

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА ПЛЮС

№47

ноябрь 2022

цена:

2,5 лари

Ходьба продлит

МОЛОДОСТЬ

стр. 14

Депрессия

у ребенка

стр. 26

Пять причин

нехватки времени

стр. 28

Ошибки при

ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДУХОВКИ

стр. 35

Елизавета II

прощай королева!

стр. 20, 21

Марьяна Спивак:

стр. 16-17

«Выходы в свет для меня наказание»

Осенние пальто

Стильные варианты

Пальто - незаменимая вещь в осеннем гардеробе. Оно не только согреет в непогоду, но и подчеркнет фигуру. Элегантное, яркое, женственное - какое выберите вы?



С кожаными вставками и не только

Хит осеннего сезона - стеганые пальто в бежевых горчичных оттенках. Обратите внимание на модели с различными комбинациями материалов. Это могут быть кожаные вставки на кашемировом пальто, меховой ворот, вязанные рукава. Также популярностью пользуются модели с капюшоном (практично!) и пальто-пончо с бахромой.



Пальто-рубашка

Для повседневных образов используйте пальто, которое напоминает удлиненную рубашку с воротником и накладными карманами. Оно может быть из шерстяной или твидовой ткани. Такое пальто комбинируйте с джинсами и свитером или с юбкой.

МЕГАН МАРКЛ ВЫСМЕЯЛА «ПРАВИЛЬНЫХ ЛЕДИ С ЖЕМЧУЖНЫМИ СЕРЕЖКАМИ»



На платформе Spotify по традиции вышел очередной подкаст Archetypes — проект Меган Маркл, который, кстати, номинирован на премию People's Choice Award.

Темой нового выпуска стал стереотип «Хорошая жена/плохая жена, хорошая мать/плохая мать», а гостями стали Памела Эдлон, Сэм Джей и... первая леди Канады Софи Трюдо!

Как всегда не обошлось без откровений о личной жизни герцогини Сассекской, которые сейчас активно обсуждают в СМИ.

Так, она рассказала о том, что «стереотипные» правильные жены не всегда счастливы, хотя со стороны могут выглядеть идеальными. В качестве личного опыта она поделилась историей с летних каникул этого года. По словам Мэг, она почувствовала себя реально счастливой, когда к ней в Монтенсито приехала подруга вместе с детьми.

«Я очень ждала в гости мою подругу с ее детьми: мне хотелось скорее познать Арчи и Лилибет с ними! Для нашей домашней вечеринки я заказала большую надувную пиццу, которая стала настоящим хитом! Мы купались, бегали за детьми, выпивали вино и были абсолютно счастливы! Срастрепанными волосами, с хохочущими животами и в купальниках. Мы не были похожи на тех правильных леди с жемчужными сережками и скромными улыбками, мы были настоящими мамами и женами».

ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО И ДЖИДЖИ ХАДИД ОТМЕТИЛИ ХЭЛЛОУИН ВМЕСТЕ



Разговоры о том, что после расставания с актрисой Камиллой Морроне Леонардо Ди Каприо начал активно флиртовать с супермоделью Джиджи Хадид, появились больше месяца назад. Знаменитостей лишь однажды запечатлели во время камерного общения на одной из вечеринок. А затем фотографы заметили оскароносного актера на выходе из отеля, где жила Джиджи во время парижской Недели моды.

Очередное раскручивание предполагаемого громкого романа — инсайдеры американского подразделения Daily Mail настойчиво рапортуют: Джиджи и Лео

вместе приехали на вечеринку в честь Хэллоуина в клубе Circoloso в Бруклине, не отходили друг от друга всю ночь и держались за руки. Здесь же была и сестра Джиджи — Белла, которая, по слухам, «недовольна поведением Ди Каприо», который моментально переключился с их общей подруги Камиллы на ее старшую сестру. Сообщается, что Ди Каприо почти всю ночь не снимал маску зомби, чтобы лишний раз не «светить лицо», но большинство гостей, включая модель Стеллу Максвелл и актера Мэтта Смита, конечно, сразу его узнали.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



РАЙАН ГОСЛИНГ И ЕВА МЕНДЕС ПРАЗДНУЮТ ХЭЛЛОУИН

Недавно одна из самых красивых звездных пар Голливуда, 41-летний актер Райан Гослинг и 48-летняя актриса Ева Мендес, нарядилась в костюмы в честь празднования Хэллоуина. Встретить эту парочку на фото в светской хронике — большая удача, ребята предпочитают скромный образ жизни вдали от фанатов и звездной суматохи. Однако вездесущим paparazzi удалось заснять семейство Гослинг-Мендес в сиднейском округе Бондай-Бич по дороге на праздник. Все дело в том, что Райан прилетел вместе с семейством в Австралию на съемки своего нового фильма «The Fall Guy».

Гослинг появился в образе монстра, скрывая лицо под ужасающей маской, но в приятных джинсах и простой футболке. А

Ева примерила на себе образ дьяволицы с макияжем, который, по ее словам, сделали ее дочери. Стоит отметить, что все члены семьи не стали запариваться над образами костюмов, а просто наслаждались моментом.



ДЕПП РЕШИЛ ОСПОРИТЬ РЕШЕНИЕ СУДА

Актер Джонни Депп, выигравший судебное разбирательство со своей экс-супругой Эмбер Херд, решил оспорить часть приговора, по которому он должен выплатить Херд два миллиона долларов за ложные заявления своих адвокатов, пишет агентство The Hill.

Напомним, Депп и Херд развелись после четырех лет брака в 2017 году. После актриса обвинила бывшего мужа в избиениях. Звезда «Пиратов Карибского моря» подал на Херд в суд из-за клеветы и потребовал взыскать с нее 50 миллионов долларов морального ущерба, так как из-за слов супруги актерская карьера Деппа была разрушена. Судебный процесс длился три года, победителем вышел Депп. Суд постановил, что Херд должна выплатить экс-супругу 15 миллионов долларов, но и актер должен заплатить ей два миллиона долларов по встречному иску.

Именно с решением суда о



встречной выплате Херд актер не согласился и решил его оспорить, подав апелляцию. В документе указано, что решение присяжных в части присуждения выплат Херд



«ошибочно».

Ранее сообщалось, что по мотивам суда Деппа и Херд будет снят фильм под названием Hot Take: The Depp/Heard Trial.

ОБНАРОДОВАНЫ ДАТА ВЫХОДА МЕМУАРОВ ПРИНЦА ГАРРИ

Несмотря на то, что еще совсем недавно в связи со смертью Елизаветы II выход мемуаров принца Гарри в свет был под большим вопросом, наконец-то стали известны и их название, и дата их выхода!

Итак, книга под названием Spare («Запасной») увидит свет 10 января 2023 года, то есть уже совсем скоро, и аванс за свое творение в размере двадцати миллионов долларов принц Гарри уже получил! Название мемуаров отсылает чита-

телей к старинной английской поговорке Heir and Spare («Наследник и запасной»), в коей идет речь о том, что у любого наследника престола всегда должны быть сестра либо брат, готовые сесть на трон в случае его смерти. А так как главным наследником престола всегда считался принц Уэльский Уильям, принцу Гарри, соответственно, досталась роль того самого «запасного». Кстати, книга будет доступна покупателям еще и в аудиофор-



мате, причем озвучивал ее сам принц Гарри! Что же касается печатного варианта, то он выйдет и на английском, и еще на пятнадцати иностранных языках (за исключением русского). В пресс-релизе издательства Penguin Random House уже есть информация о том, что книга принца Гарри раскроет некоторые откровенные подробности из жизни королевской семьи и, стоит отметить, в Букингемском дворце к ней уже относятся с опаской! В частности, королевский биограф Ричард Фитцуильямс подметил, что последствия выхода этих мемуаров могут оказаться «очень разрушительными»!



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



**КАК НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ АППЕТИТОМ
И ЛЕГКО ПОХУДЕТЬ.**

**Не ешьте,
а представьте,
что вы съели
шоколадку...**

Пейте воду перед едой. стакан воды перед ужином умерит аппетит. А если возьмете за правило выпивать стакан теплой воды через 15 минут после сна, это еще быстрее избавит от лишних килограммов.

Делайте утреннюю зарядку. Она помогает победить раздражительность, плохое настроение, вялость. После зарядки не должно быть утомления, усталости. Главное, чтобы это доставляло радость и удовольствие. Как найти время для зарядки? Для начала приучите себя вставать на час раньше. Через несколько недель, когда ваше тело привыкнет к такому режиму, начинайте заниматься.

Ешьте больше в первой половине дня. Сытный завтрак помогает талии не расплзаться. Но большинство людей 20% калорий получают во время завтрака, 30% - на обед и 50% - на ужин. Перед сном аппетит зверствует. Если у вас не получается

начинать утро с большого завтрака, сделайте более сытный перекус в первой половине дня.

Узнайте, что такое смузи. Как бороться с аппетитом? Пейте смузи хотя бы два раза в сутки, и вы будете потреблять меньше еды.

Выключите, наконец, телевизор. Особенно, когда едите. Доказано, так человек съедает на 40% больше, чем обычно. Отложите в сторону свой телефон, книгу или журнал и ешьте на здоровье.

Нервничаете? Дышите глубже! Стресс заставляет тело вырабатывать кортизол. А он препятствует образованию гормона лептина, который помогает человеку чувствовать себя сытым. В результате постоянно ощущается голод. Сделайте передышку и выполните такое упражнение: на пять счетов полностью выдохните и отпустите напряжение, расслабьте плечи. Затем снова, считая про себя до пяти, мягко и медленно вдохните - через живот в легкие; удерживайте

воздух четыре секунды и выдохните снова. Пять минут такой медитации каждый день - и число перекусов сократится в разы.

Добавьте овсяные отруби. Они помогают нормализовать неумеренный аппетит и снизить тягу к выпечке и сладостям, а также бороться с приступами вечернего и ночного переедания. Ежедневно употребляйте 1-3 ст. ложки овсяных отрубей, обязательно заливая их большим количеством воды. Это не только поможет ощутить чувство сытости, но и позволит избежать запоров.

Съешьте торт мысленно. Представьте, как вы съедаете шоколад, пирожные или другую любимую еду. Причем не один кусок, а десять подряд. Важно в подробностях представлять себе процесс поедания лакомства - откусывать, жевать, глотать. Чем детальнее работает воображение, тем больше шансов усыпить аппетит.

**М. Бирюкова,
врач-диетолог.**

Новости

От мигрени слух теряем

Люди, страдающие мигренью, часто теряют слух или ощущают шум в голове. Такую взаимосвязь обнаружили недавно западные отоларингологи. В эксперименте участвовали 15 тысяч человек в возрасте до 65 лет, у которых голова болела в течение многих лет. На шум в ушах и потерю слуха пожаловались более 7 тысяч человек.

С сердцем свиньи прожил недолго

В США собираются проводить исследование по трансплантации свиных органов людям. Сейчас более 100 тысяч американцев находятся в списке ожидания на получение донорских почек, печени, сердца и других органов. В начале года здесь уже провели пересадку сердца свиньи человеку, но прожил он всего два месяца.

К такому металлу ковид не прилипнет

В Гонконге создали «антиковидный» металл из нержавеющей стали, который убивает коронавирус за три часа. В материал добавили на 10% больше меди, а она обладает антибактериальными свойствами. Такая сталь побеждает также вирусы гриппа и кишечную палочку. В производство «антиковидный» металл запустят через полгода. Из него будут делать дверные ручки, кнопки лифтов и поручни лестниц - предметы, которых больше всего касаются люди.

При обострении язвы желудка

Сырую гречку переберите и слегка обжарьте. С вечера 3-4 ст. ложки крупы залейте 10 ст. ложками кипятка (желательно в термосе). Полученную кашу съешьте на первый или второй завтрак. Курс лечения - от 1 недели до 1,5 месяца, в зависимости от состояния. Важно соблюдать диету.

Настой из листьев ежевики

При язве желудка заварите в термосе с вечера 10 г листьев 2 стаканами кипятка. Лечебные свойства настоя усилятся, если в него добавить немного тонких корешков дерева вишни и сушеные листья сливы. Пейте по 1/4 стакана 4-5 раз в день за 30 минут до еды.





Эти простые советы помогут вам при первых признаках простуды. За 1-2 дня вы сможете активизировать защитные силы организма. Главное - действовать быстро.

Защита от простуды в сезон ОРВИ

Чем холоднее становится на улице, тем выше риск подхватить насморк или почувствовать боль в горле. Причиной заболеваний могут стать снижение иммунитета, контакт с инфицированным человеком. Вот что нужно предпринять в первые 24 часа.

Согревайтесь

Большое количество сезонных заболеваний связано с переохлаждением, поэтому если вы замерзли по дороге с работы, попали под дождь или промокли ноги, как можно скорее проведите согревающие процедуры. Самая простая - ванночка для ног. В тазик или ванну наберите горячую воду (температура - 39-40). По желанию добавьте горчицу или морскую соль. Опустите ноги в ванночку на 20 минут, затем разотрите стопы полотенцем. Воспользуйтесь согревающей мазью и наденьте носки из натуральной (!) шерсти.

Чтобы избежать переохлаждения в будущем, включите в рацион «согревающие» продукты с витамином С: клюкву, лимон, капусту.

Специи против гриппа

Куркума считается лучшим природным антибиотиком и иммуномодулятором. При первых признаках простуды необходимо соединить ее с черным перцем в равных пропорциях и растворить в стакане воды. В черном перце содержится пиперин, который улучшает абсорбцию куркумина.

Можно приготовить полезный для иммунитета чай. В 0,5 л теплой кипяченой воды добавьте ломтик лимона, 1 ч. л. черного листового чая и 1 ч. л. смеси из куркумы, корицы, черного перца и имбиря. Кстати, это еще и очень вкусный напиток.

Из куркумы готовят настои для полоскания горла и промывания носа. Растворите 0,5 ч. л. специи и 1 ч. л. соли в 0,5 л теплой воды и примените для полоскания горла.

✓ *Куркума разжижает кровь. Она противопоказана при желчнокаменной болезни, диабете, беременности, низком давлении.*

Точечный массаж

Согласно теории Су Джок, на ладони человека есть точки, через которые можно воздействовать на все органы.

Так, «точка носа» находится посередине подушечки большого пальца, а «точки миндалин» - на сгибе большого пальца. Попробуйте аккуратно помассировать их. Головную боль поможет снять стимуляция точек на кончиках всех пальцев рук.

Точечный массаж можно проводить тупым карандашом, осторожно делая в каждой точке по семь круговых вращений. Практикуйте такой массаж в сезон простудных заболеваний, чтобы снизить риск заражения ОРВИ.

Исключите стресс

Исследование, проведенное американскими учеными в 2003 году,

доказывает: стресс провоцирует снижение иммунитета и является причиной многих болезней.

По возможности в осенний период откажитесь от сверхурочной работы, «горящих» дедлайнов, не засиживайтесь в офисе допоздна и больше отдыхайте. Это станет вкладом в ваше хорошее самочувствие. Вместо изнуряющих силовых тренировок в холодное время года занимайтесь пилатесом, йогой или танцами, которые поднимут уровень энергии и настроение.

Больше витаминов!

В осенний сезон особенно важно нормализовать потребление трех микроэлементов: цинка, витамина С и витамина D. Согласно исследованию 2017 года, восполнение дефицита цинка снижает риск простуды на 33% (причем ацетат цинка на 12% эффективнее, чем глюконат). А нормализация уровня витамина D в организме сокращает риск простуды на 70% и играет не последнюю роль в борьбе с осенней депрессией.

Также в холодное время года врачи советуют ввести в рацион пребиотики и пробиотики. Их источниками могут стать кисломолочные продукты, квашеные овощи, лук, цикорий, крупы.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА РАБОТАЮТ ИЛИ НЕТ?

Далеко не все популярные народные средства полезны при простуде. Некоторые из них могут навредить.

Так, **горячее молоко** вызывает повышенное образование слизи, а это ухудшает течение ОРВИ, провоцирует скопление мокроты в бронхах. Во время болезни лучше исключить любые молочные продукты из рациона.

Не стоит верить в пользу **горячего вина или чая с коньяком**. Алкоголь ослабляет иммунитет, по-

вышает давление, увеличивает нагрузку на сердце и вызывает обезвоживание. А значит, только усугубляет болезнь.

А вот **куриный бульон** и правда помогает при простуде: все дело в веществах, которые выделяются во время варки мяса и костей. Чтобы получить максимум пользы, добавьте в суп овощи и специи.

Чеснок тоже рекомендован употреблению в пик сезонных заболеваний за счет содержания аллицина.

ЭТИ ФРАЗЫ ПРИТЯГИВАЮТ БОЛЕЗНИ!

Немецкие исследователи уверены: некоторые фразы, подкрепленные негативными эмоциями, могут ухудшить общее самочувствие человека. А в ряде случаев и спровоцировать развитие заболеваний. Все дело в психосоматике.

Бывает так, что самочувствие человека резко ухудшается, он обращается к врачу, обследуется, но причин такого состояния обнаружить не удается. Казалось бы, никаких предпосылок к этому нет, но сердце почему-то болит. Или колит где-то под ребрами. Или случаются постоянные сбои в работе ЖКТ. Лечить заболевание в таком случае нужно не только на физиологическом уровне с помощью таблеток, но и на психологическом уровне. Для этого рекомендуется обратить внимание на свой образ жизни, ежедневные эмоции и даже слова, которые мы произносим.

Что вы чувствуете?

При стрессе человека накрывает волной негативных эмоций. Если он не умеет с ними справляться, то это может отразиться на работе внутренних органов. Например, в конфликтной ситуации один партнер говорит другому: «Меня от тебя тошнит!», хлопает дверью и остается наедине со своим гневом. Не исключено, что в ближайшее время у него появятся проблемы с кишечником - тошнота, боль, рвота. Конечно, виновата не сама фраза, которую человек произнес, а то, как он это сделал, сколько ресурсов потратил.

