

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА ЮС

№7

февраль 2022

цена:

2,5 лари

Модные

вещи

стр.2, 43

Копилка

СОВЕТОВ

стр. 32, 33

Болят горло

ищем причину

стр.10, 11

8 правил

доброго утра

стр.27

Ламбер Вильсон:

Колоритный злодей из “Матрицы”

стр.20, 21

Эмма Маккей:

стр.16-17

“Я люблю удивляться”

Вельвет —

ткань голубых кровей

Мягкая роскошная ткань в рубчик стала беспорным фаворитом в этом сезоне. Самое время добавить в свой гардероб вещи из вельвета!



Особенности материала

Вельвет состоит из хлопкового натурального волокна. Его лицевая сторона полностью покрыта рубчиком - мелким или крупным. Ткань имеет плотную структуру и износостойкость, относится к практичным и благородным материалам. Вельвет приятен на ощупь, незаменим в холода и легко адаптируется под любой стиль. Чтобы одежда прослужила долго, лучше стирать ее вручную или на деликатном режиме в теплой воде.



Платья и юбки

Вельветовое платье - оптимальный вариант для женственного образа в холодную погоду. Выбирайте интересные модели длины миди, платья А-силуэта с кулиской на талии. Прекрасная альтернатива - сарафан из вельвета, который можно обыгрывать, меняя нижний слой - от футболки до классической рубашки. Юбки из этого материала идеально сочетаются с водолазками, объемными свитерами и ботинками на плоском ходу.



Брэда Питта подозревают в тайных отношениях с певицей Люкке Ли



Голливудский актер Брэд Питт встречается с шведской артисткой Люкке Ли, пару замечали несколько раз вместе. Об этом сообщает The Sun.

Согласно источникам таблоида, Питт втайне стал встречаться с 35-летней певицей еще летом 2021 года. Звезды живут недалеко друг от друга в Лос-Анджелесе, буквально в нескольких минутах езды.

Недавно влюбленных снова видели вместе, пара отправилась на обед в новое заведение Голливуда Mother Wolf.

До этого у актера был роман с моделью Николь Потуральски. Они даже отдыхали вдвоем на юге Франции. Однако спустя некоторое время стало известно, что женщина состоит в браке, а ее 68-летний муж не против открытых отношений. Питт с Потуральски разошлись.

Ранее сообщалось, что звезда-ловелас проиграл в суде своей бывшей жене, актрисе Анджелине Джоли. Верховным судом Калифорнии была отклонена апелляция Брэда об опеке над детьми.

Сиквел “Джокера” с Хоакином Фениксом начнут снимать в 2023 году



Съемки нового “Джокера” с Хоакином Фениксом начнутся в 2023 году — об этом изданию Heroic Hollywood рассказал источник в компании Warner Bros.

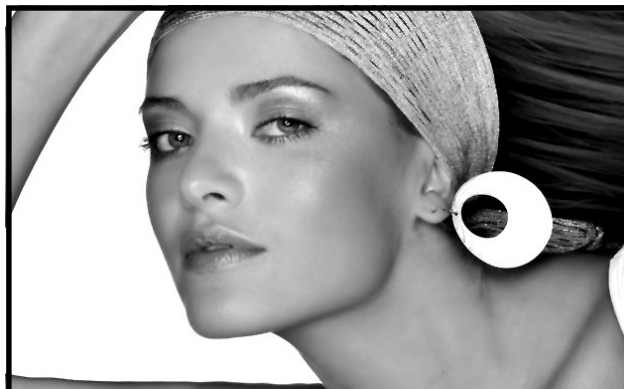
По словам инсайдера, кинокомпания уже получила первый вариант сценария. Также сайт DeuxMoi сообщил, что главную женскую роль в предстоящем продолжении сыграет Леди Гага, хотя Феникс настаивал на том, чтобы эта роль досталась его жене Руни Марс.

О том, что Warner Bros. планирует снять сиквел

“Джокера”, СМИ писали еще в 2019 году, однако с тех пор прошло много времени, и многие уже перестали верить, что картине все-таки дадут ход.

В 2020 году стало известно, что Хоакину Фениксу, который изначально не планировал возвращаться к роли Джокера, предложили гонорар в размере 50 миллионов долларов за участие в продолжении кинокомикса.

Первая часть “Джокера” вышла в 2019 году и стала самым кассовым фильмом с рейтингом R в истории.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

УСПЕЙ КУПИТЬ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

Маколей Калкин решил жениться на матери своего сына

41-летний актер всегда тщательнейшим образом скрывал свою личную жизнь, и отношения со своей нынешней возлюбленной, актрисой Брендой Сонг, он тоже никоим образом не комментировал.

Теперь же стало известно о том, что Маколей наконец-то сделал Бренде предложение, и та ответила согласием! В прошлом году влюбленные стали родителями — у них появился сын, которому они дали имя Дакота в честь погибшей сестры актера. Кстати, данный брак станет для Маколея уже вторым — впервые он женился, когда ему было 17 лет, на своей коллеге Рэйчел Майнер, правда, этот брак просуществовал совсем недолго. А в 2002 году актер стал встречаться с Милой Кунис — их отношения длились около десяти лет, однако потом пара распалась в 2011 году по инициативе Милы. Теперь же Маколей обрел свое истинное счастье с Брендой — познакомившись на съемках совместного проекта, колле-

ги практически сразу же начали встречаться, и инсайдеры уверяют, что Маколей еще никогда не был так счастлив!



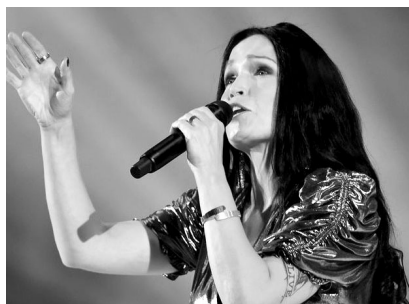
ПЕВИЦА ТУРУНЕН РАССКАЗАЛА О БУЛЛИНГЕ В ШКОЛЕ

Финская оперная и рок-певица Тарья Турунен рассказала о том, как подвергалась буллингу в школе. По ее словам, травля происходила в течение пяти лет в начальных классах.

“Этим занимались девочки, которые были на год старше меня. С мальчиками мне всегда было как-то комфортнее. У меня двое братьев, и мы с ними достаточно близко общались, даже играли в футбол. А вот девочки...” — начала вспоминать певица.

Она отметила, что начала заниматься музыкой в шесть лет. Именно директор школы, который был музыкантом, заметил в ней талант и во всем поддерживал.

“Он включал меня во всевозможные музыкальные и творческие проекты. Поэтому девочки думали, что я его лю-



бимица, и ревновали”, — уверена Тарья Турунен.

Она также добавила, что ее семья тогда жила в крохотном городке. Поэтому ситуация dorосла до того, что родители этих девочек стали также

ревностно относиться к папе и маме будущей звезды сцены.

“Причем мы никогда не жили богато. Мои родители — простые трудяги, которые старались жить достойно, путешествовали, чтобы познавать мир. С другой стороны, то, что произошло, вполне обычное дело”, — считает певица. При этом она рассказала, как сильно страдала от всего этого и ей даже не хотелось идти на занятия.

“Знаете, буллинг периодически повторялся в моей карьере, да и жизни в целом. А я довольно ранимый и чувствительный человек. Мне стоило бы научиться быть жестче, учитывая, что я работаю в шоу-бизнесе. Ведь женщинам в данной сфере приходится несладко. Часто они сталкиваются с абьюзом”, — рассказала Турунен.

ДЖОННИ ДЕПП ВЫСТАВИТ НА ПРОДАЖУ СВОИ КАРТИНЫ В ВИДЕ NFT

Джонни Депп выставит на продажу 11 111 своих картин в виде NFT — об этом голливудский актер сообщил на специально созданном для проекта сайте Never Fear Truth (“Никогда не бойся правды”).

В опубликованном на сайте промо-ролике Джонни рассказал, что искусство присутствовало в его жизни задолго до того, как он стал актером. Все это время он продолжал писать картины, но не стремился демонстрировать их публике из уважения к другим художникам, которые не могут продвигать свои работы, пользуясь громким именем.

Однако актер решил больше не ограничивать себя и представить на суд зрителей первую коллекцию картин, которая называется “Друзья и герои” — в нее вошли портреты известных личностей, которыми вдохновлялся Джонни (Марлон Брандо, Элизабет Тейлор, Хит Леджер), а также портреты его друзей и близких — например, его дочери Лили-Роуз и его пса по кличке Му.

«Я назвал мой проект “Никогда не бойся правды”. Этот посыл всегда был очень важен для меня, а в последние годы стал еще более значимым”, — сказал актер, намекая на скандал



с бывшей женой Эмбер Херд, которая обвинила его в домашнем насилии, из-за чего Джонни в Голливуде объявили бойкот.

Он также отметил, что часть средств, заработанных на продаже NFT-токенов, планирует перечислить в благотворительные фонды. Джонни рассчитывает помочь детским больницам в Лос-Анджелесе и Лондоне, фонду Элизабет Тейлор по борьбе со СПИДом и фонду “Гонзо”, созданному в память о писате-

ле Хантере Томпсоне.

Все, кто купит цифровые копии картин Деппа, помимо них получат доступ к закрытому сообществу актера на платформе Discord, где смогут вместе с ним работать над различными творческими проектами.

Недавно стало известно, что Джонни Депп впервые после долгого перерыва вернется на большие экраны в фильме французского кинорежиссера Майвенн о Людовике XV.

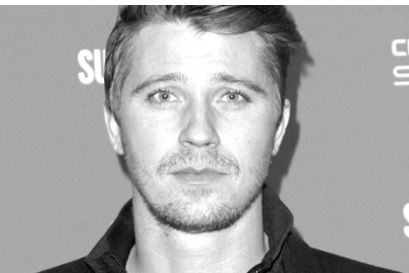
ГАРРЕТ ХЕДЛУНД РАССТАЛСЯ С ЭММОЙ РОБЕРТС

Разрыв влюбленных, начавших встречаться еще в 2019 году, произошел несколько недель назад по причи-

не весьма продолжительных трудностей в отношениях.

В декабре 2020 года у пары появил-

ся сын Родс, при этом актриса неоднократно признавалась, что данная беременность стала для нее большой неожиданностью, так как ранее она много лет боролась с бесплодием и уже даже заморозила на всякий случай свои яйцеклетки. В прошлом месяце влюбленные отметили первый день рождения сына, организовав вечеринку в стиле родео, а теперь стало известно о том, что Гаррет и Эмма все-таки расстались, так и не успев пожениться! Кто знает, возможно, через некоторое время эта любимая многими пара снова воссоединится!



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Мифы о насморке

Насморк - знакомая всем нам напасть, о которой, казалось бы, каждому все известно. Кажется, что и лечить его несложно, а то можно и вовсе не лечить - «за 7 дней само пройдет», а если что, «капли какие-нибудь закапать или нос погреть». А между тем, насморк - явление, с которым связана масса заблуждений. И важно о них знать!

МИФ 1

Промочил ноги, будь готов к соплям

На самом деле, нет. Насморк вызывается не переохлаждением, а вирусами. И если у человека ослаблен иммунитет, организм подвержен воздействию инфекции и легко поддается ее «атаке». Если же иммунитет крепкий, он защитит организм от любых вирусов, и никакие мокрые ноги не приведут к болезни.

МИФ 2

Прогревание - верный способ лечения

Далеко не всегда! Прогревание сухим теплом можно использовать только на начальной стадии заболевания, когда из носа «течет», сопли прозрачные и нет гнойного воспаления.

На этой стадии прогревание может помочь уменьшить отек и «подсушить» слизистую. В остальных случаях, особенно когда гной скопился в пазухах, прогревание только усилит воспаление и ничего, кроме вреда, не принесет.

МИФ 3

Спасут сосудосуживающие капли

Сосудосуживающие капли избавляют от заложенности, но капать их

более 3-4 дней нельзя, поскольку они вызывают привыкание и быстро перестают помогать. Если пользоваться ими бесконтрольно, долгое время, они могут даже навредить, вызвав обратную реакцию - еще большую заложенность носа из-за отека сосудов, потери чувствительности слизистой и ее разрастания. Вместо закапывания сосудосуживающих капель лучше чаще промывать нос солевым раствором (половина чайной ложки соли на стакан теплой воды), это избавит от соплей и не навредит слизистой носа.

МИФ 4

Помогут сок лука и чеснока

Вдыхание ароматов лука и чеснока, а тем более закапывание их соков в нос, что часто многие делают, чтобы «убить микробы в носу» и «победить насморк», будет раздражать и без того воспаленную слизистую и даже может вызвать ее ожог. Фитонциды, входящие в состав лука и чеснока, полезны для профилактики вирусных заболеваний. Также сырой лук полезно употреблять в пищу, поскольку в нем много витамина С, который полезен для поддержания и повышения иммунитета.

МИФ 5

Нужно сморкаться, пока все не высморкаешь

Это далеко не так. Сильное и агрессивное сморкание может привести к повреждению слизистой, а также отрицательно воздействовать на уши, спровоцировав отит. Важно помнить, что сморкаться нужно очень осторожно, без усилий, высмаркивая каждую ноздрю по отдельности.

МИФ 6

Зеленые сопли нужно лечить антибиотиками

Далеко не всегда. Важно понимать, насморк - защитная реакция организма, а цвет и консистенция слизи (соплей) меняется на протяжении заболевания. Прозрачные и водянистые сопля бывают, как правило, в начале болезни, затем они становятся желтоватыми или зеленоватыми и начинают густеть. Это объясняется увеличением количества лейкоцитов и усилением работы иммунной системы. Следует чаще промывать нос, вымывая гнойные выделения, но не стоит бежать в аптеку за антибиотиками, если вам их не назначил врач. Такие серьезные препараты, как антибиотики, принимают исключительно по назначению специалиста.



Вы правы, аромат цитрусовых вдыхать очень полезно. В апельсинах, мандаринах и грейпфрутах содержатся уникальные эфирные масла, которые способствуют повышению жизненного тонуса, улучшению настроения и уменьшению чувства тревожности. Австрийские ученые

ЗАЧЕМ НЮХАТЬ АПЕЛЬСИН ПО УТРАМ?

? *Знаю, что цитрусовые очень полезны для здоровья, ведь в них много витамина С. А недавно услышала, что их не только есть полезно, но даже нюхать! А что говорит об этом наука?*

Галина Леготина.

предлагали вдыхать эфирное масло апельсина пациентам стоматологической

клиники, ожидающим приема у дантиста, и выяснили, что они волновались меньше

тех пациентов, кто апельсиновый аромат не вдыхал. Поэтому смело режьте по утрам свежие апельсины и начинайте свое утро с прекрасных цитрусовых запахов, это поможет вам взбодриться, а также сохранять спокойствие и оптимизм.



МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ КОГДА ТЕЛО УСТАЕТ В БЕЗДЕЙСТВИИ

Постоянная усталость - не всегда следствие изнуряющей работы или занятий спортом. Часто это главный признак стресса.

Эксперименты, проведенные в научном сообществе в 2012-2018 годах, доказали: эмоции и мышцы связаны. Меняя выражение лица, можно изменить настроение. И наоборот, негативные эмоции откладываются в мышечной ткани, вызывая боль, напряжение и мышечную слабость.

А вдруг болезнь?

В некоторых случаях причиной мышечной усталости становятся заболевания. Например, при диабете происходит разрушение мелких нервов мышц, из-за чего сама мышца слабеет и, в конце концов, атрофируется. При сердечных недугах, когда сердце не может интенсивно качать кровь, в теле ухудшается кровообращение, и также может возникнуть утомляемость мышц без видимых причин.

То же самое происходит, когда уровень кислорода в крови начинает снижаться - например, из-за хронических заболеваний легких. В некоторых случаях мышечная слабость является одним из симптомов анемии.

К усталости в мышцах может привести и дисбаланс в организме, вызванный почечными болезнями - в организме накапливается много токсинов, которые отравляют ткани, в том числе мышцы. Однако диагностировать то или иное заболевание по одному симптому невозможно, требуется консультация врача.

Виноват стресс!

Любой стресс - явление не только эмоциональное, но и физическое. Вы злитесь на начальника и сжи-

маете кулаки, впадаете в печаль и зажимаете грудную клетку, а внезапно навалившаяся в конце дня работа создает тревогу и напряжение в области головы.

В норме за напряжением следует расслабление: стресс прошел, тело расслабилось. Но, как правило, после неприятного события мы долго обдумываем его, и эти мысли не дают организму прийти в баланс. Если после этого наступает другое тревожное событие, возникает хронический стресс.

Таким образом формируются мышечные зажимы, при которых мышцы находятся в постоянном напряжении. На его поддержание уходит львиная доля запасов энергии организма.

Где накапливается напряжение?

Основатель телесно-ориентированной терапии Вильгельм Райх считал, что разные эмоции концентрируются в разных участках тела. Так, хронический страх блокирует лицевые мышцы и околопупочную зону, гнев откладывается в районе горла и шеи, печаль и обиды - в грудной клетке, злость и гнев - в области диафрагмы, живота и таза. Мышцы создают «мышечный панцирь», который удерживает эмоцию внутри, не давая ей проявиться вовне и создавая внутреннее напряжение.

Попробуйте проанализировать: в какой области вы чаще всего ощущаете боль, мышечное напряжение или слабость? Какая ситуация в вашей жизни может быть причиной этому? Как вы можете разрешить ее в кратчайшие сроки, чтобы это не отражалось на состоянии вашего здоровья?

Избавляемся от зажимов

Совсем избавиться от стрессов, конечно, невозможно. Но в ваших силах научиться правильно реаги-

ровать на них и снимать мышечные зажимы.

Посетите остеопата или массажиста. В современной остеопатии разработаны десятки методик, которые помогают снять блокировку мышц.

Сходите в баню. Сочетание теплого пара и эфирных масел позитивно влияет на состояние тела и психики. Альтернативой может стать теплый душ в конце дня.

Примите ванну с магнием. Теплая ванна с солью Эпсома (магнезия сульфат) не только мягко расслабляет напряженные мышцы, но и воздействует на нервную систему. Процедуру достаточно повторять раз в неделю по 15-20 минут.

Займитесь йогой или цигун. Йога направлена на придание мышцам пластичности и гибкости. За счет попеременного расслабления и напряжения тело приходит в баланс. Цигун помогает через движение прийти к расслаблению.

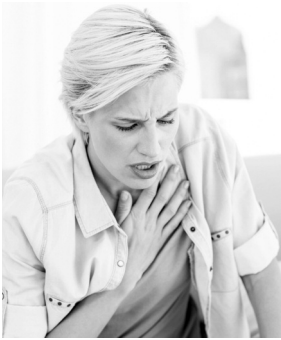
Практикуйте ритмическое дыхание. Оно поможет наполнить тело кислородом и успокоиться. На пять счетов сделайте глубокий вдох, затем задержите дыхание и на пять счетов сделайте глубокий выдох.

Найдите дефицит. В мышечной слабости часто виноват дефицит витамина D - он влияет на усвоение кальция. А нехватка магния сильно «бьет» по нервной системе.

Правильная реакция на стресс

Чтобы стресс не накапливался в теле, после неприятной ситуации важно «выпускать пар». Подойдут танцы, пробежка в парке, бокс и даже классическое битье подушки - главное, чтобы все тело напрялось и поработало. После интенсивной физической активности оно приходит в состояние расслабленности, а в организме повышается выработка гормонов радости эндорфинов, которые помогают справиться со стрессом на биохимическом уровне.

Боль в шее в 60% случаев связана с зажатými эмоциями и лишь в 26% - с неправильной позой.



Дыхание - это жизнь, без воздуха человек не может прожить и пяти минут. Если вам стало трудно дышать, не игнорируйте этот симптом.

Если стало тяжело дышать

❁ Во многих случаях все-таки виновной расстройств нервной системы, неврозы. Состояние может сопровождаться вялостью и головокружениями.

❁ Тяжело дышать и слишком полным людям. Из-за избыточного веса сердце и легкие испытывают нагрузку в несколько раз больше положенной. Если при этом человек еще и курит, от одышки будет трудно избавиться.

❁ При болезнях сердца человеку трудно вдохнуть воздух, одышка усиливается не только при физических нагрузках, но и в положении лежа.

❁ Если нехватка воздуха сопровождается болями в сердце и возникает при нагрузках, которые раньше не приносили дискомфорта (например, при подъеме по лестнице), то обратитесь к терапевту или кардиологу. Это может быть стенокардия, которая развивается у многих с возрастом.

❁ Сопровождает тяжелое дыхание и бронхиальную астму. Человека может изнурять кашель, трудно выдохнуть воздух, он дышит тяжело, со свистом. После приступа откашливает вязкую мокроту.

❁ Также бывает тяжело дышать при пневмонии и бронхите. Часто проблема сопровождается повышением температуры и кашлем с мокротой.

❁ Жалуются на затрудненное дыхание и курильщики со стажем. Обычно в таком случае речь идет о хроническом бронхите или о хронической obstructивной болезни легких. Такой человек долго кашляет по утрам, откашливая мокроту. Иногда дышать так трудно, что приходится садиться, наклонив корпус вперед.

❁ Проблемы с дыханием возникают и у больных анемией, когда в крови не хватает красных кровяных клеток, которые переносят и распределяют кислород.

❁ Еще причина - неправильная работа щитовидной железы.

Т. Евсеева, терапевт, врач высшей категории.

КАК УБЕРЕЧЬ ПЛАМЕННЫЙ МОТОР ОТ ЗИМНИХ ОСЛОЖНЕНИЙ.

МОРОЗ И СЕРДЦЕ

1. Контролируйте цифру артериального давления до и после прогулки.

2. Принимайте все выписанные доктором лекарства без пропусков.

3. Держите под рукой препараты, быстро расширяющие коронарные артерии.

4. Ограничьте в меню соль - она способствует задержке жидкости и повышению АД.

5. Питайтесь сбалансированно, делая акцент на белковых продуктах, ешьте достаточное количество жиров - это даст организму необходимую энергию.

6. Введите в меню цитрусовые, киви, квашеную капусту - богатейшие источники витамина С.

7. Откажитесь от полуфабрикатов в пользу клетчатки и пищи, богатой полиненасыщенными жирными кислотами (рыбы, морепродуктов, оливкового масла).

8. Делайте утреннюю зарядку - можно неинтенсивно, но регулярно.

9. Если погода позволяет, гуляйте ежедневно хотя бы по полчаса.

10. В сильные морозы лучше остаться дома.

11. Оставаясь дома, проветривайте квартиру каждые два часа по 15 минут.

12. Выходя из хорошо прогретого помещения на мороз, ненадолго задержитесь в подъезде, чтобы перепад температур не был резким.

13. Выходя на улицу, тепло одевайтесь, предпочитая многослойность в одежде и натуральные ткани.

Важно!

При охлаждении ладоней, шеи и головы происходит спазм коронарных артерий. Поэтому не забывайте про шарф, шапку и варежки.

Простуда или грипп?

Зачем вообще различать эти две проблемы? Затем, чтобы знать врага в лицо с первых симптомов и лечиться правильно.

Ведь в случае гриппа риск осложнений очень высок.

Начало болезни. Простуда накачивается постепенно, а грипп набрасывается резко. Как правило, грипп начинается с повышенной температуры, остальные симптомы приходят позже.

Температура тела. При простуде она повышается не каждый раз, а при гриппе почти гарантированно.

Ломота в мышцах. При простуде ломает редко, а при гриппе чаще.

Озноб. Температура тела при простуде редко поднимается настолько, чтобы морозило. При гриппе озноб бывает часто.

Слабость. При простуде люди обычно могут работать и учиться, а при гриппе лежат в постели.

Чихание. При простуде чихает часто. Для гриппа это не характерно.

Головная боль. При простуде она не всегда бывает, а при гриппе почти гарантирована.

Кашель. При простуде кашель обычно не мешает жить, а при гриппе он сильный и долго лечится.

Не хватает воздуха по ночам?

✓ Если чувство заложенности в груди и затрудненное дыхание осложняется свистящими звуками, хрипами или сухим кашлем - это признаки бронхиальной астмы.

✓ Нередко от тяжелого дыхания по ночам страдают беременные на поздних сроках. Встаньте на четвереньки, расслабьте тело, медленно глубоко вдохните и выдохните.

