

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛТАВА

ОС

№9

февраль 2022

Как стать богаче

стр. 18

Рука с мужским характером

стр. 40

Когда дети

ставят в тупик

стр. 26

О средствах от морщин

стр. 36

“От нежности до унижения”

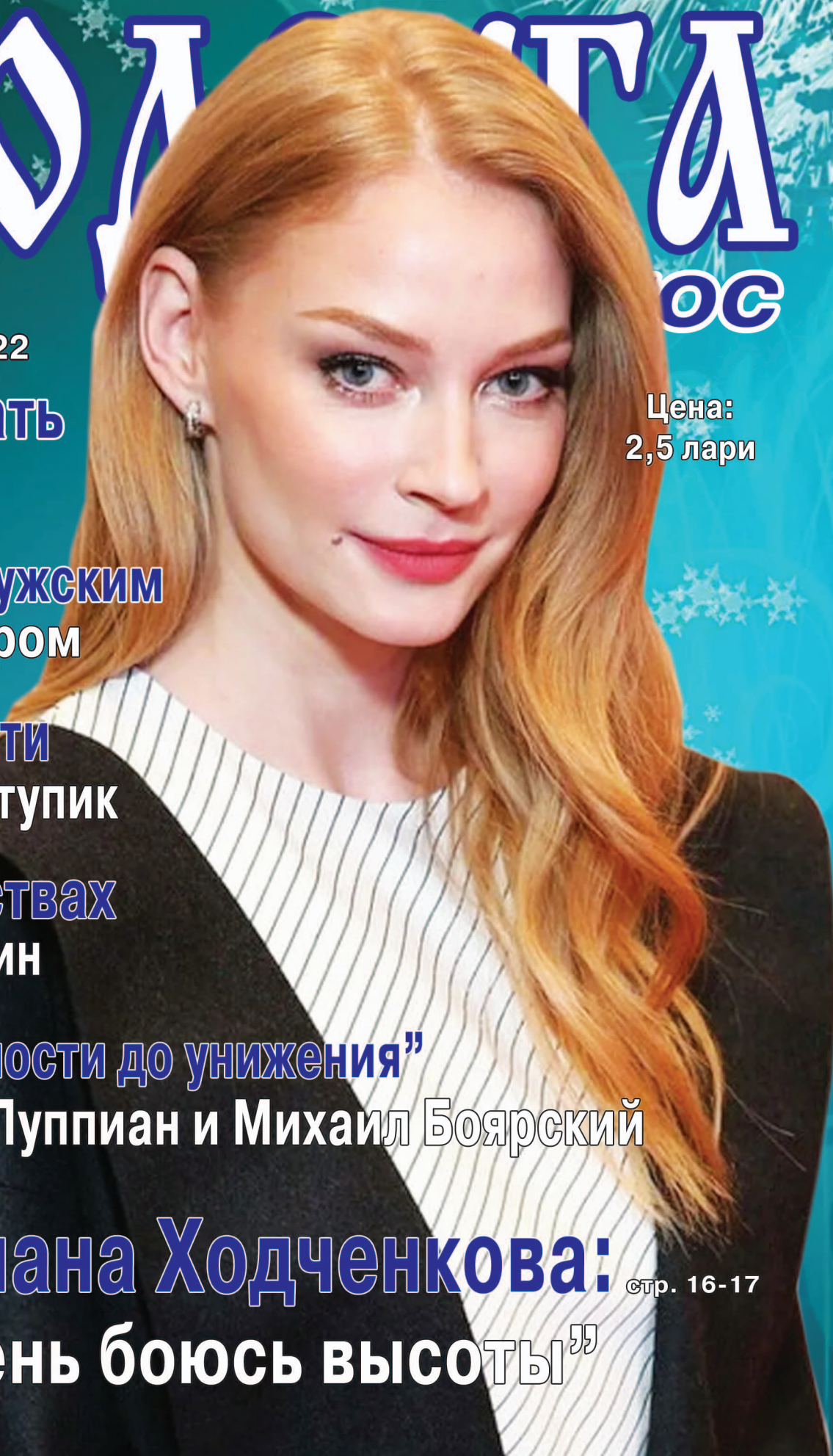
Лариса Луппиан и Михаил Боярский

стр. 20, 21

Светлана Ходченкова:

стр. 16-17

“Я очень боюсь высоты”





ЯРКИЕ ТРЕНДЫ - 2022

Представляем вам самые яркие тренды, которые будут на пике популярности в этом сезоне. Чем можно разнообразить гардероб?

Цветная рубашка

Рубашка - один из главных предметов базового гардероба. Классический вариант, популярный всегда, - в белых или приглушенных голубых тонах. Однако этой зимой дизайнеры советуют разнообразить гардероб и добавить яркости с помощью рубашек свободного кроя насыщенных оттенков.



На пике популярности ярко-розовый цвет. Также актуальными будут синие, бирюзовые, оранжевые, лимонные и, конечно, фиолетовые оттенки. Не стоит бояться даже тех цветов, которые вы раньше не носили.

Цветную рубашку оверсайз можно стилизовать по-разному. Попробуйте заменить ею жакет и носить поверх водолазки или футболки. Другой вариант - надеть ее навыпуск с цветными джинсами, спортивной обувью и объемным шопером, создав образ в стиле спорт-шик. Хотите добавить элегантности? Заправьте цветную рубашку в кожаные брюки с высокой талией и дополните ансамбль элегантными лодочками и миниатюрной сумочкой. С помощью цветной рубашки можно разбавить комплекты одежды нейтральных спокойных оттенков. Даже классические голубые джинсы будут смотреться по-новому, если заменить стандартную белую рубашку на яркую цветную модель. Не бойтесь экспериментировать!



Ботинки челси

Если вы находитесь в поиске идеальной обуви на зиму и межсезонье, присмотритесь к ботинкам челси на массивной рельефной подошве. В них можно не бояться ни снега, ни грязи и при этом выглядеть максимально стильно. Они могут быть сделаны из бежевой, коричневой или даже цветной кожи с контрастными вставками. Челси будут хорошо смотреться с прямыми брюками и косухами, а также с юбками А-силуэта и трикотажными платьями.



Корсетные топы

Корсет уже давно не считается элементом нижнего белья. Сегодня дизайнеры добавляют его в стильные образы. Корсетные топы подчеркивают талию и создают акцент на груди.

Модели из шелка или атласа пригодятся для создания вечерних туалетов, а трикотажные топы можно запросто носить в повседневной жизни, сочетая с любимыми джинсами или брюками.

В СЕТИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ КАДРЫ СЕРИАЛА “ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ



Выхода сериала “Властелин колец: Кольца власти” ожидают фанаты Толкиена по всему миру. Первые кадры проекта опубликовал журнал Vanity Fair.

На них изображены несколько персонажей: эльфийская владычица Галадриэль, известная многим по полнометражным фильмам; принц гномьего царства Казад-Дум Дурин IV и принцесса гномов Диса; лесной эльф Арондир и другие.

Сериал обещает показать зрителю красочную историю Второй эпохи Средиземья, время процветания человеческой державы Нуменор (Арагорн - потомок нуменор-

цев) и создания колец всевластья. Закончилась эра уже более известным в широких массах падением Саурона, гибелью Элендила и победой объединенной армии людей и эльфов.

Ранее сообщалось, что за правом выпустить сериал между Amazon и Netflix произошла полномасштабная гонка, в которой первые одержали победу. Цена вопроса - 250 миллионов долларов. Производство еще не стартовало, а “Кольца власти” уже поставили рекорд стоимости (1 миллиард долларов) и были названы самым дорогим сериалом в истории.

ДЖИМ КЕРРИ НАПИСАЛ СТИХИ



Накануне своего юбилея Джим Керри написал стихи о смерти, которые вошли в последний альбом The Weekend Dawn FM.

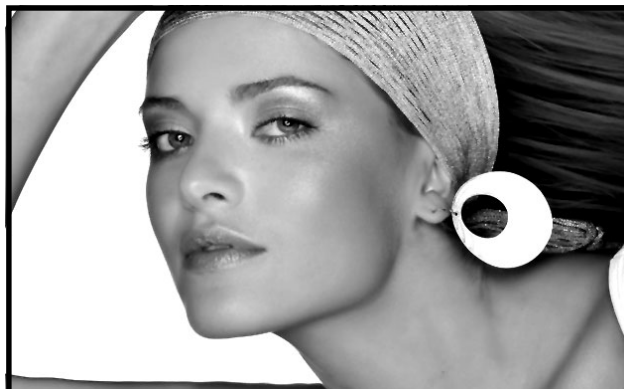
В своих текстах он отсылает к смерти певца Принса, который умер от передозировки лекарств на фоне СПИДа и бессонницы.

“Если боль продолжается, а твоего тела уже давно нет, и твоё фантомное сожаление все еще не успокоилось, возможно ты не умер так, как должен был. Всех призраков преследует их собственное недоверие”, – говорит Керри.

По его словам, “когда время вышло, не остается ничего, кроме пространства: ни охоты, ни собирательства, ни нации, ни рас”.

“Когда падает лиловый дождь, мы все купаемся в его благодати”, – отсылает Керри к песне Принса Purple Rain.

Джим Керри известен своими яркими и комичными ролями в фильмах “Маска”, “Тупой и еще тупее”, “Шоу Трумана”, “Брюс Всемогущий” и “Эйс Вентура”. В этом году на экраны выйдет очередной фильм “Соник в кино – 2” с ним в одной из главных ролей.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

ДОКУМЕНТАЛКА “АФЕРИСТ ИЗ TINDER” ПОПАЛА В ТРЕНДЫ ТИКТОК



Документальный фильм “Аферист из Tinder” от Netflix стал самым просматриваемым на неделе. Всего с 31 января по 6 февраля лента набрала 45,8 миллиона часов просмотров со всего мира. Также документалка попала в топ-10 фильмов в 92 странах.

В основе фильма лежит история израильского мошенника Саймона Леваева, настоящее имя которого Шимон Хаяот. Он познакомился в приложении с тремя девушками из разных стран и представился сыном алмазного магната. Аферист рассказывал своим возлюбленным об опасном бизнесе, после чего просил деньги. С каждым разом сумма становилась все крупнее. Возвращать деньги, несмотря на обещания, “сын миллиардера” не собирался. По данным

СМИ, мошеннику удалось обмануть девушек более чем на 10 миллионов долларов.

Афериста несколько раз арестовывали. Однако сейчас он по-прежнему на свободе в Израиле.

Героя фильма начали активно высмеивать в TikTok. Девушки запустили новый тренд после просмотра документалки. В своих видео россиянки показывали, что готовы работать сутками ради красивой жизни своих парней. Избранников обещали обеспечить такими же дорогими машинами и самолетами, как у Леваева. Некоторые пользовательницы назвали героя фильма “мужчиной мечты”.

Он жил на деньги супруги, из-за чего завирусился в TikTok. Мужчина позировал в наряде шейха, пока жена обеспечивала его.

ГЛАВНЫЕ ФИЛЬМЫ ГОДА: КТО ПОБОРЕТСЯ ЗА "ОСКАР" В 2022 ГОДУ

Американская киноакадемия провела прямую трансляцию, в ходе которой стали известны претенденты на премию "Оскар". 94-я церемония вручения наград пройдет 27 марта.

В числе фильмов, которые претендуют на победу в главной номинации, оказались следующие ленты:



"Власть пса" (режиссер Джейн Кэмптон);
"Лакричная пицца" (Пол Томас Андерсон);
"Дюна" (Дени Вильнев);
"Вестсайдская история" (Стивен Спилберг);
"Король Ричард" (Рейнальдо Маркус Грин);
"Белфаст" (Кеннет Брана);
"CODA: Ребенок глухих родителей" (Сиан Хедер);
"Аллея кошмаров" (Гильермо дель Торо);
"Сядь за руль моей машины" (Рюсуку Хамагути);
"Не смотрите вверх" (Адам Маккей).

"ВЛАСТЬ ПСА"

Фильм Джейн Кэмптон уже успел получить "Золотой глобус" в номинации "Лучший драматический фильм"

и неспроста считается одним из главных претендентов на "Оскар".

Художественная лента повествует о семье на американском Западе начала XX века. В жизнь богатых владельцев ранчо внезапно врывается вдова Роуз с сыном Питером. Однако одному из братьев-фермеров подобное вторже-

ние кажется неуместным.

В главных ролях: Бенедикт Камбербетч, Джесси Племонс, Кирстен Данст. Ограниченный прокат фильма в США стартовал 17 ноября 2021 года, также "Власть пса" появилась в стриминговых сервисах.

"ЛАКРИЧНАЯ ПИЦЦА"

"Лакричная пицца" - ностальгическая комедия о Калифорнии 1970-х годов прошлого века, которая успела покориť критиков и зрителей. Лента Пола Томаса Андерсона. Звездный актерский состав разбавили новички, которые тут же получили номинации на "Золотой глобус", - все взгляды были устремлены на игру Аланы Хаим и Купера Хоффмана, сына умершего в 2014 году Филипа Сеймура Хоффмана.

На этот раз Пол Томас Андерсон представил историю о взрослении, в которой настырный 15-летний Гэри Ва-

лентайн пытается всеми способами впечатлить 25-летнюю ассистентку фотографа Алану. И просто так сдаваться подросток не собирается.

В главных ролях: Купер Хоффман, Алана Хаим, Брэдди Купер, Шон Пенн, Бенни Сафди.

"ДЮНА"

"Дюна" - новый большой блокбастер Вильнева после не слишком успешного в коммерческом плане "Бегущего по лезвию 2049". На этот раз режиссер постарался совладать с монументальным научно-фантастическим эпосом Фрэнка Герберта. До него историю Арракиса удалось перенести на большие экраны только Дэвиду Линчу.

В центре повествования - хорошо знакомая история о противостоянии домов Атрейдесов и Харконненов на пустынном Арракисе. И планета, являющаяся единственным источником важнейшего ресурса в обитаемой Вселенной, становится настоящим полем боя.

В главных ролях: Тимоти Шаломе, Зендая, Ребекка Фергусон, Оскар Айзек, Стеллан Скарсгард, Дейв Батиста.

"ВЕСТСАЙДСКАЯ ИСТОРИЯ"

Еще один фильм-триумфатор "Золотого глобуса", но в номинации "Лучший фильм - комедия или мюзикл". Стивен Спилберг впервые заинтересовался проектом в 2014 году, и в 2021 году ремейк классической ленты вышел на большие экраны.

Сам мюзикл является адаптацией трагедии Уильяма Шекспира "Ромео и Джульетта" со всеми вытекающими: две общины пытаются любой ценой поделить трущобы Нью-Йорка, однако в какой-то момент две "семьи" оказываются в неудобной ситуации из-за влюбленной парочки.

В главных ролях: Энсель Энгорт, Рэйчел Зеглер, Ариана Дебоуз. Премьера "Вестсайдской истории" прошла 10 декабря 2021 года.

БРУК ШИЛДС СНЯЛАСЬ В ОТКРОВЕННОЙ РЕКЛАМНОЙ КАМПАНИИ

Известная американская актриса и модель снялась в весьма откровенной рекламной кампании #YouveGotTheLook популярного бренда Jordache.

И в официальном аккаунте небезызвестной марки в Instagram уже появились первые снимки! На одном из них Брук запечатлена в голубых джинсах прямого кроя и топлес - повернутая спиной к зрителям модель прикрывает обнаженную грудь руками. На лице знаменитости можно увидеть хороший нюдовый макияж, а ее волосы оказались уложены волнами. Сама же Брук подметила, что ей совершенно не нужен фотешоп, потому что она гордится своим 56-летним телом! И в первую

очередь ей хотелось бы быть честной и со своими поклонниками, и с теми, кто просто увидит ее фото - к счастью, съемочная команда полностью согласилась на подобные условия съемки! А



в качестве фотографа выступила американская фотохудожница Касс Берд, работы которой неоднократно размещались на обложках таких модных изданий, как Esquire, Vogue, Porter и Vanity Fair! Кстати, свое желание фотографироваться в бикини Брук еще в октябре прошлого года объясняла верой в собственную красоту, причем, по ее словам, на это ее побудили собственные дочери - благодаря поддержке детей и личного тренера она не только научилась любить свою фигуру, но и не без гордости ее демонстрирует! И, надо заметить, поклонники Брук были по-настоящему восхищены тем, как она выглядит!

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ ЕЕ ПОЯВЛЕНИЯ И УСКОРИТЬ ЗАЖИВЛЕНИЕ?

«Простуда» на губах

Временная неприятность?

Покраснение, зуд на губах, а после пузырьки, язвочка и болячка - характерные проявления вируса простого герпеса. При инфицировании человек становится носителем вируса на всю жизнь. Герпес может передаваться окружающим в период обострения как контактно-бытовым, воздушно-капельным, так и половым путем, при родах. Восприимчивость к вирусу всеобщая, однако чаще наблюдается бессимптомное носительство. Обычно герпес проявляется при ослаблении иммунитета.

Все действующие вещества имеют противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

тивовирусных препаратов, в том числе и местного действия, которые способны угнетать размножение вируса и снижать выраженность «простуды» (мази и гели с ацикловиром, пенцикловиром, рибавирином*). Однако лечение будет эффективным, если начинать его в момент появления первых признаков и ощущений, предшествующих появлению высыпаний, - жжения и зуда. Важно! Лекарство надо наносить ватной палочкой, а если пальцами, то после руки сразу нужно мыть. Иначе они станут источником инфекции.

Кстати

Долго считалось, что высыпания на губах провоцирует вирус простого герпеса 1-го типа. Но сейчас известно, что так себя может проявлять и герпес 2-го типа, он же генитальный.



К врачу

Самолечением «простуды» можно заниматься, только если она не выходит за границу губ, не вызывает сильных болей и повышения температуры. А также если «простуда» повторяется не чаще раза в три-четыре месяца. В иных случаях нужно посетить дерматолога или терапевта. Если герпес активизируется в других областях, например в генитальной, то женщинам нужно обратиться к гинекологу или венерологу.

Помимо мазей врачи могут прописать противовирусные в таблетках. Одни из них принимают при обострении, другие - в период ремиссии: это позволяет уменьшить частоту рецидивов. Есть и прививки от герпеса, но они не уничтожают вирус, а лишь помогают снизить количество и выраженность обострений.

Лечение есть!

К сожалению, лечение герпеса, которое позволило бы раз и навсегда избавиться от вируса, до сих пор не разработано. Но есть ряд про-

1. Много кофеина. Кофеин мешает сну, даже если употреблять его за 6 часов до сна. Он подавляет действие аденозина - вещества, которое накапливается в мозге, сигнализируя о сне. Помните, что кофеин есть не только в кофе, но и в чае, безалкогольных, энергетических напитках и шоколаде.

2. Переедание на ночь. Большая порция макарон или жареное мясо на ужин могут показаться привлекательными, если вы мало ели весь день. Но обильная тяжелая еда вызывает вздутие живота, затрудняя засыпание и нарушая сон. Кроме того, жир переваривается дольше и может вы-

КАКИЕ ПРИВЫЧКИ МЕШАЮТ ВЫСПАТЬСЯ

Просыпаетесь разбитыми и неотдохнувшими? Пора обратить внимание, что вы едите и когда.

зывать дискомфорт. Ложитесь спать не раньше, чем через два часа после еды.

3. Избыток сахара. Не пейте и не ешьте перед сном продукты с большим количеством сахара. Кстати, его избыток может вызвать у женщин в постме-

Много выпитой жидкости вечером не даст выспаться из-за частых позывов к мочеиспусканию.

нопаузе обильное ночное потоотделение.

4. Острая пища. Она вызывает изжогу, затрудняет засыпание и вызывает дискомфорт. Часто просыпаться ночью можно и после кислых напитков перед сном.

5. Алкоголь. Бокал вина или рюмка крепкого спиртного на ночь мешают выспаться. Сон будет неглубоким, с частыми пробуждениями, а обезвоживание может стать причиной головной боли. Пейте алкоголь за несколько часов до сна, чтобы дать организму возможность переработать напиток.

6. Лишний вес. Он может увеличить риск апноэ во сне (кратковременная остановка дыхания). По этой причине человек просыпается разбитым. При недостатке веса тоже могут быть нарушения сна. Люди с анорексией или булимией часто страдают бессонницей.

Актуально

Любите зеленые весенние щи с крапивой? Если у вас высокое давление и варикоз, лучше перейти на щи из молодой капусты. Крапива сворачивает кровь, так как содержит витамин К.



ОТ КАКИХ ЛЕКАРСТВ КОСТИ СТАНОВЯТСЯ ХРУПКИМИ

Остеопороз - это снижение плотности костей. Чаще всего проблема приходит с возрастом. Но мало кто знает, что остеопороз может развиваться после длительного приема некоторых лекарств.

отдела позвоночника может уменьшиться на 30%! Риск переломов резко увеличивается с началом лечения и резко снижается при отмене препарата.

Петлевые диуретики

Часто используются для лечения застойной сердечно-сосудистой недостаточности и стимулируют потерю кальция.

✿ Медроксипрогестерона ацетат понижает уровень эстрогенов. Эффективен при лечении эндометриоза и в качестве контрацептива. Длительное употребление вызывает уменьшение массы костной ткани и увеличивает риск возникновения патологических переломов. При отмене препарата патологические изменения постепенно исчезают.

Побочный эффект

Есть две формы этой болезни. Первичный остеопороз - самостоятельное заболевание, вторичный - это всегда следствие. Например, осложнение других заболеваний (эндокринных, ревматоидных, гастроэнтерологических), побочный эффект лекарственной терапии, последствия неправильного образа жизни (курение, алкоголь, гиподинамия). Вторичный может развиваться в любом возрасте, как у женщин, так и у мужчин.

Какие лекарства при регулярном употреблении снижают минеральную плотность костной ткани? Большинство этих препаратов относятся к гормональным, психотропным и сердечно-сосудистым средствам.

В течение первых пяти лет после начала менопаузы женщины теряют четверть костной массы.

Принимаете тиреоидные гормоны!

Тироксин назначается при зобе (профилактика после резекции), гипотиреозе, раке щитовидной железы (заместительная терапия после резекции), и не только. Он уменьшает плотность костной ткани. Выраженность остеопороза в этом случае зависит от возраста, пола, продолжительности приема. Особенно сильно влияет тироксин на кости пожилых.

Из всех лекарств чаще всего хрупкими кости делают глюкокортикоиды.

Лекарства от рака молочной

Ингибировать - значит подавлять. Ингибиторы ароматазы могут стать причиной лекарственного остеопороза, потому что снижают уровень эстрогенов. Чем меньше эстрогенов, тем выше потеря костной ткани. Именно поэтому остеопороз появляется у женщин после менопаузы. При прекращении приема ингибиторов ароматазы костная ткань восстанавливается лишь частично.

Препараты для желудка

Речь идет об ингибиторах протонного насоса. Они подавляют выработку соляной кислоты и используются для лечения заболеваний верхних отделов желудочно-кишечного тракта. Они уменьшают всасываемость кальция в кишечнике, снижая минеральную плотность костей. После отмены препарата их состояние нормализуется в течение одного года.

Вещества,

подавляющие эстрогены

✿ Агонисты гонадотропин-рилизинг-гормона. Эти вещества эффективны при лечении эндометриоза и рака молочной железы у женщин в пременопаузе, подавляют секрецию эстрогенов, вследствие чего возникает остеопороз. Потери костной массы, достигающие 6% в год, обратимы при отмене препарата.

Самые частые травмы при остеопорозе

- ✓ Перелом лучевой кости;
- ✓ Компрессионные переломы позвоночника (сдавливание позвонков);
- ✓ Переломы шейки бедра (половина таких пациентов остаются инвалидами).

Медикаментозная кастрация

Методика используется при лечении рака простаты: уменьшает рост опухоли и увеличивает выживаемость больных. Медикаментозная кастрация осуществляется с помощью аналогов гонадотропин-рилизинг-гормона в комбинации с антиандрогенными препаратами или без них. Вещества понижают уровни

Глюкокортикоиды - враг костей номер один

Эти препараты назначают при системной красной волчанке, дерматомиозите, системных васкулитах, ревматоидном артрите, бронхиальной астме, недостаточности надпочечников. Глюкокортикоиды снижают всасывание кальция в кишечнике, усиливают выведение этого минерала с мочой, препятствуют развитию молодых клеток костной ткани. Пациенты любого возраста и пола, принимающие их больше 3 месяцев, входят в группу высокого риска остеопороза. Уже за первые 6 месяцев лечения костная масса поясничного

тестостерона и эстрадиола в сыворотке крови, чем способствуют потере костной ткани.