Во время острых конфликтов и стрессовых ситуаций наш организм расходует много энергии. Именно поэтому позже мы чувствуем себя уставшими, выжатыми как лимон. Если подкреплять эмоции словами («У меня сердце разрывается!», «Это уже в печенке сидит», «Перекрыли мне кислород», «Все соки из меня выжали»), то не удивляйтесь реакции своего организма. Некоторые исследователи считают, что таким образом человек «программирует» себя на болезнь.

Так лучше не говорить!

Существует перечень заболеваний, которые могут быть вызваны психосоматическими причинами.

Эссенциальная гипертензия. В таком случае артериальное давление стабильно повышается (при отсутствии поражения регулирующих его органов и систем). Фразы, которые связаны с появлением болезни с точки зрения психосоматики: «У меня голова раскалывается», «Всю кровь мне испортили», «Мое терпение лопнуло».

Остеохондроз. На психосоматическом уровне остеохондроз вызывают подавленные эмоции. Например, когда человек смиряется с ущемлением своих прав или с проблемной ситуацией, в которой он оказался. И произносит: «Я несую свой крест», «Это мое тяжелое бремя».

Бронхиальная астма. Эмоциональные переживания способствуют развитию болезни в той же степени, что и физиологические факторы. Когда мы говорим: «В такой обстановке невозможно дышать», «У меня в горле ком», «Я просто задыхаюсь здесь!», то повышаем вероятность приступа бронхиальной астмы.

Язвенная болезнь желудка. Согласно исследованиям, болезнь чаще всего возникает у гиперответственных людей с высоким уровнем тревожности. Они не могут расслабиться ни на минуту. В их речи часто можно услышать: «Я должен это сделать во что бы то ни стало», «Разобьюсь в лепешку, но сделаю», «Я занимаюсь самообразованием».

Для справки

Психосоматика - это направление в клинической психологии, изучающее взаимосвязь психических процессов с физическим состоянием человека. По некоторым данным, нехватка положительных эмоций, негативные фразы и установки, которые постоянно «прокручиваются» в мыслях, стресс, тревога и другие факторы влияют на развитие определенных болезней.



Синдром разбитого сердца

В классической медицине нет такой болезни, но многим знакомо состояние отчаяния и тревоги, когда человек остается наедине со своей болью после расставания с супругом. Из-за эмоций, которые он переживает, возможны проблемы со здоровьем. Так работает психосоматика. История Маргариты именно об этом: «После 12-летнего брака я осталась одна и потеряла покой. Не могла простить мужу то, что он меня оставил. Перестала спать. Потеряла аппетит. Каждый день я все глубже погружалась в депрессию. Говорила себе: «Я это заслужила, сама во всем виновата». Со временем меня стали мучить головные боли, внезапно повышалось давление, учащалось сердцебиение. Я пошла к врачу, сдала анализы. Никаких патологий! Специалист предложил мне обратиться к психологу. И только тогда я поняла, что загнала себя в эту яму сама. Выяснила, что подавленные эмоции могут стать причиной изменения сердечного ритма и боли в области груди. После терапии мне стало лучше - все симптомы прошли. Мне пришлось поработать со своими мыслями и установками, только тогда я увидела результат».

Специалисты из Хиросимы используют термин «синдром разбитого сердца» при работе с пациентами, которые пережили сильное эмоциональное потрясение. Они считают, что после расставания с партнером человек может заболеть. Вывод напрашивается такой; чем спокойнее мы реагируем на негативные события в жизни, чем реже ругаем и унижаем себя мысленно, тем быстрее восстанавливаем свое психологическое здоровье. А от этого зависит и хорошее самочувствие.

ЧЕТЫРЕ ВЕРНЫХ СПОСОБА УГРОБИТЬ КОЛЕНИ УЖЕ К 40 ГОДАМ.

БЕРЕГИ СВЯЗКИ



ствованы во время бега. Кстати, при ходьбе им приходится трудиться.

У вас лишний вес

Во время бега связки в коленях постоянно получают кратковременные ударные нагрузки, в 7-8 раз превышающие вес человека. Вообще-то природа позаботилась о том, чтобы это не было проблемой, если вес человека находится в пределах нормы или ниже нее. А вот лишний вес, особенно если вы много бегаєте, провоцирует артрит и повреждение связок. Лишние килограммы увеличивают этот риск аж на 40%. Эта цифра еще больше у молодых полных людей.

Не делаете

растяжку мышц

Связки любят, когда их растягивают, делают это правильно и регулярно.

Поэтому, занимаясь бегом или качая мышцы в спортзале, не забывайте и об упражнениях для других мышц. Причем чем больше вам лет, тем важнее растяжка перед любой гимнастикой. С годами надежды на природу все меньше, поэтому заботиться о связках и беречь их придется самому.

С йогой будьте осторожны

Йога - отличный способ оставаться ловким и гибким, но только при одном условии: вы не пытаетесь прыгнуть выше головы и растянуться сверх своих возможностей. В йоге много сложных упражнений, к которым не готово ваше тело, поэтому не переборщите. Регулярное закручивание конечностей и насилие над связками - верная дорожка к артриту в молодом возрасте.

К. Охонько, остеопат, врач высшей категории.

Стало модно бегать

В последние десятилетия проблемы со связками все чаще появляются у молодых людей. Почему? Потому что стало модно бегать. Но если только бегать и бегать, можно легко заработать артрит весьма в молодом возрасте. Это не касается тех, кто бегаєт скромные два километра 3 раза в неделю. Речь идет о фанатичных бегунах. Поэтому, если вы много бегаєте, не забывайте тренировать мышцы других частей тела, которые слабо задей-

Ревматоидный артрит

При ревматоидном артрите поражаются не только суставы, но и другие органы: сердце, почки, легкие и сосуды.

Самые ранние симптомы

✓ Позволяет заподозрить ревматоидный артрит утренняя скованность в движениях, которая длится дольше 30 минут, болезненность в суставе при пальпации и движении, припухлость мягких тканей.

Визитная карточка ревматоидного артрита - поражение суставов на кистях и на стопах. Может появиться боль при рукопожатии. Человек не может полностью сжать кисть в кулак.

Ревматоидный артрит должен лечить только ревматолог. В диагностике и лечении этого недуга множество нюансов. Поэтому терапевт или другой специалист, заподозрив у пациента ревматоидный артрит, должен направить его к ревматологу.

Чтобы выявить заболевание

Нужно пройти такие исследования:

- ✓ МРТ, рентген, ультразвук;
- ✓ анализы крови на биомаркеры: ревматоидный фактор, АЦЦП;

- ✓ общий анализ крови: СОЭ, С-реактивный белок;
- ✓ азот мочевины;
- ✓ креатинин;
- ✓ анализы на гепатит В и С (нужно выявить возможные заболевания).

Каких осложнений можно ожидать

- ✓ Почти 40% пациентов с ревматоидным артритом в течение 10 лет после постановки диагноза становятся нетрудоспособными.
- ✓ Возможно развитие других хронических заболеваний - сердечно-сосудистых, заболеваний легких, психических расстройств, остеопороза, а также некоторых злокачественных новообразований - лимфомы, рака легких и немеланомного рака кожи. Причем сердечно-сосудистые и рес-

Ничего нельзя изменить, когда человек стареет. Ревматоидный артрит диагностируют у людей среднего и старшего возраста, а в возрасте от 65 до 80 лет он доминирует практически каждого.

пираторные заболевания, а также рак являются основными причинами смерти при ревматоидном артрите.

✓ Каждому четвертому пациенту с ревматоидным артритом в течение 20 лет после начала заболевания придется оперироваться - ставить искусственный сустав.

Кто находится в зоне риска

✓ Если в семье были случаи ревматоидного артрита, риск выше. Родственников не выбирают, и с этим ничего не поделаешь...

✓ Ревматоидным артритом болен родственник первой степени родства - мать, отец, брат или сестра? Шансы заболеть в 3 раза выше. И в 2 раза больше шансов заболеть, если этим недугом страдают бабушка или дедушка, тетя или дядя.

✓ Если вы женщина, это повышает риски, а если мужчина, то риски внесуставных (системных) осложнений ревматоидного артрита у вас особенно высоки.

✓ Курение, лишний вес, ожирение и низкая физическая активность - самые сильные провокаторы ревматоидного артрита. Стрессы также повышают риск развития этого заболевания.

А. Глебов, ревматолог, врач II категории.

Все идет кругом

В возрасте старше 60 лет головокружение испытывают 30% людей, а после 85 лет - каждый второй.

Старайтесь не падать

От того, что кружится голова, пожилые люди часто падают. Если учесть, что с возрастом кости становятся более хрупкими, такие падения заканчиваются тяжелыми травмами. Особенно опасен перелом шейки бедра, из-за которого можно оказаться навсегда прикованным к постели. Чем старше пациент, тем, к сожалению, выше риск, что перелом не срастется.

Почему кружится голова

Из-за дегенеративных изменений во внутреннем ухе. Микроскопические отложения (отолиты) при поворотах головы раздражают вестибулярные рецепторы и вызывают головокружение. Оно может, к примеру, случиться утром после пробуждения, поэтому не спешите резко встать с постели. Потянитесь, разомните косточки.

Из-за цереброваскулярных (сосудистых) заболеваний головного мозга, в том числе атеросклероза. Практически все сосудистые заболевания приводят к нарушению кровоснабжения головного мозга из-за повреждения сосудов. Головокружение в этом случае менее опасное состояние.

Еще одна причина - инсульт. Каждый день он случается у 450 тысяч человек, 80% из них - пожилые. Одним из первых признаков инсульта является головокружение. Оно может сохраняться и после лечения.

Головокружение возникает, если одновременно принять большое количество лекарств. Причем чем больше препаратов принимает пациент, тем больше вероятность, что в качестве побочного действия у него будет кружиться голова.

Из-за возрастных изменений вестибулярного аппарата. Кроме головокружения, у пожилых людей бывает неустойчивая походка. Не забывайте, что вам спешить нельзя ни при каких обстоятельствах, иначе упадете.

Сопутствующие заболевания, например болезнь Паркинсона или Альцгеймера, сахарный диабет и заболевания позвоночника, провоцируют головокружение. Причем его могут вызывать и сами заболевания, и од-

новременный прием большого количества лекарств, предназначенных для их лечения.

С этим надо смириться. Некоторые пожилые люди болезненно переживают возрастные изменения организма. Они постоянно тревожатся за свое здоровье. У них головокружение часто сопровождается нехваткой воздуха, слабостью, предобморочным состоянием, ознобом и даже аритмией.

Как быстро снять приступ

Лягте на спину так, чтобы голова, шея и плечи находились на подушке. В таком положении не будет перегибаться позвоночных артерий. Постарайтесь не поворачивать голову в сторону. Попросите кого-нибудь из близких людей открыть окно, намочить салфетку в холодной воде и положить ее вам на лоб. Можно чуть смочить салфетку уксусом. Далее: надо измерить давление и температуру, постараться их нормализовать. При частоте пульса более 100 ударов в минуту или неритмичном сердцебиении, если к головокружению присоединились тошнота и рвота (более трех раз), надо вызывать скорую помощь.

“Заштормило” на улице...

Если головокружение застало на улице, необходимо присесть на лавочку или бордюры и переждать приступ. Если он сопровождается головной болью, слабостью в ногах, онемением и другими тревожными симптомами, вызывайте бригаду скорой медицинской помощи.

Если ситуация некритичная и голова закружилась после резкого вставания, наклоните голову вперед и сделайте полный вдох. В положении сидя наклонитесь к коленям и найдитесь в такой позе, пока головокружение не пройдет. После этого полезно плеснуть в лицо холодной водой, выпить немного горячего сладкого чая. В дальнейшем будьте осторожны, когда надо изменить положение тела: медленно ложитесь, наклоняйтесь и вставайте.

Е. Ибрагимова, геронтолог, врач высшей категории.

Пригодится

Чтобы не допустить приступов радикулита, смешайте в равных частях почки и листья осины. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка и настаивайте час. Пейте по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день.

Больные суставы смазывайте костным мозгом животных (его лучше брать из трубчатых костей голени лошади). Через 4 часа после смазывания боли начинают утихать.

Облегчить приступ боли при радикулите можно, если энергично втирать в поясницу сок хрена, разведенный водой (1:1). И утеплить шерстяным платком.

Болят суставы? Приготовьте подушечки для припарок. Обдайте кипятком 3 ст. ложки травы чабреца и заверните в марлю, сложенную в 2-3 слоя. Горячие подушечки прикладывайте как обезболивающее средство.



ДОКТОР ЩАВЕЛЬ

Эта зелень поможет укрепить иммунитет и снизить уровень холестерина в крови.

Аскорбиновая кислота, которая содержится в щавеле, помогает укрепить иммунитет и снизить уровень плохого холестерина в крови. В 100 г щавеля содержится половина суточной нормы витамина С - это больше, чем в лимоне и шпинате. А еще в щавеле достаточно витамина К и кальция, которые укрепляют стенки сосудов и разжижают кровь. Щавель полезен при заболеваниях печени и желчного пузыря, поскольку улучшает текучесть желчи. Однако злоупотреблять этой целебной травой не стоит людям с язвой желудка, гастритом в период обострения, остеопорозом и мочекаменной болезнью, потому что щавелевая кислота может спровоцировать возникновение камней в мочевом пузыре и почках.



ПОСТОЯННО УРЧИТ В ЖИВОТЕ

На вопросы читателей отвечает Николай ВАРТАНОВ,
врач высшей категории.



В желчном небольшой застой

? *Сделали УЗИ желчного пузыря, результат - в желчном небольшом застое. Знакомая посоветовала попить «Аллохол» и «Карсил». Нужно ли это делать? Эльмира.*

Под словом «застой» можно понимать наличие вязкой желчи или осадка в полости желчного пузыря. Выражение «застойный желчный пузырь» подразумевает снижение тонуса желчного пузыря с нарушением отделения желчи в тонкий кишечник. «Осадок» это скопление кристалликов желчных кислот - первая стадия желчнокаменной болезни.

«Карсил» и «Аллохол» - старые добрые препараты. Но кроме них, существует множество современных лекарств. Активизирует желчный пузырь и делает желчь более текучей «Хофитол», развитие желчнокаменной болезни предупреждают «Урсосан», «Урсофальк». К этим препаратам добавляют прокинетики («Ганатон», «Мотилак»), спазмолитики («Дюспаталин», «Ношпа», «Бускопан»), пищеварительные ферменты с желчными кислотами или без них.

Мне страшно: я толстею

? *Мне 19 лет. Стала прибавлять в весе, хотя до этого была очень худая. Мучное не ем вообще, стараюсь питаться правильно (супы, каши, овощи, фрук-*

ты). Из сладкого только шоколад иногда. Много хожу пешком. Есть проблемы с желудком (гастрит). Честно говоря, мне страшно. Что мне делать, к кому обратиться? Татьяна.

У каждого человека свой генетический код, определяющий в том числе и скорость обменных процессов. У одного они протекают так, что он ест что хочет и сколько хочет, но жировых отложений нет. А другой немного поел - и все, что в желудок попало, отложилось на боках. Питаться правильно и пешком ходить, конечно, хорошо, но от генетики не уйдешь. С ней можно побороться, только увеличив физическую нагрузку. Ходьбы недостаточно. Если жировые накопления очень большие, значит, нужно интенсивнее расходовать поступающие калории.

Болей нет, но неприятно

? *Мне 62 года. Выделения из ануса, с определенным запахом. Безболезненно, но неприятно. Дайте совет. Василий Сергеевич.*

В таком возрасте рано еще появляться выделениям. Мое мнение однозначное - это слабость запирательного механизма анального жома. Возможно, она возникла из-за расстройства нервной регуляции, развития рубцов или нарушения контроля организма за этим процессом. Причины могут быть разными. Мой совет: обратитесь к проктологу.

Язву зашили.

Теперь можно все!

? *Сына прооперировали по поводу прободной язвы. Когда позволены физические нагрузки и какие? И нужна ли диета? Врач при выписке сказал, что все зашили и теперь можно все... В первый же день, как только перевели из реанимации в палату,*

От запора

Сладкий перец заправьте растительным маслом. Ешьте 3-4 раза в день по 1 ст. ложке.

Легкое слабительное

2 яблока залейте стаканом молока и 1/2 стакана воды. Варите 5-7 минут. Съешьте до завтрака.

давали свежие огурцы и жареные котлеты...

М. Обозина.

После операции нужна диета, причем очень строгая и длительная. В первые 2-3 месяца диета очень ограниченная, а потом расширяется. После такой операции пациенты не становятся инвалидами, конечно, если нет осложнений. Однако физические нагрузки в первые месяцы после операции надо ограничивать, особенно на мышцы брюшного пресса.

Мне стыдно перед людьми

? *У меня постоянно громко урчит в животе. Приходится общаться с клиентами весь день. Что делать? Людмила.*

Урчание в животе может провоцировать избыточное газообразование или ускоренная перистальтика тонкого кишечника, вызванная приемом холодной пищи (чаще напитков) или нарушением тонуса желчного пузыря с резким выбросом желчи в кишечник после приема пищи. Прежде всего не употребляйте натощак холодные напитки. Принимайте пищу не спеша 5 раз в день, причем больше белковой пищи. Газообразование усмирят «Аллохол», активированный уголь, «Эспумизан» или «Бактистатин».

У жены то запор, то понос

? *Она похудела на 5 кг. Врачи не могут поставить точный диагноз, лечение не помогает. Длится это уже почти полгода. Андрей.*

Нужен осмотр опытного гастроэнтеролога. У 3/4 пациентов в гастроэнтерологии болит живот, у 1/4 - запор или понос. Причины множество. То, о чем вы говорите, надводная часть айсберга, а что под водой - надо разобраться.

✓ **Не поднимайте больших тяжестей.** Любая физическая нагрузка при наличии у пациента грыжи позвоночника чревата обострением. Нельзя поднимать тяжелые сумки, перемещать бытовые предметы, заниматься атлетикой, выполнять жимы ногами и в положении лежа, поднимать штангу, делать наклоны с утяжелением.

