курение вейпов в общественных местах, где есть скопления людей.

Все дело в составе жидкости для вейпа - так называемой «жижи». В нее входят пропиленгликоль, глицерин, никотин, всевозможные ароматизаторы. Пропиленгликоль необходим для разжижения курительного состава, а также для формирования крепости и аромата. Однако при нагревании глицерин и пропиленгликоль выделяют токсичные вещества - формальдегид и акролеин, обладающие канцерогенными свойствами.

Ученые из Университета Северной Каролины доказали, что пар от вейпа задерживается в легких дольше, чем обычный табачный дым, а значит, глубже проникает в организм и вызывает изменения на клеточном уровне.

Усложняет ситуацию тот факт, что на данный момент особого контроля за производством вейпов нет, поэтому дозировка никотина и других небезопасных веществ может колебаться в зависимости от производителя. К тому же вейпы могут взрываться - было зафиксировано несколько таких случаев.

Кальян: за и против

Еще одна популярная замена классическому курению - кальян. Как и сигареты, смеси для кальяна состоят из табака с различными добавками.

Считается, что за счет фильтрации дыма в кальяне содержится меньше никотиновых и фенольных соединений. Это действительно так, но за один раз человек вдыхает в 100-200 раз больше дыма, чем при обычном курении. То есть 45-минутный сеанс примерно равен пачке выкуренных сигарет.

Также у кальянного дыма есть особенность - его нужно глубже вдыхать. Таким образом, он проходит не только в верхние дыхательные пути, но и в нижние. Хронический бронхит чаще встречается у любителей кальяна, чем у поклонников сигарет.

Тем более, давно доказано, что кальян, так же как и сигареты, вызывает серьезное психологическое привыкание. Для человека становится обычным делом проводить отдых за вдыханием паров дыма, которые весьма небезвредны. Как любую зависимость, эту тоже лучше искоренять.

5 правил посещения кальянной

1. Запомните золотое правило: либо алкоголь, либо кальян. Вместе они дают «гремучую смесь», которая негативно влияет на сосуды. Алкоголь сужает сосуды, а никотин - расширяет. Действие в разных направлениях способно вы-

звать головную боль и тошноту. Хуже всего кальян сочетается с газированными напитками - шампанским, пивом, коктейлями.

2. Сочетайте курения кальяна с фруктами и свежевыжатыми соками. Соки не только обогатят

курительную композицию новыми оттенками вкусов, но и напитают организм витаминами.

3. Старайтесь чаще выходить из кальянной на улицу или балкон. Кальянный дым содержит в 4 раза больше альдегидов

и в 35 раз больше угарного газа, чем сигареты.

4. Если в жидкость для кальяна добавить кубики льда, это смягчит пары и сделает их менее опасными.

5. Отдавайте предпочтение только известным и проверенным поставщикам табака из Индии, ОАЭ, Турции, США.

Морской горох	↓	Страдалец карисом	Ген	→		↓	Танк "Ворошилов"		Промысловая рыба	Царь Иудеи	↓	Углубление в земле	↓	Местопребывание		
		→	Низменность	↓	Голос собак				→	Носом к камере		Наш общий дом		→		
Отец Саула		Приятное безделие	Древнегреческий философ		→		Художник-декоратор	↓	Стадия процесса	↓				Запах пожара		
		→		↓	Потерявший хвост	Нижняя одежда					Бразильский танец		Нефтяной газ	↓		
	Римский полководец	Марка шампанского			<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Ты меня любишь? - Да. - А шубу мне купишь? - Да. - А серьги? - И серьги и машину, положи ружье, дорогая!</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>В студенческой столовке: - А у Вас салат сегодняшний? - Я тебе больше скажу, он еще и завтрашний, и даже послезавтрашний!</p>						→					
	→										Складка на металле	Древнеримский бог				
Основатель Киева	Сказочная Варвара	Земляной орех	Коралловый остров									Буква кириллицы				
	→											Укрепление (воен.)	Недодел		Антоним тыл	
	Взрослое насекомое	Винсент Ван ...													→	
	→				Охотничий помост		→					Отнюдь не польза	Ладонь по старинке			
Жена дяди	Передняя					Враг	Знак зодиака	↓	Жен. имя	Рыбный суп			→	↓		
							Шумерский бог неба				Кусок материи		Прикольная история			
	→								Кузнечный очаг				→			
	Словацкий Эверест	Комнатное растение	Сторона или бок судна										→			
	Житель республики Саха	Снасть рыбака	Единица площади				Линия на местности	→				Первый грешник	Марка самолета			
	→				Часть пищевода у птиц				Красивый камень	Княжеское войско						
Урмас ...	Лопе ... Вега			Пекло	Гектар			... Мария		Стих. Маяковского				Чудо ...		
	↓					Озерный осадок	Щепка под кожей							Буква славянской азбуки		
	Посох Диониса	Имя диктатора Уганды Амина					Жак ... Кусто		Глаз	↓	Делают пчелы					
	→				Детеныш лисицы							Буква плотности				



ТИНАТИН ДАЛАКИШВИЛИ: «Я ОЧЕНЬ ПОВЗРОСЛЕЛА ЗА ВРЕМЯ СЪЕМОК»

18 ноября вышла картина, которая уже покорила мировых критиков благодаря фестивалю в Локарно — «Медея» мастера-режиссера Александра Зельдовича.

Драма по мотивам трагического греческого мифа одна из самых пронзительных картин о любви в истории. Каждый кадр здесь хочется ставить на паузу и рассматривать как арт-объект... а потом вслушиваться в музыку... а потом долго-долго думать: «А любил ли ты вообще когда-нибудь?»... а потом снова ленту пересматривать.

Откровенный разговор об этом проекте с исполнительницей главной роли — актрисой Тинатин Далакишвили. Не Медей, а просто «М.»

- Мне кажется, что «Медея» — одна из самых важных картин

2021 года: и по форме, и по содержанию. А тебе самой так кажется? Ты чувствуешь, что снялась в чем-то грандиозном?

- Этот фильм был очень важен лично для меня. Не только для карьеры, но и вообще — для моей жизни. То, что я встретилась с Александром, — чудо. Он, ко всему прочему, еще и прекрасный друг. Он не только придумал все это до мельчайших деталей и снял эту картину, но и помог мне в my personal journey, которое вообще не связано с фильмом. Я очень повзрослела за время съемок.

- В одном из интервью Зельдо-

вич сказал, что был уверен, что фильм не состоится, так как найти актрису на главную роль было невозможно. И ваша встреча — это сущая магия, удача, счастливый случай. Как же ты попала в этот проект?

- Агент прислала мне сценарий, я записала пробы — монолог, который не входил в фильм, — и отправила их. А потом Александр прилетел ко мне в Тбилиси. После той встречи я поняла, что мне необходима эта картина, но по личным обстоятельствам думала, что не справлюсь, и очень сомневалась. Но он убедил, что все будет хорошо. Так и вышло.

- Я не видела тебя на премьере. Когда ты посмотрела фильм?

- Пока я видела только черновой монтаж, но законченную версию еще не смотрела. Во время проведения кинофестиваля в Локарно я была занята на другом проекте. Из-за ковида вообще очень сложно сейчас летать, работать. Конечно, я примерно знаю, что это будет, но все равно это не финальный вариант.

- А ты уже получила какие-то отклики на картину? Например, на московской премьере в «Художественном» была Анна Меликян. Она что-то тебе сказала?

- Мне очень много людей написало. Почти все остались картиной довольны, но были и не совсем позитивные отзывы. Я хорошо отношусь к критике, мне кажется это абсолютно нормальным, что у каждого человека есть свое собственное мнение. Да, Аня мне написала, ей «Медея» понравилась, чему я была рада.

- Какая сцена в фильме стала для тебя испытанием?

- Сцена с веревками. Во-первых, мы очень долго ее репетировали. Во-вторых, из-за того, что у меня диабет и было очень жарко, мне приходилось часто проверять уровень сахара в крови. А из-за того, что я была вся в веревках, то не могла сама это делать. И каждый час приходилось все это снимать, потом заново надевать... Короче, ужас! Но надеюсь, что эта сцена получилась хорошо.

- Что Александр рассказал тебе о героине, чтобы ты ее лучше поняла?

- Мы много раз читали сценарий вместе, проходили и проговаривали каждую сцену, каждую реплику. Все! Поэтому когда мы начали снимать картину, мне казалось, что внутренне я все это чувствую и понимаю.

- Бывает у тебя такое, что, чтобы лучше вжиться в роль, ты представляешь себе какого-то конкретного человека? Есть ли у Медей прототип? Или это «собираемый образ»?

- М. — это такой персонаж, под которого невозможно найти реального человека. Это миф, сказка, и она

его героиня. Это как совместить нескольких человек вместе в одном и наблюдать, чья сторона и в какой момент раскроется. Я просто собрала все это вместе. В жизни я часто наблюдаю за людьми и складываю во внутреннюю коробочку то, что подглядела... Детали, жесты... В какой-то момент все собирается — и появляется уникальная персонаж.

- Ты смотрела «Медею» Ларса фон Триера и Пазолини? Есть в твоей М. что-то от них?

- Я смотрела эти фильмы давно, а перед началом съемок решила принципиально ничего не пересматривать. Не хотела, чтобы в голове был какой-то референс относительно персонажа.

- В какой момент для тебя героиня рождается? Когда ты примеряешь ее одежду? Когда вступаешь в кадр? На репетиции?

- Это всегда происходит во время подготовки и задолго до съемок. Я много размышляю: как этот человек себя поведет в тех или иных ситуациях? Как он говорит, слушает, ест, как танцует... И стараюсь продумать все заранее. Поэтому когда пора выходить на площадку, то почти всегда знаю — что делать. Даже если вдруг сцена, о которой я вообще не думала, у меня редко возникает вопрос — а как этот человек поведет себя в этой ситуации.

- Зельдович — большой мастер. До этого ты снималась у режиссеров другого поколения, «новой волны». Ты почувствовала, что это совершенно «другая школа»?

- Когда мы познакомилась, он меня как человек очень впечатлил. Кажется, что он существует вне времени и вне возраста. Не знаю, как это объяснить... Но его нельзя приписать к какому-то конкретному поколению. Он бесконечно умный и очень талантливый режиссер, обладающий магическим воображением. И это моментально тебе передается. Работать с ним — огромное удовольствие!

- Однажды ты сказала, что мечтаешь сыграть «зловещую стерву», а то все твои роли «слишком



**В фильме
«Любовь с акцентом»**

позитивные». Медея подходит под это определение? Она для тебя отрицательный персонаж?

- Нет. Если воспринимать эту историю буквально, то, конечно, да, она отрицательный персонаж. Но мы же не смотрим фильмы «просто так», в лоб. Я очень люблю М. В ней есть все, она очень многогранна и очень сложна. Таких сейчас практически нет.

- На премьере фильма Зельдович сказал фразу: «Кто любил — тот поймет». Этот фильм заставил тебя по-другому взглянуть на любовь?

- Любовь — это не плоская и не универсальная вещь. Все мы состояли и состоим в отношениях и понимаем, что и как происходит. Но мне самой очень близко это чувство: когда все вокруг рушится, а ты пытаешься это заново собрать и злишься, что не выходит. Мне кажется, я ее понимаю. И, да, этот фильм про любовь.

- Еще Зельдович в трех интервью повторил фразу: «Всегда виноват мужчина». Ты с этим согласна?

- Ой, нет, не могу так сказать. Все ошибаются. Иногда это женщина, иногда — мужчина. Не бывает такого, что виноват кто-то один. В отношениях всегда — двое.

- В картине просто невероятные костюмы дизайнера Татьяны Парфеновой. У тебя есть любимый образ?

- Все! Абсолютно все! Но боль-

ше всего именно для М. мне понравилось свадебное платье с лентами.

- Твоя героиня в фильме очень болезненно воспринимает тему старения. У тебя самой есть такой пункт?

- Думаю, нет. Я гораздо проще. Но вокруг меня есть люди, которые делают все возможное, чтобы не стареть, они помешаны на этой теме. Это становится их навязчивой идеей. Но мне кажется, что переживать из-за этого довольно бессмысленно. Время рано или поздно тебя догонит. Это естественный процесс.

- Как долго тебе пришлось ходить с осветленными бровями? Казалось, что у тебя их просто нет.

- А это на самом деле я сделала для себя, а не для съемок. Зельдовичу это очень понравилось, и он решил так все и оставить. Ее «безбровость» делает ее еще более фрики.

- А как насчет татуировок? Они стали очень классной и важной частью образа. Они все твои?

- Да, все мои. Мы хотели сделать ее максимально современной. Когда смотришь картину, то понимаешь, что М. созвучна сегодняшнему дню.

- Ты когда-то мечтала о собственном тату-салоне в Тбилиси. Это случилось?

- Да, я работала 1,5 года в тату-салоне, потом ушла, но у меня есть машинки дома, и я иногда друзьям набиваю что-то.

- У тебя никогда не возникало ощущения от актерства, что когда ты много и долго снимаешься, то тратишь свою жизнь на жизнь других персонажей, при этом твоя собственная, «жизнь Тины», проходит мимо?

- Наоборот. Когда я приезжаю домой после съемок, мне кажется, что я лет на 20 постарела. И у меня ведь не одна, а много жизней, которые я проживаю благодаря моим героям. В год по 3-4 жизни бывает. За это я профессию больше всего люблю.



В фильме «Медея»



ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ ПОРТИТСЯ ХАРАКТЕР?

Пожилые люди с годами часто становятся раздражительными, обидчивыми и капризными. Вот как психологи объясняют это.

Анна Владимировна, учительница в прошлом, возмущается: «А вы пробовали прожить на пенсию? За квартиру заплати, лекарства купи - денег остается только на макароны. Посмотрела бы я, как часто вы улыбались бы от такой жизни...» С этим трудно поспорить. Неужели все дело только в деньгах?

СТАРОСТЬ НЕ В РАДОСТЬ?

Согласно классификации ВОЗ, пожилой возраст начинается в шестьдесят лет. В большинстве стран это совпадает со временем выхода на пенсию. И для многих пенсионеров переход становится стрессом.

Аркадий, до выхода на пенсию руководивший гостиничным комплексом, рассказывает: «Я ждал пенсии с нетерпением. Очень хотелось отдохнуть от бесконечных форс-мажоров на работе. Я мечтал, как начну больше читать, займусь любимым хобби и буду проводить время с семьей. Первые пару месяцев я наслаждался жизнью, а потом стал скучать по прошлому. Дни теперь кажутся такими долгими и пустыми...» Потеря социального статуса, скука, ощущение собственной ненужности - все это негативно отражается на психике че-

ловека. Добавьте социальную изоляцию, и вы получите надежный рецепт для полноценной депрессии.

К тому же с годами появляются всевозможные проблемы со здоровьем. Многие живут с постоянными болями. Марина очень беспокоится о своем отце. Мужчине перевалило за семьдесят, и его мучает артрит: «У меня сердце кровью обливается, когда я вижу, как тяжело ему двигаться. Каждое движение дается с трудом. Подъем на третий этаж занимает у папы вечность. При этом он огрызается, когда я уговариваю его показаться другому врачу или попробовать новое лекарство. Однажды даже послал меня матом! Я впервые в жизни услышала от отца такие слова». И действительно, боль делает человека крайне раздражительным и вспыльчивым. Сюда же примешивается чувство стыда за собственную беспомощность. Результат - неконтролируемые вспышки гнева и агрессии даже по отношению к близким людям.

«Молодым везде у нас дорога, старикам везде у нас почет», - обещала советская песня. Однако отношение к пожилым людям в нашем обществе имеет мало общего с почетом и уважением. Власти вспоминают о стариках 9 мая и перед выборами, молодое поколение не обращает на них внимание. Или того хуже - относится с пренебрежением. «Я однажды видела, как в супермаркете старушка пыталась

разобраться с кассой самообслуживания. Сотрудница магазина, вместо того чтобы помочь, лишь насмешливо поджала губы и отправила покупательницу на обычную кассу. Мол, вам все равно не разобратся с этими премудростями», - Полина признается, что не может забыть ту сцену.