У мужчин, которые больны раком простаты и получают эти препараты, показатели минеральной плотности костей за год ухудшаются на несколько процентов (2-5%). А степень риска переломов тел позвонков и бедренной кости возрастает на 40-50%.

У вас депрессия?

В этом же списке психотропные вещества: венлафаксин, дулоксетин, милнаципран. Они способствуют потере костной ткани.

Лечение диабета II типа

Росиглитазон и пиоглитазон угнетают развитие остеобластов (молодых клеток костной ткани). Их длительное применение увеличивает риск переломов в 4 раза. Степень риска растет с продолжительностью лечения и становится серьезной через 1-1,5 года от начала лечения. Эти препараты нельзя использовать больным с уже имеющимся остеопорозом. Если вам их назначили, обязательно обследуйте состояние костей (денситометрия).

Гепарин

Эффективен при лечении и профилактики тромбоэмболических заболеваний вен. Он угнетает образование костных клеток. Из всех получающих препараты гепарина переломы возникают реже у больных, принимающих низкомолекулярный гепарин.

Противосудорожные

У людей, принимающих противосудорожные препараты, наблюдаются низкий уровень витамина D и пониженная плотность костей. Но влияние этих препаратов на кости изучено плохо. Недостаток витамина D таким пациентам нужно обязательно восполнять.

Как предотвратить потерю костной ткани?

Рекомендуется прием препаратов кальция и витамина D (назначает врач). При высоком риске переломов - бисфосфонатов. Учитывайте, что их эффективность уменьшает прием тироксина. Лечение остеопороза может быть эффективным, даже если продолжать принимать препарат, вызвавший его (ведь в ряде случаев препарат нельзя отменить).

А. Цыганов, ревматолог, врач высшей категории.

ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ РЕЗКОГО УХУДШЕНИЯ И КАК БЫТЬ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ.

Если зрение упало

Раз - и свет померк

В моментальной полной потере зрения чаще виновато повреждение сосудов. Оно приводит к кровоизлиянию в сетчатку или стекловидное тело (гель, заполняющий пространство между хрусталиком и сетчаткой). Обычно такое случается в результате:

- ✓ травмы глаза или головы;
- ✓ изменения состава и свертываемости крови;
- ✓ болезней, влияющих на сосуды (гипертония, атеросклероз, диабет);
- ✓ различных инфекций, приводящих к воспалительным заболеваниям глаз;
- ✓ повышения внутричерепного давления.

Еще причиной может стать резкое нарушение кровообращения сетчатки или зрительного нерва - это что-то сродни инсульту, но который случился в глазу. В любом случае при резкой потере зрения не ждите, а звоните в скорую.



Временная неприятность?

Бывает, пациенты жалуются на кратковременную (секунд на 15-20) потерю зрения, но только на одном глазу. Обычно это характерно для ишемической оптической нейропатии. Она развивается на фоне недостаточного поступления крови к зрительному нерву. Оптическая нейропатия диагностируется у людей старше 60 лет. При ней приостановить процесс потери зрения можно, но только если вовремя обратиться к специалисту и подобрать лечение.

Игорь Григорьев, врач-офтальмохирург.

На заметку

При катаракте и глаукоме зрение снижается медленно, в течение нескольких месяцев, но пациент может подолгу не замечать ухудшений.

ПРОДУЛО ШЕЮ?

ПОМОЖЕТ КОМПРЕСС С ГОРЧИЧНЫМ МЕДОМ.

Растопите немного меда на водяной бане, добавьте щепотку горчичного порошка и разотрите шею. Потом - компресс. Можно взять сырую картошку, натереть ее на терке, добавить немного растительного масла и выложить смесь на марлю.

Обмотайте компрессом шею, сверху оберните целлофаном и укутайте теплым шарфом. Такие компрессы хорошо снимают спазмы и отеки мышц, особенно если их делать на ночь.



Полезно знать

- ✿ Для укрепления сердечной мышцы смешайте 300 г зелени петрушки, 12 цветков ромашки аптечной и 700 мл белого виноградного вина. Доведите до кипения, охладите, процедите и добавьте 50 г меда. Пейте по 30 мл один раз в день утром перед едой.
- ✿ Прихватило спину? Приложите 4 листа бумаги к включенному экрану телевизора на 10 минут, пока листы не слипнутся и не зарядятся. Затем - к больному месту (желательно полежать на спине).
- ✿ Чтобы очистить кровь, измельчите 100 г сушеных тыквенных семечек, залейте 0,5 л водки и настаивайте 14 дней. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке, разведя в 1/4 стакана воды, 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 2-3 недели.

Какого цвета ваша сера?

☼ **Светлая.** Белая ушная сера говорит о том, что организму не хватает железа и меди.

☼ **Черная.** Если есть еще и зуд, то это грибковая инфекция. Проконсультируйтесь с лором.

☼ **Серая.** Не беспокойтесь, вероятно, вы житель большого города, живете в пыльной местности.

Борный спирт - это раствор борной кислоты

? *В чем разница между борной кислотой и борным спиртом?*
Роман Верещагин.

Борная кислота - это порошок белого цвета без запаха. Используется как антисептическое средство и в качестве присыпки при заболеваниях кожи. Борный спирт - раствор борной кислоты в этиловом спирте. Спиртовые растворы точно так же применяются в качестве антисептиков. При повреждении кожи достаточно обработать это место и поверхность вокруг пораженного участка.

У вас синусит? Придется спать полусидя

? *У меня хронический синусит, часто болит голова. Почему эту боль врачи не считают головной болью?*

Николай.

При синусите боль находится в синусах, расположенных в области щек и лба. Это скорее боль лица, а не головы. Головная же относится к скальпу, кровеносным сосудам и мышцам головы. При синусите боль возникает от отека и переполнения слизью синусов, нарушающих отток слизи. Боль при синусите может сопровождаться головной болью, но это не одно и то же. При синусите используйте дополнительные подушки, чтобы спать полусидя. Гравитация помогает оттоку слизи.

Не принимайте лекарств только потому, что на них написано «синуситы», «простуда» или «аллергия», выбирайте лекарство на основе ингредиентов.

Аэрозоли от насморка используйте с осторожностью. При длительном применении они могут вызывать так называемый эффект отдачи, то есть насморк усилится после прекращения использования средства. Тогда многие опять возвращаются к использованию препарата, и порочный круг замыкается.

ЧТОБЫ УШИ БЫЛИ ЗДОРОВЫ, НОС ДОЛЖЕН ДЫШАТЬ ЛЕГКО

Гнойный отит вызывают вирусы, бактерии или грибки. Как правило, инфекция попадает в среднее ухо из полости носа и носоглотки.

Происходит это при простуде, ОРЗ, гайморите, ангине.



При лечении отита необходимо закапывать сосудосуживающие капли в нос, чтобы снять отек слизистой оболочки.

Боль усиливается по вечерам

Гнойный отит начинается с острой постоянной боли в ухе, которая с каждым днем нарастает и особенно усиливается в вечернее время. Это так называемая катаральная стадия гнойного среднего отита.

Боль вызывают отек, слизь или гной, которые давят на нервные окончания, а их очень много на барабанной перепонке. Человеческая беспокоит слабость, снижается аппетит, поднимается высокая температура.

Дети грудного возраста отказываются от еды, так как сосательные движения усиливают боль. Если в этот момент не предпринять меры, отит перейдет в тяжелую стадию. То, что отит гнойный, вы вряд ли определите сами. Только если гной начнет выходить наружу.

Очищайте ухо от гноя ватными жгутиками, смоченными 3% раствором перекиси водорода.

Гной имеет свойство прорываться

Как правило, гнойный процесс расплавляет барабанную перепонку, и у больного начинает «бежать» из уха. Может выделяться слизь, гной, сукровица или смешанное отделяемое. Однако прорыв гноя не всегда происходит наружу. Иногда воспалительный процесс переходит на костную ткань височной области и

сосцевидного отростка височной кости. Развивается заболевание мастоидит, которое требует серьезного врачебного вмешательства. Поэтому в период описанной выше катаральной стадии, если сохраняется и нарастает чувство боли в ухе, лор прокалывает барабанную перепонку. Эта процедура называется парацентезом. Она позволяет выпустить из среднего уха гной наружу.

Очень важно предотвратить попадание гноя в другие области головы! После состояния пациента быстро улучшается. Если врач установил показания для проведения прокалывания барабанной перепонки, то это нужно сделать в кратчайшие сроки!

Парацентез - процедура болезненная

Ее проводят под местной анестезией. У детей - под наркозом, так как маленькие пациенты боятся, плачут, не могут сидеть спокойно. Если парацентез выполнен по показаниям и квалифицированным врачом, то он не несет никаких последствий и не влияет на слух.

Антибиотики, капли, физиотерапия

После произвольного или выполненного врачом прорыва барабанной перепонки воспаление начинает стихать, и больной выздоравливает. Однако это не означает, что отит можно

На заметку

✓ Если заложенность в ухе появляется после душа, то это черная пробка.

✓ Как только из уха начинает течь гной, прекратите что-либо в него закапывать!

✓ Наружным отитом чаще всего болеют пловцы из-за регулярного контакта с водой.

не лечить. На весь период заболевания пациенту назначают антибиотик, местные капли и физиотерапию. Курс длится от 5 до 10 дней.

Все ли в порядке в носу?

Что способствует возникновению острого гнойного среднего отита? В первую очередь заболевания носа, придаточных пазух, носоглотки. Сюда относятся острые и хронические риниты, искривления носовой перегородки, у детей - аденоиды. Чтобы уши были здоровы, нос должен дышать свободно. Если вы перенесли гнойный отит, тщательно обследуйте нос. Детям нужно удалять аденоиды.

Нырания и травмы

Причиной отита может также стать ныряние в грязном водоеме (бактерии попадают в ухо и провоцируют воспаление) или травма. Когда родители чересчур стараются почистить ребенку ухо, случаются повреждения барабанной перепонки. При этом несложно занести инфекцию. Что касается ныряний, то не случайно лето - горячая пора отитов.

У малышей свои причины

Грудничков, как правило, кормят в лежачем положении. Смесь или молоко затекает через слуховую трубу в среднее ухо и создает благоприятную среду для инфекции.

Нажми на козелок

У детей острые гнойные средние отиты развиваются молниеносно. Гноетечение может возникнуть уже в первые сутки с начала заболевания. Очень часто (особенно у детей первых месяцев жизни) педиатр ставит диагноз, надавливая на козелок уха. Ребенок при этом плачет, хотя у малышей боль при этой манипуляции может встречаться и в норме.

Никакой грелки и спирта!

Категорически запрещены тепловые процедуры при гноетечении из уха. Тем более ни в коем случае нельзя закапывать в ухо капли на спиртовой основе: ими можно сжечь слизистую оболочку. Лечение должен назначить врач.

В. Белевская, отоларинголог, врач высшей категории.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА И ЗДОРОВЬЯ В ЦЕЛОМ НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ, ЗАДЕЙСТВУЯ НЕ ТОЛЬКО ГРУДНУЮ КЛЕТКУ, НО И ЖИВОТ.

Лечим глубокие раны быстро и правильно

ОТ ПОРЕЗОВ И ПРОЧИХ РАН НЕ ОСТАНЕТСЯ РУБЦОВ, ЕСЛИ ЛЕЧИТЬСЯ В ТРИ СТАДИИ. ИХ ЛЕГКО ЗАПОМНИТЬ.

Очищение: холодная вода, "Мирамистин", хлоргексидин

Первое, что нужно сделать при ранении, - это очистить рану для предотвращения инфекции.

В отделении неотложной помощи используются специальные приспособления, чтобы промыть рану жидкостью и смыть грязь и бактерии. Это называется спринцеванием - самый эффективный способ промыть рану.

Дома рану нужно промыть с мылом под сильной струей холодной воды. Или используйте «Мирамистин» или хлоргексидин.

Постарайтесь не прикладывать к ране мокрую марлю. Промокание способствует заталкиванию грязи в рану, а протирание марлей может повредить нежную раненую кожу. Промойте рану водой, дайте ей высохнуть на воздухе и переходите ко второму шагу.

Лечение: антисептик или антибиотик

Как показывают исследования, для ускорения заживления, профилактики осложнений и уменьшения шрама крайне важно предотвратить развитие инфекции. После очищения раны необходимо нанести средство с антисептиком или антибиотиком. Лучше приобрести в аптеке уже готовые повязки. Допускается нанесение мази на рану, только не касайтесь кончиком тюбика кожи, чтобы он оставался стерильным.



Защита: не дайте образоваться рубцу

Если вы думаете, что рана лучше всего заживает под струпом, то не одиноки в своем заблуждении. Так полагают большинство людей. Но формирующийся струп подавляет образование новых клеток, необходимых для заживления раны, и замедляет процесс выздоровления! Кроме того, корка часто срывается, что приводит к новой ране и образованию рубца.

Результаты медицинских исследований показывают, что лучший препятствующий рубцеванию способ заживления - держать рану закрытой и увлажненной. В свете полученных данных сегодня полностью изменился подход к лечению серьезных язв и пролежней. Дома тоже можно использовать этот подход. Закрывайте рану повязкой, пока не увидите, что сформировалась новая кожа и процесс заживления почти завершен. Снимайте повязку раз в день, чтобы принять душ, и снова смазывайте рану мазью с антибиотиком и накладывайте стерильную повязку.

Г. Стешин, травматолог, врач высшей категории.

От запора

Пропустите через мясорубку изюм, добавьте мед и оливковое масло - все по 100 г. Добавьте измельченный лист сенны (2,5 ст. ложки), 2-3 чайн. ложки льняного семени (измельчите в кофемолке). Все смешайте и принимайте лекарство вечером по 1 чайн. ложке, запивая водой.





Сердечно-сосудистые заболевания сегодня считаются едва ли не самыми распространенными. Некоторые, почувствовав боль в сердце, сразу ставят себе диагноз. Но...

СЕРДЕЧНАЯ БОЛЬ ИГРАЕТ В ПРЯТКИ

Боль в области сердца многообразна

По этой причине трудно разобраться в ощущениях. Ведь этот дискомфорт в груди бывает сильным или слабым, колющим, режущим, ноющим, давящим, сжимающим. Под видом сердечной боли могут скрываться неполадки с позвоночником, ЖКТ или бронхолегочной системой. Отличить их от ишемии и кардиалгии не всегда легко, сделать это может врач. Однако всегда полезно знать и самому правду о возможных фокусах своего мотора. Вот самые частые «маски» притворства сердечного сбоя.

Изжога: жжет при наклонах и лежа

Дословное обозначение изжоги (по-английски - «сердечный жар») возникло из-за типичной ошибки при диагностике. Скажем, женщину мучают сердечные боли, а ЭКГ никаких изменений не фиксирует. Лекарства не помогают. Бедняжка чувствует себя все хуже, ну едва не умирает от «инфаркта». И лишь узнав, что у пациентки бывает изжога, врач направляет ее к гастроэнтерологу. У женщины оказались эрозия пищевода, связанный с раздражением нервных окончаний эзофагит, что и имитировало ощущения сердечной боли.

При изжоге кислый желудочный сок, попадающий в пищевод, создает чувство жжения в груди обычно при наклонах или в положении лежа, а также при приеме пищи. Сочетаясь с кислым вкусом и отрыжкой, боль длится порой часами. Но такой сердечный жар снимается просто с помощью заварки семян льна (вместо чая) или компота из яблок, богатых

Кардионевротики – это мнительные люди, которых мучает навязчивое ожидание инфаркта.

пектинами. Учитывая индивидуальные особенности, врач назначает «Гевискон» и «Фосфалюгель», ринитидин, «Омез», угнетающие выработку соляной кислоты, и нейтрализующие кислотность антациды («Гастал», «Маалокс», «Ренни», «Викалин»).

Миалгия и невралгия: болит при поворотах тела

Миалгия (боль в мышцах) и невралгия (воспаление по ходу нерва), как правило, продолжительное время с разной интенсивностью беспокоят при поворотах тела или поднятии рук, при физической нагрузке, бывают связаны с переохлаждением (на сквозняке, рядом с кондиционером). Иногда при межреберной невралгии тяжело дышать. Боль усиливается при надавливании пальцем в определенной точке. Приступы беспричинного страха, ноющая боль в груди, учащенное сердцебиение и дыхание, обильный пот сигнализируют о нарушениях функции вегетативной нервной системы, переутомлении, хронической усталости.

Плеврит: внимание на вдох

Острая и с накоплением жидкости постоянная тупая боль в грудной полости, зависящая от положения тела и усиливающаяся при вдохе или кашле, - признак плеврита (воспаления оболочки легких), чаще всего - при пневмонии.

Прикинь на себя

Истинные сердечные боли отличаются кратковременностью. Они связаны с ухудшением кровоснабжения сердечной мышцы и сопряженными с ним гипертонией, атеросклерозом, тромбозом.

Остеохондроз: щемит и ноет за грудиной слева

Остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника легко поймать, если с непривычки взяться поднимать тяжести, нагружаться огородными работами. Остеохондроз приводит к так называемой вертеброгенной кардиалгии, напоминая стенокардию. Преследует чувство жжения, тягостного сдавливания, когда щемит и ноет за грудиной слева. Иногда боль отдает в левое плечо, межлопаточную или подмышечную область, при поворотах головы, движениях тела и рук. Возможны и острые приступы: колет «в сердце», ощущаются перебои ритма и пульсация. Самые частые настоящие сердечные приступы таковы.

Чаще всего за сердечную боль принимают межреберную невралгию. При этом недуге боль длительная, усиливается при смене положения, вдохе.

Стенокардия: не хватает кислорода

Грудная жаба проявляется при физической нагрузке или волнении, когда возрастает потребность в кислороде. Быстрая ходьба, при встречном ветре или с тяжелой ношей, бег, подъем в гору вынуждают останавливаться, трудно дышать, немеют пальцы, сводит челюсть. Стоит передохнуть, как приступ стихает. Чувство жжения и за грудиной, отдающая в зубы, плечи и руки боль прекращается в покое и с приемом нитроглицерина. Так сердце сообщает, что затянувшаяся физическая или эмоциональная нагрузка превысила допустимый предел. Приступ длится до 1-3 минут. Если же он не снимается нитроглицерином и не отпускает более 20 минут, реальна угроза инфаркта.

Особенно коварна нестабильная стенокардия. Это предынфарктное состояние с неожиданными приступами. Усиливаясь боль, учащаются приступы, появляется чувство страха. Из-за угрозы инфаркта требуется срочная госпитализация.

Инфаркт миокарда приходит под утро

Омертвление части сердечной мышцы из-за кислородного голодания случается в покое, часто ночью или под утро. Продолжающийся свыше 20-30 минут «крик голодного сердца о помощи» вызывает в центре грудной клетки (за грудиной) жгучие, сжимающие и раздражающие боли, нередко с отдачей в левую лопатку, руку, нижнюю челюсть. Симптомы - слабость, одышка, бледность, тошнота, кашель и сердцебиение.

Не паникуйте, почувствовав, что ваш мотор забарахлил. Знание приемов самопомощи облегчит положение. В ожидании скорой обеспечьте полный покой больному и используйте отвлекающие средства (горчичники на область сердца и грудину, грелки к ногам и рукам). Но главное - нужно разжевать 1/2-1 таблетку аспирина и использовать быстродействующий нитроглицерин в виде аэрозоля. Сердечники обычно всегда имеют при себе нитроглицерин. Положив таблетку под язык, чтобы растворилась, подождите 5 минут. Если приступ не отпускает, примите еще 1 таблетку. Конечно, лучше распроситься со стенокардией, не доводя дело до инфаркта. И не сопротивляйтесь (как это бывает), если врач предлагает стационар. Ценой осложнения может быть человеческая жизнь.

Вот, например, 72-летний профессор-онколог заметил, что периодически покалывают немеющие пальцы левой руки. Пару недель он терпел, потом все же обратился к кардиологам. А ЭКГ выявила инфаркт. По скорой доставили в стационар, где с помощью ангиографии увидели, что одна из главных коронарных артерий была сужена на 90%, другая - на 75%. Удалось его спасти с помощью установки стентов и восстановления кровотока. Но если бы он ждал не две недели, а 2-3 дня, инфаркта удалось бы избежать.

Кардионевроз: навязчиво ожидаем несчастья...

Болезнь воображения называют некоторые врачи жалобы пациентов на боли в здоровом сердце. Другие медики полагают, что это проявление общего системного невроза. Но так или иначе мнительные люди, беспокоясь о своем здоровье, начинают ходить по врачам, пытаясь доискаться причин неведомого медикам недуга. А бесконечные обследования не убеждают их в точности диагноза. Кардионевротика мучает навязчивое ожидание несчастья, не оставляют «ощущение сердца», страх и после исчезновения стрессового воздействия. И ведь в подобных случаях нередко кардионевроз приводит к настоящей стенокардии, приступам опасных аритмий и недостаточности кровообращения.

Н. Коршиковская, кардиолог, врач высшей категории.

«Компьютерное лицо» - что это?

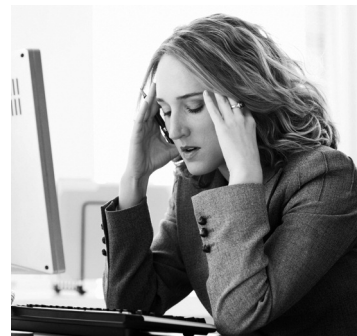
? *Дочку напугала косметолог: мол, те, кто проводит много времени у монитора, стареют раньше. У специалистов даже термин такой в ходу - «компьютерное лицо». Это правда?*
Антонина.

Отвечает Анна ЯКУБОВСКАЯ, косметолог, массажист.

- Огорчу вас, но это действительно так. Вглядываясь в экран, мы часто непроизвольно гримасничаем, морщимся, щуримся - вот вам и лишние морщины в области глаз, на лбу и переносице. А еще набрякшие нижние веки и «гусиная шея» (обвисшая кожа щек и двойной подбородок) - следствие неудобной позы, которую занимаем у компьютера, особенно если монитор размещен ниже уровня глаз. Из-за зажимов нервных окончаний в области шеи вполне возможны боли в затылке, голове, спине, проблемы со зрением...

Что делать?

- ✓ При работе за компьютером обязательно делайте перерывы, разминайте шею, расслабляйте мышцы лица.
- ✓ Отрегулируйте по высоте компьютерное кресло так, чтобы центр



монитора размещался на уровне глаз.

✓ Для профилактики двойного подбородка чаще прижимайте язык к верхнему небу, когда не едите и не разговариваете: мелкие мышцы будут постоянно в тонусе, а лицо станет выглядеть более подтянутым.

✓ Поделюсь упражнением. Сядьте поудобнее, закройте глаза, постарайтесь расслабиться. Вытягивайте голову вверх, словно удлиняя заднюю часть шеи, «доставая» ее из плеч. Делайте это несколько раз в течение дня, чтобы сформировалась мышечная память.

✓ Для предотвращения возникновения «компьютерного лица» требуется усиленное увлажнение кожи, ведь излучение от монитора обезвоживает ее. Советую не только пользоваться соответствующими кремами, но и в течение дня пить достаточно воды, включать увлажнитель воздуха.

ОЧКАРИКИ - УМНЕЕ?

? *У нас до сих пор говорят: «В очках - значит, умный». Имеет ли поговорка под собой основания? Сегодня близорукость называют «болезнью века». Неужели все поголовно поумнели?*

Илья Моисеевич.

Отвечает врач Ксения ШЕНДИКОВА.

- Когда лет 30 назад некоторые ученые утверждали, что коэффициент интеллекта (IQ) у близоруких гораздо выше, авторов обвиняли в некорректной интерпретации фактов. Но 2 года назад сотрудники Эдинбургского университета, изучив данные 300 тысяч людей разного возраста, пришли к выводу: уровень интеллекта и дефекты зрения взаимосвязаны!

По данным шотландских ученых, каждый третий обследованный, имевший IQ выше среднего, был близорук. Более того: у этой категории людей

реже регистрировались инфаркты, гипертония, онкозаболевания. Очкарики оказались на треть менее склонны к депрессии, чем люди с нормальным зрением, а шансы стать долгожителями у близоруких на 17% выше!

