

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДРУГА

№16

апрель 2022

ПЛЮС

цена:

2,5 лари

Обедаем

дома

стр.39

Лечебные

украшения

стр.14

Хозяйке

на заметку

стр.34

5 вопросов

парикмахеру

стр.36

Эрнест Хемингуэй

и его женщины

стр.20-21

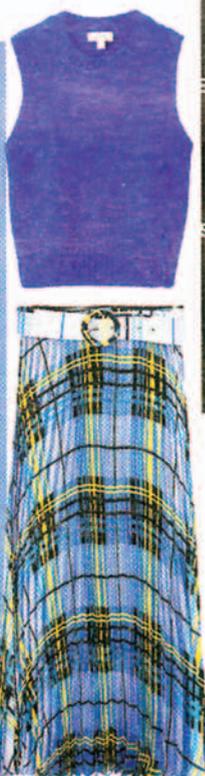
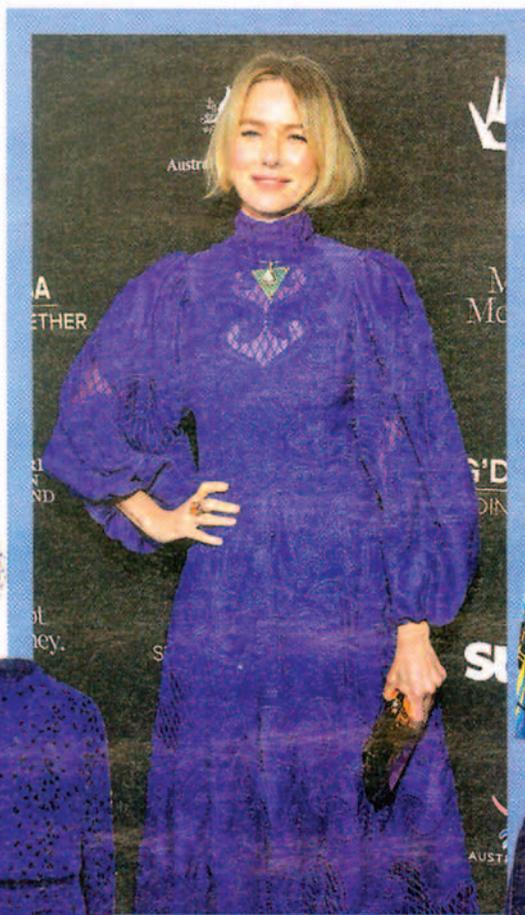
Эмилия Кларк:

стр.16-17

“В школе мне доставались роли старушек”

ЛЮДИ ИНДИГО

Вся гамма оттенков от ультрамарина до темно-синего не первый год сохраняет топовые позиции не только на подиумах, но и в сердцах многих из нас.



Свежий курс

Сапфировая глубина усиливается чистым сверканием бриллиантов, золотым и серебряным сиянием. Добавив благородный синий в свой гардероб, вы внесете в каждый свой образ изящество и сдержанность.



Воссоединение Брэда Питта и Дженнифер Энистон



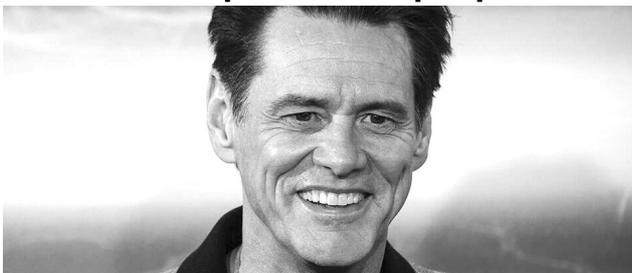
Одна из самых известных голливудских пар – Брэд Питт и Дженнифер Энистон – похоже, воссоединилась. Такой информацией поделился на днях инсайдер издания In Touch.

По данным СМИ, актеры стали втайне жить вместе в Париже. Дженнифер прилетела туда на съемки нового фильма, а Брэд – на открытие выставки Чарльза Рэя в центре Жоржа Помпиду. Отмечается, что звездная пара остановилась в отеле Four Seasons, ночь в котором

стоит 25 тысяч долларов. Известные актеры при этом никак не комментируют слухи о возможном воссоединении.

Напомним, Брэд Питт и Дженнифер Энистон официально развелись 17 лет назад – в 2005 году. Бывшие супруги признались, что остались друзьями и до сих пор испытывают любовь по отношению друг к другу. Пользователи Сети и фанаты неоднократно высказывали предположения, что бывшие возлюбленные снова вместе.

Джим Керри заявил о завершении карьеры



Американский актер и комик Джим Керри заявил, что желает завершить кинокарьеру и уходит на пенсию. Об этом артист сообщил в интервью Access Hollywood.

Джим пошутил, что его смогут остановить в таком решении только ангелы, которые принесут сценарий, написанный золотыми чернилами.

“И я пойму, что людям очень важно это увидеть, то может я и вернусь”, – сказал артист.

Для Керри “уход на

пенсию” – это серьезное решение, но он его обождал тем, что уже сделал и так достаточно, ему нравится его размеренная, спокойная жизнь, и он хочет отдохнуть.

“Я очень люблю писать картины, люблю заниматься духовностью. Мне уже достаточно”, – отметил актер. Ранее сообщалось, что голливудский актер Брюс Уиллис вынужден завершить карьеру, так как у него диагностировали афазию (расстройство речи).



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

Крис Рок впервые прокомментировал скандал с Уиллом Смитом на “Оскаре”



Американский актер, комик и шоумен Крис Рок впервые прокомментировал скандал с актером Уиллом Смитом, когда Смит на сцене церемонии вручения премии “Оскар” ударил его по лицу. Об этом сообщает Variety.

На собственном комедийном шоу в Бостоне Рок намекнул на то, что все еще думает о случившемся и переживает об этом. Также он дал понять, что полученная от Уилла Смита пощечина станет материалом для его будущего комедийного выступления.

“Когда-нибудь расскажу и об этом. Будет и серьезно, и смешно”, – заявил Крис Рок.

Напомним, во время церемонии “Оскара” 27

марта Крис Рок неудачно пошутил над прической жены Уилла Смита, Джардой Пинкетт-Смит, сравнив ее с побритой наголо героиней Деми Мур в фильме “Солдат Джейн”. При этом Пинкетт-Смит страдает от патологического выпадения волос, из-за чего вынуждена носить ультракороткую стрижку.

В результате Смит вышел на сцену и ударил в прямом эфире не ожидавшего этого комика и попросил его “закрывать свой рот”. Позже актер извинился перед организаторами за инцидент. Несмотря на его извинения, американская киноакадемия начала расследование и дисциплинарное разбирательство.

Шоу-бизнес

Организаторы “Золотой малины” отозвали антипремию для Брюса Уиллиса



Организаторы антипремии за сомнительные успехи в кино “Золотая малина” отозвали награду для Брюса Уиллиса из-за известия о его болезни. Об этом сообщает The Hollywood Reporter.

Организаторы “Золотой малины” посчитали, что если болезнь влияет на решения или качество работы актера, то присуж-

дать за это антипремию неприемлемо.

Ранее Уиллис получил спецкатегорию “Золотой малины” под названием “Худшая игра Брюса Уиллиса в фильме 2021 года” за съемки в восьми фильмах. Организаторы антипремии посчитали неудачными все киноленты, в которых актер снялся в прошлом году.

Джессика Честейн завоевала “Оскар” в категории “Лучшая женская роль”



Джессика Честейн завоевала “Оскар” в категории “Лучшая женская роль” за работу в фильме “Глаза Тэмми Фэй”. Трансляцию церемонии показывает телекомпания ABC.

Артистка в этой категории обошла Николь Кидман, Оливию Колман, Пенелопу Крус и Кристен Стюарт.

Напомним, церемония состоялась в ночь с 27 на 28 марта. Мероприятие прошло в укороченном формате, потому что часть наград вручили победителям еще за час до начала прямой трансляции.

Ранее картина из Японии “Сядь за руль моей машины” получила “Оскар” как лучший фильм на иностранном языке.

Память погибшей на съемках в США оператора Хатчинс почтили на “Оскаре”



Оператора Галину Хатчинс, которая погибла на съемках фильма с актером Алексом Болдуином, вспомнили во время премии “Оскар”. Трансляцию церемонии ведет телекомпания ABC.

Организаторы мероприятия почтили память деятелей киноиндустрии, которые умерли в прошлом году. На церемонии показали фотографии покойных актеров, режиссеров, сценаристов и других мастеров Голливуда. Среди них была и Хатчинс.

Напомним, оператор погибла в результате несчастного случая на съемках фильма “Ржавчина” в октябре прошлого года. Болдуин на репетиции выстрелил из оружия, которое по ошибке было заряжено боевыми патронами.

Ранее новые адвокаты Болдуина заявили, что застреленная во время съемок оператор Галина Хатчинс сама приказала направить на нее пистолет, выстрел из которого позже привел к ее гибели.

Алек Болдуин снова станет отцом

Этот ребенок станет седьмым общим ребенком 63-летнего актера и его супруги Хиларии и восьмым – лично для Алека!

Радостную весть сообщила его жена Хилария, опубликовавшая заодно видео о том, как именно они с Алексом преподнесли данную новость детям. Кстати, впоследствии и актер тоже перепостил это видео к себе на стра-

ницу! В настоящее время пара воспитывает шестерых общих наследников: Люсию, Эдуардо, Леонардо, Рафаэля, Марию и Кармен. Кроме того, у Алека есть еще и взрослая дочь Айрленд, рожденная его бывшей супругой Ким Бейсингер. Что же касается отношений Алека и Хиларии, то они сыграли свадьбу в 2012 году, а до этого пара встречалась около года.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Бесконечный аврал, недовольство начальника и прочие неприятности в трудовой деятельности, а значит, постоянные стрессы?

10 способов победить стресс

Нужно просто посмотреть на все это под другим углом, найти даже в плохом хорошее, переключиться на приятные моменты.

1. Не стрессуем, а играем. Включите любую игру на смартфоне, компьютере, поиграйте в Pop-it. Игра отвлечет мозг от бесконечных дум о неприятной ситуации.

2. Прогуляйтесь. Бодро с собакой или с музыкой в наушниках. Достаточно 15 минут провести на улице, чтобы настроение улучшилось. Регулярные прогулки и физические нагрузки повышают сопротивляемость стрессу.

3. Сосредоточьтесь на одном деле. Начните решать сложную задачу,

но только одну, а не 5-10 дел одновременно. Погрузитесь в нее и увидите, как остальные проблемы уйдут на второй план.

4. Доверьтесь Вселенной. Представьте, что вы не супергерой и вам не надо спасать мир, а всего лишь зритель. Отпустите ситуацию и поверьте, найдутся люди, которые могут помочь вам, стоит только осмотреться вокруг себя. Вспомнить народную мудрость: «Что ни делается, все к лучшему».

5. Дышите глубже. Если разрывается голова от проблем, сядьте и замедлите дыхание, как будто собираетесь нырнуть. Повторите это упражнение 5-7 раз. Через 10 минут вы будете совершенно спокойны.



6. Скажите «спасибо». Кого благодарить? На самом деле это не важно. Когда вы излучаете благодарность, ваши эмоции переключаются с негативных на позитивные. Вы улыбаетесь, вырабатывается эндорфин - стресс отступает.

7. Распишите проблему. Выплесните негативные эмоции подробно на бумагу. Как говорится, «бумага все стерпит». С каждой строчкой вам будет становиться легче. Почувствуете, как освободились от переживаний.

8. Поплачьте, а потом вспомните какой-ни-

будь забавный случай или анекдот и посмейтесь. Только искренне, от души. 5 минут - и стресса как не бывало.

9. Доведите дело до конца. Любое завершённое дело поднимает настроение и окрыляет: «Я смог!». Если незавершённых дел много, составьте график их выполнения. Расставьте приоритеты!

10. Возьмите цитрус или апельсин (можно готовое масло). За 15 минут ароматерапии нормализуются сердцебиение, уровень стресса снизится, а настроение улучшится.

ДОМАШНЯЯ ЦВЕТОТЕРАПИЯ

В последнее время мы с супругой выбираем вещи, предметы интерьера, одежду только светлых приятных тонов. Есть в нашей квартире и элементы яркого декора. Такая домашняя цветотерапия незамедлительно оказывает положительное влияние на центральную нервную систему, улучшает настроение.

При очередном ремонте в кухне мы использовали элементы интерьера солнечных оттенков. Для этого не понадобились какие-то значи-

тельные финансовые затраты, подобрали обычные бюджетные материалы желаемого цвета. Да и тратиться на услуги дизайнера тоже не пришлось, свое воображение, помноженное на идеи из Интернета, создадут любой домашний «шедевр».

Теперь каждый раз, заходя на кухню, получаем маленькую лечебную дозу солнечного «антидепрессанта». Без всяких передозировок и побочных эффектов.

Сергей.

Упражнение для бодрости

В ежедневной суете зачастую нет времени на отдых, поэтому чувствуется накопленная усталость. Коротенькое упражнение для спины позволит ощутить прилив сил.

Положите на пол мягкий коврик. Лягте на спину на него. Охватите руками подтянутые к груди колени. Голову приподнимите и привлечите к коленям. Спину вы-

гните. В таком положении качайтесь влево-вправо, вперед-назад 30-60 сек.

Упражнение устранит напряжение в мышцах спины. В итоге улучшится кровообращение в теле и снабжение кислородом мозга. Вы ощутите прилив свежих сил. Выполняя эти упражнения перед приходом гостей, чтобы снять усталость и быть бодрее.

Лариса.



ВДОХ-ВЫДОХ

Боль в груди, усиливающаяся даже после небольшого движения, не говоря уже о кашле, может быть следствием безобидной невралгии, а может – синдромом плеврита, коварного, очень неприятного заболевания

Плевра - соединительная ткань, одной частью выстилающая внутреннюю поверхность грудной клетки, другой - окутывающая легкие. Между ними находится небольшое количество жидкости-смазки, которая предотвращает трение легких о грудную клетку при дыхании. Но когда плевра воспаляется, раздражается и набухает, возникает трение. Оно вызывает дикую боль при каждом вдохе и выдохе и пропадает, только если на несколько секунд задержать дыхание. Иногда это сопровождается небольшим повышением температуры (не выше 37,5°C), болезненностью в плечах и спине, мигренями, тахикардией, одышкой и кашлем.

Плеврит может длиться от пяти дней до двух недель - все зависит от возбудителя болезни.

Полной грудью

У болезни две стадии развития. Сначала на воспаленной плевре откладывается белок фибрин, она становится шероховатой, похожей на наждачную бумагу, и появляется боль при дыхании. Это сухой плеврит. Его лечат антибиотиками (или противогрибковыми), а также противокашлевыми препаратами, ингаляциями и болеутоляющими в разных формах,

в том числе мазями и гелями. Иногда в ход идут старые добрые горчичники: их накладывают на больную сторону груди. Если все в порядке, дней через пять воспаление рассасывается, и человек наконец-то облегченно и безболезненно вздыхает. Но иногда **плеврит переходит в экссудативную форму**: из поврежденных сосудов плевры начинает выделяться слишком много жидкости

- до четырех литров. Боль уходит (плевра же смазана), но остальные симптомы не отступают. Усиливается одышка, а при очень агрессивном течении нарушается кровообращение. Эту форму лечат только в стационаре: пункцию, необходимо делать опасно.

После болезни требуется долгая реабилитация: дыхательная гимнастика, прогулки на воздухе, желательно по сосновому бору, посильная физическая активность и минимум контактов в общественных местах. Все это важно выполнять, чтобы плеврит не стал вашим проклятием на долгие годы.

Одно за другим

Плеврит никогда не приходит сам по себе, он появляется либо как

осложнение после запущенного бронхита, воспаления легких, туберкулеза и т.д. Либо как симптом более серьезных недугов - волчанки, ревматоидного артрита, рака груди или легких. Поэтому и лекарств конкретно «от плеврита» не существует. Задача врача - установить причину и разбираться медикаментозно именно с ней.

Помимо лекарств при плеврите помогут:

1. ПОКОЙ

Чем больше двигаемся, тем больнее. Конечно, это не значит, что нужно постоянно лежать, но и резко бегать и прыгать не стоит. Дайте организму время, и самочувствие улучшится быстрее.

2. ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Врачи советуют лежать на «больной» стороне. Так давление на грудную клетку усилится и боль уменьшится. Если колет и тянет и справа, и слева, чередуйте.

3. ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Вечный совет про обильное питье работает и в случае с плевритом. Вода, морсы, теплый чай с лимоном облегчают состояние, придают сил и ускоряют выздоровление.

Как болит?

Если все симптомы, о которых говорилось в статье, совпадают, скорее всего, это плеврит, его врач и будет лечить. Но когда вас мучает только боль в груди, возможны варианты. Если неприятные ощущения:

- ✓ связаны с физической нагрузкой, длятся 3-5 минут и проходят после недолгого отдыха, стоит показаться кардиологу.

- ✓ продолжительные, но слабые, сопровождаются онемением в руках и шее, усиливаются в дви-

жении, идите к неврологу - проверяться на остеохондроз грудного отдела позвоночника.

- ✓ сильные, возникшие после переохлаждения или травмы, скорее всего, вызваны межреберной невралгией.

- ✓ проявляются спазмами, возникают на фоне стрессов и после горячей/холодной пищи - все это симптом эзофагоспазма. Помогут полстакана теплой воды, успокоительное и визит к гастроэнтерологу.

Комментарий эксперта

«Если в последние полгода у вас не было легочных заболеваний, но плеврит диагностирован, продолжайте обследоваться. Самая частая причина плеврита - вирусные и бактериальные инфекции. Основные возбудители - стафилококки, энтеробактерии и грибок. Его могут спровоцировать аутоиммунные заболевания, онкология, постинфарктный синдром, проблемы с ЖКТ и даже аллергия на лекарства. Лечение всегда подбирается индивидуально. Профилактика плеврита проста: своевременное лечение исходных заболеваний, других рецептов тут нет».

Что может спровоцировать неприятные ощущения и с какими из них можно справиться самостоятельно, а когда нужен врач.



Дискомфорт в шее

Кстати

Инфекция может проникнуть и в щитовидку. Тогда болит передняя поверхность шеи и боль отдает в нижнюю челюсть, ухо, зубы. Правильное лечение в этом случае назначает эндокринолог.

В чем причина?

✓ **Хлыстовая травма.** Характерна для ДТП, когда ускорение резко сменяется торможением и шея резко сгибается сначала в одну, а потом в обратную сторону. При этом могут наблюдаться растяжение, повреждение связок, мышц, позвонков шеи. В результате травмы кроме боли в шее будут беспокоить головные боли, может ухудшиться зрение. Лечение назначает врач-травматолог или вертебролог в зависимости от того, какие повреждения.

✓ **Фасет-синдром.** С возрастом или из-за травм происходят дегенеративные процессы в межпозвонковых дисках, и нагрузка с них смещается на фасеточные суставы (выглядят как отростки на позвонках и обеспечивают подвижность позвоночника). При их повреждении в области шеи боль чаще бывает односторонняя, отдает в плечи. Для ее уменьшения назна-

чают противовоспалительные, физиотерапию и упражнения, направленные на укрепление мышц и связок. Иногда делают блокаду.

✓ **Грыжи в области шеи.** Выпячивание диска (протрузия) ведет к сдавливанию нервных волокон. Обычно боль беспокоит при движении и уменьшается в покое, но усиливается в положении лежа - спать комфортно полусидя. Кроме боли могут беспокоить онемение пальцев рук, головокружения, сонливость. Снимают боль обезболивающими. А еще назначаются физиотерапия и ЛФК.

✓ **Инфекции.** Боль может затрагивать шею, если вирус спровоцировал воспаление шейных лимфоузлов. Это может быть и обычная ОРВИ, и внелегочная форма туберкулеза. Боль в шее может быть вызвана и менингитом. Обычно такие поражения сопровождаются повышением температуры, головной болью. Если присоединяется спутанность сознания, не ждите, вызывайте скорую.

Словарик

Цервикалгия - так называют боли различной интенсивности и остроты в области шеи вне зависимости от причины их появления.

✓ **Миофасциальный синдром** часто развивается у тех, кто много времени проводит в неправильной позе - даже во время сна или за компьютером. К синдрому может привести и переохлаждение мышц. Его признаки - трудности с поворотами головы, мышцы шеи уплотняются, при надавливании на них чувствуется болезненность.

Боль может пройти сама через 3-5 дней. Уменьшить ее могут миорелаксанты, нестероидные противовоспалительные, растяжка мышц шеи, массаж.

Когда к врачу?

Если боли в шее сильные или ноющие, которые не проходят в течение недели и регулярно повторяются, посетите терапевта. В зависимости от характера боли и сопутствующих симптомов врач направит на исследования (рентген для исключения травм, смещения и разрушения позвонков, остеохондроза, компьютерная или магнитно-резонансная томография для оценки состояния костей и окружающих тканей, связок), а с результатами к специалистам - неврологу, вертебрологу, травматологу.

И. Ковалева, врач-невролог.

Причинами давления в грудной клетке может быть: гастроэзофагеальный рефлюкс (заброс желчи и желудочного сока в пищевод); остеохондроз грудного отдела позвоночника; межреберная невралгия; язвенный гастрит; легочная тромбоэмболия; панические атаки; приступ стенокардии; расслоение аорты; ахалазия кардии.

Иногда этот симптом сочетается со гжучей кратковременной болью, а может отдавать в шею, плечо, руку. Зачастую в это время человек не может сделать вдох или изменить положение тела. Сердечный ритм ускоряется, дыхание становится поверхностным

ДАВИТ В ГРУДИ

Какой бы первоначальный диагноз вам ни поставили, обязательно нужно пройти обследование: УЗИ и ЭКГ сердца, томографию грудного отдела позвоночника.

или прерывистым. Возможен резкий сухой и отрывистый кашель, пототделение.

Какой бы первоначальный диагноз вам ни поставили, обязательно нужно пройти обследование: УЗИ и ЭКГ сердца, томографию

грудного отдела позвоночника. При подозрении на гастрит или эзофагит - эндоскопическое исследование пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. Легочная тромбоэмболия требует исследования легочных артерий.

При болях в сердце разотрите 2 ст. ложки ягод калины, залейте в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 часа и принимайте по стакану за полчаса до еды. За день выпейте 4 стакана. Курс - 3-4 недели.

Если вы страдаете сердечно-сосудистым заболеванием, то есть подозрением на инфаркт миокарда. Обычно при этом ощущается сильная тупая боль за грудиной, слабость, человек бледнеет, ноги подгибаются... В этом случае нужно вызвать скорую помощь и до ее приезда занять полусидячее положение и принять спазмолитическое средство или таблетку нитроглицерина. И по возможности человек должен сделать вдох, чтобы избавить сердце от спастического давления.

А. Агапов, кардиолог, врач I категории.



С возрастом хрящи слабеют

Хрящи выполняют в теле опорные функции. И все, кроме суставных, имеют оболочку - надхрящницу, которая обеспечивает питание и рост хряща. А вот в суставах хрящ обнажен и контактирует непосредственно с синовиальной жидкостью. Эта жидкость выполняет роль своеобразной смазки между трущимися поверхностями суставов, покрытых гладким хрящом. Хрящи костей и позвоночника постоянно испытывают нагрузки как при движении, так и в неподвижном состоянии. А хрящи носа, гортани, бронхов, фиброзных треугольников в сердце осуществляют еще и опорную функцию.

В зависимости от преобладания коллагеновых, эластических волокон или основного вещества различают хрящи стекловидный, эластический и волокнистый. Например, в эластическом хряще (гортани, носа, ушной раковины) содержится много белка эластина, образующего хрящевые волокна. Скажем, ухо человека состоит из него на 30%.

В суставном хряще еще очень много воды. Например, в хряще головки бедренной кости молодого человека ее 75 г на 100 г ткани. К сожалению, с возрастом вода теряется, поэтому хрящ пожилого человека и теряет упругость. И еще хрящевая ткань плохо восстанавливается после травм. И чем старше человек, тем хуже.

Хондросаркома - редкая болезнь

Хронические воспаления хряща и нарушения обмена веществ - вот чем страдает большинство пожилых людей. В таких случаях говорят об остеоартрозе, остеохондрозе и остео-

Опухоли бывают и в хрящевой ткани. Раньше их называли костными наростами, Они могут быть доброкачественными и злокачественными.