✓ **Не делайте резких движений корпусом.** В острой фазе заболевания у вас это не получится, а в период облегчения об этом нужно помнить постоянно. Нельзя резко срываться с места, особенно с тяжелыми сумками в руках. Нельзя бегать, чтобы не спровоцировать снижение амортизационных свойств позвоночника. Лучше не делать резких скручиваний корпусом. Если есть грыжа межпозвоночного диска, не рекомендуется играть в футбол, баскетбол, волейбол, кататься на велосипеде, держать тяжести, стоя на прямых ногах, - это чревато мышечным гипертонусом и усилением боли.

Малоподвижность, частое нахождение в статичной позе, например, во время управления автомобилем или работая за компьютером, также не-

Одно из самых дискомфортных осложнений остеохондроза - межпозвоночная грыжа. Как облегчить ее симптомы, не допустить обострения.

Грыжа позвоночника: что нельзя делать

благоприятно действуют на позвоночник. Межпозвоночный диск перестает получать необходимое количество витаминов, минералов. Стабилизировать ситуацию помогают физкультпаузы, а лучше - комплекс упражнений. Но подобрать их должен только опытный специалист.

✓ **Не носите жесткие корсеты.** Врачи не рекомендуют носить жесткий корсет при протрузии межпозвоночного диска. Он может на время облегчить состояние. Но если носить корсет регулярно, мышцы постепенно слабеют и при обострении заболевания это приводит к усилению боли.

✓ **Не набирайте вес.** Это может ускорить появление осложнений, поэтому при межпозвоночной грыже необходимо придерживаться диеты.

✓ **Нельзя жить в постоянном стрессе.** В состоянии нервного расстрой-

ства фасции и мышцы находятся в постоянном напряжении, сокращаются и давят на диск, вызывая боль. При этом нарушается кровоток, мышцы теряют эластичность, а сосуды сужаются. Это может привести к развитию сопутствующих заболеваний и осложнений.

✓ **Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь.** Не купайтесь в ледяной воде, не обтирайтесь снегом, не обливайтесь холодной водой. Эти процедуры сопровождаются спазмом мышц. Спровоцировать ухудшение состояния может и перегревание. Крайне не рекомендуется париться в банях и саунах. Перегрев чреват отечностью и ускоренным развитием воспалительного процесса.

✓ **Вытяжение позвоночника - не для вас.** Эта ортопедическая процедура хорошо помогает при переломе кости для вправ-



ления смещенных отломков. Но при заболеваниях позвоночника, особенно осложненных грыжами межпозвоночных дисков, вытяжение не только неэффективно, но и опасно. Оно может спровоцировать приступ острой боли.

✓ **Самолечение так же опасно, как и отсутствие лечения.** И то и другое может привести к печальным последствиям. Народная медицина способна лишь на время облегчить симптомы и дополнить основное лечение, назначенное врачом.

А. Смогун, ревматолог, врач высшей категории.

ГОЛОВА БОЛИТ?

1. Слишком мало двигаетесь. Малоподвижный образ жизни может вызвать головную боль. Достаточно всего 20-30 минут в день делать гимнастику, гулять пешком или кататься на велосипеде.

2. Недостаток сна. Спите меньше 6 часов в сутки? Хвастаться тут нечем. Увеличьте продолжительность

сна всего на 2 часа, и ваша голова всегда будет свежей и ясной.

3. Некоторые продукты. Красное вино, пиво, шоколад, сыр, большинство колбасных изделий могут стать причиной головной боли. Наш совет: просто исключите эти продукты из своего рациона, заменив их на фрукты, овощи, орехи, рыбу и злаковые.

Болят суставы?

К 100 г размяченного сливочного масла добавьте 10 г измельченного в кофемолке в порошок лаврового листа и разотрите до однородного состояния. Втирайте на ночь в больные суставы несколько дней подряд - боль отступает.



Рецепты народной медицины

Синяка не будет

Если ударились, избежать синяка и отека поможет компресс из свежих листьев петрушки. Измельчите листья петрушки и приложите к больному месту. Через час их можно снять. Если же отек уже появился, поможет обычный творог. Смешайте 2 ст. ложки творога с 1 ст. ложкой меда и приложите к больному месту.



Щучья уха - блюдо целебное

Уху едят те, кто хочет похудеть, окрепнуть после изнуряющей болезни, укрепить хрящи и кости. Из головы щуки готовят целебное блюдо. Ее отваривают, высушивают в духовке и перемалывают в кофемолке в порошок. Чайную ложку порошка заваривают кипятком, настаивают и выпивают при отравлениях, расстройствах пищеварения и переломах костей.

Знаете ли вы, что...

Какао - энергетик для мозга

Многие считают какао детским напитком, а зря. Диетологи выяснили, что пить его полезно и взрослым, а особенно пожилым. Какао улучшает кровоснабжение мозга, заставляет его работать лучше, укрепляет память. Это отличная профилактика болезни Альцгеймера. Доказано, что, если выпивать по 2 кружки какао в день (в первой половине), уже через 6-8 недель мыслительная активность увеличивается.



Речь, конечно, идет о напитке, который вы сами сварите, а не о быстрорастворимом. Кроме того, какао помогает снизить уровень плохого холестерина, поддерживать кровь в жидком состоянии, что является профилактикой образования тромбов. Но при гипервозбудимости нервной системы, аллергических заболеваниях, подагре от какао лучше отказаться.

Есть корицу ложками опасно

Корица - очень популярная пряность. Однако есть ее ложками опасно. В состав ароматной пряности входит опасное вещество - кумарин. В повышенных дозах он провоцирует головные боли, кровотечения и может навредить печени вплоть до токсического гепатита. Чтобы не навредить организму, доза корицы не должна превышать 1/2 чайн. ложки в день. Но даже в таком количестве она противопоказана беременным женщинам.



КАК ПИТАТЬСЯ, ЕСЛИ У ВАС ВАРИКОЗ

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Какие продукты полезны при варикозе нижних конечностей, а какие, наоборот, вредят сосудам.

За что сосуды скажут спасибо

✓ **Рыба и мясо.** Запекайте мясо, варите его или готовьте на пару. Рыбные блюда должны стать обязательной частью рациона. Еще лучше, если дополнить их морепродуктами, например морской капустой и кальмарами. В них содержится медь. Она способствует выработке эластина, который укрепляет венозные стенки.

✓ **Овощи.** Для сосудов полезны любые овощи. В них содержится клетчатка, витамины и микроэлементы - то, что укрепляет больные сосуды. Единственное исключение - картофель. В нем много крахмала, а он способствует увеличению веса, значит, и давлению на венозные стенки.

✓ **Фрукты и ягоды.** Они незаменимы в рационе при варикозе нижних конечностей. Особенно полезны вишня и черешня. В них содержится витамин К, укрепляющий венозные стенки. Летом ешьте их как можно чаще, на зиму - замораживайте, и увидите, как симптомы варикоза уменьшаются. Из фруктов предпочтительнее кислые - яблоки, киви, цитрусовые. Причем даже одно яблоко принесет больше пользы, чем самый сладкий арбуз. Сухофрукты также полезны для сосудов,

это важный источник калия. Они улучшают работу сердца, в результате усиливается кровообращение и уменьшается нагрузка на стенки вен.

✓ **Соки.** К сожалению, не те соки, которые продаются в магазинах. Нужно пить свежевыжатые, натуральные. Если натуральный сок кажется слишком кислым, разведите его на 1/3 водой. Полезные вещества никуда не исчезнут, а напиток станет более приятным на вкус.

✓ **Оливковое масло.** При варикозе старайтесь чаще употреблять пищу с витамином Е. Его очень много в оливковом масле, хотя и калорий в нем тоже немало. Как быть? Заправляйте оливковым маслом салаты - 1 чайн. ложки масла на салат вполне достаточно для сосудов.

Самая опасная еда при варикозе

Продуктов, которые нельзя есть при варикозе, к сожалению, много. Более того, от некоторых вам наверняка тяжело будет отказаться. Закон подлости, но чтобы избавиться от вздувшихся сосудов, придется ограничить себя,

хотя бы до выздоровления. Не запретить раз и навсегда, а всего лишь уменьшить их потребление. Итак, какая еда ускоряет расширение вен.

✓ **Сдоба.** Очень калорийные продукты. Если вы регулярно едите эту вкуснятину, то быстро раздобреете, - в этом кроется угроза для сосудов. Чем больше вес, тем больше крови циркулирует по венам. Нагрузка на венозные стенки увеличивается, и вероятность их разрушения тоже.

✓ **Кондитерские изделия.** Они вредны для вен по той же причине, что и сдоба, - увеличение веса. Отказываться от сладостей ой как не хочется. Но если баловать себя раз в неделю и в небольших количествах, то ничего страшного. Если же вены вздулись так, что больно ходить, о сладостях придется на время забыть.

✓ **Жирное мясо.** Ароматное жареное мясо, шашлычок по выходным, котлеты... Как же они соблазнительно пахнут! К несчастью, это источник холестерина и тяжелых углеводов. И сосуды вряд ли скажут вам спасибо за такое угощение. Мясо сгущает кровь, и венам сложнее перекачивать ее к сердцу. Часто образуются сгустки крови. Выбирайте - удовольствие от вкусной пищи или здоровые сосуды.

При варикозе нижних конечностей важно часто принимать пищу, но небольшими порциями - съедать за раз не больше 200 грамм. Это полезно для сосудов и поможет сбросить лишний вес.

При варикозе вен на ногах рекомендуется хотя бы один день в неделю употреблять только фрукты и овощи. Тонус вен улучшится, кровообращение тоже.

✓ **Другая жареная пища.** Она усиливает воспалительные процессы в венах. Поэтому у любителей таких блюд тромбы образуются быстрее, а вероятность тяжелых осложнений при варикозе возрастает. Любая жареная пища влияет на вязкость крови. Кровообращение замедляется, возникает застой крови.

✓ **Соленое, копченое и острое.** Эти продукты вызывают задержку жидкости в организме. Если часто употреблять их при болезнях сосудов, отеки станут вашим постоянным спутником. Нужно ли вообще отказываться от соли? К счастью, нет. Рекомендуется готовить пищу без соли и добавлять ее только перед едой - в тарелку. Ограничение соли уменьшит симптомы варикоза.

Примерное меню на один день

Завтрак. Приготовьте бутерброд с сыром. Для уменьшения калорийности используйте хлебцы, а не хлеб. Съешьте 150 г любых фруктов. Запейте завтрак томатным или морковным соком (достаточно 1/2 стакана).

Второй завтрак. Йогурт, но только не жирный. Запейте его стаканом фруктового или зеленого чая. Эти напитки благотворно влияют на сосуды.

Обед. Отварите рис и запеките рыбу. К ним нарежьте свежие овощи. Для вкуса можно добавить сметанный или молочный соус.

Полдник. Салат из фруктов или овощей. Приправьте его ложкой оливкового масла или йогуртом. Получится вкусное, но не калорийное блюдо.

Ужин. Приготовьте блюдо из яиц или творога, на ваш выбор. Если эти варианты не нравятся, попробуйте томатный суп с хлебом.

Пусть каждый прием пищи нельзя назвать пиром, но голодать вам не придется. Пейте воду перед едой, чтобы чувство сытости наступало быстрее.

Пастернак: и желудок вылечит, и нервы успокоит

✿ **От камней в почках.** Запейте щепотку сушеных листьев пастернака 1 стаканом кипятка и держите на водяной бане 15 минут. Затем остудите и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день при камнях в почках и мочевыводящих путях. Если такой отвар приготовить в другой пропорции - щепотка листьев на 2 стакана воды, - то принимать надо также по 1 ст. ложке 3 раза в день, но уже от облысения.

✿ **Настой для желудка.** Залейте щепотку сухих листочков пастернака 1,5 стакана воды и вскипятите.

Затем снимите с огня, накройте крышкой и настаивайте 4 часа. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

✿ **Укрепляем иммунитет.** Измельчите две щепотки корней и положите в термос. Залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте всю ночь. Затем процедите, добавьте 20 г меда и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день для повышения жизненного тонуса, при малокро-



вии и для улучшения иммунитета. Такой настой поможет улучшить работу желудочно-кишечного тракта, он обладает спазмолитическими свойствами и лечит простудные заболевания.

✿ **Настойка для настроения.** Залейте 1,5 щепотки измельченных корней пастернака 0,5 л водки. Закупорьте и поставьте в темное прохладное место на месяц. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день для улучшения настроения и успокоения нервной системы.

ЦИКОРИЙ - ДОКТОР

✓ У вас ревматизм или полиартрит? Залейте 2 ст. ложки цветущих верхушек цикория стаканом кипятка. Нагревайте на водяной бане под крышкой полчаса. После долейте кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1/2 стакана в день в любое время.

✓ При желчнокаменной и мочекаменной болезнях. Смешайте по 1 ст. ложке измельченных корней и травы цикория. Залейте в термосе 2 стаканами крутого кипятка, дайте настояться 4 часа. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 21 день.

✓ Болят суставы? Измельчите 20 г сухого корня ци-

кория, залейте стаканом кипятка. Варите под крышкой на маленьком огне 15 минут. Доведите кипяченой водой до первоначального объема, процедите. Смочите в отваре сложенную в несколько слоев марлю и приложите к больному суставу. Прикройте полиэтиленом и зафиксируйте компресс повязкой.

✓ От экземы. Измельчите 60 г корней и 20 г стеблей цикория. Залейте 1 л холодной воды и томите на водяной бане под крышкой полчаса. Настаивайте, укутав, 45 минут. Несколько раз в день делайте с отваром примочки и компрессы на больные места, не укутывая целлофаном.



Не навреди

✿ Молоко - это не напиток, поэтому не стоит утолять им жажду, и пить его после еды тоже не надо - оно сильно замедляет переваривание пищи.

✿ Нельзя пить молоко холодным - от этого пищеварение затрудняется еще больше. После того, как выпили стакан молока, поставьте его хотя бы час-полтора больше ничего не есть - в этом случае молоко может принести вам пользу.

✿ Хороших сочетаний молока с какими-либо продуктами нет - есть только допустимые, но их не так много: это сливки, крахмалистые овощи, сладкие фрукты и сухофрукты. Поэтому можно есть на полдник малину, клубнику или персики с молоком или запивать им вареный картофель, но лучше не делать этого слишком часто. А еще лучше заквашивать молоко домашним способом, делать из него сыры и творог - такая пища полезна и взрослым, и детям.

Каждой таблетке свое время

➔ Аспирин не уживается ни с какой едой. Его нужно пить не раньше, чем через 2 часа после приема пищи.

➔ Ферментативные препараты для пищеварения усваиваются только вместе с пищей.

➔ Аспирин лучше принимать во второй половине дня, тогда на 40% снижается риск возникновения такого серьезного побочного эффекта, как желудочно-кишечное кровотечение.

➔ Препараты нитроглицерина, напротив, эффективнее действуют утром, как и мочегонные средства. Кстати, последние не стоит принимать после 17.00 без крайней нужды. Вечером мочегонные выводят из организма кальций интенсивнее, чем с утра.



Достаточно всего полчаса в день интенсивной ходьбы, чтобы улучшить работу мозга, защитить себя от сердечных заболеваний и преждевременного старения.

ХОДЬБА ПРОДЛИТ МОЛОДОСТЬ

Улучшится работа мозга

Феноменальное открытие сделали нейробиологи. Они открыли нейротрофический фактор мозга (BDNF) - пептид, который выделяется организмом во время интенсивной ходьбы и улучшает работу всех отделов мозга. Этот пептид особенно воздействует на гиппокамп, который активирует стволовые клетки.

В результате снижается риск старческой деменции, болезни Альцгеймера и происходит омоложение всех систем организма. Улучшается обмен веществ и кровоснабжение внутренних органов, выравнивается гормональный фон, укрепляется костная система. И для этого не нужно принимать лекарства, посещать врачей или соблюдать диету. Достаточно просто ходить.

Может, лучше бегать?

Американские исследователи советуют заниматься ходьбой не менее получаса шесть раз в неделю. Эта нагрузка соответствует трем 20-минутным пробежкам. Однако пешие прогулки имеют ряд преимуществ: у них нет противопоказаний (ходьба рекомендована беременным, людям с избыточным весом и хроническими болезнями), максимально снижен риск травмы, суставы не изнашиваются (как во время бега). При этом по затратам калорий бег не сильно опережает ходьбу. За час пробежки можно сбросить около 600 ккал, а за час интенсивной ходьбы - около 300 ккал.

С пользой

для позвоночника

Особенно полезной считается скандинавская ходьба: за счет опоры на специальные палки снижается нагрузка на позвоночник и суставы. Интенсивный темп позволяет ускорить кровообращение. Это отличная кардиотренировка даже для тех, у кого есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Во время ходьбы улучшается осанка и координация движений, раскрывается диафрагма и нормализуется работа легких, выравнивается эмоциональный фон, снижается риск бессонницы. А еще повышается выносливость организма. Для достижения этих эффектов, по мнению ученых, достаточно заниматься скандинавской ходьбой два раза в неделю по 60 минут. После тренировки вы будете ощущать легкую усталость.

Главное - соблюдать правильную технику. Спина должна быть прямая, основная нагрузка ложится на руки. Они не должны сгибаться в локтях. Движение происходит с пятки на носок.

С чего начать?

Начать больше ходить не так сложно, как кажется на первый взгляд.

✓ Можно пройтись по лестнице вместо поездки на лифте, прогуляться в обеденный перерыв, подалее припарковать автомобиль и дойти до офиса пешком. Установите на смартфон шагомер и отслеживайте свой прогресс, а также изменения пульса. Вскоре ходьба станет привычной для вас.

✓ Для полноценных занятий приобретите спортивный костюм и удобную обувь. Заранее продумайте маршрут: лучше ходить по пересеченной местности, чтобы обеспечить мышцам дополнительную нагрузку.

✓ Попросите друга составить вам компанию или присоединитесь к группе любителей скандинавской ходьбы (такие есть почти в каждом городе, можно поискать в социальных сетях).

✓ Начинайте с коротких прогулок по 10-20 минут, постепенно увеличивайте время до часа. Вы должны чувствовать себя комфортно.