✓ Такое случается и со здоровыми людьми, если в спальне душно или переели на ночь.

О близорукости, каплях, ночных линзах и не только

Капли от миопатии эффективны!

Расскажите о каплях, которые применяются для лечения миопии. Они эффективны?

Вано.

Нет ни одного исследования, которое достоверно подтвердило бы коррекционное действие капель. Они неспособны изменить форму глазного яблока (сделать из овала круг), капли не перемещают фокус на сетчатку, потому что не имеют оптической функции. И стоят они недешево. Деньги, которые вы хотели потратить на капли, лучше отложите на новые очки или линзы.

Это правда, что линзы не просто корректируют зрение, но и лечат миопию?

Сейчас много говорят про ночные линзы, которые якобы не просто корректируют зрение, но и лечат миопию. Похоже на маркетинговый ход...

Виталий Алексеевич.

Ночные линзы действительно замедляют прогрессирование миопии даже при высоких диоптриях. Они более плотные по сравнению с дневными линзами, надежно фиксируются

на роговице и держат форму. При этом проницаемость у них высокая, то есть газообмен не нарушается. Человек надевает линзы перед сном и снимает утром после пробуждения. За это время они частично меняют форму роговицы, перераспределяют верхние слои эпителиальных клеток, что улучшает зрение даже без дневных средств коррекции. Кстати, такой метод коррекции миопии подходит как детям (с 6 лет), так и взрослым.

Лазерная коррекция избавит от проблем навсегда?

Говорят, что лазерная коррекция может избавить от проблем с глазами навсегда. Это правда? Кто-то, напротив, уверяет, что после нее можно ослепнуть...

Елена.

Лазерное лечение корректирует миопию, но не лечит генетику. Это значит, что миопия может вернуться, если форма глаза будет меняться дальше. А может, и нет - все индивидуально. Что касается рисков, то еще не было случаев, чтобы кто-то ослеп после операции. Вмешательство безболезненное и длится 15-20 минут. Обезболивание капельное. Неприятные ощущения могут возникнуть не во время операции, а сразу после нее: чувство жжения (пе-

сок в глазах), сухость. Однако после специальных капель через несколько часов это проходит. Говорят, что нельзя делать коррекцию на оба глаза сразу. Можно! К тому же можно делать операцию как до беременности, так и после. Никаких рисков нет. Главное - не во время беременности и лактации. Потому что физиологически меняется гормональный фон, который влияет на заживление роговицы.

Чем дневные отличаются от ночных?

И зачем вообще надевать линзы на ночь?

Вера Погребная.

Дневные более популярные, чем жесткие ночные, поскольку почти не ощущаются на глазах. Однако такие линзы более мягкие, они сами приспособляются под форму роговицы, не могут фиксировать ее. Они действуют как очки - улучшают зрение во время ношения, но не улучшают здоровье глаз.

Слышала, что с близорукостью нельзя рожать

Иначе зрение еще сильнее упадет. Только кесарево. Это так?

Екатерина П.

Это устаревшая информация. Нужно оценивать состояние глазного дна. Если оно нормальное, независимо от того, какая у вас степень миопии, вы можете идти в естественные роды.

Н. Левинская, офтальмолог, врач высшей категории.

Почему это происходит

Подергивания мышц глаза чаще всего бывают при переутомлении, регулярном недосыпании и нервном перенапряжении. Если это те причины, по которым у вас дергается глаз, то рекомендуется больше отдыхать и стараться меньше тревожиться, разумно чередовать отдых и загруженность на работе и дома.

Но бывают ситуации, когда с подергиванием глазной мышцы не удается справиться ни сегодня, ни завтра. Если не обращать на это внимания, то через некоторое время разовьется лицевой гемиспазм. Глаз начнет дергаться так сильно, что это станет заметно окружающим. В этом случае поспешите к неврологу. Часто из-за подергивания глаза начинается снижение зрения. Тогда требуется консультация офтальмолога.

Чтобы снять тревожность, нужно в течение 10 минут глядеть домашнее животное.

ДЕРГАЕТСЯ ГЛАЗ

Создается ощущение, что это заметно окружающим. О проблеме рассказывает невролог Р. Лозовая.

SOS! Двигательный невроз

Самая частая и наиболее вероятная причина подергивания глаза - хронический или острый невроз. Невролог, психолог или психотерапевт помогут найти те травмирующие ситуации, которые повлияли на психику. Не отказывайтесь от лечения! Ведь ваш организм подает сигнал о неблагополучии. Подергивания глаза будут возвращаться снова и снова.

Но ни один доктор не поможет, если конфликтная ситуация повторяется изо дня в день. Или когда мозг работает с перенапряжением, не справляясь с нагрузками. Тогда начинают формироваться особые

формы невроза - двигательный или вегетативный, появляется тахикардия и повышается артериальное давление. Это уже не простое подергивание глаза, а двигательный тик.

Как успокоить глаз

Отдохните, смените обстановку, измените свой распорядок дня. Реже сидите перед телевизором. Даже радио - помеха в жизни такого больного. Обязательно уменьшите количество информации, которая поступает извне. Просто научитесь фильтровать ту информацию, которая поступает. Не впитывайте как губка, не «перегревайте» нервную систему.

✓ Начните принимать настойки пустырника, валерианы.

**СТРЕССЫ, ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И СОСТОЯНИЕ ТРЕВОГИ
МОГУТ ВЫЗВАТЬ СБОИ В РАБОТЕ СЕРДЦА.**

СЕРДЦЕ ТО ЗАМИРАЕТ, ТО НЕСЕТСЯ ВСКАЧЬ

Кардионевроз

Такой диагноз ставят мнительным людям, которые жалуются на боли в здоровом сердце. Кардионевротик все время ожидает какой-то сердечной катастрофы. Очень часто такие люди доводят себя до настоящей аритмии или стенокардии.

Внутренний настрой - великая сила!

Справиться с приступами, когда чувствуешь, как сердце то замирает, то несется вскачь, проще всего, если понял и усвоил, что это неприятное, но вообще-то безопасное для жизни состояние не должно разрушать вашу личность. И для этого надо захотеть во что бы то ни стало избавиться от кажущихся сбоев «мотора». Отдавая самому себе позитивные команды «я смогу», «я справлюсь», «не поддамся панике», получаешь мощнейший рычаг оздоровления.

Зажимы мышц и боли в сердце отступят, если посредством самовнушения убедить себя, что сумеешь своими силами преодолеть недомогание и тягость утрат. Внутренний настрой - великая сила!

Молитвы тут как нельзя кстати

Конечно, можно снимать фантомные боли в сердце обычными

успокаивающими средствами. Например, препаратами с корнем «вал» в названии - валокордин, валидол, «Кардиовален». Но заглушать паническую атаку лучше не химией, а веками испытанными простейшими домашними средствами. Они вполне реально избавляют тревожное сердце от неврологических сдвигов. И психологические приемы саморегуляции - аутотренинг, медитативные упражнения, даже молитвы - тут как нельзя более кстати.

Вдох короче выдоха

Начинайте день с простейших дыхательных упражнений, делая медленный вдох короче выдоха и держа паузу до ощущения нехватки воздуха. Во время сеанса мысленно представьте, как потоки энергии пронизывают ваше тело с головы до пят. Благодаря такому способу скованные после сна мышцы оживают, поступающий воздух массирует внутренние органы, грудь расправляется. А вместе с тем увеличивается скорость кровотока и частота сердечных сокращений, мозг и сердце получают больше крови.

Подобный «внутренний массаж» полезно делать и в течение дня, особенно при сидячем образе жизни и проблемах в желудочно-кишечном тракте. Управление дыха-

При кардионеврозе очень полезно подолгу смотреть на пламя свечи или рыбок в аквариуме.

Срочно ложитесь

в постель и затаитесь...

Не игнорируйте боль и не пытайтесь справиться с приступом сами. Обратитесь к врачу.

ливают спазм желчных путей, усиливая боль.

✓ Не массируйте больное место и не прикладывайте к нему грелку - тут нужно не тепло, а холод. Приложите к правому боку пакет с овощами из морозилки,

обернутый в полотенце, грелку, наполненную ледяными кубиками, или салфетку, смоченную холодной водой.

✓ Приступ может затянуться на сутки и больше. Он сопровождается повы-

шением температуры до 38-39°C, а на 2-3-й день после случившегося желтеют белки глаз и кожа. Снимают такие приступы только в больнице, может потребоваться операция.

✓ Ничего не ешьте и не пейте. До приезда врача примите таблетку любого спазмолитика и обезболивающее средство.

А. Сильченко, гастроэнтеролог, врач высшей категории.



нием помогает взять под контроль свои эмоции.

Народные рецепты

В народной медицине для лечения кардионевроза используют растения и сборы, которые уменьшают реакцию сердца на нервные влияния, сглаживают нарушения ритма. Полезен сок пустырника: 20-40 капель 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Настой плодов боярышника, пустырника, валерианы, мяты, эхинацеи - своего рода скорая помощь, которая всегда должна быть под рукой. Смешайте по 1 части плодов боярышника, пустырника, валерианы, мяты, эхинацеи. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, дайте настояться. Пейте по 1 чайн. ложке с водой 3 раза в день. Учтите, что приступы обычно повторяются, требуется курсовое лечение не менее 5-7 дней, а лучше 3-4 недели - до полного исчезновения симптомов, но с перерывом.

О. Малина, кардиолог, врач высшей категории.

✓ Боль при приступе холецистита сильная, заставляет метаться, крутиться юлой. Возникает она через полчаса после еды в правом подреберье и подложечной области, отдает в правое плечо, ключицу и под лопатку. Если у вас появились такие симптомы, вызывайте скорую.

✓ В ожидании врача ложитесь в постель и затаитесь: любые движения уси-

ЕСТЬ РИСК УПАСТЬ

С возрастом ослабевают мышцы, замедляется реакция, ухудшаются зрение, координация движений и устойчивость походки. Но есть и другие причины, которые увеличивают риск падений.

Болезни

- ✓ Гипотония - низкое артериальное давление. Во время ходьбы может закружиться голова.
- ✓ Перенесенный инсульт, болезнь Паркинсона и артрит ухудшают координацию и скорость реакции.
- ✓ Диабет. Опасен из-за колебания уровня глюкозы в крови. Это может спровоцировать потерю сознания. Кроме того, при диабете ухудшается зрение и снижается чувствительность в ногах.
- ✓ Болезнь Альцгеймера снижает быстроту реакции и способность осознавать действительность.
- ✓ Недержание мочи и аденома предстательной железы заставляют человека чаще ходить в туалет, а значит, увеличивается риск падения, особенно в ночное время.
- ✓ Остеопороз увеличивает вероятность переломов.
- ✓ Лекарства, которые влияют на центральную нервную систему: снотворные, противосудорожные, антидепрессанты, опиоидные обезболивающие, таблетки, снижающие артериальное давление и уровень

сахара в крови. В зоне риска те, кто принимает антикоагулянты и глюкокортикостероиды, - они увеличивают риск кровотечений при травмах. Насколько у вас высок риск упасть?

Тест со стулом

Потребуется стул, рулетка и секундомер.

1. Поставьте стул на пол и отмерьте от него 3 метра. Обозначьте это место каким-то предметом.
2. Запустите секундомер и одновременно сядьте на стул.
3. Встаньте с него и пройдите 3 метра.
4. Вернитесь обратно и сядьте на стул, одновременно выключите секундомер.

Сколько времени у вас это заняло? Если больше 12-13 секунд - вы в зоне риска.

Тест на координацию

Потребуется секундомер. Снимите обувь, на полу вы должны стоять босиком.

1. Поставьте ноги вместе.

2. Отодвиньте одну ногу назад так, чтобы большой палец одной ноги касался начала свода стопы другой. Нога окажется примерно на середине стопы второй. Оцените, сколько секунд вы можете простоять в такой позе?

3. Поставьте одну ногу перед другой так, чтобы пальцы касались пятки. Сколько секунд вы можете простоять в такой позе?

4. Встаньте на одну ногу. Сколько секунд вы простояте в такой позе?

Если в позе 2 и 3 вы продержались больше 10 секунд, а в позе 4 - более 5 секунд, то вы в порядке. Если нет - высок риск падения.

Где соломку подстелить

✓ Чтобы случайно не упасть, включайте свет, когда ходите по дому;

✓ постелите противоскользящие коврики в ванной;

✓ носите домашнюю обувь с нескользящей подошвой;

✓ закрепите провода от бытовой техники вдоль плинтусов, чтобы не споткнуться; если в доме есть лестницы, наклейте на ступеньки противоскользящие ленты.

На улице убирайте снег и листья с дорожек, если живете в частном доме.

И. Черных, невролог, врач II категории.

Если долго сидели или лежали - поднимайтесь медленно, опираясь руками на диван или кровать. Это позволит избежать головокружения.



Любите нос промывать - окажетесь у лора

? Прочитала в интернете, что промывание носа при ОРВИ не всегда полезно. Расскажите почему?

С. Гасанова.

Польза от промывания носа есть. Во-первых, увлажняется слизистая. Во-вторых, нос очищается не только от пыли, но и от патогенных микроорганизмов. Несмотря на очевидную пользу, любители промываний нередко становятся пациентами отоларингологов. Дело в том, что при объемном промывании вода под давлением поступает не только в нос, но и в носоглотку. При заложен-

ности не всегда жидкости удается быстро эвакуироваться через рот или через другое отверстие, когда слизистая отекает. Она вынуждена идти по пути наименьшего сопротивления: отправляется через слуховую трубу прямоком в среднее ухо. Со всеми вытекающими в прямом и переносном смысле последствиями. Микрофлора попадет в барабанную полость (обычно в среднем ухе среда стерильная). Это может спровоцировать отит.

Обильное промывание - рискованная процедура, особенно для маленьких детей с аденоидами.

Чтобы сохранить плюсы промывания и максимально предотвратить минусы, солевые растворы в нос нужно или брызгать (спреи), или закапывать. Есть два типа солевых растворов: физиологические и гипертонические. Они отличаются концентрацией соли.

Физиологические (0,9%) соответствуют нормальной

солености слизи (крови и т. п.), применяются для профилактики инфекции и увлажнения слизистой.

Гипертонические растворы снимают отек, улучшают отток из пазух за счет высокой концентрации соли. Где ее больше - туда поступает вода. Поэтому жидкость покидает ткани и пазухи и выходит в просвет носа, откуда эвакуируется простым высмаркиванием. Плюс разрушаются клеточные стенки бактерий. Минус - пересушивание слизистой после отмены препаратов. Гипертонические растворы не применяют дольше 30 дней.

В. Белевская, отоларинголог, врач высшей категории.

Горло болит не только при ОРВИ. Обращайте внимание на то, как оно болит, где (посередине, справа или слева, с двух сторон) и как меняются ощущения при глотании.

БОЛИТ ГОРЛО. ИЩЕМ ПРИЧИНУ



Ангина или вирусный фарингит

Чаще всего болью в горле сопровождается ангина - бактериальная инфекция, лечить которую необходимо антибиотиками и как можно раньше. Ее можно легко спутать с вирусным фарингитом, однако в этом случае антибиотики будут не только бесполезны, но и вредны. Вот почему при болях в горле обязательно нужно обращаться к доктору.

Для обеих болезней характерны острые боли, покраснение слизистой глотки, однако при ангине появляется гнойный налет, температура поднимается, а других жалоб может не быть. При фарингите же появляются насморк и другие симптомы ОРВИ. Яркий симптом фарингита - боль усиливается при глотании.

Рот постоянно открыт

Боли в горле могут быть связаны с носом. Например, у человека ночное апноэ, храп или во время сна рот постоянно открыт. Ситуация рано или поздно приведет к субатрофическому фарингиту. Из-за постоянного пересушивания задней стенки глотки слизистая перестает работать так, как нужно, горло начинает болеть.

Ноет справа и слева

Часто в такой ситуации боль сопровождается неприятным запахом

изо рта, слабостью, вялостью, дискомфортом. Так выглядит хронический тонзиллит или его обострение. При этом недуге боль и дискомфорт проявляются не по центру глотки, а по бокам; справа и слева. Возможна температура, значения которой не поднимаются выше 37,3-37,5 градуса.

Болит в районе шеи

Если появляется охриплость, значит, воспаление перешло с ротоглотки в гортань. Это острый ларингит. Иногда он сопровождается отсутствием голоса. Болит в этом случае не на уровне неба или задней стенки глотки, а чуть ниже, на уровне шеи. Ларингит может быть подострым, острым и хроническим. Если его не пролечить, воспаление пройдет, а вот охриплость может остаться. Голосовые связки застрянут в таком состоянии, и человек будет с этой осиплостью жить дальше.

Воспалился корень языка

На нем есть язычная миндалина, поэтому корень языка может воспаляться сам по себе, и развивается язычная ангина. Температура такая же высокая, как и при ангине, но человек ощущает боль на уровне языка в самой глубине. Может раз-

виваться ощущение удушья, потому что дыхательные пути рядом.

Хочется почесать!

Бывает такое состояние, когда развивается не столько боль, сколько ощущение жжения, зуд, желание почесать. Также может быть и легкая болезненность. В этой ситуации говорят о фарингомикозе, то есть грибок в горле.

Онкология

Жалобы пожилых людей на непроходящую острую боль в горле должны настораживать. Рак носоглотки - распространенная сегодня патология, которую эффективно лечить медики пока не научились. Течение болезни агрессивное, развивается стремительно. Прогноз зависит от того, когда поставили диагноз.

Виноваты...

зубные протезы

Пожилые люди часто их используют. А они - источник травм, инфекции и атрофии слизистых оболочек.

P.S. Во всех случаях, чтобы исключить серьезные заболевания и назначить лечение, лучше обратиться к врачу.

**А. Кещан, терапевт,
врач высшей категории.**

Да, ватные палочки формируют пробки. Сера спрессовывается и проталкивается в глубину слухового прохода, откуда удалить ее самостоятельно удается с большим трудом. Вытащить же серную пробку ватной палочкой не реально.

В норме сера самостоятельно выводится из уха с частичками кожи. Это происходит за счет движения челюстей при жевании, разговоре, зевании. Бывают исключения, но не так часто, как кажется.

СЕРНАЯ ПРОБКА ОТ... ВАТНЫХ ПАЛОЧЕК

? Недавно в кабинете лора я узнала, что у меня в ухе серная пробка. Ее, конечно, извлекли. Но поразило меня то, что виной тому ватные палочки. Неужели это правда?

Тамара.

Причиной задержки серы могут стать анатомически узкий или извитой слуховой проход, частое использование берушей, ношение слуховых аппаратов, инфекция кожи. А

также вредные факторы, связанные с работой (пыль, изменение давления, влажности, повышенная температура), занятия плаванием, особенно подводным.

В природе все разумно и нет ничего лишнего. Если сера есть, значит, она нужна организму. Она защищает ухо от микробов, грибов, пыли, так как богата белками - иммуноглобулинами. Кроме того, слабая кислотность серы препятствует размножению микроорганизмов. Когда вы ватной палочкой убираете защитный слой серы, образуются микротравмы кожи, в которые микробы попадают самостоятельно или благополучно втираются той же палочкой.



Откуда взялся такой букет?

Как правило, болезни развиваются одна за другой, а не одновременно. Первым делом появляется гастрит, который при неправильном лечении или полном его отсутствии перерождается в хроническую форму. Иногда человек даже не знает о диагнозе. Со временем в желудке нарушается кислотность, еда не переваривается в полном объеме. Начинается ее гниение в двенадцатиперстной кишке, из которой содержимое выбрасывается в поджелудочную железу, и развивается панкреатит. Опасность в том, что этот процесс не сопровождается сильными болями, а на незначительный дискомфорт после еды не каждый человек обращает внимание. На фоне этих событий больной узнает о заболеваниях уже тогда, когда у него полностью сформированы хронический гастрит, хронический панкреатит и холецистит.

Общие рекомендации

- ✓ Очень важно дробное и умеренное питание с небольшими промежутками между приемом пищи.
- ✓ Соблюдайте ежедневный распорядок питания.

ДЛЯ ТЕХ, КТО БОЛЕН ГАСТРИТОМ, ПАНКРЕАТИТОМ И ХОЛЕЦИСТИТОМ ОДНОВРЕМЕННО

В последнее время люди часто болеют одновременно гастритом, панкреатитом и холециститом. Причины - неправильное питание, стрессы, употребление алкоголя и курение.

- ✓ Не допускайте перееданий, перекусов на бегу и всухомятку.
- ✓ Откажитесь от алкоголя, не курите.
- ✓ Одновременное течение воспалительных процессов в поджелудочной железе, желудке и желчном пузыре - это сигнал организма о том, что пора пересмотреть питание. Если не начать следить затем, что и как вы едите, надежд на выздоровление может и не быть.

Под запретом

- ✓ Жирные сорта рыбы и мяса: свинина, баранина, гусь, утка, семга, сом, сельдь, скумбрия.
- ✓ Жирные молочные продукты: очень жирный сыр, творог, сметана, сливки.
- ✓ Грубые крупы: пшеничная, кукурузная и пшенная каши.
- ✓ Сырые овощи: капуста, огурцы, помидоры, свекла, морковь, лук, чеснок.
- ✓ Фрукты и ягоды: яблоки, груши, сливы, абрикосы, малина, клубника, крыжовник.
- ✓ Свежая выпечка и сладости: торты, пирожные, конфеты, мороженое, шоколад.
- ✓ Напитки: газировка, кофе, зеленый чай, горячий шоколад.

Рекомендуется

- ✓ Нежирные молочные продукты: сыр, творог, простокваша, кефир - в не-

больших дозах и без добавления химических веществ.

- ✓ Творог лучше протирать через сито. Можно употреблять молочную кашу с макаронами или рисом. Молоко - после термической обработки.
- ✓ Каши: рис, гречка, овсянка.
- ✓ Супы: на втором бульоне, без поджарки, специй, только в теплом виде.
- ✓ Фрукты: яблоки, груши, алыча - запеченные или отварные и протертые через сито. В небольшом количестве дыня, персик.
- ✓ Напитки: отвары из сухофруктов, шиповника, легкие не кислые компоты, некрепкий чай.

Внимание на кислотность

Гастрит, протекающий на фоне воспаления желчного пузыря и поджелудочной железы, требует пересмотра питания с акцентом на кислотность желудочного сока. Если она повышена, полезны продукты, которые при пищеварении выделяют щелочь: сливы, брюссельская капуста. Также полезны кисель, перловка, мед, рисовая каша. Если же понижена: черствый хлеб, гречка, овсянка, кисломолочные продукты.

А. Анохина,

диетолог, врач высшей категории.

Для суставов холодец - лекарство

Холодец содержит коллаген, хондроитин, гиалуроновую кислоту, мукополисахариды - вещества, при недостатке которых суставы болят, хрустят, плохо двигаются, развиваются заболевания: артроз, остеохондроз.

Полезный состав холодца

Коллаген - животный белок, основа соединительных тканей. Он обеспечивает прочность и эластичность хрящей, сухожилий, связок, костей. При недостатке коллагена сустав изнашивается, связки и сухожилия перестают обеспечивать поддержку для сустава. Хрящ истончается, сужается суставная щель, появляются остеофиты (костные наросты), кости начинают тереться друг об друга, возникают боль и воспаление. Холодец может восстановить запасы коллагена, замедлить истончение хряща и старение сустава.

Мукополисахариды - основа суставной жидкости и структуры хряща. Она обеспечивает комфортное движение

сустава, нормальное состояние хряща. При ее недостатке сустав хрустит, стирается, разрушается.

Дешевая замена хондропротекторам

Хондропротекторы - это строители хрящевой ткани. Они питают хрящ, восстанавливают недостаток около суставной жидкости, улучшают регенерацию костных и хрящевых тканей, уменьшают боль. В состав хондропротекторов входят гиалуроновая кислота, коллаген, глюкозамин, хондроитин - вещества, которые как раз есть в холодце. Хондропротекторы можно купить в аптеке. Но их пьют длительными курсами, стоят они немало. Холодец же готовят из куриных лап, свиных ног, го-

вяжьей голени - это совсем недорого. А эффект достигается практически тот же (в случае профилактики, не лечения).

Говяжий или куриный?