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

И все же будет сильным преувеличением утверждать, что с годами у всех портится характер. Некоторым пожилым людям удается сохранить легкий характер, позитивный взгляд на мир и бодрость духа. И это не вопрос удачи или везения, а сознательный жизненный выбор. Психологи выделяют три основных условия счастливой старости: забота о здоровье, активная жизненная позиция и надежные социальные связи.

Надежда не устает восхищаться своей матерью: «Я всю жизнь, с самого детства, помню маму постоянно уставшей, раздраженной из-за проблем на работе и быта. Зато на пенсии она буквально расцвела. Учится играть в теннис, освоила Интернет и смотрит оперные онлайн-трансляции со всего мира. Сейчас подумывает о том, чтобы стать волонтером в обществе помощи бездомным животным. Она даже повеселела. Вдруг выяснилось, что у мамы хорошее чувство юмора. Она для меня пример того, как нужно правильно стареть».

Легкий характер сохраняют те, кто находит себе дело по душе, будь то хобби или волонтерская работа, кто учится чему-то новому. Но самое главное - это общение с близкими людьми.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ЧТО ДЕЛАТЬ БЛИЗКИМ?

Зрелый возраст - время подведения итогов. Для некоторых людей эти итоги неутешительные. И как воспринимать неудовлетворительную оценку прожитой жизни? Если человек понимает, что его дела не имеют какого-то выраженного положительного результата (высокого достатка, положения в обществе, уважения детей), то начинает испытывать зависть к тем, у кого все это есть. Агрессия пожилых к близким людям часто вызвана тем, что пенсионер именно их винит в нереализованности своих планов. Вопрос, а что делать окружающим? Постараться не обижаться. Найдите в себе силы сказать: «Мне жаль, что ты расстроен(а). Как я могу помочь тебе?»

С возрастом человек начинает больше времени проводить наедине с собой. Он размышляет о том, чего так и не попробовал, о том, чему не научился. От этого накапывает тоска, которая переходит в затяжной кризис.

В нашей семейной лодке появилась трещина, в нее проникли ложь и недоверие...

Я открыла конверт с печатью банка. Из письма следовало, что уже четыре месяца мы не вносили плату по кредиту.

- Это ошибка, - пробормотала я.

Позвонила мужу, но у него был отключен телефон. Платежами в нашей семье занимался Кирилл, мне и в голову не приходило контролировать: внес или нет муж очередную сумму.

- На ваш счет четыре месяца ничего не поступало. Вам следует оплатить все задолженности, иначе, согласно договору, мы передадим дело в суд, - объяснил мне служащий банка.

Я пообещала связаться с ними позднее и положила трубку. Попыталась заняться обычными домашними делами, но все валилось из рук. В это время проснулась Наташа, закапризничала. Собирая дочку на прогулку, я продолжала размышлять над возникшей проблемой. И о чем муж только думает? Кредит в банке мы взяли, чтобы купить домашнюю технику. При зарплате моего Кирилла погашать его было несложно. И вдруг этот долг!

Я не могла дожидаться мужа с работы. Раньше он всегда возвращался домой в семь, но вот уже несколько месяцев приходил в десять вечера. Ссылался на какие-то дела: то партнеры приехали, то отчет надо сдавать, то договор «горит». Мне хотелось с ним поговорить, но Кирилл молча съедал ужин и заваливался спать. В последнее время он все чаще пил: то обмывал какую-то сделку, то у кого-то из сотрудников был день рождения.

В тот вечер он тоже пришел поздно.

- Где ты был? - спросила я.

- На работе, - пожал плечами муж. - Нужно было окончить срочную работу.

- А потом выпить. Сегодня будешь спать в гостиной. Меня уже тошнит от перагара, - проворчала я и ушла в спальню, хлопнув дверью.

Попыталась вспомнить, когда же мы в последний раз были близки. Пожалуй, такой приятный вечер провели вместе еще в августе. Удалось оставить дочку с няней, которую порекомендовали соседи, и мы поехали с друзьями на шашлыки. Веселились и танцевали до самого утра... Вернулись на рассвете. Кирилл тогда еще поехал отвезти няню домой.

Именно после этой поездки Кирилл изменился. Стал молчаливым, участились поздние возвращения домой. На мои вопросы отвечал односложно. А теперь эта история с кредитом!

Утром Кирилл ушел из дома очень рано, даже не попрощавшись. Словно сбежал, избегая разборок. Мне было обидно, но я занялась дочуркой, и настроение поднялось.

А потом зазвонил телефон. Я взяла трубку, и ноги подкосились. Звонили из больницы, из отделения травматологии. Сказали, что моего мужа избили, и он сейчас находится у них. Оставив Наташку на соседку, я помчалась в травматологию. Кирилл был в сознании и даже шутил с медсестрой, но, увидев меня, стал серьезным.

- Кириш... - начала я, но запнулась, а из глаз хлынули слезы.

- Полина, не плачь, все обошлось, - сказал муж. - Они хотели денег.

- Кто - они? Кирилл, во что ты вля-



пался? - закричала я.

Муж погладил меня по руке; - Давай дома поговорим. Не бойся, ничего страшного. Правда.

Он появился дома под вечер, с перебинтованной рукой, синяком под глазом, жалкий, несчастный.

- Кирилл, я хочу знать, что происходит! - строго сказала я. - Скажи мне, в чем дело, или...

- Или что?! - огрызнулся он. - Разведешься со мной? Давай...

Я пропустила эту провокационную реплику мимо ушей, так как даже в глубине души не допускала такой возможности. Однако продолжила «допрос с пристрастием».

- Ты поздно возвращаешься домой, часто пьяный. Кредит не оплачивался уже четыре месяца, вот письмо из банка. Не разговариваешь со мной, что-то скрываешь... Я просто не знаю, что мне думать обо всем этом! И эта драка! С кем, из-за чего? - повысила голос.

Кирилл глубоко вздохнул, как человек, который решился на трудный шаг, посмотрел мне в глаза и спросил:

- Помнишь поездку на шашлыки?

- Конечно, помню, но что общего...

- Когда мы возвратились домой, ты осталась укладывать малышку спать, а я поехал отвезти няню.

- Да, прекрасно помню ту поездку. Ты тогда проколол колесо машины. Ну и что?

- Ты можешь не прерывать меня?! - крикнул Кирилл и нервно заходил по комнате. Достал из буфета бутылку с виски, но наливать не стал. - В тот вечер я изменил тебе. Ты даже не представляешь, как мне трудно в этом признаться... Прости...

Кровь прихлынула к моему лицу.

- Этого не может быть... - прошептала. Можно было предположить что угодно: проблемы на работе, долги из-за азартных игр... Но измену?!

Я встала и ушла в спальню. Было до того тошно, что хотелось выть. Но надо было накормить дочку, уложить спать. Кирилл с видом побитой собаки молча сидел в углу гостиной. Наконец Наташка уснула. Нужно было все-таки окончить разговор.

- Как долго это длится?! Кто она?

- Та няня, - ответил Кирилл. - Помнишь, я повез ее домой, а она... Я был трезвым и ни о чем таком и не думал. Когда она притянула меня к себе, я... сам не знаю, как это получилось. Наверное, настроение было такое... после поездки. Хотелось чего-то... необычного... любви...

- Любви? Ты прыгнул в койку к первой попавшейся шлюхе и называешь это любовью?! А у нас с тобой что было? Производственное совещание?

- Полина, погоди! Конечно, я поступил

как последняя скотина, но это не самое главное, - остановил меня Кирилл. - Она начала меня шантажировать. Девочка с друзьями подрабатывают таким способом на косметику, хлеб с маслом и коньяк. У нее в квартире видеокамера, общники сделали компрометирующие кадры. Потребовали денег. Я дал, не хотел, чтобы снимки попали в твои руки. Но они пришли снова. На этот раз я их послал, они меня избили. Прости... Я тебя очень люблю и не хочу потерять...

- Кажется, ты все-таки потерял и меня, и дочь... - бросила я.

На следующий день уехала к своим родителям и забрала малышку с собой. Не хотелось ни видеть мужа, ни говорить с ним. Но шло время, я поняла, что соскучилась... Кирилл очень похудел за время моего отсутствия и выглядел несчастным. Схватил Наташку на руки, прижался к ней, а на меня смотреть не осмеливался.

- Мама, папа плачет, - вдруг удивленно сказала Наташка.

Кирилл действительно плакал, и я почувствовала, что и по моим щекам обильно потекли слезы.

- Прости меня, - прошептал муж. - За обидные слова, за то, что изменил.

- Если ты еще раз выкинешь такой фортель, то больше не увидишь ни меня, ни Наташку, - сказала я.

Он опустил голову, еще крепче прижимая к себе дочку, а мне стало неловко. Никогда не думала, что придется прибегнуть к таким угрозам.

Всегда презирала женщин, которые шантажировали мужей с помощью детей. А может, они были в таком же отчаянии?

В тот день мы с Кириллом долго разговаривали, пытались вновь найти ту ниточку, которая нас когда-то соединила. Ведь я по-прежнему любила этого идиота. Мы стали проводить вместе больше времени, говорить на самые трудные темы. Я почти его простила.

Ну и еще кое-что. Эта псевдо-няня-шантажистка не выдавит из нас больше ни копейки. Мы поехали к ней вместе с Кириллом, и я сказала, что знаю обо всем, и ничего вытянуть из нас она уже не сможет. Девушка вела себя нагло, смеялась в лицо, но я предупредила - мы идем в полицию! К сожалению, у нас нет доказательств преступления, разве что ее дружков за драку можно привлечь. И, тем не менее, заявление мы оставили, может быть, этот сигнал послужит нашей подлой шантажистке предостережением!

Тот ужасный случай научил пас важной истине: самое главное в браке - искренность. Лучше самая горькая правда, чем ложь или неопределенность. Если любишь - сможешь понять.

Полина.



ПЕВИЦА МАКСИМ:

«В ТОТ НОВЫЙ МИР МНЕ ЕЩЕ РАНО!»

Испытания, которые в последние годы свалились на плечи этой хрупкой девушки, казалось, должны были уничтожить ее. Но нет! Недавно МакСим в буквальном смысле вернулась с того света.

В 2000-х ее песни звучали всюду - «Трудный возраст», «Мой рай», «Нежность». Каждый знал в лицо симпатичную певицу с лирическими композициями. Но прошли годы, и вот уже в сводке новостей стали появляться шокирующие новости о ней. Так, летом 2021 года МакСим напугала своих поклонников: девушка перенесла пневмонию, кому и клиническую смерть. Пока некоторые уже составляли некрологи, она назло всем выкарабкалась. И в этом нет ничего удивительного: характер у Марины всегда был стальным.

НОЧИ НА ВОКЗАЛЕ

«Почему МакСим?» - интересуется любой, кто слышит певицу впервые. Все просто: девичья фамилия

матери девушки - Максимова, а ее саму в детстве часто называли МакСим - как брата. Его Марина Абросимова обожала и во всем стремилась подражать мальчику. Даже стала заниматься карате - не женское, казалось бы, увлечение.

Параллельно Марина занималась музыкой. Поступила в музыкальную школу - учиться вокалу и игре на фортепиано. Но, когда пришло время выбирать, остановилась на связях с общественностью и подала документы в Казанский государственный технический университет.

Свои первые хиты «Трудный возраст» и «Нежность» на радио начинающая певица выпустила самостоятельно, и... из этого ничего не вышло. Все, что оставалось Марине, -

сочинять композиции в соавторстве с другими музыкантами. Стало получаться, и появились первые приглашения на выступления в клубах Казани.

Но что могли дать концерты в маленьких прокуренных подвальных помещениях? Надо было ехать в Москву, что Абросимова и сделала. Вот только столица встретила ее неприветливо. Девушке неделю пришлось провести на вокзале - жить было негде. Питалась она на гроши в пельменной, там же и спала за столом. А если вдруг нагрянет полиция - пряталась в туалете. Потом Марина познакомилась с танцовщицей. Та пожалела начинающую певицу и предложила на двоих снимать однокомнатную квартиру. В ней подруги прожили шесть лет.

Как же Марине не хотелось думать, что она зря преодолела путь из Казани в Москву! А потому, немного освоившись, девушка начала искать звукозаписывающую компанию. И выступать. Постепенно количество зрителей росло. На одном из концертов Абросимову заметили представители Gala Records. Это была судьба.

УСПЕХ В КАРЬЕРЕ, НО НЕ В ЛЮБВИ

Когда началась работа над первым альбомом «Трудный возраст», популярность накрыла Марину с головой. Пути назад не было, да и не хотелось оглядываться. Отныне она не скромная казанская девчонка Марина, а МакСим - будущая поп-звезда.

Дебютный альбом оказался на полках магазинов в марте 2006 года и сразу разошелся в количестве 200 000 копий. Марина поехала в свой первый гастрольный тур, посетив более сотни российских городов. Хиты выпускались один за другим - «Мой рай», «Ветром стать», «Научусь летать», Неудивительно, что, когда девушка сообщила о первом большом сольном концерте в «Олимпийском», билеты раскупили сразу. 18 000 зрителей - не шутка!

Это был март 2008 года, оказавшийся фееричным для девушки. Мало того что ее карьера взлетела до самых высот, так еще и личная жизнь начала цвести буйным цветом. Дав однажды объявление о том, что ищет звукорежиссера в свою команду, Марина и не думала, что таким образом встретит свою судьбу. На прослушивание пришел интересный молодой человек - Алексей Луговцов. Они понравились друг другу сразу, и роман закрутился. Вскоре в Сети появились слухи о возможной беременности певицы. Но сама МакСим молчала как партизан. Девушка хотела преподнести эту новость красиво. В своем сле-

дующем клипе «Лучшая ночь» она появилась с уже округлившимся животиком.

Свадьбу влюбленные решили сыграть вдали от посторонних глаз - на острове Бали. А когда вернулись обратно, еще и обвенчались. Марина была на седьмом небе от счастья. Она не переживала за беременность и роды. Была уверена, что все пройдет отлично. Но судьба сыграла с певицей злую шутку.

Рожала она долго - восемнадцать часов! Когда Сашенька появилась на свет, то даже не дышала. Ребенка пришлось реанимировать. Вытащили. А следом за этим Марине пришлось реанимировать и брак, который затрещал по швам. Певица вернулась к работе, но ее супруг был не согласен с ролью домохозяйки. Более того, мужчина начал сильно ревновать жену, изматывая ее своими истериками. Потом его поведение и вовсе стало неадекватным. Марина с ужасом вспоминает, как Алексей употреблял наркотические вещества, твердил, что он потомок Николая II, - одним словом, сходил с ума.

Последней каплей стало отношение мужа к дочери. Он был к ней холоден, хотя девочка отчаянно нуждалась во внимании отца. «У меня еще будут дети», - ответил как-то Алексей жене на ее просьбу быть с Сашей помягче. И добавил: «Только вот такой, как ты, не будет уже больше никогда».

РОМАНЫ БЕЗ СЧАСТЛИВОГО КОНЦА

С мужем Марина развелась в 2011 году и почувствовала облегчение. Теперь они остались вдвоем с Сашей. Певица вновь могла писать песни - во время выяснения отношений с экс-супругом у нее начисто пропало желание творить.

Как-то раз девушка пришла на концерт группы «Animal ДжаZ» и в гримерке познакомилась с вокалистом Александром Красовицким. Искра между ними вспыхнула мгновенно. Но двухлетний роман закончился ничем: уж слишком разными оказались характеры двух исполнителей. Они ссорились, потом мирри-



В начале 2000-х эти песни знал каждый: «Трудный возраст», «Знаешь ли ты», «Живи». В клипе на последнюю песню МакСим снялась с возлюбленным - солистом «Animal ДжаZ»

лись, и это продолжалось бесконечно. Для Марины разрыв стал спасением, а вот для Красовицкого - трагедией. Мужчина долго не мог прийти в себя: запил и даже пытался покончить с собой. Ведь Марина не просто оставила его, а ушла к другому.

Бизнесмен Антон Петров появился в жизни исполнительницы внезапно. Он казался сильным, влиятельным и в то же время заботливым. Новый возлюбленный красиво ухаживал и обещал золотые горы в будущем. Как тут было не поверить? Марина расслабилась, надеясь на то, что рядом с ней настоящий мужчина. Но тут ее ждало очередное разочарование.