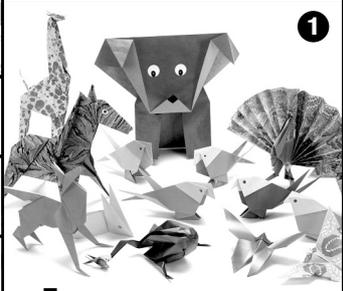
✓ Перед занятием не забудьте провести небольшую разминку: сделайте наклоны, приседания, повороты корпусом, круговые вращения головой. Это подготовит тело к движению и даст мышцам дополнительную физическую нагрузку.

Норма шагов для взрослого человека - 10 тысяч в день.

О пользе ходьбы стало известно в Древнем мире: Гиппократ назвал ее «лучшим лекарством для человека», а древнеримский врач Клавдий Гален признавался, что с помощью физических упражнений он вылечил многих своих пациентов. Сегодня, по мнению врачей, такая нагрузка остается самой доступной и полезной для организма.

Против инфаркта

Ученые из Университета Гарварда провели исследование и выяснили, что регулярные прогулки неспешным шагом снижают риск болезней сердечно-сосудистой системы на 31%, внезапной смерти - на 22%, сердечного приступа - на 35%, инсульта - на 34%. Их канадские коллеги сравнили нагрузку на мышцы во время силовых тренировок и во время ходьбы по лестнице. Они пришли к выводу, что ходьба на 50% более энергозатратна для пожилых людей. А ряд медицинских исследовательских организаций США и Европы заявляют: именно этот вид физической активности помогает предотвратить диабет второго типа, некоторые онкологические заболевания, болезни опорно-двигательного аппарата, ХОБЛ (хроническое заболевание легких).

Мотоцикл для воды								Местожи-тельство Зевса						
Музы-канти-струнный	☺ ☺ ☺ Сильный туман, женщина едет, ориентируясь по габаритам впереди идущей машины. Та вдруг резко останавливается и женщина, естественно, въезжает ей в зад, выскакивает из машины бежит к водителю. - Какого черта вы так резко тормозите!?! - Простите, но я заехал в свой гараж...				Женские закрутки	Крупная антилопа		Обитель в глуши	"Порхающий" работяга	Матричный, лазерный, струнный или барабанный				
						Спортсмен на кольцах	Берёзовая "нашлёпка"	Низка с плотвой						Грим модника
						Пресноводная рыба								"Хватай!" для гончей
								Дом для азартных	"Лесенка" из циферок	Перенос платежа				
	Мясо ластогного	"Авиационная" белка	Лихой служивый	Ворот-незастегайка					Морской клешне-носец					
				След раны	"... царя храни"	Впритык к гипотенузе								Броне-накладки рыцаря
	Живчики в кол-лективе	Х/ф "... ре-зидента"							Сиденье со спинкой					
	Размер оклада	Бремя на шее вола						"Рубль" Грузии					1	
					Укромная кладовая	Круг бытовых услуг			Рожде-ние зайчат					
	Русский живописец, который, по анекдоту, "стоит недорого"							Дух второй свежести	Колдовские приёмы					
			Много-детный фараон	Южная пряная трава		Дири-жёрский пиджак						Буйный или кроткий		Ревю
						Конкурент Стра-дивари		Тропи-ческий фрукт						
Богослу-жебная книга	Сыр с дорогим душиком		Гора из воды							Пленник на продажу				
Вид кожи	Зелень кроны							Посудное се-мейство		Советс-кий автобус				
			И китаец, и якут		Имя, Бендеру данное		Спор на рынке о цене							
Снайпер любви	Пере-права по колену	Команда собаке						Аристо-крат-задавака						
					Участь халупы									
	Ягода с бахчи	Врач-стажёр												
					Жаргон спецов									
	Потеш-ный случай	Шалаш из шкур						Тарелоч-ка под чашку						



**МАРЬЯНА СПИВАК:
«Выходы в свет
для меня наказание»**

— Марьяна, карьера ваша развивается, столько всего интересного вышло и еще будет. Вы ощущаете эту волну успеха?

— Объективно работы прибавилось (улыбается), и очень мало выходных было за эти три года. Но у актеров всегда так: то густо, то пусто. Пример моих родителей тому подтверждение. В свое время они были очень востребованы, но потом случились девяностые — и кино почти перестали снимать. Я понимаю, что Фортуна переменчива, поэтому у меня всегда есть страх что-то упустить. Бывает, берусь сразу за несколько проектов, понимая при этом, что съемки идут параллельно и мне придется тяжело. Прошлый год я переработала, довела себя до эмоционального и физического истощения. Перелеты между городами, сон в машине и отсутствие выходных меня вымотали, я поняла, что надо оставить себя немного и для сына, для семьи.

— Первые шаги в профессии вы делали осторожно, были мысли о том, чтобы «не опозорить фамилию». А сейчас появилось ощущение, что не то что переплюнули зна-

менитых родственников, но вышли на достойный уровень?

— Не переплюнула точно. Но я все так же стараюсь держать планку, не опозорить, не подвести. Тщательно фильтрую проекты и участвую только в том, что, на мой взгляд, может быть интересно.

— На сегодняшний день самый яркий триумф — все-таки «Нелюбовь»?

— Это так странно звучит «триумф», но да, думаю, эта картина навсегда останется самой значимой для меня. Спасибо Андрею Петровичу, дай бог ему здоровья, может, когда-нибудь еще поработаем вместе.

— А «Эпидемия»? Сериал купил Netflix, что говорит о высоком уровне.

— Да, безусловно. Если меня спросить, какие свои фильмы я считаю главными, то это «Нелюбовь», «Эпидемия» и «Шифр». Они сняты в совершенно разных жанрах, рассчитаны на разную аудиторию. «Шифр» с удовольствием смотрят и мои родители, и мой маленький сын — это кино не для тех, кто любит авантюры и новомодные технические изобретения. В основном

меня узнают по этим трем проектам. Остальные не так сильно прозвучали. Хотя многое еще не вышло на экраны.

— Осенью ожидается премьера «Мать моего сына».

— Да, я уже видела постеры. Это как раз прошлой весной мы снимали картину параллельно с «Эпидемией», я летала туда-обратно, у меня было около восемнадцати перелетов за месяц. Но работать было интересно, это психологический триллер.

— Часто вам попадает эта тема: мать и ребенок, взаимоотношения с родителями.

— Возраст, наверное, такой.

— А может, что-то надо проработать? Недаром же в нашу жизнь приходят определенные события, люди и, наверное, роли.

— Мне кажется, я все карму «Нелюбови» отработываю. (Смеется.) У нас же любят навесить на актера определенное амплу. И на пробах я часто пересекаюсь с одними и теми же людьми. Я уже в космос посылала сигналы, что хочу в какой-нибудь комедии сыграть, я веселый человек, в конце концов, мне надоели драмы. (Улыбается.) Сигналы, видимо, были приняты, начали предлагать сценарии, но иногда они были настолько комедийные, что к такому я оказалась не готова. Но сейчас идут съемки третьего сезона «Жуков» — и я с удовольствием в это включилась, я фанат первых двух сезонов — и на пробы побежала сломя голову.

— У вас самой остались какие-то детские травмы, обиды? Наверное, тоже внимания родителей не хватало?

— У всех есть детские обиды. А на счет внимания — нет, я не была брошенным актерским ребенком. Как раз на мое детство пришелся период безработицы девяностых. Мама в основном была дома, занималась дубляжом, переводила фильмы. Мои родители разведены, но папа всегда очень активно участвовал в моей жизни. Может, как раз из-за того, что я залюбленный ребенок, мне хочется, чтобы все так отнормировались к своим детям. Мне очень больно наблюдать какие-то скандалы в общественных местах, когда родители унижают малышей, пренебрегают их мнением. Для меня подобные неблагоприятные истории в кино — способ показать, как делать не надо, а не отражение меня.

— Но я вспоминаю трогательную историю о том, как вы проснулись посреди ночи, услышав голос мамы, которая вернулась из командировки. Они тихо шептались на кухне с бабушкой, а вы боялись поверить, что это действительно она вернулась...

— Да, это она приехала из Болгарии, куда уезжала на полгода в командировку. Были такие моменты, конечно, я очень скучала по ней. И у меня сейчас в жизни так же. Уезжаю на съемки, оставляю ребенка. Прошлым летом мы практически не виделись, он был с моей мамой в деревне. Я пользовалась

каждым моментом, когда моталась с «Эпидемии» на «Шифр» из Карелии в Питер и специально строила маршрут так, чтобы заехать к нему и хоть час-два вместе побыть. Я угасаю, если долго его не вижу, он моя батарейка. Приезжала, обнимала его, он меня спрашивал: «Мама, сколько у тебя времени? Полчаса... давай поиграем! Нет, давай ты поешь, ты же голодная... Нет, пойдем искупаемся, я покажу тебе, как я научился нырять...» И все, уже пора ехать. Сердце кровью обливается, когда ребенок бежит за машиной и кричит: «Мама, не уезжай!». После этого я решила, что в таком рабочем графике больше существовать не буду. Никакие роли не стоят детских слез и разлуки с сыном. Даже если он в обществе любимых людей в прекрасном месте, где чистое озеро и лес с ягодами и грибами.

— Вы его брали на съемки «Эпидемии», он даже был задействован в эпизоде...

— Да, только его вырезали, к сожалению. Возможно, в полной телеверсии мелькнет где-то. Для меня это была возможность побыть с сыном. Антон тогда тоже активно снимался в «Юззе». Прекрасная работа, горжусь мужем. (Улыбается.) У него сейчас тоже взлет. И моя мама приехала ко мне с Гришей на съемки.

— Антон чувствует, что Гриша больше мамин сын?

— Почему? Он обоих сын. Мы на равных его воспитываем. Очень похож на Тоху: пластикой, юмором, какими-то проявлениями характера. От меня только длинные волосы.

— У вас в детстве была мечта — игрушка?

— Да, была такая история. Я снялась в эпизоде, в фильме у своего деда «Пока гром не грянет» (режиссер Евгений Васильев.), играла дочку героини

моей мамы. И мне даже заплатили какую-то зарплату. На эти деньги, добавив еще и сбережения из разбитой копилки, я купила куклу. Это был резиновый младенец, абсолютно реалистичный, со всеми анатомическими подробностями. Очень он мне нравился, назвала его Пашей, везде с собой таскала. Потом он где-то сгинул в недрах школы-студии, когда нам нужен был малыш для спектакля. Хотя у меня никогда не было фанатичной страсти к куклам, но к этому уродцу я относилась очень нежно.

— А почему вы сказали, что сейчас вам неинтересен шоппинг? Неужели нет желания порой достать себе какую-то женскую радость?

— Нет, я в этом смысле совсем не девочка, не люблю платья. Выходы в свет для меня прямо наказание. Я практически не пользуюсь парфюмом, только в торжественных случаях. Из украшений предпочитаю бижутерию.

— Антон не пытался вас повернуть в сторону женственности?

— Нет, наоборот. Был период, когда он постоянно покупал мне толстовки, спортивные костюмы. Я возмущалась: «Я же девочка! Я хочу платье». Но это было абсолютно непродуктивное заявление: платья так и остались висеть в шкафу, я их не ношу. Мне нравится примерять на себя женственные образы на съемках, но по природе я пацанка, мне так комфортно. А так чтобы я захотела гламура в жизни — нет.

— В одном из интервью вы сказали, что любовь — это теорема, которую надо доказывать каждый день.

— Правда? Надо же, какая я умная! (Смеется.)

— В чем вы видите проявление любви Антона?

— Это очень личные вещи. Но я могу



С мужем

сказать, что каждый день ощущаю его поддержку. Во всех сложных ситуациях, переживаниях он всегда моя опора. Наша любовь — в нашем ребенке, в доме, который мы обустроиваем, в нашей работе. Хотя мы и не рассказываем друг другу подробности о своих проектах до выхода, чтобы потом было интереснее смотреть. И когда мы параллельно смотрели «Юззз» и «Эпидемию» — было очень радостно, что у родного человека тоже все прекрасно в профессиональном плане. Я очень им горжусь. Мне ценно его мнение. И если нужен совет, я всегда его получу.

— И никогда не было соревновательного момента?

— Нет, никогда.

— Вы ведь познакомились в «Саптириконе», когда начали вместе работать?

— Да, я пришла туда в 2006 году, Антон через год. Первый наш совместный спектакль — «Синея чудовище», но на тот момент мы и подумать не могли, что когда-нибудь станем парой. Не воспринимали друг друга в этом смысле. Только на выпуске «Чайки» что-то произошло. Я играла Машу, он — Семена Медведенко, который ее добивался. И все пошло как по сценарию, мне показалось, что Антон заигрался и не может выйти из образа. И я тоже вошла в роль, продолжала его отшивать. Но потом, когда он смирился и решил оставить меня в покое, почувствовала, что мне его не хватает. (Улыбается.) Так и живем теперь.

— Вы поменяли друг друга за это время?

— Да, особенно когда появился Гриша. И продолжаем меняться, расти, это непрекращающийся процесс. А иначе, наверное, все умрет. Особенно если кто-то один развивается, а второй стоит на месте.

— Вы совпали, как пазл, или научились находить компромиссы?

— Мы очень разные, можем спорить, но у нас не бывает скандалов. И по каким-то основополагающим жизненным ценностям мы совпадаем.



С мужем и сыном



ЕСЛИ МУЖЧИНА НЕУДАЧНИК

Неудачника не всегда видно издалека. Чтобы не тратить время на такого мужчину, обратите внимание на его поведение при знакомстве.

Бывает так, что влюбленность и розовые очки мешают разглядеть реальную картину. Женщина пытается построить серьезные отношения с партнером, который ей совершенно не подходит. Да и вообще, никому не подходит.

НАИВНЫЙ МЕЧТАТЕЛЬ

Любому благодарному слушателю он громко и с придыханием рассказывает о грандиозных планах, которые совсем скоро станут реальностью. «Я собираюсь переехать в Америку, открыть свое дело, купить дом и завести собаку». Но как только вы начинаете задавать ему конкретные вопросы: «Когда именно ты планируешь переехать?», «Ты уже получил визу?», «Какой бизнес тебя интересует?», то мечтатель оскорбляется до глубины души. Ему куда интереснее строить воздушные замки, чем задумываться о реальных делах.

Кем заменить? Если вы выбираете в партнеры мечтателя, очевидно, вам близка романтика. Но красивые слова, не подкрепленные действиями, быстро надоедают. Посмотрите в сторону мужчин, которые умеют не только строить планы, но и воплощать их в жизнь. Как правило, это состоявшиеся карьеристы.

МАМИН СЫНОЧЕК

Валера, которому недавно исполнилось 33, до сих пор живет с матерью, потому что так удобнее - «квартиру снимать не нужно, все деньги остаются в семье». Зарабатывать больше мужчина не стремится - нет стимула. Его полнос-

тью устраивает такая жизнь: утром мама готовит вкусный завтрак, провожает на работу. Вечером встречается с горячим ужином. По выходным они сидят дома и смотрят фильмы, изредка выходят в театр, опять-таки вдвоем. Валера и рад бы жениться, но расставаться с матерью не хочет.

Кем заменить? Мужчиной, который поддерживает отношения с родственниками на расстоянии. Он понимает, что мама - это святое, но жениться планирует на другой женщине. Партнершу такой человек приведет на свою территорию и скажет примерно следующее: «Теперь ты здесь хозяйка».

НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТЫЙ

Неудачникам свойственен инфантилизм. Они готовы обвинить кого угодно в своих бедах, лишь бы не признавать собственных ошибок. С работы пришлось уволиться, потому что «начальник зверствует», а не потому, что горе-сотрудник не завершил ни одного про-

екта. Денег на жизнь не хватает из-за «инфляции в стране», а не из-за зависимости от азартных игр или банальной лени.

На первом свидании ни в чем не виноватый кавалер расскажет вам о том, как много у него талантов: он очень умный и потенциально успешный. Знает, как зарабатывать, как управлять компанией, как чемпионат по футболу выиграть. Ну, а всего этого не произошло, потому что его сглазили. Или родился он не в той фазе луны. Или родные не позволили его талантам раскрыться. Иными словами, виноват кто угодно, только не он сам.

Кем заменить? Вам будет намного комфортнее с тем, кто умеет признавать свои ошибки и работать над ними. Такой мужчина не отступит от своей цели, даже если ему придется начинать все сначала десять раз подряд и набивать шишки. Он не будет обвинять других в своих проблемах, а проанализирует собственное поведение и сделает выводы.

МОЖНО ЛИ ИЗМЕНИТЬ ПАРТНЕРА?

При желании можно. Но нужно ли?.. Вам придется провести колоссальную работу: мягко указать мужчине на проблему, не задев его эго, предложить способы реализации талантов. Вероятно, записать партнера на терапию, чтобы изменить его паттерны поведения. Встать у руля ваших отношений.

Сложнее всего помочь неудачнику, когда тот не просит о помощи и не замечает очевидных вещей. Его полностью устраивает текущая реальность, он не хочет прилагать никаких усилий, чтобы измениться. Возможно, мужчина и попробует что-то предпринять, но, столкнувшись с первыми сложностями, обвинит во всем партнершу («Ты меня заставила переступить через себя!») и оставит эту затею. Женщине останется только смириться с происходящим. Ну, или разорвать отношения и отправиться на поиски партнера с другими жизненными ценностями.

КЛАССИЧЕСКИЕ НЕУДАЧНИКИ В КИНО

Женя Лукашин. В фильме «Ирония судьбы, или С легким паром!» Женя Лукашин положительный герой. Но давайте будем реалистами: мужчине 36 лет, он до сих пор живет с мамой и не может принять самостоятельно ни одного решения. С мамой советуется: «Как тебе Галя?», ожидая одобрения. Хорош жених!

Афоня. Главный герой одноименного фильма поначалу кажется обаятельным разгильдяем. Ему хочется соперничать. Однако

если копнуть поглубже, окажется, что Афоня - изворотливый персонаж, которого не волнуют чувства других. При этом в жизни ничего не добился. Постоянно выпивает. Влюбленную Катю обижает.

Мистер Бин. Над одноименным сериалом смеются все. И не понимают, что мистер Бин - инфантильный социопат, из-за которого страдают окружающие. Он не знает, как устроен мир, как общаться с противоположным полом.