Правда, авторы исследования не спешат делать вывод: «Очки - признак ума». Здесь зависимость обратная: не высокий IQ - результат близорукости, а постоянная работа над повышением интеллекта увеличивает нагрузку на зрение и часто ведет к его ухудшению. Но никто не отменял и другие причины миопии.

Со времен небогатого своего детства люблю «лакомство»: налить в блюдце постного масла, чуть присолить, обмакивать в него ломоть хлеба и уплетать за обе щеки. Оказывается, нехитрое это «блюдо» еще и очень полезно! Врач в поликлинике подтвердил: хлебушек в сочетании с растительным маслом снижает риск сердечного приступа и ишемической болезни! Причем в роли «защитника сердца» подсолнечное масло даже лучше оливкового: в нем больше кислот омега-3.



Доктор тыква

❁ Плохо спите? Поможет отвар тыквы с медом на ночь. Залейте несколько ломтиков 0,5 л воды и кипятите 10 минут. Настаивайте 30 минут, процедите. В стакане теплого отвара размешайте 2 ст. ложки меда и выпейте перед сном.

❁ При малокровии обязательно ешьте каши с тыквой, приготовленные на молоке, с маслом и сахаром.

❁ От отеков каждый день выливайте 1/2 стакана сока тыквы. Также чаще ешьте вареную или печеную тыкву. Это хорошее мочегонное средство.

Пригодится

✓ Ромашка аптечная избавляет от дискомфорта в животе, вызванного вздутием. Щепотку травы залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте 30-40 минут, процедите через марлю, пейте по 1/2 стакана.

✓ Замучили газы? Пропал аппетит? На помощь придет сушеный имбирь. Его нужно истолочь и принимать через 15 минут после еды. Разовая доза - на кончике ножа или ложки, обязательно запейте 1/2 стакана воды.

✓ Случился понос? Смешайте по 1 чайн. ложке листа крапивы двудомной и ежевики. Смесь залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте в теплом месте 2 часа. Пейте по 1/2-1/3 стакана 3-4 раза в день.



ДИЕТА ПРИ ГАЙМОРИТЕ - ОБЪЕДАТЬСЯ НЕ СПЕШИТЕ!

Заложенный нос, воспаленные пазухи - заболевание, с которым сталкивался практически каждый житель регионов с холодным климатом. Помимо строгого выполнения рекомендаций врача соблюдение определенных правил питания в период лечения может принести реальное облегчение. Давайте разбираться, каким продуктам стоит отдать предпочтение при гайморите, а каким лучше «отказать».

Принципы лечебного питания

Мы привыкли недооценивать целительную силу правильного питания, однако в случае синусита, гайморита и других воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей есть прекрасный шанс самим в этом убедиться. Для этого следует выстроить меню, исходя из следующих принципов:

1. Исключаем продукты, усиливающие воспаление.
2. Увеличиваем долю продуктов, стимулирующих выведение токсинов и насыщающих витаминами и микроэлементами.
3. Отдаем предпочтение натуральным продуктам, чтобы повысить иммунный ответ организма.
4. Готовим пищу здоровыми методами, чтобы не нагружать пищеварительный тракт.
5. Последний прием пищи должен быть не позднее 2 часов до сна, чтобы не провоцировать попадание желудочного сока и остатков пищи в дыхательные пути.

Мешают выздоровлению

В первую очередь, из рациона следует исключить кофе, крепкий чай и алкоголь. Связано это с тем, что эти напитки способствуют обезвоживанию и сухости слизистых. В итоге затрудняется отток слизи из организма. Кроме того, при гайморите нередко назначают антибиотики, при которых употребление таких напитков не рекомендовано.

Также следует ограничить молочные продукты, особенно если у вас есть непереносимость лактозы. Дело в том, что по некоторым исследованиям, лактоза затрудняет дренаж гайморовых пазух, а в отдельных случаях может даже способствовать хроническому гаймориту.

Самое главное - хотя бы на время диеты жестко ограничить или вовсе убрать из рациона продукты, усили-

вающие воспалительную реакцию организма:

- ➔ соль (не более 5 г в сутки);
- ➔ сахар и сахаросодержащие продукты (за исключением фруктов);
- ➔ быстроусвояемые углеводы (изделия из муки высшего сорта, белый рис, картофель, фаст-фуд и т.п.);
- ➔ продукты с усилителями вкуса, консервантами и искусственными красителями.

Способствуют избавлению от болезни

Сбалансированное питание с разумным количеством белков, жиров и углеводов само по себе является спасательным кругом для организма, придает достаточно сил для изгнания болезни, при этом не нагружает пищеварительный тракт. Предпочтение следует отдать свежим и тушеным овощам, фруктам, зелени, нежирному мясу и рыбе, орехам, крупам.

Особенную пользу принесут овощи зеленого, оранжевого и фиолетового цвета, поскольку они содержат большое количество антиоксидантов, снижающих воспаление. А по исследованиям Американского кардиологического колледжа, рекордсмен по снижению воспалительной реакции организма является грецкий орех - поэтому имеет смысл ввести его в рацион на постоянной основе. Главное - не переборщить, 2-3 орешка в день более чем достаточно.

Если вы - взрослый человек без заболеваний ЖКТ, то для облечения симптомов гайморита и синусита добавьте в блюда больше остроты. Доказано, что острые специи способствуют разжижению и отходу слизи из носовых пазух.

Крайне важно при гайморите пить больше воды! Во-первых, жидкость необходима для эффективного выведения токсинов из организма. Во-вторых, жизненно важно поддерживать питьевой режим, чтобы исключить сухость слизистых и избежать ухудшения течения гайморита.

Тонкости сушки

Для приготовления сухофруктов используют самый популярный вид хурмы - королек. Он хорошо держит форму и сохраняет столько влаги в волокнах, сколько нужно. Для сушки выбирают плоды, которые не до конца созрели, но успели накопить достаточно глюкозы, но еще не стали мягкими. На производство 300 г сухофрукта уходит 1,5 кг свежих королек! Сушат их естественным методом - под солнечными лучами.

В Грузии, например, собирают хурму для сушки в сентябре - начале октября. При ее сборе обязательно оставляют веточку, чтобы было к чему привязать веревочку. Хурму очищают от шкурки и связывают между собой. Всю конструкцию вешают на солнце, но не на целый день. Место выбирают такое, чтобы ветер регулярно обдувал плоды. В процессе фрукт темнеет и сжимается, пока не приобретет всем знакомый вид. Уходит на это примерно месяц.

Целебные свойства

Больше всего в хурме (как свежей, так и вяленой)

Сушеная хурма - лакомство для гипертоников, и не только...

? *Круглый год вижу в продаже сушеную хурму. Чем она полезна и не вреден ли ее белый налет?*

Анатолий Т.



доножек стаканом кипятка. Дайте настояться 10 минут. Процедите и пейте 4-5 раз в день.

калия и кальция. На втором месте магний и фосфор. Благодаря такому составу сухофрукт часто сравнивают с морепродуктами. Кому же полезно это лакомство?

- ✓ Сердечникам. Большое количество калия повышает тонус сосудов и улучшает кровообращение. Плюс к тому - полное отсутствие холестерина.
- ✓ При проблемах со зрением регулярное употребление сухофрукта улучшает кровообращение головного мозга и в органах зрения.
- ✓ Беременным. Хурма обогащает организм железом и клетчаткой, бо-

рется с анемией и запорами, которые часто беспокоят женщин во время вынашивания ребенка.

Ослаблен иммунитет? Его укрепит хурма за счет высокого содержания витамина С. Для приготовления настоя нарежьте 1/2 плода, залейте стаканом кипятка. Пейте как чай и съедайте осевшую мякоть. Рекомендован сухофрукт как противовоспалительное средство при простуде, и обязательно пейте настой сухофрукта. А еще поможет настой плодовых долек хурмы. Залейте 2-3 чайн. ложки сушеных пло-

Гипертоникам нужно съедать по одному вяленому плоду в день, чтобы нормализовать давление.

При развитии гемморроя ежедневное употребление настоя сушеной хурмы налаживает кровоток в малом тазу и стимулирует втягивание узлов. Плод также уменьшает вероятность кровотечений.

Тем, кто долго болел. Сушеную хурму часто рекомендуют во время восстановления после затяжных недугов.

Не навреди

Сушеную хурму не стоит есть при диабете - в ней очень много глюкозы.

Есть сушеную хурму лучше отдельно, не совмещая с основным приемом пищи. Большое количество фруктозы усложнит пищеварение на полный желудок.

С. Серов, народный целитель.

На заметку

Белый налет на хурме - это сахар. Если его нет, значит, продукт некачественный. Если налет обсыпается или легко стирается - сухофрукт обсыпан пудрой.

КАШЕЛЬ НЕ ПРОХОДИТ

Если кашель не проходит больше месяца, его принято называть хроническим. В эту форму может перейти кашель курильщика, не вылеченный вовремя бронхит, и не только.

Кашель долго может не проходить, если у человека заложен нос и в носоглотку постоянно попадает слизь, раздражающая дыхательные пути. В этом случае необходимо комплексное лечение вялотекущего инфекционного процесса, чаще всего вызванного ОРВИ.

Иногда кашель вызывается не болезнью дыхательных путей. К примеру, он присутствует при гастроэзофагеальном рефлюксе, который наблюдается у большинства младенцев. Ребенок кашляет, когда в пищевод и глотку попадает содержимое желудка, в результате он срыгивает часть молока.

У взрослых хронический кашель может быть вызван заболеваниями

желудочно-кишечного тракта, которые сопровождаются изжогой или отрыжкой.

От кашля мучаются люди с патологиями сердечно-сосудистой системы, а также астматики. Человек может постоянно покашливать и на нервной почве.

Чтобы точно определить причину хронического кашля, врач в первую очередь спешит исключить астму, туберкулез и различные опухоли. В большинстве случаев пациенту предлагается пройти рентгенографию. Если в легких не замечено патологических изменений, значит, причина хронического кашля не связана с заболеваниями органов дыхания, и человеку назначат дополнительное обследование.



Длительно не проходящий кашель, вызванный недолеченной простудой или гриппом, сильно утомляет и снижает трудоспособность. Обычно такой кашель возникает при самостоятельной отмене препаратов, назначенных врачом. Чаще всего это случается с пациентами, которые негативно относятся к антибиотикам. Они прекращают лечение при первых признаках улучшения. Нередко недолеченный кашель, перешедший в хроническую форму, перерастает в хроническую обструктивную болезнь легких, которая неизлечима.

**ЕСТЬ МНОЖЕСТВО БОЛЕЗНЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ
ПОЯВЛЕНИЕ БОЛИ В СПИНЕ.**

СПИНУ ПРИХВАТИЛО



Когда идти к врачу

Если каждое движение вызывает прострелы в спине, то в большинстве случаев причина в том, что вам «спину продуло». Такая боль проходит за 2-3 дня. А если дискомфорт продолжается дольше месяца, нужно идти к врачу. Ведь боль может сигнализировать не только о дегенеративных процессах в дисках, сколиозе, но может быть симптомом более 30 разных болезней! Вот самые частые.

Признаки проблем

Серьезную патологию стоит заподозрить тем, кто:

- ✓ старше 50 лет;
- ✓ чувствует боль в грудном отделе позвоночника;
- ✓ в анамнезе имеет системные заболевания (рак, ВИЧ, ревматоидный артрит, бронхиальная астма и др.);
- ✓ похудел без причин от 4,5 кг за 6 месяцев;
- ✓ недавно получил травму;
- ✓ замечает нарушение чувствительности, слабость ног, покалывание в пальцах;

✓ страдает от нарушений стула и мочеиспускания. А также если анализы показывают анемию, повышение СОЭ и С-реактивного белка. Все это повод для обращения к врачу и прохождения обследования.

Дополнительные симптомы

Боли проявляются у молодых, в основном в тазобедренных суставах, поэтому дискомфорт ощущается в нижней части спины. Боль не проходит в покое, мешает спать, длится дольше трех месяцев.

Женский пол. Боль ноющая, может усиливаться при переутомлении, мышечном напряжении, беспокоят утомляемость, головные боли, тревожность. Особенно часто боли возникают в области затылка, нижней части спины, грудной клетки и бедрах.

Боль ироническая, иногда опоясывающая. Часто возникает при поворотах, поднятии тяжестей, усиливается при движении, кашле. Могут беспокоить дискомфорт в грудной клетке, ощущение нехватки воздуха.

Боль беспокоит постоянно, она ноющая, но в покое проходит, могут возникать прострелы, отдающие в ягодицу, бедро, онемение конечностей и нарушение их чувствительности.

Боль в грудном отделе позвоночника может оказаться чуть ли не единственным симптомом. Она сильная, может быть ощущение сдавливания

сердца, жжения, может отдавать в руку, шею, челюсть. Одышка, холодный пот, тошнота.

При пиелонефрите температура повышена, мочеиспускание частое, цвет и запах мочи меняются. Боль тупая, ноющая. А при мочекаменной боль острая, может отдавать в нижнюю часть живота, промежность. Сложно найти позу, в которой боль проходит.

Возможный диагноз

- ➔ Аутоиммунные заболевания, в том числе аксиальный спондилоартрит (болезнь Бехтерева).
- ➔ Фибромиалгия - боли в мышцах, связках и сухожилиях.
- ➔ Остеопороз - уменьшение костной массы, снижение прочности костей и разрушение позвонков
- ➔ Дорсопатия - дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника; и поражения мягких тканей спины.
- ➔ Инфаркт миокарда.
- ➔ Пиелонефрит, мочекаменная болезнь.

К кому обратиться

К терапевту, он направит на специфические анализы, возможно, МРТ. С результатами уже к ревматологу.

Невролог, психиатр. Специальных исследований или анализов для выявления этого заболевания нет.

Ревматолог. Главное обследование - денситометрия, оно позволяет измерить плотность костей.

Невролог, для подтверждения диагноза может потребоваться МРТ.

Вызывайте скорую. Врач приедет и сделает ЭКГ.

Терапевт, уролог, которые направят на анализ крови, мочи, УЗИ почек и мочевого пузыря и др.

Важно!

Боль в спине между лопатками бывает при вирусной инфекции, например при COVID-19, из-за интоксикации.

Восемь трав для больного желудка

И еще они хорошо помогают при расстройстве кишечника.

☼ **Календула.** Помогает справиться с гастритами, язвами желудка и двенадцатиперстной кишки, запорами. Является основным растением для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

☼ **Семена льна.** Снимают боль в желудке; обладают обволакивающими и противо-

воспалительными свойствами, защищают слизистую оболочку желудка.

☼ **Плоды шиповника.** Снимают воспаления, обладают желчегонным действием, улучшают функцию желудочно-кишечного тракта, со-

держат много полезных веществ и витаминов.

☼ **Зверобой.** Улучшает аппетит, уstra-

няет сильную кислотность, способствует заживлению язв, нормализует работу кишечника.

☼ **Сушеница топяная.** Восстанавливает слизистую желудка, обладает мощным противовоспалительным действием, снимает боли и спазмы.


☼ **Мята перечная.** Сильное обезболивающее. Усиливает секрецию желудочного сока, повышает аппетит, уменьшает бродильные и

гнилостные процессы при хронических колитах. Помогает бороться с тошнотой, рвотой, жидким стулом.

☼ **Полынь.** Укрепляет желудок, борется с паразитами, усиливает вялую перистальтику кишечника, улучшает пищеварение, устраняет спазм толстой кишки.

☼ **Хвощ полевой.** Быстро заживляет раны, в том числе язву желудка, борется с опухолью, устраняет; кишечные расстройства.



								Лихой гусар-головорез											
Законченный школьник	 <p>Лесной кустарник</p>					Круговерть в ЦПКИО	Отрывной талон		Ткань для декора		Краткий вывод		Кино, "где стреляют"		Сидит на выдаче виз				
Полное собрание нарядов									Красная в Москве										
							Швейцарская монета	"Прополка" абитуриентов						Орошение картошки		Револьвер			
											Машина из боевых								
							"Постамент" для рюкзака	Нательная сторона рубахи			Крестьянский кафтан								
										Вяленая рыба Севера		Взгляд прекрасный			Абразивный материал				
	Кандидат в первоклашки	Речевой стереотип		Повышение температуры		Сапог солдата (разг.)		1											
						Пастушья плеть				Цитрус цвета доллара	Благовест бокалов								
	Камень звёзд Кремля	2							Хорватский хоровод				"Шах" ферзь		Булат, но не имя				
						Бесправная женщина				Сторож Ио из мифа									
Место близ моря	Монотеизм	Рыба из скорпеновых		Половина магча				2					Самолёт Туполева						
Переносчица файлов	Тот ещё хапуга												"Физиономия" Полкана	Дощатый тротуар		Скоростной катер			
				Совершенство		Зелень на силос													
Щипки сивки	Край Солнца						Морской ветерок	Короб для домны	Циферблат			Всякая всячина		Французский пирог		Индийский Амур			
						Визит с понятиями							Шум от удара						
Купеческое предместье	"Весь мир - ..."								Почти оратория										
						Плоть грам-пластинки							Внутри эклера						
Ею ногти маникюрят	Бриллиант-"сырец"								Дощечка художника										



СВЕТЛАНА ХОДЧЕНКОВА: «Я ОЧЕНЬ БОЮСЬ ВЫСОТЫ»

- В картине своей подруги и агента Веты Гераськиной «У нее другое имя» вы не только сыграли роль одинокой влиятельной женщины, пытающейся исправить главную ошибку своей жизни, но и выступили продюсером. Многие называют это женским проектом. Как вам кажется, нужен ли русскому кино такой женский взгляд и такой женский голос?

- Он всегда был — и голос, и взгляд. Просто в какой-то момент это превратилось в болезненную тему. Вся эта история началась из Америки — это же оттуда у нас взялось, понимаете. Феминизм, лозунги «Мы все можем». Да мы всегда все могли! И сейчас можем очень много чего. Очень успешно, очень удачно. Просто почему-то об этом вдруг стали так рьяно кричать, что стало аж противно. Мне самой, как женщине, иногда неприятно об

этом говорить.

- То есть вам не нравится акцент на «женском голосе» в кино?

- Мне нравится, когда все логично, органично и в меру. А когда кто-то кого-то начинает на свою сторону перетягивать, я, как человек очень свободолюбивый, хочу выставить лапки и сказать: «Стоп! Не надо! Я сама разберусь». Достаточно ли феминизма в нашей стране? Достаточно ли говорят об этом? Нужно ли об этом говорить больше? Я против того, чтобы меня заставляли вставать на какую-то сторону, выбирать позицию женщин или мужчин. Мне от этого некомфортно. Я хочу, чтобы кино было просто кино, а не монологом о том, что «женская команда снимала кино и поэтому его обязательно нужно пойти и посмотреть». Я за искусство и за идею в целом.

- А что вас привлекло в истории Веты?

- Вета написала эту историю специально для меня. Такой характер и таким образом я еще не играла. Манера работы Веты... Знаете, я с таким еще не сталкивалась. А мне всегда интересно бросаться во что-то новое. Главное — ввязаться в битву, а потом разберемся, чем это закончится. В какой-то момент было очень тяжело. Я с этим человеком много лет общаюсь, дружу, работаю — и вдруг она становится моим режиссером, чьи задачи я должна выполнять, мнению которой должна доверять... Это первое кино Веты, понятно, что возникает много вопросов: верить — не верить. Но в данном случае я поверила безоговорочно. Да и не только я, но и все артисты, которые с нами работали. Судя по тому материалу, который я уже видела, — правильно делали, что доверяли!

- В чем особенность подхода Веты?

- Она нам запрещала вести себя так, как мы обычно это делаем в кино. У каждого артиста есть собственная манера общения с камерой, свои привычки, заученные взгляды — назовем это штампами. У молодых артистов их не так много, у тех, кто дольше в профессии, — больше. В этом же проекте нам нужно было уходить от всего того, к чему мы привыкли.

- От какого штампа было сложнее всего избавиться?

- Невозможно игру актера разделить на «два плюс два равно четыре». Здесь я вам это не объясню.

- А вы сами хотели бы стать режиссером?

- Пока нет. Это другое видение. Ты должен держать историю у себя в голове, чтобы понимать, какие задачи ставить каждому артисту. Нет, я пока, видимо, не наигралась.

- А выступить в роли продюсера?

- Нет, мне не понравилось выступать продюсером. И давайте называть вещи своими именами: это не «выступать в роли продюсера», а быть продюсером. Для меня это достаточно сложно. Учитывая то, что на площадке я все время нахожусь как актриса, которая должна думать о своей основной работе, образе, персонаже, истории... Невозможно переключаться с актрисы-зайчика, на грозного продюсера.

- Грозного?

- Ну, я себя так называю. В этом плане мне тяжело. Здесь нужно обладать какими-то навыками, а я училась по ходу проекта и не знаю, как в итоге все это сложится.

- А что оказалось легче, чем вы ожидали?

- Ничего. Абсолютно ничего.

- Давайте поговорим о Bvlgari. Вы

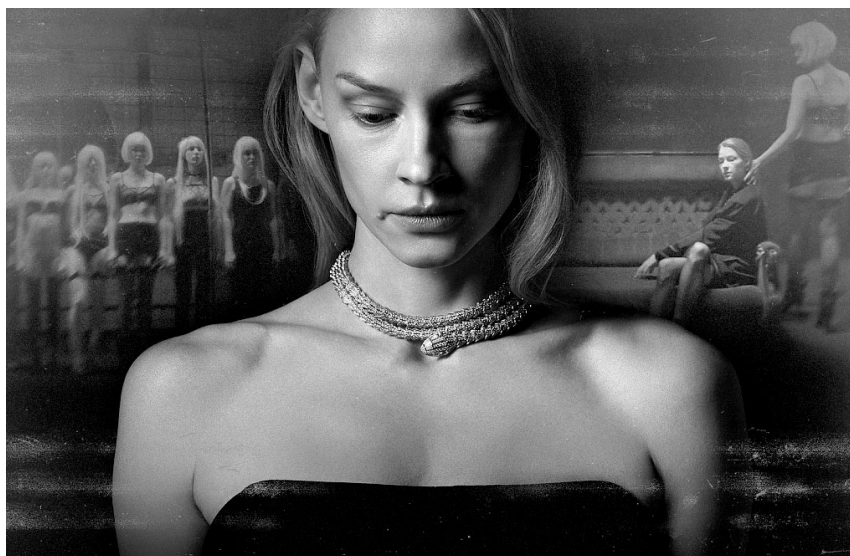
уже много лет их самый яркий амбассадор. Вас связывают самые прочные отношения в России. Какой факт из истории бренда поражает вас больше всего?

Меня поражает тот факт, что, несмотря на 130-летний возраст ювелирного Дома, именно его владельцы решили не делить камни только на драгоценные и полудрагоценные. Проще все это смешивать. При этом украшения все равно выглядят по-вечернему, но в то же время они и универсальны. Любовь к Дому с каждым годом только растет. Я это вижу не только по мероприятиям и ковровым дорожкам, а просто, даже находясь где-то в кафе, ресторане, магазине, везде я замечаю любопытные взгляды женщин.

- А какое самое дорогое украшение на вас было надето?

- Самое роскошное украшение было на мне во время вечера Cinemagia на Капри в 2019 году. Bvlgari тогда представляли эту коллекцию, посвященную кинематографу. Как же много там было потрясающих актрис! А я представляла Россию. В тот вечер на мне было нарядное кольцо, все в бриллиантах. Но самое приятное — разуться и просто бежать босиком в темноте по брусчатке. При этом я понимала, что на мне надето это невероятное украшение, которое стоит баснословных денег. А второй случай был как раз на съемках моей картины «У нее другое имя», где Bvlgari с нами сотрудничали. Я с головы до ног была увешана украшениями: кольцами, колье, бриллиантами...

- Как Шэрон Стоун в фильме «Казино», где она вся была в Bvlgari?



В фильме «Другое имя»

- Нет, конечно. Это была другая сцена, другая стилистика. В кадре я была с тростью, на шее у меня был фиксатор, а на всю ногу от бедра — лангетка. Все черного цвета, и я — сверкаю в Bvlgari. Нереально красиво! Эпично! При этом ту сцену мы снимали в каком-то доме, отведенном под снос, где-то на отшибе, глубокой ночью. Очень атмосферно.