НА КОСТИ НАРОСЛО

хондропатии. А есть еще одна серьезная проблема - хондросаркома. Это единственный вид злокачественной хрящобразующей опухоли. Чаще всего она поражает кости таза, пояса верхних конечностей и ребра. К счастью, встречается во много раз реже, чем доброкачественные опухоли хряща. Из них самая частая - хондрома. Забегая вперед, скажем, что хирургическое удаление доброкачественных опухолей обязательно. Правда, выполняются такие операции не в срочном, а в плановом порядке.

Первыми симптомами хондросаркомы являются сама опухоль и боли в костях, которые усиливаются по мере роста новообразования. Чем раньше его обнаруживают и удаляют пораженные кости, тем благоприятнее результат.

Что такое простая хондрома

Это доброкачественная опухоль. Обычно возникает из вполне зрелых и не дающих метастазов клеток стекловидного хряща. Хотя доброкачественная опухоль не дает метастазов, но она часто рецидивирует после операции, поэтому таким больным нужно проходить специальные обследования по графику, назначенному врачом.

Ортопеды и травматологи часто обнаруживают хондромы у своих пациентов. Причины их появления неизвестны.

Эта опухоль может образовываться внутри кости, где в норме хрящевой ткани нет. В процессе роста она деформирует кость, как бы распирая ее изнутри. Более распространенная хондрома образуется на наружной поверхности кости, на месте хряща. И растет она не вглубь, а наружу.

Чаще всего хондрома возникает на фалангах пальцев, костях кисти и стопы. Она поражает также бедренную кость, реже - плечевую и кости голени. Иногда хондромы находят в мягких тканях, хрящах гортани и околоносовых пазухах.

Она становится опасной...

Опасна хондрома, выросшая у основания черепа. При таком расположении она сдавливает мозг. Правда, опухоль увеличивается медленно, поэтому симптомы сдавления возникают постепенно. Они проявляются головными болями, нарушениями координации движений, параличами конечностей. Если опухоль находится в области носовых пазух, человек испытывает затруднение носового дыхания. Хондромы плечевой и бедренной костей, грудины, лопатки и таза часто озлокачествляются. Зато озлокачествление хондром на коротких трубчатых костях стопы и кисти встречается редко.

И. Новиков, онколог, врач II категории.

Какое обследование надо пройти

Хрящевая опухоль не видна во время рентгенологического обследования. Для ее обнаружения применяются магнитно-резонансная томография и компьютерная томография (МРТ и КТ). Чтобы исключить озлокачествление хондромы любого вида, выполняются биопсии с последующим гистологическим исследованием в лаборатории. Никакие лекарства против этих опухолей не работают. Лечение хондромы оперативное и осуществляется в онкологических отделениях.

✓ Возможно, вы плотно поели перед забегом или съели еду, которая плохо переваривается, причем не выждали и часа перед тем, как бегать. Организму приходится решать две задачи одновременно - тратить энергию на мышцы и усваивать продукты питания. Обычно на второе сил

Что-то пошло не так...

Во время бега закружилась голова? Затошнило?

не хватает, начинает подташнивать, колоть в боку. Выход: есть не менее чем за 2 часа, а за 40-60 минут максимум можно съесть один цельно-зерновой хлебец.

✓ Другая причина противоположна первой - недостаточное питания, в крови мало углеводов. Если вы находитесь на строгой низкоуглеводной диете, бег противопоказан. Полезно

выпить сладкий чай за час-полтора до занятий.

✓ Причиной может быть и пониженное давление. Тогда тошнота сопровождается головокружением и потемнением в глазах при резких движениях тела.



1. Пейте много воды.

Чтобы организм мог нормально функционировать, необходимо поддерживать правильный водный баланс. Вода обязательно должна быть теплой. Неплохо, если больной будет пить и другие напитки - морсы, отвары, разведенные натуральные соки. Но опять же - теплыми. Если есть температура, количество выпитой жидкости должно быть до 100 мл жидкости на килограмм веса и до 50 мл на килограмм веса при кашле, насморке и ОРВИ без температуры. Речь идет о норме жидкости на килограмм нормальной массы тела человека - за минусом лишних килограммов.

2. Проветривайте помещение.

Вирусы не любят высокую влажность, но и в сухом помещении поправиться сложнее, тем более, если оно еще и плохо проветривается. В помещении, где находится

Поймали вирус

Как поправиться быстрее при простуде, ковиде и любом другом вирусном заболевании. Советы дает терапевт В. Казионова.

больной, должно быть прохладно, чисто, воздух увлажнен (просто налейте в большую емкость воды - пусть испаряется), температура воздуха - 19-20°C.

3. Отдыхайте. Организму нужно время, чтобы восстановиться и побороть инфекцию, поэтому дайте ему как можно больше шансов. Не надо все время лежать, но и переутомляться не стоит. Отложите домашние дела на потом. Физически себя перегружать во время болезни не надо, даже если нет температуры. Не устраивайте генеральных уборок, даже если хорошо себя чувствуете.

4. Страдать и думать о плохом вредно.

Для быстрого выздоровления важен позитивный настрой. Врачи категорически не советуют во время болезни бояться «страшных» симптомов и заранее просчитывать варианты - как попасть в больницу, если... Смотрите хорошие, веселые фильмы, балуйте себя, общайтесь с близкими по телефону.

5. Принимайте витамин D и цинк. Витамин D активирует антимикробную защиту, противовирусный иммунитет, подавляет воспалительные реакции. Эффективными и безопасными дозами считаются 1000-2000 МЕ витамина D в сутки и 40 мг цинка. Цинк - силь-



ный антиоксидант. Вообще, если начать принимать препараты цинка заранее, например, осенью, риск простудных заболеваний уменьшается. А при первых симптомах простуды нужно увеличить дозу цинка, тогда выздоровление пойдет быстрее. Удивительно, но это так. Кстати, достаточную дозу цинка можно получить, если регулярно есть супчик из бульонной «синей» курочки.



Эти слова высечены на камне, обнаруженном археологами. Они принадлежат жителям Древней Греции, которые уже в те времена понимали всю ценность бега.

1. Если человек бежит ритмично, соблюдая заданный темп, его сердцебиение учащается до 120 ударов в минуту, кровеносные сосуды расширяются, давление становится ниже. А при пониженном артериальном давлении оно слегка повысится. Поэтому бег можно назвать средством для нормализации артериального давления.

2. Бегать можно гипотоникам и гипертоникам, больным веге-

БЕГОМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!

тосо-судистой дистонией и ревматизмом, недостаточностью митрального клапана и остеохондрозом, язвой желудка. Бег - уникальный метод борьбы со старением клеток. Он повышает защитные силы организма, нормализует работу внутренней секреции, помогает предупредить ожирение. С помощью бега можно контролировать аппетит. Достаточно 20-минутной пробежки, чтобы притупить чувство голода.

3. Бегать можно утром, днем или вечером. Сразу после пробуждения уровень гормонов в крови повышен, а бег восстановит гормональный баланс. Вечерняя пробежка позволяет избавиться от напряжения, дает заряд бодрости и энергии, уменьшает аппетит. Да и сон после вечерней пробежки будет отменным.

4. Чтобы бег не превратился в нудное и монотонное занятие, нужно разнообразить его. Как? Во время бега можно постоянно повторять фразы, например: «Я абсолютно здоров», «Я полон сил и энер-

гии». Проговаривать фразы надо мысленно, можно даже пропевать их. Следите за позвоночником - он должен оставаться ровным, а руки и ноги - активно двигаться. Руки и пальцы должны быть расслаблены. Учитесь расслаблять мышцы лица, ягодицы и ноги. Во время бега смотреть надо немного выше линии горизонта - это позволит «парить по воздуху». Если направить взгляд в землю, то бежать будет сложнее. Негде бегать? Это не повод отказываться от физической нагрузки. Можно бегать на месте.

5. Хорошо оздоравливает бег на носках. Корпус тела при этом должен быть слегка наклонен вперед, а ногами надо ударять себя по ягодицам. Такая техника бега позволяет повысить не только мышечный тонус, но и нормализовать работу кишечника, а также избавиться от запоров. Начинать бегать так нужно с малого - с 15 секунд, постепенно доводя временной интервал занятий до 15 минут. Можно бегать, высоко поднимая колени.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТЯЖЕСТИ В ЖЕЛУДКЕ

Часто мучает чувство тяжести в желудке. Оно сопровождается изжогой, вздутием, тошнотой и отрыжкой. Думаю, что моя проблема в переедании и злоупотреблении жирной и тяжелой пищей. Но не могу от этого отказаться. После работы наедаюсь до отвала...

Геннадий О.

Чтобы быстро избавиться от дискомфорта в желудке, примите улучшающие пищеварение ферментные препараты. Самые известные из них - «Мезим», «Фестал», «Энзистал», «Панкреатин». Но злоупотреблять таблетками не стоит - желудок может к ним привыкнуть и перестанет вырабатывать собственные пищеварительные ферменты. С тяжестью в желудке после еды помогает справиться настой травы тысячелистника обыкновенного. Он не только уменьшает чувство переполненности в желудке, но также избавляет от колик и изжоги. Для приготовления настоя за-

лейте 1 чайн. ложку с верхом сухой травы тысячелистника 1 стаканом кипятка. Через минуту настой процедите, немного охладите и выпейте.

Избавиться от тяжести в желудке здоровый человек может, выпив обычный кефир. Этот напиток об-

легчает переваривание пищи и устраняет изжогу. Кстати, пищеварение улучшится, если завести полезную привычку - регулярно за полчаса до приема пищи выпивать стакан кефира. Но людям, страдающим от гастрита с повышенной кислотностью,

панкреатита и язвенной болезни, этот кисломолочный продукт лучше вообще исключить из рациона. А при гастрите с пониженной кислотностью и колите, сопровождающемся поносом, можно пить крепкий кефир, выдержанный более 3 суток. При колите, сопровождающемся запором, помогает однодневный кефир.

P.S. Чтобы не страдать от тяжести в желудке, лучше все же питаться дробно, тщательно пережевывать пищу и исключить из рациона жирные, жареные, острые блюда, алкоголь и газированные напитки.

О. Слуцкая,
врач-диетолог.

Пригодится

Некоторые лекарства для предупреждения болезни сердца могут провоцировать появление в желудке bezoаров (плотные скопления плохо переваренных и непереваренных остатков пищи). Речь идет и об аспирине. Оболочка, в которую заключен препарат, защищает его содержимое от желудочного сока, однако она же способствует образованию камешков в желудке, а они могут привести к язве или вызвать желудочное кровотечение. Частой причиной bezoаров становятся волосы, попавшие в желудок.

Признаки диабета II типа, которые проявляются по утрам.

Врачи это называют феноменом рассвета.

Феномен рассвета

Гормон виноват

Диабет II типа возникает из-за того, что клетки не перерабатывают инсулин. Этот гормон выполняет разные функции, но в первую очередь регулирует уровень сахара в крови. Если болезнь запустить, организм потеряет способность вырабатывать инсулин, и диабет II типа превратится в диабет I типа. Феномен рассвета, или эффект утренней зари, - так медики называют естественное повышение уровня сахара в крови, которое происходит в ранние утренние часы. Случается это из-за того, что организм вырабатывает недостаточно инсулина. Это приводит к увеличению концентрации глюкозы в крови.

Феномен рассвета можно определить по пяти симптомам: слабость, тошнота, нечеткость зрения, дезориентация и сильная жажда. По наблюдениям врачей, на это жалуются каждый второй пациент, страдающий диабетом II типа.

Есть и другое мнение

Исследователи обнаружили, что у диабетиков, которые принимают инсулин вечером, утром может резко вырасти уровень сахара из-за гли-

Избегайте перед сном перекусов, содержащих углеводы. Можно съесть грушу, галеты, йогурт, выпить стакан молока или кефира с корицей.

кемии, которая развивается ночью, во время сна. Вызывает ее хроническая передозировка инсулина.

Чтобы найти причину утренней гипергликемии, необходимо несколько ночей понаблюдать за уровнем сахара, каждые 2-3 часа делая замеры уровня глюкозы. Если сахар все время плавно растет, значит, это феномен рассвета. Если падает ночью, а потом резко увеличивается - значит, уровень сахара утром высокий из-за передозировки инсулина накануне вечером.

Как справиться с феноменом рассвета

- ✓ Принимайте лекарства или инсулин перед сном, а не во время ужина.
- ✓ Вечером ужинайте пораньше.
- ✓ После ужина не спешите ложиться на диван. Надо двигаться - хотя бы 30-40 минут. Полезно прогуляться. Диабет отступает перед теми, кто не ленится.

К. Шевцов,
врач-эндокринолог.

Мастит бывает не только у кормящих мам

На вопросы отвечает маммолог, врач высшей категории Яна ШОРОХОВА.



Ребенок ударил в грудь

? Полгода назад ребенок ударил меня в грудь, и она начала болеть. Пошла к гинекологу, он назначил димексид, гепариновую мазь и прикладывать капустный лист. Это не помогло, образовался огромный абсцесс. Его вскрыли, но через месяц он появился опять. И так вскрывали 4 раза. После первого и последнего вскрытия прокапали антибиотики. Вроде все зажило, гноя в ранке не было. Направили на физиопроцедуры. Но после первой процедуры появились боли. Делали пункцию, откачали гной. Что еще можно сделать?

Элеонора.

Странно, что за все время ни один из врачей не стал закладывать антибиотики в операционную рану, после чего можно было закрыть ее на 1-2 дня, чтобы лекарство все там вычистило. При маститах также обычно ставят дренажи, через которые еще пару дней после операции и промываний отходит гной. Берут мазок на посев и чувствительность к антибиотикам, так как бактерии бывают разные и не все они чувствительны к разным видам антибиотиков. Попросите врача сделать пункцию для анализа на чувствительность к антибиотикам, поставить дренаж и заложить в рану антибиотик.

Когда идти к маммологу?

? В какие дни лучше проходить осмотр у врача онколога-маммолога?

Лидия.

Осмотр, пальпация молочных желез, а также инструментальные

методы обследования (УЗИ, маммография, МРТ) проводятся в первую фазу менструального цикла, то есть с 6-го по 14-й день.

Что вызвало мастит?

? Я думала, что мастит может возникнуть только при кормлении грудью. Но недавно моя 23-летняя сестра (некормящая мама) попала в больницу, и ей сказали, что у нее мастит. Такое может быть?

Кира.

Мастит - это воспаление тканей молочной железы. В старину его называли грудницей. Действительно, в 90% случаев мастит развивается у кормящих мам. Но встречается и нелактационный мастит, который диагностируют у женщин и мужчин в любом возрасте, и даже у новорожденных. Чаще всего воспаление в молочной железе связано с инфекцией (обычно это стафилококк), которая локализуется в груди при снижении иммунитета, травме, сахарном диабете, повреждении соска.

Бывают случаи, когда мастит вызывают бактерии, обитающие в дыхательной системе, ротовой полости, мочеполовых органах (они с кровью разносятся по всему организму). Болезнетворные бактерии живут в организме у всех, но при снижении иммунитета их становится больше, и начинается воспаление. Даже банальное переохлаждение может запустить развитие мастита.

Если мастит повторится, лишусь груди?

? Шесть лет назад у меня был гнойный мастит, дважды оперировали. Тогда врач сказал, если мастит повторится, то я ли-

шусь груди. Сейчас мы планируем с мужем ребенка, но я боюсь...

Лариса.

Никакой связи между планированием беременности и перенесенным маститом нет. Беременность, роды и лактация в данном случае не противопоказаны. Важно в период лактации избегать лактостазов, правильно кормить малыша и сцеживаться.

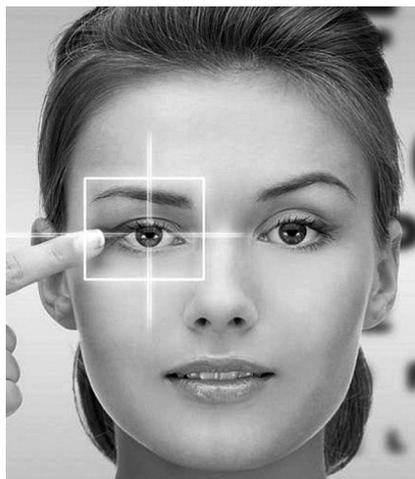
Из соска что-то выделяется

? Год назад я перестала кормить ребенка грудью. Примерно за полгода выделения из груди прекратились. А еще через месяц я обнаружила, что, если сильно нажать на сосок левой груди, появляются выделения - белые и очень густые. Происходит это незадолго до менструации и после нее. Что делать?

Евгения.

Не переживайте, грубой патологии молочных желез у вас нет. Выделения из сосков после рождения ребенка могут продолжаться около 3-4 лет, независимо от продолжительности лактации. Но стоит пройти дообследование у маммолога, УЗИ молочных желез и проверить гормональный фон. Возможно, по результатам обследования у маммолога и отсутствию патологии назначат фитопрепараты.

Мастит встречается у женщин и мужчин в любом возрасте, и даже у новорожденных. Чаще всего воспаление связано с инфекцией - обычно со стафилококком.



Мнение специалиста

«Есть мнение, что чуть ли не любые заболевания глаза можно вылечить с помощью самостоятельных тренировок. Однако это, к сожалению, миф. Методы самокоррекции являются дополнительным методом лечения или поддерживающим методом сохранения лечебного эффекта. Их рекомендуют на фоне проведения традиционного лечения лекарственными средствами, физиотерапевтического воздействия, хирургического вмешательства или же после них», - подчеркивает Игорь Геннадьевич.

Гимнастика для глаз может быть полезна для людей, чья профессиональная или бытовая деятельность связана с работой на компьютере или иной мелкой работой, заставляющей напрягать зрение.

«В этом случае практическое применение данных методов может служить действенной профилактикой зрительного утомления», - отмечает Игорь Овечкин и предлагает достаточно простой комплекс упражнений по самокоррекции зрения.

Упражнение №1

МАССАЖ

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза в течение 3-5 секунд, затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 7-8 раз.

2. Выполняется сидя. Закрывать глаза и массировать, слегка нажимая на веки, круговыми движениями пальцев в течение 1-2 минут.

3. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки, затем через 1-2 секунды убрать пальцы с век. Повторить 5 раз.

ВО ВСЕ ГЛАЗА

МОЖНО ЛИ ВОССТАНОВИТЬ ЗРЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Д.м.н., профессор Игорь Овечкин убежден: методы самовосстановления зрения могут быть полезны, но нужно четко понимать, для кого они предназначены и в каких случаях принесут реальную пользу.

Упражнение №2

ЧАСЫ

Представьте, что вы стоите близко к большому настенным часам, центр которых расположен прямо перед вашими глазами. В начале упражнения взгляд устремлен в центральную точку. Затем, не поворачивая головы, бросьте взгляд на любую из цифр на циферблате, а затем так же быстро вернитесь в центр. Теперь бросьте взгляд на следующую цифру и вернитесь в центр. В целом необходимо «обойти» по данной методике весь циферблат соответственно по и против часовой стрелки. Упражнение выполняется в течение 3 минут.

Упражнение №3

МЕТКА НА СТЕКЛЕ

Пациент в очках для дали (если таковые назначены) становится на: расстоянии 25-30 см от оконного стекла, на котором на уровне глаз прикреплена круглая метка диаметром 2-3 мм. Вдали от линии взора, проходящей через эту метку, он намечает какой-нибудь предмет для фиксации, затем поочередно переводит взор с метки на стекле на этот предмет. Упражнение выполняется в течение 3 минут.

Упражнение №4

САМОМАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК

Самомассаж точек проводится в положении сидя. Перед процедурой кончиком указательного пальца нащупайте указанные точки, при этом во время надавливания на них вы должны ощутить болезненность, чувство ломоты или распирания. В точках, расположенных вблизи глаза, добиваться сильных болевых ощущений не следует. Массируйте одновременно каждую точку справа и слева кончиками указательных и больших пальцев. Движение пальца вращательное или слегка вибрирующее.

Давление должно быть умеренным с легким нарастанием и последующим расслаблением. Общая процедура включает в себя последовательный массаж следующих точек.

Расположение биологически активных точек

Точка №1. Расположена на внутренней поверхности предплечья на расстоянии трех пальцев выше складки запястья. Время массажа 2-3 мин.

Точка №2. Расположена на задней поверхности шеи между мышцами и затылочной костью. Время массажа 2-3 мин.

Точка №3. Расположена на расстоянии 0,3 см от внутреннего угла глаза. Время массажа - 1 мин.

Точка №4. Расположена на нижнем крае глазницы на уровне зрачка. Время массажа - 1 мин.

Точка №5. Расположена на расстоянии 0,5 см от наружного края глаза. Время массажа - 1 мин.

Точка №6. Расположена на расстоянии 0,5 см от наружного конца брови в углублении. Время массажа - 1 мин.

Упражнения №1-3 рекомендуется выполнять во время перерывов в работе за компьютером, в вязании, бисероплетении, шитье и другой мелкой работе. К слову, подобные перерывы необходимо проводить через каждые 2-3 часа непрерывной деятельности, вызывающей напряжение глаз. Упражнение № 4 рекомендуется выполнить по окончании зрительной нагрузки.

В заключение хотелось бы еще раз подчеркнуть, что предлагаемые комплексы упражнений являются дополнительной терапией к традиционным методам лечения зрительного утомления в условиях амбулаторного медицинского кабинета», - говорит Игорь Овечки.

Многие используют их при любом дискомфорте глаз, считая абсолютно безвредными. А вот врачи с таким мнением категорически не согласны.

Так ли безобидны?

Когда капли для глаз могут навредить

В чем заключается опасность

Одни из наиболее распространенных проблем, с которой пациенты обращаются к офтальмологу - синдром «сухого глаза», или ксерофтальмия. Это состояние глаза, при котором слабо увлажняется роговица и конъюктива. Проблема возникает вследствие снижения количества и качества слезной жидкости, формирующей защитную пленку на поверхности роговицы. Из-за недостаточного увлажнения и ряда раздражающих факторов глаз может начать активно краснеть. Также могут возникнуть такие симптомы, как слезотечение, ощущение инородного тела, быстрая утомляемость глаз. Во избежание всех этих неприятных проявлений люди нередко прибегают к использованию сосудосуживающих капель, которые, во-первых, являются не лучшим способом в борьбе с

возникшей проблемой, а во-вторых, бесконтрольное использование таких средств может серьезно навредить. Помимо того, что они не нацелены на решение самой проблемы, а только на устранение симптомов, они также вызывают привыкание. Привыкание приводит к постепенному снижению чувствительности рецепторов сосудов и может привести к хроническому покраснению глаз. Кроме того, слезная пленка в процессе использования сосудосуживающих капель становится более чувствительной и уязвимой, поэтому дополнительное закапывание может еще сильнее травмировать глаза. Нередко самостоятельное назначение таких средств может стать причиной таких проблем, как конъюнктивит, блефарит или язва роговицы.

Как успокоить глаза

Назначение терапии зависит от выявления причин дискомфорта. Вра-



чи и полное офтальмологическое обследование помогут их определить. Если речь идет о перенапряжении из-за сидения за компьютером или чтения книг, тогда поможет расслабляющая гимнастика, отдых с закрытыми глазами или холодный компресс. Увлажняющие капли тоже хорошо помогают, обеспечивая дополнительное увлажнение. Если причина - недосыпание, тогда избавление от дискомфорта и покраснения глаз возможно только после нормализации режима дня. Нередко покраснение глаз является вследствие аллергических реакций, выявление которых поможет исключить аллерген, провоцирующий неприятные симптомы. Более серьезные проблемы может выявить только врач с помощью профессионального оборудования.

Перед применением сосудосуживающих капель, во-первых, надо проконсультироваться с врачом. Не стоит без его назначения использовать даже знакомый препарат.