Пока МакСим уже мысленно готовилась к свадьбе, Петров... влюбился в другую. Выбор был неслучаен: избранницей оказалась Елизавета, 21-летняя дочь депутата Госдумы Александра Брыксина. И все бы ничего, но на тот момент Марина уже была беременна. Она носила под сердцем будущего ребенка Петрова, о котором тот так мечтал.

Мир в одночасье рухнул. Из роддома со второй дочерью Машей певица ехала в свою квартиру, где ее никто не ждал. Неудивительно, что вскоре Марина впала в депрессию с нервным истощением и паническими атаками. Молодая мать с двумя детьми на руках попросту не выдерживала. Когда ее вес упал до 39 кг, ситуация стала критической.

ТРАГЕДИИ: ОДНА ЗА ДРУГОЙ

В жизни ничего не происходит случайно - и неслучайно рядом с Мариной в самый сложный момент оказался давний знакомый. Она никогда не видела этого человека в роли возлюбленного, но потом вдруг осознала, что ошибалась.

Этот мужчина помог ей не только с воспитанием детей, но и стал надежным плечом. Вскоре Марина вновь узнала, что беременна, однако малыша выносить не смогла. Организм был слишком слаб после перенесенных переживаний.

В 2019 году судьба сделала новый виток. За границей МакСим попала в страшную аварию. У ее автомобиля лопнуло колесо, и машину занесло на мокрой дороге. Девушка улетела в кювет, получив черепно-мозговую травму. Последовала долгая реабилитация, но помогла она частично. Травма вызвала проблемы с сосудами. Марину стали мучать страшные головные боли. И если сначала девушка сидела на обезболивающих препаратах, то потом и таблетки перестали помогать. Один лишь алкоголь служил спасением. Так и появилась зависимость...

Вновь помог любимый: он отвез



Дочки певицы: Саша и Маша. Девочки очень похожи на своих отцов, и Марина этому рада



После комы вес МакСим составляет 40 кг. Фанаты, увидев свежие фото звезды, написали в комментариях: «Ножки тонкие - больно смотреть!»

МакСим в реабилитационный центр на принудительный курс лечения. Вернулась певица оттуда посвежевшей, но приступить полноценно к работе не смогла - головные боли так и не прошли. МакСим поставила карьеру на паузу, не подозревая, что вскоре на паузе окажется ее собственная жизнь.

В июне 2021 года певица давала концерт в родной Казани. Чувствовала себя плохо, но не могла отменить выступление. С площадки исполнительницу увезли в больницу! Оказалось, пневмония. Поражение легких было значительным, при том что тест на коронавирус - отрицательным. Вскоре стало понятно, что организм не справляется - в июле МакСим перевели в реанимацию. Следом было подключение к аппарату ИВЛ и даже к ЭКМО, который фактически заменял сердце и легкие. Певицу ввели в искусственную кому. В таком состоянии она дважды переживала клиническую смерть.

Поклонники, семья и просто неравнодушные люди молились за нее, и в начале августа случилось чудо - Марина пошла на поправку. Вскоре она уже дышала через кислородную маску.

Сейчас певица со своей семьей - в первую очередь с дочерьми Сашей и Машей. Но впереди долгая реабилитация. В недавнем интервью Ксении Собчак МакСим призналась: во время остановки сердца она пережила невероятный опыт и поняла, что после смерти человеку открывается совершенно новый мир. Правда, туда ей еще рано.

Как я похудела



Зимой организм переходит в режим накопления и неохотно расстается с жировыми запасами. Можно ли похудеть или хотя бы сохранить прежний вес в холодное время года?

ЗИМА БЕЗ ПРИБАВКИ В ВЕСЕ

Для наших предков жировой запас в зимнее время являлся необходимым для выживания. Но времена изменились и нам больше не нужны лишние килограммы, чтобы согреться зимой. Однако с приходом холодов и сокращением светового дня в организме запускается все тот же древний механизм. Есть ли возможность обмануть его?

ДЕТОКС В ХОЛОДА

Одна из причин прибавки в весе зимой - сбои в работе кишечника. Они происходят из-за нехватки клетчатки и переизбытка белковой пищи. Заставить кишечник работать на полную мощь помогут зимние овощи - тыква и свекла. Тыква содержит витамин Т: он способствует усвоению тяжелой пищи, которой богат зимний рацион. В ней много клетчатки, каротина и пектина, способствующего бережному очищению кишечника от шлаков и токсинов. А из свеклы получается салат-щетка для зимних разгрузочных дней.

ДОБАВЬТЕ СОЛНЦА

В зимний период организм страдает от нехватки витамина D. В результате замедляется метаболизм, сохнет кожа, начинаются проблемы с зубами. Чтобы избежать неприятных последствий, выходите на солнце хотя бы на 10-15 минут ежедневно. Помните, что наиболее полезными солнечные лучи являются тогда, когда ваша тень максимально короткая.

Нехватка солнечного света приводит к развитию сезонного аффектив-

САЛАТИК ДЛЯ ЛЕГКОСТИ

Возьмите в равных долях капусту, свеклу и морковь. Капусту нарежьте соломкой, свеклу и морковь натрите на терке. Добавьте немного зелени - петрушку, укроп, сельдерей. В качестве заправки используйте лимонный сок и оливковое масло. Употребляйте детокс-салат в течение дня небольшими порциями.

ного расстройства. Подавленное состояние и чувство безысходности заставляют переедать. Чтобы этого не случилось, повышайте уровень гормона радости серотонина. Его источники - горький шоколад, томаты, бананы, индейка, молочные продукты, финики.

Жара в помещении способствует увеличению веса. Ученые доказали, что даже пара часов, проведенных в прохладном помещении при температуре 17-20°, заставляют организм быстрее избавляться от лишних килограммов.

- **Введите в рацион продукты, богатые витамином D. Лучшим выбором будут дикий лосось и сельдь.**

СТРОЙНОСТЬ ПО-СКАНДИНАВСКИ

Диетологи не рекомендуют зимой сидеть на строгих диетах. Они замедляют обмен веществ, который и так не быстрый в холода. Исключение составляет скандинавская диета. Она является такой же сбалансированной, как средиземноморская, но лучше воспринимается организмом.

Главный принцип скандинавской диеты - употребление местных сезонных продуктов. Зимой это свекла, морковь, свежая и квашеная капуста, яблоки, цельные злаки, замороженные ягоды, нежирное мясо, рыба, сушеные грибы, орехи, молочные продукты. В качестве приправы в пищу можно добавлять хрен и горчицу, а вот от соли, в том числе в домашних консервах, лучше отказаться. Она задерживает воду в организме и усиливает аппетит. Также полезна льняная мука, содержащая омега-3, клетчатку и антиоксиданты. Предпочтение стоит отдавать фермерским овощам, выращенным без удобрений и химикатов.

Рекомендуется есть пять раз в день небольшими порциями по 200-250 г. Правильные сочетания и лег-

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

Завтрак: 200 г овсяной каши с ягодами, ломтик цельнозернового хлеба, чай.

Перекус: горсть лесных орехов с медом.

Обед: 200 г вегетарианского борща, котлета из рыбы, салат из капусты и моркови.

Полдник: запеченное яблоко или 200 г творога.

Ужин: ризотто из бурого риса с овощами.

кая усвояемость местных продуктов помогут сбросить до 7 кг за месяц.

ПРОГУЛКА ВМЕСТО ФИЛЬМА


По данным социологов в крупных городах люди смотрят телевизор в среднем по 3 часа 11 минут ежедневно, в маленьких - 3 часа 47 минут. Зимой, особенно в новогодние праздники, это количество увеличивается. Добавьте сюда плотные закуски и фастфуд, без которых многие не мыслят просмотр фильмов, и получите 200-300 лишних калорий ежедневно.

Согласно исследованиям ученых из американского колледжа, наиболее опасны кулинарные шоу - они вызывают тягу к сладкому. А вот передачи о животных и природе, наоборот, формируют желание перекусить чем-нибудь полезным.

Кроме того, не забывайте о физических нагрузках. Перед каждым просмотром телевизора сделайте 5 подходов по 20 приседаний и выпивайте стакан воды, чтобы заглушить чувство голода. Также важно ходить 50-60 минут в день без остановки.

В качестве перекуса используйте супы-пюре. Они помогают согреться в холода, но при этом не калорийны и быстро заполняют желудок, не допуская переедания.

Ваш любимый сканворд

Сосуда для варки							Сыроежка					
Десерт	'Мыльная опера'	Микроавтобус	Спутник Земли	Дозор		Шеренга по росту	Дерево-гигант					
42 км 195 м						Амер. лото						
Боязнь	Банкет встарь	Боб для конфет	Загуститель	Объед. предприятий		Полуобезьяна	Тиара					
Деревяная				Малая порция								
			Платяной шкаф									
Перо	Углубление			Летчик-профи	Хоз. постройка	Тахта	Выкуп за невесту					
	...Цокотуха	 <p>Роль гомиашвили</p>										
					Ум							
Ед. сопротивл.					Давнее время	Желна	Девятый...					
Притален. рубаха			Летний дом				Адм. ед. Греции					
		Лежебока					Вост. цитадель					
Двор казака	ГАЗ-12	Шутка (жарг.)	Чеш. автомобиль	Путь		Начинка из осетра						
		Произв. искусства										
Скорость	Мешок (Даль)	'Родич' зайца										
1000 г (разг.)				Короткое копье	Емкость для стирки	Горный цирк						
			Нота									
Вопль	Каустическая...			Полярная утка								
'Оружие' пчелы			Рынок									

ИНТЕРЕСНО УЗНАТЬ

Самым низкорослым британским монархом был король Чарльз I из династии Стюартов. Его рост составлял всего 1 м 45 см, и это до того, как он сложил голову на плахе!

● Широко распространенный жест, покручивание пальцем у виска, в Аргентине и Перу означает "я думаю". В других странах этот же жест значит "су-масшедший".

История из жизни



ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ

Когда два человека на грани отчаяния находят друг друга, они уверены - эта встреча была предопределена судьбой. Словно кто-то заботливой рукой соединил их дороги.

Вера окинула взглядом комнату сына и вздохнула. Это случилось так давно... Когда не было смысла, не было сил, в ее жизни появился маленький мальчик Леша. И женщина сумела начать все сначала.

В ДЕТСКОМ ДОМЕ

История мальчика Леша началась в девяностые годы. Тогда жизнь большинства людей стремительно и безвозвратно изменилась. Лешкин отец потерял работу, а мама получила копейки. Отец связался с такими же безработными, стали зарабатывать на жизнь разными способами, и не всегда законными. А это, как правило, вело либо к тюрьме, либо на тот свет. За несколько лет Лешин папа сильно изменился и превратился в вечно недовольного и частенько пьяного человека. Плохое настроение он вымещал на жене и сыне. Мальчик завидовал детям, которых из садика забирали трезвые отцы. Детское сердце тянулось к матери - женщине тихой и доброй. Она никогда не кричала на Лешу, читала сказки перед сном, а на день рождения подарила набор желанных солдатиков.

Однажды поздно вечером на пороге появился отец с друзьями. В последнее время такое случалось часто. Это значило, что всю ночь будет гулянка. С первой же минуты Леша понял: сегодня и ему и матери достанется. Отец был явно не в настроении. Когда компания увлеклась выпивкой, Лешка вместе с мамой убежали из дома. Они жили недалеко от железнодорожного вокзала и долго сидели в зале ожидания в стареньких креслах. Звук прибывавших и отбывавших поездов успокаивали. Это было уже не раз, но сегодня все оказалось иначе. Мама уснула, ребенок играл с солдатиком, которого успел прихватить с собой. Через какое-то время к ним подошел наряд милиции. Милиционер не смог разбудить маму: она не открывала глаза и чуть не упала с кресла. Леша хорошо запомнил, как закричал: «Не трогайте мою маму! Она устала, еще чуть-чуть поспит, и мы уйдем домой!» Но домой Лешка так и не вернулся...

Маму положили на носилки и куда-то унесли. Мальчик плакал и рвался следом, а его не пускали. Сказали, что маму увезут в больницу, где ей будет удобнее спать, и полечат, а он пока поживет в доме с

другими детьми. Так Лешка оказался в детском доме.

На новом месте Леше сразу не понравилось. Он все ждал, когда же мама придет, и они вместе уйдут домой. Пусть там сердитый отец, но это ведь был Лешкин дом. Дом, где были его книжки с картинками, на полочке ждали солдатик, а еще мама. Она всегда обнимала сына, говорила ласковые слова. Целыми днями Леша с тоской смотрел в окно в сторону калитки.

Дни шли, а мама все не приходила. Накануне Нового года одна из нянечек, мягко поглаживая мальчика по голове, рассказала: мамы больше нет, она не вернется, а ему надо это принять, смириться и жить дальше. Леша тогда не поверил няньке. Проплакал всю ночь. А потом решил, что мама долго не приходит, потому что не знает, где его искать. Ведь она спала, когда мальчика привезли сюда. «Наверное, никто не говорит маме, где я. А мама ищет, заглядывает во все дома...» - думал Лешка.

УВИДЕТЬ МАМУ!

Прошло два года. Шестилетний мальчик мало что мог вспомнить из своей жизни до детдома. Лишь солдатик да яркие картинки из книжек четко стояли перед глазами. Все остальное расплылось, будто в тумане, даже лицо матери. Но вера мальчика в то, что мама его ищет, не остыла. По ночам Леша горько плакал в подушку и просил высшие силы все исправить. Как-то сам детским сердечком научился обращаться к небесам.

Однажды, лежа в кровати, он подумал: «А что, если мама все это время сидит на вокзале и ждет меня? Ведь она всегда говорила: если потеряешься, не надо никуда идти. Нужно стоять на месте и ждать». Как же он сразу не догадался! Ну, конечно же, она там. С тех пор мальчик начал внимательно наблюдать за жизнью детдома. Он задумал побег.

Через месяц такая возможность представилась. Дождавшись, когда ворота со стороны хозяйственного двора оказались не заперты, а просто прикрыты в ожидании выгрузки продуктов из машины, Леша выскочил на улицу. Никто не заметил его. Сначала мальчик просто бежал не разбирая дороги - лишь бы подальше от того места. А потом стал смотреть по сторонам. Остановился, когда силы были на исходе. Леша подумал, что совершенно не знает, где находится железнодорожный вокзал, и чуть не расплакался. Мальчик обреченно сел на скамейку на остановке.

- Ты что, заблудился? - раздался участливый голос старушки, кото-

рая сидела на этой же лавочке в ожидании автобуса.

Лешка кивнул головой.

- А где ты живешь?

- Возле вокзала, там, где останавливаются поезда, - выпалил ребенок и с надеждой посмотрел на бабулю.

- Как же тебя сюда занесло? - всплеснула руками пожилая женщина.

Они долго ехали на автобусе. Выходя, бабуля сказала Лешке, чтобы тот сошел на шестой остановке, а там уже недалеко - люди покажут, куда идти. Мальчик выскочил из автобуса и уверенно пошел по улице. Вот уже и здание вокзала видно... Леша ускорил шаг, а потом не выдержал и побежал. «Еще чуть-чуть, и я увижу маму», - стучали мысли в детской голове, а ноги двигались все быстрее и быстрее.

БЕССМЫСЛЕННАЯ ЖИЗНЬ

В это же время с другой стороны вокзала шла женщина Вера. Сегодня хозяйин выполнил свое обещание и уволил ее с работы за систематические прогулы.

- А, пропади она пропадом, такая жизнь! Не могу больше и не хочу... - бормотала Вера себе под нос.

Кто она сейчас? Безработная, одинокая и никому не нужная женщина. А ведь раньше все было по-другому: семья, любимая работа, цель в жизни. В конце концов, было ощущение счастья. Оно исчезло за один миг чуть больше года назад.

Тогда Вера с Денисом работали на одном предприятии. Вместе растили милого малыша Тему, который своей улыбкой и смехом мог растопить сердце любого. У Темы были любимые солдатики, с которыми мальчик практически не расставался. Родители смеялись: «Командиром будет!»

А потом их предприятие закрыли, и супруги оказались безработными. Но не отчаялись, не опустили руки. Молодые, здоровые, умные - они быстро принаровились к новым веяниям жизни и организовали свое небольшое дело. Вскоре семейный бизнес стал процветать.