- Поговорим о масках, двойственности. Когда ты на людях один, а потом снимаешь маску дома — и другой. Не такой, как кажешься...

- Ну это потому что мы все со своими комплексами...

...свои роли играем.

- Нет! Иногда бывает, что люди, наоборот, чужие роли играют. Такое желание устоять на цыпочках. Выглядеть чуть-чуть выше, чем ты есть на самом деле.

- Какая вы дома и с друзьями?

- Я не понимаю, как отвечать на эти вопросы. Мы все разные. С друзьями, дома, с официантом в ресторане, с парковщиком. В зависимости от настроения. Я не знаю, какая я. Потому что в силу профессии слишком много всего приходится брать на себя — характеров, привычек персонажей... Иногда я теряюсь. Хотя, может, это и неплохо.

- То есть вы никогда не представляете себя другим человеком не на сцене?

- Нет. Именно в эти моменты мне хочется максимально быть самой собой. А какая я в жизни?.. Я уже сама не знаю. Я уже себя не помню.

- А если говорить буквально о масках. Вот именно как венецианские маски, арт-маски... Они вам нравятся?



В фильме «Россомеха»

- Знаете, у меня почему-то паническая атака начинается, как только я представляю, что буду в маске. Было недавно такое мероприятие как раз... Harper's Bazaar устраивали с Bvlgari. Это был маскарад. Я не смогла надеть маску. Не хочу. Мне кажется, что это какое-то порабощение меня. А мне хочется открыться, хочется быть самой собой настолько, насколько это возможно. Я не знаю, с чем у меня связан этот страх, но в этом есть какая-то фальшь.

- У вашей коллеги актрисы Летиции Касты есть такое хобби — она делает маски из керамики, такие арт-объекты.

- Это встреча со своими страхами. Только после этого ты сможешь их перебороть. Я понимаю идею Летиции. У меня борьба с другим страхом — я очень боюсь высоты, но всегда соглашусь на проект, где есть сцена на крыше... Таким образом, я воюю со своими фобиями. Говорю этому «да», а потом разбираюсь. Психолог — значит, психолог! Каскадер — ну, значит каскадер!

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- В раннем возрасте Света мечтала о профессии хирурга. Будущая актриса играла в больницу, где ее пациентами были куклы и плюшевые игрушки.

- Незаменимым предметом и во время поездок по миру, и дома для Светланы является зубная щетка — ее актриса использует как заколку для волос.

- Ходченкова равнодушна к аксессуарам. Своими излюбленными предметами она называет часы и украшения Bvlgari. Их она использует даже при отсутствии макияжа и уложенной прически.



КАК СТАТЬ БОГАЧЕ

6 советов, которые работают

Если присмотреться к привычкам обеспеченных людей, можно заметить, что они во многом схожи. Что же делают финансово независимые люди, чтобы быть на высоте?

Давно не секрет: чтобы улучшить свое благосостояние, необходимо в первую очередь поработать с образом мыслей. Именно то, что мы думаем о деньгах, как к ним относимся и каким образом тратим, влияет на то, сколько в итоге их у нас окажется. Итак, какие шаги предпринять, чтобы подняться на новую финансовую ступень?

1. РАННИЕ ПОДЪЕМЫ

Писатель Робин Шарма в своей книге «Клуб 5 часов утра» утверждает: те, кто просыпаются рано, в большинстве своем зарабатывают больше, чем те, кто привык долго нежиться в постели. Дело в том, что утро - то самое ресурсное время, когда мозг получает заряд на весь грядущий день.

Утренние часы важно потратить на себя, саморазвитие, полезные ритуалы. Можно сделать легкую зарядку, взбодриться, приняв душ, провести медитацию, расписать планы на день, прочитать мотивирующую книгу, посвятить время уходу за собой. Утром полезно визуализировать желаемый доход и прописывать пути достижения этой цифры. Под запретом социальные сети и прочие пожиратели времени. Они рассеивают внимание и не приносят практической пользы.

Для семейных людей утро - единственное время, когда можно побыть наедине с собой. Нельзя упускать такой шанс!

• Психологи выяснили, что не существует как такового деления

на «жаворонков» и «сов». Физиологически все мы «жаворонки», остальное - дело привычки.

2. ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Зона комфорта - как болото. Там уютно, тепло, привычно, но... затягивает. В болоте ничего не меняется, тогда как высокие заработки - это всегда выход на новый уровень. Невозможно, живя как прежде, надеяться получить новый результат.

Выход из зоны комфорта дает встряску, возможность мыслить в другом направлении. При этом не стоит думать, что речь идет о рискованных мероприятиях вроде прыжка с парашютом. Для одних встряской окажется покупка абонемента в фитнес-зал - особенно если раньше они вообще не занимались своим телом. Для других - получение новых обязанностей по работе, которое можно инициировать самому. Это будет актуально, если обычно вы привыкли отсиживаться и не брать на себя сложные задачи. Для третьих выход из зоны комфорта - это посетить мероприятие и познакомиться с новыми людьми, несмотря на смущение и неуверенность в себе.

На физиологическом уровне во время совершения новых непривычных действий наш мозг начинает создавать новые нейронные сети.

3. РАБОТА С УСТАНОВКАМИ

Как часто вы говорите себе: «Я не могу это позволить»? Если довольно часто, то вряд ли в ближайшее время вы сможете подняться на новый финансовый уровень. Гораздо про-

дуктивнее будет произносить: «Пока это не для меня, но вскоре, я уверен, все изменится».

Установки, заложенные нам в детстве, приобретенные в травмирующих отношениях, внушенные кем-то, сильно влияют на образ мыслей. Так формируется то самое мышление бедности, когда человеку кажется, что он никогда не сможет зарабатывать больше и позволять себе лучшее. Прямо сейчас сядьте и перепишите свои установки, связанные с деньгами, следующим образом: вместо «Деньги можно заработать только непосильным трудом» - «Зарабатывать деньги легко и приятно», «В моей профессии нет больших денег» - «Я зарабатываю от (сумма) в месяц с удовольствием и легкостью» и т.д.

4. ВЕЧНЫЙ СТУДЕНТ

Если в какой-то момент человек останавливается в своем развитии и перестает совершенствоваться, его заработок с большой вероятностью снижается. Все как у Льюиса Кэрролла в «Алисе в стране чудес»: «Нужно бежать со всех ног, чтобы только не оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать еще быстрее!»

Читайте книги, слушайте подкасты, смотрите обучающие видео, проходите тренинги, скачивайте полезные приложения - вариантов самосовершенствования в современном мире множество. Кстати, согласно подсчетам исследователей, около 85% богатых людей читают от двух книг в месяц. Последуйте их примеру.

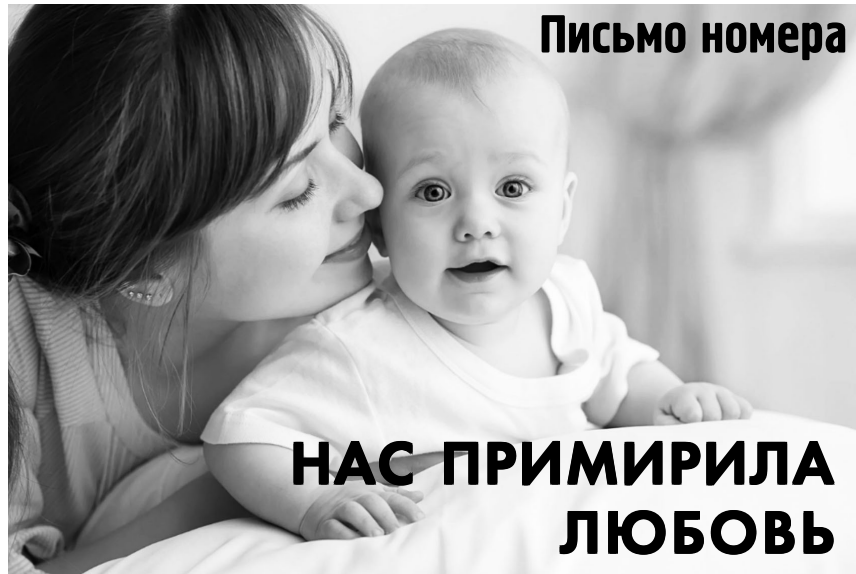
5. ПОЛЕЗНЫЕ СВЯЗИ

Сделайте ставку на полезные знакомства и больше общайтесь с людьми. Это поможет расширить кругозор и начать общаться с теми, кто в дальнейшем сможет вам в чем-то помочь. Быть может, это будет профессиональная помощь или просто дружеская поддержка.

Если вы считаете налаживание связей своей слабой стороной, обратитесь к книге Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Этот автор доступным языком рассказывает о том, как располагать к себе собеседников и завязывать с ними крепкие отношения, которые будут вам на руку.

Задуйте внутреннюю жабу!

Часто ли вы жалеете деньги на себя? Прекратите это делать! Позвольте себе лучшее из доступного на данный момент. Не можете пока поехать на такси бизнес-класса? Возьмите эконо́м - это уже не общественный транспорт. Регулярно повышайте свой уровень нормы - так мозг начнет привыкать к тому, что вам нужно больше, и вскоре начнет сам искать пути достижения цели.



НАС ПРИМИРИЛА ЛЮБОВЬ

Я уже поставила крест на своей личной жизни. Ну никак не складывались у меня отношения с мужчинами...

Первый, Игорь, оказался бездельником. Работал сутки через двое, в остальное время лежал на диване, пил пиво и жрал чипсы. Второй, Максим, был до ужаса ревнивым и не разрешал мне общаться даже с бывшими одноклассниками на сайтах. Ну а Никита... Того устраивало жить на два фронта: и с женой, и со мной. А я хотела иметь семью, ребенка...

В общем, с Никитой тоже рассталась. И, может, впала бы в депрессию, но тут друзья моих родителей решили выехать на ПМЖ в Израиль и предложили мне выкупить у них кафе. Недолго думая, согласилась.

Заняла денег, немного подбросили мама с папой, и принялась за работу: затеяла ремонт, закупила новую бытовую технику, мебель и посуду. И моя «Сказка» зажила новой жизнью.

Как-то в обеденный перерыв в зал влетела стайка молодых людей. Парни заказали кофе, горячие бутерброды и пирожные.

- А у вас тут классно! - сказал один из них. - И цены приемлемые, и вкусно. Нужно почаще сюда заглядывать.

- Приходите, всегда рады! - с улыбкой ответила ему, потом взглянула в глаза и... пропала.

С тех пор молодой человек стал завсегдатаем нашего кафе. Каждый раз садился за один и тот же столик, заказывал кофе и гипнотизировал меня взглядом. А я внутренне таяла, но старалась не показывать это.

«Не выдумывай! Он совсем еще мальчишка!» - убеждала себя, но ежедневно с замиранием сердца ожидала его прихода. Со временем мы перешли на «ты», а однажды Слава пригласил меня на ужин. Вечер был прекрасный, мы разговаривали обо всем так, словно знали друг друга всю жизнь.

А потом стали встречаться втайне от всех, ведь на каждый роток не накинешь платок, а разница в возрасте между нами немалая - десять лет...

Слава жил с матерью и часто оставался у меня на ночь. Разговоры о совместном будущем старалась обходить. Ведь это должен был быть только роман, не больше. Я прекрасно помнила о своем возрасте.

«Пусть хоть немного, но побуду счастливой!» - думала и сетовала на то, что так рано родилась. Была уверена: расставание со Славой неизбежно.

И вдруг...

- Хочу, чтоб ты стала моей женой! - волнуясь, сказал любимый и протянул мне маленькое золотое колечко.

- С ума сошел! - ахнула я. - Ты забыл, сколько мне лет?

- Какая разница? Мы любим друг друга. И это главное.

- Слава, а ты не подумал, как на это отреагирует твоя мама? Что скажут люди? Нас все осудят!

- Поговорят и перестанут, - отмахнулся он. - И мама... переживет.

В тот вечер я ничего ему не ответила. А на следующий день в конце рабочего дня на пороге кафе появилась немолодая ухоженная женщина:

- Добрый день. Вы Наталья?
- Да... - по спине невольно пробежал неприятный холодок.

- Что ж, будем знакомы, я - мать Мирослава, - без улыбки представилась она. - Начну сразу, без обиняков. Милочка, вы хоть понимаете, на что толкаете моего мальчишка? Он еще совсем молод, и у него впереди прекрасное будущее. А брак может стать крахом всех его надежд! Это же мезальянс! Или вам неизвестно такое понятие?

- Красавица и чудовище, Барышня и Хулиган, Золушка и Принц, Иван Царевич и Царевна Лягушка... Вы это имеете в виду?

- Именно! - кивнула потенциальная свекровь. - Это во всех отношениях неравный брак: и в возрасте - вы старше его на десять лет, и в социальном положении - кондитерша и молодой аспирант, и в религиозном аспекте, ведь Мирослав - поляк и католик...

- Мне это известно. Ну так я могу сменить веру и регулярно молиться вместе с ним в костеле! - не удержавшись, снова съехидничала я.

Но женщина и бровью не повела, только холодно усмехнулась.

- Надеюсь, что Господь наставит моего сына на путь истинный! Да и почему вы не думаете о том, что о вас скажут люди?

- Как в Библии: «Не судите, да не судимы будете»? - парировала я. - А для меня Мирослав дороже жизни! Так что простите...

Не хочу вспоминать весь разговор и те обидные слова, что тогда пришлось услышать. Свадьба все же состоялась. Правда, мать жениха в

загс не пришла.

...Как-то Слава уехал на пару недель на стажировку в другой город, а я осталась дома одна. Вдруг звонок:

- Наташа, я целый день не могу дозвониться маме. Она почему-то не берет трубку. Боюсь, не случилось ли чего... Сходи к ней, пожалуйста. Прямо сейчас. Сможешь?

- Но, Слава, ты же знаешь, как она ко мне относится. А если выгонит?

- Не думаю... Сходи. Прошу тебя!

Мне с трудом удалось перебороть себя и пойти к свекрови, которая не желала со мной общаться. Мне тоже не хотелось этого делать. Но любимый попросил - значит, надо!

Оказалось, Бронислава Вацлавовна слегла с высоким давлением, а ее мобильный телефон, как назло, сломался. Не могу сказать, что она обрадовалась моему визиту, но я переборолла себя: смоталась в аптеку, купила лекарства, приготовила поест, так как у нее не было сил даже заварить себе чай.

Когда ей стало немного легче, женщина внимательно взглянула на мой округлившийся к тому времени живот и тихо спросила:

- Мальчик или девочка?

- Мальчик, - ответила я.

- Мальчик... - просветлев лицом, повторила она. - Наташа, прости. Я тебя обидела. И ошибалась... Мирослав - это все, что у меня есть, и мне казалось, что он заслуживает лучшей супруги. Надеюсь, он не ошибся. А теперь у меня будет еще и внук - продолжатель рода... Я очень рада!

С тех пор наши отношения наладились. После рождения Бронислава (мы назвали сына в честь мамы Славы) я только семь месяцев побыла в декрете. Теперь каждый день мы завозим малыша к свекрови, которая в нем души не чает, возит его и балует, как хочет. Но что поделаешь, она бабушка, ей все можно.

Наталя.



«От нежности до унижения»: ЛАРИСА ЛУППИАН И МИХАИЛ БОЯРСКИЙ

Они вместе вот уже почти 45 лет — главный «мушкетёр» страны Михаил Боярский и его жена, Лариса Луппиан. Он не хотел жениться, боясь потерять свободу. Но сегодня признаётся, что ни о чём не жалеет.

По признанию Ларисы Луппиан, с Михаилом Боярским ей всегда приходилось нелегко — слишком они разные. Порой страдала от его грубости и агрессивности, долго вытаскивала актёра из лап алкогольной зависимости... Но эта сильная и мудрая женщина справилась. И счастлива.

ДОЧЬ ДВОРЯНИНА

Лариса родилась в Ташкенте, в семье немецко-эстонского дворянина Регинальда Эдуардовича и его жены, наполовину польки. Отец даже имел собственный родовой герб, на котором изображён играющий на свирели волк: фамилия «Луппиан» в переводе означает «волк».

Правда, в детстве Ларисе пришлось пережить развод родителей, но через несколько лет они снова сошлись. А когда девочке исполнилось девять лет, она впервые снялась в кино.

На Ташкентской киностудии шла работа над фильмом «Ты не сирота», и симпатичной белокурой второкласснице дали роль девочки, которую удочеряет узбекская семья. Опыт съёмок разбудил в Ларисе интерес к творчеству. Она стала активно участвовать в школьной

самодетельности, а после окончания школы решила поступать в театральный вуз.

В ЛГИТМИК ЕЁ ПРИНЯЛИ СРАЗУ.

Она попала на курс Игоря Владимировича и скоро стала выходить на сцену в постановках своего педагога. Играла вместе с Алисой Фрейндлих, Анатолием Равиковичем и другими мэтрами. Получив диплом, стала актрисой Театра им. Ленсовета.

ТРУБАДУР И ПРИНЦЕССА

Там Лариса и встретила с Михаилом Боярским. Его утвердили на роль Трубадура в спектакле «Бременские музыканты». И он настоял, чтобы Принцессу играла Лариса: ему сразу понравилась эта хрупкая блондинка с обворожительными ямочками на щеках.

На репетициях между ними летели искры — это замечали все окружающие. Тем не менее, свой роман Лариса и Михаил старательно скрывали: Игорь Владимирович не одобрял подобных отношений внутри коллектива. Кроме того, говорили, что он и сам был равнодушен к Ларисе. Впрочем, неискушённая Лариса искренне относилась к своему педагогу с уважением и почтением, даже не допуская мысли о каких-то «неустановленных» отношениях.

«КОГДА ОН СКРЁБСЯ В ДВЕРЬ, КАК КОШКА, Я ОТКРЫВАЛА»

Четыре года Боярский разрывался между Ларисой, к которой его неудержимо влекло, и родительской квартирой с привычным налаженным бытом.

Мама не скрывала, что ревнует его к Ларисе. А папа убеждал: нельзя потерять такую очаровательную девушку! Как признавалась Лариса Луппиан в интервью, 26-летний Боярский долго сопротивлялся, не хотел жениться, — боялся потерять свободу:

«Я же поняла, что хочу за него замуж, очень скоро, и через полгода начала на это работать. Вначале я это делала незаметно, а потом стала ставить условия: либо женишься, либо — до свидания. И «до свиданий» было очень много: 4 года морочил голову, не хотел жениться. Ужасный человек! Честно говоря, я неправильно себя вела: надо было сделать так, чтобы он валялся у меня в ногах и умолял выйти за него замуж, быть более твердой. Но не могла: я его так лю-



С дочерью Елизаветой

била! И, когда он скребся в дверь, как кошка, открывала...»

ТВОРЧЕСКАЯ ПАУЗА

Между тем, Боярский стал звездой — на всю страну прогремел фильм «Д'Артаньян и три мушкетера». А у Ларисы, напротив, наметился творческий застой. Владимиров будто перестал её замечать, перестал давать роли в театре.

К тому времени Лариса и Михаил уже были мужем и женой, у них родился сын Серёжа. Ларису очень огорчала её невостребованность в театре, но эту паузу она решила использовать, чтобы посвятить побольше времени семье.

И всё же она была актрисой, — талантливой, энергичной, амбициозной. Ей хотелось играть, хотелось реализоваться на сцене.

Сыну уже исполнилось шесть лет, а её карьера по-прежнему не двигалась. Начались проблемы со здоровьем, и врачи определили их причину: постоянный стресс.

Тогда Лариса сделала решительный шаг: перешла в другой театр. Появились роли, она, наконец-то,

могла применить свои умения и способности. Но теперь к ней стали относиться, как к жене Боярского: ах, она ещё и актриса?

НЕ ХОТЕЛ, ЧТОБЫ ЖЕНА РАБОТАЛА

Зато карьера Боярского продолжала сверкать и переливаться: он был кинозвездой страны номер один, играл в кино и спектаклях, постоянно появлялся на ТВ, участвовал в праздничных концертах, его выступления показывали в «Утренней почте»...

А Лариса занималась семьёй и детьми: у них родилась дочь Елизавета. И чувствовала себя счастливой. Но всё же ей не хватало театра. А Боярский всегда был против того, чтобы жена работала: он считал, что добытчиком должен быть муж, а у неё своя роль — хранительницы домашнего очага.

Лариса старалась сохранить баланс между требованиями мужа и собственной карьерой. В доме всегда был порядок и чистота, вкусная еда.

И только после того, как всё было готово, она «отпрашивалась» у



Л. Луппиан в фильме «Поздняя встреча»

мужа на репетицию или съёмки.

Со стороны казалось — в их семье всё идеально. Но мало кто подзревал о том, что Боярскому долго пришлось бороться с алкогольной зависимостью. И сегодня он признаётся: смог справиться только благодаря жене.

«Я ИСПЫТАЛА ВСЁ — ОТ НЕЖНОСТИ ДО УНИЖЕНИЯ»

Лариса сумела направить его неукротимую энергию в нужное русло. Боярский занимался строительством дачи, ремонтом, постоянными перестановками. И мало-помалу всё вошло в колею.

Терпению и мудрости Ларисы Регинальдовны можно только позавидовать, — она признавалась:

«Было очень тяжело. Мы с Мишей совершенно разные люди: насколько я спокойная и сдержанная, настолько он эмоциональный, резкий, даже грубый. Я испытала все — от глубокой нежности и любви до унижения, оскорбления и растаптывания моего достоинства.

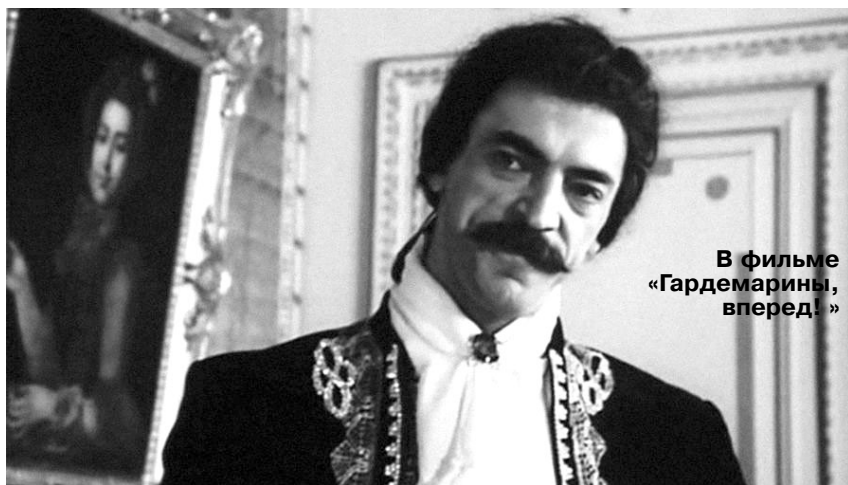
Очень тяжело переносила всплески его ярости по любому поводу: суп холодный, котлета не нравится, где ты была...» После «Мушкетёров» Михаил Боярский получал мешки писем: в него влюбилось полстраны. Многие девушки уверяли, что у них была связь с актёром, что они родили от него ребёнка. Лариса верила только мужу. И прощала всё. Ради любви. Ради семьи.

А ещё — упорно работала. И добивалась успехов. Стала художественным руководителем Театра имени Ленсовета. Много играла в спектаклях — и продолжает играть.

Сегодня, проведя вместе почти полвека, они даже сами удивляются этому: признают, что совершенно разные, что не понимают, как смогли столько времени жить вместе.



В фильме «Собака на сене»



В фильме «Гардемарины, вперед!»



В ПОГОНЕ ЗА МОЛОДОСТЬЮ

Унылую гражданку под названием «старость» человечество с начала нового века отодвигает от нас всеми силами. Идея «не стареть так рано» оказалась заразительной для всего мира.

Говорят, старость - младшая сестра смерти. Когда с ней встречаешься, жизнь автоматически переходит в фазу доживания. Или все же можно повернуть время вспять. Многие пытаются вырвать у жизни такой временной отрезок, когда можно уже не ишачить на государство и семью, а жить исключительно для себя с удовольствием и на полную катушку.

«СОРОК ПЯТЬ - ЭТО НОВЫЕ ТРИДЦАТЬ!»