Во-вторых, важно выявить первопричину покраснения глазных сосудов. Как правило, проблемы могут вызвать следующие факторы:

НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

- ✓ высокая зрительная нагрузка/переутомляемость глаз;
- ✓ аллергия;
- ✓ резкие температурные перепады (сухо, холодно);
- ✓ неправильное использование контактных линз;
- ✓ несоблюдение режима дня;

- ✓ некачественная косметика;

✓ частое потирание глаз. Нередко покраснение глаз происходит вследствие расширения сосудов и может сигнализировать о серьезных заболеваниях, таких как конъюнктивит, глаукома, блефарит. Однако проблема по-

краснения глаз может быть связана не только с органами зрения, но и говорить о других проблемах в организме - например, таких как диабет, простудные или вирусные заболевания, аллергическая реакция. Поэтому так важно найти первопричину, чтобы устранить истинную проблему и исходя из этого подобрать правильное лечение.

1. Сядьте. Положите правую ладонь на макушку и слегка потяните голову вправо, спина прямая. Задержитесь на 30-40 секунд, медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите по 5 раз для каждой стороны.

2. Встаньте на четвереньки и обопритесь на кисти рук. На выдохе максимально выгните спину вверх, опустите голову. На вдохе прогнитесь вниз и поднимите голову вверх. Повторите 10 раз.

3. Встаньте лицом к стене в двух шагах от нее. Поставьте ноги на ширине бедер. Наклонитесь вперед и упритесь руками в стену. Между корпусом и ногами должен быть

Приходится сидеть подолгу?

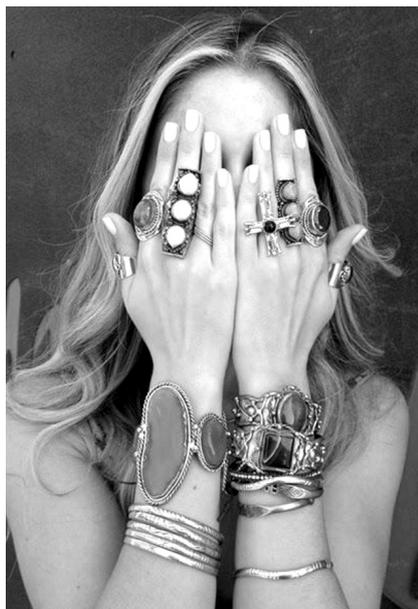
Снять напряжение с уставшей спины и шеи помогут простые упражнения, которые заменят поход к профессиональному массажисту.

угол 90°. Максимально выпрямите и вытяните позвоночник. Оставайтесь в этой позиции 20-30 секунд. Повторите 5 раз.

4. Сядьте на край стула, разведите ноги на ширину плеч. Согните руки в локтях, закиньте за голову и сцепите пальцы на затылке. Максимально разведите локти. На вдохе раскройте руки в стороны и вытяните грудную клетку вперед. На

выдохе снова заведите руки за голову и прогните спину назад. Повторите 5 раз.

5. Сидя на стуле прямо, аккуратно поверните корпус и плечи в сторону. Чтобы увеличить амплитуду и развернуться сильнее, возьмитесь ближайшей рукой за спинку стула. Задержитесь на 15-20 секунд. Повторите 5 раз для каждой стороны.



Золото и серебро издревле считаются целебными металлами. Они могут изменять сердечный ритм (уменьшать или увеличивать частоту сердечных сокращений), стимулировать вегетативную систему, а также успокаивать или бодрить. Другие металлы - медь, олово, платина - также обладают лечебными свойствами.

Укрепить иммунитет и снять нервное напряжение

Конечно, металлы не могут заменить лекарственные препараты. При наличии хронического заболевания обязательно соблюдайте рекомендации лечащего врача. Украшения станут дополнительной мерой для сохранения здоровья.

Золото. Обладает бактерицидными свойствами, тонизирует организм, улучшает самочувствие при упадке сил и частых стрессах. Ношение украшений из этого металла гармонизирует состояние при пониженном кровяном давлении, заболеваниях сердца, депрессиях и проблемах с памятью.

Серебро. Подавляет деятельность патогенных бактерий, снимает нервное напряжение, облегчает симптомы вегетососудистой дистонии. Серебряные украшения стоит выбирать тем, кто страдает от гипертонии, головных болей, заболеваний печени, дыхательной и мочеполовой систем.

Медь. Борется с бессонницей, снимает головную боль, оказывает

ЛЕЧЕБНЫЕ УКРАШЕНИЯ

Ношение украшений из различных металлов может оказывать на организм терапевтический эффект. Как это работает?

антисептический эффект, нормализует кровяное давление. Некоторые исследователи считают, что частый контакт кожи с серебряными украшениями повышает иммунитет.

Платина. Обладает дезинфицирующими свойствами, ускоряет вывод токсинов из организма, борется со свободными радикалами. Украшения из платины стимулируют нервную систему, помогают взбодриться.

Аллергия на металл существует?

На золотые украшения действительно может быть аллергия. Характерные симптомы: припухлость в месте, где было украшение (например, на пальце, если речь идет о кольце), сыпь, краснота, зуд, шелушение кожи. Чаще всего раздражителем является не золото, а соединения, которые сплавляются вместе с ним. Однако точно определить аллерген бывает непросто. Чтобы самочувствие улучшилось, откажитесь от золотых и позолоченных аксессуаров в пользу гипоаллергенных металлов (платина или серебро).

Обязательно обратитесь к аллергологу и примите антигистаминный препарат. Для подтверждения диагноза может быть проведен тест, который включает в себя воздей-

ствия аллергена на небольшой участок кожи и изучение реакции.

Непростые камушки

Обратите внимание на украшения с камнями.

Янтарь стимулирует мышечный тонус, улучшает работу внутренних органов, нормализует сон. Считается, что кольца и серьги с янтарем способны положительно воздействовать на иммунную систему. Люди, которые ежедневно носят такие украшения, замечают сокращение приступов мигрени, улучшение работы пищеварительной и кровеносной систем, уменьшение стресса.

Аквамарин способен укрепить защитные силы организма, улучшить работу поджелудочной железы.

В тибетской медицине этот камень является стабилизатором душевного равновесия. Если вы часто испытываете негативные эмоции, страдаете от ежедневного стресса, возьмите за правило носить браслет с аквамарином. Это поможет обрести гармонию с собой.

По мнению американских исследователей, созерцание аметиста снимает нервное напряжение (достаточно 5-7 мин. в день). А кольцо с этим камнем способно повышать настроение и заряжать энергией.

Самые полезные камни - драгоценные. К тому же на них почти не бывает аллергии.

Как носить кольца?

На кисти руки более 400 активных точек, которые связаны с почками, печенью и сердцем.

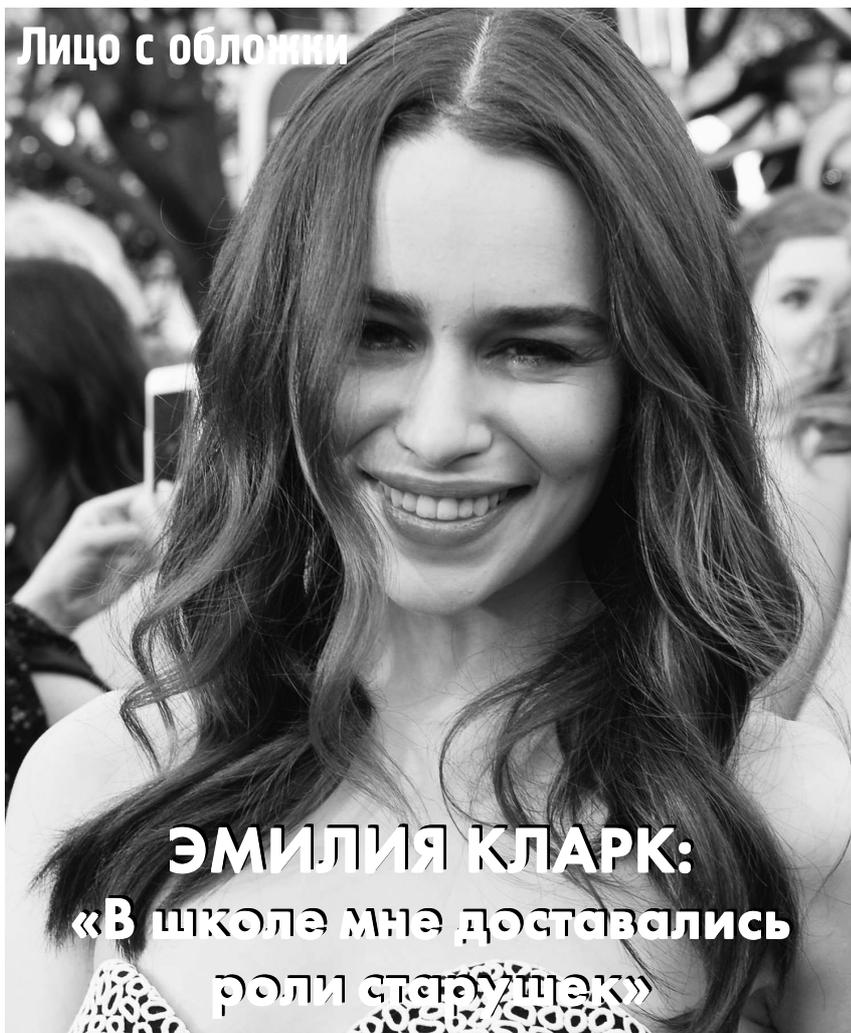
✓ Тем, у кого имеется варикоз, рекомендуется носить золотые кольца на безымянных пальцах.

✓ Вы страдаете от аритмии? Носите серебряные кольца на средних пальцах.

✓ Если у вас сбои в работе ЖКТ, наденьте золотое кольцо на большой палец - это поможет улучшить самочувствие.

✓ Серебряное кольцо на мизинце снижает тревожность, нормализует работу нервной системы, улучшит работу печени и почек.

Громкая сколка в прессе							"Жено- подоб- ный" диван	Повсе- дневная жизнь	Рукоть шпаги, сабли							
Межина иначе	Пан священ- ник	Фунда- мент торта	Обмор- ок боксе́ра	Дорож- ный водоём						Муза поэтов о любви			На печке к царю ездил			
	Неболь- шая цара- пина	Трефо- вая масть					Советы, настав- ления	Планка для кар- низов								
				1	Минерал, "имени" города					Кубин- ский поэт			Фамилия Робин- зона			
	Сигареты Деточ- кина					 <p>1</p> <p>Шестигранная...</p>					Толсто- щёкий грызун		Итог приплю- совыва- ния			
	Бумага для "уток"	Сокраще- ние пружины	Барс со снежных вершин													
														2		
Шафра- новый подснеж- ник	Каран- дашный коррек- тор					Кляча на пенсии	Мороже- ное на палочке									
	"Тактич- ная" физ- зарядка	Высокое животное		Россий- ский три- колор						Китай- ский морин- хур		Сама по себе гуляка	Ботинки спец- назовца			
						Бегун- передо- вик	Корне- плод			Генера- льский офис						
	До него язык доведе́т	Унтер- офицер на коне		Край буханки									Коллек- тив жереб- цов			
										Хвост утога						
	Торопли- вость (разг.)	Ведущая бале- рина								Быют на Спасской башне	Комплект гаечных ключей		Рубашка Нерона			
Родня водяного козла		Фиал на тризне								Пред- банник отеля	Букварь Бура- тино	Вечер- няя еда	Задача от психо- лога			
					"И" в "ФИО"	Угроза ударить					Открытое непови- новение					
Жилой кусок района										Незамуж- няя англи- чанка						
					Взбитый в пену десерт					Пистолет или сабля	Промах по шару					
Третий месяц	Крестьян- ский халат					Оман как государ- ство										



Лицо с обложки

ЭМИЛИЯ КЛАРК: «В школе мне доставались роли старушечку»

Недавно у аромата-бестселлера The One, Dolce & Gabbana, появилось новое лицо — свежее, голубоглазое, улыбчивое. «Той самой» итальянский Дом назвал звезду сериала «Игра престолов» Эмилию Кларк. «Спасибо бренду, что забрал меня от драконов в свою великолепную семью», — шутит актриса в инстаграме.

Пока в «Игре престолов» героиня Эмилии, белокурая Дейенерис, готовит драконов к бою за Железный трон, в рекламном видео аромата The One по Неаполю гуляет совсем другая Кларк. Миниатюрная брюнетка с небрежными локонами (в стиле «встала с кровати и пошла») наслаждается всеми благами гостеприимной Италии. Пляшет с уличными артистами посреди площади. Поедает спагетти из огромной тарелки. Собирает вокруг себя компанию местных жителей и продолжает танцевать. Заводная музыка, цветастые рубашки, еда категории foodporn — национального колорита ролику не занимать. Неудивительно, что за царящим вокруг праздником жизни Эмилия наблюдает с самым счастливым выражением лица. «Эта улыбка — заслуга бренда Dolce & Gabbana, — пишет она под фото со съемок рекламы The One в своем инстаграме. — Здесь точно знают, как заставить британскую девушку почувствовать себя итальянской королевой!»

Передо мной вовсе не длинноволо-

дая брюнетка, а платиновая блондинка со смелым каре. «Вот это прическа. Класс!» — не сдержалась я. Широко улыбаясь, совсем как в рекламе, Эмилия принимает комплимент и устраивается на соседнем кресле. Небольшая ремарка: хотя Кларк запомнилась зрителям «Игры престолов» именно в образе белокурой чаровницы, впервые осветлить свои темно-русые от природы волосы она решила совсем недавно. Сколько раз бьюти-журналисты осаждали ее мастера по волосам с вопросом: «Как ему удалось сделать Дейенерис такую образцовую копну волос?» Звездный стилист Кевин Александер не скрывал: для съемок сериала он использовал парики холодного пепельного блонда. Этот оттенок освежает цвет лица и молодит Эмилию. Сейчас, когда она стала блондинкой уже по-настоящему, подтверждаю: это ей чертовски идет. Wow-эффект усиливают алая помада и маленькое черное платье Dolce & Gabbana, которое строит так, что грешным делом можно подумать: на съемках рекламы карбонару

наворачивала не сама актриса, а каскадер.

- **Вы правда настолько любите пасту?**

- Конечно! Тем более в Неаполе. Непростительно приехать сюда и ее не попробовать. Как-никак национальное блюдо. Вкусно до неприличия.

- **Этот город оброс стереотипами. Будто на каждом шагу — пицца и мафия. А чем Неаполь запомнился вам?**

- Атмосферой. Ее здесь создают люди. Зная это, режиссер нашего ролика Маттео Гарроне взял в массовку не профессиональных актеров, а местных жителей. Пока мы снимали, они занимались своими обычными делами: готовили еду, общались, гуляли и танцевали. Этим людям не нужны никакие кастинги. Даже перед камерой они не боялись быть настоящими — искренними, говорливыми и экспрессивными. Всякий раз, когда сюда приезжаю, убеждаюсь: если итальянец испытывает какую-нибудь эмоцию, он не станет держать ее в себе. Незамедлительно продемонстрирует окружающим свои чувства. Чего не скажешь о британцах. Нас принято считать -скрытыми и чопорными.

- **В рекламе вы гуляете по центру Неаполя. А как насчет людных мест Лондона? Есть шанс встретить вас в даблдекере?**

Мои друзья отпускают такие же шутки после этого видео! Не буду лукавить: с общественным транспортом дела обстоят сложно — и с метро, и с автобусами. Зайти внутрь — не проблема. А вот выбраться обратно — трудно. Всегда есть вероятность, что пассажиры просто не выпустят на улицу. Так что пешие прогулки мне все-таки милее.

- **Вы бы хотели переехать в Италию?**

- Я была бы не прочь перебраться в Рим. Это же все равно что жить в музее! Монументальные соборы, арки, памятники — здесь все напоминает о том, какая великая история у этого города. По-доброму завидую людям, которые здесь живут. Они даже не представляют, как им повезло.

- **Стать лицом Dolce & Gabbana как сорвать джекпот. Помните, как вам сделали это предложение?**

- Конечно, я давно так не радовалась! Тем более что бренд всегда был мне симпатичен: казался веселым, даже чуть-чуть легкомысленным. Эта одежда, косметика и ароматы — точно не для любителей занудствовать. А для жизнерадостных, уверенных в себе женщин. Мне было приятно услышать, что я именно такая. Ну а любовь с маркой случилась еще раньше — несколько лет назад на открытии очередного бутика в Нью-Йорке. Помню, я еще тогда восхищалась, как лихо Доменико и Стефано создают атмосферу итальянского праздника — даже посреди Манхэттена.

- **Что вы почувствовали, когда впервые нанесли аромат на кожу?**

- Никогда не знаешь, чего ждать от парфюма после нанесения. Ситуация,

когда на блоттере аромат приятный, а на коже — так себе, мне знакома. С The One все сложилось. Сперва он показался очень светлым, легким, фруктово-цветочным. А чуть позже раскрылся чувственной мускусной базой. Этот флакончик я всегда ношу с собой в сумке. Хотя стойкость у аромата хорошая, мне нравится постоянно его обновлять. Так же, как красную помаду и тушь. У меня всегда такой принцип: чем ближе к вечеру, тем интенсивнее мейкап и запахи парфюма.

- Помимо женской версии аромата The One, есть и мужская. Вы с ней знакомы?

- Разумеется! По мне, парфюм интересный: по-настоящему брутальный — с нотами табака, амбры и имбиря. Думаю, он цепляет не только меня, но и многих других девушек. Кстати, для этого аромата бренд тоже снял рекламную кампанию. Герой ролика Кит гуляет по тем же улицам Неаполя (лицом мужской версии The One стал актер Кит Харингтон; жгучий красавчик-брюнет также известен зрителю по сериалу «Игра престолов»).

- Самый лучший день...

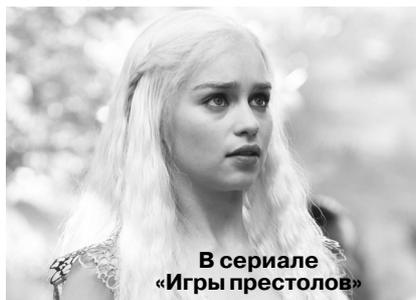
- Выходной! Когда не делаешь ровным счетом ничего. Никаких съемок! Хорошенько выспаться и отдохнуть — вот настоящее счастье. Если выходной удастся провести дома, в Лондоне, зову на прогулку друзей или семью. Мы устраиваем променады по паркам (у нас в центре очень много красивых) и разговариваем обо всем на свете. И, конечно, важен завтрак — вкусный, долгий и в приятном месте. Иной раз — в хорошей компании и задушевной беседой — такие посиделки затягиваются до обеда.

- Представьте, что прямо сейчас можете присудить премию «Женщина года». Кому она достанется?

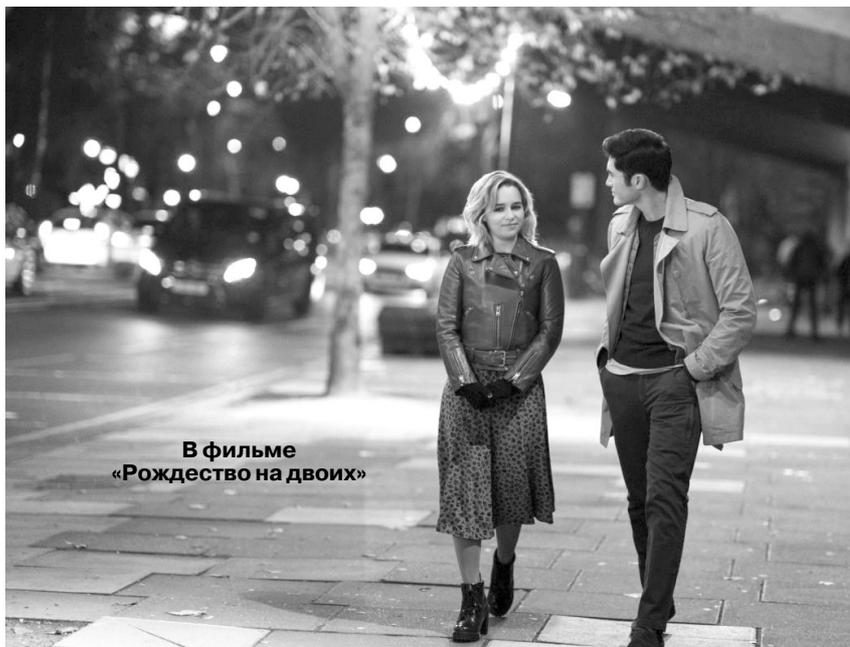
- Моей маме — 100%! Да-да, я, наверное, кажусь сейчас вам большим ребенком, но для меня мама действительно самая уникальная женщина: сильная, деловая — настоящая бизнесвумен.

- Во время учебы в Лондонском драматическом центре вы часто играли таких же жизнерадостных персонажей, как ваша героиня в кампании Dolce & Gabbana?

- Вовсе нет! Эти роли обычно отдавали другим девочкам-красоткам с курса. Ну а мне почему-то доставались образы бабушек-старушек. Впрочем, по театру я все равно ностальгирую. Было бы здорово однажды вернуться на сцену.



В сериале «Игра престолов»



В фильме «Рождество на двоих»

10 ФАКТОВ ОБ ЭМИЛИИ КЛАРК

1. Помимо актерского мастерства Эмилия Кларк — Дейенерис Таргариен — увлекается музыкой. В жизни актриса самый настоящий профессиональный музыкант, в совершенстве владеющий флейтой, пианино и гитарой. Она также талантливая певица, работающая в мюзиклах.

2. В 2014 году Кхалиси из «Игры престолов» удостоили звания самой сексуальной женщины на планете по мнению авторитетного издания Esquire.

3. Однажды Эмилии позвонил агент, который сообщил, что привлекательной юной актрисе предлагают роль в экранизации романа «Пятьдесят оттенков серого». Девушка могла бы сыграть Анастейшу Стил, однако от воплощения данной героини на экране Эмилия отказалась, сославшись на большое количество эротических сцен.

4. Актриса Эмилия Кларк до того, как оказаться в «Игре престолов» долгое время жила на грани бедности. У нее практически не было средств, чтобы оплатить аренду жилья в Лондоне, поэтому девушке приходилось работать на нескольких должностях, чтобы сводить концы с концами.

5. Большинство телезрителей уже давно отметили, что особую выразительность игре Кларк приносят ее брови. Однако именно из-за них девочку часто дразнили одноклассники, называвшие нынешнее достояние Эмилии посмешищем. Когда же малышка вернулась домой и рассказала обо всем маме, та познакомила ее с несколькими основными правилами: не принимать наркотики, не заниматься сексом и не трогать брови. Сколько лет Эмилии Кларк было, когда она получила советы, источники не уточняют. Но за совет о бровях, маму Кларк могут поблагодарить не только зрители, но и режиссеры.

6. Эмилия Кларк часто признается в своих интервью, что ей посчастливилось играть Дейенерис Таргариен. Кха-

лиси была именно тем персонажем, о котором всегда мечтала молодая актриса. «Волевая, решительная, сильная и независимая женщина, рожденная для чего-то большего, чем быть чьей-то женой».

7. В реальной жизни волосы Эмилии Кларк имеют каштановый оттенок. Однако актриса всегда говорит, что хотела бы родиться блондинкой. Особенно на съемках «Игры престолов» девушке нравится парик Дейенерис, и она даже пыталась выпросить его на несколько дней, но создатели сериала отказали ей в такой возможности. Мать драконов — актриса Эмилия Кларк много раз со смехом рассказывала, что фанаты не думали ее на улице без волос принцессы дома Таргариен.

8. В память о работе над фильмом «До встречи с тобой» Эмилия набила татуировку на мизинце в виде пчелы. Ее героиня — Луиза — с самого детства была без ума от пчелиных колготок, которые ей купили родители, поэтому Кларк выбрала этот символ в честь своего персонажа.

9. Талантливый человек талантлив во всем. Эмилия говорит на нескольких языках, в числе которых хинди, немецкий и французский. К тому же, она легко может скопировать акцент жителя любой области Великобритании.

10. Эмилия умеет показать талант, когда это необходимо. Роль Кхалиси актриса получила почти спонтанно. С момента, как ее агент сообщил ей о кастинге, до прослушивания прошло не больше суток, так что на подготовку у актрисы практически не было времени, но это совсем не помешало ей блестяще выступить. Тот день будущая Кхалиси запомнила надолго: она чего только не делала на прослушивании — и танцевала танец утят, и изображала робота. Ее артистичность и талант не оставили продюсерам никаких сомнений: Эмилия была рождена для этой роли.