Говорят, сердцу не прикажешь. Вот и я своему не смогла приказать. А теперь не знаю, как выпутаться из непростой ситуации, в которую загнала себя сама.

Как, по-вашему, должен выглядеть свекор? Скорее всего, мужчина в возрасте, грузный, с пивным животиком и отросшей щетиной. Он любит почитать газету или посмотреть футбольный матч по телевизору. Только вот мой свекор совсем другой! Рано стал отцом, сейчас ему 45 лет. Это подтянутый, загорелый мужчина, который занимается спортом и ведет здоровый образ жизни. Внешне чем-то напоминает мистера Бига из сериала «Секс в большом городе». Одним словом, женщины на Кирилла Наумовича загораются.

Моя свекровь - не самый приятный человек. Сначала я не понимала, почему они вообще стали парой, но потом свекор объяснил. Оказывается, много лет назад будущая супруга выручила его из непростой ситуации. Подробности он разглашать не стал. Но с тех пор Кирилл Наумович считал себя обязанным ей. Вот и женился. А когда родился Павлик, уже не стал ничего менять - семья, как-никак.

Кстати, о Паше. Жаль, что с ним мы познакомились раньше, чем с его отцом. Вместе учились на юрфаке. Мне, не искушенной в любви, казалось: это моя судьба. Паша красиво ухаживал, возил по ресторанам, но главное - сразу дал понять, что у нас с ним все серьезно. Предложение руки и сердца не заставило себя ждать. Мне было всего 19 лет.

Знакомство с родителями произошло уже после помолвки. До момента встречи с ними я не видела свекровь даже на фотографиях, поэтому была очень удивлена, когда открылась дверь и на пороге появился симпатичный молодой мужчина. «Старший брат?» - подумала я. Но нет, это был отец Павла. Дальше все как в тумане... Думаю, у меня на лице было написано, что свекор мне понравился. А он, как назло, постоянно меня о чем-то спрашивал, заглядывал в глаза. Под конец я уже была готова проклясть свою природную способность краснеть по любому поводу. Свекровь ехидно поинтересовалась: «Вы, наверное, переволновались из-за знакомства с нами?»

Тогда, да и потом я была уверена: эта женщина видит меня насквозь. Бывало, я остановлю чуть дольше обычного взгляд на Кирил-



Я ВЛЮБИЛАСЬ В СВЕКРА

ле (он разрешил называть себя по имени), а она уже ухмыляется. Как будто пытается сказать мне: «Ты никто, а я его законная жена».

Когда мы с Пашей расписались, я думала совсем не о том, как люблю его и какой замечательной семьей мы станем. Да и любила ли вообще? Но я знала одно: породнившись с этой семьей, я буду чаще видеть свекра.

Свою симпатию я держала в тайне, но потом рассказала близкой подруге. Она, конечно, покрутила пальцем у виска. Между тем я чувствовала, что моя симпатия взаимна. Понимала: Кирилл тоже меня выделяет.

Взять хотя бы случай, когда мы всей семьей поехали на природу. Стояла ранняя весна, было прохладно. А я зачем-то надела легкую кожаную куртку. Пока Паша ловил мух, даже не думая обо мне, свекор снял свою куртку и накинул ее на меня, попутно обняв. Его жена, кстати, ходила с красным носом и тоже мерзла, но на нее он внимания не обратил.

Потом я попала в больницу с аппендицитом. Операция и восстановление заняли всего неделю, но за это время Кирилл Наумович умудрился побывать у меня трижды. То фрукты принесет, то зайдет проведать просто так, потому что «мимо проезжал». А я каждый день макияж делала, надеясь на его визит.

Однажды, посмотрев на меня долгим взглядом, он неожиданно

произнес: «И что ты только в Павлике нашла? Он же зеленый еще, глупый. А ты такая интересная девушка». Потом он, кажется, спохватился: «Нет, он, конечно, мой сын, но давай будем объективными...».

Я тогда покраснела, как помидор. Кажется, свекор хотел сказать еще что-то, но в дверях так некстати появилась его жена.

Конечно, я и сама понимала: Кирилл и его сын - просто небо и земля. С Пашей даже поговорить не о чем, а его отец - начитанный и мудрый. Паша заботился только о себе. Свекор же контролировал все вокруг, переживая о каждом члене семьи. Мой муж, чуть что, бежал за помощью к папе, и тот все решал. В общем, я оказалась в сложной ситуации. Хорошо, что Павлик пока не заводит разговор о детях. Я не хочу связывать себя с ним по рукам и ногам. Наверное, я бы развелась, но боюсь потерять Кирилла. Подруга советует поговорить с ним открыто и признаться в своих чувствах. Но мне так страшно, что они могут оказаться невзаимными. Вдруг все это я придумала себе сама? Бросит ли свекор свою жену, которой многим обязан? Тем более, у нее то сердце пошаливает, то голова болит. Тот еще манипулятор! Да и Павлика отец любит...

Засыпая, я представляю, что мы с Кириллом вместе. И это он, а не Паша держит меня за руку. Но пока это всего лишь мои мечты.

Мария К.



ЕЛИЗАВЕТА II ПРОЩАЙ, КОРОЛЕВА!

Казалось, она нерушима – как Тауэрский мост над Темзой или стены Вестминстерского аббатства. Но в сентябре 2022 года королевы Британии не стало.

Елизавета не должна была занять трон. Да, она росла в королевской семье, но претендентов на звание монарха и без нее хватало. Сначала у власти был дед Георг V. После его смерти престол перешел по наследству к Эдуарду VIII. А дальше события развивались как в кино.

НЕОЖИДАННАЯ ПРЕТЕНДЕНТКА НА ПРЕСТОЛ

Эдуард VIII любил королевскую семью, но еще больше он любил американку Уоллис Симпсон. Церковь и общество были против их брака. В конце концов новый король не выдержал давления и передал власть своему брату - Георгу VI, отцу Елизаветы. Мужчина чуть за сорок - в самом расцвете сил. Кто же знал, что трон будет принадлежать этому человеку всего пятнадцать лет? Георг, всегда любивший подыграть сигарой, скончался от рака легких.

О смерти отца Елизавета узнала на отдыхе в Кении. Рядом с ней находился муж Филипп, которого когда-то родители со скрипом пустили в королев-

скую семью. Его дядю-короля Греции Константина I - свергли с престола. Родители Филиппа разошлись, после чего мать сошла с ума, а отец пустился во все тяжкие. Но любви не могли противостоять никакие биографические изъяны.

И вот теперь они были в Кении, наслаждались красотами африканской природы. А дома, в Англии, их ждали дети - трехлетний Чарльз и полугодовалая Анна. До известия о смерти главы семейства это была хоть и королевская, но довольно обычная чета. Конечно, Елизавета понимала, что она первая в очереди на престол.

Коронация нового монарха прошла в 1952 году, и ее впервые в истории транслировали по телевидению. Елизавета могла выбрать себе любое имя, но предпочла оставить собственное. К нему лишь добавилась двойка, так как первой была Елизавета I, правившая еще в XVI веке.

ДЕВОЧКА С ЗОЛОТОЙ ЛОЖЕЧКОЙ? ОШИБАЕТЕСЬ!

Британцы не сразу приняли всерьез

нового монарха. Посчитали Елизавету домашней девочкой, родившейся с золотой ложечкой во рту. А характер у нее оказался стальным. Еще до вступления на престол она стала первой женщиной в королевской семье, которая формально служила в армии. В годы Второй Мировой войны Елизавета вступила в женский отряд самообороны, а еще была водителем-механиком - управляла и обслуживала санитарные автомобили.

Постепенно британцы Елизавету приняли и полюбили. После всех ужасов войны она стала для них символом нового, мирного времени. Появилась надежда: впереди страну ждут новые открытия, достижения и спокойная жизнь. Сама королева призывала своих подданных созидать и верить. В рождественском обращении 1957 года она произнесла: «Всегда было легко ненавидеть и разрушать. Строить и лелеять намного труднее». Примечательно, что это было первое обращение монарха к народу, которое показали по телевидению. Ранее короли поздравляли народ с праздником по радио.

МОИ ДВЕРИ ДЛЯ ВАС ОТКРЫТЫ

Уже после вступления на престол у Филиппа и Елизаветы появились еще два сына - Эндрю и Эдвард. Королеве удавалось успешно совмещать свои семейные обязанности с государственными. Или так только казалось со стороны. Чарльз, ее старший сын, позже признавался, что в детстве ему не хватало материнского внимания и теплоты. Возможно, страдали от этого и другие дети, но выбора у них не было. Что поделаешь, если твоя мама - монарх...

На годы правления Елизаветы пришлось распад Британской империи, холодная война, появление телевидения и Интернета, Фолклендская война и многое другое. И все перипетии королева всегда принимала с гордо поднятой головой, испепеляя своих противников колючим взглядом.

В 1960-х годах наступило непростое



Брак Елизаветы II и принца Филиппа - самый долгий королевский брак в британской истории. 73 года!

время. Британская монархия, такая целостная прежде, вдруг пошатнулась. Народ поставил под сомнение ее необходимость. Это могло бы закончиться крахом, если бы не четко выверенные действия. Елизавете посоветовали: королевская семья должна стать ближе к подданным. Иона послушалась. Пустила в свой дом журналистов канала ВВС, чтобы снять документальный фильм про повседневную жизнь Виндзоров. Следовала указаниям помощников, которые пытались уравнять королеву с простыми смертными. Так, однажды они отправили ее вместе с младшим сыном Эндрю покупать какие-то безделушки в магазинчик в поместье Балморал. На фотографиях было видно, как королева перебирает в руках монетки с ее собственным изображением, чтобы расплатиться. Это выглядело весьма трогательно, особенно если учесть, что в обычной жизни Елизавета II не пользовалась деньгами - не было надобности.

Поднять престиж монархии удалось - по крайней мере, в тот раз. Елизавета хотя бы на время смогла избавиться от пристального внимания, которым всегда была окружена. Отправилась в замок Балморал, где гуляла по бесконечным дорожкам, не переживая, что наткнется на журналиста или фотографа. Ее легко было спутать с обычной сельской жительницей - такой простотой и приземленностью она казалась. Могла заметить местную небольшую ярмарку, чтобы купить себе очередную вязаную грелку.

В МИНУТЫ КРИЗИСОВ

Без чувства юмора и жизненной стойкости Елизавете было бы не справиться с теми сложными ситуациями, которые нередко выпадали на долю королевской семьи. Как она проходила через эти испытания, никто не знал. Лишь однажды, в 1992 году, монарх позволила себе на публичном мероприятии неосторожный комментарий: «Ужасный год...» Королева произнесла это на латыни в надежде, что поймут не все, но ошиблась.

Первое и последнее проявление королевских чувств на глазах у всех было вполне обоснованным. Только-только принц Эндрю развелся с Сарой Фер-

гюсон, а принцесса Анна - с Марком Филлипсом. Черная кошка пробежала между принцем Чарльзом и его избранницей Дианой Спенсер. Да еще и вспыхнул пожар в Виндзорском замке, посягнув на королевский дом. Как тут было не расстроиться?

Впрочем, Елизавету ждали и другие испытания. Чего стоит гибель принцессы Дианы в автокатастрофе в 1997 году. Именно Елизавету тогда обвинили в том, что ее всеми любимая бывшая невестка оказалась в той злополучной машине. На критику монарх ответила сдержанно, за чем последовала новая волна негодования. Но королева не была бы королевой, если бы не сумела ее погасить. За день до похорон Дианы она выступила с телеобращением, в котором почтила память принцессы.

В этой семье, как и в любой другой, молодежь нередко восставала против ценностей старшего поколения. Но мудрой женщине всегда удавалось разрешить все трудности. А затем надеть один из своих ярких нарядов и отправиться в люди, как будто ничего не произошло. К слову, Елизавету не раз спрашивали, почему она останавливает свой выбор на столь броских оттенках. Монарх смеялась: «Надень я что-то блеклое, меня бы просто не заметили!» И действительно, порой доходило до смешного: случайно встретив хрупкую и невысокую Елизавету, многие туристы ее не узнавали. Спрашивали, не видела ли она в окрестностях монарха. Та же обычно указывала на своих охранников и отвечала: «Спросите у них, они ее часто видят».

КОНЕЦ ЭПОХИ?..

Единственный визит королевы Елизаветы II в Россию состоялся в октябре 1994 года. Тогда она посетила и Москву, и Санкт-Петербург. Позже, в 2003 году, приняла у себя в Букингемском дворце чету Путиных. Интересно, что Владимир Владимирович опоздал на встречу с королевой на 12 минут, а позже она задержалась на его проводы на те же 12 минут. Ох, уж это английское чувство юмора!

Впрочем, далеко не все позволяли себе вольности в отношении королевы. Говорят, побаивались ее даже собственные дети и внуки. Но та бывала к



Монарх предпочитала яркие цвета в гардеробе, чтобы быть заметной в толпе

ним чаще благосклонна, чем строга. Так, со временем разрешила сыну Чарльзу жениться на его возлюбленной Камилле Паркер-Боулз. Внучку Уильяму дала добро на брак с «простолюдинкой» Кейт Миддлтон. А принца Гарри благословила на союз с разведенной актрисой американского происхождения Меган Маркл.

Но не все сумели оценить королевскую благосклонность. Те же Гарри и Меган спустя два года после официального бракосочетания покинули королевскую семью и переехали в Канаду. Позже дали разгромное интервью, в котором обвинили близких и королеву в расизме и жестокосердии. Как она перенесла это? Не моргнув глазом. А вот ее муж, принц Филипп, которому должно было исполниться 100 лет, явно с трудом. Вскоре после семейного скандала он скончался, оставив супругу в одиночку разбираться с происходящим.

И она почти сразу сдала... Ей не хватало поддержки любимого. Появились проблемы с передвижением, все чаще Елизавета начала отказываться от участия в публичных мероприятиях. Однако не выйти к народу в свой платиновый юбилей (70 лет на троне) в июле 2022 года не смогла. Появилась с тростью, чем весьма обеспокоила своих подданных.

Королевы не стало двумя месяцами позже, 8 сентября. Проститься с ней успели лишь дочь Анна и сын Чарльз - будущий король Карл III. В ту же минуту началась операция «Лондонский мост» (план траурных мероприятий на случай смерти королевы), которая позже переквалифицировалась в операцию «Единорог». Все потому, что Елизавета умерла не в Лондоне, а в Балморале. Эту шотландскую резиденцию она очень любила, а многие местные считали монарха просто своей доброй соседкой.

19 сентября королеву похоронили в стенах Вестминстерского аббатства. За десять дней до этого Британии представили нового монарха - Карла III. Эпоха Елизаветы II завершилась.



Елизавета II и принц Филипп с детьми. Им не хватало материнского тепла, пока мама правила Британией

Как я похудела



5 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ СЖИГАЮТ ЖИР

Строгие диеты и тренировки в спортзале до изнеможения дают недолговременный результат. Похудеть без лишнего стресса и не набрать вес снова получится, если добавить в рацион жиросжигающие продукты.

Некотрые уверены: чем меньше ешь при похудении - тем лучше. На самом деле это ошибка. Чтобы обрести стройность, необходимо с самого утра запустить обмен веществ и ни в коем случае не голодать. Желательно употреблять продукты, которые помогают «растопить» жировые отложения и при этом отлично насыщают.

АНАНАС

Сочный фрукт содержит вещество бромелаин. Долгое время считалось, что оно расщепляет жиры, но позже ученые выяснили: бромелаин отвечает за расщепление белков. Если вы будете есть достаточно белковой пищи и заниматься спортом, то ананас поможет вам нарастить мышечную массу и сделать фигуру рельефной.

Кроме того, у этого фрукта «отрицательная калорийность», то есть на его переваривание организм тратит больше калорий, чем получает из ананаса. Добавляйте его в салаты, блюда с курицей или индейкой. Естественно, речь идет о свежем фрукте, а не о консервированном (в последнем много сахара).

ЦИТРУСОВЫЕ

Красные апельсины способны снижать уровень кортизола, который способствует набору лишнего веса. Кроме того, аромат цитрусовых поднимает настроение и избав-

ляет от стресса. Грейпфрут содержит нарингин - это вещество стимулирует углеводный обмен и заметно снижает аппетит.

Также цитрусы богаты витамином С, который укрепляет иммунитет и повышает уровень энергии.

ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ

По данным научного журнала American Journal of Clinical Nutrition, острый (кайенский) перец содержит алкалоид капсаицин, который «разгоняет» метаболизм и помогает «разбивать» жир на животе.

Острый вкус снижает аппетит и способствует быстрому насыщению - достаточно добавить в блюдо 1-2 г кайенского перца, и вы будете потреблять примерно на 200 калорий меньше.

• **Снижению веса также способствуют куркума, корица, имбирь, гвоздика, кардамон. Добавляйте их в горячие блюда или напитки (чай, кофе, глинтвейн).**

ВОДОРΟΣЛИ И МОРЕПРОДУКТЫ

Исследования американских ученых показали: у людей с лишним весом повышен уровень гормона лептина при дефиците цинка. Из-за этого замедляется обмен веществ. Однако если удается нормализовать уровень цинка, ситуация меняется в лучшую сторону.

Цинк содержится в морепродуктах (устрицах, моллюсках). Также

похудеть помогут морские водоросли - выбирайте любые, на свой вкус. Они восполняют дефицит йода и поддерживают здоровье щитовидной железы, благодаря чему нормализуется гормональный фон. При некоторых болезнях щитовидной железы йод, наоборот, противопоказан, поэтому проконсультируйтесь с врачом.

ЛУК И ЧЕСНОК

В 2018 году японские ученые провели интересный эксперимент с участием подопытных мышей. Они разделили мышей на две группы: первая получала высококалорийную пищу с чесноком в качестве добавки, а вторая питалась жирными и калорийными продуктами без чеснока. В результате грызуны из первой группы набрали значительно меньше лишнего веса.

Ученые полагают, что эффект похудения происходит за счет высокого содержания в чесноке (и луке) аллицина. Это вещество способствует преобразованию жира в энергию. Но важно соблюдать рекомендуемую норму - не больше трех зубчиков чеснока в день и не более 150 г лука. В больших количествах они могут раздражать слизистую и вызывать изжогу.