Лидер по содержанию коллагена - говяжий студень. Говядина более постная, ее можно есть даже при заболеваниях желудка и кишечника. Белок говядины усваивается на 75%. Говяжий холодец питает суставы, улучшает подвижность и повышает физическую активность. Свиной - более тяжелый для усвоения.

Холодец из куриных лапок очень полезный, так как коллагена из него можно извлечь почти столько же, сколько из говяжьего. Все потому, что куриные лапки варятся быстрее, а значит, коллаген меньше разрушается. К тому же холодец из лапок можно есть хоть каждый день. В то время как свиной - раз в неделю, а говяжий - 2-3 раза в неделю. То есть куриный холодец - самый полезный. На втором месте - говяжий, на третьем - свиной.

Е. Рябова, врач-ортопед.

Диета при пародонтозе должна насыщать организм витаминами и минералами, которые укрепляют десны. Какая еда полезна при этой болезни, а от какой нужно отказаться.

Как питаться, если у вас пародонтоз

Рекомендуется

✓ **Молочная и кисломолочная продукция.** Такая еда богата кальцием, необходимым для здоровья десен и зубов. Кисломолочные продукты также активизируют работу желудочно-кишечного тракта, насыщают организм полезными веществами, которые необходимы для восстановления тканей. Кефир, ряженка, йогурты, сыр, творог, сметана обязательно должны быть на столе ежедневно.

✓ **Твердые продукты тренируют десны и зубы.** Употреблять их (яблоки, морковь, огурцы, мясо) нужно в меру. От орехов, слишком твердых зерновых лучше отказаться. А при острой форме пародонтоза твердые продукты противопоказаны, так как повреждают мягкие ткани и провоцируют непрекращающуюся кровоточивость десен. Ешьте протертые жидкие блюда, пюре.

✓ **Цитрусовые.** В них много витамина С. Приветствуются апельсины, лимоны, грейпфрут, мандарины.

✓ **Белок.** Рекомендованы морепродукты, рыба, нежирные сорта мяса. Измельченные или нет, зависит от стадии заболевания.

✓ **Напитки.** Минеральная вода без газа (минимум 1,5 л в сутки), некрепкий зеленый чай (с лимоном он вдвойне полезнее при пародонтозе), компот из свежих фруктов или сухофруктов, йогурты, кисель.

Какие витамины нужны?

✓ Витамин А помогает восстановить ткань десен. Его много в брокколи, моркови, тыкве, чернике, черной смородине, абрикосах, шпинате, печенке.

✓ Витамин Е стимулирует обменные процессы в организме. Он содержится в кукурузе, растительном масле, шиповнике.

✓ Витамин К важен для свертываемости крови, если необходимо предупредить кровоточивость десен. Содержится в шпинате, петрушке, кинзе, укропе, цветной капусте, зеленых помидорах.

✓ Витамин В6 укрепляет кровеносные сосуды, улучшает минеральный обмен в костях челюсти. Содержится в дрожжах, зерне, бобовых.

Минералы

✓ Кальций - это строительный материал для зубов и десен. Его много в молочных продуктах.

✓ Цинк участвует в восстановлении костной ткани. Его много в говядине, бобовых, морепродуктах.

✓ Медь необходима для кроветворения и усвоения железа. Ее много в хлебе, картофеле, печенке. Медь усваивается лучше, если в меню много кисломолочных продуктов.



Под запретом

✓ Сладкое способствует разрушению твердых и мягких тканей в ротовой полости.

✓ Не ешьте вязкие продукты (пастила, карамель, ирис), которые прилипают к зубам, их остатки сложно вычистить щеткой. Такие продукты провоцируют образование зубного налета и кариеса.

✓ Мучное лучше заменить хлебцами, продуктами из муки грубого помола.

✓ Фастфуд, газировка, чипсы, сухарики плохо перевариваются и создают проблемы в желудочно-кишечном тракте, что отражается на состоянии зубов.

✓ Черный чай и кофе негативно сказываются на состоянии зубной эмали и мягких тканей.

✓ Все, что тяжело переваривается, нужно исключить, в том числе алкоголь.

М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.

Морковь

Исследования показали: из вареной моркови бета-каротин усваивается в пять раз лучше, чем из сырой. В отварном виде овощ лучше переваривается, а в сыром повышает нагрузку на поджелудочную железу и печень. По этой причине детям до трех лет сырую морковь давать не стоит. Но помните, что в сырой меньше сахара.

Помидоры

В помидорах много каротиноида ликопина - сильнейшего антиоксиданта. Он препятствует образованию злокачественных опухолей и развитию заболеваний сердца и сосудов. Томаты полезны и в свежем виде, но из тушеных ликопин усваивается гораздо лучше.

ЭТИ ОВОЩИ СТАНОВЯТСЯ ПОЛЕЗНЕЕ ПОСЛЕ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ

Многие считают, что все овощи нужно есть свежими. Однако исследования показывают: чтобы получить максимум пользы, некоторые овощи перед употреблением все же лучше приготовить.

Шпинат

Из приготовленного шпината лучше усваиваются клетчатка, цинк, кальций, железо, белок и витамины А и Е. Но чтобы сохранить их пользу, готовьте

листья на пару, а не на сковороде.

Темно-зеленые листовые овощи

Они содержат щавелевую кислоту, которая в больших

дозах может нарушить работу желудка и почек, так как образует нерастворимые соли кальция. При тепловой обработке она разрушается. Щавелевой кислоты много в щавеле, шпинате, ревене, листовой свекле (мангольд).

Ростки фасоли

Пророщенная фасоль - богатый источник солей фолиевой кислоты, магния, фосфора, витамина С, марганца и протеина. Но помните, что молодые ростки могут содержать опасные бактерии, включая сальмонеллу. Уничтожить их поможет только тщательная обработка.

☀ **Из отварной брокколи легче усваиваются каротиноиды. Они регулируют работу органов зрения, сердца и сосудов.**

☀ **Баклажаны не едят сырыми, потому что в них есть соланин, который вызывает серьезные отравления.**

☀ **Чем моложе зеленые листовые овощи, тем меньше в них щавелевой кислоты.**



ВАМ ХВАТАЕТ БЕЛКА? 6 ТРЕВОЖНЫХ СИМПТОМОВ

Даже те, кто каждый день ест мясо, могут страдать от белковой недостаточности. Какие сигналы организма должны насторожить?

Белок необходим мышцам, волосам, коже и многим другим тканям в организме. Согласно исследованиям, суточная норма белка для женщины составляет 1,2 г на 1 кг веса. Предположим, вы весите 60 кг, а значит, должны употреблять не менее 72 г белковой пищи ежедневно (это 350 г куриной грудки или 400 г творога). Но отслеживать белок в рационе не так просто: ежедневно мы теряем или недополучаем его по тем или иным причинам. В таком случае появляются следующие симптомы.

Слабость в мышцах

При недостатке белка мышечная ткань истончается и атрофируется. Это особенно заметно, если вы занимаетесь спортом и сидите на низкобелковой диете. Мышцы разрушаются во время тренировок, но не восстанавливаются вовремя. Появляются боль, слабость.

✓ Если растяжения и ушибы долго не проходят, это может указывать на дефицит белка в организме.

Тонкие волосы и ломкие ногти

Основным строительным материалом волос является фибриллярный белок кератин. Если в организме дефицит белка, волосы истончаются, тускнеют и выпадают. При этом лече-

ние косметическими средствами не помогает или дает кратковременный результат. Однако если добавить в рацион высокобелковую пищу на постоянной основе, то волосы восстанавливаются.

Также о белковой недостаточности свидетельствуют слабые, ломкие ногти с белыми полосками. Организм временно отказывается от снабжения ценным белком некоторых органов и систем, поэтому ногтям не хватает строительного материала.

Тяга к сладкому

В рационе современного человека баланс белков, жиров и углеводов, как правило, нарушен в сторону углеводов. Это приводит к постоянному голоду и зависимости от сладкой пищи, которая хоть и дает энергию, но ненадолго.

Если в вашем ежедневном меню много сладостей и мучных изделий, попробуйте часть углеводной пищи заменить белковой. Подойдут нежирная птица, рыба, яйца, бобовые. Это поможет стабилизировать уровень сахара в крови и избежать его резких скачков. Вы дольше будете чувствовать насыщение, а значит, количество приемов пищи сократится.

Ожирение печени

Из-за переизбытка быстрых углеводов и вредных жиров возникает гепатоз - ожирение печени. Это состояние, когда часть клеток печени заменяется жировой тканью. При сокращении белков в рационе печень получает сигнал к накоплению жира.

Симптоматика гепатоза следующая: увеличение висцерального

жира, регулярное повышение артериального давления, появление сосудистых звездочек или сеточек, покраснение ладоней, увеличение грудных желез у мужчин.

Решить проблему на ранней стадии можно с помощью коррекции рациона. Употребляйте больше белковой пищи, но откажитесь от красного мяса. И обязательно обратитесь к врачу.

Снижение

концентрации внимания

Белки необходимы для нормального функционирования мозга, который участвует в синтезе нейромедиаторов дофамина, адреналина, серотонина. Их недостаток влияет на мыслительную деятельность, память, концентрацию, настроение. Если вы часто ощущаете апатию, страдаете от перепадов настроения, снижения внимания и мотивации, стоит подумать, достаточно ли белковых продуктов в вашем рационе. Важно вовремя принять меры, пока апатия не переросла в депрессию.

✓ При недостатке белка нередко наблюдается увеличение выработки кортизола и производства серотонина. Могут сбиться циркадные ритмы. Как итог - бессонница.

Отеки

Баланс жидкости в организме регулирует белок альбумин. Когда его не хватает, появляются отеки - чаще в области конечностей, особенно ног. Многие путают отеки с жировой тканью и садятся на диету.



Как правило, диета не приносит результата. Особенно если вы ограничиваете себя не только в продуктах, но и в питьевой воде. Отеки продолжают появляться. Как понять, что этот симптом связан именно с нехваткой белка?

Нажмите на проблемную зону пальцем. Когда вмятина сохраняется несколько секунд - это отек. Низкокалорийная диета в данном случае не только не поможет, но и будет вредна. Прежде всего, нужно сбалансировать питание в пользу белков и наладить питьевой режим.

Комментарий специалиста

ЧТОБЫ БЕЛОК УСВОИЛСЯ

В меню взрослого человека на долю белков (протеинов) должно приходиться не менее 30% всех калорий. Полезный продукт в этом смысле - красная икра. 100 г икры содержат 36 г белка. Куриная грудка тоже считается высокобелковой пищей. В 100 г содержится до 27% протеина. Важно помнить, что ни один продукт не усваивается организмом полностью. Так, усвоение белка из говядины имеет коэффициент 0,9%. То есть из 20 г вы получите примерно 18 г. Для лучшей усвояемости белка рекомендуется принимать аскорбиновую кислоту, пищеварительные ферменты. Важно также добавить в рацион клетчатку и соблюдать питьевой режим.

Грубая ткань из мочала						Вид стейка												
Усилитель звука гитары		Стандарт государства	Кабардинский танец		Мельничья тёрка	"Отлично!" из зала	Горнолыжный "балет"					Кубок мира ФИФА						
Рукотворный гейзер		Доски с 10-ю заповедями																
					Извини от Бога	Язычки огня	Путь решения задачи											
"Демонстрация" в Рио		Компьютер для Интернета	Передовая позиция							Цветник перед домом								
Антипод тугодума		Неплатоническая любовь	Клумба вдоль дорожки	Часть горной выработки							Гостиная дамы	Сизый плод				Арбузный мёд		
Заказное богослужение							Уязвимое место											
					Пища для льва					Бочар иначе	Удлиненный холм							
Пустышка для младенца	64 по отношению к 4																	
Задача геолога		Работа для легавой	Шут балаганский					Театральные шторы		Птица из утиных	Вид чёрной магии	Водочка под суши						
				Труба, усиливающая голос														
								Дерево на подделке		От плеча до пальцев								
Селянин с литовкой		Придворная клика									Сосуд для ладана	Дымка тумана						
					Тесто, которое ходит	Кофе от эфиопов	Парламент Монголии	Низ шинели		"Нет" на предложение	"Каюта" на рельсах							
	Грузинский дружище	Обитатель кельи										Произведение Шуберта	Вид атмосферных осадков					
					Клинковая сталь							Его выбивают кредиторы						
	Элемент парашюта	Спортивное оружие							Дозорный парусник									
					Сетка для вышивания							Небесный месяц						
	2	Ухажёр (разг.)								Там клетки со зверьём								

Лицо с обложки



ЭММА МАККЕЙ: «Я люблю удивляться»

Эмма Маккей сыграла одну из главных ролей в масштабной исторической мелодраме «ЭЙФЕЛЬ» Мартина Бурбулона. О фильме: Париж, конец XIX века. Талантливый инженер Гюстав Эйфель мечтает строить метро, подземную железную дорогу будущего. Однако встреча с таинственной женщиной из его прошлого буквально переворачивает мир Эйфеля. Их головокружительный роман вдохновляет его на создание немыслимого архитектурного шедевра – гигантской ажурной башни, ставшей в итоге символом Парижа, романтики и любви.

- Эмма, вспомните тот день, когда Ванесса ван Шауле и Мартин Бурбулон прилетели в Лондон, чтобы поговорить с вами о фильме ЭЙФЕЛЬ и предложить роль Адриенн...

- Я всегда мечтала сняться во французском кино, так что это предложение стало настоящим подарком. Я родилась во Франции, выросла в Сабле-сюр-Сарт. В юности я решила отправиться в Англию,

чтобы изучить и вторую составляющую моего культурного кода (отец Эммы – француз, мать – британка).

Именно тогда я начала играть в театре. Мне посчастливилось найти преподавателя, который всему меня научил и посоветовал агента. Практически сразу мне предложили пройти прослушивание на роль Мэйв Уайли в сериале «Сексуальное просвещение» (Sex Education/Netflix), и я получила её.

При этом я всегда надеялась, что у меня будет возможность поработать во Франции. И тут я получаю этот сценарий. Конечно, с тех пор он был серьёзно переработан. Но даже тот, первоначальный сценарий вызвал у меня непреодолимое желание сняться в этом фильме.

Я тут же начала думать, как бы сыграла эту роль! Трудно себе представить более французский фильм, чем мелодраму об Эйфелевой башне с Роменом Дюрисом в главной роли! Я всецело доверилась истории и Мартину. Меня не покидало ощущение, что я оказалась в нужное время в нужном месте.

- Какой вы увидели свою героиню?

- В юности она была чрезвычайно любопытна и искренне стремилась познать жизнь во всём её многообразии. Эдакий ненасытный торнадо. Ей всё было интересно. Именно такой я видела свою героиню в молодости – солнечную, чистосердечную и очень красивую.

Повзрослев, Адриенн стала, разумеется, более сдержанной. Причиной тому послужили перенесённая боль и различные сложности, с которыми она неизбежно сталкивалась.

Проводя в компании Эйфеля всё больше времени, она вновь становится той излучающей свет девчонкой, какой была когда-то (и которая, к слову, никуда и не исчезала). Её воодушевляет любовь к этому мужчине и страстное увлечение работой. Эти две составляющих подпитывают её, поэтому такую роль мне было очень интересно играть.

Все метаморфозы моей героини отражаются в кадре в сложной структуре флэшбэков, связывающих два временных периода.

- Как вы готовились к роли Адриенн?

- В своём воображении я попыталась дорисовать те черты, которые не были упомянуты в сценарии. Главное для себя я уяснила из бесед с Мартином. Он чётко определил, что хочет снять правдоподобный и красочный исторический фильм. Все остальные детали он оставлял на моё усмотрение. Я могла сама решать, как Адриенн будет двигаться, как будет говорить и как показать различие между героинями разных эпох. Признаться, именно характер Адриенн и стал для меня главным камнем преткновения. Сначала мне нужно было показать её в зрелости в 1886-1889 годах.

Нам было очень важно разделить этих двух героинь, не полагаясь на искусственное старение при помощи возрастного грима и пластических накладок. Всё должно было быть органично, и это было невоз-

можно без чёткого видения Мартина.

- Существует ли для вас принципиальная разница между съёмками во французском и в английском фильме?

- Я задавалась тем же вопросом до начала съёмок. За свою жизнь я чаще говорила по-французски, чем по-английски. И всё же французского языка я побаивалась.

Мартин сразу же заметил это. Мне самой было интересно, смогу ли я говорить по-французски без акцента. Я прожила в Англии три года и была буквально погружена в английский язык.

Первые несколько дней на съёмочной площадке я серьёзно нервничала, словно пыталась что-то доказать самой себе и всем окружающим меня профессиональным актёрам, которые работают в кино уже много лет. Наверное, они думали: «Что эта актриса из сериала Netflix здесь делает?». Но, если честно, съёмки для меня прошли гладко, без эксцессов.

Мне было важно воссоединиться с той частью самой себя, которую я когда-то оставила в прошлом. В противном случае я бы не смогла вспомнить, чем один язык отличается от другого, а это негативно сказалось бы и на всей роли. В реальной жизни я люблю поболтать, но чтобы вспомнить французский мне потребовалось немного времени.

- Съёмки фильма ЭЙФЕЛЬ были разделены на два периода, и во время первого вы также снимались в сериале «Сексуальное просвещение». Как справились с таким плотным графиком?

- Это, конечно, немного спутало наши планы, но и добавило остроты! Сейчас я понимаю, как мне по-

везло проводить рабочую неделю на съёмочной площадке сериала «Сексуальное просвещение», а затем на уикенд летать в Париж и сниматься в роли Адриенн.

Я мечтала о такой роли, да и работать довелось в компании актёров, которыми я искренне восхищаюсь. Конечно, в какой-то момент организм начинает бить тревогу, требует отдыха, и с ним приходится как-то договариваться. Но сейчас я понимаю, что напряжённость этих двух месяцев того стоила.

- С первых же кадров нетрудно заметить, что вы с Роменом Дюрисом отлично понимаете друг друга. Как вы этого добились?

- Впервые я встретила Ромена на фестивале сериалов в Каннах в апреле 2019 года. Я сидела в жюри, а он представлял сериал «Вернон Сюбютекс».

Мы встретились с Мартином, решили попробовать почитать сценарий. Стало ясно, что мы с Роменом не только гармонично смотримся вместе, но и отлично понимаем друг друга. Это большая удача, потому что симитировать эту химию очень сложно.

Ромен – фантастический актёр. У него богатый опыт, который он, впрочем, никогда не использует, чтобы перетянуть камеру на себя. В работе он всегда прислушивается к своей интуиции и любит импровизации. Каждый съёмочный день был для меня сюрпризом, потому что я не знала, что именно может произойти в той или иной сцене. Мне понравилось работать с Роменом, каждый день открывать в самой себе и в нём что-то новое.

- Были ли в фильме сцены, заставившие вас понервничать?

- Вряд ли. Если меня что-то сму-



В фильме «Смерть на Ниле»

щало, я всегда могла поговорить об этом с Мартином или с Роменом. Обратная связь на съёмочной площадке была очень важна. Мне пока не хватает опыта, поэтому каждая съёмочная смена была для меня чем-то вроде семинара. Но я никогда не была предоставлена самой себе. Самое увлекательное на съёмках – когда происходит что-то неожиданное.

Мне запомнилась сцена, в которой моя героиня оказывается под водой. Мы снимали в специальном резервуаре в студии. Мне пришлось пройти специальный тренинг, чтобы научиться задержать дыхание на достаточное время.

На меня произвели большое впечатление декорации основания башни, которые наши строители возвели в натуральную величину. Это было невероятно! Наверное, моя неуспеваемость была моим главным достоинством в этом приключении. Но оно и к лучшему – я люблю удивляться.

- Соответствует ли фильм вашим ожиданиям?

- Меня по-настоящему увлек этот фильм, я всецело погрузилась в историю. Я даже не замечала, что снимаюсь в картине, не думая о том, что в той или иной сцене могла бы сыграть лучше или хуже.

Кроме того, мне было интересно наблюдать со стороны и за той частью истории, в которой не было моей героини.

Приключенческий мелодраматический эпик, который снял Мартин, порадует зрителей. Фильм получился не только захватывающим, но и воодушевляющим на свершения. То, что я переживала, как зритель, было очень похоже на то, что я переживала на съёмочной площадке.



В фильме «Эйфель»



ТАК ЛИ ПЛОХО ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕЛА?

«Я не ленюсь, я прокрастинирую!» - с достоинством отвечает вам человек на упрёки в безделье. Звучит красиво и солидно.

Смысл, правда, не меняется - все то же откладывание дел на потом, когда будет время, нужный настрой и возможности. Но может, действительно не просто так упирается человек и от прокрастинации даже есть какая-то польза?

Павел никогда не спешит сразу выполнять поручения руководства. Он давно работает на этом месте и хорошо знает, как часто меняются решения. Вот и сейчас, когда недавно принятый сотрудник уже бодро перетаскал ящики в указанный угол, зашел начальник и велел все вернуть, как было, и побыстрее.

Эта ситуация может повторяться как на работе, так и дома, где жена Павла, требуя повесить полку на стену, может через пять минут передумать и просить уже зашпаклевать дырки от гвоздей, Павлу жалко и времени, и стенку. Он не торопится, надеясь, что все само образуется, бережет свои силы и нервы, и в этом смысле его прокрастинация полностью оправдана, хотя и вызывает раздражение у окружающих. Как только Павел поймет, что это действительно важно и принято окончательное взвешенное решение, он все сделает быстро и качественно. И ящики перенесет, и полочку повесит, главное - чтобы потом не переделывать.

НЕ ХОЧУ И НЕ БУДУ!

«Ты разобралась с управляющей компанией?» - каждый вечер муж

спрашивает Машу об этом. И каждый вечер Маша лепечет, что звонила, что было занято, что завтра обязательно сделает и так далее. Не говорит она только одно - что совершенно не хочет этим заниматься, даже не потому, что совершенно ничего не смыслит в счетчиках и показаниях, а именно потому, что ее заставляют это делать. Что она считает, что именно муж должен заниматься подобными вещами, но никак не она. Маша упустила шанс сказать об этом сразу, хотя и тогда знала, что не будет сама разбираться в сложном и запутанном мире ЖКХ. А теперь она саботирует решение проблемы, но с ужасом ждет вопроса мужа и придумывает отговорки.

Мы не любим делать то, что нас заставляют и на чем жестко настаивают. Мы хотим принимать решения сами. Сварить борщ, чтобы порадовать любимого человека, - легко. Тот же борщ «по требованию» превращается в тяжелую и нерадостную обязанность. Так что если вы что-то откладываете и никак не приступите к выполнению, то задумайтесь - может, вас кто-то заставляет и вы просто из чувства протеста не желаете этим заниматься.

ПОИСК ЛЕГКИХ ПУТЕЙ

Начальник поручил Егору и Никите сделать довольно трудоемкий отчет. Егор подошел к поручению ответственно: сразу начал работать, перелопатил горы информа-

ции, заполнил море таблиц - в общем, трудился в поте лица. Никита же пошел пить кофе, потрепался с коллегами, завис в соцсетях, как типичный бездельник. Но мозг его все это время не переставал думать о проблеме. Он еще раз уточнил, какие данные нужны, и оказалось, что их можно получить в соседнем отделе. Ну и кто тут хороший работник? Лентяй Никита или упавшийся Егор?

Лень - двигатель прогресса. Благодаря ленивым и в чем-то прокрастинирующим людям в нашу жизнь вошли пульты от телевизора, мобильные телефоны, да и автомобили с самолетами тоже. Так что если вы не бежите сломя голову немедленно исполнять работу, то, возможно, просто ищите способ сделать ее гораздо быстрее и проще, что бы ни считали по этому поводу окружающие. Ведь пока все обезьяны тупо трясли деревья, чтобы упали бананы, и упрекали в лени одну, разглядывающую в это время какую-то дурацкую палку, она придумала, как можно эффективно сбивать плоды.

НЕ ХОЧЕШЬ ЭТО - ДЕЛАЙ ТО

«Что случилось? У тебя кухня просто блестит! Скородки, кастрюли начищены, плита сияет, окна намыты. Ты что, нанимала кого-то? Откуда у тебя время в период диплома на это все?» - «Да в том-то и дело, что так не хотелось диплом писать, что я с радостью уборкой занималась. Переделала все, до чего руки не доходили уже сто лет, лишь бы за рабочий стол не садиться».