В тот роковой день Теме исполнилось пять лет. Мальчик не должен был ехать с отцом. Денис планировал съездить на работу всего на полчаса - отдать распоряжения. Потом вместе хотели сходить в парк аттракционов. Тема так пропился прокатиться в машине с папой, что Вера не смогла отказать. Она стояла на балконе, когда родные вышли из подъезда. Вот они подняли головы и, счастливо улыбаясь, помахали ей. Вера махала в ответ и тоже улыбалась. Махала, когда они подошли к машине, когда

муж усадил сына и захлопнул дверцу. Позже эксперты сообщили ей, что другая машина выехала на встречную полосу, и столкновения избежать было невозможно. Родные ушли мгновенно...

Вера так и не смогла оправиться от горя. Их маленький, но весьма преуспевающий бизнес продала - о делах женщина и думать не могла. Она до сих пор с ужасом вспоминала события из прошлого. Детские вещи отдала в приют. Оставила лишь любимую игрушку сына - солдатиков. Теперь они сиротливо стояли на полке.

Повернув на привокзальную улочку, Вера увидела вдалеке здание железнодорожного вокзала. Вдруг разболелась голова. Зачем она жила так долго одна? Зачем устроилась продавцом? Чтобы по пятницам покупать алкоголь, пить и забывать о своем горе? А дальше что? Сегодня ночью ей приснился сыночек, он улыбался и протягивал руки, как будто звал маму.

Вера зашла в здание вокзала и села в свободное кресло в углу. Ей так хотелось закрыть глаза и очнуться в другой реальности...

СУДЬБА ИЛИ СЛУЧАЙНОСТЬ?

Лешка остановился перед входом. Его уверенность в том, что мама сидит на вокзале, вдруг прошла, уступив место страху. И чем ближе подходил мальчик к двери, тем очевиднее становилось: мамы там не будет.

Но стоило ему зайти в зал ожидания, как маленькое сердечко затрепетало. Мама его ждет! Вот она, тихонько сидит в самом углу. Все вокруг разговаривают, суетятся, и только она спокойно ждет, когда сынок вернется туда, где они расстались. Мама так долго ждала, что теперь устала и уснула.

Сквозь сон в сознание Веры все отчетливее пробивался детский голосок.

- Мама, проснись, я пришел... Ничего не понимая, не открывая глаз,

Вера протянула руки, обняла Лешку и крепко прижала к себе.

- Сыночек мой, - всхлипывала женщина.

Они долго сидели, обнявшись, и плакали. И если Леша не сомневался в том, что это и есть его мама, то Вера постепенно начала осознавать: это чужой ребенок, который что-то напутал. Она не спешила открыть ему правду. От крепко обнимающих детских рук, от любви, что излучал этот мальчик, Вера вдруг почувствовала себя счастливой. Женщина слушала бормотание ребенка, тот рассказывал о своих мыслях и чувствах. И поняла главное - у этого мальчика нет родите-

лей, и почему-то он считает ее своей матерью.

- Пойдем домой, сынок, - предложила Вера.

Леша радостно закивал и взял ее за руку.

С ЧИСТОГО ЛИСТА

Пока они шли в сторону дома, Вера старалась собрать обрывочные мысли в кучу, но это было не так просто. В конце концов решила, что думать будет завтра, а сегодня ей просто хотелось не растерять то забытое чувство счастья, которое дарил этот ребенок.

В гостях у Веры Леша засомневался. Хотя он и смутно помнил свою жизнь в кучу, но все же это был вовсе не его дом, не его подъезд, не его этаж и не та квартира, где они жили с мамой. Мальчик недоверчиво посмотрел на женщину. Вера поспешила сказать, что она переехала сюда совсем недавно. Ей не хотелось огорчать малыша правдой - только не сейчас. Мальчик изо всех сил напрягал свою память, пытаясь вспомнить лицо матери.

- А это твоя новая комната, - распахнула Вера дверь.

Леша окинул взглядом обстановку и вдруг замер, пытаясь что-то сказать.

- Мои солдатики, - наконец закричал мальчик и бросился к полочке, на которой стояли игрушки Темы. Удивительно, но это были точно такие же солдатики, которые когда-то мама подарила Лешке.

Больше Лешка не сомневался в том, что это его дом и его мама.

Мальчик бросил на Веру взгляд, полный любви и привязанности. Он наконец почувствовал спокойствие и уверенность в завтрашнем дне. Больше не нужно было бояться, искать, думать, планировать, мечтать о маме. Вот она, рядом. Стоит улыбается.

На следующий день женщина привела себя в порядок. Она убедилась, что нужно пойти в детский дом и сообщить директору об их встрече. Леша упирался - вдруг снова разлучат? Путь к усыновлению оказался непростым. Но, как говорится, добрые люди помогли.

Прошли годы. Алексей женился, жил с семьей отдельно. Вера посмотрела на пустующую комнату и вздохнула. Даже не верится, что судьба свела ее с тем удивительным мальчиком. В сознании женщины постепенно Леша слился с образом ее погибшего сына.

Вера достала из шкафа коробку с солдатиками и стряхнула с нее пыль.

- Спасибо тебе, сынок. Я смогла жить дальше.



«НАШ ТРЕНЕР ПРОСТО МОНСТР!»

Часто на тренировках юные спортсмены не могут сдержаться и плачут. А тренер настаивает: эти капризы следует пресекать, чтобы закалить характер. У подобной политики может быть и обратная сторона.

Когда я отправляла свою пятилетнюю Василису на художественную гимнастику, сердце было неспокойно. Я боялась, что дочка будет в постоянном стрессе из-за норм, которым нужно соответствовать. Но ребенок рос настолько гибким, что не отдать его на гимнастику было просто преступлением.

Спустя два года стало понятно, что Василисе пора повышать квалификацию. У нас в городе не так много хороших специализированных школ. Мы перешли в учреждение, которое хвалили все. Более того, нам порекомендовали конкретного преподавателя - назовем ее Татьяна Андреевна, настоящее имя не хочу выдавать. Это педагог со стажем, женщина лет пятидесяти пяти. За плечами - сотни выступлений и наград. Казалось, ей можно доверить ребенка. Так и вышло сначала. На занятия Василиса шла с удовольствием. Я наблюдаю за ней первые несколько уроков, чтобы убедиться, что все хорошо. Дальше моя бди-

тельность заснула крепким сном.

Несколько месяцев мне казалось, что дочка тренируется с удовольствием. Тем более она стала показывать результаты. Некоторые упражнения давались ей с трудом, но дочка старалась и не жаловалась. Тогда я восхищалась ею.

Как-то раз приехала за Василисой раньше обычного и застала неприятную картину. Татьяна Андреевна с девочками ставила номер. У Василиски не все получалось, а некоторые элементы и вовсе были болезненными. В какой-то момент слезы брызнули из ее глаз, и педагог возмутилась: «Хватит реветь, распустила нюни! Это спорт, здесь надо уметь терпеть! Не нравится - никого не держим!»

Мне хотелось подбежать к дочери и обнять, но я понимала: так нельзя. Я еле дождалась окончания занятия. В раздевалку Василиса пришла уже спокойная, но я все же решила поговорить с ней. Долгое время дочка отказывалась рассказывать о том, что происходит на тренировках: «Мама, Татья-

на Андреевна говорит, что жаловаться нехорошо...»

Оказалось, педагог совершенно не переносила детских слез. Как только видела их, тут же начинала кричать. В конце концов, дети просто замкнулись и перестали выражать свои эмоции, занимались, преодолевая боль. А некоторые из них стали давить на слабых, дразнить их «плаксами», «нытиками» и «тряпками». И откуда такая озлобленность в семь лет?!

В моей голове не укладывалось подобное, и я решила пообщаться с другой мамой - наши девочки как раз неплохо ладили между собой. Наталья вздохнула: «Я вас понимаю. Сначала мне было жалко дочку, но потом я подумала: значит, так надо. Кстати, я заметила, что она теперь и по другим поводам не плачет. Сильнее стала!» Но ведь отказ от выражения эмоций, тем более в детском возрасте, - прямой путь к будущим психологическим проблемам. Разве не так?

Я не планировала ругаться с Татьяной Андреевной, но и закрывать глаза на происходящее не собиралась. Помню, как вызвала педагога на разговор и спросила: что это за система воспитания, в которой запрещены слезы. Женщина посмотрела на меня с презрением: видимо, я покусилась на что-то святое для нее. «Да, я ругаю за слезы! Даже с тренировки выгнать могу! Это учит девочек дисциплине и выдержке». Я попыталась возразить, но, в конце концов, поняла, что мои доводы для педагога пустые. Выход был только один - сменить наставника. Василиса не возражала. Мне даже показалось, она хотела этого, но стеснялась сказать. Нашим новым тренером стала милостивая девушка лет тридцати. У нее горели глаза, потому что она искренне любила детей и свое дело. Василиса буквально расцвела на тренировках! Да я и сама не упустила возможности как-то раз заглянуть на одно из занятий. Меня поразило то, как тренер разговаривала с детьми. «Я вижу, что ты устала и тебе трудно дается этот элемент. Но ты сильная девочка и со всем справишься. А я тебе помогу! Давай, еще потерпи - все получится!» - говорила она одной из спортсменок.

Уже полгода мы с новым наставником, и всем довольны. Недавно я узнала, что воспитанницы Татьяны Андреевны заняли призовые места на местном чемпионате. Я рада за них, но какой ценой это было достигнуто? На мой взгляд, эмоциональное состояние ребенка гораздо важнее его достижений в спорте.

Татьяна Кротова.

НЕМНОГО ПСИХОЛОГИИ

Психологи связывают понятие «внутренний Шут» с подавленными желаниями и нереализованными возможностями.

Во внутреннем Шуте есть много черт, которые считаются детскими: буйная фантазия, открытость, чувствительность, чрезмерная эмоциональность. Такие качества нередко считаются признаком несерьезности, незрелости, поэтому их нужно искоренять. Подобные установки навязываются родителями, родственниками, учителями. Некоторые с успехом противостоят давлению, а некоторые, наоборот, прогибаются под более сильную личность и начинают думать соответственно.

В результате все «неправильные» порывы подавляются, а делается только то, что надо. Вот только счастья это не приносит.

ВРАГА НУЖНО ЗНАТЬ В ЛИЦО

Если вы чувствуете неудовлетворенность своей жизнью - карьерой, отношениями с людьми, семейной жизнью - возможно, вы стали жертвой внутреннего Шута.

Найдите время для анализа и не бойтесь пойти навстречу своим страхам: так вы заложите фундамент будущей победы над ними. Вот некоторые вопросы, которые необходимо себе задать: я действительно делаю то, что хочу, или то, что надо? А кому это надо? Занимаюсь ли я самовыражением? Симпатичны ли мне те люди, с которыми я общаюсь?

Нет, я не делаю того, что мне нравится. Моя работа никогда меня не увлекала. Я занимаюсь ею потому, что когда-то мои родители настояли. На самом деле я всегда хотела рисовать (петь, играть в театре, заниматься дизайном одежды и т.д.). Мне хочется выразить себя, но я не знаю, как это сделать. Я общаюсь не с теми, кто мне действительно интересен, а только с «правильными» людьми ради полезных связей.

Если ваши ответы похожи на приведенные примеры, вы находитесь во власти внутреннего Шута.

СКРЫТОЕ КОВАРСТВО

Он опасен не только с психологической точки зрения, но и со стороны эзотерики. Ему свойственно «врастать» в душу своей жертвы, подменяя ее волю своей.

Чтобы избавиться от внутреннего Шута, нужно будет как следует постараться. Прежде всего про себя (можно и вслух, если вы наедине с собой) следует сказать: «Я больше не желаю жить по-твоему,



ШУТИТ, КРУТИТ, БАЛАМУТИТ?

Что вы представляете себе, услышав слово «шут»? Наверное, лицо под толстым слоем грима с пугающей улыбкой и безумным взглядом. Но этот популярный образ - только вершина айсберга.

отныне я буду жить только по-своему, а ты исчезнешь!»

Хорошенько обдумайте, что вы готовы поменять в жизни. Только не рубите сплеча! Все ваши действия должны быть четко спланированными и рациональными. Уйти со скучной, надоевшей работы - это хорошо, но ведь вам надо на что-то жить. Оцените свои возможности и материальное положение и подробно объясните себе, как изменить его к лучшему.

Держите в своем сознании мысль, что вы - самостоятельная личность, принимаете собственные решения и готовы нести за них ответственность. Можно написать эту фразу на листочке и время от времени держать ее перед глазами.

Не бойтесь непонимания со стороны близких. Постарайтесь спокойно, без скандалов убедить их в том, что теперь вы пойдете по другому пути. Кому-то ваши действия покажутся безрассудными, но если человек желает вам добра, он поймет вас. Поставьте перед собой воображаемый щит, закрывающий вас от негатива. Укрепляйте душевное состояние прогулками на свежем воздухе, общением с позитивными людьми.

Внутренний Шут хитер и без боя не сдастся. Он будет смущать вас сомнениями. Иногда полезно всту-

пать с ним в диалог - его аргумент против вашего. Вот увидите, вся его линия защиты сведется к «так надо» и «так делают все». Ничего существенного он сказать не в состоянии.

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Что, если внутренний Шут мешает жить не вам, а вашему другу или родственнику? Не все люди наделены сильным характером и способны справиться с этой ситуацией самостоятельно. Как только вы решили избавить дорогого вам человека от пагубного влияния, подумайте, с чего начать. Лучше всего - с доверительной беседы один на один. Будьте готовы к тому, что он не сразу вам откроется, станет говорить, что у него все хорошо, и т.п. Осознание проблемы приходит далеко не сразу. Не нужно давить, подгонять. Человеку непременно нужно прийти к решению самостоятельно, иначе старый Шут попросту заменится новым.

Советуем сразу донести до вашего подопечного, что ответственность за свои поступки полностью будет на нем. И вы не должны испытывать чувства вины за то, что у него что-то не получится сразу. Просто так ничего не случается. Но дайте ему понять, что вы всегда готовы помочь и поддержать.



Чтобы чувствовать себя увереннее на новом месте, постарайтесь сразу завести полезные знакомства

КАК ПРОЙТИ ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК

Вы устроились на новую работу - и это отличные новости! Но впереди ждет новая полоса препятствий - испытательный срок.

На новом месте работы придется решать несколько задач одновременно: привыкать к коллективу, новому начальству и новым обязанностям.

НАБЛЮДАЙТЕ

Самое лучшее, что вы можете сделать накануне первого рабочего дня, - как следует выспаться и провести приятный вечер в компании близких людей. Это даст вам заряд бодрости, позитива и уверенности в себе. Именно с таким настроением и нужно появиться в офисе. Теперь ваша задача - наблюдать. Скорее всего, основные корпоративные правила были обрисованы еще на этапе собеседования, но многие детали и тонкости внутренней политики придется выяснять самостоятельно.

Чтобы стать в коллективе своим человеком, вы должны приспособиться к тем гласным и негласным правилам, которые здесь приняты. Как сотрудники обращаются друг к другу? Существуют ли межличностные конфликты внутри отдела? Как начальник обращается с подчиненными? К кому идут за помощью сотрудники, когда у них возникают вопросы или проблемы? Как коллеги ходят на обед: дружной компанией отправляются в ближайшую столовую или каждый приносит еду из дома? Собрав нужную информацию о порядках, принятых в новом коллективе, старайтесь не выделяться. Поступайте так, как здесь принято.

Не забывайте, что не только вы наблюдаете за происходящим, но

и новые коллеги наблюдают за вами. Им тоже интересно, что за человек появился в их рядах. В первые же дни к вам наверняка пристанет с разговорами главный офисный сплетник. Постарайтесь уйти от вопросов о личной жизни и перевести разговор на более нейтральные темы. Расскажите, например, о своих интересах и путешествиях.

НАЛАЖИВАЙТЕ КОНТАКТЫ

Первое время вам не обойтись без помощи более старших и опытных товарищей. Даже если вы досконально знаете свое дело, может оказаться, что на новой работе используются другие программы или формы отчетности. Попросите своего начальника назначить вам ментора - опытного коллегу, к которому можно обратиться, когда возникают вопросы. Пусть шеф официально представит вас друг другу. Постарайтесь наладить хорошие отношения с этим человеком, тогда вам будет гораздо проще освоиться с новыми обязанностями.