Голливуд первым бросил вызов временным стереотипам о возрасте угасания. Так, в 2000-х годах в главных ролях кассовых фильмов появились 35-летние сексуальные и ухоженные актрисы. В конкурсах красоты тоже стали участвовать не только юные мисс, но и бывалые миссис. Маркетологи, уловив тренд на всеобщее омоложение, явили миру лозунг: «Сорок пять - это новые тридцать!» И бросили все силы и средства на раскрутку маховика индустрии молодости.

Молодеть и молодиться люди среднего возраста стали всеми доступными способами. Уколы красоты, косметические и пластические операции, здоровое питание. Повсеместно открылись спортивные клубы и клиники эстетической медицины. Появились тренинги и психологические практики, позволяющие зрелым людям избавляться от груза старых, ограничивающих убеждений.

Люди, которые уже в 40 с хвостиком начинали со вздохом примерять на себя роли бабушек и дедушек, ухватились за новые шансы и побежали. Бег перерос в очень популярное

увлечение. И для многих это стало не столько необходимой сердцу кардиоагрузкой, сколько бегом от наступающей на пятки старости.

ЧУДЕСА ВРЕМЕНИ

Наша героиня Марина поначалу относилась к возрасту как все - с опаской, но потом что-то поменялось в ней.

«Недавно я перебирала фотографии из семейного альбома, и с ужасом обнаружила, что на снимке, где мне год, моей бабушке всего 44 года. Столько же, сколько мне сейчас. Но я при этом выгляжу лет... на 20 моложе. Или она выглядела старше? На этом же снимке моей маме 22 года. Но, когда я показываю эти фото знакомым и прошу определить возраст людей, моей маме дают 30-35 лет, а бабушке все 50.

Моим племянникам сегодня 30, но на вид это самые обычные молодые люди, которые только-только вышли из подросткового возраста: с цветными прядями на головах, с туннелями в ушах и с татуировками на открытых местах. Они не создали семей, не родили детей, живут на съемных квартирах, работают сезонно то там, то тут, не строят карьеру. Ездят на велосипедах вместо машин. Не едят мясо, не носят кожу. И пока совершенно не стареют. Мой папа в 30 лет был уже редактором районной газеты, уважаемым семейным человеком. И даже успел перенести инфаркт после разгромного партсобрания. У него не было времени на спорт и на тусовки. Он трудился на благо общества, не жалея здоровья.

Выходит, что волну молодости оседлало именно мое поколение -

люди, которым сегодня от 40 до 50. Сама я начала готовиться к старости в 30. Я боялась этой даты, потому что думала, что за ней начнется спуск с пика молодости и счастья в мрачное царство Харона».

ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ

В 30 лет Марина увлеклась танцами живота, существенно улучшив свой внешний вид, фигуру, здоровье и настроение. Так она встретила второй пик молодости, когда на нее, замужнюю даму с ребенком, снова стали обращать внимание мужчины.

Она отодвинула границу собственной старости к 40 годам, но снова не угадала. Ее ребенок вырос, подарив маме уйму свободного времени. Карьера взлетела вверх, подтянув за собой и доход. Свободные деньги Марина решила вкладывать в свою молодость. Но разумно. Никаких пластических операций, которые сделали бы из лица бездушную маску, а из груди елочные шары, обтянутые кожей.

Женщина начала регулярно, 4-5 раз в неделю, заниматься спортом, пить витаминные и минеральные комплексы, раз в год колоть в самые гнусные морщины на лбу ботокс и еженедельно ходить на массаж. Маски для кожи, аппаратные процедуры, отказ от вредной пищи и позитивное отношение к жизни сделали свое дело. Старение притормозил ось, и сегодня ей не только не дают 45 лет, но даже 35 называют с натяжкой.

ДРУГИЕ НОРМЫ

Марина рассказывает: «Я счастлива, что попала в то время, когда человечество отодвинуло старость лет на двадцать не только как физический, но и как социальный процесс. Сегодня моим ровесницам необязательно проводить досуг в очереди в поликлинике, в няньках с внуками или на грядках в огороде. Для людей моего возраста стало нормой получать новое образование, путешествовать, учиться водить автомобиль, открывать бизнес и... вступать в новый брак.

Мои старые отношения изжили себя, и сегодня в 45 лет я принимаю ухаживания успешного мужчины, который на десять лет моложе меня. Мне не стыдно ярко краситься, носить элегантно-сексуальные вещи, красивое нижнее белье, ходить на свидания и верить, что все самое интересное у меня еще впереди. Я накопила огромное количество ресурсов, и у меня наконец появилось время пожить для себя.

Все это, конечно, не означает, что время можно повернуть вспять раз и навсегда. Старость неминуемо придет, и я не собираюсь играть с ней в прятки всю жизнь. Но я рассчитываю до ее прихода прожить двадцать лучших, самых интересных и наполненных лет своей жизни».

Ваш любимый сканворд

						Сочинение для хора и оркестра														
Прибор, отсчиты- вающий секунды	Новая квартира при ипотеке	И Среди- земное, и Мерт- вое		Корне- плод, лечащий от кашля				Музыка Санчо на ранчо	Градо- на- чальник сегодня		Утвер- ждение Лифра- гора				Один из трех в сказке Олеши					
	Объединение плотников				Генератор постоян- ного тока (устар.)															
						Белый мишка, искавший друзей		Неизвес- ный среди скульпто- ров												
	Счеты времен эллинов		Никак не идет к Маго- мету	Яд на конце стрелы индейца										Собака, знакомая с Тяни- толкаем					Ольга с ролью в "Сар- мате"	
	Шведка Грета в Голли- вуде	Трубач, он же журавль						Респуб- лика Викник- сора	Башня, подмиги- вающая кораблям											
						Писто- лет, разящий лазером		Уличная собака по-просто- му												
Фининс- пектор при Петре I	Сюжет- ная основа повести	"Отече- ство" Окуд- жавы						Посу- дина зелена вина			Столи- ца Афгани- стана			Художник, влюблен- ный в Таити						
								Гангстерский штат США												
	Хмельной напиток из проса	"Тылы" лошади	Боксер Кас- сиус Клей	Соеди- нение воен- ных судов										Ловар на неволь- ничьем рынке					Чоч- ная беспро- свет- ность	
								Экзамен из вопросов и ответов					"Желе" вокруг желт- ка							
	"Подрос- шая" скрипка							Кухон- ная жесткая мебель												
						Та же ограни- чен- ность		Фильм, где сыграл П.Мамонов		Поляна посре- ди леса										
	Человек в своем мно- жестве	"Букет" на газоне парка	Канат из таке- лажа							Первая больница для малыша		Валюта всея Кубы		Латри- арх, виновный в расколе						
Непо- движный обитатель атолла	Похититель Елены Пре- красной						Веревка - парашют- ный крепез							Имя писавшей "про- зак"						
							Капитан из романа Сабат- тини		Миро- вой водоём										Если русская, то с вениками	
	Дело, кормя- щее кустаря			Дей- ствия - дань традиции										Складка бумаж- ного листа						
										Грузовой парус- ник китайца										
	Акын древней Сканди- навии		Клеймо на спине коровы											Частица с электрическим зарядом						
									Интернет- героиня О. Кубаева											



СЧАСТЛИВАЯ РАЗВЯЗКА

Любимый парень почему-то не спешил делать мне предложение. Я так хочу иметь свою семью и детей, а ведь время-то не стоит на месте, время бежит...

- Сегодня видела в салоне такое чудесное платье... - обронила я как бы невзначай.

Ваня, не отрываясь от монитора, промывчал в ответ ничего не значащее «угу». И тем не менее я голову могла дать на отсечение, что он прекрасно слышал фразу и понял, что я имела в виду. Однако надо же было как-то привлечь его внимание...

- Я с кем сейчас разговариваю?

- Да все я слышал, - обиделся Ваня. - Ты говорила, что видела миленькое платье. Но, если честно, в этом... - он поймал концы пояса пеньюара и попытался притянуть меня к себе, - ты мне нравишься больше всего.

- У этого... - улыбнулась я, - есть всего один-единственный недостаток: оно не свадебное.

Игривого настроения у любимого сразу словно и не бывало. Помрачнел, насупился...

- Эта песня хороша, начинай сначала, - буркнул он.

- Я так часто ее пою, что скоро охрипну, - обиделась я. - Но и ты меня пойми. Мы вместе уже...

Ванька страдальчески поморщился, будто у него вдруг заболел зуб. Побарабанил пальцами по столешнице, подвигал солонку туда-сюда, шумно вздохнул...

- Мышонок, ну разве нет других тем для разговора?

- Сколько угодно. Но эта меня интересует больше.

- Мы ведь уже сто раз об этом говорили... Тебе отлично известно, что я недавно сменил работу.

- Знаю. Только не понимаю, как это может помешать нашей свадьбе.

- Мне нужно сосредоточиться исключительно на карьере. А забивать себе голову другими проблемами...

- Ах так? Значит, для тебя наш брак - это проблема?!

- Славчик, не передергивай, пожалуйста. Ты же прекрасно понимаешь, что я имею в виду.

- Я прекрасно понимаю, что мне уже двадцать девять, что все мои подруги давно замужем и имеют детей. Я тоже хочу семью. И ребенка хочу!!!

- Я же, в принципе, не возражаю...

Это я тоже уже не раз слышала, поэтому устало поинтересовалась:

- Правда? Когда?

- Когда придет время.

Неожиданно старым пыльным ватным одеялом навалилась апатия. Стало трудно дышать, да и не хотелось, если честно. И Ваню видеть сейчас не хотелось,

и жить - тоже.

- Это время никогда не придет... Воцарилось тягостное молчание.

Я еще раз взглянула на кислую физиономию возлюбленного и мгновенно приняла решение.

- Знаешь... тебе лучше уйти!

- Как уйти? - не понял он.

- Совсем. По-моему, наши отношения зашли в тупик. Точнее, исчерпали себя. К сожалению.

- Ты это серьезно?

- Более чем, - твердо сказала я.

Вот тут бы ему обнять меня, шепнуть на ушко что-нибудь этакое, чтобы сердце забилось быстрее и сладко заняло в груди...

Например: «Я так люблю тебя, мой мышонок... И хочу жить с тобой долго-долго. Поэтому завтра мы идем в загс подавать заявление».

Не обнял, не шепнул. Зло крутанул пальцем у виска:

- Совсем крыша поехала? - И пошел собирать вещи.

Я держала себя в руках, пока он сновал по квартире, бросая в сумку рубашки, диски, бритвенные принадлежности, но когда хлопнула входная дверь, упала в кресло и разревелась. Было обидно и больно, но я не сомневалась, что поступила правильно. Мне не нужны такие отношения.

...А ведь как чудесно все начиналось!

Мы познакомились в день рождения моей двоюродной сестры: Наташка усадила нас рядом. Смуглый, поджарый, белозубый Иван мне сразу понравился. Да и вел он себя безупречно: подливал вина, подкладывал еду на тарелку, развлекал беседой, пару раз пригласил на танец, вызвался провожать... Когда, прощаясь, он попросил номер моего телефона, я продиктовала его, ни секунды не колеблясь. Больше того, с удовольствием ответила на прощальный поцелуй...

Хотя парень оказался на три года младше, меня это не остановило. Вскоре наши отношения перешли на качественно новый уровень. Ванечка предложил жить вместе, я согласилась и предложила ему переехать ко мне.

За два года совместной жизни мы ни разу не поссорились. Первые тучки на небосклоне появились, когда Наташка родила дочку и пригласила нас на крестины.

- А вы-то как, не собираетесь нас догонять? - спросила сестра без всякой задней мысли.

Я вопросительно посмотрела на Ивана, а он... стал старательно рассматривать вид за окном. А что

там рассматривать: блочную многоэтажку, мусорные баки и чахлые липки?

Что ж, я быстро перевела разговор на другую тему, но когда вернулись домой, впервые озвучила вопрос, который давно сидел занозой:

- Мы поженимся?

- Обязательно, только... попозже.

- А зачем откладывать?

- Мы же собрались ехать отдыхать, а свадьба - это такие расходы...

Я согласилась: ну действительно, к чему пороть горячку? Да и в Турцию очень хотелось. Пожениться ведь можно и зимой. Вот подсоберем денег, и тогда...

После нашего возвращения из Анталии Иван получил повышение с существенной прибавкой к зарплате. Я наивно думала, что ждать осталось совсем недолго. Со дня на день любимый придет домой с букетом роз, потом достанет из бархатной коробочки заветное колечко...

Бежали недели, месяцы, но ни роз, ни кольца я не дождалась. Тогда, наплевав на собственную гордость, стала сама намекать. Сначала робко, а потом все более прозрачно. Ванька то отшучивался, то отмалчивался, то обещал: «Обязательно, но позже», однако в загс звать не спешил.

Так прошло еще два года, и вот теперь, после моей совершенно невинной реплики о том, что я видела очень красивое свадебное платье...

Неужели все кончено, и Ваня ушел навсегда? Я разревелась безудержно, до икоты. И тут раздался телефонный звонок. Я схватила трубку, надеясь, что любимый все осознал и хочет помириться. Но звонила Наташка. Я ей и вывалила все свои беды...

- Ты поступила правильно, - вынесла вердикт сестра. - Я вон за вторым скоро в роддом отправлюсь, а ты... Двадцать девять лет - это тебе не кот начихал. Уже не звоночки звонят, а набат бьет: пора рожать. А с твоим Ванечкой...

- Хоть ты мне соль на рану не сыпь, Наташка, - взмолилась я, - и так на душе мерзко...

- Ничего, перемелется - мука будет. Поплачешь немножко, конечно, не без этого. Зато потом, когда успокоишься, сама будешь рада, что расставила все точки над «i». Познакомись с нормальным мужиком, с таким, который уже созрел и для штампа в паспорте, и для забегов по молочным кухням. А я у тебя на свадьбе свидетельницей буду. Договорились?

Я понимала справедливость Наталькиных слов, но не так-то легко взять и одним махом перечеркнуть все, что было хорошего, забыть любимого человека...

Да, я по-прежнему любила Ваньку, хотя и решила с ним расстаться. Ведь за пять лет совместной жизни успела убедить себя, что он - моя половинка, мужчина, рядом с которым мне хочется состариться. Но, видно, не судьба...

Честно признаться, в глубине души теплилась надежда, что Ваня вернется. Готова ли я была помириться? Да, да и еще тысячу раз да! Но при условии, что он осознает свою ошибку.

Можете себе представить, какой шок я испытала, когда спустя две недели по дороге в стоматологическую поликлинику увидела Ваньку в кафе с рыжеволосой красоткой?! Они мило беседовали о чем-то, и любой мало-мальски разумный человек мог сразу понять: у этой парочки отнюдь не деловое свидание. Я не была душой и тоже все поняла. Вот гад!!! Ведь столько времени жили вместе, а он нашел мне замену, едва выйдя за порог моей квартиры! Нет, правильно говорит Наталья: нужно искать взрослого порядочного мужика, созревшего для брака, а не тратить последние условно-молодые годы на этого мерзавца.

«Господи, какой же идиоткой я была!» - отругала себя и ускорила шаг. У зубного врача даже не попросила обезболивающий укол. Страдать - так уж по полной программе!

Выйдя на улицу, достала мобильный телефон, чтобы вызвать такси (ехать домой общественным транспортом не было никаких сил), и вдруг услышала знакомый голос:

- Привет... - Я замерла. - Славчик, привет, - повторил Ванька, сияя нахальной белозубой улыбкой.

Все понятно. Свидание окончилось, теперь он возвращается домой. Пешком. Или, может быть, парит на крыльях любви?

- Как дела? - спросила, стараясь, чтобы голос звучал равнодушно.

- Спасибо, все хорошо. Я женюсь. От такой новости я чуть не упала.

- Надо же как быстро ты созрел! - удержаться от язвительного комментария мне все же не удалось.

- Возможно... - Он задумчиво почесал затылок. - Наверное, уже пришло время остепениться...

- Понятно, - подавляя желание заорать, пробормотала я. - А что думает по этому поводу твоя невеста?

- Честно говоря, понятия не имею. Вообще-то она еще не знает о том, что я собрался на ней жениться...

- Ничего себе... - Я даже присвистнула. - А ты-то сам уверен, что твоя красотка согласится?

- Красотка? Хм... Пожалуй... Очень на это надеюсь. Сегодня у нее спрошу... Вдруг до меня дошла абсурдность ситуации. Парень, который две недели назад вдребезги разбил мое сердце, как ни в чем не бывало сообщает мне о своей свадьбе. А я, дура, слушаю!

- Желаю тебе счастья в личной жизни! - выкрикнула и повернулась, чтобы уйти, но Ваня схватил меня за руку:

- Постой, ты не так поняла. Ярослава, ты выйдешь за меня замуж?

- Ч-что т-ты с-с-сказал?

Никогда в жизни не заикалась, а тут вдруг каждое слово произносила лишь с третьей попытки!

- Я сказал, что очень люблю тебя и хочу, чтобы ты стала моей женой. Знаю, что поступил с тобой подло. Просто думал, что еще не созрел для женитьбы, для отцовства. А две недели без тебя... Я все понял за это время!

- Что именно? - спросила я осипшим от волнения голосом.

- Понял, что мне нужна только ты... Ванька попытался обнять меня, но я оттолкнула его с криком: - Не смей прикасаться ко мне! Ты все врешь! Все!!! Ну зачем ты это делаешь? Разве не понимаешь, что мне и так больно!

- Славка, я на самом деле не понимаю, о чем ты... - На его лице читалась крайняя степень растерянности. Причем, не фальшивой. - Я видела тебя с той рыжей! Ясно?!

Ванька вдруг рассмеялся:

- Так вот в чем дело... А я перепугался: думал, у моей любимой Славки с головой того-с... Эта рыжая - менеджер фирмы «Свадьба моей мечты». Мне просто нужно было задать ей несколько вопросов по поводу нашего с тобой предстоящего торжества. Очень хотелось, чтобы все было необычно, красиво. Чтoб запомнилось... Погоди... Я так до сих пор не понял главного... Ты согласна, или...

- Никаких «или»! - закричала я, бросаясь ему на шею.

- Вообще-то я собирался сделать предложение как положено - с цветами, колечком...

Договорить я ему не дала. Потому что, когда двое целуются, им, как правило, не до разговоров.

Ярослава.



НУ И ВОПРОСИК! Когда дети ставят в тупик

Подросткий ребенок ежедневно задает десятки разных «почему», начиная от простых вроде «Почему солнце желтое?» и заканчивая сложными - «Почему люди злятся?» Вот как ответить, чтобы и ребенок что-то понял, и ненужного для его возраста не рассказать?

Вспоминаю себя десять лет назад, когда у меня только появилась первенец Алешка, и хватало за голову. Я была абсолютно «зеленой», не знающей, как обращаться с детьми. А уж когда Леша подросток и стал задавать вопросы, то я и вовсе запаниковала. Купила себе энциклопедию для мам с набором шаблонных ответов. Не помогло. Интересы сына были куда более широкими!

Потом у меня родилась Аленка и, наконец, еще один сын Кирилл. И каждый из отпрысков задавал мне все новые и новые родительские задачи. Я-то думала: после первенца все пойдет как по маслу! Но нет, каждый последующий ребенок интересовался чем-то своим. А Кирилл у меня и вовсе рос философом - уже в 4 года мог спросить «Почему одни люди злые, а другие добрые?»

По этому непростому пути я шла рука об руку со своей сестрой, которая позже выучилась на дипломированного детского психолога. Это она подсказывала мне ответы на самые каверзные вопросы, а теперь уже я рассказываю о них своим подругам - новоиспеченным мамам. Конечно, все дети разные, но существует список «почемучек», которые задают все ребята, просто формулировки различаются. Поделюсь своим опытом на этот счет.

«Откуда берутся дети?» Я рекомендую для начала поинтересоваться у ребенка: «Почему ты хочешь это знать?» Таким образом вы выяс-

ните, какую именно информацию чадо желает получить. Быть может, ему пока и не нужны физиологические подробности! Конечно, многое зависит от возраста. Я своим детям честно раскладывала все по полочкам (без лишних подробностей), без всех этих сказок про айстов и капусту. Кстати, сегодня можно купить прекрасные детские книги на эту тему - они все сделают за вас.

«Почему со мной не дружат?» За этим вопросом всегда стоят боль и непонимание. Неправильным будет сказать: «Ну, ты что? Конечно, с тобой все дружат!» Если ребенок говорит вам подобное, значит, существует некая проблема и вы, как родитель, должны ее решить. Я в свое время аккуратно выяснила, почему старший сын так считает, с кем у него не складываются отношения. Спросила, чем я могу ему помочь в данной ситуации. А в конце рассказала истории из своего детства, когда меня не принимали в коллективе и как в итоге я обернула ситуацию в свою сторону. Леша почувствовал мощную поддержку и вскоре решил свои проблемы.

«Почему ты злишься?» Об этом меня спросила Алена после того, как я на ней сорвалась. Я тут же отмахнулась от дочки и заверила ее: «Я не злюсь». Лишь потом узнала, что так отвечать нельзя. Ребенок только учится разбираться в эмоциях - своих и посторонних. Ему важно прощупы-

вать почву и узнавать, как проявляют себя радость, злость, гнев, восхищение и т.д. Ребенок задал вам такой вопрос - ответьте. Например, можно честно сказать: «Да, я злюсь, потому что ты меня расстроил своим поведением». Также не стоит обесценивать детские эмоции. Если ребенок злится - позвольте ему это, узнайте, почему он это делает, и дайте время остыть.

«У нас нет денег?», «Мы бедные?» Наверное, у всех родителей дети рано или поздно начинают что-то просить - сладости, игрушки, поездку куда-нибудь. Стандартный родительский ответ - «У нас нет денег». Однако говорить так не просто неверно, но еще и губительно для будущего вашего чада. Об этом рассказал мне психолог: оказывается, если ребенок из раза в раз слышит о том, что «у нас нет денег», в конце концов у него в голове формируется определенная установка. Он вырастает с ощущением, что денег постоянно не хватает, а заработать их сложно. Вот почему своим детям я всегда говорю: «Да, мы купим это, но чуть позже».

«Почему ты не любишь папину маму?» Этот вопрос мне однажды задала дочка. Я аж оторопела. Да, у нас были натянутые отношения со свекровью, но я не думала, что ребенок все считывает. Я взяла себя в руки и, вместо того, чтобы расписывать сложности взрослых взаимоотношений (для ребенка это лишнее), объяснила, что я ее люблю, но в некоторых вопросах мы не сходимся. Заметьте, я не стала врать и утверждать, что мы живем душа в душу, - дети проницательны!

«Почему я не такой?» Обычно этот вопрос маскируется под недовольство собственной внешностью. Ребенок начинает сравнивать себя с остальными и обнаруживает, что у него кривые ноги, прыщи на лице, он неуклюжий, ничего не понимает в математике и так далее. Конечно, его надо переубедить, но куда более важно расставить акценты на имеющихся достоинствах. Я обычно говорю так: «Аленушка, может, ты рисуешь пока не так профессионально, зато посмотри, как ты танцуешь!»

«Куда исчезла бабушка?» Люди болеют и умирают - со временем детям придется принять этот факт. Не врите им в этом вопросе, но информацию сообщайте в зависимости от возраста. Не стоит скрывать от ребенка факт болезни или смерти - скажите ему об этом, помогите пережить утрату. Но главное, сделайте акцент: бабушка ушла, но она всегда в нашем сердце, и если мы будем по ней скучать, то всегда сможем пересмотреть фотографии и вспомнить смешные истории, связанные с ней.

Большинство из нас каждый день окружают суета, хаос, гонка. Даже по приходе домой, нервная система не успокаивается, потому что там тоже ждет обилие вещей, задач, впечатлений. Как при всем этом достичь ясности ума и спокойствия?

ПОРЯДОК НАЧИНАЕТСЯ С ДОМА

Недаром говорят: хаос в квартире - хаос в голове. Присмотритесь к своему дому и честно ответьте на вопросы: хватает ли вам свободы, достаточно ли «воздуха» в вашем доме, не слишком ли много вещей?

Психологи советуют раз в несколько месяцев проводить глобальное расхламление. Для этого необходимо взять мусорный пакет и в каждой комнате квартиры найти 30 вещей, которые вы готовы выбросить или отдать. Желательно избавляться от них окончательно, а не откладывать в шкаф, гардеробную на случай «пригодится».