Прокрастинация - это не банальная лень, а уход от нежелательного в данный момент занятия. И чтобы не тратить время впустую, можно заменить выполнение одного дела другим. Отмывая давно отложенную сковородку вместо диплома, вы чувствуете, что все равно занимаетесь чем-то полезным, и уже не так мучает совесть. Уборка на кухне вместо мутной работы превращается если не в отдых, то в не самый плохой способ переключиться с учебы.

Кстати, это работает и в обратном направлении. Чем больше вы понимаете, что сегодня обязательно надо будет вымыть плиту, тем больше вам будет нравиться писать диплом.

Так что прокрастинация - это далеко не всегда зло, а хороший повод заглянуть в себя, задуматься о своих взаимоотношениях. Или сделать что-то другое, что давно откладывали. А может, первый шаг к изобретению, облегчающему жизнь всему человечеству.

Море посреди зимы - это же чудо какое-то! Я осторожно вошла в воду, прозрачную-прозрачную, пошевелила пальцами ног - ух, хорошо! Зажмурилась от счастья и, не дав себе время на раздумья, с головой окунулась в набежавшую волну.

НЕКОГДА МНЕ РАБОТАТЬ

А потом я лежала на шезлонге, на махровом полотенчике и потягивала из запотевшей стеклянной бутылки ледяную воду. И не было ничего прекраснее в тот момент - только море, только солнце, и никаких забот.

- Да может, у нее мужика нет, вот и одна, а ты мне про самостоятельность тут заливаешь, - откуда-то сбоку до меня донесся женский голос, щедро сдобренный тоном обиженности и праведного гнева.

Я слегка скосила глаза под очками в сторону говорившей. Стройная, молодая, ухоженная. Даже прическа вон волосок к волоску, несмотря на морскую бриз. Губки надуты, в глазах плещется обида. А вот и источник ее недовольства - немолодой, но подтянутый джентльмен в плавках. Бицепсы на месте, аккуратно подстриженная бородка, чистые, обработанные в салоне ногти. Красивая пара.

Девушка покосилась в мою сторону, затем повернулась к своему мужчине, прошипела:

- У нее купальник дешевый и седина вон проглядывает. Так что успокойся, тебе бы точно не понравилась такая женщина. Работу работать каждый может, а вот выглядеть, как я, не всем дано. Ты же меня за внешность выбрал, а не за самостоятельность, вот и перестань мне по ушам ездить, не пойду я на работу, некогда мне. У меня фитнес, салон, спа, курсы по раскрытию женского начала - где тут место для работы?

ДЕЛОВАЯ ТЫ У МЕНЯ

Я улыбнулась, отвернулась от пары и уже больше не прислушивалась к разговору. Купальник, седина, мужчина. Красотка с соседнего шезлонга абсолютно права. Я работала до последнего и до последнего не была уверена, что мне удастся вырваться к морю. Потому и купальник первый, который смогла купить по приезду, и седина. Но в местный салон я записана на завтра. Хотя это все ерунда, конечно. А вот мужчина...

Да, мужчины у меня нет. Уже четыре года, как погиб мой муж. Он был очень увлеченным альпинистом. И слишком уверенным в своей неуязвимости. Его не пугали ни погодные условия, ни легкое недомогание. Если бы он тогда прислушался к более опытным... Но история не тер-



ЗАПРЕТНЫЕ ЧУВСТВА

пит сослагательного наклонения. Я одна уже четыре года.

Я вспомнила Федора, улыбнулась. Муж всегда уговаривал меня не работать:

- Я хорошо зарабатываю, смогу прокормить большую семью. Зачем тебе с утра до вечера носиться по офису, решая завалы чужих проблем. Зачем тебе эти командировки?

- Но я ведь не ради прокорма работаю, - целовала я своего рыцаря в гладко выбритую щеку. - Мне просто нравится, я люблю дело, которым занимаюсь.

- Деловая ты у меня, - отвечал поцелуем на поцелуй муж, смеялся. - Надеюсь, дети тебя немного усмирят и одомашнят.

- Ррр, - притворно злилась я. Федор знал, что я тоже хочу детей, но зачатую мешали некоторые проблемы со здоровьем. Я лечилась, готовилась к беременности, но нужно было немного подождать.

... Но нет теперь Федора, и детей нет тоже...

МОЕ МЕСТО СИЛЫ

- Можно угостить вас коктейлем? - в ресторане отеля ко мне подошел видный мужчина средних лет.

Я задумалась, ответила не сразу. После гибели Федора я не встречалась с мужчинами. Даже легкого флирта себе ни разу не позволила. Хотя за мной ухаживали.

Я подняла взгляд на мужчину, улыбнулась. Пригласила сесть рядом.

- Вы знаете, я не очень люблю коктейли, а вот кофе выпью с удовольствием.

Это был удивительный вечер. Мы с моим новым знакомым босиком гуляли по вечернему пляжу, в руке стаканчик с капучино, в волосах сорванная мужчиной где-то хризантема.

- Обожаю море, стараюсь выбираться к большой воде пару раз в год - это мое место силы, - поделился со мной Слава.

- А я на море уже больше четырех лет не была, - меня тоже потянуло на откровения. По щеке покатились слеза, но я незаметно смахнула ее ладошкой. Не хватало еще разреветься и испортить это прекрасный вечер.

Слава в душу не полез, просто шел молча рядом, загребая пляжный песок босыми ногами.

- После развода с женой мне тоже долгое время ничего не хотелось, - неожиданно проговорил он, прервав мои воспоминания о муже. - Она ушла совершенно неожиданно, казалось, ничто не предвещает. Я путевку ко дню свадьбы купил, на Гоа, как она давно мечтала. Прилетел домой с букетом, с тортом, а дома пусто, только записка. Как в дешевой мелодраме: «Прости, я полюбила другого. Ты заслуживаешь лучшего...».

Хуже всего, что Лида оказалась беременна. И я до сих пор не знаю, мой ли это ребенок или нет. Она утверждает, что нет, не мой. А я вижу их с сыном иногда, и у мальчика даже родинка на щеке моя. Сердце сжимается.

...Роман у нас со Славой случился уже по приезду домой. После того, что с нами случилось в прошлом, мы оба осторожничали, не спешили отдаваться на волю чувств. Но чувства оказались сильнее и не желали быть запгертыми в раненых сердцах. Сейчас мы вместе, и мне не стыдно говорить, я счастлива. Скоро у нас будет ребенок. Но Федя, конечно, живет в моем сердце до сих пор. «Деловая ты моя», - вспоминаю его слова, бегая по офису с животиком. Скоро в декрет, буду одомашниваться и уже очень-очень этого жду.

Екатерина.



ЛАМБЕР ВИЛЬСОН: КОЛОРИТНЫЙ ЗЛОДЕЙ ИЗ "МАТРИЦЫ"

- Ламбер, вы из творческой семьи. Ваш отец Жорж Вильсон — легенда французского кино и телевидения, режиссер «Национального народного театра». Расскажите, каким было ваше детство?

- С ранних лет театр был частью моей жизни. Мы ходили смотреть, как отец играл на театральных сценах Парижа, на летнем фестивале в Авиньоне. Я смотрел Шекспира, Бертольда Брехта и других драматургов в спектаклях, которые играл и ставил папа. Помню, в детстве я любил смеяться вместе с публикой, чтобы никто не замечал, что я еще ребенок и на самом деле не понимаю шуток. Когда в 17 лет я отправился в Англию учиться актерскому мастерству, в первый день преподаватель попросил всех студентов описать, что для них значит театр, и тут я понял, что не понимаю толком, что это такое. Для меня театр был чем-то обыденным, как родной дом. Я любил свет рамп, костюмы, грим, особый запах в гримерке. Но что значит быть актером, я не понимал. Мой отец никогда не делился впечатлениями о своей работе. Он всегда где-то пропадал. И когда в школе учитель спросил меня: «Ты наверняка хотел бы стать актером, как

твой отец?» — я ответил: «Ни за что! Актеров вечно нет дома!».

- Многие родители-актеры не желают своим детям актерской судьбы. Как было в вашем случае?

- Отец был против. Когда он узнал, что я поступил в актерскую школу в Англии, не хотел меня отпускать. Мы с ним ругались целое лето, в итоге ему пришлось сдаться и оплатить мое обучение. В то время отец был режиссером Авиньонского театрального фестиваля, он хотел показать мне, что такое театр и какой это труд, поэтому пригласил нас с братом в качестве актеров массовки на два спектакля. Мне тогда было лет 15–16.

- Вы француз, но отлично говорите на английском языке. Как выстраивалась ваша международная карьера?

- Мой прадед по отцовской линии был ирландцем, но никто в моей семье не говорил по-английски. Я хорошо выучил его еще в школе и углубил свои знания во время учебы в Лондоне. Всем известно, что французским актерам сложно играть роли на другом языке. В Америке они чувствуют себя не в своей тарелке. Ведь в этой стране можно добиться успеха, только если ты ис-

тинный американец. Если хочешь стать актером международного масштаба, ты должен сняться в фильме, который будет иметь успех по всему миру. А если планируешь долго продержаться в американском кино, то должен полностью соответствовать американскому стилю жизни. Для меня это было слишком, поэтому мои отношения с Голливудом компромиссные. Я снялся в паре фильмов в США, потом снова вернулся. После съемок во второй и третьей частях «Матрицы» я на некоторое время задержался в Америке. Но мне все время предлагали одни и те же роли — злодея-француза или пафосного французского аристократа. Со временем это наскучило. И по возвращении домой я стал получать значительно более интересные предложения. В целом американский кинобизнес меня не привлекает. Хотя, если когда-нибудь мне предложат главную роль в Голливуде, я буду рад. Но это уже не предел моих мечтаний.

- Ваше имя стало известно благодаря участию во второй части фильма «Бум». Знаю, что во Франции и Японии этот фильм стал культовым. Стал ли он для вас вехой в карьере?

- Удивительно, но до сих пор молодые девушки встречают меня на улицах Франции и спрашивают, не я ли играл того парня из «Бума». Это фильм о 13-летних подростках, которые первый раз идут на вечеринку и влюбляются. Фильм до сих пор смотрит одно поколение за другим! Я ненавижу эту роль, мне стыдно за нее. Я играл с Софи Марсо, которая выглядела уверенной, расслабленной, и я чувствовал себя рядом с ней очень некомфортно. Это амплуа плейбой-блондина меня напрягало, потому что я совсем не такой. И хотя мне не нравится эта роль, фильм вошел в историю.

- Вашими партнершами были многие замечательные актрисы...

- Я могу написать целую книгу об актрисах, с которыми играл! Моника Беллуччи, Шэрон Стоун, Джейн Фонда, Хэлли Берри, Катрин Денёв и много других знаменитых красавиц... А первой звездной партнершей была Жюльет Бинош в фильме «Свидание». Мы ценим талант, и когда ты играешь в паре с одаренной актрисой, да еще и красавицей, работать намного проще.

- Есть три реальных героя XX века, образы которых вы воплотили на экране: Аббат Пьер, Жак-Ив Кусто и Шарль де Голль. Каково это, играть современника?

- Даже проще играть роль человека, жизнь которого хорошо задокументирована. Каждый из моих героев был широко известен и сыграл важную роль в истории XX века. Моей задачей было оставаться объективным и не разочаровать зрителя, ведь у этих легенд остались дети, внуки, вдовы. Актер, воплощающий реального героя, несет моральную ответственность перед его родными. Кстати, мне не нравится идея активного использования грима для преображения, потому что точное

сходство с персонажем никого не интересует. Иногда избыток грима превращается в маску на лице, оно становится полумертвым и затрудняет работу. Особенно мне было тяжело, когда я играл де Голля. Убежден, что перевоплощение достигается скорее за счет игры, языка тела...

- Вам близки фантастические сюжеты?

- Во Франции не снимают фэнтези и фантастику. Я завидую американским актерам, потому что они могут отвлечься от современного реалистичного сюжета или драмы и сыграть какого-нибудь безумного мультипликационного персонажа. Это же очень весело!

- Как вы попали в «Матрицу»?

- Моя роль в «Матрице» — это отдельная история. Они искали актера с французским акцентом. В итоге у моего персонажа более выраженный акцент, чем у меня в жизни. Я просто выслал им аудиозапись, меня пригласили в Лос-Анджелес и попросили еще раз зачитать текст нужным образом. Все получилось спонтанно. Я изобразил акцент, и он понравился.

- В «Матрице 4» лично для вас произошли трансформации?

- Я покинул двух братьев Вачовски, а по возвращении встретил Лану Вачовски. Мне понравилось работать с ней, у нас не возникло никаких проблем. Должен отметить, что ее манера снимать сильно изменилась. Во второй и третьей частях «Матрицы» все было традиционно: много работы на камеру, много дорожек, как обычно в американском кино. В четвертой части она использовала более простой подход, где был сделан акцент на Стедикам. Все время работало лишь две такие камеры. Съемка проходила совсем иначе, картинка получилась более живой. Не скажу, что работали спонтанно, но было много непредсказуемого. Иногда мы начинали снимать сцену без репетиций. У нее более легкий подход благодаря опыту съемок «Восьмого чувства», где было много немецких актеров. Их было много и в этот раз. Лана родилась и живет в Берлине, и это повлияло на съемки четвертой «Матрицы». Эта картина стала более европейской. Лана очень любит солнечный свет, и его много в фильме, что тоже воспринимается как нечто новое. Это ее видение новой «Матрицы».

- Как вы относитесь к своему герою?

- У моего персонажа прекрасные монологи, и я наслаждался каждой минутой съемок. В итоге получился довольно колоритный злодей. И хотя я говорил с нарочитым французским акцентом, ориентировался на игру английских актеров театра и кино, на их особое чувство юмора и жестокость, а не на французскую чувственность и помпезность. Персонаж остался тем же, но с тех пор он многое пережил и по-настоящему рассердился. Мне очень понравилось играть его, хотя все приходилось делать по-другому. И его поведение, и даже внешность измени-

лись. Препятствия остались лишь гнев и безумие. С момента выхода предыдущего фильма прошло много времени, это сказалось и на персонажах. Они изменились, постарели. Такова задумка режиссера. Так что время не жалеет Меровингена.

- У вас много разноплановых ролей. Что вы делали для того, чтобы не стать заложником одного образа?

- Важно не стать жертвой своего амплуа, выбирать роли очень аккуратно и стараться не копировать себя. Но это очень сложно, потому что, когда у тебя хорошо получился определенный типаж, продюсеры и кастинг-директора часто просят тебя повторить успех. А так как тебе нужна работа, ты не хо-

Последний раз я поднимался на театральную сцену в образе Альцеста в мольеровском «Мизантропе». И это было очень непросто. Честно говоря, меня пугает количество времени, которое занимает подготовка к спектаклю: обычно около года. Я очень нетерпеливый. Но я по-настоящему люблю сцену.

- Какое место в вашей жизни занимает музыка?

- Музыка в моей жизни играет, может, даже более важную роль, чем актерская карьера. Я — оперный певец, часто исполняю произведения барокко, в том числе Баха, французские песни XIX и XX веков — Равель, Пуленк. Я очень люблю петь, и голос — единственный инструмент, которым я владею. В музыке мне нравится дисципли-



чешь ждать, в итоге попадаешь в эту ловушку. Доходит до того, что я порой читаю сценарий и прошу режиссеров разрешить мне сыграть другого персонажа. Не того, который они мне предлагают изначально. Такое было не раз. Если они настаивают, приходится отказываться. Иначе я буду играть французских послов, банкиров, буржуа или просто злодеев вечно. Я должен показать людям, что умею многое — я также играю юмористические, комедийные роли, могу перевоплотиться в Кусто, де Голля. Но за этими ролями мне приходится буквально охотиться. Я не актер экшен-кино, я понял это уже в молодые годы. Мне проще играть персонажей мрачных, чем-то терзаемых, либо дурашливых, комедийных. Меня утомляют героические роли хороших парней.

- Какие отношения с театром у вас сейчас?

- Я много играл в театре, но есть ряд несыгранных желанных ролей. Например, Гамлет или чеховский дядя Ваня.

лина, ведь ты должен четко исполнять свои партии, не импровизируя, и со временем это делает тебя более скромным. И еще мне приятно находиться в компании музыкантов. Я ценю их работоспособность, собранность и сплоченность, ведь музыку играют чаще всего в ансамбле, строго по нотам. Актеры, наоборот, чаще всего эгоцентричны, они не слушают окружающих. Они не созданы для музыки, они индивидуалисты. Если бы мне поставили условие, что отныне и до конца своих дней я буду только петь, я был бы только счастлив!

- Как вы себя охарактеризуете в пяти словах? Есть ли что-то, в чем вы не типичный француз?

- Нетерпеливый. Смелый. Общительный. Любитель природы. Неуклюжий. У меня все вечно валится из рук! В чем я нетипичный француз? Я вообще не чувствую себя таковым. Иногда мне даже стыдно, что я француз. Я люблю французскую культуру, но не ем лягушек и улиток!



ПОДНИМАЕМ НАСТРОЕНИЕ ЗИМОЙ

Около 10% населения планеты страдают от сезонного аффективного расстройства.

Зимняя депрессия - это не каприз и не выдумка экзальтированных барышень. Есть прямая связь между упадком сил, плохим настроением, слабостью с укорачиванием светового дня, недостатком ярких красок, снижением уровня витамина D, дофамина и серотонина. Также играют роль низкая физическая активность и сезонные простудные заболевания.

ЗАВЕРНИТЕСЬ В ПЛЕД

Предположим, вы вернулись с работы и по пути промокли. Не бросайтесь выполнять домашние дела с порога. Дайте себе время восстановиться. Разденьтесь, примите горячий душ, а после этого завер-

нитесь в уютный плед. Как только тело согреется, вы почувствуете себя лучше, и настроение поднимется.

Отличная идея - заварить чашечку чая или какао с маршмеллоу. Другой популярный «зимний» напиток - глинтвейн.

ПРИГОТОВЬТЕ ЗИМНИЙ УЖИН

Когда опускается температура, многие сталкиваются с проблемой - руки и ноги постоянно холодные, даже если вы весь день сидите возле радиатора отопления. Нехватка тепла отражается на настроении и самочувствии. Помимо совета одеваться теплее рекомендуем приготовить зимний ужин - непривычные блюда согреют организм и подарят

новые вкусовые ощущения. Например, можно сварить тыквенный суп-пюре со специями, сливками и семечками, запечь яблоки с грецким орехом и медом или приготовить шарлотку.

ДОБАВЬТЕ ЯРКИЕ АКЦЕНТЫ

Вы не можете избавиться от серых красок за окном, но что мешает добавить яркие элементы в интерьер вашей квартиры? По мнению психологов, настроение повышают оранжевый, желтый и красный цвета. Приобретите несколько цветных подушек, оригинальных кружек или постеров. Как вариант - расставьте по комнатам вазы с живыми цветами, которые будут напоминать вам о тепле и лете.

БОЛЬШЕ СВЕТА!

Из-за недостатка солнечного света зимой многих одолевает зевота. По утрам открывайте жалюзи и впускайте в комнату солнечные лучи. А по вечерам не сидите в темной гостиной, включайте флуоресцентные лампы (их используют при лечении некоторых видов депрессии). И найдите время для прогулки в парке.

ПОГЛАДЬТЕ КОТИКА

В вашем доме живет кот? Значит, вероятность зимней депрессии снижается в два раза. Эти животные способны улучшать психологическое состояние хозяев - уверены зоопсихологи. Когда вы контактируете с питомцем (гладите его, играете, лежите в обнимку), у вас выделяется окситоцин, «гормон любви». Снижается уровень тревожности, отступает страх перед одиночеством, нормализуется эмоциональный фон. Если вы давно хотели завести пушистого друга, то пришло время это сделать.

СНЯТЬ СТРЕСС ЗА 5 МИНУТ

Стресс понижает качество жизни: ухудшает сон, ведет к обострению хронических заболеваний, становится причиной нестабильного эмоционального фона. Что поможет быстро расслабиться и вернет душевную гармонию?

1. Глубокое дыхание. Выберите уединенное место, выбросите из головы все мысли и посчитайте глубокие вдохи и выдохи. Короткая медитация возвращает жизненный тонус и позволяет вернуться к делам с новыми силами.

2. Самомассаж. Возьмите карандаш и покачайте его между ладоней. Затем аккуратно надавите тупым концом карандаша на кончики пальцев, стиму-

лируя биологически активные точки.

3. Кусочек темного шоколада. L-триптофан в его составе «отве-




чает» за хорошее настроение и нормальный сон. Достаточно 10-15 г шоколада в день для заметного эффекта. Перебарщивать не стоит!

4. Эфирные масла. Нанесите на запястье немного эфирного масла мяты, шалфея или розмарина и вдыхайте запах в течение нескольких минут.

5. Планирование. Начните планировать отпуск, даже если до него еще несколько месяцев. Зайдите на сайт отеля, где вы хотели бы остановиться, посмотрите фотографии, почитайте отзывы туристов. Погрузитесь в планирование с головой на некоторое время - так вы переключите внимание со стрессовой ситуации.

Ваш любимый сканворд

	Знак переноса	Едет ковбой на лошади, видит яму и говорит: "Я ковбой, я перепрыгну." Перепрыгнул. репрыгну." Лошадь ему отвечает: "Ты ковбой, ты и прыгай!"						Водоотвод	Коробка для ручек		
	Комфорт	Едет дальше, видит яму побольше и говорит: "Я ковбой, я перепрыгну". Перепрыгнул. ●						Франц. мера длины			
	Сыр	Едет дальше, видит огромную яму и говорит: "Я ковбой, я перепрыгну".									
		Горы в Европе	"...Брюнхон"	Святохранящая вещь				Женский шарф			
	Водка самурая			Тропический плод	Стиль музыки	Фиолетовый фрукт	Тесина				
	Мазь	Фотокамера						Большой стог	Друг куклы Барби		
					Родина Левши	Сотовый в улье			"Прага" с кремом		
	Звук комара	Набег волн				Отшельник					
ФИО		Минералка	Сын дочки				Синематограф				
Церковн. чин						Пожертвование		След огня			
Таврия сейчас			Налог пушнойной				Рос. грузовик	Огневая точка			
Рыбный бульон				 <p>Порода собак</p>			Сумма	Бег воды	Горло		
	Трафарет	Совокупность вкусов					Игра-конструктор				
							Кирпич-сырец				
	Повесть Гоголя						Поле боя в боксе	Изыян чашки			
		Кошка-кугуар	Добыча рыбы	Пристанце	Ирный корень	Мера пресе-чения					
Команда в цирке				Физ. упражнения							
Бухта	Яик теперь	Покры-тие стен				Анти-под катиона					
				"Чер-ный ба-рон"							

История из жизни



БОЛЬШЕ НИКАКИХ ГОСТЕЙ!

В тот вечер я кайфовала. Дети уже спали. Нас ждал замечательный уик-энд после напряженных будней. Мы с мужем потягивали из бокалов красное вино и смотрели романтическую комедию, иногда отвлекаясь на поцелуи. Потом Миша перешел к решительным действиям, но тут зазвонил телефон. Я притянула мужа к себе и прошептала:

- Не бери трубку!

- Вдруг что-то случилось, - пробормотал он. - Привет, - сказал уже в трубку. - Хорошо, будем. Ждем.

- Кто это? - спросила я.

- Настя, - сообщил он. - Они едут с детьми на море. Хотя по дороге остановиться у нас на пару дней. Просят, чтобы мы завтра были дома...

- Черт! - вырвалось у меня. - Из-за твоей двоюродной сестрицы накрылась наша поездка с Петровыми на шашлыки. Вместо того, чтобы отдыхать на природе, мне завтра придется стоять у плиты над кастрюлями и готовить еду на всю эту ораву!

- Но что же я мог поделаться? - начал оправдываться Михаил.

- Надо было сказать, что у нас свои планы! - ответила сердито.

Я была сыта по горло визитами

его родни. Мы жили в двух часах езды от моря, и во время отпусков кто-то из них обязательно заезжал к нам «отдохнуть от дороги». Будто нам больше нечем было заняться, как принимать все время гостей! Конечно, у меня пропало всякое желание заниматься с мужем любовью. Я встала с дивана и отправилась на кухню, чтобы достать из морозилки мясо. Гости хоть и незваные, но кормить их все равно надо...