Будьте приветливы и доброжелательны со всеми, но держитесь поближе к тем коллегам, которые обладают реальным опытом, знаниями и авторитетом. Оставшись тет-а-тет, можете набраться смелости и прямо попросить: «Вы один из самых опытных и знающих сотрудников в нашем отделе. Не могли бы вы объяснить...» Большинство людей бывает приятно, когда признают их авторитет и обращаются за советом. Используйте

те эту маленькую человеческую слабость себе во благо.

При этом не стоит перегибать палку, иначе можно навсегда остаться в роли неопытного новичка. Правильно формулируйте свои вопросы. Если вы начнете со слов «возможно, мой вопрос покажется вам дурацким...», то не сомневайтесь - обязательно покажется. Наиболее компетентно выглядит такая формулировка: сначала вы объясняете суть проблемы, затем предлагаете несколько вариантов решения, пришедших вам на ум, а потом просите помочь выбрать наиболее правильный из них. Даже, если ни один из вариантов не будет оптимальным, все равно вы произведете впечатление думающего, ответственного сотрудника.

СТАВЬТЕ КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ

В первую неделю работы вам стоит обсудить с шефом ваш испытательный срок. Спросите, по каким критериям начальство будет оценивать эффективность вашей работы. Скорее всего, шеф скажет о дисциплине, уровне продаж, умении соблюдать сроки выполнения работы - именно эти показатели и станут вашим маяком на ближайшие два месяца. Но имейте в виду, что начальник будет обращать внимание не только на ваши результаты, но и на ваше умение влиться в коллектив. Поэтому избегайте конфликтов, будьте милы и доброжелательны. Разумеется, во время испытательного срока вы не должны опаздывать и не стоит отпрашиваться с работы пораньше, если речь не идет о вопросе жизни и смерти.

Будьте готовы к тому, что первое время вам придется вкалывать больше, чем вы привыкли. Если для достижения высоких показателей вам нужно поработать дома или остаться в офисе подольше - придется пожертвовать своим личным временем. Однако не стоит хвастаться своей самоотверженностью: «Вчера я сидела на работе до десяти вечера!» Для начальства и коллег это станет сигналом того, что вы не справляетесь со своими обязанностями. Со стороны все должно выглядеть так, будто работа дается вам легко. Вот тогда будет сразу видно - это действительно ценный кадр!

Среди нас есть люди, которые опережают свое время, а есть те, что немного отстали от жизни. Но это и неплохо. Хотите узнать, какой век ближе по духу вам?

Если приятный аромат, то:

- Корицы - 3
- Ванили - 2
- Жасмина - 1
- Цитрусовых - 4

Если путешествие, то страна:

- Италия - 1
- Франция - 3
- Португалия - 4
- Норвегия - 2

Если живописное полотно, то:

- Пейзаж - 1
- Портрет - 2
- Натюрморт - 3
- Анималистика - 4

Какой музыкальный инструмент вы хотели бы освоить?

- Гитару - 2
- Аккордеон - 3
- Скрипку - 1
- Саксофон - 4

Что важнее для человечества?

- Комфорт - 2
- Безопасность - 4
- Сохранение природы - 1
- Материальные ресурсы - 3

Что больше влияет на жизнь человека?

- Его характер - 4
- Судьба, фатум - 2
- Другие люди - 3
- Обстоятельства, везение - 1



ИЗ КАКОЙ ВЫ ЭПОХИ?

Если музыка, то:

- Народная, фолк, кантри - 4
- Симфоническая, оперная, духовная - 1
- Эстрадная, популярная, рок - 3
- Камерная, романсы, джаз - 2

Что наиболее ценно для существования?

- Оптимизм - 3
- Добро - 1
- Труд - 4
- Самовыражение - 2

От 8 до 13 баллов. ВОЗРОЖДЕНИЕ

Вы посланница прекрасного прошлого, отличительными чертами которого были расцвет искусств, интерес к человеку и его деятельности. Людям такого рода близки идеалы справедливости, милосердия, они стремятся к гармонии, свободе и всестороннему развитию личности. Вас отличают богатство души и ума, находчивость, и наверняка у вас есть творческая жилка. Казалось бы, вы не в ладах с настоящим. Но это впечатление обманчиво, вы готовы быть реформатором и создателем. Это прогрессивная жизненная позиция, и вы во многом можете быть ориентиром для своих родных, друзей и коллег.

От 14 до 19 баллов. СЕРЕБРЯНЫЙ ВЕК

Вы как бы застряли на границе XIX и XX веков. Это период, выразителям которого присущи роман-

тизм, томность, оторванность от реальности, индивидуализм и несколько пессимистичный взгляд на современность. Таким людям важнее глобальные проблемы, нежели сиюминутные вопросы быта и повседневности. Их мучают внутренние противоречия, а прогрессивные идеи они склонны подвергать сомнению. Однако в вашей несовременности есть некая прелесть и очарование. Обращайте больше внимания на позитив, не поддавайтесь унынию и окружайте себя приятными людьми.

От 20 до 25 баллов. СОВРЕМЕННОСТЬ

Судя по всему, вы яркий представитель современности и воспринимаете действительность со всеми ее проявлениями в основном положительно. Можно сказать, что вы родились вовремя и попали именно в ту эпоху, для которой предназначены. XXI век для вас - прекрасный период для претворения в

жизнь самых смелых проектов. Ваши мечты могут стать явью, если вы приложите хотя бы минимальные усилия для достижения поставленной цели. Но не судите строго тех, кто идет с вами не в ногу, отстает или забегают вперед. Каждый человек имеет право быть собой.

От 26 до 32 баллов. БУДУЩЕЕ

Вы существуете, опережая время, и устремлены в будущее. Вас не только не пугают всяческие перемены и новшества, а даже наоборот - без них вам непривычно и скучно. Вы сторонник нового, суперсовременного, современного. Именно благодаря таким уникамам, как вы, технический прогресс не останавливается и двигаются искусство, наука. Не удивляйтесь, если вас не все понимают, ведь вы идете «вперед планеты всей». Главное, не отменяйте опыт предыдущих поколений - он может пригодиться в самый неожиданный момент.



(Продолжение. Начало в 28-49).

– Я сам говорил с ним сегодня утром, – прервал ее молодой человек, – и лично слышал приговор из его уст. Он считает мою рану смертельной.

Агнеса чуть не выронила склянку с лекарством и закрыла лицо руками. Послышалось едва сдерживаемое всхлипывание.

– Агнеса, вас огорчила бы... моя смерть?

Эти слова были произнесены с глубочайшей нежностью, на которую, как известно, никогда прежде не был способен Макс. Он не получил ответа, но всхлипывания усилились, грозя перейти в рыдания. Он схватил руки девушки и, отняв их от ее залитого слезами лица, продолжал:

– Я, мне кажется, так много высказал вам, что вы можете сознаться мне, о чем лютует эти слезы. За последние три дня, в которые вы ухаживали за мной, я конечно узнал, что происходит со мной, или могу сказать... с нами?

Девушка упала на колени перед кроватью и уткнулась лицом в подушки. Вместо ответа она все безутешнее рыдала, но не сопротивлялась, когда больной обнял ее и притянул к себе. И тут случилось нечто невообразимое – Макс Бруннов отрекся от своей «программы» и решился на любовное признание, искреннее и жаркое, и грешившее только тем, что своею формой и энергичностью никак не подходило для умирающего.

Бедная Агнеса была, понятно, слишком взволнована, чтобы заметить это, к тому же доктор Бернд так убедительно внушил ей всю безнадежность положения больного, что она не смела даже надеяться. Она приписала оживление Макса попросту лихорадке, и была убеждена, что видит последнюю вспышку угасающей жизни.

– Я никогда вас не забуду, – всхлипывала она. – При жизни я никогда не сказала бы того, в чем сознаюсь сейчас, перед лицом смерти: я люблю вас вечной, невыразимой любовью, люблю вас здесь и буду любить за гробом. Ведь не грех думать об усопшем и вместе с молитвой посылать ему привет за грань жизни. И я буду делать это каж-

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

дый день, когда вступлю в стены монастыря.

Как трогательно ни звучало это признание, оно не доставило удовольствия Макс. Ему вовсе не улыбалась перспектива быть любимым за гробом, и приветствия, посылаемые «за грань жизни», были ему совершенно не по вкусу.

– Хорошо, все так и будет в том случае, если я умру, – сказал он. – Ну, а что если я останусь в живых?

Агнеса изумленно взглянула на него. Она, очевидно, и не подумала о такой возможности.

– Мне кажется, это было бы вам неприятно, – сердито воскликнул Макс.

– Мне? О Боже! – вырвалось у молодой девушки. – Если бы можно было, я пожертвовала бы своей собственной жизнью ради спасения вашей!

– Жертвовать жизнью вовсе не нужно, – возразил Макс, почувствовавший угрызения совести при мысли о том, как огорчает бедную девушку. – Вам нужно пожертвовать лишь глупой, бессмысленной идеей, которая делает несчастными нас обоих, если вы будете упорствовать в ней. Агнеса, вы ошибаетесь, считая мое положение безнадежным. Оно едва ли представляло какую-нибудь опасность, а с сегодняшнего утра исчезло всякое сомнение в благополучном исходе. Если я и не открывал вам правды в течение последней четверти часа, то сделал это с единственной целью во что бы то ни стало вырвать у вас взаимное признание. Я ведь знал, что, выздоровев, никогда не добьюсь его. Теперь я слышал его и не возвращу вам вашего слова! Ваше желание взять его назад или отречься от него будет бесполезно. Хоть трижды говорите «нет», ничто не поможет: вы будете моей женой!

– Никогда! – испуганно вскопчила Агнеса. – Об этом не может быть и речи. Я ведь принадлежу монастырю и вскоре еще свободны для счастья, вы же не давали обета.

– Я протестую! – возразил молодой врач. – О монастыре нужно забыть. Вы ведь еще свободны для счастья, вы же не давали обета.

– Я сама наложила его на себя. Я обещала настоятельнице и своему духовнику, и это обещание связало меня, как клятва, данная перед алтарем.

– Совершенно согласен с тем, чтобы вы принесли клятву перед алтарем, – ответил Макс, – но я должен лично быть при этом и тоже клясться вместе с вами, как принято делать при венчании. И если настоятельница и ваш духовник вздумают помешать, то им придется иметь дело со мной. Я уже как-нибудь покончу с ними, я поспорю с духовенством всего мира о том, что...

– Ради Бога, не горячитесь так! – с неподдельным страхом взмолилась

молодая девушка. – Волнение ведь опасно для вас!

– Прежде всего нам необходимо выяснить все, – сказал Бруннов, а затем забросал Агнесу такими неопровержимыми уверениями и доводами, так ясно доказал ей, что она – его невеста и должна быть его женой, что бедная девушка в замешательстве в конце концов сама начала верить тому, что он прав и что обстоятельства сложились именно так, чтобы это осуществилось.

Нужна была более энергичная натура, чтобы противоречить Макс. В таких условиях. Мнимо умирающий, с которым только что простились и которому обещали духовное общение по ту сторону бытия, вдруг делает в высшей степени земное предложение руки и сердца и чуть ли не силой готов вырвать согласие, в котором ему отказывают! Агнеса, правда, все еще настаивала на своем намерении удалиться в монастырь, но когда молодой человек привлек ее в свои объятия и стал целовать, она не сопротивлялась. Не осталось никакого сомнения в том, что он победил, и Макс подумал про себя:

– Слава Богу, все кончилось благополучно. Да здравствует глупость моего коллеги!

Довольно скоро доктору Бруннову пришлось убедиться в том, что глупость его коллеги повлекла за собой и более серьезные последствия.

День миновал совершенно спокойно. Несмотря на перенесенные волнения, больной чувствовал себя так хорошо, что и Агнеса начала верить в его спасение.

Вечером, когда уже почти стемнело, она вошла в комнату больного с лампой в руках и сообщила ему, что пришел какой-то пожилой господин, некий доктор Франц, подробно расспросил о его здоровье и выразил желание видеть его. У него будто бы есть поручение от одного коллеги, и он во что бы то ни стало желает лично ознакомиться с состоянием доктора Бруннова, которому посылает несколько слов.

Макс взял записку, набросанную карандашом, и равнодушно произнес:

– Доктор Франц? Мой почтенный коллега, кажется, все еще не может осмыслить сегодняшний невероятный случай и желает составить формальный протокол о нем. Этому господину...

Макс вдруг умолк. Как только его взор упал на записку, он с испуганным выражением на лице нервно сомкал ее.

Агнеса насторожилась и тревожно спросила:

– Что такое? Ты знаком с этим доктором Францем? Несмотря на все монастырские идеи, девушка уже успела в течение дня перейти с Макс. на «ты».

– Да, знаю его давно, – ответил Макс, уже овладев собой, хотя голос все же

изменял ему. – Я хочу поговорить с ним сейчас же, но прошу тебя, Агнеса, оставь нас вдвоем и постарайся, чтобы никто не помешал нам!

Агнеса немного смутилась. В продолжение всего дня Макс ни на минуту не отпускал ее от себя, а теперь сам отсылал прочь. Но она успокоила себя мыслью о том, что предстоит медицинский разговор, и пошла сказать пришедшему, что его ждут.

Вскоре в комнату вошел худощавый, слегка сутулый старик с седыми волосами. Он торопливо прикрыл за собой дверь и стремительно подошел к больному. Макс протянул руки ему навстречу и взволнованно воскликнул:

– Отец! Ради Бога, как ты попал сюда? Как ты рискнул сделать это?

Рудольф Бруннов вместо ответа положил руку на плечо сына и с мучительным страхом устремил на него пылкий взор.

– Тебе лучше? Мне уже сказали... Слава Богу!

– Но откуда ты узнал, что я ранен? – спросил Макс. – Ты не должен был знать об этом, пока я окончательно не поправлюсь. Я не хотел понапрасну беспокоить тебя.

– Я получил вчера телеграмму от твоего врача. Он сообщил мне, что ты тяжело ранен, что твое положение в высшей степени опасно и что я должен быть готов ко всему... Через час я уже был в дороге и с ближайшим курьерским поездом поспешил сюда.

– Проклятый коллега! – с яростью крикнул Макс. – Мало того, что он замучил своей глупостью меня и всех окружающих, он должен был еще вызвать тебя! Знай я об этом сегодня утром, досталось бы ему!

Старый Бруннов радостно перевел дух.

– Ну, если ты еще можешь так горячиться, то дело совсем не так плохо. Я боялся найти тебя в совершенно ином состоянии. Неужели опасность так быстро была устранена?

– Да и не было никакой опасности! Легкая лихорадка, слабость, вызванная потерей крови, – вот и все... Но скажи мне, отец...

– После! – перебил его отец, все еще заметно взволнованный. – Я хочу посмотреть твою рану. Пока я не сделаю этого, я не успокоюсь.

Он снял повязку и принялся за исследование раны. Лицо его прояснилось, и он тихо покачал головой.

– Ты совершенно прав. Рана довольно глубока и вначале могла показаться опасной, но она не угрожает жизни. Не могу понять твоего врача.

– Спаси и помилуй, Бог, тех больных, которые попадут в его руки! – выразительно заметил Макс. – Но как ты, несмотря на эту несчастную телеграмму, решился приехать сюда? Ты ведь знаешь, что прежний приговор еще не потерял своей силы. Тебя сразу же арестуют, едва лишь узнают, и посадят в крепость.

– Успокойся, пожалуйста! – возразил Рудольф Бруннов. – Нечего опасаться, что узнают, я принял необходимые меры. Приехав, я остановился в гостинице в предместье под именем доктора Франца. Да и никто не знает меня в этом городе, никто... за исключением, – лицо его нахмурилось, – гу-

бернатора, с которым я едва лишь встречусь. У нас много оснований избегать друг друга.

– Тем не менее! – воскликнул Макс. – Находясь здесь, ты ежеминутно рискуешь своей свободой, своей жизнью... Неужели ты не подумал об этом, отправляясь сюда?

– Нет! – возразил Бруннов взволнованно. – Я услышал, что мой единственный сын при смерти и, как врач, стремился приложить все усилия к тому, чтобы спасти ему жизнь... У меня не было времени раздумывать о своей безопасности.