Также напомним: эффект от жиросжигающих продуктов будет более заметным, если в целом придерживаться правильного питания и не превышать допустимой нормы калорий (для женщин - 1200 ккал, для мужчин - 1800 ккал в день).

ЧТО ПИТЬ – ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

Соблюдение питьевого режима – одно из главных условий для тех, кто мечтает о стройной фигуре. Эти напитки ускоряют процесс похудения.

ВОДА насыщает организм влагой, помогает усваиваться пище, служит растворителем для минералов и витаминов, а также выводит из организма токсины и продукты распада.

КОФЕ тоже считается жиросжигающим напитком: кофеин повышает метаболизм. Но это должен быть натуральный кофе без добавок. Допустимая норма – 2 чашки в день при отсутствии противопоказаний.

ЗЕЛЕННЫЙ ЧАЙ за счет содержания фермента амилаза препятствует усвоению углеводов и способствует похудению. Но пить чай нужно без сладостей – иначе весь эффект сойдет на нет.

ИМБИРНЫЙ НАПИТОК ускоряет метаболизм и расщепление жиров. Для положительного эффекта достаточно добавлять кусочек имбиря в воду или в черный чай.

Ваш любимый сканворд

				Решето	Анчар	Подорожник	Поручитель	Порода кур
Положение зубов	Коляска, везет человек	Сервелат	Преддверие	Ден. единица страны	Любимый	Строитель "Арго"	Вращающийся вал	
Остов, каркас	"Март", художник	"Лошад. фамилия"	Бардо, фильм	Лиха беда...		...изобилия		
Дом из прутьев	Казачий чин						Стир. порошок	
Надменность			Жилье					
	Окружность	Поступок					Оттенок	Мясное блюдо
		"Слово" лягушки						
	Испарина			Умение читать	Подсолнухи, актриса	Причт храма	Длиннорукый кит	
		Карликовый буйвол	Герм. пром. район		Правильно рассуждает			
	Дьякон	Ребенок	Капитан "Наутилуса"	...-Баба и 40 разбойн.		Прозвище ладьи	Неясная речь	
Река в Грузии				Сальто...				
Парагвайский чай	Кокосовая	Дворец				Бухгалтерский ...		
				Надпись, фильм			Борт судна	Кондит. изделие
	Продукты горения	Ремень, плечо	...Норрис			...Делон		
	Светильник						Команда собаке	
							Танц. шаг	



Мяч в воротах

В поезде:
— Тот журнал, на котором вы сейчас сидите, вы случайно не читаете?

— Шеф, какие у вас претензии к вашей секретарше? Ведь она

угадывает все ваши желания.
— Да, но она их не исполняет.

Разговор в высшем свете:
— А почему вы не кушаете арбуз?
— Ухи пачкает.



ПО МАМИНОЙ УКАЗКЕ

Родные и близкие люди желают нам только самого лучшего и всегда готовы выручить советом. Но, если каждый раз прислушиваться к мнению окружающих, есть риск прожить не свою, а навязанную другими жизнь.

Насыпая сахар в чашку, Вика делилась с мамой новостями:

- Я сегодня на стенде в женской консультации прочитала, что после тридцати лет каждая шестая беременность - с отклонениями. А после сорока нормальных эмбрионов остается меньше трети.

- Правильно, - поддакнула мама. - Природу не обманешь. Жаль, Янка этого не понимает.

Я молчала, прихлебывая вмиг ставший безвкусным чай. Мама и сестра разговаривали так, словно меня не было рядом. Слово бы не мне, бездетной и незамужней, через полгода исполнится тридцать лет. Невозможно привыкнуть к мысли, что в семье с твоими чувствами никто не считается...

НА ВТОРОМ МЕСТЕ

Вика младше меня на одиннадцать лет. Я отлично помню тот весенний день, когда родители принесли домой пищащий розовый сверток. После этого моя жизнь резко изменилась. Ведь у мамы появились другие заботы - моя новорожденная сестра.

Чего я только не делала, чтобы услышать от мамы похвалу! Хорошо училась, пела в школьном хоре, помогала в живом уголке. И все равно получала лишь крохи родительского внимания.

Вике же оно доставалось просто так, мама радовалась самому факту ее существования. Со временем я смирилась. Окончила институт, устроилась на хорошую работу, получила права, купила машину и квартиру. И считала себя вполне состоявшимся и успешным человеком.

Но когда Вика выскочила замуж, забытые переживания нахлынули с новой силой. На свадебном банкете многочисленные родственники, поздравляя молодоженов, желали и мне «поскорее познать радость семейного счастья». В этих словах читалась неприкрытая жалость. Подумаешь, Вика забеременела, едва успев окончить школу. Ерунда, что ее муж - вчерашний солдат-срочник без профессии. А то, что молодожены живут с моими родителями - и вовсе пустяк. Неудачницей в глазах окружающих выглядела именно я.

Особенно напирала мама. Кажется, она звонила мне лишь для того,

чтобы спросить, когда же я выйду замуж. Я отнекивалась, говорила, что мое время еще не подошло. Что я плачу ипотеку. И на работе меня могут повесить - ходили слухи, что вот-вот может освободиться место начальника отдела. Что, в конце концов, замуж нужно выходить по любви. А мое сердце было свободно.

- Глупости какие, - протестовала мама. - Ипотеку вдвоем легче платить. Работа куда не денется. А про неземную любовь в твоём возрасте рассуждать и вовсе неприлично. Если ты не можешь найти себе мужа, я сделаю это сама - для тебя. Есть у меня на примете один достойный кандидат, сын бывшей сослуживицы. Работает программистом, холостой.

Эти разговоры так выматывали, что, когда мама в очередной раз намекнула о таинственном женихе, я сдалась:

- Знакомь меня с этим твоим кандидатом.

- В субботу приглашу его в гости, - мамин голос вмиг потеплел. - Увидишь, мама плохого не посоветует.

«ЗАВИДНАЯ» ПАРТИЯ

Откровенно говоря, знакомиться с маминим протеже не хотелось. Но мама вдохновилась «смотринами» - звонила мне ежедневно, советовалась, что подать на стол, как развлекать гостя. Впервые после рождения Вики мама пеклась обо мне, и эта забота опьяняла. Так что в субботу я пришла к родителям исключительно, чтобы порадовать маму.

«Достойный кандидат» оказался

лысеющим мужчиной сорока лет с жалобным взглядом. Андрей преподнес мне букет роз, но за весь вечер едва ли произнес с десяток слов. Зато мамина сослуживица, явившаяся в гости вместе с сыном, распиналась за двоих. Она расхваливала Андрея на все лады, говоря при этом во множественном лице, как это делают молодые мамочки: «мы окончили школу с медалью», «мы победили на областной олимпиаде». Сияющая мама бросала на меня многочисленные взгляды, в которых читалось; «Не упусти свой шанс!»

- Мы считаем, что долгие ухаживания ни к чему. Видишь, что человек тебе подходит, - женись, - распевала потенциальная свекровь. - Правда, Яночка?

Мама незаметно толкнула меня под стол и вскинула брови.

- Пожалуй, да, - робко согласилась я. В тот момент казалось, что я и в самом деле так думаю.

Поженились мы с Андреем через три месяца, и я переехала к мужу. И лишь тогда, очутившись в чужой квартире, осознала, что мне придется жить бок о бок с незнакомым человеком. Свекровь еще в первую нашу встречу выложила едва ли не всю биографию сына. Но что у Андрея в душе, о чем он мечтает, к чему стремится, оставалось для меня загадкой. И разгадывать ее не хотелось.

Квартира, в которой мы жили, досталась Андрею от бабушки. Кажется, ее не ремонтировали целую вечность. Но когда я предложила мужу хотя бы обоим переклеить, он с искренним недоумением спросил: «Зачем?»

Этим же вопросом он встречал все мои предложения: сходить в кино, завести кога. Еще и мама подливала масла в огонь, выпрашивая, когда же мы очастливим ее внуками. Я отделялась общими фразами. Не могла же я сказать, что Андрей проводит вечера за компьютером, убивая вымышленных монстров. И что я засыпаю в одиночестве.

Впрочем, мама скоро от меня отстала, потому что Вика родила сына. Когда Ильюшке исполнилось три месяца, сестра с мужем захотели отдохнуть вдвоем. Родители оплатили им билеты в Крым и гостиницу. Забота о внуке поглотила маму, как это случилось и с младшей дочерью.

Порой я спрашивала себя, стоило ли минутное родительское одобрение этой беспросветной тоски, в которую превратилась моя жизнь. Знала ответ, но сама себе боялась признаться.

ДОЖДАЛАСЬ!

Одним унылым вечером, когда Андрея опять поглотил мир виртуальной реальности, я уехала в свою квартиру, чтобы побыть наедине со

своими мыслями. После свадьбы я хотела ее сдать, но руки не доходили. И сейчас это оказалось кстати. Открыв знакомую дверь, я ощутила себя на своем месте. Наверное, то же самое испытывает странник, вернувшийся из утомительного путешествия.

На работе тоже пришли долгожданные перемены: освободилась должность начальника отдела. Но назначили на нее не меня, а присланного из регионального филиала сотрудника. Молодого, высокого, с обворожительным, но властным голосом. И донельзя привлекательного...

Я и раньше частенько засиживалась на работе допоздна, потому что не хотела возвращаться домой, к мужу. А теперь каждый день уходила из офиса последней, чтобы лишней раз украдкой взглянуть на Олега, нового шефа. Сама себя ругала за эту слабость. Ведь Олег был младше меня на пять лет, да и отношения между начальником и подчиненным - грубейшее нарушение профессиональной этики. Но я ничего не могла с собой поделать. Меня накрыла та самая любовь, о которой, по маминим словам, «и рассуждать неприлично».

И как же правильно порой отбросить предрассудки! Ведь вскоре я заметила, что и Олег оказывает мне недвусмысленные знаки внимания: чуть чаще, чем положено начальнику, ищет моего общества, подолгу задерживает на мне пристальный взгляд. В самом деле, какие могут быть условности, когда речь идет о настоящих чувствах?

Я поговорила с мужем. Узнав, что я ухожу к другому, Андрей повеселел, оживился и даже помог мне собрать вещи. Тогда-то я и поняла то, что он не хотел на мне жениться. Просто, как и я, стал жертвой чужого мнения. Наш искусственно созданный брак, нужный лишь мамам, как и любая нелепость, быстро изжил себя. И я вернулась в свою квартиру.

Я пока не решалась оформить развод официально - боялась маминного осуждения. Да и момент был - хуже не придумаешь. Мало того, что папа на работе серьезно повредил ногу и почти все деньги теперь уходило на его лечение. Еще и Вика огорошила родителей. Им с мужем так понравилось в Крыму, что они решили остаться там. Мужу удалось найти работу. Забрать сына сестра обещала потом, когда они обоснуются на новом месте.

Но когда Олег сделал мне предложение, тянуть дальше было некуда. Я собралась с духом, приехала к родителям и выложила маме все новости: я развожусь с Андреем и выхожу замуж за своего начальника. Мама лишь отмахнулась:

- Живи, как знаешь!

Маленький Ильюшка на ее руках

заходился в крике. Маме было не до меня.

И впервые в жизни это меня радовало. Я поступала так, как хотела, без оглядки на окружающих. И, что удивительно, чем меньше я пыталась угодить маме, предвосхитить ее желания, тем лучше становились наши отношения. Я просто делала то, что считала нужным. Забирала Ильюшку на выходные, чтобы мама хоть немного отдохнула. Забивала продуктами опустевший родительский холодильник. А чтобы папа не мучился в общественном транспорте, сама возила его к массажисту. Мамин благодарный взгляд, которым она теперь провожала и встречала меня, был красноречивее всех теплых слов, которых я не дождалась в детстве. Расстраивало лишь одно: работу пришлось оставить. Не потому, что жене негоже работать под управлением мужа. Просто я ушла в декрет.

Вопреки ужасам со стенда женской консультации, которые пересказывала Вика, я в свои тридцать с хвостиком родила здоровую дочку. Когда впервые взяла ее на руки, сердце наполнилось невиданным, неописуемым, необъятным счастьем.

В НОВОЙ РОЛИ

С появлением дочки у меня будто открылось второе дыхание. Сил хватало и на материнские радости, и на заботу о родителях и трехлетнем племяннике. Ильюша теперь почти все время жил у нас. Я даже думала оформить над ним опеку - ведь от сестры не было ни слуху ни духу.

И вдруг Вика объявилась. Я даже сперва не узнала ее: осунувшаяся, но загорелая, с полупустым рюкзаком за плечами и... без ручального кольца. О приключениях в Крыму и расставании с мужем сестра рассказывала неохотно. Зато планами на будущее делалась с воодушевлением. Она мечтала пойти учиться на врача, сразу найти хорошо оплачиваемую работу и жить отдельно от родителей, встречи с которыми страшилась. И, конечно, забрать сына.

Я слушала ее с иронией, а на языке так и вертелись язвительные замечания. Неужели Вика не понимает, что мечты ее не осуществятся одним махом? Что учебу в медицинституте сложно совмещать с работой. Да и чтобы снять квартиру, нужны деньги, которых у сестры не было. А сын ее просто не помнит. Как вдруг я осеклась, потому, что сама себе напомнила маму, резкую и категоричную. Вика - взрослый человек и может сама принимать решения.

- Ты молодец, что думаешь на шаг вперед, - подбодрила я сестру. - Только реши, что самое важное, а что можно отложить на потом. И если нужна будет помощь, знай - я всегда рядом.

ДЕПРЕССИЯ У РЕБЕНКА Что делать?



Распознать депрессию у ребенка бывает непросто. Часто она прячется за деструктивным поведением, которое родители списывают на переходный возраст. Как выявить проблему?

Рассказывает Анна: «Когда мы переехали в столицу, моему сыну, семикласснику, пришлось сменить школу. Я понимала, что это станет для него стрессом, но не представляла, во что все выльется. Сережа изменился до неузнаваемости. Он постоянно искал поводы прогулять занятия, притворялся больным, врал и изворачивался. Друзей так и не завел. Набрал вес. Скатился на двойки. На родительских собраниях меня просили заняться воспитанием своего ребенка. У него были все шансы остаться на второй год. Испытав все способы от кнута до пряника, я решила поговорить с психологом. Вы не представляете, как я удивилась, когда специалист сообщил мне, что у Сережи депрессия. Оказалось, мальчик настолько тяжело переживал смену места жительства и разлуку с друзьями. Нам предстоит большая работа...»

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Мало задавать ребенку каждый день дежурный вопрос: «Ты в порядке?» Иногда положительный ответ ничего не гарантирует. Обратите внимание на поведение сына (дочери).

Длительное подавленное состояние. Рано или поздно любой подросток начинает «закрываться» от взрослых. Он может грустить, избегать общения, не отвечать на вопросы, не радоваться тому, чему радовался раньше. Как правило, эмоциональный фон нормализуется со временем. Но если подавленность и раздражительность наблюдаются ежедневно в течение долгих месяцев, то это тревожный сигнал.

Самоповреждающее поведение. Иногда мы не замечаем очевидных вещей, не видим то, что пе-

реживает подросток. Причем эта боль может быть не только душевной, но и физической. В таком случае ребенок оставляет порезы на своем теле - аккуратно, симметрично, как будто хочет любоваться ими. Он думает, что болезненные ощущения помогут ему отвлечься от тревожных мыслей. Важно как можно быстрее обратиться к специалисту.

Нарушение пищевых привычек. Значительный набор веса или, наоборот, его потеря в течение нескольких месяцев - это повод задуматься, все ли в порядке с ребенком. Депрессии нередко сопутствуют булимия, компульсивное переедание, анорексия. За этим всегда стоит психологическая проблема, которую важно вовремя обнаружить.

Резкое ухудшение успеваемости. Некогда отличник вдруг начинает плохо учиться. Он прогуливает уроки, хамит учителям, постоянно вступает в конфликты. У него сбивается режим сна. Родителям кажется, что ребенок совершенно отбился от рук, но это может быть признаком тяжелого эмоционального состояния.

В этом же списке заметное снижение интереса к любой деятельности, ощущение усталости и упадка

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ВСЕ БЕДЫ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР?

Многие родители уверены: если у ребенка появились депрессивные или суицидальные мысли, то в этом виноваты гаджеты. Они считают, что нужно лишить подростка компьютера, смартфона и планшета - и тогда ему станет лучше. Но давайте будем реалистами: когда в семье все хорошо (отсутствует домашнее насилие, мать с отцом де-

сил, проблемы с концентрацией внимания, чувство собственной никчемности («Я неудачник», «У меня ничего не получится»).

СТАТЬ ОПОРОЙ

Депрессия часто является реакцией мозга на обстоятельства, с которыми мы не можем смириться. Они пугают нас, вызывают необъяснимый ужас. И депрессия в какой-то степени становится анестезией, которая помогает пережить негативный опыт. Важно постепенно адаптироваться к обстоятельствам и чувствовать уверенность в себе, что бы ни происходило - тогда анестезия не понадобится.

Первое, что нужно сделать родителям, - оказаться в контакте со своим ребенком. Не просто спрашивать: «Как дела в школе?» и «Что ты ел на обед?» - это самые неинтересные и даже пустые вопросы, а быть внимательными и заинтересованными слушателями. Оказывать поддержку, согреть любовью, подставлять плечо. Подросток должен быть уверен в том, что на вас можно положиться и необязательно взваливать на свои плечи все тяготы мира.

Только при доверительных отношениях имеет смысл попробовать обсудить с ребенком негативные мысли, которые являются «топливом» для его депрессии. Ваша задача - помочь ребенку посмотреть на ситуацию под другим углом и почувствовать себя лучше. Возможность говорить о своих проблемах с близкими людьми уже значительно снижает вероятность депрессии.

Старайтесь не давить на ребенка, не пугайте его своими догадками («Я боюсь, что ты сделаешь с собой что-нибудь!»), не вешайте ярлыки: «И в кого ты такой уродился...». Ни в коем случае не угрожайте: «Запру тебя дома, будешь знать, как мать изводит!» Так вы лишь отдадитесь от сына (дочери), который нуждается в вас как ни в ком другом. Придется спрятать свои эмоции и страхи подальше.