На следующее утро едва мы закончили пить кофе, «ожил» домофон.

- Наверное, это уже они... - сказал Миша, нехотя выбравшись из-за стола и неспешно пошел в прихожую, а я побежала в спальню одеваться.

- Вы еще в пижамах, сони? - донесся до меня крикливый голос Насти.

- Вообще-то сейчас только девять часов утра. И сегодня выходной... Тем более вы обещали быть только к обеду, - напомнил ей муж.

- Так получилось, - оборвала его сестра. - Дети разбудили нас в пять утра, поэтому мы выехали раньше. Зато сможем подольше пообщаться с вами.

Я вышла и поздоровалась с Настей, ее мужем Володей и двумя их

детьми. Володе-младшему было пять лет, а его сестре Даше - всего десять месяцев,

- Выпьете кофе? - предложила я.

- Кофе мы уже пили перед дорогой. Но с удовольствием съели бы что-нибудь, - заявила Анастасия. - А то так торопились, что даже не успели позавтракать...

Делать нечего, я пошла на кухню готовить, а Мишу отправила в магазин купить кое-какие продукты.

- А у вас ничего не изменилось за этот год... - разочарованно заметила Настя, разглядывая кухню.

- Так мы только два года назад закончили ремонт в доме, купили все новое, - пожалала плечами я.

- А новую машину еще не купили? - поинтересовалась она.

- А вы каждый год новую покупаете? - вопросом на вопрос ответила я.

- Мы - нет, ведь я в декрете, живем на одну Володину зарплату...

- Настя! - одернул жену, вошедший на кухню супруг. - Ты же обещала не устраивать допросы с пристрастием.

- Это не допрос, - обиженно буркнула Анастасия.

Вот характер! Похоже, Настя не имеет ни малейшего представления о том, что такое деликатность. В душе я искренне пожалела бедного Володю.

- Мы ездим на старой машине, - решила разрядить обстановку. - Вы же знаете, надо еще с кредитом за дом рассчитаться. Так что у нас сейчас режим жесткой экономии, не до обновления автопарка...

Вдруг из детской комнаты донеслись крики. Я побежала проверить, что случилось. Вошла в комнату, и мне стало дурно. Вовочка-младший стоял с коробкой Петиних моделей самолетиков, а мой сын пытался у него их отобрать. На середину ковра были свалены игрушки: кубики, машинки, куклы моей дочери, детали от конструкторов и вырванные страницы из детских книжек.

- Вот разбойник! - услышала за спиной голос Анастасии. - Вовочка всегда так делает. Не переживай... Когда он разберется со всеми игрушками, сразу успокоится.

- Но он порвал мою любимую книжку! - пожаловался Петька.

- Ну и что! Не трогай его, - вдруг приказала родственница моему сыну. - Ты ведь не жадина. Кроме того, Вовочка у тебя в гостях. Вот и принимай его, как положено хозяину!

От такой наглости у меня даже дыхание перехватило, но я снова промолчала. Не могла же ссориться с Настей на глазах у детей! Петя умоляюще смотрел на меня.

- Сынок, не переживай, мы купим

тебе новую книжку, - пообещала я.

Через секунду в кучу полетели Петины самолетики, которые он клеил вместе с папой. Со слезами на глазах сын бросился их собирать, пытаясь хоть как-то спасти остатки коллекции.

В этот момент на пороге появился муж. Мы пошли за стол, а сынишка торопливо начал закидывать игрушки на свою полку в шкаф. После завтрака я принялась готовить обед, а ребятишки снова отправились в детскую. Но ежеминутно оттуда раздавался рев и визг. Я то и дело бегала успокаивать несносного Настинного сына (сама она в то время лопала хлопья перед телевизором в гостиной, совершенно ни на что не реагируя).

Вдруг в кухню прибежала моя плачущая дочка и показала руку со следами от укусов. Я ахнула.

- Софочка, что случилось?!

- Меня Вова покусал... - жалобно всхлипывала дочка.

- До свадьбы заживет! - рассмеялась Настя, а у меня внутри все закипело.

- А интересно: прививки у Вовы есть? - сердито спросил Михаил.

- Ну знаешь! - возмутилась Анастасия. - Это не собака! Как ты можешь так говорить о своем родном племяннике?!

Володя-старший все-таки встал и пошел утихомиривать своего тезку.

- Ты только не очень строго с ним, - крикнула Настя вдогонку.

«Надо будет отдать детей на карате, чтобы проучили этого монстра!» - подумала я в тот момент. Настроение было скверным. Посмотрела на часы. Только одиннадцать, а наш дом уже похож на поле боя! Я устала так, словно разгрузила вагон с углем. Вздыхнув, умоляюще посмотрела на мужа.

- А давайте сегодня вместе поедим на море? - неожиданно предложил он.

- Ты что! Мы три недели будем отдыхать, - отмахнулась Настя. - Мне у вас побыть хочется... Ты такой классный кофе варишь... Я бы с удовольствием выпила еще чашечку - добавила, обращаясь ко мне.

- Придумай что-нибудь, а то у меня скоро крыша от них поедет, - шепнула я Михаилу, когда мы шли в кухню.

- А может, махнем в лес? Или пойдем по городу погуляем после обеда? - предложил Миша гостям и детям.

Петя с Софией запрыгали от радости и закричали: «Пошли! Пошли!»

- Ну ладно... - нехотя согласилась Настя и выдала очередное распоряжение своему мужу: - Во-

лодя, одень Даше новый памперс!

Но он как раз выходил на улицу покурить и не услышал «приказа». Поэтому, тяжело вздохнув, Настя принялась переодевать дочку сама. Не успела я и глазом моргнуть, как малышка уже лежала голый попой на нашем дорожном диване, обитом светлым велюровым гобеленом.

- Подожди, сейчас дам что-нибудь подстелить, - торопливо сказала я.

- Да не надо, - отмахнулась Настя.

И тут я с ужасом заметила, как под ребенком расплывается лужа.

- Смотри, что получилось! Я же предлагала тебе что-то подстелить, - пробормотала расстроено.

- Что ты так переживаешь? Ведь это же всего-навсего детская моча, - невнятно пожалела плечами родственница.

- Да какая разница. На диване все равно останутся пятна! - Мое возмущение нарастало все больше.

Но сестра мужа была непробиваемой. Она как ни в чем не бывало закончила переодевать дочку и вышла на улицу а я принялась чистить диван.

«Как выдержать их до завтрашнего вечера и не сорваться?» - в который раз задала я себе этот вопрос, но так и не смогла на него ответить.

После обеда все ушли гулять, а я принялась мыть посуду и готовить ужин. Но потом карусель началась сначала: крики, визги, плач... Вечером я без сил плюхнулась на диван - и как нарочно уселась как раз на подмоченное Дашей место. И такая меня злость взяла, что была готова прибить бестолковую золровку. А с той, как с гуся вода - смотрит телевизор и в ус не дует. Потом, как только началась рекламная пауза, Настю потянуло на светскую беседу.

- А вы знаете, что Денис построил роскошный двухэтажный коттедж?

- Знаем, - кивнул Михаил.

- Он нас приглашал к себе в гости на недельку-другую. - Анастасия вздохнула. - Володька хотел поехать, но я не согласилась. Как-то неловко...

- Да? И почему же? - удивилась я.

Получалось, что к одному двоюродному брату можно свалиться на голову всей оравой, а к другому неловко! Но логика в Настинных словах оказывается была, и объяснение нашлось...

- Понимаешь, тетя Галя говорила, что Денис недавно купил «Лексус»... Как же мы покажемся там на нашей развалюхе? К вам-то можно приехать и на старой маши-

не, а к нему как-то неприлично...

Настина простота сразу же меня напала! Мы с Мишей многозначительно переглянулись. Я решила, что с меня хватит, и отправилась спать. Проходя через коридор, не удержалась и выругалась, заметив разрисованные Вовочкой-младшим обои. Говорить что-либо его мамаше было бесполезно...

Едва задремав, я проснулась от ужасного шума. На весь дом плакала Даша, а Вовочка долбил чем-то по полу. У меня волосы встали дыбом. Обоим мы, допустим, без проблем переключим, но менять паркет...

Подскочив с кровати, я пулей влетела в гостиную, зарвав: «Вова, что ты делаешь?! Ну-ка прекрати, а то получишь!» Племянник испуганно вжал голову в плечи. Я отобрала у него молоток, которым он уже успел забить один гвоздь.

- Настя, а ты куда смотришь?!

- А почему у вас такие вещи лежат в нижнем ящике? Нужно было убрать повыше... - парировала Анастасия, - Спрячь, пока дети не поранились!

- Дома будешь командовать! - буркнула я и вернулась в спальню.

Но не успев лечь, услышала звук бьющейся посуды. Через мгновение снова была в гостиной. На полу сидел Вовочка, рядом с ним - осколки чашки из сервиза, подаренного нам на свадьбу.

- Немедленно ложитесь спать!!! - рявкнула я, и теперь уже у Насти отвалилась челюсть от моего тона.

Через пять минут в доме все стихло. Завтрак прошел в абсолютной тишине. На обед я заказала пиццу и разложила по обыкновенным бумажным одноразовым тарелкам. И плевать, что гости скажут обо мне как о хозяйке!

Прощалась с гостями холодно.

- Может, мы заедем к вам на обратном пути? - напоследок спросила Настя. - Нам у вас очень понравилось...

- Нас не будет дома, - опередив меня, ответил муж и добавил: - Пригласили на свадьбу в другой город.

Я с облегчением вздохнула. Да уж, этот уик-энд нам запомнится надолго... Но как избежать повторения?!

Наконец машина сестры скрылась за поворотом, Миша поспешил закрыть ворота и виновато посмотрел на меня.

- Надеюсь, нам удастся отдохнуть в следующие выходные, - сказала я.

- И все остальные тоже, - пообещал он. И не обманул, отвалил всех своих наглых родственников от нашего дома.

Юлия, 32 года.



Вечеринка без родителей ОТПУСКАТЬ ИЛИ НЕТ?

Ваш подросток выразил желание пойти на вечеринку в компании друзей. Разрешить или запретить? А если отпустить его, как убедиться в том, что вечеринка пройдет без последствий?

Подростковый возраст характеризуется тем, что для ребенка на первый план выходят отношения со сверстниками. Для него становится очень важным быть частью коллектива.

КОГДА ЛУЧШЕ СКАЗАТЬ НЕТ

Первая реакция родителей: «Ни за что! Ведь он еще маленький», «Друзья не могут быть дорожке семьи» или «Они же там напьются». Фантазия рисует тысячи ужасных сценариев праздника без взрослых - кинематографистам такие и не снились.

Но подросток видит это совершенно иначе. Ему хочется показать всем, что он самостоятельный - такой же, как все остальные. Вопросить: «Кто тебе дорожке - родители или друзья?» не имеет смысла. Подросток будет терзаться чувством вины, при этом мнение ровесников для него все равно окажется важнее.

В некоторых случаях лучше не отпускать подростка на вечеринку. Обязательно учитывайте возраст ребенка. В 12-13 лет действительно еще рано ходить на подобные мероприятия. Также следует отказать, если компания объективно не

вызывает вашего доверия. Вы хотите оградить дитя от опасности, и это абсолютно нормально. Правда, тут же напрашивается другой вопрос: а почему у него такие друзья?

Предположим, подростку 16 лет, и вы знаете всех его друзей, но все равно не отпускаете. Не кроется ли за таким решением недоверие и даже эгоизм? Запрет без внятных объяснений вызовет у сына или дочери яростный протест. Это может обернуться для вас еще большим стрессом, чем переживания из-за вечеринки.

ЧТО ВАЖНО ОБСУДИТЬ ДО

Итак, скрепя сердце вы сказали подростку: «Да». Как сделать, чтобы его первая взрослая вечеринка прошла без приключений? Можно читать нотации, увещевать и даже угрожать: «Напьешься - голову оторву!», «Не вернешься к 12, вообще больше никуда не пойдешь». Но правильное донести до ребенка: разрешение пойти на вечеринку означает, что вы ему доверяете, что теперь он несет ответственность за свои действия. Неплохо бы вспомнить свою первую вечеринку без родителей, поделиться опытом. Так вы настроите подростка на довери-

тельный лад, а возможно, даже предостережете его от возможных ошибок.

Очень важно проговорить принципиально важные моменты.

1. Место, где пройдет вечеринка. Заявляться туда не стоит, но понимать, где находится ребенок, необходимо.

2. Компания. Желательно записать номера телефонов нескольких ребят, которые будут на вечеринке, и знать номер хотя бы одного из родителей.

3. Финансовые вопросы. Это нужно обсудить, чтобы избежать возможных конфликтных ситуаций. Заодно узнайте, будет ли такая статья расходов, как алкоголь.

4. Время выхода подростка на связь. Так ребенок будет нести ответственность за контрольные звонки, а вы сможете оценить ситуацию.

5. Время возвращения. Можно также обговорить ваши действия, если подростка не будет дома в условленный час.

ИСКАТЬ КОМПРОМИССЫ

Психологи рекомендуют не пытаться заглянуть в голову ребенка, а говорить открыто: «Расскажи, что интересного вы придумали для праздника». Можно договариваться: «Папа заедет за тобой в такое-то время».

Предложите помощь в организации вечеринки, если подросток откажется, не настаивайте. С уважением относиться к его мнению, но твердо обозначайте свою позицию по всем вопросам. И главное - не теряйте доверие ребенка. Он должен понимать, что если вдруг что-то пойдет не так, то можно рассчитывать на поддержку родителей.

Анастасия Попова, педагог-психолог: «Некоторые родители оказываются в ступоре, если подросток приходит с вечеринки в нетрезвом виде. Уложите его спать, даже если очень хочется покричать. Когда он проснется, спокойно спросите: «Как ты себя чувствуешь?». Если у ребенка вполне предсказуемая головная боль, не усугубляйте его физические страдания душевными терзаниями. Выдохните и оставьте все гневные слова и поучения до того времени, когда подросток сможет адекватно их воспринять. Сын (или дочь) оценит ваш поступок, ведь вы поддержали его. Это позволит вам в дальнейшем аккуратно направлять подростка, ненавязчиво предлагать свою помощь».

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ОТ СТРЕССА

В последнее время много переживаю. Жизнь непростая, кредиты, все дорожает, а зарплата больше не становится.

Заметила, что стала чаще кричать, срывать на близких. Понимаю, что это неправильно, но в трудную минуту ничего с собой не могу поделать.

Рассказала об этом знакомой. Она посоветовала техники, которые помогают убрать накопившийся негатив.

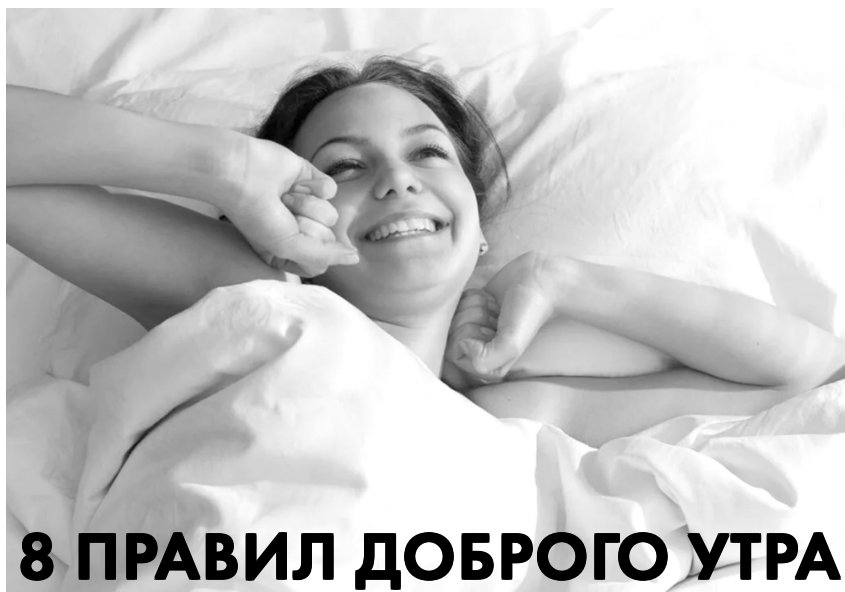
Можно вести дневник или написать письмо, адресовав его любимому человеку. В нем стоит рассказать, что с вами происходит. Выплеснув все на бумагу, вы почувствуете облегчение.

Не обязательно писать это письмо долгое время. Двух-трех дней будет достаточно, даже если вы будете работать над письмом по 20 мин.

А если вы из-за чего-то разволновались, сделайте дыхательную гимнастику. Положите руку на грудь, а другую - на живот. Сначала дышите так, чтобы поднималась только рука, расположенная на груди. После нескольких повторов старайтесь дышать так, чтобы поднималась рука, лежащая на животе, а не на груди. Тоже нужно повторить несколько раз.

Мне эти простые техники помогли достичь равновесия. Надеюсь, помогут и вам.

Татьяна Карпова.



8 ПРАВИЛ ДОБРОГО УТРА

«Ты что, не с той ноги вста- ла?», «Тебя ночью палками били?» - если вы регулярно слышите эти фразы утром от своих друзей или коллег, значит, утро для вас - не доброе время суток. Можно уповать на то, что вы не жаворонок, а сова, или вам дети не дают выспаться, а можно постараться сделать начало дня самым продуктивным временем суток. Попробуйте привести в свою жизнь следующие правила.

1. Заведите дневник. Привычка вести каждое утро записи в дневнике поможет уменьшить ощущение непредсказуемости, а значит, снизит тревогу. Каждое утро вы намечаете список дел на день и придумываете аффирмацию - короткую фразу, которую вы затем повторяете в течение дня, например: «Сегодня я очень и очень продуктивна».

2. Прогуляйтесь. Свежий воздух помогает успокоиться и развяться. Если у вас есть собака, не пренебрегайте обязанностью выгуливать ее по утрам, если нет - просто пройдитеесь вокруг дома. Активное начало дня способствует снижению стресса.

3. Сконцентрируйтесь на ощущениях. Если вы проснулись из-за плохого сна или неприятных ощущений в теле, попробуйте расслабить мышцы. А для настроения в течение 10 мин. постарайтесь сфокусироваться на своих ощущениях. Например, насладитесь вкусом приготовленного завтрака или теплым душем. Это поможет очистить ум от плохих мыслей и вернуться в настоящий момент.

4. Читайте и слушайте что-то вдохновляющее. Помните: стресс легче предотвратить, чем лечить! А выработанная привычка (посвятить

30 мин. любимой книге или потанцевать под энергичную мелодию) только подтвердит эту золотую истину.

5. Проживите стресс. Смысл в том, чтобы не отвергать, а принять стресс как естественное состояние, знакомое каждому. Представьте неприятные мысли или переживания в виде картинок или образов, а затем мысленно отбросьте их от себя.

6. Выстройте границы. Когда с утра вы уже напряжены и стресс одолевает вас, поставьте определенные ограничения, чтобы защитить себя. Например, вы не отвечаете с утра на звонки, не заходите в Интернет, не читаете почту и т.д. Границы также позволяют освободить время и силы для тех занятий, которые приносят радость.

7. Глубоко дышите. В борьбе со стрессом практикуются дыхательные упражнения. Вот как следует их выполнять:

- зажмите нос и задержите дыхание;
- откройте правую ноздрю и выдыхайте через нее в течение нескольких секунд;
- вдыхайте через правую ноздрю;
- зажмите обе ноздри и задержите дыхание;
- откройте левую ноздрю и выдыхайте через нее в течение нескольких секунд;
- вдыхайте через левую ноздрю.

8. Понезьтесь в кровати. Не торопитесь встать под звон будильника. Проснувшись, потянитесь, немного полежите, поцелуйте вашего любимого человека или домашнее животное - тактильный контакт способствует выработке эндорфина, а он, в свою очередь, помогает расслабиться и снижает уровень стресса.

Как я похудела



СОРОК ПЯТЬ – СТРОЙНЕЕМ ОПЯТЬ!

Возраст стройности не помеха! При желании и после 45 лет можно оставаться легкой и подтянутой. Что для этого нужно делать?

РАЗВЕНЧАТЬ СТЕРЕОТИПЫ

Не стоит доверять распространенному мнению, будто полнота - неотъемлемый признак возрастных изменений или обязательный результат генетической предрасположенности. Нужно подкорректировать принципы питания, уменьшить калорийность рациона и количество потребляемой пищи, умеренно заниматься спортом. Тогда и лишние килограммы исчезнут, несмотря на общее замедление обмена веществ и гормональную перестройку организма.

ПРИНЯТЬ НОВЫЕ

- Приступайте к еде, только когда действительно проголодаетесь. Не ешьте от скуки.
- Откажитесь от привычки же-

вать, сидя перед телевизором или за компьютером.

- Садясь попить чайку, пейте только чай (без тортиков, булочек, конфет, печенья и без сахара). Можно вприкуску с сухофруктами, пастилой - это полезные сладости.

- Наиболее калорийные блюда употребляйте на завтрак и на обед, а ужинайте диетическими, легкими для переваривания продуктами.

- Накладывайте еду в маленькую тарелку и ешьте маленькой ложечкой. Так вы меньше съедите.

- Питайтесь медленно, растягивая удовольствие и тщательно пережевывая каждый кусочек.

- Не наполняйте желудок до отказа. Вставайте из-за стола раньше, чем появится чувство полного насыщения.

НАЛЕГАТЬ НА ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ

Для поддержания в тонусе мышечной массы - природного жиросжигающего механизма - ешьте до 300 г обезжиренных кисломолочных продуктов, около 50 г нежирного мяса, до 30 г орехов и семечек в день. А также до 7 яиц и не менее 300 г морепродуктов в неделю.

В качестве гарниров используйте цельные крупы - «поставщики» энергии для организма. И не забывайте добавлять в блюда растительные масла - по 20 г в день. Они укрепляют сердечно-сосудистую систему, содействуют нормализации кровяного давления.

С целью улучшения работы кишечника, снижения уровня холестерина в крови, снабжения организма антиоксидантами - «борцами» с возрастными изменениями - включайте в меню от 0,5 кг в день овощей, зелени, фруктов, ягод.

Чтобы стимулировать метаболические процессы, употребляйте до 2 л жидкости в сутки. И не только в виде напитков, супов, бульонов, но и в виде чистой воды. Она наиболее эффективно выводит токсины и шлаки, содействует улучшению общего самочувствия и появлению ощущения бодрости.

ИЗБЕГАТЬ ВРЕДНОГО

Конечно, желательно отказаться от вредных привычек: курения, употребления алкоголя. А также от содержащей канцерогены копченой и жареной пищи. Токсичные вещества отравляют тело, ухудшают работу внутренних органов, затормаживают обменные процессы и замедляют расход калорий.

Ешьте меньше соли, которая способствует возникновению отеков, повышению артериального давления, ощущению вялости, разбитости в теле.

Ограничьте употребление или совсем исключите из своего рациона сахар, белый хлеб. Эти продукты не только очень калорийны, но и негативно влияют на нервную систему (вызывая бессонницу, тревожность), расстраивают пищеварение (нарушая микрофлору в желудке).

КАК ВЕРНУТЬ КОЖЕ УПРУГОСТЬ

Похудев на 10 кг, я обнаружила, что кожа на животе и бедрах потеряла эластичность. На помощь пришел кофейный скраб.

Приготовить его очень легко. Потребуется обычный молотый кофе (лучше действует мелкий помол). Перед нанесением кофе нужно смешать с любым гелем для душа в пропорции 1:1 и мас-

сирующими движениями в течение 3-5 мин. наносить на проблемные места.

Я, как кофеман, старалась не переводить продукт и использовала не кофе, а гущу от спитого напитка. Эффект такой же!

Уже спустя пару месяцев применения (2-3 раза в неделю) был заметен результат. Кожа подтянулась, стала более гладкой.



1. Вы сова или жаворонок?

а) жаворонок - 1; б) сова - 0.

2. Ваше телосложение:

а) «груша»/«песочные часы»/«яблоко» - 0; б) «треугольник»/«прямоугольник» - 1.

3. Ваш темперамент:

а) экстраверт - 1; б) интроверт - 0.

4. Во время полнолуния вы:

в) крепко спите - 1; б) не спитесь, чувствительны к фазам Луны - 0.