ДРУГАЯ ЖЕНЩИНА

Измена – ситуация банальная, но от этого она не становится менее болезненной для пострадавшего. Впрочем, порой именно предательство любимого человека показывает нам, что мы просто шли не туда или не с тем партнером.

НАСТЯ, 35 ЛЕТ;

Его анкета на сайте знакомств открыла мне глаза

У нас с мужем затяжной сложный период, который начался после рождения ребенка. В какой-то момент меня это достало настолько, что мы стали жить просто как соседи, иногда не разговаривая по несколько дней: я занимаюсь своими делами и ребенком, он сидит за компьютером вечерами напролет. Однажды он демонстративно ушел спать, не выключив компьютер, и я увидела на экране его страницу на популярном сайте знакомств. Таких сложных чувств я еще не испытывала - сначала отвращение пополам с

любопытством, потом жадное чтение его переписок, в которых он вдруг показался мне грустным и несчастным, потом ощущение растерянности. С одной женщиной он общался, как выяснилось, уже несколько месяцев, я пролистала почти весь диалог - никаких скабрёзностей, просто душевные разговоры, он даже про меня ей писал довольно много, причем совсем не в обвиняющем ключе. Я выключила компьютер, не могла уснуть всю ночь, а утром отменила все дела, отвезла ребенка к бабушке и предложила мужу обо всем поговорить. Сейчас мы ходим на семейную терапию и очень стараемся спасти семью.

Комментарий психолога

ЧАСТАЯ ОШИБКА – ЭТО УВЕРЕННОСТЬ, ЧТО ПАРТНЕР ДЕЛАЕТ ЧТО-ТО (ИЛИ НЕ ДЕЛАЕТ) ИЗ ЗЛОГО УМЫСЛА.

Но ведь он тоже может запутаться, испугаться, не иметь ресурса или слов объяснить, что с ним происходит. Хорошо, если он сможет все-таки как-то донести, что ему нужна помощь: в данном случае это нарочно оставленная на виду анкета сайта знакомств. У Насте и ее мужа хорошие шансы сберечь отношения и сделать их более гармоничными, ведь в этом заинтересованы оба. Их чувства еще живы, иначе Настя отреагировала бы на неприятную новость совсем иначе, да и муж мог отгородиться молчанием после поимки с поличным, а не соглашаться на терапию. Такая встряска подходит не всем парам, но дать новый стимул отношениям в некоторых случаях она вполне может.

ЕЛЕНА, 38 ЛЕТ:

Он врал всем, даже своей маме

Никита моложе меня на восемь лет, и последние пять лет мы жили вместе, в моей квартире. Детей мы оба не хотели, я много работала, он искал себя - работал оператором по

графику на местном телеканале, в свободное время писал музыку для компьютерной игры, которую делали его друзья. Его семья приняла меня с распростертыми объятиями - мама даже проговорила как-то, что раньше Никите с девушками не

везло, а тут он сразу сорвал грань в виде меня. Это было лестно. У меня неплохо шли дела с карьерой» я обеспечивала нас обоих, Никита подолгу задерживался у друзей, говорил, что работа над игрой скоро подойдет к концу и многое надо доделать, причем все чаще это сопровождалось обязательным распитием алкоголя. Однажды он не вернулся ночевать, я не стала устраивать скандал - с утра улетала в командировку.

И он решил, что вообще может приходиться, когда ему заблагорассудится. При этом для его родителей мы, не сговариваясь, продолжали изображать идеальные отношения. Однажды мне пришлось взять его телефон - он сильно выпил на дне рождения отца, нужно было вызывать такси, а мой смартфон разрядился. Даже ничего не пришлось искать, все было на виду - десятки переписок с девушками, несколько пропущенных звонков от одной из них, «Тебя сегодня ждать?» в мессенджере. Детали выяснять я не стала, просто оставила его у родителей, отправила на следующий день его вещи на такси и заблокировала во всех каналах связи. Никаких попыток достучаться до меня он так и не сделал. Но, честно говоря, думаю, что это к лучшему. Поняла, что хочу новых отношений с человеком, которого не придется «тянуть» до своего уровня.

Комментарий психолога:

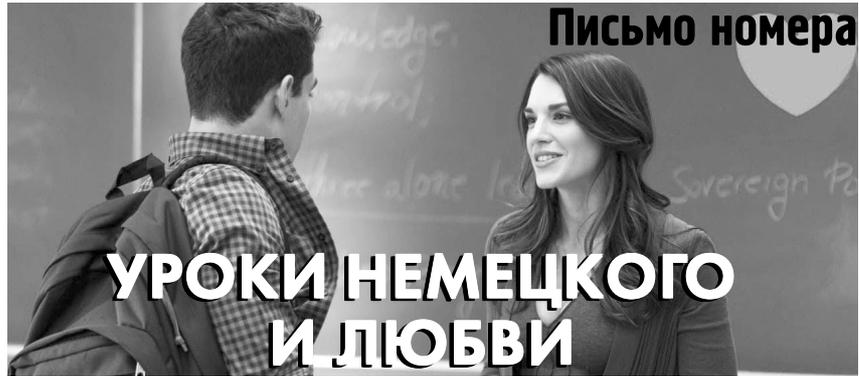
МНОГИМ ЛЮДЯМ БЫВАЕТ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО ПРИЗНАТЬ СВОЮ НЕИДЕАЛЬНОСТЬ, ОСОБЕННО ЕСЛИ РЯДОМ БОЛЕЕ УСПЕШНЫЙ И ЗРЕЛЫЙ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ ПАРТНЕР.

Вместо того чтобы проговорить вслух свои проблемы и начать их решать, им проще игнорировать рост напряженности или пытаться найти спасение в алкоголе или случайных связях. Видимо, в этой ситуации все усугубила еще и инфантильность партнера Елены и его отчаянное нежелание утратить родительское одобрение. И то, что он даже не попытался как-то объяснить и исправить ситуацию, лишь еще одно подтверждение того, что повзрослеть он так и не смог.

НАДЕЖДА, 43 ГОДА:

Я думала, что мы счастливы с Андреем, а она просто выжидала...

Мы с Андреем на первом же свидании выяснили, что у нас совпадают цели, мы оба хотим оправиться от неудачных браков и в перспективе строить новую прочную семью, значит, подходим к отношениям со всей серьезностью и стараемся не наломать дров. Я знала, что у него были какие-то девушки уже после развода, но до нашего знакомства, но значения



УРОКИ НЕМЕЦКОГО И ЛЮБВИ

Когда собеседование закончилось провалом, я готова была опустить руки: ну не найти мне работу! И тут я встретила Антона...

Правда, сначала я даже не поняла, что это за парень громко сигналит и машет мне из приоткрытого окна автомобиля, и неумудрено - мы не виделись лет восемь, не меньше. В школе я дружила с Кариной, моей одноклассницей, а у нее был младший на два года брат Антоша, скромный и симпатичный мальчик, который всегда мне чуточку нравился, но вы же сами знаете, что в школьную пору значат два года разницы.

- Женя, привет! - Антон кивнул на пассажирское сиденье. - Садись, подвезу!

- Привет! Знаешь, а я тебя сразу-то и не узнала, - улынулась в ответ и почему-то залилась краской.

Да, время его действительно очень сильно изменило - из неприметного пятнадцатилетнего прыщавого подростка брат моей подруги вырос в уверенного в себе мужчину с обаятельной улыбкой и крепкими бицепсами, обтянутыми рукавами футболки. Просто красавчик! Причем в моем вкусе...

- Куда направляешься? - между тем продолжил он.

- Да вот, возвращаюсь с собеседования, - вздохнула я.

- А почему такая грустная? Не сложилось, да?

- Угадал, - честно призналась. - Кажется, в этом городе вообще нет работы. Или она от меня просто умело прячется.

Я рассказала, как восемь месяцев назад фирма, в которой три года проработала переводчиком, вынуждена была закрыться, и с тех пор я безуспешно пытаюсь найти применение своему высшему филологическому образованию и знанию немецкого языка...

- Женя, так ты знаешь немецкий? - переспросил парень, когда я дошла до этой части своей истории. - Слушай, а ведь для меня это просто джекпот! Ты не в курсе, наверное, но я сейчас занимаюсь бизнесом и веду его совместно с партнерами из Баварии. А вот языком не владею и как раз сегодня думал о том, что нужно все-таки взяться за него...

- Постой, а как же ты сейчас общаешься с этими баварцами? - нахмурилась я.

- Да почти никак, - хмыкнул Антон. - В перепишке гугл-транслейтом пользуюсь, а на переговорах нанимаю переводчика - то одного, то другого. Постоянным пока что не обзавелся. Так что, Женя, прими мое предложение?

- Какое? - растерялась.

- Ну, учить меня немецкому, - с улыбкой пояснил парень. - Из меня, конечно, ученик так себе, но я тебе хорошо заплачу.

- Почему бы и нет? Я готова. Но только при одном условии: ты должен стараться и делать «домашки».

Мы решили начать заниматься уже с этой недели, и на первом же уроке я поняла, за что именно Антон пообещал хорошо платить: в немецком он действительно был ни в зуб ногой.

Я даже предложила вместо двух занятий в неделю проводить четыре, а он, казалось, был только этому рад.

Иногда, глядя на своего подопечного, усердно пытающегося прочесть иностранные слова, я ловила себя на мысли, что он мне все больше нравится. «Но он ведь младше меня почти на четыре года! И потом у него наверняка есть девушка», - тут же осаживала себя. И это, скорее всего, именно она звонила ему каждый раз во время наших уроков. Антоша тут же быстро вскакивал со своего места, виновато прикрыв ладонью трубку, извинялся:

- Я буквально на минуточку выскочку, хорошо? - и, увидев мой согласный кивок, исчезал где-то за дверью своего кабинета.

Однажды его не было дольше обычного, а мне так приспичило в дамскую комнату, что я тоже вышла. Представьте себе мое удивление, когда, проходя мимо мужского туалета, я услышала, как кто-то голосом Антона говорит на отличном немецком языке!

- Ну-ну, - сложив на груди руки, встретила я его спустя несколько минут. - Уроки немецкого, говоришь тебе нужны? Да ты сам можешь кому угодно преподавать! Не понимаю, зачем ты мне столько времени врал,

- Извини, - виновато забормотал парень. - Но я не врал. Мне правда нужны были уроки, только... не для усовершенствования знания немецкого.

- А для чего же?

- Для души, - улыбнулся он. - Просто хотелось видеть тебя, а как об этом сказать не знал. Трусил.

- А как этому относится: твоя девушка?

- У меня ее нет. - пожал плечами Антон. - Были, конечно, какие-то отношения, но разве я могу быть с кем-то, если уже восемь лет влюблен в школьную подружку своей сестры? Кстати, Каринка в курсе, и поддержала меня...

Евгения.

этому не придавала - он был со мной, мы вместе проводили почти каждые выходные и ходили к его маме на воскресный борщ. Вот только дальше - к обсуждению брака или хотя бы совместного быта - дело не шло. Я гадала, в чем дело, но сама разговор не начинала - вдруг ему просто нужно время...

В какой-то момент из наших отношений исчез секс. И снова я искала этому оправдания - мы оба уже не подростки, новизна притупилась, может, я не очень хорошо выгляжу? Но все оказалось куда банальнее - одна из тех «послеразводных» девушек, о которых я уже и думать забыла, просто никуда не исчезала из его поля зрения благодаря соцсетям. В какой-то момент их общение в реале возобновилось, обо мне она, естественно, знала из тех же соцсетей, но, видимо, решила, что игра стоит свеч. Я думала, что мы с Андреем счастливы, а она просто выжидала. И в какой-то момент после совершенно пустяковой ссоры Андреем не выходил на связь со мной несколько дней, а потом написал, что продолжать отношения смысла не видит. Хорошо, что у меня тогда хватило гордости не умолять его вернуться.

Спустя месяц после нашего расставания, когда я еще плакала по несколько раз в неделю, он выложил их совместное фото в его квартире - на сей раз вопрос с тем, чтобы съехаться, решился очень быстро. Ситуацию я до сих пор переживаю, в основном потому, что не понимаю - что же я сделала не так?

Комментарий психолога: НЕ ВСЕ ЛЮДИ ПОДХОДЯТ ДРУГ ДРУГУ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ ИМЕЮТ СХОДНЫЕ ЖЕЛАНИЯ И МЕЧТАЮТ О ПОСТОЯННЫХ ОТНОШЕНИЯХ.

Любое взаимодействие в паре развивается постепенно, и заранее загонять его в раз и навсегда определенные рамки «серьезных намерений» неправильно. С одной стороны, это дает некую иллюзию стабильности, которая, видимо, была важна для Надежды, с другой - может лишать воздуха и даже пугать, что, вероятно, и произошло с Андреем. И тому же тут сыграли свою роль и выраженный интерес со стороны второй девушки (иначе она бы не стала терпеливо ждать, когда мужчина закончит текущие отношения), и, скорее всего, не остывшие к ней чувства Андрея на момент его знакомства с Надеждой. В любом случае хорошо, что ситуация вскрылась достаточно быстро: жить годами в любовном треугольнике, не подозревая об этом, было бы куда болезненнее. Надежде не надо винить в чем-то себя - просто мужчина оказался «не ее». Да и его не стоит: он вел себя некрасиво, но, по сути, ничего ей не обещал.

История любви



С Полин Пфайффер

ЭРНЕСТ ХЕМИНГУЭЙ И ЕГО ЖЕНЩИНЫ

За сорок лет своей карьеры американский писатель и лауреат Нобелевской премии Эрнест Хемингуэй редко обходился без женщины.

«Я не против того, чтобы Эрнест влюбился, но почему он всегда должен на ком-то жениться?», — так о литературном гиганте писала вторая жена Эрнеста Хемингуэя Полин Пфайффер. Ответ на этот вопрос Хемингуэй унес с собой в могилу.

До того как в июле 1961 года писатель покончил с собой выстрелом в голову, он был женат четыре раза, и все его избранницы были сами по себе выдающиеся личности: Хэдли Ричардсон, Полин Пфайффер, Марта Геллхорн и Мэри Уэлш.

Его четвертая жена, с самым богатым опытом любви к этому талантливому, сложному и непредсказуемому человеку, называла каждую из своих предшественниц выпускницами «Университета Хемингуэя» — некоторым женщинам даже удалось установить связь друг с другом.

ПЕРВЫЙ БРАК ЭРНЕСТА ХЕМИНГУЭЯ

Элизабет Хэдли Ричардсон родилась в 1891 году в штате Миссури и была одаренной музыкантшей. В свои 20 лет большую часть времени она проводила, ухаживая за больной матерью. Ее отец, который работал в фармацевтической индустрии, покончил жизнь самоубий-

ством в 1903 году — та же участь ждала и Хемингуэя.

Когда Ричардсон и Хемингуэй встретились на вечеринке в Чикаго в 1920 году, между ними мгновенно возникла химия, даже несмотря на то, что девушка была на восемь лет старше писателя. Хотя внешность у нее была ничем не примечательная, Хэдли компенсировала это своей чувственностью. Вдобавок она напомнила Хемингуэю медсестру, в которую он влюбился, восстанавливаясь от боевых ран во время Первой мировой.

ПЕРЕЕЗД ХЕМИНГУЭЯ В ПАРИЖ

Менее чем через год пара решила пожениться. Возлюбленные отправились в Париж, где встретили таких известных писателей, как Джеймс Джойс, Эзра Паунд и Гертруда Стайн.

Живя за счёт скромного трастового фонда Ричардсон, пара находилась в Париже около двух лет, прежде чем переехать в Торонто, где Хемингуэй работал в одной из крупнейших ежедневных канадских газет Toronto Star. Примерно в это же время Ричардсон родила сына Джека, которого они прозвали «Бамби».

Устав от журналистики, Хемин-

гуэй очень хотел вернуться в Париж, чтобы сосредоточиться на писательстве, и поэтому семья из трех человек вернулась в «город огней».

РОКОВАЯ ВСТРЕЧА

Через год после возвращения они познакомились с молодоймышлёной журналисткой Полин «Файф» Пфайффер, которая стала второй женой Хемингуэя.

Ричардсон и Пфайффер были настолько близкими друзьями, что первая попросила молодую даму сопровождать ее и Хемингуэя в отпуске. «Вот была бы шутка для tout le monde, если бы ты, я и Файф вместе провели лето в Жуан-ле-Пене», — писала Ричардсон Хемингуэю весной 1926 года, зная к тому времени, что у него с Файф был роман.

Но Хэдли не хотела быть третьей лишней. Напряжение между парой начало нарастать, и той осенью Ричардсон потребовала развода, который был завершён в январе 1927 года. Брак продлился шесть лет. Весной Хемингуэй и Пфайффер поженились.

Позже писатель романтизировал брак с Ричардсон в своей книге «Праздник, который всегда с тобой», опубликованной в декабре 1964 года.

САМАЯ КРИТИКУЕМАЯ ЖЕНА ЭРНЕСТА ХЕМИНГУЭЯ

Полин «Файф» Пфайффер, которая родилась в 1895 году в штате Айова, была опытной журналисткой и писала для модного журнала Vogue в Париже. В отличие от Хэдли Ричардсон, Пфайффер выросла в очень богатой семье, интересовалась модой, следила за последними тенденциями, проживая в шикарной парижской квартире на правом берегу. Как «деловая женщина» (новое понятие в то время) Пфайффер была амбициозной, любознательной и обладала безупречным редакторским чутьем. Оно ей крайне пригодилось, когда Полин делилась впечатлениями о набросках первого романа Хемингуэя «И восходит солнце».

Пфайффер, считающуюся самой осуждаемой женой Хемингуэя, называли «дьяволом в Dior», а также «решительным терьером», который намеревался вырвать Эрнеста у его добросердечной первой супруги. Даже сам Хемингуэй критиковал ее в своей книге «Праздник, который всегда с тобой», утверждая, что она «погубила» его отношения с Ричардсон, используя искусство оболъщения.

Независимо от того, как изображали Полин, пара была вместе 13 лет, а это второй по продолжительности брак Хемингуэя. Благодаря

своему большому состоянию Пфайффер ещё в конце 1920-х приобрела дом в Ки-Уэсте, штат Флорида, и родила Хемингуэю двух сыновей — Патрика и Грегори.

Десять лет спустя Хемингуэй смог нести свою долю финансовых обязательств, поскольку стал одним из самых богатых писателей в мире. Но к тому времени он был очарован другой амбициозной журналисткой, Мартой Геллхорн, которая подружилась с Хемингуэями в конце 1930-х годов.

Геллхорн стала подругой Пфайффер и буквально скопировала ее личную жизнь, став возлюбленной писателя и позже его третьей женой.

ПОХОЖИЙ СЦЕНАРИЙ

Марта Геллхорн, пожалуй, больше всех остальных жен Хемингуэя уделяла внимание своей карьере. Геллхорн родилась в 1908 году в штате Миссури. Она была писательницей и корреспондентом, освещая все крупные международные конфликты в течение шести десятилетий своей журналистской деятельности.

Марта познакомилась с Хемингуэем на острове Ки-Уэст в его любимом ресторане Sloppy Joe's в 1936 году. Белокурая, остроумная, аристократичная и смышленная Геллхорн легко нашла общий язык со знаменитым писателем, обсуждая политику и свои путешествия. Она подружилась с Пфайффер, которая позволила ей провести две недели, загорая в саду Хемингуэев. «Ты прекрасная девушка, и было крайне мило, что ты не возражала против того, что я стала неотъемлемой частью твоего дома», — писала Геллхорн супруге Хемингуэя.

К тому времени, когда Марта покинула Ки-Уэст, писатель был очарован ею и в конце концов последовал за Геллхорн в Нью-Йорк, где постоянно звонил ей из своего отеля, повторяя, что он «ужасно одинок». Пока Пфайффер томилась в Ки-Уэсте, Геллхорн и Хемингуэй постепенно влюбились друг в друга.

Это было началом конца брака Хемингуэя и Пфайффер, хотя и прошло достаточно времени, прежде чем они решили развестись в 1940 году.

Всего через 16 дней после того, как они расстались, Хемингуэй женился на Геллхорн, но их союз стал самым коротким из всех его браков, продлившись около пяти лет.

Одним из факторов, вызвавших напряженность в отношениях между парой, были длительные отсутствия Геллхорн, когда она путешествовала по миру, чтобы освещать новости. Хемингуэй, очевидно, был возмущен этим.

Мягко говоря, их брак был неординарным и состоятельным, и по каким-то причинам Хемингуэй снова начал заводить новые отношения. Вскоре Геллхорн оказалась в том же положении, что и Пфайффер: теперь она играла роль будущей бывшей жены, а новая избранница Хемингуэя, журналистка Мэри Уэлш, ждала своего часа. Геллхорн и Хемингуэй развелись в 1945 году.

САМАЯ ДОЛГАЯ БРАК ХЕМИНГУЭЯ

Мэри Уэлш родилась в 1908 году в Миннесоте, США. Она была журналисткой и переехала по работе в Лондон, когда познакомилась с Хемингуэем в 1944 году. В отличие от Геллхорн, которая всегда держалась



С Мартой Геллхорн



С Хэдли Ричардсон

лась изысканно и была такой же или даже более амбициозной, чем Хемингуэй. Уэлш относилась к буржуазному классу и позволяла своему возлюбленному быть в центре внимания.

Они оба были женаты, когда познакомились, и потом оба решили разорвать свои отношения ради друг друга. Для Хемингуэя это был четвертый поход к алтарю, а для Уэлш — третий.

В марте 1946 года они поженились на Кубе, и в том же году у Уэлш случился выкидыш. Пара прожила на Кубе более 15 лет, и за это время Хемингуэй успел влюбиться в молодую итальянку, что навсегда испортило отношения между ним и Мэри.

В 1959 году пара переехала и поселилась в Кетчуме, штат Айдахо.

Когда психическое здоровье Хемингуэя ухудшилось, Уэлш подписала формы, которые позволили ему пройти шоковую терапию в 1960 году. Она не помогла. Следующим летом Хемингуэй покончил жизнь самоубийством в фойе своего дома.

Мэри, терзаемая чувством вины за его смерть, много выпивала, но все же смогла выступить в качестве его литературного душеприказчика для посмертных произведений, включая «Праздник, который всегда с тобой» и «Райский сад».

Из всех браков Хемингуэя его союз с Уэлш оказался самым продолжительным — он длился 15 лет.

С четвертой женой
Мэри Уэлш



Как я похудела

10 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ, КАК ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ФОРМУ К ЛЕТУ

Перефразируя известную поговорку, готовь сани летом, а фигуру – зимой. Ну или хотя бы весной. Чем раньше начнешь, тем легче будет. Впрочем, лучше поздно, чем никогда.

1. ОПРЕДЕЛИЛИ ТОЧКУ А

Сделай свои замеры на текущий момент (объем талии, бедер, груди, вес) и фото в полный рост - анфас и в профиль, лучше в однотонном белье. Это необходимо, чтобы ты могла видеть прогресс. Каждый день мы смотрим в зеркало и привикаем к своему отражению, по этому часто не замечаем тех постепенных изменений, которые с нами происходят. А цифры и снимки не соврут. Через 2-4 недели ты снова можешь сделать фото. И пусть они станут для тебя мотивацией, чтобы все не бросить, достигнув первых видимых результатов.

2. ПОСТАВЬ КОНКРЕТНУЮ ЦЕЛЬ

Чего именно ты хочешь - на сколько килограммов похудеть, к какому сроку? Или, может, получить видимые кубики на прессе? Сделать талию тоньше на пару сантиметров? Нужно понимать точку, к которой хочешь прийти. Но помни: цели нужно ставить адекватные. Похудеть за месяц на 10 килограммов - история осуществляемая, но небезопасная, которая потом может привести тебя к срыву и откату.

3. ДЕЛАЙ ЗАПИСИ

Скачай программу FatSecret и начни записывать туда все, что ты ешь. Учитывай и различные напитки,

кроме воды. Когда ты кладешь в корзину сладкую газировку, помни, что она тоже добавляет тебе калорий. Программа хороша тем, что наглядно показывает, сколько ты ешь.

4. УРЕЗАЙ КАЛОРИИ

Обеспечь себе небольшой дефицит калорийности - 10-15% будет достаточно. Рассчитать свою норму можно на специальных калькуляторах в Интернете. Используй тот, который тебе больше по душе.