Макс сжал руку отца и с увлажнившимися взором ответил:

– Я не думал, что так дорог тебе. Прости, отец! Но, сомневаясь по временам в твоей любви ко мне, я, право, не заслужил такого самопожертвования! Я причинил тебе немало забот и досады своим упрямством и нежеланием преклониться перед отцовским авторитетом.

– Успокойся, Макс! Забудем о том, что было. Последние сутки, проведенные в мучительном страхе за твою жизнь, показали мне, что значит потерять единственную надежду и отраду в жизни. Не обвиняй себя! Я тоже часто был не прав по отношению к тебе и никак не мог понять, что ты создан иначе, чем я. Но, несмотря на все это, настоящая минута, мне кажется, показала, как ты дорог своему отцу...

Бруннов склонился над сыном и поцеловал его в лоб. Такой нежности уже давно не было между ними. Макс, с детских лет не видевший ласки отца, ответил на нее с сердечной теплотой:

– В будущем тебе не придется жаловаться на своего упрямого, на «реалиста». Я никогда не забуду того, чем ты рисковал ради меня, отец! Однако теперь обещаю тебе тотчас же уехать обратно. Ты ведь уже доказал, что ради меня не считаешься ни с какой опасностью, но пока ты не переедешь границу, она будет висеть над твоей головой. Еще раз прошу тебя, уезжай как можно скорее!

– Завтра же уеду, – ответил Бруннов, – только завтра утром еще раз навещу тебя... И не думай возражать, Макс! Не мучь себя напрасной заботой! Говорю тебе, нечего опасаться, что мое инкогнито будет раскрыто. Теперь я ухожу от тебя. Тебе необходим покой, а ты и так уже чересчур взволнован.

– Да это мне ничуть не вредно, у меня очень крепкий организм, – возразил Макс. Он подумал о том, что в течение этого дня без всякого вреда выдержал горячий медицинский диспут и сделал предложение, но предпочел пока не говорить отцу о своих любовных делах и продолжал: – Не правда ли, ты был немало удивлен тем, что нашел меня в этом казенном здании?

– Конечно, тем более что имя советника Мозера, чиновника губернаторской канцелярии, мне тоже совершенно незнакомо. Ты, вероятно, познакомился с ним и даже подружился во время своего пребывания здесь?

– Положим, мы не очень то дружны! Этот Мозер – идеальный образец бюрократа. При слове «революция» с ним происходит нервный припадок, и в первый же день знакомства он указал мне

на дверь за то, что я ношу политически неблагонадежное имя.

– Ты должен быть ему тем более признателен, что, несмотря на это, он приютил тебя в своем доме. Мы оба очень обязаны ему. К сожалению, я не могу лично поблагодарить его...

– Ради Бога, не вздумай сделать это! Хотя он и не знает тебя лично, но его инстинкт благонамеренности безошибочно подскажет ему, что перед ним государственный преступник.

– Макс, не говори таким тоном о человеке, принявшем тебя под свой кров! – укоризненно сказал Рудольф Бруннов. – Ты остался таким же, как был. Кроме того, помни, что хотя твоя рана и не угрожает жизни, но она во всяком случае достаточно серьезна, чтобы отбить у всякого другого охоту говорить, а ты еще злишься на своего гостеприимного хозяина.

Макс подумал, что своим приютом он менее всего обязан Мозеру, но не сказал ни слова об этом и с вполне понятным беспокойством стал уговаривать отца поскорее уйти и соблюдать величайшую осторожность. Рудольф Бруннов уступил его желанию и, коротко простившись с сыном, вышел.

Выходя из квартиры Мозера, он вдруг столкнулся с самим советником. Последний подошел к незнакомцу и вопросительно произнес:

– Доктор Франц?

– Да, это – мое имя. Я, вероятно, имею удовольствие видеть господина Мозера?

– Совершенно верно. Моя дочь передала мне, что вы врач и пришли по поручению доктора Берндта; поэтому мне хочется лично услышать от вас, правду ли говорят женщины, что состояние больного значительно улучшилось и даже есть надежда на выздоровление. После сегодняшнего заявления вашего коллеги мне это кажется невозможным.

– Опасность Действительно миновала, – ответил Бруннов. – Я нисколько не сомневаюсь в спасении жизни доктора Бруннова. Конечно, он почти всецело обязан этим самоотверженной помощи, оказанной ему в вашем доме. У вас, вероятно, было немало хлопот из за него.

– Да, да, очень много, – тяжело вздохнул советник, совершенно не зная, радоваться ли ему или досадовать на то, что ангел смерти обошел его дом: ведь в конце концов также неприятно было прочесть в газетах, что «доктор Бруннов, сын известного революционера, благополучно выздоровел в доме советника Мозера».

Рудольф Бруннов между тем с большим участием смотрел на старика, видимо удрученного заботой. Он ничего не знал о своевольном поступке Агнесы и приписывал всецело Мозеру попечение о его сыне. Вместе с тем, благодаря характеристике, данной ему Максом, он видел в советнике человека, великодушно отрешившегося от своих личных взглядов и симпатий и принявшего к себе своего политического противника.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



УХАЖИВАЕМ ЗА ОБУВЬЮ

Чтобы зимние неприятности в виде грязи и слякоти не убили обувь, следуйте этой инструкции.

Если туфли или ботинки изрядно промокли, набейте их (не очень туго, чтобы на коже не появилось выпуклостей) бумагой и по мере увлажнения меняйте ее. Или используйте специальную электрическую сушилку. Чистую и сухую обувь обработайте специальными средствами. Кожаную - кремом в цвет материала или бесцветным, а лакированную - полиролем, воском, маслом с пометкой Lack Polish. Для ухода за обувью из замши и нубука используйте водоотталкивающий спрей. Это нужно делать хотя бы за полчаса до выхода на улицу, чтобы спрей хорошо впитался. Лаковые модели обработайте специальным спреем-полиролем или касторовым маслом.

Важно!

Если смазывать кремом мокрую обувь, влага еще сильнее забьется в поры, и это приведет к деформации материала.

Чтобы защитить швы от сырости, смажьте их вазелином, глицерином или воском.

Сразу после возвращения с улицы протрите обувь сначала влажной тряпчочкой или губкой, затем насухо. Если отложить эту процедуру на утро, грязь впитается в поры, и ее будет труднее смыть.

Через 10-15 мин. после нанесения крема (за это время он хорошо впитается) придайте коже блеск с помощью фланели или щетки с натуральным ворсом.

Для мытья кожаных туфель или ботинок используйте теплую воду, так как горячая может сильно размягчить кожу или клей. Обувь из замши и нубука приводите в порядок специальной щеткой с резиновой щетиной.

Кстати

В дождливую погоду лучше надевать резиновые сапожки. Обязательно вкладывайте в них стельки или надевайте хлопчатобумажные носки, чтобы ноги не потели и не мерзли. Резиновую обувь мойте теплой водой, насухо вытирайте и полируйте тряпчочкой, смоченной несколькими каплями глицерина

Что делать нельзя

Не сушите обувь возле электрообогревателей или батарей. При быстром высыхании натуральная кожа быстрее сохнет и трескается, а клей отслаивается.

Для чистки обуви из белой или светлой кожи используйте мыльный раствор и губку. Затем удалите с обуви остатки мыла и вытрите ее насухо.

Есть у меня секрет, как

экономить моющие средства

Я постоянно покупаю жидкое мыло и всякие гели во флакончиках с дозатором. Бывают удобные носики, а бывают и не очень. Если при нажатии сразу выскакивает большой объем - это не очень экономно. А временами и мимо рук (мочалки) струя геля бьет. Тогда еще и убирать-смыть приходится лишнее с раковины, полочки... В таких случаях можно на трубочку под дозатором намотать канцелярскую резинку в несколько оборотов. Тогда, даже если кто-то сильно нажмет в спешке, ничего не случится. Дозатор выдает ровно столько, сколько нужно, и прямо в руку или на губку.

Жанна.

Скорлупа яичная

- точилка отличная

На кухне погружной блендер - лучший помощник. Я уже не представляю, как можно обходиться без него. Мой служит мне верой и правдой уже 10 лет. Но в последнее время стала замечать, что блендер плохо перемалывает то, с чем раньше справлялся на ура. Даже кожуру помидорную мнет, а не измельчает. Видимо, ножи затупились. Поделилась с соседкой своей проблемой, и она дала совет. Нужно на ночь положить в морозилку скорлупу от нескольких яиц. Потом переложить в подходящую емкость и пробить блендером. Я так и сделала. И ножи стали резать как новые. Наверное, можно и ножи старенькой кофемолки этим методом заточить. А перемолотой скорлупе я тоже нашла применение - удобряю ею огород.

Екатерина.



Пригодится

*** Если поместить свечи в морозилку перед использованием, они будут гореть дольше.**

*** Арахисовое масло может удалить жевательную резинку с волос. Достаточно просто втереть его.**

ПРИВОДИМ В ПОРЯДОК СТИРАЛЬНУЮ МАШИНУ

Со временем контейнер с отсеками для порошка внутри стиральной машины приходится чистить. На нем оседает не только грязь и остатки порошка, но и образуется известковый налет. С последним как раз бороться труднее всего. Можно, конечно, приложить силу и отскрести-отчистить, но хочется всегда попроще и полегче способ найти. Мне помогает любое средство для унитаза, удаляющее известковый налет. Для начала я вынимаю контейнер из машинки, смачиваю хорошенько таким гелем все проблемные места, конечно, на руки надеваю перчатки. Оставляю минут на 20-30. Не скребу и не прилагаю усилий. Просто споласкиваю душем и протираю салфеткой. Никакого налета и грязи не остается. А то, что на средстве указано «для унитаза» - это маркетинговый ход. Оно справляется с налетом на любой поверхности. Так что можно не разводить батарею из бутылочек чистящих средств для каждого предмета в доме.

Альбина.



КАК МЫ ПОРТИМ МАКАРОНЫ

Даже в таком нехитром деле, как варка макарон, можно ошибиться. Что делать нельзя?

- 1. Добавлять масло в воду.** Многие делают это, чтобы макароны не слиплись. Достаточно просто перемешать их.
- 2. Ломать спагетти.** Спагетти на то и спагетти, чтоб быть тонкими и длинными! Ломаете потому, что они не уместаются в кастрюле? Их можно сварить и в маленькой посуде. Главное, делать это постепенно. Подождите, пока нижняя часть немного размягчится, и надавите на верхнюю, чтобы полностью погрузить спагетти в воду.
- 3. Сливать воду и промывать.** Паста содержит много крахмала, который выделяется во время варки. Именно он делает блюдо однородным, густым и вкусным. Поэтому промывать макароны под краном - большая ошибка.
- 4. Выкладывать соус сверху на пасту.** Соус нужно добавлять в кастрюлю, а не в тарелку. Если просто выло-

жить соус сверху на макароны, на дне тарелки образуется неаппетитная розовая лужа. Идеальная паста должна быть тщательно перемешана с соусом.

5. Переваривать. Паста не должна выглядеть бледной и разбухшей, будто плавала в болоте. Такое блюдо лучше вообще не есть, а сварить макароны заново, потому что никакими соусами их уже не спасти. Решить проблему легко - придерживаться инструкции на упаковке.

6. Недоваривать. Многие любят пасту al dente, но это не повод недоваривать макароны настолько, чтобы хрустели на зубах. Некоторые повара советуют отнять 2-3 минуты от времени, указанного на упаковке, но на деле все зависит от плиты, качества макарон... Более надежный способ - просто попробовать, паста должна быть мягкой снаружи и немного тверже внутри.

НАКЛОНЯТЬСЯ НЕ ПРИДЕТСЯ

Самый удобный способ отмыть ванну. Он особенно подойдет тем, кому трудно и неудобно наклоняться. Тем, кто не хочет стоять на коленях или просто мечтает побыстрее и без лишних усилий покончить с мытьем ванны. Понадобится немного средства для мытья посуды или очистки сантехники и щетка для пола с длинной ручкой (лучше с мягкой щетиной, чтобы случайно не поцарапать покрытие). Налейте средство в ванну. Распределите его равномерно по дну и бортикам. Теперь берите щетку в руки и пройдитесь по поверхности, чтобы отчистить налет и грязь. Щетка без труда добирается до всех уголков. После включайте горячий душ и смывайте средство.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ДОБАВИМ ВЛАГИ!

Сухой воздух, особенно в отопительный сезон, может стать причиной плохого самочувствия и обострения хронических заболеваний. Решаем проблему доступными способами.

1 Заведите комнатные растения влаголюбивых сортов с широкими листьями - тогда площадь испарения будет выше. Лучшие варианты: монстера, фикус, спатифиллум, сенполия. Содержите зеленых помощников в горшках с поддонами, наполненными керамзитом, а по мере подсыхания поливайте их.

2 Хотя бы раз в два-три дня протирайте влажной тряпкой пол, подоконники, батареи центрального отопления.

3 Ставьте большую кастрюлю с водой или другую глубокую посуду на медленный огонь - испарение будет постепенно повышать влажность. А чтобы по квартире распространяло: приятный бодрящий аромат, добавляйте в воду цитрусовые корочки и корицу.

ВАЖНО!

Этот способ можно использовать не чаще

1-2 раз в неделю, так как из-за горячего пара могут отклеиваться обои и шпонируемые фасады кухонной мебели.

4 Проветривайте квартиру каждый час в течение 5-10 мин. - этого будет достаточно, чтобы насытить воздух влагой.

5 Когда вы выходите из душа, оставьте дверь в ванной открытой, чтобы пар распространился по комнатам и тем самым увлажнил воздух. После принятия горячей ванны не сливайте воду сразу - сначала дайте ей остыть, тогда пара станет еще больше.

6 Используйте приборы-увлажнители: ультразвуковой - он выполняет мелкое распыление в виде тумана; паровой - увлажняет воздух паром; традиционный - в нем влага испаряется естественным образом. При выборе увлажнителя важно учитывать площадь комнаты, на которую он рассчитан, и уро-

вень шума, особенно если приобретаете вариант для спальни или детской.

7 Расставьте около радиаторов отопления банки с водой и по мере ее испарения наливайте новую.

К СВЕДЕНИЮ

Так как водопроводная вода оставляет на стенках емкостей известковый налет, лучше заливать отфильтрованную жидкость и проводить регулярную очистку емкостей (не реже раза в месяц) или менять их на новые.

8 Разложите разноцветные гидрогелевые шарики по красивым стеклянным емкостям и залейте их водой. Под действием влаги шарики сначала разбухнут, а затем начнут медленно насыщать влагой воздух. Не забывайте вовремя подливать к шарикам воду, чтобы процесс испарения не прекращался.

КСТАТИ

Проверить влажность воздуха в квартире можно и без специального прибора (гигрометра). Поставьте на стол стакан воды и бросьте в воду три кубика льда. Если через 5 минут стакан запотеет - влажность нормальная, если не запотеет даже через 15 минут - воздух очень сухой.

Пригодится

- * Замечено, что, если яйца хранить в холодильнике тупым концом вверх, свежесть их сохраняется дольше.
- * Слив воды из раковины может ухудшиться из-за отложений жира, которые вантузом не удалить. Насыпьте в горловину столовую ложку пищевой соды, после того как она растворится, промойте слив столовым уксусом.
- * Растворите в подогретом уксусе поваренную соль. Этим раствором успешно отчищаются желтые пятна с эмалированной посуды.
- * Чтобы отмыть стенки микроволновой печи, поставьте в нее чашку с горячей водой и ломтиком лимона и включите ненадолго, чтобы камера наполнилась паром. После этого протрите стенки влажной тряпкой.
- * Выращивать на подоконнике зеленый лук или чеснок удобно на пенопластовом поплавке. Поместите поплавок в банку с водой и забудьте о поливе. Скорость роста стрелок возрастает, если в банку добавить минеральную воду.
- * Если, готовя обед, вы слегка порезали палец, залепите порез вместо пластыря тонкой прозрачной пленочкой, которой покрыта луковица под толстой желтой кожурой. Кровотечение моментально остановится.
- * Основной болезнью комнатных растений является недостаток железа. В воду, которой поливаете растения, положите 2-3 ржавых гвоздя. Через пару дней полейте этой водой цветы. Листья станут яркими, без белых пятен.
- * Трудно сверлить кафельную плитку и другие гладкие покрытия: конец сверла норовит соскользнуть в сторону. Заранее приклейте пластырем или широким скотчем подходящую по размерам шайбу в намеченное место сверления - она послужит направляющей.