5. Бег или плавание?

а) бег - 1; б) плавание - 0.

6. Какие науки давались в школе легче?

а) гуманитарные - 0; б) технические - 1.

7. Вы чувствительны к изменениям погоды?

а) да - 0; б) нет - 1.

8. Любите участвовать в соревнованиях?

а) да - 1; б) нет - 0.

9. Легко ли вам делать выбор, не опираясь на чье-то мнение?

а) да - 1; б) нет, я часто сомневаюсь - 0.

10. Любите быть в центре внимания?

а) да - 1; б) нет - 0.

11. Комфортно ли вам быть лидером?

а) да - 1; б) нет - 0.

12. Можете без стеснения задать вопрос прохожему в незнакомом городе?

а) да - 1; б) буду стесняться - 0.

13. Бойтесь рисковать?



Какой энергии в вас больше: СОЛНЕЧНОЙ ИЛИ ЛУННОЙ?

Солнечные люди - настоящие двигатели прогресса. Лунные незаменимы там, где необходимы сострадание и помощь слабым. Ответьте на вопросы, чтобы определить, к какому типу относитесь вы.

а) да, я очень осторожный человек - 0; б) часто иду на риск, это здорово! - 1.

а) конечно - 1; б) затрудняюсь ответить - 0.

14. Предпочитаете спорить до победного?

а) зависит от настроения - 0; б) вообще не спорю, я же прав! - 1.

17. Всегда получаете то, что желаете?

а) да - 1; б) нет - 0.

15. Всегда можете успокоить знакомого, если он расстроен?

а) только если чувствую, что поддержка необходима - 0; б) всегда стараюсь поддержать - 1.

18. Вы думаете о других больше, чем о себе?

а) да - 0; б) нет - 1.

19. Как часто вы говорите себе: «Ну и что, теперь мир рухнет?..»

а) постоянно! - 1; б) очень редко. Чаще переживаю и пытаюсь что-то изменить - 0.

16. Считаете свою самооценку высокой?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Больше единиц: солнечный тип. Солнце - это огонь. Вы не можете сидеть на месте, жаждете обновления. Светило наделило вас пытливым умом, негибемой волей и немного агрессией. Вам тесно в общепринятых рамках, быстро принимаете решение в критических ситуациях. Солнечные люди любят споры и соревнования, это лидеры, ведущие других за собой. Как настоящее солнце, они светят всем вокруг.

Солнечные люди стремятся к добру, любви и духовному росту вне зависимости от религии, политических и этнических различий. Они нуждаются в активной

жизни и всегда добиваются желаемого.

Больше нулей: лунный тип. Ваша душа открыта для всех, но притягивает она в первую очередь нуждающихся в поддержке людей. Вы можете похвастаться сильной интуицией и эмпатией.

Лунные люди - прекрасные воспитатели, врачи, преподаватели и повара (кулинарией заведует Луна). Они очень привязаны к дому, матери, даже на работе пытаются создать домашний уют. Семейное благополучие для них важнее успеха в социуме. Такие женщины склонны вести себя по-матерински со всеми. Лунные мужчины час-

то в женщине ищут опору. Это застенчивые личности, любят уединение, большое количество людей их утомляет. Дорожат тем, что имеют. Стремятся сохранить полученное, нежели обрести новое.

Нулей и единиц поровну: смешанный тип. Идеальный баланс! Солнечной и лунной энергии у вас в данный момент одинаковое количество. Поиски пути, творческие начинания, упорство в достижении целей прекрасно сочетаются с чувством равновесия и осторожностью. Если солнечный тип может наломать дров, а лунный так и не выйти из тени, то смешанный тип достигнет максимальных результатов.



(Продолжение. Начало в 28-6).

Барон встал. Сияющее выражение исчезло с его лица:

– Я ждал его. Нам необходимо поговорить. Попросите полковника подождать меня в гостиной. Я сейчас приду, – сказал он слуге и, когда тот ушел, обратился к Габриэли:

– Я должен оставить тебя. Ты знаешь, чего мне стоит расстаться с тобой теперь хоть на мгновение, но мне необходимо покончить дело, с которым пришел ко мне полковник. Я хочу освободиться на весь вечер. Тогда мы будем принадлежать друг другу, и никто не потревожит нас. Пойдем, я провожу тебя в твою комнату.

Он взял Габриэль под руку и повел на другую половину замка, а через несколько минут вошел в гостиную, где его ожидал полковник. Переговоры длились недолго; не прошло и четверти часа, как полковник ушел, а барон направился в кабинет, где снова сел за свой письменный стол. Он сказал правду: ему было невероятно трудно покинуть Габриэль даже на несколько минут, а между тем ему пришлось еще целый час не видеть ее. Не могла же она находиться возле него в то время, когда он писал ей прощальное письмо!

В замке неожиданный приезд молодой баронессы возбудил общее удивление, тем более что она вернулась без матери, но старый слуга, сопровождавший ее, все объяснил: барон письмом вызвал к себе свояченицу с дочерью, однако баронесса, которая, к сожалению, снова заболела, была не в состоянии совершить такое утомительное путешествие; поэтому она послала вперед дочь, сама же приедет через несколько дней. Баронесса сама придумала такое объяснение, когда убедилась в невозможности удержать дочь.

Между тем наступил вечер. Сидя одна в своей комнате, Габриэль с нетерпением ждала возвращения Равена. Она открыла окно и сидела, облокотившись на подоконник, когда наконец раздался так страстно ожидаемые шаги. Она бросилась навстречу барону, и он обнял ее так крепко, как будто этот час разлуки длился вечность.

– Теперь я свободен, моя Габриэль,

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

и всецело принадлежу тебе.

Габриэль подняла на него глаза. Его лицо было бледнее обыкновенного, но выражало глубокую нежность.

– Полковник не сказал тебе ничего неприятного? – озабоченно спросила она.

– Нет, он сообщил мне только кое-какие необходимые сведения, – спокойно ответил Равен, избегая яркого света лампы и отходя с девушкой к окну, в которое врывался прохладный, свежий воздух, напоминавший дуновение весеннего ветерка.

– Я открыла окно, – сказала Габриэль, – в комнате было душно, а вечер так хорош!

– Да, очень хорош, – повторил барон, задумчиво глядя в окно. – Ты права, сегодня душно и тесно в закрытой комнате. Мне хочется подышать свежим воздухом. Не пойти ли нам в сад?

Габриэль немедленно согласилась.

В саду, как всегда, царили безмолвие и покой, но его летнее великолепие давно миновало. Густой лиственный покров, окутывавший сад глубокой тенью, сильно поредел, могучие липы потеряли почти половину своих листьев, и лунное сияние ярко освещало дерновые лужайки. «Ключ ундин» журчал по прежнему, неустанно посылая вверх свой водяной столб, а двое людей, для которых шум фонтана имел такое роковое значение, снова стояли у его края, обрызганные его каплями, как мелким дождем.

Равен со смешанным чувством нежности и грусти смотрел на свою спутницу.

– «Месть ундин» все таки настигла меня, – сказал он вполголоса. – И это за то, что я осмелился насмеяться над нимфами и их очарованием. С того дня я не был здесь, а сегодня меня влекла сюда непреодолимая сила. Я должен был еще раз увидеть «Ключ ундин».

– Еще раз? – изумленно спросила Габриэль. – Что ты хочешь сказать?

В голосе девушки как будто звучало предчувствие... Арно улыбнулся и нежно провел рукой по белокурым волосам.

– Не будь такой трусишкой! Это значит только, что я на днях покину замок и сад. Удар уже разразился – с сегодняшнего утра я больше не губернатор этой провинции.

– Итак, тебя все таки заставили принять крайние меры, – тихо проговорила Габриэль. – Ты должен был подать в отставку?

– Нет, мне ее дали.

– Дали отставку? – повторила Габриэль. – Не получив от тебя прощения о ней? Но ведь это...

– Оскорбление, – докончил барон, когда она остановилась, – или осуждение, назови, как хочешь. Обычно тому, кого свергают, дают право самому про-

сить отставки, а мне в этом было отказано.

– Что же ты теперь будешь делать? – Ничего, – холодно ответил барон.

– Моя официальная карьера кончена. Я уеду в свои Поместья и... останусь там жить.

– Но будешь ли ты в состоянии сделать это, Арно? Ты сам мне говорил, что деятельность и власть необходимые тебе жизненные условия, что ты никогда не мог бы вести однообразное будничное существование в спокойной среде.

– Может быть, я и научусь. Чему только не научит жизнь? По крайней мере я должен попытаться сделать это.

– И я поеду с тобой, – с глубоким чувством прошептала Габриэль. – Я никогда не расстанусь с тобой.

– Разумеется, никогда!

Равен нежно обнял Габриэль и повел к скамье у фонтана. Здесь стояла одна из самых больших лип, еще сохранившая часть своего листового убора, и отбрасываемая ею при лунном свете тень мешала видеть выражение лица говорившего. Барон был не в силах выносить внимательный и озабоченный взгляд девушки. Этот взгляд был опасен: обостренный любовью, он мог заметить даже то, что должно было оставаться для нее тайной.

Некоторое время Арно молча сидел рядом со своей любимой. После всех бурь последних дней он наслаждался окружающим его покоем, и буря улеглась в его душе. Пока ему приходилось сражаться и защищаться, он оставался на поле битвы, внешне совершенно невозмутимый. Но только он один знал, что происходило в его душе в то ужасное время, когда две преобладающие страсти его жизни – гордость и честолюбие – изо дня в день терпели поражения и унижения, пока он не был замучен до смерти. Теперь борьба и мучения кончились, и спокойствие, навеянное последним непоколебимым решением, отнимало у воспоминаний их острую горечь.

– Габриэль, ты даже не спросила меня, что было причиной моего падения, – сказал барон, – а между тем ты знаешь, в чем меня обвиняют. Вернешь ты этому?

– Зачем мне спрашивать? Я знаю, что все это – ложь и клевета.

– Значит, хоть ты еще веришь мне! – с облегчением произнес Равен.

– Я ни минуты не сомневалась в тебе. Но почему ты молчал в ответ на то обвинение? Почему не восстал против него?

– Я объявил публично, что это обвинение – ложь, но ты видишь, каким недоверием были встречены мои слова, а доказательств у меня так же мало, как и у моих обвинителей. Был один человек, который мог бы очистить меня от

всех подозрений, это – твой дедушка, но он уже давно в могиле.

– Мой дедушка? – с удивлением спросила Габриэль. – Он умер, когда я была еще ребенком, но я слышала от своих родителей, что ты всегда был его любимцем и самым доверенным лицом.

– Это был необыкновенный человек, потому, может быть, мы и понимали всегда друг друга, ведь я и сам никогда не руководствовался прописными правилами. Аристократ до мозга костей, он обладал достаточным чувством справедливости, чтобы ценить способности и характер, даже если встречал их вне своей среды; я испытал это на самом себе. Богатому, гордому графу и всемогущему министру нелегко было отдать руку своей дочери молодому чиновнику мещанского происхождения, которому еще предстояло завоевать свою будущность. Но, конечно, твой дед отлично знал, что я сумею завоевать ее. Ему я всецело обязан тем, кем стал; до самой своей смерти он был мне другом и отцом, и все таки я хотел бы, чтобы он никогда не вмешивался в мою жизнь и не направлял меня насильно на другой путь. Этот путь возвел меня на ту высоту, о которой я мечтал, но цена, которую я за это заплатил, была слишком велика.

Барон замолчал и снова стал смотреть в туманную даль. Габриэль умоляюще положила руку на его плечо.

– Арно, я уже давно знаю, что в твоей жизни таится что то темное и тяжелое, знаю также, что это какое то несчастье, а не проступок. Скажи мне, в чем дело. Теперь ведь я имею право все знать.

– Да, ты права, – серьезно проговорил Равен, – ты должна все знать! – Он обнял ее и крепче прижал к себе. – Ты знаешь, что я самого простого, мещанского происхождения. Преждевременная смерть родителей рано научила меня стоять за себя. Я поступил на государственную службу и должен был начинать карьеру с самых низших должностей. В то время, когда вся страна была охвачена бурей революции и столица подняла мятеж против правительства, я жил в глухом провинциальном городишке, и только это обстоятельство спасло меня от участия в движении, которому я вполне сочувствовал.

Благодаря случайности, я уже на следующий год был переведен в столицу. Здесь я сблизился со своим начальником, только что назначенным на пост министра и положившим начало реакционному периоду. Он, должно быть, сразу заметил, что меня следует мерить другой меркой, чем остальных его подчиненных, стал отличать меня, и я почувствовал, что он особенно внимательно следил за мной и моей работой. Однако мне не представлялось случая выдвинуться. Тут я встретился с Рудольфом Брунновым, своим университетским товарищем. Всюду еще продолжалось брожение, и хотя с открытыми проявлениями его справились, но все подавленные силой элементы, не смея действовать открыто, продолжали тайно собираться.

Бруннов вовлек меня в кружок, к которому уже давно принадлежал по своим убеждениям. Сам он стоял во главе одного тайного союза, членом которого стал и я. Мы верили в идеалы, несбыточные в действительной жизни, и скорее согласились бы умереть, чем из-

менить им. А потом случилась катастрофа! Нас заподозрили и стали наблюдать за нами, о чем мы и не подозревали, пока не вмешался сам министр. Он, видимо, догадался, что я как то причастен к этому делу, потому что однажды стал расспрашивать меня, но не как преступника, у которого хотят что нибудь выведать, а добрым, отеческим тоном, и это обезоружило меня. Я тогда еще слишком мало знал его, чтобы понять, каким непримиримым врагом революции он был, и его осторожность и умеренные требования обманули меня, как и многих других. Я увлекся, открыто признался в своих политических убеждениях и стал защищать их, защищать перед ним!

Это было с моей стороны преступной неосторожностью, и мне пришлось в ней жестоко раскаяться. Правда, я ни слова не сказал о той тайне, которую должен был хранить, да министр и не делал попыток выведать ее у меня. Он был убежден, что ни обещания, ни угрозы не заставят меня выдать товарищей, но моя страстная вспышка, мое неосторожное выступление в защиту тех идей указали опытному государственному человеку, где найти настоящей след.

Он милостиво отпустил меня, но едва я успел вернуться домой, как меня арестовали, мои бумаги были опечатаны, и я был лишен всякой возможности дать друзьям весточку о случившемся. Следующей жертвой стал Рудольф, которого знали, как моего друга и поверенного. У него нашли всю корреспонденцию нашего союза, а с ней и ключ ко всему остальному. Еще четверо наших товарищей разделили мою участь. Удар разразился так неожиданно, что никому не удалось спастись.

Нас обвинили в государственной измене, и потому мы должны были готовиться ко всему. Скоро меня опять позвали к министру, который объявил, что меня освобождают из заключения; он якобы убедился, что меня ввели в заблуждение и что я лишь поддался влиянию Бруннова и его единомышленников. Поэтому он был готов забыть все случившееся, если я дам ему честное слово навсегда покончить со всеми революционными стремлениями. Действительно ли он не знал о моем отношении к делу, или не хотел ничего знать? Во всяком случае мое имя нигде не было названо. Главой нашего союза считался Рудольф, но такой проницательный человек, как министр, должен был понимать, что пассивная, несамостоятельная роль введенного в заблуждение человека совершенно противоречила всему складу моего характера. Тогда еще я не подозревал, что он хотел быть слепым, чтобы иметь право простить. Я решительно отказался дать требуемое обещание, потому что это значило изменить своим убеждениям, и выразил желание разделить участь товарищей.

Министр сохранил невозмутимое спокойствие и повторил свое предложение.

– Я даю вам месяц на размышление, – сказал он. – Я возлагаю на вас и на вашу будущность слишком большие надежды, чтобы дать вам погибнуть в дикой роли демагога. Эта голова может оказать государству лучшие услуги, чем составление в крепости или в ссылке

бесплодных заговоров. Вы – не первый, сознающий сделанную ошибку и делающий потом ревностным поборником тех идей, против которых некогда ратовал, и именно то упорство, с каким вы теперь отталкиваете предлагаемое мною спасение и противитесь обращению, убеждает меня в том, что я могу взять вас на свою ответственность и снова открыть вам доступ к государственной службе, если вы измените свои убеждения. Вас никто еще не обвинил, и от вас одного зависит, чтобы и не было никакого обвинения. Немногие компрометирующие вас доказательства находятся в моих руках и будут немедленно уничтожены, как только вы дадите мне слово. Через месяц я ожидаю от вас ответа. Пока вы свободны, и вам предстоит выбор между почетной – пожалуй, даже блестящей – карьерой или гибелью. С этими словами он отпустил меня.

– И ты сделал выбор? – спросила Габриэль.

– Я – нет! – с горечью возразил Равен. – Для меня вообще не существовало более выбора – об этом уже позаботились. Прежде всего я попытался разузнать, кто из наших погиб и кому удалось спастись. Я разыскал своих друзей и встретил такой прием, какого никак не мог ожидать... «Измена!» – раздавалось со всех сторон, куда бы я ни пошел. Ненависть, негодование, отвращение звучали на все лады вокруг меня. В первую минуту я не мог понять, что это значит, но скоро все выяснилось.

Меня считали изменником, из-за которого организация была раскрыта. Мое официальное положение и видимость благосклонность ко мне начальника уже и ранее возбуждали у многих подозрение, а теперь стало ясно как день, что я был орудием, шпионом министра – выдал и продал ему нашу тайну. Мой арест считали только комедией, заранее условленным фокусом, чтобы отвлечь от меня месть выданных товарищей, а мое теперешнее освобождение доказывало, как дважды два – четыре, что я был в союзе с враждебной партией. Только тогда я понял, что великодушные моего начальника было далеко не таким безусловным, как я думал. Он обеспечил себя, отпуская меня на свободу и делая для Меня навсегда невозможным возвращение к роли «демагога».

Сначала я был совершенно ошеломлен ужасным обвинением, потом всеми силами души возмущился против него. Я чистосердечно признался в вине, которую признавал за собой! Я рассказал о своем разговоре с министром – все было напрасно, все сочли это пустыми отговорками. Мне вынесли обвинительный приговор, который уже никогда не был отменен. Единственный человек мог бы, пожалуй, поверить мне – Рудольф Бруннов. Его этот удар поразил сильнее остальных, но если бы я мог встретиться с ним один на один и сказать ему: «Это ложь, Рудольф, я не изменник!» – он протянул бы мне руку и вместе со мной восстал против клеветы. Но он находился в заключении, и я не мог проникнуть к нему.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

Копилка советов



ПРИ СТИРКЕ БЕЛОГО БЕЛЬЯ НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ КОНДИЦИОНЕР – ОН МЕШАЕТ ОТБЕЛИВАНИЮ.

СРЕДСТВО ДЛЯ ЧИСТКИ КОВРОВ И МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

Смешивать все ингредиенты нужно перед применением. В емкости с пульверизатором смешиваю 1 чайн. ложку жидкости для мытья посуды, 1 ст. ложку столового уксуса, вливаю стакан теплой воды, тщательно перемешиваю. Затем кладу 1 чайн. ложку пищевой соды и быстро закручиваю крышку распылителя (смесь соды и уксуса дает густую пену, поэтому держите емкость

над раковиной). Щедро распределяю моющее средство по поверхности пятна на ковре или мягкой мебели, слегка тру абразивной стороной губки. Затем промакиваю влажную поверхность впитывающей салфеткой и проверяю результат. Если пятно не исчезло, продолжаю чистить и собирать влагу до его исчезновения.

Валентина Турчинова.

Протерся шланг от пылесоса?

Надрыв легко ликвидировать, наложив на поврежденное место заплату из медицинского пластыря. Шланг предварительно нужно растянуть.

Олег.

Пипетку храню в пузырьке с лекарствами

Проделала в полиэтиленовой крышке отверстие и опустила туда пипетку. Так и гигиеничнее, и искать не нужно.

Раиса Васильевна.

ТЕПЕРЬ НАПИТОК ЛЬЕТСЯ РОВНОЙ СТРУЙКОЙ

Чтобы отфильтровать настой чайного гриба, я обвязываю горловину банки куском марли. Когда наливаю его в кружку, края марли намокали, и часть напитка лилась на стол и даже на пол. Муж, видя мои мучения, взял полиэтилено-

вую крышку, вырезал в ней круглое отверстие и надел на горловину банки поверх марли. Теперь края марли не намокают, и напиток ровной струйкой льется прямо в кружку.

Варвара Николаевна.

Варю яйца с долькой лимона

Кладь ее нужно, когда вода, в которой варятся яйца, закипит. Скорлупа после этого легко чистится, а яйца становятся вкуснее.

Нина Литвинова.



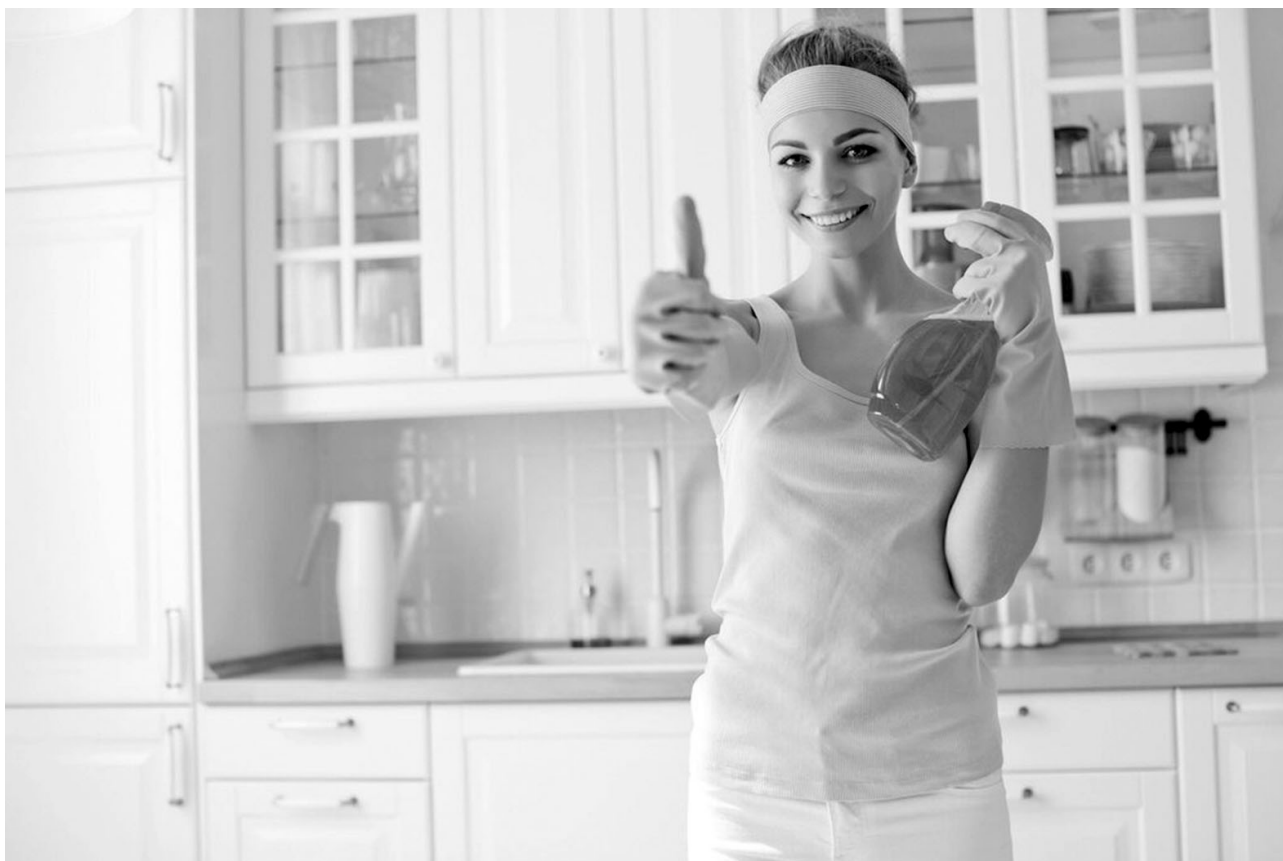
ИЗБЫТОК УДОБРЕНИЙ ОПАСЕН

Как часто нужно подкармливать орхидеи и чем?

Анна.