Избавление от ненужного можно сравнить с воздушным шаром - тот тоже не взлетит, если будет перегружен. После очистки, напротив, шар готов взмыть в небо, к новым горизонтам - то же происходит и с человеком.

Не помешает упорядочить и цифровую жизнь. Помимо уборки в доме, время от времени стоит чистить социальные сети, телефон и другие гаджеты от нежелательных контактов и информации. Отпишитесь от неинтересных рассылок, ответьте на забытые сообщения, удалите лишнее. В настоящее время телефон стал чуть ли не вторым домом, так что в нем также важно навести порядок и окончательно убрать все лишнее.

ЧЕМ НАПОЛНЕН ВАШ ДЕНЬ?

Минимализм важен не только в интерьере дома, но даже в режиме дня. Желательно, чтобы он был упорядоченным - так наш мозг успокаивается, зная, над чем точно ему предстоит работать. Вот почему важно с вечера или утром планировать текущие задачи. Желательно, чтобы основных, важных было не более трех, - обилие пунктов может вогнать в состояние стресса.

Специалисты советуют начинать и заканчивать день особыми ритуалами. У каждого они будут свои. Вот лишь некоторые примеры утренних - занятие йогой, пробежка, прогулка с собакой, размеренный, неспешный завтрак, чтение книги за чашкой кофе, танцевальная разминка. Вечерние ритуалы могут быть следующими: уход за собой, заполнение личного дневника, про-



ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МУСОРА В ДОМЕ И В ЖИЗНИ

Все знают про минимализм в интерьере, но мало кто догадывается, что эта философия может распространяться и на повседневную жизнь. Что значит стать минималистом во всех смыслах?

смотри короткой серии любимого сериала, общение с близкими, подведение итогов дня.

В выходные желательно отдыхать: это дает огромный заряд бодрости на предстоящие будни. В субботу и воскресенье соблюдайте минимализм во всем, начиная, по возможности, отказом от декоративной косметики и заканчивая запретом на социальные сети и рабочие звонки. Объявите коллегам: в выходные вы вне зоны доступа. Даже сутки, проведенные офлайн, помогут максимально перезагрузиться и почувствовать в себе новые силы.

ЧТО В МЫСЛЯХ, ТО И В ЖИЗНИ

Большинству из нас не помешает минимализм в мыслях. Достичь его можно с помощью работы над собой, включающей сеансы психолога, медитацию, расслабляющие техники, тематические семинары, общение с коучами. Но если вы пока ко всему этому не готовы, начните с малого.

Полюбите одиночество. Некоторым сложно находиться один на один с самим собой, а тишина на них и вовсе действует раздражающе. Но все приходит со временем: попробуйте для начала провести 15 минут со своими мыслями. Затем начните планировать свободное время. Что вы можете сделать в одиночестве? Принять ванну, посмотреть обучающее видео, поиграть с кошкой - вариантов масса!

Откажитесь от жалоб. Критика и жалобы на собственную нелегкую жизнь заполняют нашу реальность мусором. Сами по себе подобные выкрики не несут с собой никакой позитивной энергии - напротив, они ее выкачивают. Попробуйте сутки не жаловаться и не осуждать никого. Получилось? Продлите время эксперимента. Спустя примерно неделю вы ощутите, как легко вам стало жить, будто сбросили со своих плеч груз проблем. Постарайтесь и в дальнейшем следовать этому правилу.

Пересмотрите обязательства. Не слишком ли много вы на себя берете? Поберегите себя и свое время, не заполняйте жизнь выполнением чужих задач. Да, помогать надо, но следует трезво оценивать свои силы.

Осознавайте текущий момент. Гуляя, не прокручивайте в голове, что нужно сделать по приходе домой. Лучше обратите внимание, как скрипит снег под ногами, приятно греют руки варежки, красиво висит ломтик луны.

Избавьтесь от лишнего в окружении. Вам действительно приятно общаться с теми людьми, с которыми вы в контакте? Если нет, оставьте в своем окружении только близких, которые наполняют вас, дарят уверенность в себе и любовь. В этом вопросе минимализм может сыграть важную роль, ведь, распадаясь на токсичных особ, мы подорываем свое психическое здоровье.

Проблема!



МУЖ НЕ ПОДДЕРЖИВАЕТ В ТРУДНУЮ МИНУТУ

Несколько месяцев назад у меня произошел выкидыш. Я переживала, муж тоже. Только он спустя время отошел, а мне все также плохо. Теперь я хочу выяснить, почему так произошло, а супруг против. Похоже, ему все равно...

Наталья, от всей души желаю вам скорее пережить эту страшную потерю. Понимаю ваши эмоции как матери, но не забывайте: вы с мужем - разные люди, и он может переживать трагедию иначе, чем вы.

Прежде всего, мужчины более замкнуты и предпочитают проживать все эмоции внутри себя. Со стороны они могут казаться каменными глыбами, а внутри горит пожар. Женщинам в этом смысле проще. Поэтому не стоит делать скоропалительные выводы о том, что супруг не переживает. Скорее всего, это не так, просто он делает это иным способом. Более того, ему наверняка больно еще и оттого, как страдаете вы.

С РЕБЕНКОМ НЕ ХОТЯТ ДРУЖИТЬ!

Недавно сын пожаловался, что с ним никто не хочет дружить. Я вижу, что он переживает из-за этого. Как мне помочь ему?

Налаживание контактов со сверстниками - важный этап взросления и становления личности. Да, здесь могут быть трудности и промахи. Так что вы как мама не должны думать, что ваш ребенок какой-то не такой, раз с ним не хотят дружить. Уверена, он замечательный мальчик! Просто ему нужно помочь пройти этот этап формирования дружеских связей.

В первую очередь, поможет доверительный разговор. Аккуратно выясните, с чего сын решил, что с ним не хотят дружить. Попросите расписать примеры ситуаций, в которых сверстники отворачивались от

Наталья Кочанникова.

Если вам действительно важно узнать, что произошло с медицинской точки зрения, конечно, сделайте это. И мужу объясните, для чего это требуется совершить, чтобы он понимал, что вы не просто действуете на эмоциях. Его отказ от разбирательства в причинах может быть обусловлен как раз нежеланием бередить рану и потребностью поскорее это забыть и двигаться дальше.

Советую вам с супругом объединиться и быть вместе в этот непростой период. Не обвинять друг друга, не сетовать на судьбу, не ругаться из-за того, что кто-то переживает иначе. И вы со своей стороны также поддержите партнера.

Наталья. Помните, что ребенок сразу может всего не рассказать.

Чтобы ребенок был интересен окружающим, у него должно сформироваться собственное ядро личности, авторитет. Позаботьтесь о том, чтобы сын чем-то увлекался, стал лучшим в той или иной области, проявлял себя.

В конце концов, сами проявите инициативу и пригласите сверстников сына (приятелей, одноклассников) к вам в гости. Устройте им вечеринку или закажите пиццу, разрешите поиграть в приставку - словом, затейте грандиозный вечер, чтобы всем понравилось.

Вдруг осознала, что мама стареет

Я всегда считала свою маму молодой и активной. И только недавно поняла, что ей уже 75 лет - солидный возраст, да и вообще она уже не та, что прежде. Страшно заглядывать будущее и думать о том, что вскоре я могу ее потерять...

Елена П.

Да, все мы стареем, и это неизбежный процесс. Однако если воспринимать его столь трагично, можно лишиться себя возможности наслаждаться жизнью. Попробуйте скорректировать собственные представления. Да, вашей маме 75 лет, но это не так много. Уверена, она еще достаточно активна для того, чтобы ходить с вами на прогулки, посещать интересные мероприятия, печь что-то вкусненькое, когда вы приходите в гости.

Постарайтесь сконцентрироваться на положительных моментах этого возраста. Если у мамы есть внуки, то она может прекрасно проводить с ними время. Ей уже не надо работать, благодаря чему она может отдыхать и наслаждаться жизнью. Вы со своей стороны можете обеспечить ей частичную старость рядом с родными людьми. Так что, стоит ли унывать? Тем более что мама может считать ваше состояние и тоже впасть в депрессию, а это уже совсем лишнее.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ ЗЕВОТА ЗАРАЗИТЕЛЬНА?

Замечали: рядом кто-нибудь зеваает, и тут же хочется повторить это нехитрое действие? Ранее ученые объясняли подобное поведение эмпатией и сопереживанием. По их мнению, человек копирует поведение другого в ответ на его эмоции.

Однако последние исследования утверждают обратное. Оказывается, зевоту в некоторых случаях можно объяснить мутацией в геноме человека, которая делает ее заразной. В качестве объяснения ученые приводят тот факт, что аутисты и шизофреники, обладающие низкой социальной адаптацией, практически не зевают в ответ.

А вот от таких параметров, как пол человека, его возраст, расовая принадлежность заразная зевота никак не зависит.

ХОТИТЕ ЗНАТЬ, СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ?

Для этого забудьте про паспорт, ответьте на вопросы теста и подсчитайте баллы. Ведь ваш возраст – это состояние души...

1. Какие духи вам нравятся больше всего?

- а) цветочные - 2;
- б) горьковатые - 3;
- в) сладкие - 1.

2. Новый год с семьей. Дети объедаются шоколадом до ужина. Вы...

- а) рассмеетесь - 2;
- б) съедите вместе с ними - 1;
- в) сделаете замечание - 3.

3. Гость нечаянно разбил вашу любимую вазу. Вы.

- а) скажете: «К счастью!» - 1;
- б) со слезами соберете осколки - 2;
- в) обидитесь и никогда не простите - 3.

4. Если бы вы могли стать мужчиной, то каким, как.

- а) Никита Михалков - 3;
- б) Олег Меньшиков - 2;
- в) Владимир Машков - 1.

5. В глубине души вы.

- а) Василиса Премудрая - 1;
- б) железная леди - 3;
- в) Мэри Поппинс - 1.

6. Вам поручено организовать встречу с друзьями. Вы воспримете это:

- а) с энтузиазмом - 2;
- б) негативно - 3;
- в) польщены доверием - 1.

7. Как проведете выходной?

- а) пообщаетесь с детьми и внуками - 1;
- б) затеете стирку и уборку - 3;
- в) проваляетесь в постели - 2.

8. Каким спортом вы хотели бы заниматься?

- а) теннис - 1;
- б) плавание - 2;
- в) ходьба - 3.

9. Любовь для вас - это.

- а) обязанность - 3;
- б) праздник - 1;
- в) опыт - 2.



ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

9-11 БАЛЛОВ. Вам не больше 10 лет! Вы хотите все испробовать, вашему вкусу к жизни можно позавидовать. Ваш темперамент настолько гибкий, что лишь действительно серьезные проблемы могут привлечь ваше внимание, да и то, если застанут врасплох. Вам жизненно необходимы внимание и любовь окружающих. Вам не хватает реального взгляда на вещи, но ваше настроение так заразительно, что передается другим.

12-19 БАЛЛОВ. Вы - вечный подросток! Вы все время на грани желаний быть независимой и потребности быть защищенной. Не приемлете семейные традиции, окружаете себя множеством друзей в страхе перед поворотами судь-

бы. Отказываетесь от власти и положения из-за боязни ответственности за себя и других. Часто витаете в облаках, переживаете приступы непонятной грусти наравне с плещущим через край оптимизмом. Вы творческая личность, любящая жизнь, детей, природу и людей вокруг.

20-27 БАЛЛОВ. Неужели вы такая старушка? Больше, чем другие, вы любите комфорт и слишком уж серьезны. Вы довольно скрытный человек. Уверены в себе, твердо стоите на ногах и ничего не собираетесь менять. Попытайтесь больше двигаться, танцуйте. Пойте, шутите, смейтесь! Вы ничего не потеряете, а только приобретете: жизнь станет интереснее и многограннее!



(Продолжение. Начало в 28-8).

У «Ключа ундин» барон остановился. Что случилось со вчерашним эдемом, озаренным лунным светом? Теперь все было окутано густым туманом, дерн покрылся инеем, липы мрачно и уныло стояли во влажном воздухе, а земля была усыпана поблекшими листьями. Фонтан еще журчал, но теперь его струи походили на печальные, однообразные потоки дождя, падавшие на серые, наполнину выветрившиеся каменные фигуры, и его пение звучало невыразимо печально.

Таинственный свет, заливавший своим блеском всю окрестность, исчез, осталась прозаическая действительность со всем своим безотрадным запустением.

Равен плотнее закутался в свой плащ и обернулся к разрушенной стене, откуда открывался вид на далекие окрестности. Еще вчера там лежала долина, волшебной прекрасная под покровом лунной ночи, сегодня она была вся затянута колеблющимися волнами тумана. Только несколько городских башен неясно вырисовывались в нем, долина и горы пропадали во мгле. Барон окинул взглядом город, в котором он так долго властвовал, и снова перевел взор на колышущееся море тумана. Что скрывалось в нем? Лучезарный летний день или мрачная серая мгла?

Он бросил последний взгляд на мрачные стены замка, затем открыл калитку в стене, вышел из сада и подошел к подножию горы почти в одно время с экипажем. Через минуту он уже сидел рядом с полковником, а вскоре город остался позади. Они быстро ехали по направлению к горам и через полчаса уже были у опушки леса, составлявшей цель их поездки. Выйдя из экипажа, они пошли пешком к назначенному для поединка месту, лежавшему недалеко от опушки.

Доктор Бруннов со своим секундантом и сыном, который, как было условлено, должен был оказать пострадавшему медицинскую помощь, были уже на месте. Мужчины молча раскланялись, затем оба секунданта обменялись несколькими словами и немедленно приступили к необходимым приготовлениям.

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

Макс стоял возле отца. Бледное лицо и горящие глаза последнего ясно свидетельствовали о бессонной ночи. Он тщетно старался скрыть свое лихорадочное состояние, но, несмотря на все усилия, это ему не удавалось. Губы его были плотно сжаты, а рука, лежавшая в руке сына, порой нервно вздрагивала.

– Мужайся, отец, – прошептал Макс. – Ты должен заставить себя успокоиться; твоя рука так дрожит, что ты будешь не в состоянии спустить курок.

– Будь спокоен, я смогу сделать это, – тоже шепотом возразил доктор, взглянув на оружие, которое заряжали секунданты.

Макс бросил тревожный взгляд на отца, отлично понимая мучительное волнение старика и сознавая необходимость во что бы то ни стало вернуть ему самообладание.

– Полковник Вильтен заметил твое состояние, – многозначительно проговорил Макс, – он только что взглянул на тебя с удивлением. Неужели ты допустишь, чтобы он подумал, что тебя заставлял так волноваться страх перед пулей?

Молодой человек не ошибся в расчете: отец ответил ему гневным жестом.

– Ты прав. Посторонние не могут знать, что происходит во мне, но не должны считать меня трусом.

Бруннов постарался овладеть собой, и ему удалось принять более спокойный вид, хотя он избегал смотреть в том направлении, где со своей обычной гордой осанкой стоял барон с выражением холодной решимости на лице, видимо, совершенно не беспокоясь о том, что происходит вокруг него. Сперва он равнодушно следил за тем, как заряжали оружие, потом стал рассматривать окрестности.

Уже рассвело, туман исчезал. Солнце, вероятно, уже взошло, так как восточная часть горизонта была залита розоватым светом, но солнечные лучи еще не могли пробиться сквозь остатки тумана. Город окутывала беловатая дымка, однако замок уже был виден.

Там Габриэль, ничего не подозревая, предавалась счастливым утренним грезам, между тем как здесь наступала кровавая развязка, имевшая отношение и к ее судьбе.

Полковник Вильтен объявил, что все готово, и противники заняли свои места. Равен стоял выпрямившись, с высоко поднятой головой, со спокойным взглядом, так уверенно и крепко держа в руке пистолет, как будто промах для него был невозможен. Бруннов явно делал над собой усилие, чтобы казаться спокойным. Решающее значение наступающей минуты и страх перед тем, что его поведение будет ложно истолковано, заставили его наружно ободриться, но все таки рука его слегка дрожала,

когда он направлял пистолет на грудь некогда горячо любимого друга.

Вильтен подал знак. Одновременно раздался два выстрела; секунду оба противника продолжали стоять на своих местах. Затем один из них выронил пистолет и прижал руку к груди. Арно Равен лежал на земле, и белый иней вокруг него начинал окрашиваться красным цветом.

Наскоро убедившись, что отец не вредим, Макс бросился к раненому, возле которого уже стоял полковник. Старик Бруннов продолжал неподвижно стоять, судорожно сжимая в руке пистолет и не сводя глаз с упавшего противника. К нему подошел его секундант.

– Что это значит? – тихо спросил он. – Разве вызов был не со стороны барона? А между тем он выстрелил в воздух.

Эти слова вывели Бруннова из охватившего его оцепенения. Отшвырнув пистолет в сторону, он бросился вперед.

– Арно! – с беззвучным отчаянием закричал он. Макс пытался в это время унять кровь, но отец порывисто оттолкнул его, как будто он один имел право на это, вырвал у него платок и прижал его к ране. Молодой человек молча отошел в сторону, сделав знак полковнику и другому секунданту последовать его примеру.

– Не можете ли вы чемнибудь помочь барону? – вполголоса спросил полковник. – Ваш отец слишком взволнован, и кроме того, это его противник.

– Здесь уже невозможна никакая помощь, – ответил Макс. – Мне достаточно было взглянуть на рану, чтобы убедиться, что она смертельна. Все кончится через несколько минут, и мой отец сделает все необходимое. Пожалуйста, оставьте его одного с умирающим.

– Только один из раздавшихся выстрелов мог быть смертельным, – многозначительно произнес секундант Бруннова.

Полковник кивнул.

– Я тоже заметил это. В последнюю минуту Равен направил пистолет в сторону. Странно!

Все трое молча переглянулись; они начали догадываться, чем была вызвана дуэль, но никто из них не выразил своей мысли словами. Они чувствовали, что на том месте, где Бруннов стоял на коленях перед умирающим, совершалось совсем не то, что бывает при обыкновенных поединках, и, исполняя просьбу молодого врача, отошли в сторону, чтобы не мешать.

Рудольф Бруннов левой рукой обнимал раненого, голова которого покоилась на его груди, а правой зажимал платком рану. Боль ли от этого прикосновения, или отчаянный крик Бруннова привели в чувство раненого, потерявшего сознание, но он открыл глаза и сделал слабое движение, как будто хотел отстраниться.

– Оставь, – сказал он, – ты метко попал, я знал это заранее.

– Арно, зачем ты так поступил со мной? – простонал Бруннов. – Почему именно моя рука должна была поразить тебя? Теперь я знаю, зачем ты заставил меня принять вызов.

В этих словах звучала такая мучительная скорбь, что она потрясла даже умирающего, и он сделал слабую попытку протянуть руку прежнему другу.

– Прости меня, Рудольф, – едва слышно прошептал он. – Не упрекай себя ни в чем. Благодарю тебя!

Голос отказывался служить ему, но, сделав над собой последнее усилие, он немного приподнялся, и его взор, казалось, искал что то вдали. Бруннов поддерживал его. Охваченный смертельным страхом, он старался остановить кровь, лившуюся из раны, нанесенной его собственной рукой, хотя, как врач, знал, что не было ни малейшей возможности спасти умирающего. В это время солнце пробилось наконец сквозь туманный покров, и на горе показался замок, ярко озаренный утренними лучами. Его стены и башни засияли красноватым светом, и окна засверкали, как будто посылая огненный привет. Равен, не отрываясь, смотрел на замок, его последний взор был обращен к приветствовавшему его оттуда «солнечному лучу».

Потом все померкло. Сияющий диск понемногу стал заволакиваться, бледнеть и наконец совсем исчез. Мрачные тени окутали умирающего и унесли его в таинственную глубину, не доступную ни единому отзвуку жизни, и все стремления и желания скорби и радости исчезли в вечном, непробудном сне.

Бруннов опустил на землю тело, которое все еще держал в объятиях; хотел подняться, хотел сказать окружающим, что все кончено, и не мог. Силы оставили его, и он без чувств упал на труп друга своей юности.

ГЛАВА XXII

Над всей страной пронеслись новые веяния. В последние четыре года почти все изменилось до неузнаваемости. Партия, прежде подвергавшаяся преследованиям, теперь стояла во главе правления, и это повлекло за собой резкие перемены во всем строе общественной жизни; стремления, которые прежде вызывали ожесточенную борьбу и подавлялись, теперь проявлялись свободно и открыто.

С новыми веяниями на сцену явились и новые люди. В числе тех, кто необыкновенно быстро поддержал современные политические направления, был и Георг Винтерфельд. Он не принадлежал к типу людей, ищущих бурной борьбы, и завоевывал желанную будущность спокойной, интенсивной работой. Поэтому он вряд ли выдвинулся бы так скоро, если бы не его выступление против покойного губернатора Р. Мужественная борьба с одним из столпов низвергнутой теперь системы, притом в такое время, когда никто об этом и думать не смел, создала ему имя и заставила сыграть важную роль, после чего он уже не должен был погрузиться в безвестность. Недюжинное дарование и обширные познания Винтерфельда были высоко оценены и при новом составе министерства нашли достойное применение. Георг получил необычайно высокое для

своих лет назначение, и все его начальники единодушно утверждали, что ему предостиг блестящая будущность. Конечно, он не был таким ярким метеором, как Равен, вынырнувший из полной безвестности, сделавший блестящую и бурную карьеру, приковавшую к себе всеобщее внимание, и исчезнувший так же внезапно, как появился! Винтерфельд поднимался медленнее, спокойнее, но увереннее, и никогда не терял почвы под ногами.

Новый губернатор Р ской провинции был полной противоположностью своего предшественника: либеральный, снисходительный, без малейшей наклонности к деспотизму. Но и ему пришлось бороться со многими затруднениями, и он не всегда встречал желаемое сочувствие. Окружавшие его люди были избалованы властной, но кипучей деятельностью Равена и привыкли видеть в губернаторе человека, умеющего сразу всесторонне осветить всякий вопрос, устранить всякое затруднение и с несокрушимой энергией отстаивать интересы провинции. Им не хватало строгого порядка, и железной дисциплины предыдущего правителя; приемник Равена, полный добрых намерений, не был способен к решительным или крутым мерам, а между тем они иногда являются необходимыми.

Внезапная смерть Равена и сопровождавшие ее обстоятельства много способствовали смягчению возбужденного им общего озлобления, тем более, что обвинительная статья, повлекшая за собой его падение, оказалась неосновательной; свидетель, на которого опирался автор статьи, выступил в защиту обвиненного. Уступая настоятельным просьбам сына, Рудольф Бруннов немедленно после дуэли навсегда покинул родную страну; он вернулся в Швейцарию и оттуда открыто выступил в защиту памяти покойного. Он объяснил, что сам находился под влиянием заблуждения, что последнее объяснение с Равеном совершенно разубедило его и что обвинение является глубокой несправедливостью в отношении покойного. Заявление того самого противника, от руки которого пал Равен, конечно, имело огромное значение. То, что с недоверием услышали бы из уст живого, не вызывало сомнений, как свидетельство мертвого, снявшего с себя позор клеветы в предсмертную минуту, и это пятно по крайней мере не было связано с его памятью.

Щедро обеспечив своих слуг, Равен все свое имущество завещал молодой баронессе Гардер, сделавшейся поэтом одной из самых богатых девушек страны. Но она так долго и тяжело болела после смерти дяди, что одно время казалось сомнительным, воспользуется ли она когда нибудь полученным наследством.

Теперь Габриэль жила вместе с матерью в столице, и была центром притяжения для многочисленных искателей ее руки. Соединение красоты и нравственного обаяния с огромным богатством встречается очень редко, поэтому среди претендентов на ее руку называли такие имена, которые могли бы вскружить голову двадцатилетней девушке. Однако Габриэль отклоняла все предложения и, казалось, думать не хотела о браке, к огромному огорчению

старой баронессы, истощавшей все свое красноречие, чтобы изменить настроение дочери. Габриэль достигла совершеннолетия, вступила во владение своим имуществом, и теперь, по мнению матери, было как раз время выбрать себе мужа.