5. ПЕЙ ВОДУ

Начинай утро со стакана воды - сделай это правилом. Также можно выпивать стакан чистой воды перед обедом и ужином. Во-первых, это поможет тебе съесть чуть меньше. Во-вторых, нередко мы путаем голод с жаждой, так что получится своего рода проверка.

6. БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ

Ходьба по 10 тысяч шагов ежедневно - это норма для здорового взрослого человека. Поэтому тебе нужно выбрать другой вид физической активности и начать заниматься хотя бы 2-3 раза в неделю. Сейчас много курсов, уроков на YouTube и в Instagram. Есть тысячи бесплатных тренировок, для которых не нужен даже инвентарь, не то что тренажерный зал. Просто начни

заниматься на регулярной основе - и результат не заставит себя долго ждать.

7. НАЙДИ КОМПАНИЮ

Подыщи себе компанию для тренировок, чтобы не было скучно. Также это поможет тебе не бросить начатое. А еще можно худеть на спор с подругой - так мотивация окажется еще выше.

8. СЛЕДИ ЗА РАЦИОНОМ

Ешь больше зелени и овощей: они хорошо наполняют желудок, создают чувство сытости. Они содержат полезную для пищеварения клетчатку и минимум калорий. Это идеальный вариант для гарнира и перекуса.

9. ПОДРУЖИСЬ С ХОДЬБОЙ

Во время обеденного перерыва устраивай хоть небольшие прогулки. Пара остановок пешком - вместо автобуса. Вместо лифта - лестница. Все это прекрасное подспорье. Важно, чтобы организм начал тратить энергии больше, чем он получает с пищей. Именно при этом условии мы и начинаем худеть.

10. ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ СЛАДОСТЕЙ

Перестань покупать конфеты-печеньки. Совсем отказываться от сладкого не надо. Но важно ограничить его потребление. Ты можешь позволить себе легкий десерт при встрече с подругой в кафе. А дома такие вещи не держи - не будет соблазна.

Ваш любимый сканворд

— Девушка, вас уже пригласили на следующий танец?		Кочегарка							Выгон для скота
— Ой, нет еще. Я свободна!		Опахало	Мельница	Необитаемый...	Прогноч. судно	Шартрез	Доспехи	"Шляпа" для лампы	
— Тогда, пожалуйста, поддержите мою кружку пива...						Морской гигант			
Мода. танец	Цветок Нила	Кончик ботинка	Мерлуза			Яркий метеор	Характер		
			Место для оратора						
Кусок дерева					Ледяная глыба				
Божья... жучок	Народн. картинка	Полимер				Сосуд для газиров.	"Родич" совы	Чеш. композитор	
								Чудо	
Припой			1 Собака			Линия	Взгляд	Гроза лягушек	
Вибрисса	Блюдо из фасоли								
			Бобовое раст.						
Гидра				Птица-поганка	Пометка				
Обод со спицами	Поэт-певец (вост.)	Осадки	Цитадель в Ср. Азии	Ерунда	Переключатель	"Ь" в кириллице	Снедь		
		Слоист. халцедон			Фрукт. напиток				
Кукуруза						"...о Форсайтах"			
Струнный INSTR.	Частица с зарядом	Сумка у гриба	Крупный удав	Центр вращения			Шеренга		
			Домик часового						
Фолиант	Лавровый...	Пара борзых			Путь по Конфуцию				
			Саман						
								— Недавно у нас в горах орел унес из стада черного барана, а через полчаса принес белого барана. Что бы это значило? — Просто орел с пастухом в шахматы играют.	



КРУТОЙ ПОВОРОТ

В одноклассника Андрея Круглова я влюбилась еще в восьмом классе, но он об этом не догадывался. А я тогда так страдала...

Поначалу мне вообще не хотелось идти на эту встречу одноклассников, потому что хорошо представляла себе, как все будет. Соберутся наши, начнут хвастаться своими жизненными достижениями: девчонки - брюликами и мужьями, мальчишки - машинами и должностями, спорить, где лучше отдыхать: в Турции или на Кипре...

В общем, устроят этакую ярмарку тщеславия, где я буду чувствовать себя Золушкой, которая так и не дождалась подарков от феи. Достижений у меня не наблюдалось. Личная жизнь не сложилась, с карьерой - тоже...

Правда, в отношении работы забрезжил свет в конце тоннеля. Буквально за пару дней до встречи одноклассников я побывала на собеседовании в одной крутой фирме, и там согласились взять меня с испытательным сроком. Велели выйти на работу через неделю. Так что хоть в этом наметилось какое-то везение.

Но на встречу я все равно не пошла бы, не узнай в последний момент, что Андрей Круглов развелся. Об этом мне сообщила наша вечная староста и общественница Та-

нюха Пономаренко. Когда за день до мероприятия она позвонила и напомнила, что собираемся в 19:00 возле кафе «Калинка», я поинтересовалась, кто будет.

- Кошки Синицына не будет: он сейчас где-то в Арктике, выбраться никак не сможет. А Ленка Рыжова позавчера третьего родила... - радостно отрапортовала Татьяна. - А остальные все будут. Даже Круглый. Он полгода назад развелся со своей бизнесвумен и вернулся в родной город. Так ты точно пойдешь?

- Точно! - ответила я: известие о том, что Андрей теперь свободен и будет на встрече, в корне меняло дело.

В субботу с самого утра я съездила к сестре за вечерним платьем, сходила в парикмахерскую - сделала укладку и маникюр, дома больше часа колдовала над макияжем... В общем, к половине седьмого была уже полностью готова к покорению сердца Андрея.

- Mam, посмотри, как я выгляжу? - спросила, выходя в гостиную.

- Просто красавица! - восхитилась она. - Только зачем туфли на таких высоченных каблуках наде-

ла? Потанцевать нормально не сможешь...

- Смогу! - заверила я. И добавила про себя: «Было бы с кем...»

«Слушайся маму, она плохого не посоветует», - часто говорил папа (царство ему небесное). И был прав: если бы надела более устойчивую обувь, не случилось бы то, что случилось... Когда я вышла из такси, сразу увидела нескольких наших мальчишек, курящих возле входа в кафе. И среди них - Андрей. Сердце забилось совсем как тогда, когда он пригласил меня на вальс на выпускном.

Упругой походкой манекенщицы продефилировала к крыльцу, и...

Неожиданно каблук зацепился за заплатку на асфальте, я вскрикнула, нелепо взмахнула руками и начала падать... Дальше все происходило, как в замедленной съемке: вот Андрей оборачивается на мой возглас, делает прыжок навстречу, пытаюсь подхватить меня, я закрываю глаза, мечтая оказаться в его объятиях, но, увы...

То ли Круглов «протормозил», то ли мое падение было чересчур стремительным... Короче, я позорно ткнулась носом в носок его туфли.

- Звезда упала! Загадываем желание! - послышался откуда-то сверху насмешливый голос Валерки Зыкова. Тоже мне остряк...

Чем зубоскалить, лучше бы по-

мог девушке подняться!

Но помощь Зыкова и не понадобилась. Ко мне уже тянулись руки Андрея.

- Верунчик! Сильно ударились?

- Сильно, - призналась я. Попыталась стать на левую ногу и пискнула от боли. В общем, вместо встречи с одноклассниками была встреча с травматологом.

Единственное светлое пятно в этой истории то, что Андрей на руках отнес меня в свою машину и отвез в больницу. Когда меня на каталке подвозили к операционной, я услышала, как он спрашивает кого-то:

- У нее сложный перелом? Нужна операция? Я могу ее здесь подождать?

- Осколочный со смещением. Придется складывать мозаику, - ответил мужской голос. - Подожди-те пока...

- А сколько примерно ждать?

- Возможно, всю ночь, - слышался другой, молодой женский голос. - Но коек для родственников у нас нет.

- Андрей, не оставайся! Тебя наши в ресторане ждут... - закричала я.

Но Круглов продолжал растерянно топтаться на месте.

- Идите. А утром привезите своей принцессе одежду попроще. А то ей будет неудобно в таком длинном платье с гипсом, - сказал ему врач.

- Хорошо, - кивнул Андрюша и, махнув мне рукой, направился к выходу из отделения. А я закусил губу, чтобы не разреветься: вот уж не везет так не везет!

Мало того что так и не удалось потанцевать (а может, он потом назначил бы мне свидание?) со своей первой любовью, мало того что нога болит до потемнения в глазах, так еще наверняка придется проваляться полтора месяца в постели. А это значит, новая престижная работа накрылась большим медным тазом!

Из операционной меня вывезли около девяти вечера. Попав в палату, я не удержалась и дала волю слезам. Одна из соседок, пожилая женщина с поломанной ногой, подвешенной на какой-то странной конструкции, сначала тактично помалкивала, но когда я стала завывать совсем уж неприлично громко, сочувственно поинтересовалась:

- Так сильно болит? Может, позвать медсестру, чтобы укольчик сделала?

- Дело не в боли, - всхлинула я.

- Просто обидно до ужаса! И почему я такая невезучая?

Слово за слово я рассказала

женщине обо всех своих несчастьях. Думала, соседка начнет меня утешать, а она... засмеялась: «Разве это не везет?»

Я даже плакать перестала.

- А, по-вашему, нет?

- Все познается в сравнении, деточка. Конечно, в твоей ситуации приятного мало, но по сравнению с нашим соседом... - Она кивнула на койку у окна, на которой лежала человеческая фигура, напоминающая египетскую мумию. Обе руки, обе ноги и видимая из-под одеяла часть торса были в гипсе, голова полностью забинтована - только прорези для глаз и рта.

- Соседом?! - изумленно переспросила я. - С нами что, мужчина лежит?

- Ну, сейчас мужчиной его можно назвать только условно, - прошептала соседка. - Его положили, пока в мужской палате место не освободится.

- А что с ним случилось? - тоже шепотом спросила я. - В аварию попал?

- Забыл о том, что сор из избы после закаты выносить - плохая примета... - вздохнула соседка. - Решил перед сном мусорное ведро выбросить. Вышел по-домашнему, в шортах и шлепанцах. Возле контейнера поскользнулся на корке банана, упал и сломал левую руку. Скорую вызывать не стал: он тут недалеко живет - пешком в больницу пошел. А тут компания пьяных подростков, закурить попросили. А наш сосед злой был: у него из-за травмы поездка на отдых сорвалась. Ну и послал хулиганов. А те его на землю повалили - и ногами пинать... В итоге черепно-мозговая, переломанный нос и вторая рука, обе ноги и нижний отдел позвоночника... Хирург говорит, ему еще повезло: поломал «неопасный» позвонок, так что калекой, слава богу, не останется.

- Ничего себе «повезло!» - вырвалось у меня. - Вот и не верь после этого приметам. Да по сравнению с ним я и вправду Мисс Везунчик!

Сказала это, конечно, в шутку, но, как известно, в каждой шутке есть доля правды. А в моей оказалось процентов девяносто восемь. Потому что на следующий день Андрей пришел меня проведать и ходил уже каждый день, пока я не поправилась.

А в день снятия с моей злосчастной ноги гипса сделал предложение руки и сердца! Кстати, свадьбу мы гуляли в той же «Калинке», а свидетелями у нас были Танюха и Валерка.

Вера.

Лента из Японии получила "Оскар"

Фильм «Сядь за руль моей машины» японского режиссера Рюсюкэ Хамагути получил «Оскар» как лучший фильм на иностранном языке.

Эта картина - экранизация рассказа Харуки Мураками. Ее премьера состоялась на Каннском кинофестивале в 2021 году. Там фильм получил приз за лучший сценарий.

Главный герой фильма - театральный режиссер, который потерял жену, Юсюкэ Кафуку. Он отправляется на фестиваль в Хиросиму, чтобы поставить там пьесу Антона Чехова «Дядя Ваня». Его водителем становится девушка по имени Мисаки, которая во время поездки становится ему другом. Они рассказывают друг другу события прошлого, при этом пытаясь изжить обиды и травмы.

Отметим, что в этой номинации фильм обошел картины из Италии, Дании, Бутана, Норвегии. Ранее в феврале стало известно, что впервые за всю историю премии «Оскар» отдельной награды удостоится фильм, который понравится самим зрителям. Его выберут по итогам голосования, которое прошло в Twitter.

Киану Ривз спровоцировал слухи о своей помолвке

Не так давно 57-летний актер спровоцировал слухи о помолвке со своей возлюбленной, 48-летней художницей Александрой Грант. Папарацци поймали звезду фильмов «Матрица» и «Скорость» в ювелирном магазине, где он присматривался к кольцам! Киану посетил бутик Irene Neuwirth на Мелроуз-плейс - тот, что расположен в районе западного Голливуда, и провел там актер около сорока минут! Подозрения о помолвке подкрепляет еще и тот факт, что 4 апреля у Александры день рождения! Встречаются же они с 2018 года, правда, подтвердили свой роман влюбленные лишь в 2019 году - именно тогда они впервые вместе вышли в свет. Так что не исключено, что совсем скоро Киану действительно распрощается со статусом холостяка, и, если это произойдет, то данный брак станет для него первым!





КАК УЛОЖИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ

Ситуация, когда ребенок радуется домашним крепким и здоровым сном, встречается не так часто, как хотелось бы. Обычно спокойный и улыбочивый днем, малыш превращается в маленького демона, когда наступают сумерки и приходит время ложиться спать.

Универсального способа засыпать быстро и без особых усилий, подходящего всем детям, не существует. Но есть несколько подсказок, которые помогут приучить малыша укладываться без истерик и долгих уговоров.

КОМУ, КОГДА, СКОЛЬКО

Заняться вопросом детского сна стоит уже в первые дни после возвращения из роддома. Новорожденным и детям до месяца необходимо спать 9 ч. днем и 11-12 ч. ночью. К 6 месяцам малыш может спать днем 2-3 раза, а ночью 9-10 ч. В 7-9 месяцев ребенок переходит на два дневных сна. В год и старше малышу нужно 1-2 дневных сна и 10 ч. ночью. Поэтому если вопрос откладывать в долгий ящик, то проблемы с засыпанием не заставят себя ждать.

СЕКРЕТ КРЕПКОГО СНА

Одним из основополагающих факторов крепкого сна является совместное засыпание с мамой. Дыхание матери, ее запах, биение сердца, ощущение «ты под защитой» - важнейшие факторы для

младенца в первые дни жизни. Поэтому, выбирая место для сна ребенка, необходимо помнить, что оно должно быть если не в одной постели, то по крайней мере в кроватке на расстоянии вытянутой руки от мамы. Так как вечер для новоиспеченной мамы - отнюдь не то время, когда она может расслабиться, напряжение и тревогу матери малыш улавливает с ходу. Мамы, стараясь ускорить процесс засыпания, меняют привычный тон голоса, силу укачивания. Подобные перемены маленькое существо воспринимает как маркеры опасности и начинает проявлять беспокойство, плакать, нервничать.

Бывает и обратная ситуация: младенец не засыпает, потому что мама не спускает его с рук и чутко контролирует детский сон в супружеской кровати. Оба варианта недопустимы, если вы хотите приучить ребенка засыпать быстро и крепко. Присутствие мамы обязательно, но в умеренной дозе и в спокойном состоянии.

ВОПРОС НЕВРОЛОГИИ

Крепкий сон ребенка практически на 100% зависит от его

неврологического статуса. Если малыш предпочитает спать на животике, никогда не закатывает истерику, не срыгивает, не страдает коликами, любит объятия и спокойно переносит переодевания - у него нормальный мышечный тонус и нет проблем со здоровьем. Проблемы со сном, если они есть, можно подкорректировать режимом или сменив время отхода ко сну.

Если ваш ребенок много плачет, нервничает, спит мало, прямо держит голову с рождения, реагирует на любой шум, то снять повышенный тонус - ваша основная задача.

Чаще всего виной тому вывихи и зажимы в шейном отделе позвоночника, возникшие во время родов. Разобраться с проблемой можно, обратившись к хорошему неврологу, остеопату и массажисту. А также не стоит пренебрегать следующими правилами.

- **Оберегайте сон каждого члена семьи.** Необходимо составить режим, чтобы все члены семьи спали одновременно и высыпались.

- **Ложитесь спать в одно и то же время.** Время отхода ко сну должны определять родители, опираясь на множество факторов: график работы, домашний распорядок.

- **Спите в своих кроватках.** Даже если вы практикуете совместный сон с ребенком, у него должна быть своя кроватка. Если позволяет жилплощадь, поставьте ее в детской комнате, если нет - в спальне родителей.

- * **Будите без сожалений.** Если ребенок долго спит днем, а потом никак не может уснуть ночью, не бойтесь его будить. Так будет легче уложить малыша в ночное время.

- **Питайтесь правильно.** Вечернее кормление должно быть более сытным и плотным. Это поможет малышу легче и крепче засыпать.

- **Поддерживайте микроклимат.** Спится детям гораздо крепче при температуре воздуха не менее 18° и не более 20°, влажности воздуха - 50-70%. И не забудьте проветрить комнату перед сном.

- **Не забывайте о купании.** Уложить малыша получится проще и быстрее, если перед сном искупать его в прохладной воде, а потом уложить в постель и накрыть одеялом.

- **Соблюдайте «сухой» сон.** Чем более качественным будет подгузник, тем лучше будет спать малыш. А если ребенок уже большой, то перед сном обязательно следует сводить его в туалет.

- **Меньше эмоций перед сном.** Дети в возрасте до 3 лет очень впечатлительны. Поэтому не стоит смотреть шумный мультфильм, посещать гостей или играть в «соловья-разбойника» перед засыпанием.

Вы когда-нибудь задумывались, сколько всего в этой жизни зависит от нашего выбора! При этом мы все равно делаем не так, как хотим, а как принято в обществе, как сделала подруга или сосед. Происходит это благодаря отлаженной работе «техник социального влияния», попросту говоря, приемам и навыкам маркетологов, рекламщиков, таргетологов и продавцов. Чаще всего мы даже не осознаем, что именно заставило нас совершить то, о чем потом жалеем. Рассмотрим уловки и манипуляции, чтобы не угодить в ловушку.

1. ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ВНЕШНОСТЬ

Если нам импонирует внешне человек, то мы автоматически начинаем ему доверять, приписывая положительные черты. Приятным визуально может быть не только человек, но и сайт фирмы, холл отеля, парадная магазина или косметический салон. Это, безусловно, неплохой аргумент, если внешний вид - единственное, что вам важно.

2. ПРИНЦИП ДЕФИЦИТА

Если достать желаемое сложно или в принципе невозможно, это только придает ценность любому предложению со стороны продавца. Но, поведясь на первое попавшееся предложение, вы можете значительно проиграть в цене и даже качестве. Принцип искусственно созданного дефицита вгоняет нас в состояние паники: «Надо брать!». Взвесьте ситуацию, в которой вы не купили эту вещь. Так ли в данный момент она вам необходима?

3. ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ СОГЛАСИЕ

Отличный прием «бывалых» продавцов. Вас просят дать согласие, подтвердить заказ паспортными данными и даже внести залог. Попав в подобную ситуацию, помните: дав предварительное согласие или внося предоплату, вы всегда вправе отказаться. Отключите в своем сознании кнопку «неудобно же, я вроде как согласился», потому что вы платите собственные деньги, а значит, вам решать, делать покупку или нет.

4. ВЫБРАТЬ «МЕНЬШЕЕ ИЗ ЗЛА»

Прием основан на том, что сначала вам предлагают дорогую и ненужную вещь или услугу, а после вашего отказа делают более дешевое предложение. Вы чувствуете благодарность за внимательность и отзывчивость и покупаете вещь из вежливости.

5. «МЫ ОДНОЙ КРОВИ»

Бессознательно мы склонны



10 ТЕХНИК СОЦИАЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ В ЛОВУШКУ

доверять людям «своего круга». Это может выражаться в половой, расовой принадлежности, социальном статусе, даже месте жительства и т.д. Но помните, жить вам не с милым незнакомцем, а с той вещью или услугой, которую он вам продал. Он действует в своих интересах.

6. «В АВТОРИТЕТЕ»

Мы доверяем тому, кому доверяют наши близкие, друзья и коллеги. При этом зачастую качество оказанных услуг может не соответствовать нашим ожиданиям. Обязательно проверяйте предложенного эксперта, особенно если это касается важного для вас вопроса.

7. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ МНЕНИЯ ДРУГИХ

80% того, что мы делаем или покупаем, мы делаем в угоду моды и одобрения от окружающих нас людей. Именно поэтому мы идем в модный рыбный ресторан, предпочитая на самом деле хорошо прожаренные стейки. Но быть первым и проявлять индивидуальность это не значит идти против толпы, а значит иметь свое мнение и голову на плечах.

8. ИГРА НА ЧУВСТВАХ

Когда нас приглашают на промоакции, благотворительные вечера, презентации и открытия, в про-

грамму организаторов уже заложено то, что вы обязательно что-то купите, подпишитесь или пожертвуете. Не стоит забывать, что бесплатный сыр только в мышеловке!

9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРГУМЕНТОВ

Вспомните, сколько раз вам приходилось переносить время доставки, потому что курьер опаздывает или ему не по дороге. А сколько раз вы покупали испорченные фрукты, потому что их просто не успевают вовремя доставать со склада. И таких примеров множество. Чем убедительнее и весомее аргументы, тем чаще мы поступаемся своими интересами во благо других.

10. КОМПЛИМЕНТЫ

Ученые доказали, что сказанный в нужный момент комплимент увеличивает шансы на покупку. Например, вы стоите и не можете выбрать между двумя платьями, и тут к вам подходит продавец и начинает хвалить платье в белом цвете. Хотя вам он идет меньше, чем черный, но продавец знает цену обоим и делает так, как лучше магазину. Но если именно в этот момент консультант похвалит наш выбор и чувство стиля, сконцентрировав наше внимание на белом, то, скорее всего, вы купите именно его.

Ситуация



ПРОЩАЙТЕ, НЕПРИЯТНОСТИ!

Зачастую мы сами притягиваем к себе проблемы. Зная, почему это происходит, вы сможете выбраться из черной полосы.

ЖАЛОБЫ НА СУДЬБУ

Если вы постоянно плачетесь и жалуетесь на свою жизнь, не удивляйтесь, что во всех делах вас преследуют неудачи. Чувствуя себя все время обиженной, вы будете постоянно притягивать беды как магнит.

Совет. Не обращайтесь внимания хотя бы на мелкие пакости, возмущаясь до размера слона (проехавшая мимо машина обрызгала вас; муж забыл поздравить с годовщиной вашего первого поцелуя и т.п.). Если вам захочется с кем-то

поделиться случившимися «бедами», либо остановите себя, либо расскажите об этом с юмором.

ПУСТАЯ ТРАТА ЭНЕРГИИ

Неприятности, следующие одна за другой, - признак того, что в вашем энергетическом поле возникла серьезная брешь.

Совет. Наша энергия стремительно тает, когда мы занимаемся не тем, чем нужно, и ругаемся с близкими людьми. Поэтому постарайтесь отсечь все, что не приносит вам удовольствия, и, конечно, избегайте кон-

фликтов с окружающими, особенно по пустяковым поводам.

ОТКЛАДЫВАНИЕ ДЕЛ В ДОЛГИЙ ЯЩИК

Привычка бросать дела незавершенными приводит к тому, что человек постоянно чувствует себя несчастным. Во всех своих проблемах он склонен винить обстоятельства и окружающих людей, но только не себя и свою неорганизованность.

Совет. Наведите порядок в своей жизни: планируйте каждый свой день так, чтобы в нем было время для доведения до конца хотя бы одного дела. Будет легче, если чередовать их по сложности.

ПОСТОЯННАЯ СКУКА

Бесцельно прожигая жизнь и ничего в ней не создавая, человек постепенно теряет ко всему интерес. Это состояние сопровождается множественностью неприятностей, которые сваливаются на него как снег на голову.

Совет. Начните с самого важного: найдите цель, которая заставит вас тряхнуть стариной, а ваши глаза гореть. Вспомните, чего вы хотели в детстве и в юности. Наперекор всему исполните хотя бы одну свою мечту. Вот увидите, на этом пути все беды, проблемы будут обходить вас стороной!

Кстати

Сведите к минимуму общение с людьми, которые загружают вас своими проблемами, тем самым высасывая из вас жизненные силы.