Корни орхидей чувствительны к минеральным удобрениям. Вносить их в избытке нельзя, иначе растения

можно сжечь. Используйте специальные неконцентрированные удобрения не чаще чем 2 раза в месяц. Увлажните грунт, затем пролейте его разведенным в воде удобрением. В период покоя орхидеи подкармливать не нужно



ПОДЛОЖИТЕ ПОД НОЖКИ КОМОДА КРЫШКИ ОТ БАНОК

Если нужно передвинуть тяжелую мебель и вы боитесь повредить ковролин или ламинат, то подложите под ножки комода или углы шкафа металлические крышки от банок. Так легче будет сдвинуть с места любой гро-

моздкий предмет, а кроме того, не будете переживать, что ковровое покрытие или линолеум могут случайно порваться, а ламинат – поцарапаться.

Владимир Лысенков.

Сахарный сироп улучшит качество сапожного крема

Попробуйте капнуть несколько капель сахарного сиропа в сапожный крем. Это улучшит его качество, а обувь будет блестеть гораздо дольше.

Роман.

ПРОКЛАДКИ ДЛЯ КРАНОВ ВЫРЕЗАЮ ИЗ СТАРОЙ ШИНЫ

Резиновая прокладка водопроводного крана под действием горячей воды быстро изнашивается. Стойкие прокладки, которые служат в несколько раз дольше

обычных, делаю из старой шины от автомобиля или мотоцикла. Вырезаю их из боковины (там шина тоньше).

Юрий Владимирович.

Капроновый подследник спасет шерстяные носки

Шерстяные носки в резиновых сапогах, валенках и галошах рвутся очень быстро. Чтобы продлить срок их службы, пришиваю к подошве носка растянувшийся капроновый подследник или часть капронового чулка - и носки не рвутся.

*Раиса
Нечепуренко.*

МЫЛО НЕ ДАЕТ ОЧКАМ ЗАПОТЕТЬ

Наношу на поверхность стекол очков (с двух сторон) тонкий слой мыла. Затем протираю насухо мягкой салфет-

кой. После такой процедуры очки в холодную погоду не запотевают.

Ирина Марковна.

ВМЕСТО СОКОВ ЖЕНА ПОКУПАЕТ ДЕТЯМ МОРСЫ

Жена перестала покупать детям пакетированные соки, берет морсы, говорит, что они полезнее. Это так?

Юрий.

Пакетированные морсы не полезнее соков. В морсах доля сока или фрук-

тового пюре меньше, чем в нектарах. Небольшое количество ягод или фруктов не дает напитку достаточный вкус, поэтому производители используют химические ароматизаторы. А если в составе есть соли лимонной и винной кислот, от этого товара лучше вообще отказаться.

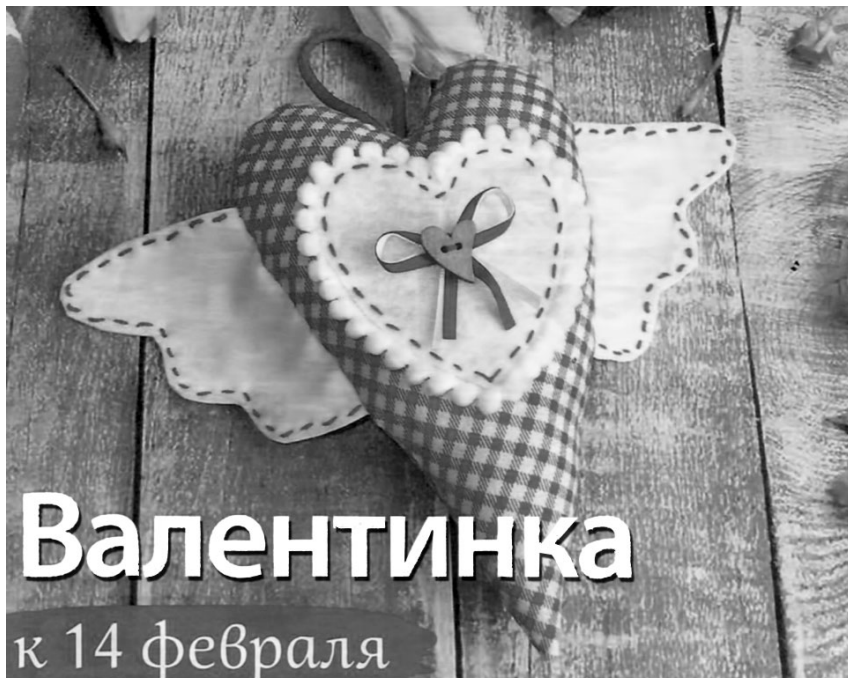
Кубики льда

от вмятин на ковре

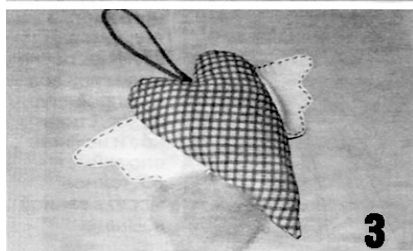
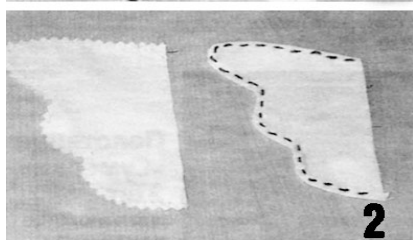
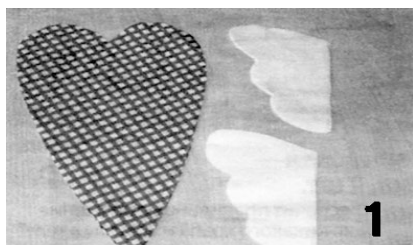
После перестановки мебели на ковре остались вмятины. В интернете прочитала, что избавиться от них можно с помощью кубиков льда. Положила кубики на вмятины, а когда лед растаял, сначала пропылесосила эти места, а потом зубной щеткой подняла ворс. Совет сработал!

*Вероника
Татарина.*

МАСТЕРИЦА



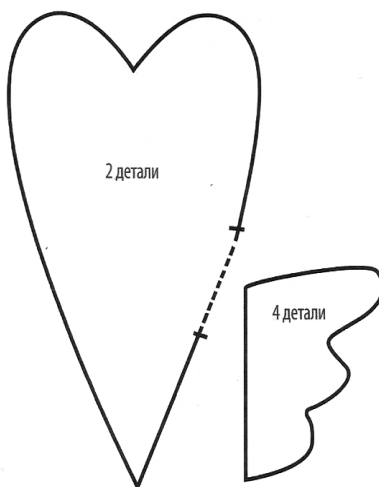
Сувенир ко Дню всех влюбленных можно сшить за пару часов. Такая валентинка будет отличаться элегантной простотой и душевностью.



ВАМ

ПОНАДОБИТСЯ:

х/б ткань с мелким рисунком, х/б ткань белого цвета, нитки ирис, иголка, ножницы, наполнитель, ленточки, шнуры, декоративная пуговица, выкройка, швейная машинка.



1 Отгладьте заранее подготовленные лоскуты тканей и отдельно выкроите 2 детали для сердечка и 4 детали для крыльев. Припуски на швы - по 0,5 см.

Сложите получившиеся детали крыльев попарно, прошейте прямой строчкой. Сторону с прямой линией не прошивайте. Отпарьте заготовки, выверните на лицевую сторону и расправьте все изогнутые линии. Снова отпарьте. Декоративным швом «вперед иголку» прошейте крыло красной пряжей. Второе крыло оформите также.

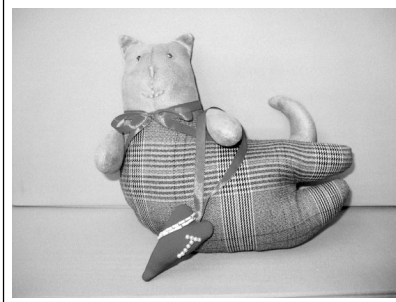
Обратите внимание, крылья должны быть зеркальны по отношению друг к другу!

2 На лицевую сторону одной из деталей сердца приложите крылья, в верхнюю часть - петельку из шнура. Сверху положите вторую деталь сердца лицевой стороной вниз. Прошейте полученную заготовку по периметру, оставив фрагмент незашитым для выворачивания (на схеме он указан пунктиром).

3 Выверните изделие на лицевую сторону, расправьте и отпарьте. Потайным швом зашейте оставленный ранее фрагмент. Украсьте валентинку по своему желанию. Например, обшейте сердечко из фетра тесьмой «шарики», пришейте его на сувенир и украсьте бантом из атласных лент и пуговиц.

В СТИЛЕ ТИЛЬДА

Хотите смастерить изделие в стиле Тильда? Запаситесь интересными элементами для декора - лентами, бусинами, аппликациями, пуговицами. Материалы должны быть натуральными, экологичными. Выкройку можно найти в Интернете - ассортимент велик. Вам останется лишь перенести ее на ткань, вырезать, сшить и набить игрушку.





ХРАНИМ ОДЕЖДУ ПРАВИЛЬНО

Кто из нас не мечтает о просторной гардеробной, где все можно удобно развесить на плечиках и разложить по полочкам? Но зачастую в нашем распоряжении только шкаф. Не беда! И в шкафу можно все грамотно организовать.

1. Строго по сезонам

Перебираем гардероб 4 раза в год, в каждом сезоне оставляя только то, что носим. Остальное убираем, можно в кладовую или на самые верхние полки. Необходимо помнить, что, отправляя вещи на дальние полки шкафа «зимовать», их нужно обязательно выстирать и высушить.

2. Каждой вещи своя вешалка

Не нужно пытаться на одну вешалку уместить несколько свитеров, брюк или платьев, это не сохранит пространство, а только испортит внешний вид одежды. Для верхней одежды подойдут вешалки с расширенными и слегка закругленными краями. На таких плечиках вещи не деформируются и не соскальзывают. Сарафаны, платья, топики рекомендуется вешать на плечики с углублениями. А также на них можно разместить вещи, внутри которых вшиты ленточки для подвешивания. Брючные и юбочные костюмы рекомендуется хранить на комбинированных вешалках, которые дополнены перекладной для пиджака и зажимами для брюк или юбок. При покупке

таких вешалок лучше выбрать тканевые зажимы или дополнительно проложить тканью, чтобы на одежде не оставалось следов.

3. Вакуумные мешки

для экономии пространства

Для хранения одежды, которая не подходит по сезону (исключение - натуральный мех), подойдут вакуумные пакеты небольшого размера. Они прекрасно экономят пространство и место шкафу. Вы просто аккуратно складываете вещи в мешок, а удаляете лишний воздух при помощи пылесоса - это эффективно, быстро и надежно. А также можно обратить внимание на подвесные вакуумные пакеты с вешалкой. В них удобно хранить вечерние платья, костюмы, пальто и куртки.

4. Мех и кожа -

не для герметики

Вещи из натуральных материалов должны храниться в дышащих чехлах, чтобы не появился неприятный запах, а мех не слежался. Для дубленок, шуб,

курток подойдут чехлы из натуральной ткани (лен, вискоза, хлопок). Рекомендуем приобрести антимолевого аксессуар, чтобы защитить мех от вредителей.

5. Крючки в помощь

С целью сохранения места в шкафу можно воспользоваться крючками с клейкой лентой. Обычно их размещают на свободное пространство внутри шкафа, на внутреннюю дверцу или под полкой с центральной вешалкой. На крючках можно расположить шарфики и мелкогогабаритные сумки.

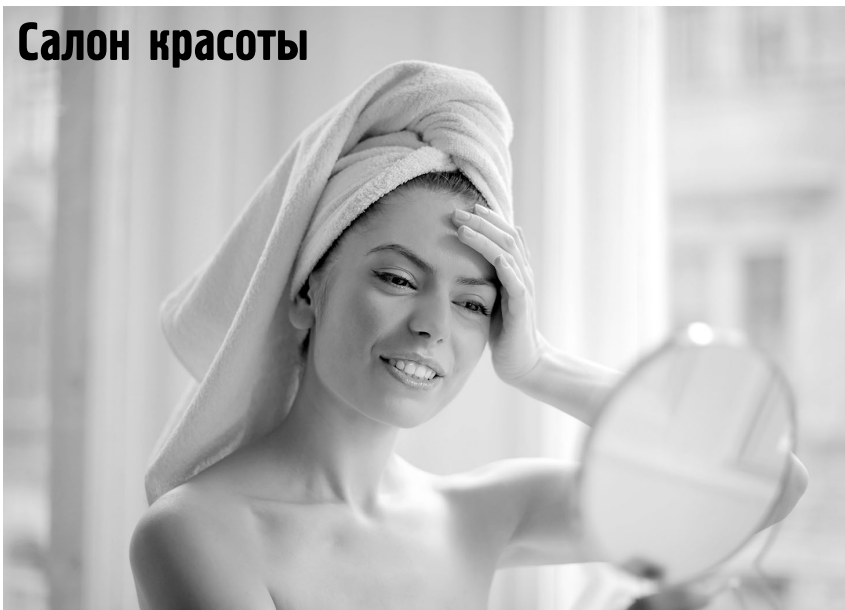
6. Все точно по секциям

Разделители для выдвижных ящиков - лучшие помощники для хранения одежды, нижнего белья и аксессуаров. Они помогают упорядочить пространство шкафа и сохранить больше места для новых покупок.

7. Каждой коробке свое имя

Корзины и коробки - идеальный вариант для хранения сезонной одежды. Чтобы не превратить поиск нужной вещи в квест, не забывайте подписывать каждую коробку с названием содержимого, такой формат хранения актуален и для обуви. Это значительно сократит поиски нужных вещей.

Салон красоты



6 ГРУБЫХ ОШИБОК В УХОДЕ ЗА СОБОЙ

Если в возрасте 40+ допускаете их, то наносите коже **серьезный вред.**

1) Увлажнение маслами. Запомните: лучший увлажнитель - вода, масла с этой задачей не справляются. Они смягчают ороговевший слой и «латают» гидролипидную мантию (легкая защитная пленка) - кожа на ощупь становится более мягкой, но проблема

обезвоживания никуда не уходит! Круглый год используйте увлажняющие кремы, маски и сыворотки с гиалуроновой кислотой, орошайте лицо термальной водой, если воздух в помещении слишком сухой.

2) Применение детских кремов.

Многие дамы испытывают к ним большую любовь, но созданы такие средства для тонкой детской кожи. У зрелой роговой слой куда толще, и полезные вещества обычно не проникают внутрь дермы: их молекулы слишком крупные. Они остаются на коже, постепенно закупоривают поры - вы получаете раздражение и подростковую проблему в виде акне.

3) Пренебрежение скрабами и пилингами. Если не проводить такое интенсивное очищение раз в неделю, кожный покров становится более плотным, огрубевшим, клетки не дышат, замедляются обменные процессы и... вы «стареете на глазах».

4) Частые пилинги и скрабирования - другая крайность. Ежедневно применяете скраб или пилинг - ждите покраснений, аллергических реакций и сухости. К тому же истончается роговой слой, нарушается гидролипидная мантия и снижается кожный иммунитет. Все хорошее - в меру!

5) Защита от ультрафиолета только летом. Солнце светит круглый год, и кожа ежедневно получает дозу ультрафиолета, даже зимой. Многие кремы имеют SPF-защиту в дополнение к основным активным ингредиентам - обращайтесь на это внимание при покупке.

6) Игнорирование тоника. Это средство нормализует pH кожи, удаляет ПАВы (поверхностно-активные вещества), оставшиеся после «умывалок», снимает остатки макияжа, усиливает действие кремов и сывороток - их активные ингредиенты лучше проникают в кожный покров.

Ольга Кузьмина, косметолог.

ДЕШЕВО И ЭФФЕКТИВНО

Простые, но действенные маски из компонентов, доступных каждому.

Гелевая - не только хорошо очищает кожу, но и помогает уменьшить количество черных точек и лишних волосков на лице. Смешиваю до однородности 1 ст.л. желатина, 2 ст.л. горячего (!) молока, 0,5 ст.л. меда (по желанию) и 3-5 капель масла чайного дерева. Лицо умываю, протираю теплым полотенцем. Кисточкой наносю средство на кожу, избегая области вокруг глаз и бровей. Делать это надо быстро, пока не застыл желатин. Выдерживаю маску 30 минут - она должна полностью высохнуть. Начиная с подбородка, медленно снимаю пленку. В борьбе с морщинками хороша маска с хлорофиллиптом (масляный раствор продается в аптеках). 1 ст.л. белой глины развожу холодной водой до консистенции густой сметаны, добавляю 4 капли аптечного раствора, перемешиваю. Выдерживаю маску на очищенной коже 15 минут, после смываю и наносю увлажняющий крем.

Наталья Феоктистова.

ЧТОБЫ НОЖКИ НЕ СТРАДАЛИ

Огрубевшая кожа стоп - это не только эстетическая проблема: кто испытывал боль от трещин на пятках, меня понимает. Подскажу простое средство, способное с этим справиться.

Предотвратить появление трещин, смягчить и увлажнить кожу ног, а при появлении ранок - скорее их залечить мне помогает такой крем. Смешиваю до однородности 60 г аптечной мази календулы, 2 ч.л. масла зародышей пшеницы (или оливкового), по 1 ч.л. масляного раствора витаминов А и Е. Наносу смесь на

чистую сухую кожу 3 раза в неделю перед сном. Если же надо «залатать» трещины, пользуюсь кремом ежедневно утром и вечером в течение двух недель. Храню средство в холодильнике. Кстати, мазь календулы иногда готовлю сама: топлю на водяной бане 60 г свиного сала, добавляю неполную 1 ст.л. сухих измельченных цветков, держу на водяной бане, помешивая, полчаса. Процеживаю через марлю в чистую сухую баночку. Храню заготовку тоже в холодильнике.

Руслана Власова.



Уход за кожей лица

Поскольку лицо - самая открытая часть тела, важно защищать его при помощи увлажняющего крема, который следует наносить за час до выхода на улицу. Необходимо, чтобы средство успевало впитываться. Иначе, охлаждаясь при низких температурах, оно будет не защитой, а дополнительным негативно влияющим на кожу фактором.

На холодный период желательно выбирать ухаживающую косметику с высокими питательными свойствами. Допустим, если кожа у вас жирная, то пользуйтесь кремами для кожи нормального типа. Если нормальная, то средствами для сухой кожи. А если сухого типа, то применяйте свой обычный крем, добавляя в него один к одному масло из кокоса, виноградных косточек или зародышей пшеницы.

Не помешает через каждые 3-4 дня делать домашние маски с медом, соком алоэ (активизация регенерации клеток кожи), сливками, растительными маслами, яичным желтком (повышение эластичности тканей), молотыми овсяными хлопьями, крахмалом, манной крупой, косметической глиной (бережное очищающее действие), мякотью и соками фруктов (насыщение витаминами).

Пейте больше жидкости, включая чистую воду (она легче всего усваивается) и целебные травяные чаи, чтобы увлажнять кожу изнутри.

Мягкость губ

Кожа губ наиболее нежная, чувствительная и потому быстро обветривается. Во избежание этого следует отказаться от стойких помад, оказывающих подсушивающее действие, в пользу косметики на жировой основе (с ланолином, вазелином, глицерином, норковым маслом).

Перед сном полезно смазывать губы маслом: сливочным, из косточек миндаля, облепихи, авокадо с добавлением капельки лавандового ароматического масла.



УХОД ЗА КОЖЕЙ В ХОЛОДА

Когда на улице снег с дождем и промозглый ветер, а в помещениях сухой жаркий воздух, наша внешность нуждается в повышенной заботе.

Для шелушащихся губ приготовьте скраб из мелкой соли либо пищевой соды с оливковым, репейным или льняным маслами. Если на губах имеются трещинки, применяйте засахарившийся мед.

Здоровье волос

Волосам в холодное время тоже требуется защита, иначе они станут сухими, безжизненными, ломкими, начнут сечься кончики. Так что не пренебрегайте головными уборами. А если беспокоитесь за сохранность прически, то надевайте свободные

шапки, накидывайте широкие шарфы, просторные платки или капюшоны.

Мойте голову не чаще 1-2 раз в неделю, дабы не лишать волосы естественного защитного жирового слоя.

Перед мытьем делайте полчаса маски с кефиром, пивом, дрожжами (питание волосяных луковиц, укрепление структуры волос), касторовым, кунжутным или абрикосовым маслами (повышение упругости локонов), соком лука, квашеной капусты, цитрусов (витаминизация).

После мытья используйте кондиционеры либо ополаскивайте волосы настоями лекарственных трав (ромашки, календулы, крапивы), водой с добавлением сока лимона или винного уксуса (1 ст. л. на 1 л).

Сушите голову феном на слабом режиме либо применяйте термозащитную косметику.

Внимание на руки

Так как руки считаются своеобразным маркером ухоженности, не забывайте и им уделять внимание. Прячьте их на улице в варежки или перчатки, предохраняя кожу от обветривания.

Вечером и утром смазывайте руки питательным кремом.

Раз в неделю делайте для рук маски из мякоти тушеных овощей (тыквы, моркови, картофеля) и сметаны либо теплые ванночки с морской солью, молоком, настоями шалфея, петрушки, укропа.

Укрепляйте ногти от ломкости и расслаивания, втирая в них оливковое масло или специальный воск.

НАТУРАЛЬНАЯ КРАСКА ДЛЯ ВОЛОС



Для легкого затемнения своих русых волос я применяю кору дуба (продается

в аптеке).

2-3 ст. л. сухой коры дуба заливаю стаканом кипятка и отправляю на 20 мин. на водяную баню. Полученный настой смешиваю с 0,5 стакана крепкого кофе. Далее втираю в волосы минут на 30 или на час. Голову при этом укутываю чем-то теплым. После использования такого отвара волосы приобретают благородный каштановый оттенок. Кстати, кора

дуба благоприятно действует на кожу.

Александра Финагина.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Чашечка ароматного горячего шоколада - то, что нужно в промозглый пасмурный день. Поднимите себе настроение, приготовив любимый напиток по лучшим рецептам.



Несколько тысячелетий назад этот напиток использовался в ритуальных целях, например чтобы задобрить судьбу или привлечь любовь. Немного позже горячий шоколад присутствовал на столах знати, а кое-где считался своеобразной валютой, на которую можно было купить внушительное подворье. Примечательно, что ароматный напиток появился раньше, чем привычные нам сладкие плитки. Сегодня рецептов горячего шоколада очень много - выберите любой.

«Классика»

Понадобится: горький шоколад (не менее 70% какао) - 100 г, нежирные сливки - 200 мл, корица - 1 щепотка, молотый черный и красный перец - по 1 щепотке.

Сливки перелейте в сотейник, доведите до кипения и сразу снимите с огня. Дайте постоять 10 мин.

Шоколад поломайте на кусочки, добавьте в сливки. Поставьте сотейник на медленный огонь и, помешивая, дайте шоколаду раствориться (понадобится примерно 7-10 мин.).

Снимите сотейник с огня, добавьте корицу, черный и красный перец, тщательно перемешайте и разлейте шоколад по небольшим кружкам.

Мятный со сливками

Понадобится: молоко - 250 мл, горь-



Мятный со сливками

кий шоколад - 50 г, какао - 2 ст. л., ванильный сахар - 1 ч. л., листья мяты - 5 шт., взбитые сливки и молотая корица для подачи.

Листья мяты вымойте, обсушите и слегка помните в руках. В сотейник перелейте молоко, добавьте мяту. Доведите до кипения, сразу же снимите с огня. Накройте сотейник крышкой, положите сверху полотенце. Дайте настояться 1 ч.

Листья мяты тщательно отожмите. Молоко процедите, слегка подогрейте. Добавьте какао и ванильный сахар. Доведите до кипения, убавьте огонь, варите 1 мин. Шоколад поломайте на кусочки, добавьте в основную массу. Помешивайте, дайте шоколаду раствориться.

Снимите сотейник с огня, взбейте массу и разлейте по кружкам. Украсьте взбитыми сливками и молотой корицей.

Шоколадное фондю

Понадобится: молочный шоколад - 150 г, нежирные сливки - 100 мл, сливочное масло - 1 ст. л., сгущенное молоко - 2 ст. л., коньяк (или ликер) - 1 ч. л., свежие фрукты и ягоды для подачи.