Понимаете, что не справляетесь? Бойтесь, что вашей поддержки может быть недостаточно? Тогда обратитесь за помощью к специалисту.

монстрируют любовь и уважение), то никакие игры и Интернет не смогут вложить в голову ребенка идею о том, что он должен что-то с собой сделать.

Вместо того чтобы отнимать у сына или дочери гаджеты, важно задать себе вопросы: «Не упустил ли я чего-то важного?», «Все ли мне известно о моем ребенке?» Откровенный разговор и демонстрация поддержки - куда более эффективная стратегия.

КАК ПРАВИЛЬНО РАЗДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ ЗА УСОПШИХ?

Некоторое время назад мой супруг умер. Батюшка сказал, что за него можно раздать милостыню. Как именно это делать?

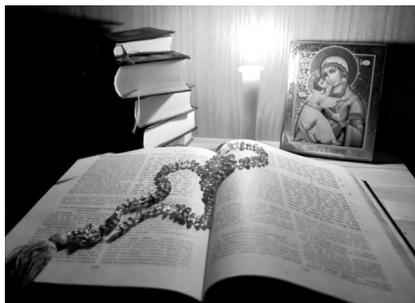
Маргарита В.

После ухода из жизни близкого человека по желанию можно раздавать милостыню от его лица. Считается, что таким образом облегчается участь усопшего и смягчается кара за его земные прегрешения.

Лучше всего раздавать милостыню в первые сорок дней после смерти человека. В это время душе тяжелее всего: она еще не попала на небеса и скитается по земле. Можно и нужно совершать добрые дела.

Подавайте любим нуждающимся людям, которые вам встретятся. Действовать нужно от сердца, ваш порыв должен быть искренним. Протягивая человеку деньги или продукты (конфетку, печенье и т.д.), попросите его: «Помяните, пожалуйста, новопреставленного раба Божьего (имя)». Также следует прочесть молитву: «Господь милосердный, прими эту милостыню от раба (рабы) Твоего (имя), который подает ее моей рукой. Вмени ее ему во облегчение вечной участи».

Важно помнить, что милостыню в таком случае вы подаете не от своего имени, а от имени усопшего. Не задумывайтесь о своем участии в этом процессе: вы здесь только связующее звено. Обязательно попросите человека помолиться за усопшего.



Моя история

СПАСИТЕЛЬ ЯВИЛСЯ МНЕ ВО СНЕ И ПОМОГ

Когда я училась на первом курсе университета, от инфаркта умер мой отец. Мы с мамой держались друг за друга, чтобы выстоять. Ежедневно задавались вопросом: «Как жить дальше?» У меня опускались руки, на учебу не хватало сил, а



ДЕТЕЙ НАКАЗЫВАЮТ ЗА ГРЕХИ РОДИТЕЛЕЙ?

Моей дочери не везет в личной жизни. И я подумала, может, она расплачивается за грехи своего отца, который много бед натворил в молодости?

Е. Складчикова.

Мнение о том, что дети расплачиваются за грехи родителей, получило широкое распространение. Вспомните библейские слова: «Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого [рода], ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои». Однако в этой фразе речь идет о наказании не невинных детей, а тех, кто нарушил Божью волю. Так что использовать ее как аргумент нельзя.

Каждому человеку Господь Бог дает свободу выбора и право на спасение. Это значит, что, независимо от семьи, прошлого и настоящего, мы можем своими руками создать будущее. Прежде чем винить в собственной неустроенности родите-

лей, которые якобы сильно нагрешили, стоит подумать: а что я могу сделать для того, чтобы изменить свое положение?

Важно помнить о том, что все внешние изменения начинаются с изменений внутренних - когда человек приходит к Богу, к вере, к переосмыслению собственных поступков. Можно обратиться к батюшке за помощью, исповедаться.

Если говорить о маленьких детях, то грехи родителей также не пугают их. Но когда отец с матерью ведут праведный образ жизни, поддерживают друг друга и демонстрируют любовь и принятие, то их чадо растет в особенной обстановке. А это, несомненно, влияет на него лучшим образом. Так что стоит задуматься о своем поведении при воспитании ребенка.

мама и вовсе впала в глубокую депрессию. Я боялась, что не сдам предстоящие экзамены.

Однажды во сне, перед сессией в университете, ко мне явился отец и сказал: «Ничего не бойтесь! Я с вами, надо жить дальше». Наутро я рассказала о сновидении маме. Нам показалось, что в образе отца явился сам Спаситель, который

подсказал нам, как быть.

Я нашла в себе силы окончить вуз, а самочувствие мамы улучшилось. Мы стали жить дальше.

Теперь ответы на свои вопросы мы находим в православных книгах, житиях святых. Больше всего нам нравится «Житие преподобного Амвросия Оптинского».

О. Воронова.

Самоанализ



«НИЧЕГО НЕ УСПЕВАЮ!»

5 причин нехватки времени

Если вам кажется, что в сутках слишком мало часов и вы ничего не успеваете, то пора сделать перерыв и пересмотреть приоритеты. Возможно, вы неверно распределяете свои ресурсы.

Современный темп жизни диктует определенные правила. Сегодня тот, кто постоянно активен, считается успешным человеком. Ему не нужен полноценный отдых - ведь время можно потратить на другие, более важные и интересные задачи. Это большая ошибка. Есть и другие ошибки, которые снижают вашу продуктивность.

1. ВЫ ПЫТАЕТЕСЬ УСПЕТЬ ВСЕ И СРАЗУ

Слово «приоритет» (лат. prior - «первый, старший») долгое время употреблялось только в единственном числе. Люди выделяли главным для себя что-то одно, и тогда им удавалось сосредоточиться на этом максимально.

В последнее время мы существуем в режиме многозадачности. Конечно, наличие сразу нескольких важных сфер в жизни - это норма, но охватить их все одновременно просто невозможно. В идеале нужно выделить время для каждого отдельного приоритета и не заниматься ничем другим. Например, при подготовке важного проекта в офисе не стоит искать в Интернете информацию по теме своего хобби. А на семейных выходных будет плохой идеей решать рабочие вопросы по телефону. Разделяйте и властвуйте! Так вы сможете добиться лучших результатов в разных сферах.

2. ПРОКРАСТИНАЦИЯ

С этим явлением сталкивался каждый. Вспомните себя в студенческие годы: перед экзаменом вы наверняка были готовы заняться

чем угодно, лишь бы не зубрить билеты. Генеральная уборка, работа в огороде, готовка - все это долгие и энергозатратные действия. Но они могут доставлять удовольствие человеку, если оттягивают выполнение самой сложной задачи.

Многие предаются прокрастинации с гаджетами в руках. Просмотр ленты в социальных сетях, видеоролики, переписка с друзьями уже давно являются частью нашей жизни, но «съедают» слишком много времени. Если хотите повысить продуктивность, отложите смартфон в сторону. Скажем, оставьте себе полчаса утром и полчаса вечером для общения в сети, и вы заметите, что стали успевать больше.

3. НЕВЕРНАЯ ОЦЕНКА ВРЕМЕНИ

Слишком большое количество задач физически невозможно уложить в сутки. Нам кажется, что добраться до работы мы можем за час. А вечером успеем приготовить ужин за 25 минут, как сказано в рецепте. А еще неплохо бы быстренько убираться в квартире. Но в реальности час до работы занимает только сама поездка в метро, до которого нужно идти и потратить время. Выпекание блюда в духовке действительно длится 25 минут, а вот подготовка продуктов, нарезка овощей и мытье посуды - еще 40. Уборку в квартире можно вообще делать безостановочно, а можно поставить себе тайминг 2 часа и после этого отложить швабру в сторону - до следующего раза.

Понаблюдайте за тем, сколько

реального времени занимает у вас выполнение тех или иных задач. Если планировать цели на день в нормальном объеме (не нагружать себя слишком сильно), то получится избежать стресса. И вам не будет казаться, что вы что-то не доделали.

4. ПЛАНЫ НА ДЕНЬ - В ГОЛОВЕ

Еще одна распространенная ошибка среди тех, кто ничего не успевает, - стремление держать все в голове: рабочие задачи, домашние дела, встречи и пр. Шведские ученые пришли к выводу: если мозг сосредотачивается на удержании в памяти задач, то снижается концентрация внимания и человек хуже выполняет текущие дела.

Существует огромное количество бумажных и электронных планеров, которые позволяют «разгрузить голову» и упорядочить свою жизнь. Так зачем отказываться от этого? Выберите удобный для вас формат и расслабьтесь.

5. ВЫ НЕ РАССЛАБЛЯЕТЕСЬ

Человек, который никогда не отдыхает и не берет отпуск, со стороны кажется очень продуктивным. Задерживаться допоздна, брать работу на дом - это может нравиться вашему руководству, но не очень способствует вашей трудоспособности. Качественный отдых с разнообразными активностями и полноценным сном восстанавливает уровень энергии, создает новые нейронные связи и повышает мотивацию.

Отдохнувший человек успевает больше, чем тот, который с ног валится от усталости. Возьмите паузу и позвольте себе ничего не делать хотя бы несколько дней. Результат такой «перезагрузки» вас приятно удивит.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЫГОРАНИЯ

Практически каждый второй сегодня страдает от эмоционального выгорания. В таком случае человек не стремится к продвижению по карьерной лестнице, у него появляются трудности в выполнении уже привычных задач. Не исключены желание сменить сферу деятельности и неудовлетворенность собственными результатами. Происходит все это потому, что люди тщательно планируют дела, но совсем не планируют отдых. В результате все выходные проходят на диване перед телевизором, но это не помогает расслабиться. Рекомендуем продумать досуг, который предполагает новые впечатления (встречи с друзьями, семейные ужины, занятия спортом и т.д.). Стройте планы на каждые выходные, делая их разнообразными и насыщенными. Это поможет избежать выгорания.

Романтичный Серебряный век, технологичная современность или будущее в стиле модерн - в какой эпохе вы чувствовали бы себя комфортнее всего?

ИЗ КАКОЙ ВЫ ЭПОХИ?

Не все из нас живут сегодняшним днем. Есть те, кто слегка опережает свое время или же, напротив, как будто живет в прошлом. Интересно, к какой категории людей относитесь вы? Пройдите тест, чтобы узнать об этом.

1. Как вы относитесь к техническому прогрессу?

А. Принимаю его как данность, которой не избежать.

Б. Никак: не люблю все новое.

В. С интересом, но понимаю его не всегда.

Г. Я обожаю передовые технологии - они упрощают жизнь.

2. Чего вы ждете от будущего?

А. Реализации целей, которые прописываю уже сейчас.

Б. Ничего хорошего. С настоящим бы разобраться.

В. Пока сама не знаю, будущее для меня туманно.

Г. Всего самого лучшего: у меня грандиозные планы.

3. Как должны быть распределены обязанности в семье, по вашему мнению?

А. Каждый должен участвовать в домашних заботах.

Б. Бытовые хлопоты не для меня - точно могу сказать.

В. Готова выполнять то, что в моих силах.

Г. Все по-честному: 50 на 50. Ну, или можно нанять помощницу.

4. Что вам не нравится в современных людях?

А. В целом меня все устраивает.

Б. Они слишком тревожные, нервные и злые.

В. Современные люди мало думают о высоких материях, о душе.

Г. Топчутся на месте, не идут к своим целям.

5. У вас выдалось свободное время. Чем займетесь?

А. Если я не работаю, то стираю, убираю, готовлю.

Б. Почитаю, вспомню о рукоделии.

В. Займусь творчеством.

Г. Пообщаюсь с друзьями, схожу в интересное место.

6. Какую одежду вы предпочитаете?

А. Ту, в которой удобно.

Б. Мне нравятся женственные

вещи - например, платья.

В. Что-то оригинальное, самобытное.

Г. Из новых коллекций.

7. Вы верите в любовь?

А. Да. Но она не вечна.

Б. Верю. Это то, ради чего все мы живем.

В. Не уверена в ее существовании.

Г. Это не самое главное в жизни.

8. От чего вы бы ни за что не отказались?

А. От предметов, которые делают быт удобным.

Б. Не представляю жизни без книг.

В. От красивых вещей, которые радуют глаз.

Г. Мне всегда нужны гаджеты.

9. Нововведения, на ваш взгляд, необходимы всем?

А. Конечно, от них никуда не убежишь.

Б. Нет. В душе я консерватор.

В. Даже не знаю. А вдруг с ними станет хуже?

Г. Однозначно да.



10. Ваш любимый стиль в интерьере:

А. Скандинавский стиль - предпочитаю минимализм.

Б. Английский стиль или кантри.

В. Мне импонируют винтаж, прованс.

Г. Авангард, неоклассика.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А СОВРЕМЕННОСТЬ

Вы человек своей эпохи. Рады, что живете здесь и сейчас. Окружающая обстановка вас полностью устраивает. В каком-то смысле таким людям повезло, ведь они существуют ровно в то время, в которое чувствуют себя максимально комфортно. И благодаря этому могут достичь всех намеченных целей. Они не оглядываются с ностальгией в прошлое и не ждут многого от будущего.

Большинство Б СЕРЕБРЯНЫЙ ВЕК

Пожалуй, вы вполне могли бы быть романтичной барышней Серебряного века. Однако они смотрятся привлекательно лишь со стороны. Если копнуть глубже, может оказаться, что это люди, оторванные от реальности. Они склонны к возникновению внутренних противоречий и негативным реакциям на окружающие события. Часто о таких говорят: «Живут в своем мире». Но есть и несомненные плюсы: девушки, будто вышедшие из Серебряного века, скромны, очаровательны и умеют радоваться мелочам.

Большинство В РЕНЕССАНС

Как и людям, рожденным в XIV или XVI веках, вам близки идеалы милосердия и справедливости. Вы комфортно бы чувствовали себя в эпоху Ренессанса, и это не означает, что вы старомодны. Такие личности обычно отличаются творческой жилкой. Им что ни дай в руки - в результате получится шедевр. Они умеют творить, созидать. И делают это с удовольствием.

Большинство Г БУДУЩЕЕ

Вы будто прибыли к нам из будущего. Скорее всего, вам кажется, что в настоящем время идет чрезвычайно медленно. Друзья могут говорить о вас: «Он (она) впереди планеты всей». Порой вы кажетесь окружающим загадкой.

«Люди будущего» выступают за всевозможные новшества и являются сторонниками любых преобразований. Также они не любят сидеть на месте и очень любопытны. А потому часто оказываются первопроходцами и открывателями.



(Продолжение. Начало в 12-46).

Она говорит, что тетушка Гоудер отстала по своим понятиям на четверть столетия.

— Не думаю, чтоб это могло нарушить спокойствие моего духа, Жоржи. Я любил бы тебя точно так же; если б у тебя не было ничего, кроме полинявшего платья, как у Эниды. Я серьезно думаю подвергнуть тебя таким испытаниям, какие вынесла эта молодая особа, или взять на образец страницу из Декамерона и сделать тебя современной Гризелью. Желал бы я знать, как ты вела бы себя в таком положении.

— Ты не можешь, сказать, чтоб я страдала недостатком силы воли, Франк, после того как я для тебя рассталась с Педро. Но не будем спорить. Я хочу поговорить с тобой серьезно.

— Все мое внимание к твоим услугам.

— Неправда, все твоё внимание сосредоточено на том, что ты видишь за окном.

— Посмотри, Жоржи, на эту тень от каштанов и на эту группу ланей. Разве это не прекрасно?

— Прекрасно, конечно, но мне надо поговорить с тобой о гостях, которые приедут сегодня. Во первых, тетушка Гоудер. Мы много толковали с мистрис Миксер о распределении комнат, и мне казалось, что нет возможности распределить их так, чтобы никого не обидеть. Тетушка Гоудер поместится в желтой комнате и ей же мы отдадим маленькую уборную, которая в сущности принадлежит к голубой комнате, но в последнюю мы поместим одного холостого джентльмена, Уэстона Валлори, который может обойтись без уборной.

— Уэстона Валлори! — воскликнул сэр Френсис с вытянувшимся лицом. — Разве мы его пригласили?

— Неужели ты не помнишь, что сам пригласил его, Франк?

— Совсем не помню, душа моя, как это случилось. Но человек, собирающийся жениться, не может быть всегда в полном рассудке. Я, вероятно, пригласил его в какую нибудь счастливую минуту.

— Разве он тебе не нравится?

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

— Разве мне могут нравиться пауки, жабы, крысы и другие нечистые твари? Мне кажется, что Уэстон принадлежит к породе крыс и что если б он пробежал по бутылкам в моем погребке, вино было бы отравлено.

— Как ты несправедлив, Франк, Мистрис Гаркрос говорила мне, что ее кузен очень добрый человек и предан ей безгранично.

— Да, и ненавидит ее мужа со всею злобой мелочной натуры. Я тебе говорю, Жоржи, что Уэстон принадлежит к числу ядовитых тварей. Надо было потерять голову, чтобы пригласить его вместе с Гаркросом. Впрочем, в хорошем обществе, кажется, принято приглашать людей, ненавидящих друг друга. Продолжай.

— Комнату с обоями мы назначили Гаркросам, — продолжила Жоржи, считая по пальцам, — комнату, в которой спал принц, для генерала Чевииота и его жены, дубовую комнату для твоего друга капитана Гартвуда, кедровую комнату для моих подруг, мисс Стальмен, и одну из лучших комнат в верхнем этаже для твоего ученого шотландца Галля, который пишет для всех журналов. Кажется, все. Папа будет, конечно, бывать у нас каждый день, но без крайней необходимости он никогда не ночует вне дома, опасаясь, что в Бунгалло случится пожар и все животные сгорят.

— Как музей Барнума, — сказал сэр Френсис непочтительно.