4 СПОСОБА ВЫРАЗИТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ

Это можно сделать с помощью как слов, так и действий. Главное, дать понять людям, что они вам дороги и вы цените их поддержку

1. ПРЕДЛОЖИТЕ ОТВЕТНУЮ ПОМОЩЬ

Если кто-то из коллег помог вам в работе, не оставляйте это без внимания. Обязательно поблагодарите спасителя в присутствии других членов коллектива. А когда коллеге нужна будет поддержка, сделайте за него часть работы.

2. УГОСТИТЕ ВКУСНЫМ

Конечно, можно просто заказать готовую еду и угостить того, кто вам помог. Но будет гораздо душевнее, если вы приготовите что-нибудь сами. Вспомните, какое ваше блюдо многократно хвалили, может быть, это печенье, пицца или торт. Заготовки в виде варенья или лечо тоже пойдут на ура! Если у вас на все это нет времени или возможности, пригласите человека в хоро-

шее кафе и заплатите за него сами или подарите сертификат на ужин на двоих, чтобы он мог пойти с тем, с кем сам пожелает.

3. ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ СВЯЗЯМИ

Наверняка у вас есть проверенные врачи, парикмахеры, автослесари, компьютерные мастера или вы знаете хорошие места, где можно выгодно приобрести какие-то вещи или хорошо провести время. Поделитесь этими контактами с тем, кого хотите отблагодарить. И если есть такая возможность, попросите знакомых специалистов и мастеров сделать этому человеку скидку.

4. СДЕЛАЙТЕ СЮРПРИЗ

Искреннее «спасибо» - это всегда приятно, но письмо или подарок можно пересматривать или перечитывать. Особенно это касается родителей и дедушек с бабушками, которым очень важно иметь «вещественное» доказательство

вашей любви. Также подобное послание оценят учителя, близкие подруги. Это станет своеобразным подтверждением их значимости в вашей жизни.

ВАЖНО!

Кроме слова «спасибо» выразить глубину и признательность помогут эти фразы:

- Я очень признательна за то, что ты (вы) для меня сделал/а.
- Без тебя/вас я бы не справилась.
- Искренне признательна тебе/вам за поддержку.
- Ты/вы помог(а)ли мне больше, чем думаешь/ете.
- Я очень ценю все, что ты/вы сделал/ли для меня.

Кстати

При наличии собственного автомобиля можете даже на время стать личным водителем подруги, коллеги и возить их по срочным делам, а если по пути - то и с работу и на работу.

Любовь логике не поддается. Но некоторым людям, в том числе астропсихологам, хочется и здесь все разложить по полочкам. И иногда у них это получается!

БИТВА ПУШИСТИКОВ

Говорят, в паре любит лишь один, другой только позволяет себя любить. Если же немного переиначить это известное выражение согласно астропсихологии, то получится так. Один в паре - мартовский заяц, а другой - мартовский кот.

Почему именно мартовский? Да потому, что март - время, когда чувства просыпаются после долгой зимы и буквально бьют через край. Одним словом - это месяц любви.

ХАРАКТЕРИСТИКА МАРТОВСКОГО ЗАЙЦА

Зайцы - существа пугливые и осторожные. Они не любят рисковать, постоянно все просчитывают и анализируют. Безумства, пусть даже на романтической почве, не входят в их репертуар. «Ушастенькие» долго приглядываются к потенциальному партнеру, стремятся узнать о нем как можно больше. Им свойственно идеализировать своего избранника, но, наученные жизненным опытом, они все же пытаются быть более реалистичными.

Заяц, сделавший первый шаг, - редкость. Дело тут не столько в нерешительности, сколько в природной скромности и самокритичности. Порой эти качества довольно сильно ему мешают, особенно если от него ждут активных действий.

В паре заяц проявляет низкую доминантность. Он не любит разногласий и споров, для него всегда лучше уступить, чем выяснять отношения.

Типично «заячий» способ демонстрировать чувства - всячески заботиться о своей второй половине. Делать небольшие милые подарки просто так, без повода, встречать после работы, брать на себя большую часть домашних обязанностей.

Пожалуй, главная черта влюбленного зайца - надежность. На него можно рассчитывать в любой ситуации, а для многих это гораздо важнее красивых слов.

ХАРАКТЕРИСТИКА МАРТОВСКОГО КОТА

Кот - прямая противоположность зайцу, а противоположности, как известно, притягиваются. «Кошачье» поведение - это поведение охотника. Он любит догонять того, кто убегает, быстрая победа не имеет для него особого значения.



МАРТОВСКИЙ ЗАЯЦ ПРОТИВ МАРТОВСКОГО КОТА

На его счету может быть немало бурных, но скоротечных романов, из-за чего некоторым он кажется ветреным и несерьезным.

Но, несмотря на любвеобильность, кот мечтает найти свою родственную душу, того, кто его по-настоящему поймет. Каждую новую влюбленность он считает тем самым большим чувством, которое не пройдет никогда.

Кот - оптимист. Даже после многих расставаний он не отчаивается обрести личное счастье, и такой оптимизм располагает к нему окружающих. Он часто находится в центре внимания, что ему очень нравится.

«Усатым» свойственно открыто демонстрировать заинтересованность, симпатию. Им не составляет труда подойти познакомиться, пригласить на свидание. Они не сомневаются в потенциальной взаимности и не скрывают этого. Находясь в отношениях, кот не видит ничего предосудительного в том, чтобы с кем-либо пофлиртовать, построить глазки. Для него это лишь возможность оставаться уверенным в собственной привлекательности.

КАК ЖЕ УЖИТЬСЯ ВМЕСТЕ?

Узнали в себе и своем возлюбленном мартовского зайца или кота? Неудивительно, если после этого у вас появились вопросы. Постараемся ответить на наиболее животрепещущие из них.

Вы - заяц. Соответственно, ваш любимый - кот. В таком случае вам придется действовать мудро. Не пытайтесь сделать из него домоседа, когда он любит общение и компании. Дайте ему свободу: отпускайте погулять с друзьями, не устраивайте

бесконечных расспросов на тему, с кем он был и где. Коты ценят доверие, давление же заставляет их поступать строго наоборот.

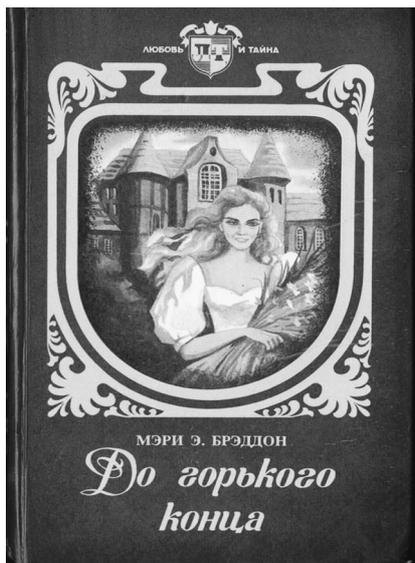
Вы - кот. А ваш мужчина - заяц. Проявите к нему максимум понимания и внимания. Может быть, вам только кажется, что он контролирует каждый ваш шаг, а на самом деле просто проявляет заботу? Однако при ощущении давления с его стороны полезно поговорить начистоту. Скорее всего, он выслушает вас и признает свою неправоту. Вам же будет нелишним критически посмотреть на себя со стороны: действительно ли вы не даете повода для ревности?

БЫВАЕТ И ТАК

К примеру, вы оба зайцы или коты. Что предпринять в таком случае?

Советы для пары зайцев. Постарайтесь сделать так, чтобы вам было нескучно друг с другом. Устраивайте романтические свидания, притом что уже живете вместе. Отправляйтесь в поездки, путешествия: новая обстановка позволяет чувствам вспыхнуть с новой силой. Не замыкайтесь на своей паре - общайтесь, заводите новые знакомства. Ревность вряд ли станет для вас проблемой.

Советы для пары котов. Вам вряд ли придется жаловаться на скуку в отношениях. Когда сходятся два бурных темперамента, между ними непременно кипят страсти. Ни один не хочет уступать, будучи уверенным в своей непогрешимости. С одной стороны, это приносит в жизнь пары своеобразную «изюминку», с другой - не дает влюбленным понять и услышать друг друга. Так что все хорошо в меру.



(Продолжение. Начало в 12-15).

«Ушла, вероятно, в церковь или в сад», – подумал он.

Мистрис Джемс дала ему самые точные указания, как найти Кингсбери и Кингсберийскую церковь.

– Но вы опоздаете, сэр, – прибавила она. – Туда полчаса ходьбы, а прошло уже с четверть часа, как отзвонили.

– Ничего, мистрис Джемс. Я иду посмотреть церковь.

– В церкви мало интересного для столичного жителя, сэр, но ректор – человек хороший, и вы не будете сожалеть, что послушаете его.

– Надеюсь извлечь пользу из его наставлений, – сказал мистер Вальгрев, улыбаясь.

Он пошел, как ему было указано, по луговой тропинке, между живыми изгородями выше роста человеческого, изобилующими жимолостью, шиповником, наперсточной травой и папоротником. Славная была прогулка. Он не чувствовал себя одиноком, он забыл Августу Валлори и Акрополис сквер, забыл свои честолюбивые мечты, забыл все, кроме наслаждения дышать благоуханным воздухом и видеть над головой безоблачное синее небо. Ему пришлось пройти около двух миль, но для него, утомленного городского жителя, это было райской прогулкой. Он не чувствовал ни усталости, ни слабости, хотя тропинка что оправилась от тяжелой болезни и даже пожалел, когда внезапно поворот дороги вывел его из лугов на небольшой холмистый выгон, среди которого возвышалась Кингсберийская церковь – невзрачное здание, окруженное деревьями.

Богослужение производилось на старинный лад. Древнее установление, причетник, было в полной силе. Номер певшегося гимна выставлялся для удобства слушателей белыми цифрами на небольшой черной доске. Проповесть была дружеским рассуждением практичным до крайности и вполне примененным к сердцам и умам слушателей.

Пока пелись гимны, мистер Вальгрев смотрел по сторонам. Он поместился в конце церкви, у двери, в тени небольшой галереи, и мог видеть все, не

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

привлекая на себя внимания.

Да, вот она голова с тициановскими волосами. Он узнал ее тотчас же, хотя пред тем видел ее только мельком. У одной из высоких скамеек, на половине пути к среднему приделу, стояла высокая, стройная девушка, в зеленом кисейном платье и в соломенной шляпке, из под которой спускалась масса рыжеватых темных волос. Лица ее ему не удалось увидеть в продолжение службы.

«Я уверен, что у нее цвет лица, обыкновенно сопровождающий подобные волосы, болезненно белый, испещренный веснушками, – подумал он. Но, судя по форме головы и по этому узлу великопленных волос, можно вообразить ее хорошенькою».

И он уже воображал ее хорошенькою; он желал, чтобы она оказалась хорошенькою. Когда окончилась проповедь, он стал так, чтобы выйти рядом с Грацией Редмайн. Он заметил, что она застенчиво взглянула на него и очевидно узнала его.

Она оказалась очень хорошенькою. Нежное молодое лицо, которое никак нельзя было назвать правильным, произвело на него впечатление безукоризненной красоты. Оно было так не похоже на... на другие ему знакомые лица, оно отличалось такою нежностью и женственностью. «Лицо, способное свести с ума благоразумного человека, – подумал он. – К счастью, я ни разу в жизни не был влюблен и могу восхищаться красотой отвлеченно. Будь я художник, я послесил бы перенести эту девушку на полотно. Какая Гретхен вышла бы из нее!»

Он следовал за ней на почтительном расстоянии, пока она шла по выгону, но на повороте решил поравняться с ней.

– Мисс Редмайн, если не ошибаюсь? – сказал он, улыбаясь и сторонясь, чтобы дать ей пройти.

– Да, – отвечала она, наклонив робко голову и вспыхнув ярким румянцем.

Этого было достаточно для мистера Вальгрева, чтобы продолжать разговор.

– Я ходил слушать вашего ректора. Славный старик; так не похож на людей, которых мне приходится слушать в городе. И ваша старая церковь прекрасна своею патриархальною простотой. Скамьи только немного жестки, и ваши приютские дети производят не совсем приятный шум своими сапогами. Если бы их поместили в какойнибудь верхний ярус и запретили бы им сваливаться вниз, было бы лучше.

Мисс Редмайн улыбалась, но ей было немного досадно на него за его слова, казавшиеся ей насмешкой над Кингсберийскою церковью. Он как будто смотрел на все, что ее окружало, с высоты для нее недоступной. Это ее обижало.

Он продолжал говорить о проповеди, о церкви, о детях, расспрашивал свою спутницу о Кингсбери, об окрест-

ностях, есть ли места, которые стоит осмотреть, и так далее, сокращая таким образом обратный путь, который Грация имела полное право считать очень утомительным.

Она сообщила ему о поместье сэра Френсиса Клеведона.

– Вы, конечно, сходите туда, – сказала она. – Это не показное место, то есть оно не показывается посторонним, но так как вы знакомы с мистером Вортом, то можете осмотреть его беспрепятственно.

– Я уже видел его однажды, но не прочь сходить туда еще раз, – сказал мистер Вальгрев задумчиво.

– Прекрасный старый дом с величественною обстановкой. Жаль, что он приходит в разрушение, не правда ли?

– Я надеюсь, что он будет скоро восстановлен, – сказала Грация и начала рассказывать своему спутнику все, что знала о сэре Френсисе Клеведоне и о надежде на своевременную кончину его родственницы, должествующую дать ему возможность поселиться в Клеведоне.

Мистер Вальгрев слушал, ее с таким мрачным лицом, что Грация внезапно остановилась, полагая, что ее рассказ утомят его. Он даже не заметил остановки и шел несколько минут задумавшись, потом, как бы опомнившись, резко повернулся к ней и заговорил о ферме, об ее дяде, тетке и кузенах, и наконец об ее пении.

– Надеюсь, что я не мешала вам, – сказала она, когда он похвалил ее голос. – Я очень люблю музыку, она мое единственное развлечение, но если я мешаю вам...

– Я прошу вас мешать мне так каждый вечер, хотя это, конечно, не подвигнет вперед моих юридических занятий. Так вы любите музыку? Я понял это по вашей игре и по вашему пению: в них слышно чувство, выходящее прямо из души. Этому не научит никакой учитель, как бы ни был он хорош. Были вы когданибудь в Лондоне?

– Нет, – отвечала Грация со вздохом.

– Так вы никогда не были ни в итальянской опере, ни в одном из тех концертов, которыми изобилует Лондон. Это большое лишение для такой любительницы музыки, как вы.

Он подумал как много лишений в жизни этой девушки, заключенной, может быть, навсегда среди зеленых полей и ферм.

«Бедная, – думал он с сожалением. – Ей следовало бы родиться дочерью джентльмена. Жаль, что такой прекрасный цветок прозябает в глуши. Выдет она замуж за какогонибудь толстого фермера, по всей вероятности, за одного из тех доморожденных юношей, которые вносили вчера мой багаж, и будет счастлива, не подозревая, что для нее возможна лучшая жизнь».

Они шли между тем мимо высоких живых изгородей, благоухавших жимо-

лостью и шиповником, и самый воздух казался мистери Вальгреву наслаждением после Лондона с его обществом, с тяжелою работой и болезнью.

– Как бы то ни было, – сказал он, – мы родились в прекрасном мире и должны только уметь пользоваться жизнью.

А сам он едва не свел себя в могилу непосильным трудом, к которому не побуждало его ничто, кроме честолюбивого желания обогнать своих товарищей. Теперь, среди этого сельского ландшафта, мирный характер которого был ему более знаком в картинах Кресвика и Линнея, чем в действительности, он начал впервые сомневаться в благоразумии своих поступков и спросил себя не лучше ли было бы относиться к жизни проще, предоставив фортуне обратиться к нему когда ей вздумается, и взять свою долю наслаждения жимолостью и шиповником и этим невинным девичьим обществом, казавшимся также необходимым принадлежностью сельского вида и летнего дня.

Он внезапно заговорил о самом себе с излишним одушевлением, как говорят, со слушателем, которого считают ниже себя по умственному развитию, заговорил весело, но с оттенком эгоизма о своей одинокой жизни в Лондоне, о своих специальных занятиях и так далее, и набросал описательный очерк лондонского общества.

Очень скоро пришлось ему убедиться, что его слушает не хорошенькая кукла. Вся ясность лица Грации исчезла, пока он говорил. Она была наделена природой тонким юмором и поэтическим чутьем; эта провинциальная девушка была хорошо знакома с легкой литературой, прочитав в тишине сада Скотта, Диккенса, Теккерей, Байрона, Теннисона, Гуда, Лонгфелло, и прочитав не по разу, а по несколько и с тонкой оценкой.

– Вы напоминаете мне Пенденниса, – сказала она, когда он описал ей свою холостую жизнь.

– Неужели? Мне было бы приятнее напомнить вам когонибудь получше этого эгоистичного, бесцветного молодого циника. Герой этой книги Баррингтон. Впрочем, мне кажется, что всякий одинокий человек, трудящийся только для себя, должен казаться эгоистом. Если бы я работал для кучи голодных детей, вы считали бы меня героем.

– Я не вижу, почему честолюбие должно всегда казаться эгоизмом, – возразила Грация застенчиво. – Я уважаю людей честолюбивых, энергичных, предприимчивых, хотя сама веду такую праздную жизнь. Мой отец уехал в Австралию, чтобы составить себе состояние. Разве я не удивлюсь его мужеству, несмотря на то, что для меня его отсутствие большое лишение?

– Вы, конечно, удивляетесь ему, но он работает для нас, у него есть цель, не касающаяся его лично, и такая прекрасная цель, – прибавил он понизив голос.

– Он работает столько же для Брайервуда, как для меня, даже более. Он очень гордится древностью своего рода и Брайервудом, принадлежащим Редмайнам около трехсот лет.

Лицо ее спутника слегка омрачилось.

– Да, – сказал он задумчиво, – даже в наше практическое время встречаются люди, гордящиеся подобного рода вещами. Что такое имя? Один позорит свое славное имя и уничтожает велико-

лепное состояние безумною расточительностью, другой работает, как раб, чтобы выйти из неизвестности. Оба безумцы, конечно.

Они были уже в Брайервуде и, пойдя к калитке сада, церемонно расстались. Для Грации эта встреча была почти приключением. Ее сердце сильно билось, когда она вошла в свою озаренную солнцем комнату с решетчатыми окнами и с толстыми перекладинами на потолке, – комнату, в которой уже жили, когда королем был Яков I.

В доме пахло обедом, когда она сошла вниз с веткой пунцовых роз на груди и в нарядном воротничке. В этот день одна из уток свершила последний период своего существования, чрезвычайно хлопотливый для тех, кому не суждено было есть ее. К ее вульгарному запаху слегка примешивался аромат вишневого торта.

Тетушка Ганна суежилась в коридорах, присматривая за служанкой, которая носила блюда, конвульсивно сжимая их грязными руками, не сводя с них глаз и тяжело переводя дух.

Часы воскресного вечернего чая были самым спокойным временем в Брайервудской жизни: дядя Джемс дремал над своею газетой, тетушка Ганна разливала чай, два молодых человека громко жевали, как кролики, латук и поглощали хлеб с маслом, воздерживаясь от разговоров из опасения получить выговор за профанацию священного дня. Сколько таких воскресных вечеров провела Грация, сидя у отворенного окна, лениво перелистывая книгу гимнов и разглядывая цветы, засушенные между страницами! То были не несчастные вечера, но только скучные и одинокие, когда она мечтала о крыльях какойнибудь сильной морской птицы, на которых могла бы перелететь море и присоединиться к своему отцу и к его тяжелой колониальной жизни.

Поэтому маленькая суета, сопровождавшая обед жильца, даже испуганное лицо бедной Сарры и ворчливость тетушки Ганны были не неприятны Грации. Все это нарушало ежедневную рутину, и она забыла что иметь жильца было унижением. Тетушка Ганна вошла вслед за ней в гостиную, ворча на людей, которые имеют обыкновение обедать, когда другие думают об ужине.

– Вам бы спросить его, тетушка, не хочет ли он обедать в воскресенье пораньше? – сказала Грация. Он, по видимому, человек добродушный.

– Все вздор, душа моя. Что вы знаете об его добродушии? Вы видели его только в окно, можете ли вы судить о нем?

– Я видела его сегодня, как возвращалась от вечерни. Он говорил со мной и прошел со мной немного и был очень любезен.

Мистрис Джемс взглянула на нее задумчиво, почти с неудовольствием. Мистер Ворт ручался за степенность жильца, а мистер Вальгрёв не был в первом цвете молодости и не отличался вкрадчивыми манерами, с которыми женщины соединяют идею об опасности. Тем не менее ему не следовало ухаживать за дочерью Ричарда Редмайна. Никакого сближения между ними нельзя было допустить.

– Много ли прошел он с вами? – спросила мистрис Джемс строго.

Грация покраснела. Это было, конечно, очень неблагоприятно, ибо она не имела никакой причины краснеть, но такой строгий допрос из за таких пустяков привел в негодование вспыльчивую девушку.

– Он подошел ко мне на повороте и проводил меня до дому.

– Так он шел с вами всю дорогу? Как же вы говорите немного?

– Я не могла помешать ему идти рядом со мной, тетушка, и говорить со мной. Я не могла обойтись с ним грубо когда он был так почтителен со мной, словно я женщина его круга.

– Не знаю, понравилось ли бы вашему отцу, что вы разговариваете с незнакомыми мужчинами, – сказала тетушка Ганна.

– Не знаю, понравилось ли бы отцу, что мы пускаем к себе жильцов, – возразила Грация, и мистрис Джемс прикусила язык, поняв, наконец, что ее экономические расчеты побудили ее на такой поступок, который Ричард Редмайн – самый гордый человек, какой когда либо существовал в Кенте – счел бы оскорблением своего рода.

– Полно, полно! – воскликнул дядя Джемс. – Вы, верно, ссоритесь. Что за беда, что девушка отвечала учтиво джентльмену, заговорившему с ней? Не бежать же ей от него, как от дракона, готового проглотить ее? Я люблю, чтобы девушка умела говорить смело и просто. Он джентльмен, за это нам ручается мистер Ворт, который иначе не стал бы рекомендовать его нам.

– Не его дело провожать Грацию, – сказала мистрис Джемс.

– Он не провожал меня, тетушка! – воскликнула Грация с негодованием. – Что за вздор приходит вам и голову? Он был в церкви и я была в церкви, и нам пришлось возвращаться по одной дороге.

– Ну, хорошо, пусть будет по вашему, – вздохнула тетушка. – Но в следующее воскресенье вы не пойдете к вечерней службе.

В эту минуту сам виновник разговора подошел к растворенному окну, ища общество, и дружески заговорил с Джемсом Редмайном об окрестных видах а вообще о предметах, которыми, по его предположению, должен был интересоваться фермер. Грация удалилась в угол комнаты и открыла книгу с гимнами, но как ни старалась она сосредоточить внимание на знакомых стихах, слух ее не отрывался от флегматического голоса жильца, голоса так не похожего на все знакомые ей кентские голоса.

В Брайервуде было семейным обычаем проводить воскресные вечера и вообще все свободные вечера, более или менее, в саду. Появление жильца не могло сразу изменить заведенного порядка вещей. Джемс Редмайн взял свою трубку и ящик с табаком, молодые люди перенесли стол и стулья под большой кедр, и скоро все семейство уселось там по обыкновению, и только мистер Вальгрёв сомнительно переминался с ноги на ногу возле них, продолжая рассуждать с фермером о земледелии.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Талисманы и обереги



МАНИКЮР-АМУЛЕТ

С древних времен мудрецы знали о тайной энергии, скрытой в наших руках: наложением рук совершали исцеления, по узорам на ладонях предсказывали будущее. Кроме этого, пальцы рук отвечают за эмоции.

Покрывая ногти лаком определенного цвета, нанося узоры и символы, мы можем активизировать потоки энергии, улучшить свое здоровье и самочувствие и даже изменить судьбу. Если знать, какой палец за что отвечает, можно привлекать в собственную жизнь благополучие, любовь, богатство и удачу.