Идея!

Фартуки

из мужских рубашек

Шьются очень быстро и при желании можно все пуговицы застегнуть, скрыв всю одежду от брызг.



Хозяйке на заметку

КАК ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА ПОМОГАЮТ ХОЗЯЙКАМ ПО ДОМУ

Каждая хозяйка каждый день сталкивается с разными мелкими, но неприятными проблемами - то пятно с одежды не выводится, то мебель испачкалась, то на ковер что-то пролилось.

Соль

Вот уж что-то, а соль точно имеется в каждом доме. Помогает она хорошо на кухне. Все знают, что то, что пригорело к сковородке отмыть трудно. То же самое и о духовке с плитой. Посыпали то, что пригорело солью, через некоторое время смыли. Мало того, что все будет идеально чисто, так соль еще и запахи еды в себя заберет.

Чем как не солью легко можно отмыть следы помады с бокалов? Наверное, ничем. При мытье обычными средствами посуда все равно остается мутноватой в том месте, где была помада. Насыпьте на салфетку немного соли и потрите бокал. Все, никакого намека на то, что из бокала пила девушка с ярко-красными губами не осталось!

Соль - хороший помощник и при стирке. Особенно при удалении пятен от пота с белых вещей. Растворите 4 столовых ложки соли в литре воды и губкой, пропитанной этим раствором, промакивайте пятно до тех пор, пока оно не исчезнет.

Фольга

Если ножницы затупились, то порежьте ими кусочек фольги, результат заметите сразу. А если на зеркале появились черные пятна, то их с обратной стороны зеркала можно замаскировать фольгой.

Сода

Вообще сода - самое лучшее средство для мытья посуды (начиная от кружки,

в которой остался налет от чая, заканчивая, например, термосом), техники (микроволновки, кофеварки, кухонные комбайны - отмоет все), кафеля (будь то плитка в ванной или на полу), сантехники (ванная и краны мигом заблестят).

Кроме того сода отлично вбирает все запахи еды. Поставьте на ночь блюдечко с содой в холодильник (духовку, микроволновку) и все запахи исчезнут. То же самое касается и кошачьего лотка. Насыпьте в него немного соды и запаха не будет. Если вы не выбрасываете мусор каждый день, то можно соду положить рядом с мусорным ведром.

Лак для ногтей

Особенно полезен бесцветный лак для ногтей. Откручиваются болтики у очков? Из украшения выпал камушек? Ничто не приклеет его так аккуратно, как бесцветный лак для ногтей. Колготки дали стрелку? И снова спасет бесцветный лак.

Нужен лед

Он легко справится с пятнами. Если вы пролили на блузку белое вино, сразу же протрите пятно льдом, пока оно не исчезнет. Затем промокните салфеткой.

Вы, возможно, не поверите, но лед восстанавливает поврежденные места на ковре. Вы передвинули диван, и на ковре остались следы от его ножек? Положите на пятна кубики льда, оставьте, пока не растают. Дайте высохнуть и пройдитесь пылесосом.

Обнаружили на одежде жевательную резинку? Лед справится и с этой проблемой. Обложите жвачку льдом. Когда она затвердеет, удалите по кусочку.



1

ЛУЧШИЕ СТРИЖКИ ДЛЯ НЕПОСЛУШНЫХ ВОЛОС

Волосы пушатся, а прическа не держит форму? Выход есть! Градуированная пикси, кудрявый боб и другие стрижки для непослушных прядей не требуют укладки. Что выберете вы?

Какие волосы считаются непослушными? Стилисты относят к этому типу волос пористые, жесткие и с трудом поддающиеся укладке. Рекомендуется использовать мягкие шампуни без сульфатов. Ищите в составе увлажняющие компоненты: гиалуроновую кислоту, алоэ вера, эфирные масла. После мытья наносите на локоны кондиционер с протеина-

ми и керамидами - они «запечатывают» влагу в волосах, восстанавливают их структуру. Раз в неделю применяйте несмываемое масло-сыворотку с эффектом антистатика. И подберите стрижку, которую не нужно укладывать.

Кудрявый боб

Подойдет выющимся волосам, которые часто путают-

ся. Особенно хорошо боб выглядит на мелких кудряшках. За счет нескольких слоев в прическе достигается эффект заметного объема (**фото 1**).

В прошлом сезоне кудрявый боб носили без челки. Теперь же стилисты предлагают дополнить стрижку удлиненной челкой, которая плавно «перетекает» в основную длину.

✓ Интересная разновидность этой стрижки - боб на ножке. Мастер коротко стрижет волосы на затылке, но оставляет объем на макушке.

Градуированная пикси

Короткая стрижка с небрежно «разбросанными» прядями - идеальный вариант для непослушных волос (**фото 2**). Пикси позволяет сделать акцент на шее, открывает скулы и добавляет образу дерзкую нотку.

Если у вас овальное лицо, выбирайте пикси с объемом на висках, для круглого лица подойдет ассиметричная стрижка. Большой популярностью пользуется градуированность - делает прическу более изящной и романтической, а рваный край добавляет ей оригинальности.

Челка-шторка

Такая челка не похожа на классическую - нет ровного среза, закрывающего лоб. Удлиненная челка-шторка распадается по бокам от лица и открывает его. Она действительно напоминает штору или занавес (**фото 3**). Короткая как бы спадает на глаза, добавляя образу загадочности.

Шторка - отличный вариант

для тех, у кого густые волосы, которым сложно придать объем. Сделайте высокий хвост, расчешите челку и слегка сбрызните ее лаком. Можно зачесать челку набок - тогда зафиксируйте волосы гелем. Прямой или косой пробор, идеально гладкие пряди или волнистые - выбирать вам.

Пляжные локоны

Самая простая прическа для длинных (ниже плеч), вьющихся и непослушных волос - это пляжные локоны. В таком случае пряди словно уложены морской водой и ветром (**фото 4**). Прическа не имеет объема у корней, а волосы слегка завиваются. Достаточно нанести по всей длине мусс для укладки и аккуратно взбить завитки. Плотные, упругие кудряшки к пляжным локонам отношения не имеют.

Если ваши волосы средней длины, примерьте каре с пляжными волнами. Также эффектно смотрятся небрежные волны в низком хвосте.

Удлиненный боб

Обладательницам густых, пористых волос средней длины стилисты рекомендуют присмотреться к удлиненному бобу (**фото 5**). Прическу не нужно укладывать - достаточно просто высушить пряди феном, слегка приподняв у корней, или дать им высохнуть естественным путем.

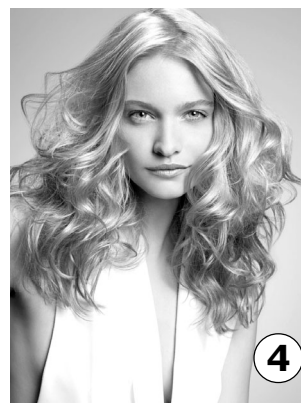
Если ваши волосы склонны к электризации, перед использованием фена нанесите на них немного специального масла. Только не переусердствуйте, иначе рискуете получить эффект засаленных прядей.



2



3



4



5

Со сменой времени года меняется и состояние кожи вне зависимости от ее типа. Даже те, у кого она жирная и комбинированная, зимой сталкиваются с сухостью и шелушением. Как помочь коже пережить зиму без стресса?

ВЕТЕР:

зуд и покраснения

Холодные порывы ветра буквально обжигают кожу, из-за чего могут возникать покраснения и зуд. Вам помогут кремы, содержащие пленкообразующие ингредиенты и антиоксиданты. Они защищают дерму от негативного внешнего воздействия, поддерживая при этом гидролипидный баланс. Зимой следует увлажнять кожу средствами с плотной текстурой. Желательно, чтобы в их составе были натуральные масла, гиалуроновая кислота, глицерин. Увлажняющий крем следует наносить на кожу за 2 часа до выхода из дома. В противном случае возрастает вероятность обморожения.

НИЗКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ:

сухость и шелушение



Для кожи минусовая температура является серьезным испытанием. Чтобы избежать сухости, покраснений и шелушения, используйте кремы, сыворотки и лосьоны с керамидами. Они образуют на поверхности эпидермиса защитный барьер, который препятствует негативному воздействию холода и ветра.

Также специалисты советуют включить в программу ухода косметическое масло. Наносите его на кожу лица тонким слоем перед сном, особенно если вы пользуетесь косметикой с ретинолом (этот ингредиент сушит дерму). Масло важно «закрыть» кремом; так активные вещества проникнут глубже.

ЗИМНЕЕ СОЛНЦЕ:

пигментация

Многие пользуются кремом с SPF-фактором только летом, забывая о том, что и в холодное время года кожа подвергается воздействию ультрафиолета. Кроме того, снег отражает УФ-лучи, увеличивая их мощность. На дерме появляются пигментные пятна, ранние морщины.

Защищайте кожу от солнца перед выходом на улицу. Обновлять средство



ЗИМНИЙ УХОД ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ?

Перепады температур, ветер, влажность - все это негативно сказывается на состоянии кожи. Какие средства косметологи рекомендуют использовать в зимний период?

следует каждые 3 часа. Также используйте сыворотки с антиоксидантами. Для того чтобы замедлить процессы старения, наносите на дерму косметику с феруловой кислотой, витаминами С и Е - они блокируют разрушительное воздействие свободных радикалов.

✓ **Отложите до весны использование агрессивных очищающих средств, а также косметики с содержанием этилового спирта и матирующие продукты.**

ВЛАЖНОСТЬ:

бледность и круги под глазами

Как правило, при низкой влажности скорость обновления клеток эпидермиса замедляется. На поверхности кожи могут скапливаться омертвевшие частицы. Как итог - тусклый цвет лица. Вам помогут эксфолианты (скрабы и пилинги) на основе фруктовых кислот: они мягко отшелушивают кожу, растворяя омертвевшие клетки и не травмируя здоровые. Использовать скраб следует два раза в неделю. Если у вас чувствительная кожа, то достаточно будет одного. Чтобы определиться с частотой применения скраба, смотрите на индивидуальную реакцию дермы.

Появились темные круги под глазами?

Таким образом холодная и сухая погода влияет на кровообращение. Могут образоваться расширенные сосуды, особенно на носу. Добавьте в программу ухода гидрогелевые патчи и паровые маски для области вокруг глаз. Утром наносите на нежную кожу крем с кофеином - с его помощью лицо приобретает свежий, отдохнувший вид.

Гигиеническая помада для рук

Когда кожа губ трескается, на помощь приходит гигиеническая помада. Эксперты из Франции разработали подобное средство для сухой, обезвоженной дермы рук. Гигиенические гели и бальзамы на основе меда глубоко увлажняют кожу. Они обладают легкой текстурой, благодаря чему быстро впитываются. Считается, что уже после первого применения руки будут словно после спа-процедур - нежные, мягкие и увлажненные. Приятный бонус - укрепление ногтей и смягчение кутикулы. Пользоваться средством рекомендуется перед сном. После нанесения можно надеть на руки косметические перчатки.



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Чтобы мука или крахмал не слиплись в соусе в комочки, их можно предварительно разболтать в небольшом количестве холодной воды, молока или заранее отлить для этого немного сливок, предназначенных для соуса.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ИНДЕЙКИ В СМЕТАНЕ

На 4 порции: 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 500 г шампиньонов, 2 грудки индейки, 2 стол. ложки сливочного масла, соль, перец, 200 мл сливок, 200 мл бульона, 2 стол. ложки муки или крахмала.

Луковицу нарезать мелкими кубиками, а зеленый лук - колечками. Шампиньоны нарезать вдоль ломтиками.

Грудки разрезать вдоль пополам и отбить. Обжарить мясо в сливочном масле до хрустящей корочки. Посолить, поперчить и поставить в теплое место.

Обжарить кубики лука в соке от жаренья. Добавить грибы и тушить, пока не выпарится вся жидкость. Добавить сливки и бульон, дать им покипеть и загустить мукой. Посолить и поперчить. Добавить зеленый лук. На гарнир хорошо приготовить клецки или картофельное пюре.

ГРУДКИ ИНДЕЙКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 4 порции: 4 шницеля из филе индейки (по 80 г), 1 чайн. ложка сухого шалфея, 4 ломтика пармской ветчины, 3 стол. ложки растительного масла, соль, перец, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 стол. ложки томатной пасты, 200 мл овощного бульона, 200 мл сливок, 1 стол. ложка крахмала.

Шницели из филе индейки отбить. Посыпать каждый шницель щепоткой шалфея и выложить по ломтику ветчины. Шницели свернуть пополам и сколоть зубочисткой.

В сливочном масле обжаривать мясо по 4 мин с каждой стороны. Посолить и поперчить по вкусу.

Лук и чеснок мелко порубить и поджарить в масле, оставшемся от жаренья. Добавить томатную пасту, влить сливки и бульон. Соус уварить, посолить, поперчить и загустить крахмалом. Шницели разложить на тарелки и полить соусом. На гарнир приготовить широкую лапшу и подать помидорчики черри.



СВИНОЙ ШНИЦЕЛЬ С ОВОЩАМИ

На 4 порции: 1 яйцо, соль, перец, 4 стол. ложки кокосовой стружки, 4 стол. ложки панировочных сухарей, 4 свиных шницеля (по 180 г), 2 стол. ложки муки, 3 стол. ложки растительного масла, 1 стебель лука-порея, 20 г сливочного масла, 150 мл сметаны, 1 чайн. ложка карри, 1 плод манго.

Взбить яйцо с солью и перцем. Добавить сухари и кокосовую стружку. Мясо отбить, обвалить в муке, окунуть в яйцо и еще раз обвалить в панировке. В растительном масле обжаривать шницели по 4 мин с каждой стороны.

Порей нарезать кольцами. Распустить сливочное масло и потушить в нем порей 5 мин. Добавить сметану, соль, перец и карри.

Почистить манго, нарезать тонкими ломтиками или мелкими кубиками и смешать с пореем в сметане. Гарнир перед подачей на стол украсить кокосовой стружкой.



МОРСКОЙ ОКУНЬ В СМЕТАНЕ

1,5 кг морского окуня, лимон, 50 г сметаны, соль, перец, зелень укропа, растительное масло.

Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите, срежьте плавники, отрежьте головы. Сделайте с обеих сторон крестообразные надрезы, не доходя до позвоночника. Для маринада измельчите укроп; добавьте сок лимона, соль, перец. Тщательно натрите маринадом рыбу внутри и снаружи. Марируйте в холодильнике 20 минут. Выложите рыбу в форму, смазанную маслом, сверху смажьте тушки сметаной. Запекайте 20-25 минут при 200 градусах.



САЦИВИ В БАКЛАЖАНАХ

2 баклажана, 150 г грецких орехов, луковица, 80 мл винного уксуса, подсолнечное масло, по 1 чайн. ложке хмели-сунели, молотого кориандра, корицы и сахара, 2 зубчика чеснока, соль.

В баклажанах сделайте вилкой проколы по всей коже. Ножом - продольные разрезы, не дорезая до конца. Отправьте заготовки в разогретую до 180 градусов духовку на 40-50 минут. Лук нарежьте мелким кубиком, обжарьте на масле до мягкости. Орехи измельчите, соедините с луком и пропущенным через пресс чесноком. Добавьте приправы, сахар, винный уксус и 150 мл воды, посолите. Потушите соус 10-12 минут до загустения. Нафаршируйте баклажаны соусом.



МАННИК С ГРУШЕЙ НА КЕФИРЕ

160 г манки, 200 мл кефира, по 130 г муки и сахара, 3 яйца, 3 г разрыхлителя, 2 щепотки соли, 120 г груши, ванилин.

Манку залейте кефиром, перемешайте и оставьте на 30-40 минут. Взбейте яйца с сахаром и солью в пышную пену, перелейте смесь к набухшей манке, перемешайте. Всыпьте разрыхлитель, муку, ванилин, аккуратно перемешайте. Вылейте тесто в форму, смазанную растительным маслом. На тесто выложите нарезанные ломтиками груши. Запекайте манник 40-50 минут при 180 градусах. Дайте слегка остыть и достаньте из формы.