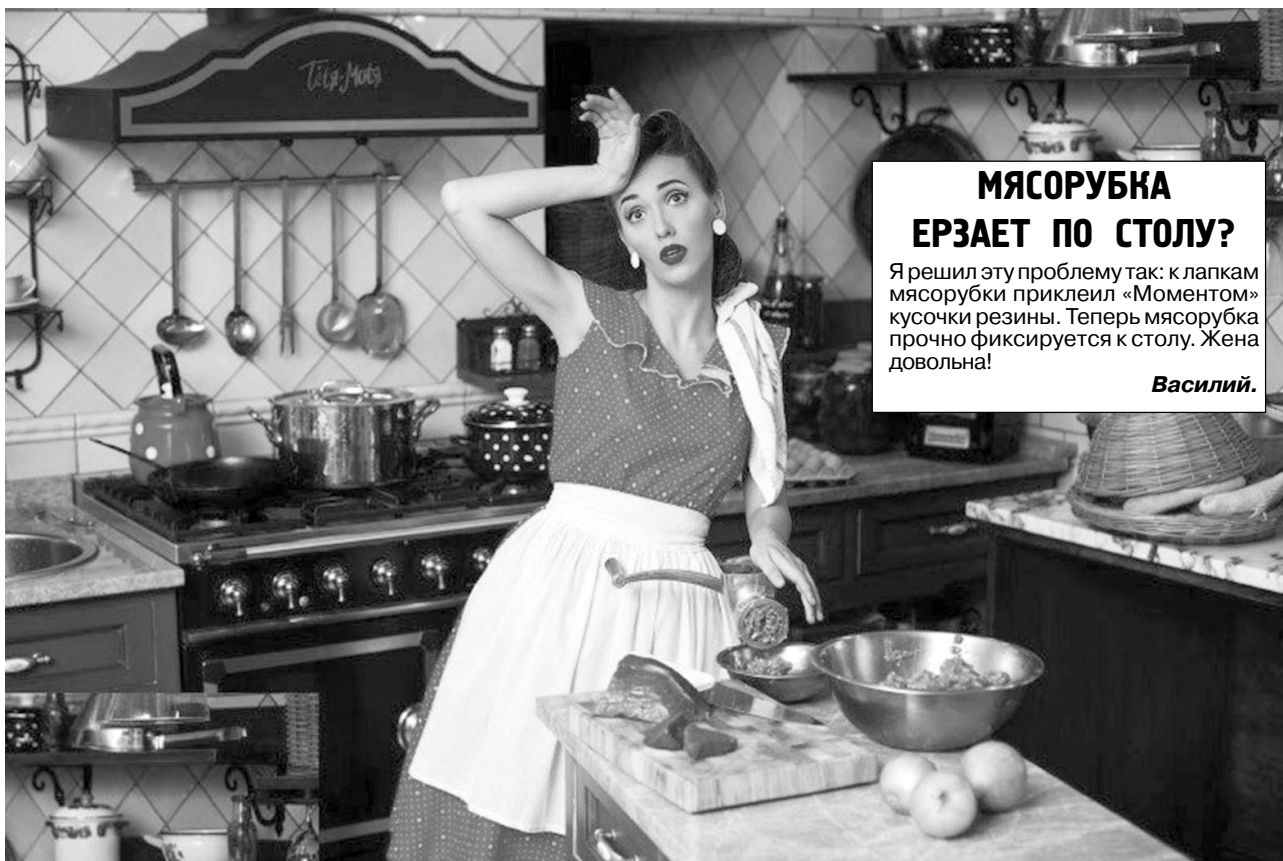
Советник Мозер исполнил свое давнее желание и вышел в отставку еще за четыре года до описанных событий, сразу после смерти барона. С одной стороны, его побудила к этому смерть патрона, с другой – ему, как он думал, не пристало оставаться на казенной службе, породнившись с семьей «демагога». Хотя он и руками, и ногами отбивался от этого родства – ничто не могло: Макс Бруннов не оставил его в покое, пока он не сдался. Упорный жених с величайшей пунктуальностью являлся к нему каждый день, чтобы повторять своему дорогому тестю, как он счастлив, что будет его зятем, и как твердо верит, что лучшего зятя вообще нельзя найти на всем белом свете. Если старик впадал в гнев, бессовестный врач грозил ему параличом и прописывал успокоительные капли. Если отказывал ему от дома – Макс хладнокровно заявлял, что не может лишиться себя свидания с невестой, и на другой день являлся часом ранее обыкновенного. Когда однажды советник натолкнулся на довольно нежную сцену, Макс, не дав ему сказать ни слова, обнял его и заявил, что его нежные чувства распространяются не только на Агнесу, но и на дорогого папашу. В конце концов советник покорился своей участи, так как принадлежал к числу людей, которым достаточно ежедневно упорно твердить что либо, чтобы они наконец сами поверили в это.

С духовными опекунами невесты дело обстояло труднее – они никак не хотели допустить ее замужества. Духовник Агнесы поднял страшный шум, на что Макс ответил еще решительнее и явился в качестве зрителя на отповедь, которая предназначалась провинившейся Агнесе. Разгневанный паптер приказал ему удалиться, но молодой доктор возразил, что, как жених, имеет право присутствовать при объяснении, причем надеется и сам получить известную пользу от красноречия его преподавателя.

Настоятельница монастыря, в котором Агнеса воспитывалась и в который собиралась поступить, писала своей питаннице письмо за письмом, но Макс завладел корреспонденцией и, к иступленному негодованию набожной дамы, сам отвечал на ее письма. Когда его противники грозили ему муками ада – он отвечал угрозой прибегнуть к прессе, уверяя, что разгласит историю своей любви и подымет шум в газетах жалобой на то, что у него хотят отнять невесту и насильно заточить ее в монастырь. Это заставило его врагов призадуматься. Рудольф Бруннов, благодаря последним событиям, стал таким известным лицом в городе, что и его сын при подобных обстоятельствах непременно должен был возбудить к себе общий интерес, а падение предыдущего правителя показало, какую роль может в таком случае сыграть газетная статья.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



МЯСОРУБКА ЕРЗАЕТ ПО СТОЛУ?

Я решил эту проблему так: к лапкам мясорубки приклеил «Моментом» кусочки резины. Теперь мясорубка прочно фиксируется к столу. Жена довольна!

Василий.

ВМЕСТО ПРОБКИ – КУСОЧЕК ПЛАСТИЛИНА

После использования медицинской ампулы, например, с йодом или другой летучей жидкостью, встает вопрос, как хранить, чтобы содержимое не вылилось и не испарилось. Можно, конечно, перелить во флакон. Но я

нашла выход. Вместо пробки использую комочек пластилина. А если прижать его к внутренней стенке шкафа, то еще и удержит в вертикальном положении.

Глафира Эль.

ПРИДУМАЛ, КАК ЗАЖАТЬ МАЛЕНЬКОЕ СВЕРЛО В ПАТРОНЕ

Порой нужно просверлить небольшое отверстие тонким сверлом, но вот зажать это сверло в патроне не получается. Обмотайте хвостовик сверла

медной проволокой виток к витку. Центровка не нарушится, и сверло в патроне не провернется.

Василий Иванович.



Пакеты храню

на бельевых прищепках

Приклеила деревянные бельевые прищепки на внутреннюю сторону дверки кухонного шкафа. Теперь пакеты, салфетки и прочие кухонные мелочи на своем месте. А еще бельевой прищепкой удобно снимать горячую крышку кастрюли. Она избавит пальцы от ожога.

Валентина Нечепуренко.

Кроты обходят мой дачный участок стороной

А все благодаря валидолу. Раскладываю по 1-2 таблетки в норки, и кроты обходят мой участок стороной. Им не нравится запах этого препарата. Сделайте так на своем участке, и вы сами в этом убедитесь.

Зоя Рощупкина.

Намотай на ус

* Для уюта в доме постелите на пол ковры. Сегодня эти предметы снова актуальны.

* Если полить горячим клеем плечики вешалок и дать ему высохнуть, одежда не будет с них соскальзывать.

ФИЛЬТР ДЛЯ ПЫЛЕСОСА ИЗ СТАРЫХ КОЛГОТОК

Всем знакома ситуация, когда упавшая сережка, колечко, швейная иглолка или мелкие детали от детского конструктора закатываются за диван, под кровать или теряются где-то на ковре. Чтобы их отыскать, натягиваю колготки на всасывающее отверстие пылесоса и пылесосу те места, где может находиться пропавшая вещь. Вся пыль через колготки всасывается в мешок пылесоса, а мелкие вещи задерживаются на колготках.

София Давыдова.



В ПОДОШВЕ БОТИНОК ОБРАЗОВАЛАСЬ ТРЕЩИНА?

Заделать ее поможет набор для ремонта велосипедной камеры. Из трещины ножом удаляю всю грязь, зачищаю наждачкой, обезжириваю ацетоном, наношу клей, прижимаю стенки друг к другу и даю клею высохнуть. Затем обувным ножом делаю поперек трещи-

ны неглубокие (около 2,5 мм) зигзагообразные борозды и крючком сшиваю место разлома, укладывая нитку в бороздки. Подремонтированные таким образом ботинки или сапоги получают проноситься еще несколько месяцев.

Виктор Ремезов.

ПОТРИТЕ РУКИ ОБ РАКОВИНУ ИЗ НЕРЖАВЕЙКИ

Если на ладонях после готовки остался неприятный запах, энергично тру ими раковину или кастрюлю из нержавеющей стали, и за-

пах тут же исчезает. А если руки печет после работы с острым перцем, протираю их молоком.

Елена Сурова.

ПИЩЕВАЯ СОЛЬ - ТА ЕЩЕ ПРОБЛЕМА!

Пересмотрела все сухие запасы. Выбросила просроченные и те, где поселилась моль. Но бабочки появляются снова и снова. Подскажите, как от моли избавиться?

Вероника.

Вымойте полки в шкафах мыльным раствором, а затем протрите уксусом. Не забудьте проверить бытовую технику, там могут быть гнезда пищевой моли.

Храните крупы в плотно закрывающихся банках. А на полки разложите лавровый лист, его запах отпугнет паразитов.

О. Троянова.

Пузырчатая пленка защитит бачок унитаза от конденсата

Знакомый подсказал хитрость, которая надежно защищает внешние стенки бачка унитаза от конденсата. Чтобы прикрепить пленку, спустил воду в унитаз, и пока она набиралась, быстро прикрепил к стенкам бачка пузырчатую пленку. Влажные стенки надежно ее удерживают. Конденсата больше нет.

Павел Филиппов.



Термос будет как новенький!

Чтобы убрать запах из термоса, заливаю в колбу кипяток, добавляю 1 ст. ложку соды на каждый литр емкости, взбалтываю до растворения соды и оставляю на 3-4 часа. Затем несколько раз споласкиваю колбу - и термос снова как новенький!

Анна Казанец.

СЛУЧАЙНО НАМОЧИЛИ ТЕЛЕФОН? НЕ ПАНИКУЙТЕ!



Положите его в небольшой пакет, наполненный рисом. Он впитает всю лишнюю влагу. Так можно поступить и с отсыревшей солью - добавьте рис в солонку. Из риса я сделала себе чудесную грелку. Насыпаю его в хлопковый мешочек и, если что-то заболит, кладу в микроволновку, немного подогреваю и прикладываю к больному месту.

Вера Валентиновна Саранцева.

Запасные пуговицы всегда под рукой

Запасные пуговицы каждой новой вещи сразу же прикрепляю к ее ценнику и складываю в удобные ячейки небольшого фотоальбома. Даже когда до выхода из дома остается несколько минут, вы быстро найдете нужную вам пуговицу и отремонтируете одежду.

Антонина Ерошкина.

МАСТЕРИЦА

АНГЕЛА ВАМ В ДОМ!

Подвески в виде ангелочков - идеальный домашний декор не только в период праздников, но и после их окончания.



1 Из ткани каждого цвета вырежьте по одному кругу диаметром 8 см (припуск 0,5 см). Сложите кружки вместе лицевыми сторонами друг к другу. Проложите строчку по окружности на швейной машинке или вручную. Срежьте излишки припусков.

Сделайте небольшой разрез, немного отступив от шва на ткани более темного оттенка. Выверните заготовку на лицевую сторону. Деталь отпарьте через влажную ткань. Пуговицу для головы ангелочка обтяните кусочком белого фетра.

2 На основной круглой детали немного загните верхушку, затем согните ткань по бокам, формируя воротничок. Пришейте пуговицу. На голову приклейте тесьму «вьюнок». Маркером нарисуйте глазки. По желанию можно полностью нарисовать личико.

3 По размеру ангела из белого фетра вырежьте крылья в форме сердца. Обшейте их петельным швом пряжей ирис. Приклейте горячим клеем крылья, предварительно подложив петельку из атласной ленточки. Приклейте голову. Подвеска готова!

ВАМ

ПОТРЕБУЕТСЯ:

Ткань х/б - 2 цвета, фетр белого цвета, пряжа ирис желтого цвета, ножницы, иглка, карандаш, термопистолет, тесьма «вьюнок», маркер, пуговицы, атласная лента.



Какой материал выбрать?

Ангелочков можно смастерить не только из ткани. Существует немало материалов, которые можно использовать для поделки. Вот несколько идей.

Холщовый мешок. Любой ненужный мешок можно раскроить и сшить из этого материала небольшого ангелочка. Для декора используйте бисер и тесьму, которыми можно подпоясать будущую игрушку.

Старый веник. Вам понадобятся его прутья. Смастерите из них ангела, как в старину мастерили куклы-обереги. Перетяните изделие с помощью бечевки или другой прочной нити.

Цветная бумага. Достаточно сложить ее аккуратным веером и закрепить в нужных местах, чтобы получилась фигура ангела.

Кружево. Подойдут даже старые занавески! Вырежьте необходимое количество материала и смастерите воздушную игрушку. Получится очень нарядно!





11 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

Они пригодятся для ухода за посудой и помогут в приготовлении изысканных блюд и напитков.

1. Чтобы очистить антипригарную сковороду от нагара, не повредив покрытия, налейте в нее стакан горячей воды, добавьте 1/2 ч. ложки обычного средства для мытья посуды и положите туда салфетку-кондиционер для сушильной машины. Через час тщательно сполосните сковородку - она станет идеально чистой, а главное, защитный антипригарный слой от такого мытья не пострадает.

2. Плотность прилегания резинового уплотнителя на дверце холодильника можно проверить таким способом: вечером, когда стемнеет, положите в агрегат на полку включенный фонарик, направляя поток света в сторону дверцы, и закройте ее. Выключите на кухне свет. В местах, где пробиваются лучи, холодильник не герметичен.

3. При измельчении на терке кусочков овощей или фруктов используйте вилку. Это исключит риск поранить пальчики или повредить ногти о зубчики терки.

4. Перед тем как варить бульон для супа или соуса, запекайте косточки в духовке. Затем варите их, как обычно. Вкус блюда получится очень ярким!

5. Очистить сетку металлического ситечка от остатков чая и кофе будет намного проще, если подержать ситечко над включенной конфоркой. Тогда весь мелкий сор сгорит. Останется промыть ситечко под проточной водой.

6. Фруктовое мороженое можно сделать из... мармелада. Заморозьте его в холодильнике - и лакомство готово!

7. Из замороженных ягод можно приготовить отличный морс за 10 мин. Пропустите их через мясорубку или пробейте в блендере (можно не размораживать), залейте кипятком и добавьте сахар. Дайте напитку настояться минут 30, а после подавайте на стол.

8. Если перед обжаркой посыпать мясо тонким слоем сахарной пудры,

то на его поверхности появится золотистая корочка.

9. Чтобы яйца хорошо взбились, их надо разделить на белки и желтки. Сделать это легче, если яйца только из холодильника. Белки лучше взбивать вначале с щепоткой соли. Желтки вмешивайте в конце ложкой.

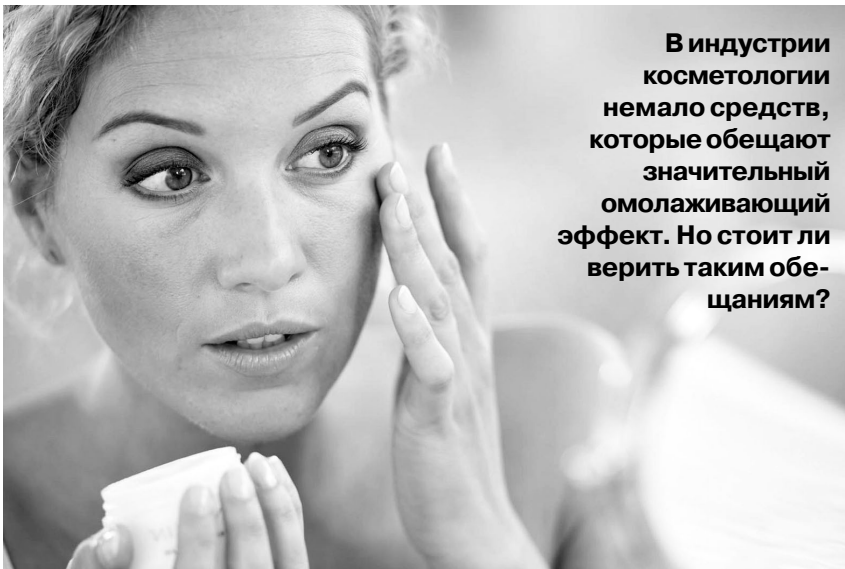
10. За 15-20 мин. до подачи на стол салатов с майонезом или винегрета положите в них корочку лимона - она придаст блюдам особый вкус! Не забудьте вынуть ее, когда начнете пировать.

11. Маринованные огурчики, продающиеся в магазинах, иногда сильно отдают уксусом. Если вы купили именно такие, добавьте в рассол сахара (на баночку в 500 мл достаточно 1 ст. ложки) и дайте постоять огурчикам около двух часов. Вкус их намного улучшится, при этом они не станут очень сладкими.

КСТАТИ

Чтобы удалить лишний жир из бульона, дайте ему остыть. Жир всплывет, образуя на поверхности корочку, которую можно будет легко снять шумовкой.

Салон красоты



В индустрии косметологии немало средств, которые обещают значительный омолаживающий эффект. Но стоит ли верить таким обещаниям?

МИФЫ И ПРАВДА О СРЕДСТВАХ ОТ МОРЩИН

Крем с эффектом ботокса – не хуже инъекций

Правда, но лишь отчасти

В составе такой косметики нет ботулотоксина, омоложение происходит благодаря пептидам - веществам, которые обладают похожим действием (постепенно расслабляют мышцы), но лучше проникают, через кожу. Такие кремы имеют накопительный эффект и воздействуют только на поверхностные мелкие мышцы лица.

Косметика с коллагеном отлично подтягивает кожу

Увы, это миф

Гидролизат коллагена, которым используется в наружных средствах, имеет довольно большую молекулу и не может проникнуть настолько глубоко в кожу, чтобы воздействовать на морщины. Однако коллаген создает на коже пленку, которая смягчает ее и удержи-

вает влагу. То есть такие средства обладают хорошим увлажняющим эффектом, что, в свою очередь, создает временный эффект выравнивания.

СОВЕТ

Коллаген лучше использовать в виде инъекций или употреблять внутрь в качестве порошка, раствора, капсул или таблеток. При этом, если добавить к коллагену витамин С, это повысит усвояемость коллагена.

Натуральные компоненты лучше разглаживают кожу, чем синтетические

Миф

Синтетические ингредиенты на самом деле гораздо чище, потому что сама формула у них без примесей и предсказать их воздействие на кожу гораздо проще. А вот натуральные средства - неочищенные. Например, многие натуральные масла в составе антивозра-

стных средств могут вызывать аллергические реакции. Исключение - масло карите. Оно гипоаллергенное.

Сейчас модно использовать словосочетание «органический анти-эйдж», но это всего лишь рекламный трюк. Косметика, состоящая исключительно из натуральных компонентов, не может работать с возрастными изменениями. Она хорошо увлажняет, дезодорирует, улучшает защитные свойства кожи, но не более.

Некоторые кремы могут стимулировать выработку

в коже коллагена

Правда

На это способны уходовые средства, в составе которых есть ретиноиды или витамин С. Ретиноиды (производные витамина А) подавляют ферменты, которые разрушают коллаген. А витамин С участвует в образовании вещества, ответственного за создание в коже собственного коллагена. Также выработку коллагена стимулируют некоторые; косметические процедуры: мезотерапия и все процедуры с использованием микроигл, RF-лифтинг и некоторые другие.

ВАЖНО!

Не стоит самостоятельно назначать себе омолаживающие средства и процедуры. Чтобы они работали и не навредили, это должен делать косметолог.

Плацентарная косметика на самом деле не работает

Раньше используемая для производства косметики плацента содержала в себе не только огромное количество полезных веществ, но и гормоны, которые, по сути, и способствовали потрясающему омолаживающему эффекту. Но со временем ученые установили, что эти гормоны могут вызывать очень неприятные побочные эффекты. И плацентарную косметику стали очищать от гормонов. Теперь она абсолютно безопасная и, безусловно, полезная с точки зрения увлажнения и питания кожи, но вот ее омолаживающий эффект без гормонов значительно снизился. Так что не стоит возлагать на нее слишком большие надежды.

«ЖИДКОЕ ЗОЛОТО»: АКТУАЛЬНО КАК НИКОГДА!

Эта прическа представляет собой длинные прямые волосы, которые так сильно блестят, что кажутся влажными. Благодаря такому интенсивному блеску создается эффект жидкого золота и впечатление, будто вы только что вышли из салона красоты. Тренд уже успели оценить Меган Фокс, Дженнифер Лопес, Ким Кардашьян и другие звезды. Пора брать с них пример! Вымойте волосы с шампунем и вос-

пользуйтесь кондиционером. Перед укладкой нанесите на пряди масло для разглаживания волос - оно не только выпрямит их, но и увлажнит. Высушите волосы феном и используйте утюжок, чтобы добиться идеально гладкой текстуры. Эликсир для глянцевого блеска нанесите по всей длине, избегая корней, затем сбрызните пряди лаком.



В Индии куркума - самая популярная специя. Индианки используют «золотой корень» в качестве приправы, растворяют его в горячих напитках, чтобы повысить защитные силы организма, а также делают натуральные маски для лица. А все потому, что специя обладает антибактериальным, противовоспалительным и антиоксидантным действиями.

Не так давно производители косметики по всему миру стали добавлять куркуму в кремы, маски и скрабы для кожи.

Перед применением

Прежде чем использовать домашнюю косметику с куркумой, следует подготовить кожу. Удалите макияж, тонизируйте дерму и дайте тонуку впитаться.

Если вы хотите повысить эффект от использования масок и скрабов, распарьте кожу при помощи теплого компресса. Наложите на лицо полотенце, смоченное в горячей воде, на 5-10 мин. Другой вариант - паровая баня. В глубокую емкость налейте горячую воду и наклонитесь над ней. Голову укройте полотенцем. Оставайтесь в этой «капсуле» 5-7 мин.

Сократить покраснения

Косметологи рекомендуют обратить внимание на куркуму обладательницам проблемной кожи, склонной к высыпаниям и покраснениям. Благодаря антисептическим компонентам в составе специя снижает рост патогенных бактерий, снимает воспаление.

Соедините 2 ст. л. куркумы с 2 ст. л. натурального йогурта (без добавок). Добавьте 3-4 капли эфирного масла чайного дерева и перемешайте. Нанесите состав на очищенную кожу лица, избегая области вокруг глаз. Оставьте на 15 минут. Смойте теплой водой и используйте крем.

Замедлить процессы старения

Согласно исследованиям, на кожу человека негативно воздействуют свободные радикалы. Они повреждают здоровые клетки, в результате чего появляются морщины и заломы на коже. Вы можете повысить тонус дермы и замедлить процессы старения, если добавите куркуму в ежедневный уход.

В блендере соедините 2 стакана теплой воды, 1 ч. л. куркумы, 0,5 ч. л. семян кардамона, 0,5 ч. л. молотой гвоздики, 1 ст. л.



КУРКУМА ДЛЯ СИЯНИЯ КОЖИ

Добавляйте куркуму в привычные средства для ухода за кожей или делайте на основе яркой и ароматной специи домашние маски, пилинги и лосьоны.

ягод годжи, 1 ст. л. кокосового масла. Взбейте компоненты и перелейте тонер в стеклянную емкость с плотно закручивающейся крышкой. Используйте ежедневно после умывания. Храните средство в холодильнике.