Правая рука

Правая ладонь способна принимать энергию, ее пальцы наполнены особенной силой. Правая рука отвечает за деятельное начало в человеке, отражает нападки завистников, защищает от сглаза и недоброжелателей, привлекает будущее. Пальцы связаны с материальным миром, они способны воплощать задуманное.

Левая рука

Левая ладонь отвечает за эмоциональную сферу, интуитивное или образное мышление, творческие способности. Ее пальцы способны делиться накопленной энергией, отпустить прошлое, бороться со слабостями, стремиться к совершенству.

* Большой палец отвечает за карьерный рост, успех в делах, умственную деятельность. Акцент на ногте правой руки делают для

привлечения успеха в деловой сфере, учебе; левой - в творчестве, научной деятельности.

* Указательный палец - символизирует собственное «Я», показывает внутреннюю уверенность в себе, ощущение своей ценности, принятие себя.

Акцент на ногте правой руки помогает развивать силу воли, сосредоточенность, веру в свои силы; левой - уменьшать сильные комплексы, сомнения в способностях, мнительность.

* Средний палец - деньги, материальное благополучие.

Акцент на ногте правой руки делают для получения успешного результата во всем, что касается прибыли в материальной сфере; левой - для удачного окончания дела (особенно запутанного или неприятного), отдачи долга, каких-либо выплат.

* Безымянный палец - представляет личные отношения: семейные, дружеские и любовные.

Акцент на ногте правой руки надо сделать для увеличения жизненных сил, любовной энергии, создания крепких связей (от дружеских до семейных); левой - освобождение от изживших себя отношений.

* Мизинец - отвечает за собственный душевный комфорт, здоровье.

Акцентировать ноготь правой руки надо для привлечения хорошего самочув-

ствия, душевной гармонии, внутреннего спокойствия; левой - при недовольстве собой и другими, ссорах, когда негативные эмоции мешают принимать правильные решения.

Основные цвета маникюра

* Красный - сексуальное желание, власть, величие, агрессивность.

* Оранжевый - раскрепощенность, свобода, доверие к миру, радость, экспрессия.

* Желтый, золотой - положительные эмоции, радостные моменты, неожиданные встречи.

* Зеленый - жизненная сила, развитие, спокойствие и уравновешенность, здоровье.

* Голубой, металлик - помощь в трудных ситуациях, умиротворенность, интеллект.

* Синий - взвешенность, мудрость, добрая слава, помогает одержать верх над недоброжелателями.

* Фиолетовый - стремление к приятным или выгодным контактам, желание понравиться, разрешение конфликтов.

* Белый, серебро - неограниченные полномочия, освобождение от обязательств, готовность к новому.

* Розовый - романтичность, любовь, избавление от навязчивых идей.

* Коричневый - стабильность, крепость, основательность.

Необязательно ежедневно делать маникюр-талисман, влияющий на энергетику. Для обычных дней подойдет классический однотонный вариант. Но когда особенно нужна поддержка или помощь Вселенной, акцентируйте контрастным цветом один или два ногтя на одной или обеих руках.

Можно усилить воздействие, нанося узоры, символы, стразы, наклейки. Вы сами или окружающие будут невольно обращать внимание на выделенные ногти, тем самым усиливая к ним приток энергии и помогая исполнению вашего желания.

Например, вы хотите приманить в свою жизнь богатство. Основной акцент надо делать на среднем пальце правой руки. Если хотите привлечь деньги через увеличение зарплаты, то дополнительно акцентируйте ноготь большого пальца. Если деньги нужны, чтобы быстрее раздаться с кредитами, то выделяйте средние пальцы на обеих руках.

Хотите избавиться от надоедливости бывшего - покройте белым или серебристым лаком ноготь безымянного пальца на левой руке. Чтобы привлечь в жизнь романтику, покрасьте ногти розовым, и добавьте страсти - красный на безымянном пальце правой руки. Помощь в трудных ситуациях окажет голубой или металлик на правом мизинце, а на левом - позволит меньше ссориться.

Выполняя маникюр-талисман, помните, что невозможно изменить жизнь в один момент. Будьте настроены позитивно, верьте в себя - и у вас все получится!

Условия хранения подсолнечного масла зависят от того, каким способом оно было получено. Нерафинированное масло фильтруют только от механических примесей. А рафинированное проходит несколько ступеней очистки. Его осветляют, устраняют вкус и запах. Поэтому срок годности у него больше.

Свет и тепло - два главных врага растительного масла. Если запасли бочонок рафинированного продукта, храните его в закрытом затемненном помещении при температуре от 8°C до 20°C не больше 3 лет. После вскрытия бутылки срок годности резко сокращается до двух недель при температуре 18-25°C. То есть открытое масло можно хранить при комнатной температуре в пластиковой заводской бутылке, но не возле плиты или на подоконнике, а в кухонном шкафу. Чтобы продлить срок годности открытого масла до 1 месяца, держите его в холодильнике. Бутылку плотно закрывайте, чтобы не впитывались посторонние запахи.

Рафинированное масло можно заморозить, разлив по небольшим бутылкам. В лед оно не превращается, а всего лишь густеет. Хранить такое масло можно около года. После размораживания сохраняет все свои качества. Но повторно класть в морозилку не стоит. А вот нерафинированное масло лучше перелить в сухую чистую стеклянную тару (из темного стекла) с узким горлышком. Чтобы масло как можно меньше контактировало с теплом и светом, бутылку поставьте в темное и прохладное место. Лучшая температура - от 5° до 20°C. Сколько в таких условиях мож-



ГДЕ И КАК ХРАНИТЬ ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО

У большинства хозяек подсолнечное масло стоит возле плиты. Это, конечно, удобно, но неправильно.

но хранить нерафинированное масло, зависит от способа его получения. Если холодный отжим, то не более 4 месяцев. А при горячем - 10 месяцев. Узнать о способе производства можно не всегда, поэтому рассчитывайте

на срок годности 4 месяца, чтобы масло ненароком не прогоркло. После того как бутылка нерафинированного масла была открыта, использовать его надо в течение месяца и хранить в холодильнике.

КАК СДЕЛАТЬ РЕЗИНОВЫЕ ИГРУШКИ БЕЗОПАСНЫМИ?



Многие уже знают, что резиновые игрушки для малышей, предназначенные для купания, опасны. Внутрь попадает вода, которая накапливается, размножается плесень. Можно или отказаться от подобных развлечений вовсе, или делать как я - после покупки сразу заклеивать отверстие с помощью клеевого пистолета.

Нина.

ЯБЛОЧНЫЕ ЧИПСЫ: ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

У меня трое детей, и все они любят различные снеки. Я каждый раз стараюсь предложить отпрыскам более безвредные варианты. Мое последнее кулинарное изобретение - яблочные чипсы. Я беру сладкие яблоки, снимаю кожуру, режу яблоки на тонкие слайсы и отправляю в СВЧ-печь на максимальную мощность.

Марина.



Вентиляционная решетка как новенькая!

Взглянула я как-то на нашу вентиляционную решетку на кухне и ужаснулась. Какая же она была грязная! Уже собиралась пойти в магазин и купить новую, как вдруг вспомнила, что моя подруга делает так. Она оборачивает старую зубную щетку влажной салфеткой и с помощью этого приспособления проходится по перекладинам решетки. Я попробовала - сработало!

Евгения.

Чтобы сапоги держали форму

Палки для плавания (нудлы) я использую не только по их прямому назначению! Не так давно опытным путем я обнаружила, что если их разрезать напополам, то получится прекрасное приспособление для хранения высоких сапог. Поставьте нудл внутрь, чтобы обувь держала форму.

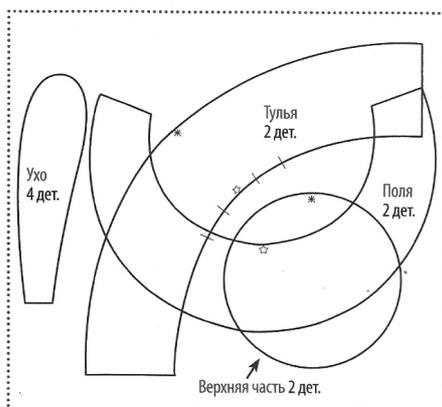
Марина.

МАСТЕРИЦА



ШЛЯПКИ ДЛЯ ПАСХАЛЬНЫХ ЯИЦ

Украсьте пасхальные крашенки и писанки оригинальными шляпками. Такой декор точно не останется незамеченным!



Используйте ткань с мелким рисунком: в горошек, клетку, мелкий цветок. Если собираетесь взять ткань без рисунка, то на полях уже готовых шляпок пришейте декоративные пуговицы или бантики.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

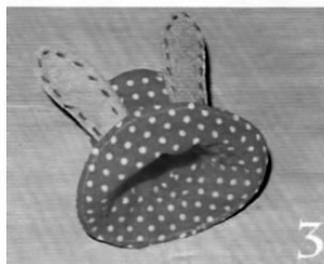
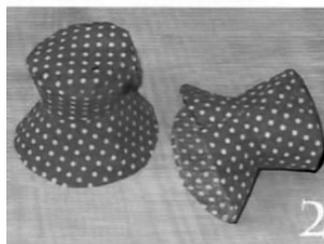
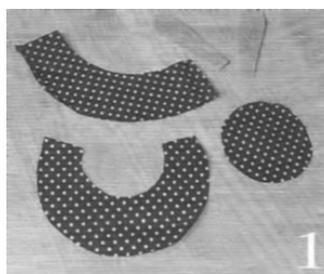
Вам потребуется: х/б ткань в горошек, жесткий тонкий фетр, нитки ирис, швейные нитки, проволока для бисера, иголка, ножницы, выкройка, швейная машинка.

1 Ткань отгладьте и аккуратно сложите пополам лицевой стороной вовнутрь. По схеме выкроите детали шляпки, припуски на швы по 5 мм. Перенесите на ткань контрольные точки в виде звездочек и место для вшивания ушек в виде черточек на тулье. Всего каждой детали должно получиться по 2 штуки. Из фетра выкроите 4 детали для ушек. Обратите внимание: детали правого и левого уха должны быть зеркальными.

2 Для верхней стороны шляпки соедините две детали - тулья и поля. Прострочите их по окружности, оставив открытыми два отверстия для вшивания ушек. Сложите заготовку пополам лицевой стороной внутрь. Прострочите боковой шов. Пристрочите верхнюю часть шляпки. Внутреннюю часть сшейте аналогично, оставив в боковом шве небольшое отверстие для дальнейшего выворачивания шляпки на лицевую сторону.

3 Сложите обе заготовки вместе лицевыми сторонами, совместив швы. Прострочите по окружности и выверните. Зашейте боковой шов потайной строчкой. Вдоль края полей шляпки прострочите прямую строчку, отступив 2 мм. Сложите ушки попарно и нитью ирис прошейте шов вперед иголочка вдоль края всего уха. Сложите проволоку вдвое и вставьте в каждое ушко. Вшейте их в отверстие между тульей и полями. Шляпка с заячьими ушками, которой можно украсить пасхальные яйца, готова!

Автор изделия Елена Киряшина.



РАЗНЫЕ ВИДЫ – РАЗНЫЕ СПОСОБЫ

Методы чистки зависят от ткани и типа штор

Кухонные занавески

Они больше всего страдают от копоти, пыли и жира. Пыль нужно удалить каждую неделю, а загрязнения замывать сразу хозяйственным мылом. Но стоит убедиться, что ткань не дает усадку при влажной уборке.

Занавески из нейлона

Такие занавески лучше не вешать на кухне, так как выводить пятна с них довольно сложно. Если все же это произошло, застирайте их содой или соевым раствором. Затем прополощите теплой водой. Но поскольку нейлон сохнет «на глазах», сильно не трите ткань, иначе останутся заломы.

Льняные, хлопковые шторы

Очистка на весу не заменит обычную стирку. Но если нет времени на полноценный уход, можно использовать комбинированный вариант: сначала удалите пыль, а затем пройдитесь парогенератором.

Римские

Эти шторы компактные, удобные и стильные. Чистка зависит от материала. Например, бамбуковым и изготовленным из жгута контактировать с водой нельзя. Для их чистки подойдет пылесос и салфетка. Если материал не боится высоких температур, то смело действуйте паром. Для удаления сложных пятен используйте ацетон или очищенный бензин (продается в хозяйственных магазинах).

Рулонные

Если они сделаны из ткани, то придерживайтесь стандартных правил. Чаще всего ролл-вариант изготавливают с виниловой, грязеотталкивающей пропиткой. Их мыть проще простого: достаточно снять пыль и протереть тряпкой. Жир, копоть и другие виды пятен не проникают вглубь волокон и удаляются теплой водой.



КАК ПОЧИСТИТЬ ШТОРЫ, НЕ СНИМАЯ ИХ С КАРНИЗА

Чтобы все приведенные способы эффективно работали, нужно хотя бы раз в две недели стряхивать со штор пыль. Да, это не избавит от пылевых клещей, неприятного запаха, но предотвратит проникновение грязи внутрь волокон ткани.

1. Сухая чистка

Для этого используйте специальную узкую насадку для пылесоса с мягким ворсом: аккуратно проводите ею по шторам. Это универсальный способ - используется для тюли, жаккарда и других тканей.

Важно: чистку делайте на минимальной мощности, чтобы не повредить материал.

2. Пароочиститель (отпариватель)

Устройство используют на тканях, которые не дают усадку, не линяют. Плюсы этого метода в том, что шторы не только очищаются, но и дезинфицируются.

ВАЖНО: при большом слое пыли «стирка» пароочистителем будет неэффективной. Грязь под воздействием пара намокнет, проникнет в глубь волокон. Возможно, сначала потребуются сухая, а потом паровая очистка.

3. Мыльный раствор

Если на ткани есть пятна, то делают чистку раствором на основе мыла. Это подходит для штор, которые не дают усадку, для деликатных материалов с многоуровневым покрытием.

Важно: для этого в теплой воде растворяют стружку хозяйственного мыла, смачивают губку. Сначала обрабатывают загрязненные участки, затем проходят по всей ткани.

✓ ПЕРЕД ЧИСТКОЙ СОВЕТУЕМ ПРОТЕСТИРОВАТЬ ВЫБРАННЫЙ СПОСОБ НА НЕЗАМЕТНОМ УЧАСТКЕ.



Как правильно ухаживать за волосами, а на что не стоит тратить деньги? Разберемся со специалистом.

5 ВОПРОСОВ ПАРИКМАХЕРУ

1. Как работают разные масла в составе средства для волос?

- Масла дают питание и помогают удерживать влагу в волосах. Но есть у них и индивидуальные свойства. Масло арганы с успехом могут использовать обладательницы сухих, поврежденных и истонченных волос. Масло жожоба - отличный увлажнитель. И, кстати, благотворно влияет на кожу головы, так как по составу почти идентично с липидами кожи. Облепиховое масло - общеукрепляющее, содержит витамины группы В, Е, каротин, органические кислоты. А масло виноградных косточек богато глицеридами ненасыщенных кислот, поэтому отлично справляется с перхотью.

Про ампульную косметику

Помните, что это профессиональный уход. Назначает его врач после диагностики. Если у вас нет выраженных проблем с волосами, ее использовать не стоит!

2. Правда ли, что нужно периодически делать пилинг головы?

- Подобный пилинг не более чем маркетинговый ход. Кожа головы не нуждается в агрессивных процедурах,

даже если это самостоятельно приготовленный абразив из соли или молотого кофе. Для волосяных луковичек полезен массаж, а его можно выполнить щеткой с мягкой щетиной или пальцами. В салонах тоже делают такой массаж.

3. Волосы пушатся почти всегда - вне зависимости от ухода и времени года. Что можно сделать?

- Домашними средствами вы проблему не решите. Попробуйте кератиновое восстановление в салоне. Эта процедура сделает волосы более послушными и облегчит укладку.

Так как структура волоса пористая, с открытыми чешуйками, нужно напитать локоны полезными компонентами на клеточном уровне и заполнить пустоты. Эффект сохраняется примерно на 3-5 месяцев в зависимости от качества состава и дальнейшего ухода. Продлить действие салонной процедуры можно с помощью средств с большим содержанием кератина.

4. Как правильно использовать гель и желе для волос, чтобы влажная укладка смотрелась аккуратно?

- Главное - не переборщить с укладоч-

ным средством. Обычно желе или геля требуется не больше двух капель. Прочитайте рекомендации по укладке на упаковке стайлинга, но учтите, что там чаще всего пишется рекомендации для волос средней длины. Лучше сначала поэкспериментировать, а не делать укладку сразу на выход.

5. На коже головы периодически появляются высыпания - болезненные прыщики. С чем это может быть связано?

- Любые высыпания на коже - реакция на уход, стайлинг, окрашивание и т.д. Нельзя исключать излишнюю потливость кожи головы, например под головным убором, или снижение иммунитета на фоне простудных заболеваний. Возможно, дело в дефиците каких-то витаминов. Если это явление носит эпизодический характер и проходит при смене шампуня, волноваться не стоит. При регулярных и болезненных высыпаниях нужна консультация трихолога или дерматолога. Но ни в коем случае не выдавливайте прыщики сами.

Ирина Нерсесян,
стилист-парикмахер.

КАК ПРИДАТЬ ОБЪЕМ ГУБАМ?

Пробовала разные пламперы - специальные блески для губ, но помимо объема они создают ужасный дискомфорт: губы жжет, появляется раздражение. Может, я просто не умею выбирать?

Галина.

Возможно, вам не подходит состав, ведь он у блесков для увеличения губ бывает разный. Пламперы делятся на два вида.

*** Первый.** В их состав обычно входят корица, капсаицин (компонент жгучего перца), кофеин, ментол или имбирь. Помимо этого в составе могут быть ниацин (расширяет кровеносные сосуды), витамин В6 (стимулирует кровообращение, дает небольшое жжение), а также увлажняющие и питательные компоненты. Этот тип пламперов действует практически моментально, но может сильно жечь.

*** Второй.** В их составе можно найти олигопептиды, различные аминокислоты и палмитоил. Эти компоненты стимулируют выработку коллагена и эластина и работают гораздо медленнее. У них накопительный эффект.

Тоже вариант

Также существуют механические пламперы. Это специальные присоски, которые работают по принципу вакуумных банок. С их помощью можно придать губам больший объем, но эффекта хватает на пару часов.



ЛУЧШИЕ МАСКИ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ

В этой зоне самая нежная и тонкая кожа, поэтому для нее используют особые ингредиенты. И они есть на любой кухне!

Из зеленого чая

Чай улучшает циркуляцию жидкости в коже и тем самым помогает от отеков и мешков под глазами. Антиоксиданты замедляют старение кожи.

Как делать
Возьмите 2 ч. ложки зеленого чая (обязательно листового!), залейте стаканом горячей воды (температура - 85-90°C). Дайте настояться 20 мин. Затем процедите, обмакните в чай ватные диски и положите на глаза на 30 мин. Смыть не нужно.

Из огурца

Мякоть огурцов имеет охлаждающее свойство, поэтому успокаивает кожу. Плюс в ней содержатся полезные минералы.

Как делать
Проще всего положить на глаза по кружочку огурцов, но тогда место воздействия будет небольшим. Если хотите охватить большую зону, натрите огурец на терке, заверните в 2-3 слоя марли и положите на глаза на 30 мин.

С желтком

Он содержит лютеин - природный антиоксидант, повышающий эластичность кожи. Очень эффективен для разглаживания морщин.

Как делать
Взбейте один сырой желток и смешайте с 1 ч. ложкой размягченного сливочного масла. Оно тоже очень полезно для кожи вокруг глаз, и лучше брать деревенское масло. Нанесите на кожу на 20 мин., затем снимите маску влажными ватными дисками.

С алоэ

Сок алоэ дает длительный увлажняющий эффект, осветляет синяки и улучшает регенерацию тканей, то есть омолаживает.

Как делать
Выдавите 1 ч. ложку сока алоэ и смешайте с 1/2 ч. ложки меда. Нанесите на кожу вокруг глаз за час до сна на 20 мин. Слегка помассируйте кожу пальцами. Смойте. Также можно перед сном просто наносить сок алоэ на кожу вокруг глаз и смывать не нужно.

✓ **СОВЕТ:** Желательно наносить маску за 1-2 часа до сна. После этого нужно тщательно смыть остатки средства с лица и нанести увлажняющий крем.



СЫРНИКИ С ЯГОДАМИ

Понадобится: творог (9%) - 500 г, крупа манная - 2 ст. л., яйцо - 1 шт., сахар - 4 ст. л., соль - 1 щепотка, ванилин - 1 пакетик, мука - 2 ст. л., масло растительное для жарки, молоко сгущенное, ягоды для подачи.

Творог откиньте на дуршлаг или сито, оставьте на 3-4 ч. Затем переложите творог в марлю и хорошо отожмите. В творог добавьте яйцо, соль, сахар, ванилин, тщательно перемешайте и разомните вилкой до кремообразной консистенции. Добавьте манную крупу, перемешайте. Оставьте массу на 15-20 мин., чтобы крупа разбухла и получилось послушное тесто.

На рабочую поверхность просейте муку. Смажьте руки растительным маслом, от творожной массы отщипывайте по кусочку размером с грецкий орех. Сформируйте шарики, обваляйте в муке и приплюсните, чтобы получилась лепешка.

Разогрейте растительное масло, убавьте огонь до среднего. Выложите сырники и жарьте с двух сторон до румяной корочки. Поместите сырники на пергамент или салфетку, чтобы впиталось лишнее масло. При подаче полейте сырники сгущенным молоком и украсьте ягодами.

ЧИЗКЕЙК

Понадобится: печенье песочное - 400 г, масло сливочное - 100 г, творог - 400 г, сметана - 2 ст. л., молоко сгущенное - 2 ст. л., сахар - 3 ст. л., ванилин - 1 пакетик, желатин - 2 пакетика, джем клубничный - 100 г, клубника для украшения.

Печенье измельчите блендером в крошку, добавьте растопленное сливочное масло. Замесите тесто, выложите в разъемную форму, формируя дно. Уберите в морозилку на 15 мин.

Творог взбейте миксером. Добавьте сметану, сгущенное молоко, сахар и ванилин. Взбейте на высокой скорости до кремообразной консистенции. Пакетик желатина залейте водой, распустите на водяной бане и вылейте в творожную массу, взбейте до однородности.

Вылейте творог на песочное тесто, уберите в холодильник до застывания. Второй пакетик желатина залейте водой, дайте набухнуть. Добавьте клубничный джем и подержите на водяной бане до образования однородной массы. Вылейте на творог, дайте застыть. Украсьте.



ЛЕПЕШКИ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Понадобится: мука - 400 г, вода - 250 мл, соль - 1 щепотка, масло растительное - 3 ст. л. **Для начинки:** творог - 500 г, яйца - 2 шт., петрушка и укроп - 1 пучок, соль, перец черный - по вкусу, масло сливочное - 2 ст. л.

Просейте муку с солью. Подогрейте воду, тонкой струйкой влейте к муке постоянно помешивая. Замесите нелипкое, гладкое тесто. Добавьте растительное масло, еще раз вымесите тесто. Накройте пищевой пленкой и оставьте на 15 мин.

Творог разомните вилкой или взбейте миксером. Добавьте яйца, соль и перец, тщательно перемешайте. Укроп и петрушку вымойте, обсушите и мелко нарежьте. Добавьте в творог и перемешайте.

Тесто разделите на 10 одинаковых шариков, каждый раскатайте в тонкую лепешку. По центру выложите 2-3 ст. л. начинки, подверните края внахлест, оставив посередине отверстие.

Расопите сливочное масло и смажьте лепешки. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 20 мин.

А ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

СЫР БУРРАТА

Буррата - сыр родом из Италии. Он изготавливается из сливок и молока коровы. Этот сыр - брат-близнец моцареллы. Их трудно отличить по внешнему виду, но разница все же есть.

При изготовлении бурраты горячую сырную массу собирают в мешочек из вытянутой моцареллы. Внутри кладут страчателлу - перетертую моцареллу, щедро залитую густыми сливками. По виду начинка напоминает «плавающий» зерненный творог.

Название «буррата» связано со сливочным маслом. Вот только масла в составе нет - в том и весь секрет! Благодаря этому у сыра нет корочки, его оболочка белоснежная, нежная и гладкая, а вкус похож на свежее сливочное масло с молоком.