На скорую руку

Свекольный салат с сайрой

4 отварных свеклы, 2 вареных яйца, банка сайры, половина луковицы, 1-2 ст. ложки майонеза, петрушка, соль, перец.

Свеклу натрите, яйца нарежьте (не крупно). Разомните вилкой консервы, предварительно слив жидкость. Все смешайте. Добавьте измельченный лук. Посолите, поперчите. Заправьте майонезом, посыпьте петрушкой.

Нежная запеканка из сельдерея

Измельчите на терке большой корень сельдерея и сварите его в молоке до мягкости. Выложите в форму, смазанную маслом, и залейте сырно-яичной смесью, приготовленной из 100 г тертого сыра и сырого яйца. Посыпьте блюдо 1 ст. ложкой измельченных сухарей из белого хлеба и слегка полейте любым ароматным ореховым маслом. Запекайте 20 минут при 180 градусах.

ТРИ БЛЮДА ИЗ МЯСНОГО ФАРША

Ежики с картошкой

800 г фарша, 1/2 стакана риса, луковица, яйцо, 5-6 картофелин, соль, перец, сыр.

Рис сварите. Добавьте в фарш измельченный лук, яйцо, рис, соль и перец. Картофель нарежьте кубиками, выложите на дно формы, смазанной маслом, поперчите, посолите. Из фарша скатайте тефтели, выложите на картофель. Запекайте 40-50 минут при 180 градусах. За 5 минут до окончания приготовления посыпьте ежиков натертым сыром.

Запеканка из баклажанов

2 баклажана, 400 г фарша, 2 помидора, 100 г мягкого сыра, 50 г твердого сыра, 200 г сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, растительное масло для жарки, соль, черный молотый перец.

Баклажаны нарежьте кружочками, пересыпьте солью и оставьте на 20-30 минут. Обжарьте фарш на масле, посолите, поперчите, добавьте томатную пасту. Кружочки баклажанов обжарьте с двух сторон до золотистой корочки и выложите на салфетку. Помидоры тоже

порежьте кружочками, сыр по отдельности натрите. Выложите половину баклажанов в форму, сверху уложите половину фарша, затем слой тонко нарезанных томатов и мягкий сыр. Выложите вторую часть баклажанов и фарша, сверху - сметану и оставшиеся томаты. Посыпьте твердым сыром. Запекайте до румяной корочки.

Рулет с сыром

500 г фарша, 200-300 г творожного крем-сыра, 3 ст. ложки риса, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 банка лечо, 1 яйцо, 1/2 моркови, панировочные сухари, растительное масло, перец, соль.

Рис отварите. Помидоры перекрутите. Добавьте в фарш рис, помидоры, яйцо, натертую морковь, посолите, поперчите. Чеснок пропустите через пресс и взбейте с сыром. Охлажденный фарш разложите прямоугольником на пищевой пленке. На половине вдоль распределите взбитый сыр. В одну линию выложите перцы из лечо. Сверните рулетом и положите на противень, смазанный маслом. Верх смажьте маслом и обсыпьте сухарями. Запекайте 40-50 минут при 180 градусах.

Зеленый подоконник



КАЖДОМУ РАСТЕНИЮ - СВОЙ ГОРШОК

Зеленые питомцы должны расти не только в красивых, но и в подходящих для них горшках.

Размер имеет значение



Если растение высокое или взрослое с массивными листьями (монстера, фикус, клеродендрум и др.), ему нужен большой горшок. Более компактные цветы, например гloxинию, пеларгонию, сажайте в средние горшки. Обращайте внимание на высоту и диаметр горшка. Высота должна составлять не менее 1/3 высоты растения. Чем шире крона цветка, тем больше должен быть диаметр емкости. Идеальные пропорции получаются тогда, когда диаметр равен 2/3 высоты растения. И еще важный момент: верхняя часть горшка должна быть больше средней и нижней, иначе при пересадке можно повредить корни растения.

Подбор формы

Форма горшка напрямую зависит от

размера корней. Если у растения они поверхностные, то ему глубокая емкость не нужна. Так, кактусы и суккуленты прекрасно себя чувствуют в низких и широких плошках. Для папоротника, маранты, азалии нужны широкие, но не очень глубокие емкости, так как у них корни больше разрастаютсявширь, чем в глубину. И, конечно, цветы с длинными корнями (пальма, мирт, гибискус и др.) должны расти в просторных горшках.

Керамика или пластик?

Глиняные горшки за счет пластичности материала могут иметь любую форму и дизайн. Из недостатков - хрупкость, цена - дороже пластиковых. Достоинства емкости из пластика - доступная цена, практичность: горшки просты в чистке. Минусом является то, что они не имеют пористой структуры, как у глины, поэтому влага в них плохо испаряется, что при переливе растения может привести к загниванию корней. Стекланные кашпо красиво смотрятся в интерьере. Их обычно используют для растений, корни которых принимают участие в фотосинтезе, например орхидеи, а также для создания флорариума (мини-садика в стекле). Из недостатков - хрупкость.

Цветовая гамма

Подбирая горшок, следите, чтобы его

расцветка не только гармонично вписалась в интерьер, но и не затмевала зеленого питомца.

Под растения с яркими цветками или пестрой окраской листьев выбирайте неброские горшки. И напротив, для скромного растения прекрасным решением будет яркий горшок необычной формы или в виде различных зверушек-фигурок.

✓ **Если в комнате растений много и они разные, композиция будет смотреться выигрышнее, если подобрать горшки одного цвета и стиля.**

Вопрос-ответ

Чем подкормить гибискус?

Надо ли удобрять китайскую розу осенью и зимой? Если да, то какую подкормку следует вносить в это время, чтобы поддержать рост цветка и защитить растение от болезней?

Светлана Д.

Осенью вполне подойдут покупные комплексные минеральные удобрения для комнатных цветов. Их вносят 1-2 раза в месяц. Из органики для прикормки китайской розы можно использовать раствор коровьего навоза или куриного помета. Чтобы не сжечь корни, органические удобрения обязательно раз-бавляйте водой: навоз - 1:10, куриный помет - 1:20.

В зимние месяцы удобрять розу нужно только в том случае, если растение цветет. Обычно применяют фосфорно-калийное удобрение. Но вносить его следует в пониженной дозировке - 1/4 от указанной на упаковке нормы.



Домашние любимцы



ЕСЛИ СОБАКА ГРЫЗЕТ ОБУВЬ

Вернулись домой и застали питомца с вашей обувью в зубах? Не самое приятное зрелище. Зоопсихологи настаивают: ругать и наказывать собаку бесполезно. Существуют другие способы отучить животное портить обувь.

Чаще всего обувь жуют щенки, когда им режутся зубы. Таким образом питомец пытается снять зуд. Взамен ботинкам ему стоит предложить резиновую игрушку и убрать обувь подальше. В конце концов, зубы режутся не вечно. Но иногда собаки

«пробуют на вкус» вещи по другим причинам.

1 Скука. Вы целый день на работе. Утром закрываете входную дверь, а вечером открываете ее, возвращаясь. Собака запоминает этот факт и радос-

тно встречает хозяина в прихожей. Именно там она проводит большую часть времени. Сидеть без дела скучно, поэтому пес пытается развлечь себя и грызет вашу обувь, которая лежит на видном месте. К тому же родной запах хозяина скрашивает часы ожидания.

2 Недостаток внимания. Большинство людей, застав собаку за «преступлением», начинают ругаться, машут руками, злятся. Со стороны провинившегося ситуация выглядит иначе: «Я начал грызть ботинок, и хозяин обратил на меня внимание».

3 Тревога. Питомец привыкает к определенному распорядку дня: утренняя прогулка, завтрак, уход хозяина на работу, его возвращение, снова прогулка и ужин. Если система дает сбой (скажем, вы сильно задержались), животное нервничает. Снять тревогу помогают вещи с вашим запахом. Их можно пожевать и успокоиться.

В ваших силах отучить питомца от этой привычки. Специалисты рекомендуют уделять собаке больше времени, гулять с ней как минимум 1,5 часа в день и обеспечить животное игрушками, которые можно грызть без вреда для зубов. Пресекайте неправильное поведение командой «Нельзя!», но не применяйте физическую силу - вы рискуете вызвать нарушения психики у любимца. На крайний случай можно капнуть в обувь эфирное масло цитрусовых - резкий запах отпугнет собаку от ваших ботинок.

Прежде чем взять котенка в дом, расспросите заводчика о его привычках и характере. Это поможет вам выбрать компаньона, с которым будет комфортно.

Холерик. Такие животные активные, общительные, бурно на все реагирующие. Настроение у питомца может меняться очень быстро - еще минуту назад вы обнимались с котом на диване, а сейчас он решил укусить вас за руку. С животным-холериком вы не соскучитесь. Если у вас маленькие дети, лучше выбрать более спокойного друга.

Сангвиник. Любознательный, шустрый, смелый котенок. Может первым пойти на контакт с человеком и будет ожидать, что вы уделите ему все свободное время. Во многом похож на холерика, но отличается более устойчивой нервной системой. Вам подойдет питомец с таким темпераментом, если вы часто переезжаете, любите принимать гостей или в доме есть дети.

Флегматик. Коты-флегматики всегда спокойны, немного медлительны. Их очень сложно вывести из себя. Пушистый друг может часами наблюдать за тенью на стене, словно «поймал дзен». Если вы ждете от кота того, что он будет лежать с вами на диване после тяжелого дня, то заведите флегматика - не прогадаете. Флегматики чаще всего встречаются в следующих породах: русская голубая кошка, сибирская кошка, бурмилла.

КАК УЗНАТЬ ТЕМПЕРАМЕНТ КОТЕНКА



Меланхолик. Питомец с характером меланхолика тревожный, стеснительный и замкнутый. Он не подпускает к себе незнакомцев, может начать переживать из-за громких звуков за окном

или долгого отсутствия хозяина. Такие животные долго помнят обиды, поэтому не стоит ругать их (кричать, применять физическую силу) - иначе навсегда испортите отношения с котом.

Монохром
в макияже



Тренетное отношение

Уютный трикотаж и кашемир
– это не только для тепла и
комфорта, сегодня это
синонимы новой
сексуальности



Монохром
в одежде





ГОВЯЖЬИ СТЕЙКИ ПОД СОУСОМ

На 4 порции: 100 г салага ружола, 125 мл молока, 125 г сыра горгонцола, 1 стол. ложка светлого загустителя соуса, соль, молотый черный перец, сахар, 8 тонких говяжьих стейков (по 80 г), 2 стол. ложки растительного масла.

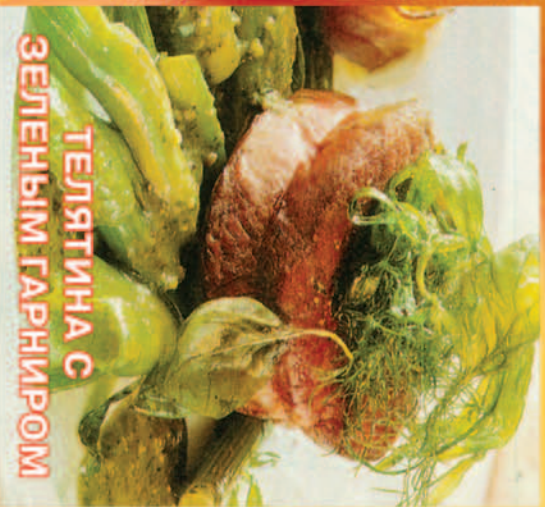
Салат вымыть, отряхнуть от капель и разорвать на небольшие кусочки. В ковшике разогреть молоко. Сыр раскрошить на мелкие кусочки и расплавить в горшечном молоке, постоянно помешивая. Довести смесь до кипения, влить загуститель соуса, при этом продолжая непрерывно помешивать, и снова довести до кипения. Приправить полученную массу солью, молотым черным перцем и сахаром по вкусу. Говяжьи стейки тщательно вымыть под струей холодной воды и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Поперчить по вкусу. В большой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем стейки по 2 мин с каждой стороны. Выложить готовое мясо на блюдо и посолить по вкусу. Затем порционно разложить по тарелкам и обильно полить сырным соусом. Посыпать блюдо кусочками ружола. В качестве гарнира подойдет жареный или отварной картофель. Хорошо подать к столу красное сухое вино.



МЕДАЛЬОНЫ В СЫРНОЙ ПАНИРОВКЕ

На 4 порции: 1 кг помидоров, 2 зубчика чеснока, 2 стол. ложки оливкового масла, соль, перец, сахарный песок, 2 стол. ложки томата-пасты, 12 свиных медальонов (по 60 г), 120 г панировочных сухарей, 120 г тертого сыра грюйер, 3 стол. ложки каперсов, 2 стол. ложки рубленой петрушки, 2 стол. ложки топленого масла.

Помидоры обдать кипятком, а затем холодной водой, удалить кожицу и семена, мякоть нарезать кубиками. Измельчить чеснок и обжарить вместе с помидорами в оливковом масле. Добавить 2 стол. ложки томата-пасты, посолить, поперчить, подсластить. Тушить без крышки при слабом кипении около 20 мин. Свиные медальоны вымыть, обсушить, посолить и поперчить. Смешать панировочные сухари с сыром, каперсами и петрушкой. В сковороде разогреть топленое масло и на сильном огне обжарить медальоны по 1 мин с каждой стороны. Переложить мясо в форму для запекания. Поверх медальонов распределить сырную панировку. Запекать мясо до тех пор, пока сыр не расплавится. Выложить по 3 медальона на каждую тарелку, полить томатным соусом и украсить листиками петрушки.



ТЕЛЯТИНА С ЗЕЛЕННЫМ ГАРНИРОМ

На 1 порцию: 4 картофелины, 2 стебля зеленого лука, 4 ломтика бекона, 1 стейк из телятины (125 г), молотый черный перец, 1 стол. ложка растительного масла, соль, 1 чайн. ложка готового соуса песто, 50 мл овощного бульона из кубиков, 1 чайн. ложка сливочного масла. Картофель вымыть и 15 мин отваривать в мундире. Зеленый лук вымыть и очистить. С картофеля слить воду, остудить, снять кожуру и разрезать на половинки. Ломтики бекона разрезать пополам, обернуть ими каждую половинку картофеля и сколоть зубочисткой. Стейк вымыть, обсушить бумажным полотенцем и поперчить.

Обжаривать в растительном масле 3-4 мин с обеих сторон, затем посолить по вкусу. Выложить из сковороды и завернуть в фольгу. Зеленый лук нарезать, потушить в оставшемся от жаренья жире, посолить и поперчить. Добавить соус песто, бульон и тушить еще 5 мин. На сковороде растопить сливочное масло и со всех сторон обжарить в нем картофель в беконе до золотистой корочки. Затем выложить из сковороды и подать на стол с зеленым луком и стейком, полив овощным соусом. По желанию украсить пряными травами.



СОЧНАЯ ОТВИВЗНАЯ С БАКЛАЖАНАМИ

На 4 порции: 800 г помидоров, 2 баклажана (по 200 г), 3 стол. ложки растительного масла, 1-2 чайн. ложки молотого карри, молотый черный перец, 1 зубчик чеснока, 4 говяжьих стейка (по 180 г), соль, 1 пучок петрушки.

Помидоры ошпарить кипятком, затем обдать холодной водой, очистить от кожицы, удалить семена и нарезать мякоть дольками. Баклажаны очистить, нарезать кубиками. В сковороде разогреть 2 стол. ложки растительного масла. Обжарить в нем кубики баклажанов. Приправить по вкусу молотым карри, солью и молотым черным перцем. Чеснок очистить, мелко порубить и добавить к баклажанам. Продолжать тушить около 10 мин. Стейки вымыть, слегка обсушить и острыми ножом надрезать с краю, чтобы при жаренье мясо сохранило форму. Поперчить по вкусу. Разогреть в сковороде оставшееся растительное масло и обжаривать в нем мясо около 4-5 мин с обеих сторон. Выложить на блюдо, посолить. Дольки помидоров добавить к баклажанам и разогреть. Петрушку вымыть, оборвать листики, несколько отложить, остальные порубить и добавить к овощам. Еще раз приправить по вкусу специями и разложить по тарелкам вместе со стейками. Украсить блюдо оставшимися листиками петрушки.