✓ **Если у вас жирная или комбинированная кожа, не добавляйте в тонер кокосовое масло. Такая косметика может забивать поры.**

Осветлить пигментацию и постакне

Органические кислоты в составе пряности осветляют пигментные пятна, постакне, выравнивают тон кожи, возвращая ей здоровый цвет. А магний и цинк регулируют выработку кожного сала и снижают проявление акне.

В 0,5 стакана горячего молока добавьте 1 ст. л. порошка куркумы и 1 ч. л. порошка шафра-

на. Перемешайте до однородного состояния и равномерно распределите по коже лица, избегая области вокруг глаз, втирающими движениями. Смойте теплой водой. После пилинга может сохраняться краснота до 2 часов.

Напитать кожу витаминами

Зимой многие сталкиваются с сухостью дермы - особенно в области лба и щек. Помимо ежедневного использования увлажняющего крема, возьмите за правило 2 раза в неделю наносить на проблемные участки питательную маску с куркумой.

Соедините 1 ст. л. перетертого нежирного творога с 1 ч. л. куркумы. Добавьте 5 капель эфирного масла бергамота, 1 ч. л. меда и перемешайте. Равномерно распределите по коже лица. Через 15 минут смойте.



КЕКС «КОНФЕТТИ»

Понадобится: творог - 250 г, мука - 200 г, сахар - 2 ст. л., яйцо - 1 шт., соль - 1 щепотка, ванилин - 1 пакетик, подсолнечное масло - 3 ст. л., разрыхлитель для теста - 1 ч. л., цукаты - 2 ст. л., изюм - 50 г, миндаль - 50 г, фундук - 50 г, лимонная цедра - 1 ч. л., сахарная пудра, ягоды - для украшения.

Творог пропустите через сито или тщательно помните вилкой. Соедините творог, подсолнечное масло, яйцо, сахар и ванилин, взбейте миксером до однородности. Просейте в массу муку с разрыхлителем и солью, замесите тесто. Миндаль и фундук измельчите скалкой. Подсушите на сухой сковороде, помешивая, 5 мин., остудите. Изюм запарьте в кипятке, промойте и обсушите, затем обваляйте в муке. В тесто добавьте лимонную цедру, цукаты, изюм и орехи, тщательно вымесите. Выложите тесто в форму для выпечки. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 40-45 мин. Готовность проверьте зубочисткой. Кекс остудите, посыпьте сахарной пудрой и украсьте ягодами.

ТОРТ «ПОЛЕНО»

Понадобится: мука - 250 г, сметана - 750 г, яйцо - 1 шт., кефир - 200 мл, коричневый сахар - 250 г, сода - на кончике ножа, какао - 3 ст. л., сливочное масло - 50 г, горький шоколад - 30 г, сахарная пудра, ягоды, кондитерская посыпка - для украшения.

Яйцо соедините с 200 г сахара, взбейте миксером до однородности. Просейте в смесь муку, перемешайте, влейте кефир и добавьте соду. Вылейте тесто на застеленный противень, формируя прямоугольник. Выпекайте при 180 градусах 10-12 мин. Соедините сметану с 50 г сахара и сливочным маслом, взбейте миксером и разделите крем на 2 части. В одну добавьте какао и растопленный шоколад, перемешайте. Корж смажьте обычным кремом, сверните рулетом. Смажьте шоколадным кремом, сделайте вилкой борозды, имитируя кору. Украсьте сахарной пудрой и посыпкой. Уберите в холодильник на 1 ч.



АПЕЛЬСИНЫ В КАРАМЕЛИ

Понадобится: апельсины - 3 шт., вода - 400 мл, сахар - 350 г, корица - 1 палочка, шоколад - 1 плитка.

Апельсины вымойте, нарежьте кружочками толщиной 5 мм, удалите косточки. Опустите апельсины в кипяток на 3 мин., выньте и обсушите на полотенце. В воду добавьте сахар, перемешайте до полного растворения и поставьте на медленный огонь. Дайте сиропу закипеть, положите апельсины и палочку корицы. Вскипятите, проварите 10 мин. и уберите корицу. Варите 1,5 ч., периодически помешивая. Выньте кружочки апельсина, разложите на решетку. Поставьте в разогретую до 100 градусов духовку на 15 мин. Остудите. Растопите шоколад на водяной бане, окуните кружочки и дайте шоколаду застыть.



ЖАР-ПТИЧКА

Понадобится: тушка курицы - 1 шт., апельсин - 1 шт., лимон - 0,5 шт., сметана - 2 ст. л., чеснок - 5 зубчиков, розмарин - 1 веточка, соль, черный перец - по вкусу, свежие ягоды для подачи.

Тушку курицы обильно натрите солью и перцем изнутри и снаружи, уберите в холодильник на 30 мин. Апельсин разрежьте пополам, удалите косточки, выжмите сок. Добавьте сметану, сок половинки лимона, пропущенный через пресс чеснок. Все перемешайте и обильно обмажьте тушку курицы со всех сторон. Внутрь тушки положите веточку розмарина, снова уберите курицу в холодильник на 2-3 ч. По истечении этого времени тушку положите в пакет для запекания, поставьте в духовку. Запекайте при 190 градусах 25 мин. Раскройте пакет или выньте тушку целиком из пакета, запекайте еще 45 мин. до румяной корочки. Подавайте со свежими ягодами.

КУРОЧКА В МАРИНАДЕ

Порционные кусочки курицы перед запеканием в духовке можно замариновать. На 2 кг мяса понадобится: сухое белое вино - 0,3 л, лук - 4 шт., тимьян сухой - 1 ч. л. лимон - 1 шт., чеснок - 1 головка, соль по вкусу.

СЕМГА

ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

Понадобится: стейк семги - 2 шт., лимон - 0,5 шт., сливки - 200 мл, картофельный крахмал - 1 ч. л., красная икра - 2 ст. л., соль, черный перец - по вкусу, брокколи для подачи.

Стейки разрежьте пополам, удалите косточки. Посолите, поперчите, положите сверху дольку лимона. Заверните рыбу в фольгу, поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 25 мин. В 50 мл сливок разведите крахмал. Остальные сливки поставьте на медленный огонь и подогрейте. Тонкой струйкой влейте крахмал, непрерывно помешивая. Варите 3-5 мин., пока смесь не загустеет. Снимите с огня, остудите и добавьте икру, перемешайте. Полейте рыбу соусом. Подавайте с брокколи, отваренными на пару.



«КАРМАШКИ»

Понадобится: куриное филе - 500 г, помидор, лук - по 1 шт., сыр - 150 г, горчица, майонез - по 1 ст. л., чеснок - 2 зубчика, оливковое масло - 1 ч. л., соль, черный перец, приправы.

Филе разрежьте пополам, но не до конца, чтобы получилась «книжечка». Мясо слегка отбейте, посолите, поперчите, посыпьте приправой. Соедините горчицу, майонез, пропущенный через пресс чеснок. Обмажьте маринадом курицу и уберите в холодильник на 30 мин. Помидор и лук нарежьте кольцами, сыр - брусочками. На половинку филе выложите сыр, помидоры и лук. Закройте второй половиной. Сбрызните маслом и посыпьте оставшимися кольцами лука. Заверните в фольгу, поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 40 мин.



РУКА С МУЖСКИМ ХАРАКТЕРОМ

На ладони и пальцах руки есть линии и узоры, которые отвечают за мужские черты характера. Они присутствуют на руках и у мужчин, и у женщин. При помощи хиромантии дамы смогут определить, какие именно стороны своего характера следует «приглушить», дабы не прослыть чрезмерно мужественной, а молодые люди, наоборот, усилить.

Чувства vs расчет

Стоит помнить, что линии на руке - не приговор. Работа над собой или какие-либо события в жизни могут кардинально изменить расположение черт на ладони. Поэтому нужно внимательно рассмотреть некоторые участки на руке, чтобы понять, в каком направлении стоит меняться. Информативная рука для мужчин - правая, а для женщин - левая.

Сперва необходимо разглядеть всю ладонь целиком. Почти вся ладонь испещрена тонкими линиями обычно у людей чувствительных, с повышенной эмоциональностью. Такие люди часто суетливы, нервничают по любому поводу. Они боятся принимать решения, брать ответственность на себя. Развиваться дальше, что-то предпринимать для своего же собственного блага они начинают обычно после хорошего «пинка».

Если удастся разглядеть только основные линии (ума, сердца, жизни и так далее), то хозяева ладони - спокойные, уравновешенные личности, уверенные в своих поступках (рис. 1). Такие люди готовы брать ответственность не только за свои поступки, но и за близких. Хладнокровный расчет позволяет им грамотно рассчитывать свои силы, оценивать происходящее. Это вовсе не означает, что они не испытывают эмоций. Они так же умеют любить, пере-

живать, просто продемонстрировать это готовы не всегда. Окружающим людям повезло - рядом с ними они будут чувствовать себя как за каменной стеной.

Все-таки лучше не вдаваться в крайности. Попробуйте поработать над своим характером. Изменения отразятся и на руке. Достаточно добиться того, чтобы на ладони виднелись как основные черты, так и немного второстепенных.

Объясняем на пальцах

Характер можно определить и по узорам подушечек пальцев (первая фаланга - с ногтем). «Говорящим» станет самый длинный палец на ладони. Для его определения сомкните все пальцы. Один из них, пускай даже на несколько миллиметров, будет длиннее остальных. На первой фаланге можно разглядеть следующие узоры: дуги, петли, завитки

завитки (рис. 2). Нужно выяснить, какой узор преобладает на подушечке пальца.

Преобладающий узор - дуги: обычно у целеустремленных людей, которые ради того, чтобы добиться своего, ни перед чем не остановятся. Они говорят что думают, не любят принимать участие в подковерных играх и плести интриги. Такие люди стараются не проявлять эмоций.

Если на пальце преобладают завитки, то перед вами человек общительный. Как правило, у него много знакомых. Это, кстати, является скорее минусом. Во время дружеских посиделок разговоры часто сводятся к тому, чтобы обсудить того или иного товарища, не присутствующего здесь и сейчас. «Люди-завитки» интересуются жизнью других, обожают сплетни, «профессионально» их распространяют. Из-за этого часто оказываются в щекотливых ситуациях, но умудряются из них блестяще выпутаться.

Чаще остальных на первой фаланге присутствуют петли у тех, кто постоянно недоволен собой. При этом склонность к самокопанию дает свои плоды. Они делают все для того, чтобы добиться большего. Своим успехом потом с радостью делятся с окружающими.

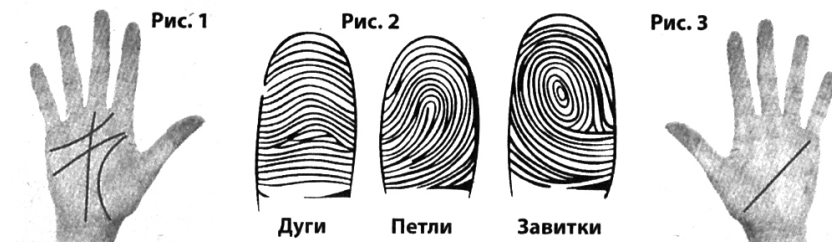
Будем здоровы

Судить о характере человека можно и по линии здоровья - чаще всего она начинается у основания мизинца, далее простирается вниз по ладони к основанию большого пальца (рис. 3). Название этой линии в хиромантии - субъективное. Например, китайские специалисты определяют эту черту как «линию нездоровья», так как они уверены - проявляется она только тогда, когда возникает необходимость в визите к врачу.

Но для определения некоторых черт характера не важно, с какими линиями она пересекается, прерывается или нет. Достаточно выяснить, как она начинается.

Если у нее четкое начало (а не размытое, из-за которого нельзя понять, откуда линия идет), то обладатель ладони - страстная натура, любящая выяснять отношения. Своему избраннику или избраннице они могут закатить сцену ревности на ровном месте.

Напротив, если начало черты здоровья размытое, то человек - сдержанный как в словах, так и в действиях. Из минусов - непреклонность. Такие люди будут действовать в ущерб себе, но ранее избранной позиции не изменят.



Певунья-профи	Дымящаяся в котелке	Отпуск для родов	Несообразительность																	
					Обладатель тугой мошны	Спортивный "разведчик"	Пистолет или сабля		Клуб в санатории		Ясная летняя погода		Мастер из жэка	Горная порода						
	Четвёртая ступень гаммы	Удар снизу в боксе	Нарды француза						Родословное растение											
					Скребок художника	Хлебный напиток русичей	Похожий на грушу плод		Энергичное восклицание		Им пахнет делодрань		Тест по русскому языку							
	Одежда для рук							Уменьшение производства												
				Стадия в жизни моли	Камешек на цепочке	В руке гребца					Протока между озёрами									
	Русская обувь		Шайка возле трона				Короб из бересты	Гонит волны у Эрмитажа												
					Скакун по прерии						"Утреннее" имя коровы	Пальмовая роща на Крите	Буква, которой больше нет							
	Осьминогий мафизии		Деньга Ирана				Выпавшая часть				Опора строения									
						Вид юбки			Способ решения											
	Ограничение по импорту		Близнец от генотиков				Яблочный, по святым				Канитель для вышивания									

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №8

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Сани. Пирс. Дог. Карп. Паразит. Браво. Катала. Вода. Хан. Онтарио. Лопата. Ручник. Капор. Статор. Отава. Кадр. ЗИЛ. Лимпопо. Дол. Покос. Мали. КАЗ. Реле. Час. Мот. Тревога. Сапа. Дама. Шкала. Аршин. Яд. Хна. Пряжа.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Новосел. Коса. Найм. Атаман. Анар. Пара. Рудокоп. Попович. Рапорт. Шип. Рига. ООН. Докер. КНР. Икар. Олеша. Скакалка. Сев. Лях. Аза. Пола. Осада. Стрит. Плот. Пряжа. Раздача. Латы. Виола. Икебана. Раллист.

СКАНВОРД НА СТР. 41

Э	Б	О	О	П	С	М	Е	К	А	А	К	А
С	Т	Р	Е	С	Р	А	С	А	А	И	Р	
П	А	Т	О	Р	Б	А	О	Т	П	О	С	А
Р	И	Т	М	И	К	А	Б	А	У	Е	С	А
Е	С	М	А	Й	К	А	О	Р	Б	И	У	А
С	Т	У	О	Б	У	Д	И	Н	А	Б	А	Т
С	В	А	У	Н	К							Р
О	Б	З	Н	К	А	Д	Р	В	К	Г	Р	
Л	Б	У	Д	А	К	А	Р	У	С	А	К	Б
К	А	Б	У	К	И	С	М	В	А	А	О	К
Г	К	О	Н	Е	К	Г	О	П	А	К	Р	О

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ISSN 1987-6009
ПОДРУГА
 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.**



ПЫШЕЧНАЯ КОТА РЫЖИКА

Нередко бездомные животные в надежде погреться заглядывают в кафе с приоткрытой дверцей. Так однажды в петербургской пышечной появился кот Рыжик.

Никто не помнит, что это был за день, когда робкий котенок впервые просочился в небольшую уютную пышечную в центре Санкт-Петербурга на улице Большая Конюшенная. Она считается одной из старейших в городе и весьма облюбована не только местными жителями, но и гостями города. Все они быстро привыкли к тому, что стул может быть занят огромной рыжей меховой шапкой под названием «кот».

Заглянул на огонек

Более двадцати лет назад рыжий котенок появился в стенах пышечной и остался там навсегда. Сначала работники заведения не воспринимали его всерьез и были уверены, что скоро он

забудет дорогу к ароматным пышкам, но нет. Животное закахивало все чаще, а однажды его оставили на ночлег. Оказалось, котенка выбросил на улицу кто-то из старых жильцов, когда началось расселение квартир. Ему очевидно нужен был кров - как тут было не пожалеть бедолагу. Кот подрос, освоился, получил гордое имя Рыжик и стал навсегда пышечной. Отныне посетители могли заметить его, наблюдающим за размеренной работой сотрудников или сидящим на стуле. Выходил Рыжик и погулять - больше всего работники боялись, что на оживленной улице пушистика кто-нибудь обидит. Но Рыжика любили все. Некоторые даже предлагали хозяевам заведения забрать кота насовсем, но те отказывали. Уж слишком привыкли к пушистому по-

мошнику. Спустя время люди заходили в пышечную уже не только полакомиться, но и познакомиться с «тем самым Рыжиком». Кстати, сам кот пышки вообще не жаловал: он предпочитал свежее куриное филе, которое регулярно покупали ему работники в благодарность за верную службу.

Подружки для Рыжика

В социальных сетях можно найти немало фотографий Рыжика - он даже позировал посетителям. Кот совершенно не боялся людей - даже, напротив, шел им навстречу, здоровался, терся мордочкой об ноги. А вечером работники заведения не закрывались до тех пор, пока Рыжик не приходил с гулянки.

Вскоре у Рыжика появилась подружка - симпатичная кошечка Василиса. Бедолагу тоже подкинули в пышечную... Рыжик влюбился в подружку с первого взгляда - они жили душа в душу. Увы, спустя несколько лет Василису сбила машина. Кот долго грустил, а чтобы он вконец не заскучал, ему завели нового друга - кошку Пышу. Ее, еще котенком, сотрудники буквально выкормили из пипетки - думали, слабый котенок не выживет. Но девочка окрепла и присоединилась к Рыжику - нести службу!

Пыша обожала гулять по окрестным улочкам, а вот Рыжик, когда боевая подружка убежала, изрядно за нее волновался. Успокаивался только тогда, когда знакомая мордочка вновь появлялась на пороге пышечной.

Новая история

Последнее время посетители заходили в пышечную и не находили там уже привычный рыжий талисман. Спрашивали работников - поначалу те отмалчивались, а потом признались: Рыжика больше нет..

Кот ничем не болел и предположительно умер от глубокой старости. Он просто ушел и не вернулся - так часто делают животные на пороге смерти. Сотрудники признаются: «Мы сами в шоке, до сих пор плачем. Рыжик был частью истории о Петербурге». Скучает и кошечка Пыша, но на нее теперь возложена серьезная роль - стать новым оберегом заведения. И пока она с ней успешно справляется.

Улыбнись

Сегодня на улице я был свидетелем, как мужик разговаривает со своей собакой. Было видно, что он думает, будто пес его понимает! Пришел домой, рассказал коту, долго смеялись.

Семья хомячков снимет двухлитровую банку. Порядочность гарантируем.

— У меня есть один вопрос, он

меня очень интересует: «Кто определяет, что корм для собак стал еще вкуснее?»

— Сходила с детьми в зоопарк, дети рычали, пищали, кричали, махали. Надеюсь, звери остались довольны.

Собака на дачном участке копает грядки. Соседский пес изумленно наблюдает за этим. Собака поворачивается и грустно

поясняет происходящее: — А все началось с того, что я научилась приносить хозяевам тапочки.

— Как ты избавился от тараканов? — Да я китайский карандаш купил. — И как результат? — Вон, сидят тихонько в уголке, рисуют.

— **Какая прелесть! Это у вас кот или кошечка? — А вы по ушам не видите? — Нет. — Это кролик...**



Пряжа ассоциируется с домашним уютом и теплом. Не удивительно, что зимой хочется добавить в интерьер вязаных атрибутов.



Коврики и подушки

В гостиной будут симпатично смотреться вязаные коврики и диванные подушки. По желанию выбирайте исполнение в пастельных или, наоборот, ярких тонах.



Вязаный декор



Одежда для горшочка

Украсьте горшки симпатичным декором. Обвяжите каждый пряжей ваших любимых оттенков. При желании можно добавить элементы в виде цветов, фигур, узоров. Если горшки стоят рядом, используйте единую цветовую гамму.



Куда присесть?

Вернуть к жизни старый пуф или кушетку можно, если связать для них новый чехол. Внимательно замеряйте все параметры перед началом работы!



Пригодится на кухне

Обновите кухонные аксессуары - прихватки, полотенца, подставки под горячее. Достаточно связать новые - в едином стиле и тоне. Они украсят интерьер, добавив в него зимние нотки волшебства.



Симпатичные мелочи

Небольшие вязаные элементы вроде оригинального чехла на грелку, шарфика для мягкой игрушки или корзинки для аксессуаров украсят любую комнату в квартире.





СЫРНЫЙ ОМЛЕТ

Понадобится: сыр - 50 г, яйцо - 2 шт., молоко - 3 ст. л., картофельный крахмал - 0,5 ч. л., помидоры черри - 2-3 шт., брынза или фета - 50 г, руккола - 2 листа, авокадо - 1 шт., тыква - 50 г, соль, черный перец - по вкусу.

Взбейте яйца с молоком, солью и перцем. Сыр натрите на терке, добавьте к яйцам вместе с крахмалом.

Перемешайте. Разогрейте сковороду, вылейте омлет. Уменьшите огонь, накройте крышкой. Жарьте 2-3 мин. до золотистой корочки. Переверните омлет на другую сторону и жарьте еще 2-3 мин. Положите омлет на тарелку меньше по диаметру, чтобы получилась «чаша». Тыкву нарежьте кубиками.

Бланшируйте в кипятке 5 мин., откиньте на дуршлаг. Помидоры разрежьте пополам, рукколу нарвите руками. Брынзу или фету раскрошите вилок. Авокадо нарежьте кубиками. Выложите все ингредиенты в омлет, посолите, поперчите.



БУЛОЧКИ СО ШПИНАТОМ

Понадобится: мука - 600 г, кефир - 300 мл, подсолнечное масло - 1 ст. л., сахар - 1 ч. л., соль - 1,5 ч. л., разрыхлитель для теста - 2 ч. л., сливочное масло - 2 ст. л., сыр - 100 г, шпинат - 1 пучок, чеснок - 1 зубчик.

Просейте муку с солью, сахаром и разрыхлителем, перемешайте. Отдельно соедините кефир и подсолнечное масло. Постепенно подсыпайте в кефирную смесь муку, замесите тесто. Уберите в теплое место на 15 мин. Тесто обмесите, скатайте в колбаску. Нарежьте на 8-10 одинаковых частей и сформируйте шарики. Выложите на застеленный противень. Поставьте в заранее разогретую до 190 градусов духовку на 20-25 мин. За 5 мин. до конца смажьте верх булочек растопленным сливочным маслом. Булочки остудите, срежьте верхушки. Мякоть уберите ложкой. Шпинат вымойте, обсушите и мелко нарежьте. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте пропущенный через пресс чеснок и шпинат, все перемешайте.

Начините булочки, прикройте крышечками. Выпекайте при 200 градусах 5-7 мин., чтобы сыр расплавился.



ШАРИКИ «МИКС»

Понадобится: картофельное пюре - 200 г, сыр чеддер - 150 г, мука - 5 ст. л., яйцо - 2 шт., соль, черный перец - по вкусу, молотая паприка - 1 ч. л., куркума - 0,5 ч. л., красный молотый перец - 0,5 ч. л., подсолнечное масло для фритюра.

Сыр натрите на мелкой терке. Добавьте картофельное пюре, 1 ст. л. муки, одно яйцо, соль и перец. Все тщательно перемешайте. Смочите руки водой или подсолнечным маслом и сформируйте небольшие шарики размером с грецкий орех. Они должны получиться аккуратными. В миске взбейте яйцо. Отдельно соедините муку, паприку, красный перец и куркуму, все перемешайте. Обмакните шарики сначала в яйцо, затем обваляйте в мучной смеси. Раскалите подсолнечное масло, опуская шарики частями. Жарьте 2-3 мин. до золотистой корочки. Подавайте с любым соусом.



КАССЕРОЛЬ С БРОККОЛИ

Понадобится: макароны - 150 г, брокколи - 100 г, сыр - 100 г, сметана - 3 ст. л., яйцо - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, соль, черный перец - по вкусу.

Отварите макароны до полуготовности. Брокколи разделите на соцветия, опустите в кипящую подсоленную воду на 3 мин. Откиньте на дуршлаг и обдайте ледяной водой. Сыр натрите на крупной терке, добавьте 1 ст. л. сметаны и тщательно перемешайте. В горшочек или в форму для запекания выложите макароны и брокколи, посолите и поперчите. Соедините оставшуюся сметану, яйцо и пропущенный через пресс чеснок. Все перемешайте, аккуратно залейте соусом макароны с брокколи. Сверху на блюдо выложите сыр. Выпекайте при 200 градусах 10 мин., чтобы сыр полностью расплавился.