Буррата имеет маленький срок хранения, поэтому сыр нужно съесть в течение суток после его приготовления.

При подаче сыр нарезают ломтиками. Так вытекает насыщенная, густая начинка, придающая блюду аппетитный, «деликатесный» вид. Традиционно буррату, подают с овощным салатом, помидорами, прошутто, хамоном, подсушенным хлебом.



РАССОЛЬНИК С ЩАВЕЛЕМ

1 курица, по 2 корня петрушки и сельдерея, 1 луковица, 200 г щавеля, 2 соленых огурца, 6 картофелин, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки и укропа, огуречный рассол, сметана, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Курицу отварите в подсоленной воде, достаньте из бульона. Бульон процедите, остудите, снимите с поверхности жир. Коренья и лук очистите, нарежьте соломкой, слегка обжарьте на масле и положите в бульон. Огурцы нашинкуйте ломтиками, очищенный картофель - брусочками, также положите в суп. Добавьте лавровый лист и перец, варите на среднем огне 20-30 минут. В конце варки добавьте по вкусу огуречный рассол, посолите, положите нашинкованный щавель и варите еще 5-10 минут. Куриное мясо отделите от костей, нарежьте, разложите по тарелкам, залейте супом, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.



Рулетики из свинины с яблоками

6 свиных отбивных, 2 яблока, 100 г чернослива без косточек, 1 стакан сливок, 1 стакан бульона (или воды), сливочное масло, крахмал, соль по вкусу.

Каждый кусок мяса отбейте до толщины 5-7 мм, положите на него предварительно распаренный чернослив и тонкие ломтики яблока. Подготовленное мясо заверните по длине куска в виде рулета и крепко обвяжите ниткой. Рулеты обжарьте в сильно разогретом жире, затем посолите, добавьте бульон или воду и тушите до готовности. Крахмал разведите в сливках и влейте в соус, образовавшийся при тушении рулетиков. С готовых рулетов снимите нитки, нарежьте ломтиками толщиной 1-2 см и полейте соусом.



САЛАТ «ИЗУМРУДНЫЙ»

200 г ветчины, 3 яйца, 150 г шампиньонов, 100 г сыра, 1 луковица, 2 огурца, растительное масло для жарки, соль и майонез по вкусу.

Ветчину нарежьте кубиками, яйца отварите, очистите и также порежьте. Лук и шампиньоны измельчите и обжарьте, сыр натрите. Все смешайте (кроме огурцов), посолите и заправьте майонезом. Салат выложите горкой на плоскую тарелку. Огурец нарежьте тонкими пластинами и украсьте ими салат.

«Освежающий» с цитрусами

По 150 г щавеля и шпината, по 12 огурца и апельсина, 1 ст. ложка измельченных фисташек, 4 ст. (ложки) растительного масла, 100 г сыра, сок половины лимона, соль и черный перец по вкусу, зелень кинзы и укропа.

Листья щавеля и шпината порвите руками. Огурцы нарежьте соломкой. Апельсины очистите, разберите на дольки, удалите семена и пленки, мякоть нарежьте. Кинзу и укроп мелко накрошите. Все перемешайте и выложите в салатник. Соедините масло, лимонный сок, соль, перец и взбейте венчиком. Заправкой полейте салат, посыпьте фисташками и натертым на мелкой терке сыром.

Из редиса со сметаной

По 250 г редиса и огурцов, зеленый лук, 3 ст. ложки порубленной зелени укропа, листья салата, 2 яйца, сваренные вкрутую. Для заправки: 1/2 стакана сметаны, 1 чайн. ложка лимонного сока, 1/2 чайн. ложки соли, 1/4 чайн. ложки черного молотого перца.

В большой миске смешайте венчиком все ингредиенты для заправки. Порежьте редис и огурцы тонкими полукольцами, нарезанный зеленый лук и

САЛАТЫ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Зеленый салат будет сочнее, если перед приготовлением его ненадолго опустить в холодную воду со льдом.

укроп добавьте к заправке. Перемешайте, посолите и поперчите. Листья салата порвите или порежьте на полоски. Выложите на тарелки, сверху положите заправленные огурцы и редис. Каждое яйцо разрежьте на 6 частей и выложите по кругу на салат. Подавайте сразу.

Фасолевый с яйцом

500 г стручковой фасоли, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 2 луковицы, соль и перец по вкусу, листья салата, петрушка.

Фасоль варите в подсоленной воде 10 минут, откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Смешайте уксус, соль, перец, щепотку сахара, 5 ст. ложек растительного масла и фасоль. Оставьте на 15 минут. Отварите яйца и очистите. Лук мелко нарежьте и потушите в масле до мягкости. Посыпьте сахаром и дайте ему слегка расплавиться. Разложите по тарелкам листья салата, на них - фасоль, яйца и лук. Украсьте петрушкой.

Картофельный с яичной заправкой

1 кг молодого картофеля, зеленый лук, соль по вкусу. Для заправки: 4 сваренных вкрутую яйца, по 1 пучку зеленого лука, укропа, петрушки, щавеля, 3 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки яблочного уксуса, 300 г сметаны.

Отварите картофель в мундире с добавлением соли, слейте воду и остудите. Очистите и в закрытой посуде оставьте на ночь в холодильнике. Зелень вымойте, обсушите, листики отделите от стеблей и мелко порубите. Смешайте в блендере яйца, зелень, оливковое масло, уксус и сметану. Зеленый лук нарежьте тонкими колечками и перемешайте с соусом. Соус посолите, поперчите. Картофель нарежьте тонкими кружками, небольшими порциями соедините с соусом и осторожно перемешайте, чтобы каждый ломтик пропитался. Подавайте, посыпав измельченным зеленым луком.

Зеленый подоконник



РАЗБУДИТЕ БЕГОНИЮ

В конце февраля начинаю проверять состояние глоксиний, бегоний, ахименесов и других растений, находящихся в состоянии покоя. Пробудившиеся клубни очищаю от остатков старых корней и пересаживаю в свежую земляную смесь, состоящую из равных частей листовой земли, торфа и песка (почвосмесь заготавливаю с осени), слегка увлажняю и ставлю в теплое место. До появления ростков поливаю растения умеренно.

Также приступаю к формированию крон крупных комнатных растений: драцены, фикусов, диффенбахии и др. Стараюсь это делать до начала роста побегов. Секатором удаляю тонкие, сухие, оголенные и лишние ветки. Здоровые обрезанные побеги использую для черенкования. С наступлением солнечных дней обрезаю и черенкую традесканцию и все ампельные растения.

Наталия.

ПЕРЕСАДКА – ДЕЛО ВЕСЕННЕЕ

Весной у домашних цветов завершается период покоя, они начинают активно расти. Можно их пересаживать в начале марта. Пересадка необходима, потому что со временем почва беднеет. Молодые растения нужно пересаживать каждый год, им требуется огромное количество питательных веществ, взрослые – раз в четыре года, а крупные расте-

ния в кадках – еще реже. Не следует пересаживать растения во время цветения. Новый горшок должен быть шире в диаметре примерно на 2 см. Поврежденные и больные корни желательно обрезать. После пересадки цветок, нужно хорошенько полить, а потом, на время укоренения, увлажнять почву умеренно.

Декабрист цветет 45 лет!

Принято считать, что декабрист может расти и цвести только 30 лет. Наш красавец отметил 45-летний юбилей и каждый год продолжает утопать в цвету с ноября по февраль, иногда повторно распускается в марте. Все дело в правильном уходе за растением.

Декабристу нужна просторная емкость. Когда лет пять назад он начал болеть, я пересадила его в вазон емкостью 9 л, чем вернула его к жизни. Важен умеренный и нечастый полив растения, особенно молодого. Я поливаю его с весны до конца лета, когда декабрист находится в состоянии покоя. В это время он у меня стоит на теплом светлом подоконнике. Периодически купаю его листики под душем. С начала осени принимаю за достаточный полив. Подкармливаю его три раза в год: в начале осени, затем, когда он закладывает цветочные бутоны, и в конце цветения. Использую для этого слабый раствор органико-минерального удобрения для цветов.

Декабрист очень неприхотлив в уходе, в ответ на минимальную заботу радуется пышным цветением. Размножать его очень легко. Для этого достаточно обломить лист с тремя секторами, поставить в воду. Когда росток даст корни, посадить его в горшок с легкой плодородной почвой. Но я использую два таких листа. Сажаю их с двух сторон горшка, чтобы была симметричность и растение красиво смотрелось.

Карина.



Тля боится цитрусов

У меня на комнатных цветах завелась мелкая тля, а вскоре появились и мошки. Расстроилась я, подумала, все цветы погубит. Но тут мама пообещала их спасти. Кожуру от апельсина, мандарина, лимона слегка подсушила, порвала, разложила в горшки с цветами. Через пару дней и следа не осталось от мошки и тли, не любят они этот запах. Кроме этого, в кожуре цитрусовых содержатся фосфор, калий, токоферол, ретинол, натрий, повышающий зимостойкость растений. Корки цитрусовых заливаю кипятком, настаиваю и поливаю растения два раза в месяц.

Галина.



Разбор своих недос- татков	Голос Образ- цовой мещи-...	Торго- вая галерея	Кап на древе	Смел- чак						Блюдо из риса с изю- мом	Платный партнер для танцев	Здесь играют по- круп- ному	Предок доллара Связка укропа
						Приго- род Сочи	Острова "в тре- угольнике"	Первый геометр "Мяч ушел"	Группа сообщ- ников				Одна из "Трех сестер"
	Не оно красит челове- ка	Навог- да ис- чезнувший бык		Непол- ная темнота					Ниша для кровати		"Когда я вер- нусь", бард		
				Оберег		"Отец" кибер- нетики	Потомок от сме- шанного брака				Байкал или Тити- кана		
	Челове- ческий "шар- нир"						Отходы для перера- ботки				Сочини- тель строк о любви		
					Жерт- венник		Кличка собаки	Низший право- славный сан				Кот Бегемот починал	Спорт на ло- шадях
	Две пинты	Прода- вец "в деле"	Души- тый цветок					Шелко- вая ткань	"Комок" в муж- ском горле	Козырь следва- теля	Белая глина для посуды		
	... на благо родины	В него вдевают нитку	Снаряд атлета- метале- ля				"Лучший в мире кроко- дил"	Триск от Эм- ля Кю				Пуши- тая се- верная утка	Дерево - сим- вол мира
			Старин- ная плоско- донка					Раски- нувшийся холм			Звучит в честь чемпи- она		
	Прикры- тие					Полоса- тый ... гашиш- ка			Магни- тофон- ная колонна				
	Топливо												
			Благо- родный газ					Его можно прижу- сить			Душ- ный на- ставник		
	Рыба для уха на при- лавке					Ямщик на нар- тах			Свод участков				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №15

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Форум. Брошка. Жасмин. Шпага. Мялка. Укор. Хлор. Гну. Шок. Акт. Бригада. Рапс. Бра. Термометр. Опись. Каморка. Пятая. Ралли. Кант. Матье. Бутса. Аут. Корпус. Растр. Клоп. Эхо. Ока. Маркер. Шквал.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Объем. Рябчик. Яхта. Роза. Коралл. Крап. Лот. Ком. Кофта. Скопа. Комар. Спица. Фа. Гостья. Пик. Уборка. Сэр. Уж. Мак. Марш. Бином. Groш. Пуф. Мошка. Мрак. Ша- тер. Атласов. Город. Ткань. Утка. Ангар. Кайра. Театрал.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА ISSN 1987-6009
9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси.
пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

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

В дайджесте использованы материалы,
фото и скандворды из зарубежных
журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы,
не заказанные редакцией, гонорары не
выплачиваются.

Домашние любимцы



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Не обязательно иметь ветеринарное образование, чтобы оказать своему любимцу первую медицинскую помощь. Иногда это может спасти ему жизнь. Не растеряться в сложной ситуации помогут простые советы.

Главный принцип при оказании первой помощи - не навредить. Поэтому очень важно знать, что можно делать, а что - нельзя. И конечно, всегда нужно иметь под рукой ветеринарную аптечку.

Ранка или заноза

Если вы заметили, что ваш любимец начал хромать или постоянно вылизывать лапу, то внимательно осмотрите поврежденное место. Если оно покраснело и распухло, вы, скорее всего, обнаружили ранку или занозу.

Что делать? Аккуратно при помощи пинцета вытащите занозу, а место ранки обработайте перекисью водорода. Если рана очень глубокая, то потребуются помощь ветеринара в ее зашивании.

✓ Не верьте поговорке «Заживет как на собаке» и не позволяйте питомцу вылизывать рану. Влажная среда идеальна для бактерий и инфекций: ранка может быстро загноиться. Наложите на порез повязку и следите, чтобы она оставалась на месте.

Соринка в глазу

Как и люди, собаки и кошки умеют плакать: слезы нужны для смывания с глаза пыли и грязи. Но если ваш четвероногий любимец постоянно трет лапой глаз, значит, в него попала шерсть или соринка. Если при визуальном осмотре вы ничего не обнаружили, то лучше не лезть пальцами в глаз животного.

Что делать? На этот случай хорошо иметь в аптечке специальные глазные капли для собак и кошек. Закапайте их

в пострадавший глаз при помощи пипетки.

Падение с высоты

Кошки обожают сидеть на форточках и гулять по перилам балкона, на каком бы этаже он ни находился. Если у вас нет специальной металлической защитной сетки (от комаров - не в счет), то вашему любимцу угрожает падение. Только далекие от медицины люди могут наивно полагать, что упавшая с пятого этажа кошка приземлится на лапы и обходится без повреждений.

Что делать? Если ваш питомец после падения дышит, но не может встать или лежит без движения, значит, у него повреждены внутренние органы. Аккуратно переместите его на доску-носилки и как можно быстрее доставьте в ветклинику. Не поите его и как можно меньше трогайте бедное животное.

Инородное тело в желудке или кишечнике

Кошки любят жевать нитки, маленькие резиновые мячики, собаки часто заглатывают мелкие камешки и другие предметы. Обычно это не имеет последствий, и инородное тело выходит естественным путем. Но бывает и так, что посторонний предмет застревает в желудке или пищеводе, и тогда животное начинает давиться, кашлять, у него изо рта может идти пена.

Что делать? Не пытайтесь вызвать у животного рвоту или самостоятельно извлечь предмет, только если он не застрял в зубах. Срочно везите своего подопечного в клинику: скорее всего,

ему понадобится хирургическое вмешательство, и счет его жизни идет на часы.

Отравление

Мы живем в жестоком мире, в котором не все любят животных, как вы. Некоторые люди (не обязательно догхантеры, это может быть мальчик-подросток или старушка-соседка) разбрасывают на улице колбасу с отравой. Увы, их жертвами часто становятся невинные домашние собаки. Причем выгул на поводке и даже в наморднике от действия яда не спасает. Симптомы отравления такие: рвота, пена изо рта, нарушение координации движений, судороги, паралич конечностей. Помните, что счет в данном случае идет не на часы - на минуты.

Что делать? Ваша задача - в течение пяти, максимум - тридцати минут ввести собаке противоядие (витамин В6 в дозировке 5 мг). Приобрести ампулу можно в аптеке. Лучше это сделать заранее и на всякий случай всегда держать ее в холодильнике. Укол делается внутривенно или внутримышечно, после чего собаку следует как можно быстрее доставить в ветклинику.

✓ Если вы слышали, что в вашем районе были случаи отравления собак, в профилактических целях давайте своему любимцу витамин В6 в таблетках. Дозировку и длительность курса назначит врач.

Укусы насекомых

Собаки и кошки любят все вынюхивать, и в траве их поджидает много опасностей, в том числе укусы ос, пчел или клещей, которые опасны не сами по себе, а своими последствиями. От боли собака или кошка могут испытать шок, визжать и кататься по траве. Неприятна и возможная аллергическая реакция.

Что делать? Пинцетом удалите жало. Покраснение обработайте слабым раствором соды, можно сделать холодный компресс из кубика льда, завернутого в платок, а также дать антигистаминный препарат. Клеща также удаляют пинцетом, предварительно капнув на него растительным маслом.



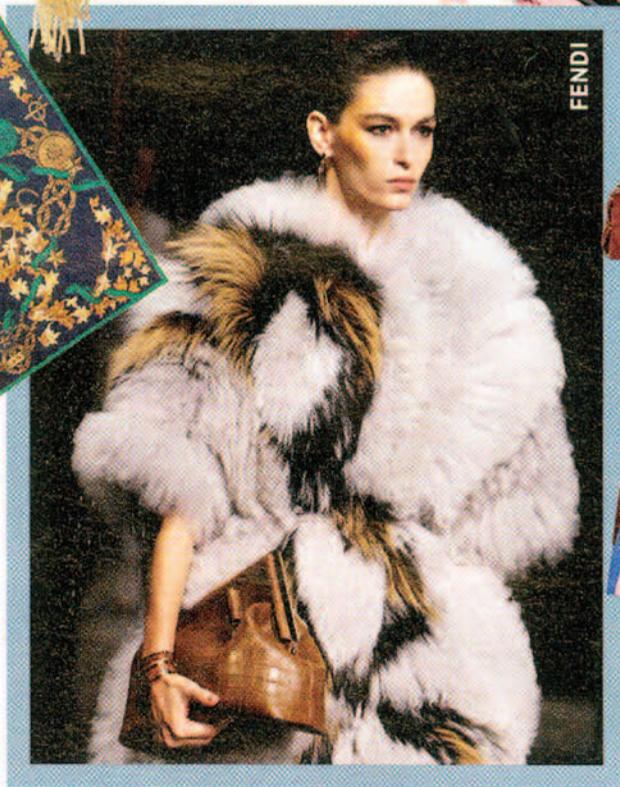
Не переоценивайте собственные силы: после оказанной первой помощи обязательно покажите животное ветеринару

ТЕНДЕНЦИИ
ОБРАЗЫ
ДЕТАЛИ

Настроение



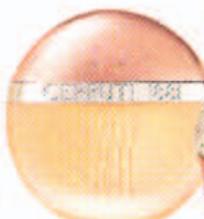
TRUSSARDI



FENDI



**Роскошный песец и
элегантная норка,
лаконичный мутон и
благородный керли -
время выбирать лучших
из отряда «меховых»**





ФАСОЛЕВЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ

На 4 порции: 300 г сушеной белой фасоли, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 томата, 1 стебель лука-порея, 1 черешок сельдерея, 400 г стручковой фасоли, 4 стол. ложки оливкового масла, 1 л бульона, 1 веточка розмарина, 100 г риса быстрого приготовления, соль, молотый черный перец, 1/2 пучка базилика, 8 ломтиков багета.

Белую фасоль промыть, замочить и оставить на 8-10 ч. Лук и 1 зубчик чеснока очистить и мелко порубить. Томаты ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками. Лук-порей очистить, нарезать кольцами. Сельдерея вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Вымыть и очистить стручковую фасоль. Разогреть в кастрюле 2 стол. ложки оливкового масла и потушить в нем лук и чеснок. Добавить белую фасоль с водой, в которой она была замочена, бульон и розмарин. Накрыть крышкой и варить 60 мин. Добавить рис, все овощи, кроме помидоров, варить 15 мин. Добавить помидоры, поварить еще 5 мин. Удалить розмарин, посолить и поперчить суп. Очистить и порубить второй зубчик чеснока. Базилик вымыть, оборвать и порубить листики. Смешать с чесноком и 2 стол. ложками оливкового масла. 1/3 полужидкой смеси добавлять в суп. Обжарить ломтики хлеба до золотистого цвета, сбрызнуть оставшимся пряным маслом и обжаривать еще несколько минут. Подать крутоны с супом.



САЛАТ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

На 4 порции: 500 г стручковой фасоли, соль, 2 яйца, 3 стол. ложки белого винного уксуса, молотый черный перец, 1 щепотка молотого имбиря, 2 стол. ложки сахара, 6 стол. ложек оливкового масла, 125 г лука-шалота, 1/2 чайн. ложки кайенского перца, 1 кочан салата, 2 веточки петрушки.

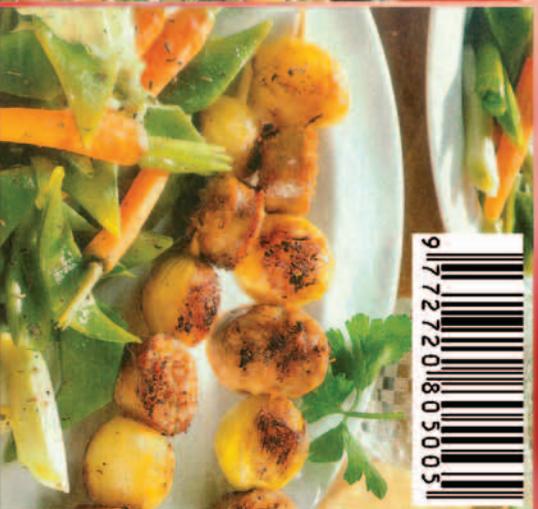
Вымыть и очистить стручковую фасоль. Варить в подсоленной воде около 12 мин. Сварить вкрутую яйца. Откинуть фасоль на сито, обдать холодной водой и дать ей стечь. Яйца также обдать холодной водой и очистить. Перемешать уксус с солью, молотыми черным перцем и имбирем, щепоткой сахара. Взбивая, ввести 5 стол. ложек масла. Полученным маринадом сбрызнуть фасоль и дать настояться 20 мин. Лук-шалот очистить и разрезать вдоль пополам. Разогреть в сковороде оставшееся масло и тушить в нем, помешивая, лук-шалот около 3 мин. Посыпать оставшимся сахаром и дать ему слегка расплавиться. Приправить кайенским перцем. Салат очистить, вымыть и мелко порубить. Разложить по тарелкам с фасолевым салатом и нарезанными яйцами. Сверху посыпать луком-шалотом. Петрушку вымыть и украсить ею салат.



ПЕСТРОЕ ОВОЩНОЕ РАГУ

На 1 порцию: 150 г мелкого картофеля, соль, 150 г стручковой фасоли, 100 г консервированных артишоков, 1 стручок красного сладкого перца, 1 чайн. ложка растительного масла, 1 чайн. ложка сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 1/2 чайн. ложки сушеного чабера, молотый черный перец, молотая паприка, 75 мл бульона.

Картофель очистить, вымыть и отваривать в подсоленной воде в течение 10 мин. Стручковую фасоль вымыть, очистить и также отварить в подсоленной воде. Откинуть то и другое на сито вместе с артишоками. Стручок сладкого перца вымыть, разрезать пополам, очистить, нарезать мякоть кусочками. Артишоки разрезать на 4 части. Разогреть в сковороде растительное и сливочное масло. Обжарить картофель и сладкий перец. Очистить чеснок, измельчить с помощью пресса и добавить к овощам. Соединить с фасолью, чабером и артишоками. Приправить солью, молотым черным перцем и молотой паприкой. Влить бульон и тушить все на среднем огне 10 мин. По желанию украсить листиками тимьяна и подать на стол.



ШАШЛЫЧКИ ИЗ КОЛБАСОК С ФАСОЛЬЮ

На 4 порции: 500 г стручковой фасоли, соль, 1 пучок моркови, 1 пучок зеленого лука, 3 стол. ложки подсолнечного масла, 2 стол. ложки сливочного масла, 1 чайн. ложка сушеного чабера, соль, молотый черный перец, немного заменителя сахара, чесночная соль, 125 г мелкого лука, 500 г колбасок для жаренья.

Фасоль очистить и нарезать кусочками. Варить в подсоленной воде 10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Морковь вымыть, очистить, оставив немного ботвы. Зеленый лук вымыть, очистить и нарезать кусочками. Разогреть в сковороде 1 стол. ложку подсолнечного и сливочное масло и, помешивая, потушить в нем очищенные овощи 5 мин. Приправить чабером, чесночной солью, молотым черным перцем, заменителем сахара и поставляет в теплое место. Для приготовления шашлычков очистить лук, посолить и поперчить. Разогреть во второй сковороде оставшееся масло и обжарить в нем лук. Добавить колбаски, обжарить, нарезать ломтиками и низзать на шпажки вместе с луком. Со всех сторон обжарить шпажки с колбасками и луком в жире от жаренной до образования золотистой хрустящей корочки. Подать с овощами. Дополнительно хорошо подать соус бешамель.