Шоколад поломайте на мелкие кусочки, залейте холодными сливками. Поставьте емкость на водяную баню на медленный огонь. Помешивая, доведите массу до однородности.

Снимите емкость с плиты, добавьте



Шоколадное фондю

сливочное масло и сгущенное молоко. Быстро перемешайте. Добавьте коньяк или ликер, еще раз перемешайте и перелейте массу в фондюшницу или в теплую тарелку.

Подавайте фондю с фруктами и ягодами.

С апельсиновой цедрой

Понадобится: горький шоколад - 200 г, молоко - 1 л, какао - 3 ст. л., растворимый кофе - 1 ч. л., молотый мускатный орех - 1 щепотка, апельсин - 1/2 шт.

Шоколад поломайте на кусочки. 500 мл молока поставьте на медленный огонь, добавьте шоколад. Помешивая, растворите шоколад (нагревайте 10-15 мин.). Порциями добавляйте какао, перемешайте, снимите с огня. Оставшееся молоко подогрейте, но не доводите до кипения. Апельсин вымойте, натрите на мелкой терке цедру. Добавьте кофе, мускатный орех, 1 ст. л. апельсинового сока и залейте оставшимся молоком.

Поставьте смесь на медленный огонь, доведите до кипения, помешивая. Снимите с плиты и взбейте венчиком.

Соедините обе смеси, взбейте венчиком до однородности и разлейте по кружкам. Украсьте цедрой апельсина.

✓ **Горячий шоколад сочетается с ванилином и другими ароматными молотыми специями.**



С апельсиновой цедрой

УТКА С АПЕЛЬСИНАМИ И ЯБЛОКАМИ

Утка, 4 апельсина, 3 яблока, по 1/4 чайн. ложки корицы, аниса и молотого имбиря, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки меда, 50 г сахара, 200мл сухого белого вина, соль, перец.

Утку натрите солью и перцем. Яблоки (без сердцевин) нарежьте ломтиками, посыпьте корицей, анисом и сбрызните лимонным соком, смешайте с ломтиками двух апельсинов, 1 ст. ложкой меда и начините утку. Зашейте, обмажьте оставшимся медом и запекайте 2 часа при 190 градусах. Апельсин очистите, разделите на дольки. Сахар растворите в 200 мл горячей воды, положите туда дольки и варите 10 минут. Процедите, добавьте имбирь и вино. Варите 15 минут. Перед подачей удалите нитки, выложите начинку на блюдо, сверху уложите птицу, полейте соусом.

ШАМПИНЬОНЫ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

7 крупных шампиньонов, 7 перепелиных яиц, луковича, 1 ст. ложка растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Почистите шляпки грибов, удалите ножку. Обжарьте измельченный лук на растительном масле. Добавьте мелко нарезанные ножки грибов, готовьте все вместе еще 3 минуты. Выложите по 1 чайн. ложке обжаренных овощей в каждую шляпку, посолите слегка, поперчите, отправьте на 10 минут в духовку, разогревая до 190 градусов. После достаньте грибы из духовки, вбейте в каждую шляпку по яйцу и запекайте еще 10 минут.

МОЛОЧНЫЕ КОНФЕТЫ С КОРИЦЕЙ

300 г сахара, 100 мл воды, 250 г сухого молока, 100 г сливочного масла, по 0,5 чайн. ложки кардамона и корицы.

В сотейник высыпьте сахар, влейте воду. После закипания готовьте 7 минут, вращая сотейник. Снимите с огня, добавьте масло, кардамон и корицу, перемешайте, верните на маленький огонь. Частями введите сухое молоко, помешивая венчиком. Снимите с огня, остудите и отправьте смесь в холодильник на два часа. Чайной ложкой набирайте массу и скатывайте шарики.



Со свеклой и маринованными грибами

По 1 вареной свекле и картофелине, 200 г маринованных грибов, 3 маринованных огурца, 100 г зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, соль, перец.

Свеклу и картофель почистите, нарежьте мелкими кубиками, смешайте. Добавьте нарезанные зеленый лук, огурцы и грибы, всыпьте горошек, перемешайте. Полейте маслом, посолите, добавьте перец. Перемешайте.

«Тигренок»

2 картофелины, 1 морковь, 100 г запеченной курицы, 2 маринованных огурца, половина красной луковичы, 2 яйца, 30 г твердого сыра, майонез по вкусу,

8-10 маслин, вареная колбаса.

Морковь, картофель и яйца сварите, почистите. Натертый картофель выложите на тарелку в форме головы тигренка, присолите и смажьте майонезом. Сверху выложите мелко нарезанную курицу, смажьте майонезом. Дальше - измельченные огурцы, лук и смажьте майонезом. Смешайте натертые желтки и сыр, выложите поверх лука. Покройте салат на-

тертой морковью. Ушки и нос сделайте из половинок маслин, мордочку и глаза - из натертых яичных белков, зрачки - из оливок, язык - из вареной колбасы.

С печенью трески и сухариками

Банка печени трески, половина луковичы, 2 картофелины, 2 яйца, 30 г белых сухариков, 70 г оли-

вок, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец, петрушка.

Картофель и яйца отварите, очистите. Нарежьте их крупными кубиками, лук - тонкими полукольцами, оливки - кружочками. Все смешайте в салатнице, добавьте сухарики. Полейте салат маслом, поперчите и быстро перемешайте. Сверху положите кусочки нарезанной печени трески. Украсьте петрушкой и сразу подавайте на стол.

Эффектная подача

* Салат можно подать в розочках из апельсина. Срежьте верхушку, удалите мякоть, чтобы остались стенки из кожуры. Края вырежьте зубчиками. Разложите в корзинки салат - фруктовый, с сельдереем, креветками или крабовыми палочками.

* В бокалах. В них аппетитно смотрятся только слоеные салаты. Главное - выкладывать слои аккуратно, чтобы каждый был виден.

* В тарталетках. Напеките их из готового слоеного теста. В таких тарталетках можно подать оливье или другие мясные салатики с майонезом. А еще они подойдут для паштета или икры.

Зеленый подоконник



ЦВЕТЫ ДЛЯ ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ

Спатифиллум, цикламен персидский и некоторые другие цветы считаются непростыми растениями. Бытует мнение, что они раскрывают женскую энергию. Как правильно ухаживать за ними?

Даже если вы уверены, что с женской энергией у вас все в порядке, обратите внимание на растения, которые красиво цветут и наполняют дом приятным ароматом.

Бегония

Неприхотливая бегония любит влагу, но

зимой поливы необходимо сократить (клубневые сорта вообще не поливают). Опрыскивать растение не нужно, лучше ставить рядом емкости с водой. Комфортный температурный режим - 18-23°. Для хорошего роста растению нужен яркий рассеянный свет, особенно во время цветения. Цветет бегония пышно, ярко.

Фиалка

Фиалке будет хорошо на северо-восточном или северо-западном подоконнике. Растение любит яркий свет, но прямые полуденные лучи ему вредны. Поливать фиалку нужно умеренно, не допуская застоя воды. Опрыскивать растение не рекомендуется. Если воздух очень сухой, лучше поставить рядом емкости с водой. Оптимальная температура в теплое время года - 20-24°, зимой - не ниже 15°.

Спатифиллум

Он любит яркий, но рассеянный свет. Летом под прямыми лучами солнца на листьях могут появиться ожоги. Как выходцу из тропиков, растению комфортно в теплом (22-25°) и влажном климате. Не оставляйте его на сквозняке и рядом с отопительными приборами.

Поливать спатифиллум нужно регулярно, но застоя влаги допускать нельзя. Не забывайте опрыскивать растение 2-3 раза в неделю. Правда, в период цветения делать это надо очень осторожно, чтобы не попасть на цветки.

Цикламен персидский

Растение цветет зимой, а летом отдыхает. Если зимой в комнате слишком жарко и душно, цикламен может воспринять это как начало лета, периода покоя, и цветения не будет. Зато при температуре 12-15° он чувствует себя отлично и активно закладывает бутоны. Не любит обильных поливов и опрыскиваний. Поливать цветок лучше по краю горшка или через поддон. Горшок желательно разместить на западном или восточном окне.

САД НА ОКОШКЕ

С наступлением холодов у большинства комнатных растений начинается период покоя. И все же среди них есть исключения, которые расцветают зимой.

В группе зимнецветущих - выходцы из тропиков или субтропиков.

Пуансеттия

Этот цветок во многих странах является символом Рождества. Интересно, что красивая розетка - не цветки, они у пуансеттии мелкие и невзрачные. Это прицветные листья. Сначала пуансеттии требуется полтора-два месяца сухой период, прохлады (+15°...+20°) и больше света (10 часов). В октябре световой день сокращают до 8 часов. А за несколько недель до праздников горшок вновь ставят в помещение с рассеянным ярким светом, чтобы к Новому году пуансеттия показала себя во всей красе.

Фаленопсис

Один из самых неприхотливых видов орхидеи. При должном уходе очаровательные цветки-бабочки цветут до 6 месяцев, включая холодное время года. Фаленопсис нуждается в рассеянном свете. Комфортная температура для него от +15° до +20°. Растение любит влажный воздух, но не терпит переувлажнения.

Цикламен

В природе цикламен начинает активно развиваться и цвести осенью, когда становится не так жарко. В домашних условиях нужно обеспечить растению прохладу (+12°...+15°). Во

время цветения цикламен поливают умеренно, но регулярно - лучше через поддон. А вот в период покоя, когда надземная часть отмирает, поливы сокращают.

Декабрист

Другие названия - шлюмбергера и зигокактус. Это действительно вид кактуса, но в отличие от колючих собратьев он любит влагу, и у него нет колючек. Зацветает зигокактус в декабре. Если во время закладки бутонов горшок с растением переставить в другое место, тот может сбросить бутоны.

Азалия

Растение прекрасно себя чувствует в прохладном помещении. Зимой комфортная для азалии температура - +10°С...+13°С (во время цветения - до +15°С). Она любит влажный воздух и рассеянный яркий свет. Чтобы азалия зацвела к январю, нужно выбирать раннецветущие виды.

Жгутик для волос									Чуть младше брата										
Родич удава	Мелкие овощи в маринаде	Планирующий грызун	Манера держать свой корпус	Высушенный абрикос	Мотоцикл, Чехия	Пароходная лопасть	План по часам	"Нолхозница" с семечками	Полная гора навоза										
				Дерево с ягодами на бусы				Хищник в Зоо-заке	Многоголовый змей										
Ярлык	Наждачный лист	Ангельский чин	Характер строптивцы			Верный признак огня	Походная бутылка												
			Мебель на кухне	... на кофейной гуще						Воздушные ванны	Доходная для ТВ пауза								
Полный зал на концерте	Доспехи кавалериста			Вооруженный эскорт	Передача Леонтьева	Упор на слове	Камень для кладки зданий												
Ядерный плод	Прикрытие	Плод из южных стран	Врачебный ... по палатам	Копченая свинина	Гигантский рак из океана			Черточка между словами	1/100 датской кроны										
			Монарх на Руси					Литературный жанр	"Сам ...!" в ответ										
	Лидер Германии							Японская статуэтка		Конница эллинов	В роли солдата Джейн								
				Бутерброд на шпажке						... венков не вяжет									
	Стержень с "блинами"	Магнитный коммутатор						Совещание врачей											
Дуремар для Басова				Чага на березе															
										Рыба из консервов									

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №6

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
 Гиря. Куртка. Джонка. Тема. Скала. Винил. Очаг. Немо. Пас. Рог. Жок. Кра-тер. Рагу. Бас. Пуд. Пла-нета. Замок. Папирус. Ка-рат. Алгол. Сироп. Ра. Со-лод. Обо. Парсек. Петух. Двор. Уха. Око. Тандем. Запад.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Окрас. Абсурд. Корж. Узел. Трю-кач. Орда. Гол. Пот. Лапка. Опара. Курага. Оклад. Га. Скупка. Сид. Анапа. Кум. Яд. Нат. Череп. Топаз. Тин. Типи. Инженер. Бар. Пу-топ. Мимоза. Узор. Бука. Каталог. Сос. Пароход.

СКАНВОРД НА СТР. 41

П				З				Т			Ф			Д			С		С									
Р	У	Б	А	К	А	У	М	О	Р	А	Р	О	Г	Ж	А													
О				А				Г			А			М			О	Т	С	Е	К	С	Р					
П	О	Л	Ь	К	А	А	Н	И	К	А	З	А	Н	У	Д	А												
О				О				Т			Р	А	К	Т	Е								И	Р	И	Д	И	
Л				Н				У			Н	О	П	Р	О	С	Н	И	К	С								
И				К	А	С	К	А	Д	Р	К	А	Н	А	Д	К	А											
С	К	А	Т	Л	О	Ш	А	К	О	А	Р	Р																
				В	Т	А	А	И	Я	В	О	Д	К	А	Т	А	Р	А										
				О	Ч	А	Г	Т	Р	Е	Н	А	Ж	П	Р	О	Г	А										
				Т				Ш	А	Р	И	К	У	Л	И	Ц	А	Р	У	Н	А							
				З	А	М	Е	Р	К	А	Н	К	А	Н	Ш	П	И	Н	А	Т								

Поздравления

Тамару ТИТВЕНИДЗЕ Поздравляем с Днем Рождения!

Желаем счастья и добра
 Желаем жизни полной
 Желаем радости с утра
 До самой ночи поздней
 Желаем в жизни все успеть
 И не стареть, а молодеть
 Здоровье, бодрость сохранить
 И много-много лет прожить



Твои друзья эрудиты

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009

9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси.
 пр. Ал. Казбеги, 47,
 5-й этаж.

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

В дайджесте использованы материалы,
 фото и скандворды из зарубежных
 журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать
 с мнением авторов. За материалы,
 не заказанные редакцией, гонорары
 не выплачиваются.



КАК ДВОРОВЫЙ ПЕС АКТЕРОМ СТАЛ

По сюжету фильма «Очи черные» героиня Елены Сафоновой должна была выйти на прогулку со шпицем. Но вместо маленькой собачки ассистент привел на площадку крупную дворнягу - этот пес покорила всю съемочную группу, а затем и зрителей.

видимо, путешествовать ему нравилось. Сильвия настолько привязалась к собаке, что не захотела с ней расставаться, даже когда фильм был отснят. Так Яша обрел дом за границей.

Правда, не обошлось без проблем. Мать Сильвии, известный сценарист Суза Чекки Д'Амико, оказалась женщиной с сильным характером. Взглянув на Яшу, Суза фыркнула и заявила: «Пусть пес живет на втором

Лед тронулся

А потом случилась авария - на улице Яша попал под велосипед. Подниматься на второй этаж без помощи человека он больше не мог. Тогда Суза сменила гнев на милость и впервые погладила собаку. Спустя неделю Яша уже лежал на коленях у грозной хозяйки дома, а затем стал ночевать в ее кровати. Лед тронулся и растаял! Хитрый актер теперь стал фаворитом Сузы.

Однажды Александр Адабашьян приехал в Италию, чтобы навестить Сильвию и повидаться с Яшей. Было похоже, что пес его не признал. Сценарист расстроился: «Неужели ты забыл старого друга?» И в этот момент собака подошла к нему, ткнулась мордой в колени, словно пытаясь сказать: «Прости меня».

Пес прожил долгую и счастливую жизнь, всегда был ухоженным и сытым. Даже побывал в Монтекатини, попробовал на вкус лечебные воды, поплескался в бассейнах. Вот такая судьба у простой дворняги.

Когда команда режиссера Никиты Михалкова впервые увидела четвероногого актера по кличке Яша, то оторопела. Уж слишком нескладным он был. Оказалось, ассистент взял этого пса у какой-то бабушки, обещав подарить ей фотографию Марчелло Мастоляни. Яша уверенно выбежал на площадку и стал ждать указаний. Ничего не оставалось, кроме как включить камеру.

этаже и не смеет попадаться мне на глаза!»

Сильвия не стала спорить. Она помнила, как страдала мама, когда несколько лет назад умирала ее любимая собака. Очевидно, женщина не хотела повторения переживаний. Яша понял указание хозяйки с первого раза. Возвращаясь с прогулки, пес сразу бежал на второй этаж и не спускался вниз, если там находилась Суза.

С прицелом на Европу

Дворняга выкладывалась на все 100%. Из-за хвостатого актера не было испорчено ни одного дубля. Если нужно было долго лежать и не шевелиться, пока Мастоляни с Сафоновой в кадре разговаривали, Яша так и делал. Михалков уверен: уже тогда пес чувствовал, что впереди его ждет счастливое будущее, а потому старался угодить всем. Послушный актер выполнял команды, не выпрашивал еду и не подавал голос, если его об этом не просили.

Вскоре Яша смекнул, кто главный на площадке, и выбрал себе хозяйку - Сильвию Чекки Д'Амико, итальянского продюсера. Пес перестал крутиться вокруг Михалкова, Мастоляни и сценариста Адабашьяна. «Метит в Италию!» - рассудили на площадке и посмеялись. Как в воду глядели!

«Пусть собака не попадается мне на глаза»

Во время работы над фильмом «Очи черные» актеры побывали в Костроме, Санкт-Петербурге, а затем - в Италии. Яша сопровождал съемочную группу и,



На съемках Яша вел себя идеально - не хотел снова очутиться на улице



Что надеть сверху?

На верхней одежде будет особенно колоритно смотреться широкий рубчик. Вместо стеганого пуховика обратите внимание на дутой пуховик из вельвета. Также в тренде пальто, куртки-рубашки и даже кейпы из данного материала. При выборе делайте ставку на цвет изделия: вельвет любит глубину и благородное звучание.



Жакет для офиса и не только

Вельветовый жакет прямого или приталенного кроя станет отличным вариантом для повседневных образов. Нейтральные оттенки подойдут для офиса, а цветные - для прогулок и встреч. Низ лучше всего подбирать из плотной ткани, чтобы не было диссонанса. Подойдут классические джинсы, брюки или юбки из шерсти. Беспроигрышным вариантом также станет брючный костюм.



Брюки на любой вкус

Дополняют базовый образ брюки из вельвета. Не ограничивайтесь базовыми цветами, разбавьте гардероб горчичным, розовым, оливковыми тонами. Союзниками вельветовых брюк станут водолазки, свитера из шерсти, трикотажные жилеты. Для праздничного образа выбирайте нарядные блузы с объемными рукавами, рюшами, бантами.

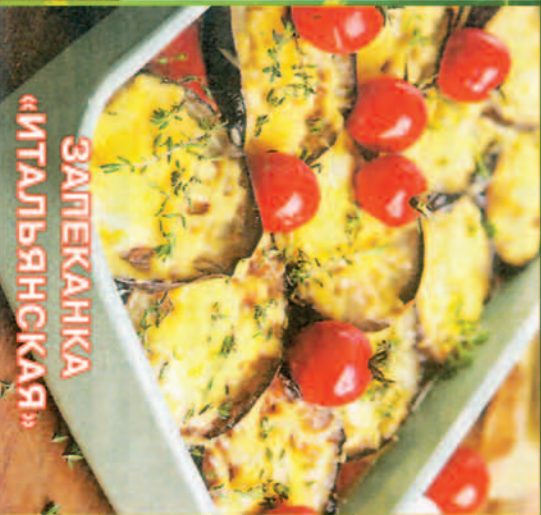


БАКЛАЖАННЫЕ

ЛОДОЧКИ С ВЕТЧИНОЙ

Понадобится: баклажан - 1 шт., ветчина - 100 г, сыр - 50 г, яйца перепелиные - 2 шт., помидоры - 2 шт., чеснок - 1 зубчик, соль, перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Баклажан разрежьте пополам и выньте мякоть ложкой так, чтобы получились лодочки. Мякоть нарежьте кубиками, посолите и оставьте на 15 мин. Разогрейте в сковороде масло, выложите мякоть. Жарьте, помешивая, 5 мин. Ветчину нарежьте кубиками, чеснок очистите и измельчите. Добавьте к баклажану, жарьте еще 1 мин. и снимите с огня. Помидоры вымойте, нарежьте дольками. Сыр натрите на терке. Добавьте немного сыра и помидоры в основную массу, поперчите, перемешайте и выложите начинку в баклажаны. В каждую половинку вбейте яйцо, положите дольки помидора, посыпьте сыром. Поставьте в духовку на 7-10 мин.



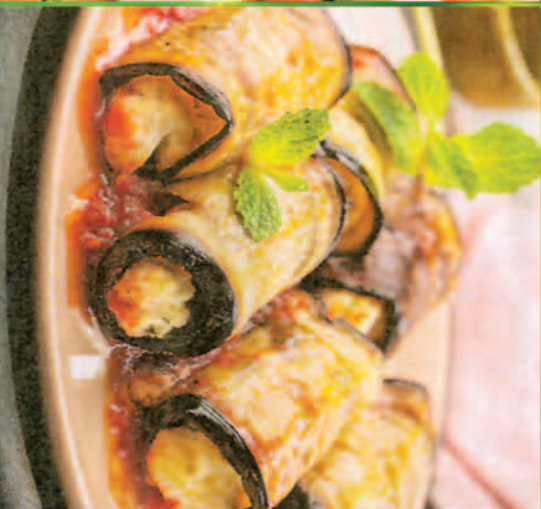
«ИТАЛЬЯНСКАЯ» ЗАПЕКАНКА

Понадобится: баклажаны - 2 шт., помидоры - 3 шт., сыр - 100 г, чеснок - 2 зубчика, сметана - 2 ст. л., соль, перец - по вкусу, помидоры черри, зелень - для украшения. Баклажаны вымойте, нарежьте кружочками. Посолите и оставьте на 15 мин. Затем промойте, обсушите. Помидоры вымойте и нарежьте кружками. Выложите овощи в форму, чередуя слои. Каждый слой посолите и поперчите. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте пропущенный через пресс чеснок и сметану, тщательно перемешайте и выложите на верхний слой запеканки. Поставьте в

разогретую до 180 градусов духовку на 25 мин. Украстье.

«БАКЛАЖАННАЯ ОЛИМПИАДА»

В Италии каждый год рестораны устраивают баклажанную олимпиаду. В страну съезжаются лучшие повара со всего мира. Мастера кулинарии соревнуются между собой не только в необычной рецептуре и подаче блюд из баклажана, но и в скорости приготовления. Интересно, что в жюри сидят как профессионалы, так и обычные люди, которые любят блюда с баклажанами. В Италии этот овощ считается практически национальным: без него не обходится ни одно застолье.



РУЛЕТКИ

В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Понадобится: баклажаны - 2 шт., сыр - 100 г, укроп - 2 веточки, чеснок - 2 зубчика, помидоры - 2 шт., оливковое масло - 1 ст. л., соевый соус - 1 ч. л., соль, перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Баклажаны вымойте, нарежьте тонкими полосками. Обжарьте на подсолнечном масле с двух сторон до румяной корочки, посолите, поперчите. Сыр натрите на мелкой терке, укроп измельчите, зубчик чеснока пропустите через пресс. Все соедините и перемешайте. Положите начинку на край полоски баклажана, сверните рулетиком. Помидоры вымойте, натрите на крупной терке. Разогрейте оливковое масло, выложите томатную массу, добавьте измельченный зубчик чеснока, соевый соус, соль и перец. Доведите до кипения, тушите 5 мин. Полейте соусом рулетики.



ПАСТА С ОВОЩАМИ

Понадобится: баклажан - 1 шт., сельдерей - 1 шт., лук - 1 шт., чеснок - 3 зубчика, маринованные черри - 5 шт., оливки и маслины без косточек - по 5 шт., паста - 100 г, томатная паста - 1 ст. л., красное вино - 1 ст. л., соль, сахар, перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Баклажан вымойте, нарежьте. Посолите, оставьте на 15 мин., откиньте на дуршлаг, промойте и обсушите. На баклажанах не должно остаться влаги. Сельдерей мелко нарежьте, лук очистите и измельчите. Разогрейте подсолнечное масло, выложите баклажаны, жарьте, помешивая, 5 мин. Добавьте сельдерей, лук, пропущенный через пресс чеснок. Жарьте еще 5 мин. Добавьте томатную пасту, маринованные черри, соль, сахар, перец, влейте красное вино и немного воды. Аккуратно перемешайте, тушите под крышкой 3 мин. Добавьте оливки и маслины, перемешайте. Отварите пасту в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, сверху выложите овощную смесь и подавайте.