Но несмотря на то, что Жоржи ждала прибытия гостей с неудовольствием, принимать их и чувствовать при этом все свое значение как хозяйки Клеведона оказалось вовсе не неприятным. Она с честью исполнила свою роль, водя гостей по комнатам и галереям и показывая им достопримечательности дома, фамильные портреты, музыкальную комнату с новым концертным роялем, библиотеку с тремя массивными порфировыми колоннами. Мистер и мистрис Гаркрос прибыли после всех. Багаж их, — три громадные сундука с именем и лондонским адресом мистрис Гаркрос и два скромных чемодана, принадлежавших мистеру Гаркрос, — был прислан с ранним поездом в сопровождении горничной Тульйон. Сами Гаркросы приехали с экстренным поездом в начале вечера, когда Уэстон Валлори уже сидел у чайного стола, стараясь всеми силами быть приятным.

Узнав, что леди Клеведон в саду, мистрис Гаркрос решила идти к ней немедленно. Туалет ее никогда не страдал от дороги, и ее серое шелковое платье было так свежо как будто только что вышло из рук модистки.

Целый поток летнего света ворвался в полутемный коридор, когда дворецкий отворил дверь в сад. Не этот ли внезапный свет так поразил мистера Гаркроса, что он остановился на пороге?

Нет. Перед ним был сад, в котором он провел однажды несколько счастливых послеобеденных часов в обществе Грации. Как хорошо он помнил этот сад! Арки, обвитые розами и жимолостью, цветы страстоцвета, казенный водоем с золотыми рыбками, в котором не было ничего, кроме дождевой воды и водяных растений, когда он видел его в первый раз. Милый старый сад! Его расчистили, но не беспощадною рукой. Он все еще принадлежал к прошлому, цветы росли по прежнему в диких изобилии и форма клумб и лужаек не была изменена.

Леди Клеведон разливала чай в той самой беседке, в которой Редмайн, Джон Ворт и дворецкий с женой пили однажды свой молочный пунш. На одном из садовых кресел, окружавших стол, сидел Уэстон Валлори. Сэр Френсис не присутствовал. Он показывал конюшню своему капитану Гартвуду.

— Какая великолепная женщина! — сказал мистер Голль, джентльмен, писавший для всех журналов, увидав мистрис Гаркрос, приближавшуюся по дорожке. — Кто это, леди Клеведон? Кто нибудь из ваших кентских друзей?

— Нет, это мистрис Гаркрос.

— Жена адвоката Гаркроса? Да, вот и он позади ее. Я видал его. Какой у него истомленный вид. Он, говорят, очень трудится.

Мистер Гаркрос исполнил как следует свою долю приветствий, подал концы пальцев Уэстону, был представлен генералу Чевииоту и сказал все, чего можно было ожидать от него в данных обстоятельствах, но он был утомлен и расстроен и обрадовался возможности опуститься в спокойное кресло возле Жоржи.

— Какой у вас усталый вид, мистер Гаркрос! — сказала леди Клеведон с участием. — Надеюсь, что дорога была не слишком утомительна.

— Нет, не слишком. Августа ее, кажется, вовсе не почувствовала, но я становлюсь стар и раздражителен, и тряска утомляет меня. Я работал усиленно весь сезон, а потом катался несколько времени на яхте, и мне кажется, что это не такого рода отдых, какой нужен утомленному нравственно человеку.

— Очень может быть, — отвечала Жоржи. — Так вы были на острове Вайте? Как я завидую вашей яхте.

— А я как завидую вашей...

— Чему, мистер Гаркрос? Может ли такой счастливый человек, как вы, найти что нибудь завидное в чем бы то ни было положении?

— Очень многое. Вашу молодость, например, и нераздельную с ней свежесть духа и способность завидовать другим. Поверите ли, что я иногда смотрю вокруг себя и спрашиваю себя, есть ли в мире что нибудь такое, что я пожелал бы иметь, если бы стоило только пожелать, чтобы получить, и ответ бывает сомнительный.

– Это только доказывает, что ваша жизнь уже полна. Вы обладаете слабой, богатством, прелестной женой. Чего же недостает вам?

– Неужели вы не можете придумать ничего такого, чего бы мне недоставало? Детей, например. Помните, что Вордсворт говорит о детях? Но мне и детей не нужно. Я не чувствую себя способным быть хорошим отцом.

Сквозь поверхностное равнодушие, с которым все это было сказано, проглядывало искреннее чувство. В голосе и манерах Жоржины было что то такое, что вызывало на откровенность. «Она такая женщина, с которой можно говорить искренно», – думал он. – Мне нравится этот твердый рот и округленный подбородок, нравится и тон ее голоса и прикосновение ее руки».

Мистрис Гаркрос между тем стала центром, небольшого кружка. Старый генерал, оборвоженный ее красотой, повергался в прах пред ней, между тем как жена его разговаривала со старшей мисс Стальмен об опасных стремлениях английской церкви, ни мало не смущаемая ревностью. Общество еще не успело соскучиться, когда часы на конном дворе пробили семь. Дамы ушли одеваться к обеду, а мужчины еще успели до начала своего туалета заразить дымом своих сигар прохладный вечерний воздух.

Первый обед в Клеведоне был необыкновенно удачен как в гастрономическом отношении, так и по своему оживлению. Говор не умолкал. Генерал Чевииот и полковник Давенант говорили без умолку, но были предусмотрительно размещены довольно далеко один от другого, чтобы каждый мог иметь свой кружок слушателей. Две мисс Стальмен были тоже неумолкаемые говоруньи и могли говорить с одинаковою легкостью о самых разнородных предметах: о крокете, о теологии, о лошадях, о ботанике и так далее и умели вызвать самого скучного и молчаливого соседа на дружеский разговор, имеющий издали вид ухаживания.

В таком оживленном обществе мистер Гаркрос мог бы не утруждать себя разговором, тем более что его дама, мистрис Гоудер, тетка хозяйки, была довольно тая, что ей подавали самые вкусные ентгии и не требовал, чтоб ее занимали.

– Я не могу обедать без курицы с рисом и горького пива, – сказала она. – Вам покажется это вульгарным, но я прожила двадцать лет в Индии, а привычка – вторая натура. Не знаю, заметили ли вы, но в этом рисе не было кокосовых орехов. Надо будет дать кухарке Жоржины рецепт моего бедного Гоудера, то есть копию с рецепта, потому что оригинал написан его собственною рукой и хранится у меня с письмами, которые он писал мне, когда я уехала на родину для поправки здоровья.

Но пока мистрис Гоудер наслаждалась обедом, сосед ее не предавался молчанию. Напротив, он говорил много и с неутомимой энергией поддерживал разговор на своем конце стола.

Уэстон Валлори, сидевший по левую руку от Августы, не преминул заметить, это необычайное оживление.

– Как разговорчив сегодня ваш муж! – сказал он мистрис Гаркрос. – Он в каком то лихорадочном возбуждении. – Он хочет сделать приятное нашим

хозяйевам, – отвечала она своим оледеняющим тоном, но бросив в то же время подозрительный взгляд на мужа. – Он не всегда молчалив в обществе, – прибавила она.

– О, напротив! Он как будто для того и создан, чтобы блистать в обществе. Жаль только, что такие люди не всегда приятны в семейном кругу.

Августа бросила на своего кузена один из своих строжайших взглядов, но он уже привык к таким взглядам, как и она привыкла к его злобным замечаниям об ее муже.

– Не понимаю, что вы хотите указать, – отвечала она. – Я никогда не могла пожаловаться, чтобы Губерт был недостаточно разговорчив дома.

– Неужели? – сказал Уэстон своим дерзко недоверчивым тоном. – А мне кажется, что даже Кеннинг и Сидней Смит должны были быть плохими собеседниками дома. Такого рода людям нужно общество, чтобы развернуть свои способности. Но я желал бы только знать, пред кем Гаркрос старается показать себя здесь. Разве ему не все равно, что будут думать о нем эти девушки в розовом, или этот старый генерал, или его дородная дама в зеленом платье, тетка хозяйки, если не ошибаюсь? Что значат для него все эти люди?

– Очень может быть, что ему хочется доставить удовольствие моим друзьям, – отвечала Августа с достоинством. – Неужели человек в его положении должен всегда иметь цель, чтобы быть любезным? Он не ищет популярности.

– Да, он один из тех счастливых, которым стоит только открыть рот, чтобы в него посыпалась манна.

– Он трудится, как редко кто способен трудиться, Уэстон, и способностей у него больше, чем у многих. Не думаю, чтоб его успех можно было приписать особому счастью.

– Вы не думаете? А разве то, что он женился на вас, не следует приписать особому счастью? Чем он лучше других? Как досадно видеть, что вы ему так преданы, Августа.

– Уэстон, я прошу вас не говорить таких вещей.

– О, полноте, Августа. Я веду себя очень хорошо, но молчать постоянно я не в состоянии. Мне иногда невыносимо тяжело видеть, что вы его так любите.

– Неужели! А я считала себя одною из самых холодных жен.

– Холодных! Да вы вспыхиваете, как порох, если скажешь слово против вашего полубога. Он не может быть виноват в ваших глазах. Я уверен, что если бы вы узнали какой нибудь неблагоприятный эпизод из его прошлого, вы продолжали бы обожать его по прежнему.

– Прошу вас не употреблять таких нелепых слов как «полубог» и «обожать», Уэстон. Я, конечно, люблю моего мужа. Наш брак, как вы знаете, был браком по взаимной склонности, и поведение Губерта с начала до конца было в высшей степени честно и бескорыстно. Что же касается его прошлого, я не считаю себя в праве требовать в нем отчета, но мне было бы, конечно, очень тяжело узнать, что мой муж был не всегда таким строго нравственным человеком, каким я считаю его.

– Вы примерная жена, Августа! Но что если в то самое время, когда он был вашим женихом, он увлекся другою и это увлечение развилось в нечто серьезное? Как вы взглянули бы на такой эпизод?

Мистрис Гаркрос побледнела. – Я никогда не буду говорить с вами, Уэстон, если вы не извинитесь сейчас же за ваши последние намеки.

– Милая Августа, я готов извиниться перед вами хоть тысячу раз. Я привел только пример, не имея никакого намерения оскорбить вас.

– Вы всегда оскорбляете меня, когда говорите о моем муже. Оставьте его в покое.

– Хорошо. Вперед его особа будет для меня так же священна, как особа ламы в Тибете. Я могу вынести что угодно, только не ваш гнев, Августа.

– Так не сердите меня вашими глупыми рассуждениями о Губерте. Леди Клеведон встает. Потрудитесь поднять мой веер. Я сейчас уронила его. Благодарю.

Она успокоилась, и румянец возвратился на ее щеки. Она была уверена, что последний намек Уэстона, как и другие злобные речи об ее муже, был только следствием зависти. Ее брак с Гаркросом был тяжелым ударом для ее кузена, и она это знала и не могла сердиться на него за то, что он все еще был предан ей всею душой, все еще ревновал ее.

– Бедный Уэстон готов идти для меня в огонь и в воду, – говорила она своим друзьям.

И действительно, Уэстон готов был идти для нее в огонь и в воду безо всякой определенной цели.

Глава XXXII СЧАСТЛИВОЕ ВРЕМЯ

Летнее небо и летние рощи, тихие старые сады, изобилие экипажей и лошадей, хороший стол и значительный запас молодого веселья – все это вместе способствовало оживлению клеведонского общества. В окрестностях было много живописных мест и интересных развалин, и гости леди Клеведон редко бывали дома в час завтрака, предпочитая устраивать пикники на мягкой траве разрушенного аббатства, или в лучшей приемной сельского трактира, или на вершине холма над обширным ландшафтом, сливающимся на горизонте с голубыми небесами. Лишь только кончался утренний завтрак и чтение газет, дамы переодевались для экскурсии, и у подъезда начинались деятельные сборы. Дамы сажались в коляски и кареты, молодые девушки выходили в длинных амазонках и круглых шляпах, кокетливо надетых на взбитые и завитые волосы, любители приключений ждали с нетерпением, сидя в кабриолетах, запряженных бойкими лошадьми, сигнала к отъезду, собаки лаяли, лакеи и грумы бежали взад и вперед, нося шали и зонтики к тяжелым экипажам, привязывались большие корзины с провизией, наконец Жоржи садилась рядом с мужем в фэзтон, и процессия весело пустилась в путь по длинной аллее.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



КРЕСЛО-ПРОРОК

Кресло - символ уюта и спокойствия. Что предвещает этот предмет обстановки?

На креслах можно не только сидеть, но и гадать на них. Узнайте, какой тайный смысл несут в себе эти предметы обстановки, что они вам сулят.

Когда вы будете у кого-то в гостях, обратите внимание на мягкую мебель хозяев. Она способна рассказать многое.

Стиль стилю рознь

Вы оказались в чужом доме, где царит «бабушкина» обстановка. Обратите внимание: имеются ли здесь старые кресла? Хотя такой мебели много лет, но она добротная.

Сейчас опять в моде минимализм, который был в шестидесятых-семидесятых годах. Если волею судьбы вы оказались в квартире или в дачном доме, где есть такие предметы обстановки, вам повезло.

В работе, в семейных отношениях будет стабильность. Здесь не будет ничего лишнего, напускного. В ближайшие годы вас не ждут скачки и падения, жизнь пойдет по накатанной.

Если вы случайно оказались в мало-знакомом доме, не знали, что хозяйева приобрели новое кресло, значит, вас ждет нечаянная радость.

Если же этим предметам обстановки несколько лет - приглядитесь к ним поближе. Современные варианты сулят новые интересные знакомства. А если это добротная классическая мебель - ожидайте повышения зарплат.

На кресле имеется покрывало? Это говорит не только о бережливости хозяев, но и о том, что совсем скоро у вас будет надежный покровитель. Или кто-то из подруг, друзей или родственников предложит вам свою бескорыстную помощь. Не стоит от нее отказываться. И, чем мягче само кресло, тем более сильную защиту вы получите. Это же предвещает и кресло с высокой спинкой, на изголовье которого можно опереться головой.

Если в доме имеются недорогие пластиковые кресла или такая складная мебель, значит, в ближайшее время не ждите финансовых притоков.

Но вы научитесь так распределять свой доход, что будет хватать на все, еще получится и откладывать.

Если это не офис, в доме имеется кожаное кресло, то в ближайшее время вас ожидает монотонная, местами скучная жизнь. Но все в ваших руках. Ведь всегда можно добавить нотку авантюризма, было бы желание. Подарите хозяевам небольшую декоративную подушку. Она станет добрым знаком для вас и украсит однообразное сиденье.

Полотно -

о многом расскажет оно

Посмотрите, из какого материала сделана обивка. Это синтетика? Тогда не стоит доверять некоторым людям из

своего окружения. Ведь здесь пахнет обманом.

Если же кресла хоть и недорогие, но обтянуты натуральной тканью - дорожите своими друзьями. Ведь это надежные, проверенные годами товарищи.

А то, что в последнее время вы стали меньше общаться, не должно отрицательно сказываться на ваших отношениях.

Цвет подарит надежду

Вы давно не были в отпуске, хочется в теплые края, где много солнца, есть большие водоемы?

Все это будет, если обивка чужих кресел содержит синие или желтые оттенки.

Если хочется любви, то отличным предвестником этого станут материалы в бордовых и красных тонах.

Но, чтобы предначертание сбылось, важно, чтобы дом был малознакомым. Цвет материала поможет понять, что совсем скоро в финансовой сфере вас ждут перемены к лучшему. В этом случае в обивке кресла должны иметь место зеленые тона.

А вот если они черные, то не стоит ожидать притока денег.

Расположение

для приумножения

Обратите внимание и на то, где стоит кресло. Оно находится недалеко от двери? Кто-то очень ждет с вами встречи, и вскоре она состоится.

А если этот предмет обстановки расположен возле окна, скоро вы сможете приобрести обновку, о которой давно мечтали.

Когда вы зайдете в малознакомую квартиру, посмотрите: сидит ли кто-то в кресле? Если да, то вас ожидает ощущение покоя, уверенности в любой обстановке. Это же касается и кресла-качалки. Хозяин дома или гость раскачивался в нем, когда вы вошли? Значит, вас ждет долгожданный отпуск, где вы отдохнете от суеты.

А вот если кресло-качалка пустое, это не очень хороший знак. Он может сулить траты, ссору с друзьями, близкими людьми. Или ваш авторитет может пошатнуться и упасть.

Кресло расположено возле восточной стены? Готовьтесь к повышению по службе. Если у западной, то в ближайшее время карьерного роста не стоит ожидать.

Данный предмет обстановки расположен на южной стороне? Это говорит, что сейчас вы переживаете расцвет в личных отношениях. На сегодняшний день вы достигли максимальных успехов и в работе. Но не стоит ли взять тайм-аут и отдохнуть? Особенно это важно, если кресло расположено возле северной стены дома.

Тогда стоит дать себе отдых, вплотную заняться здоровьем. Ведь, как известно, всех денег не заработать. А перерыв необходим.

САМЫЙ ВКУСНЫЙ МАРИНАД ДЛЯ КУРИЦЫ!



Пропорции даю с расчетом на то, что будет приготовлено 500 г мяса.

Яблочно-горчичный. Соедините 80 мл зернистой горчицы, 50 мл яблочного сока, 1 ст. л. яблочного уксуса и 2 ст. л. рубленой петрушки. Выложите в маринад филе и уберите в холод на 2 часа. Затем приготовьте на гриле или в духовке.

С розмарином. Смешайте 2 ч. л. тертой цедры апельсина, 60 мл апельсинового сока, 2 измельченных зубчика чеснока и 1 ст. л. измельченного свежего розмарина. Натрите маринадом курицу, оставьте на 30 минут и пожарьте на сковороде.

Острый с имбирем. В глубокой емкости смешайте 80 мл кетчупа, 1 ст. л. жидкого меда, 2 ст. л. соевого соуса. Добавьте 1/2 ч. л. молотого черного перца и 10 г тертого имбиря. Такой маринад я обычно использую для куриных крыльев.

Мария.

БОБИК, ПОРА КУПАТЬСЯ!

Я купила дочке собаку на день рождения, но ухаживать за животным приходится мне - ребенок еще маленький. Самое веселое занятие - это процедура купания. Запах мокрой шерсти, который питомец разносит по всему дому после этого, мало кому нравится. Я нашла выход: просто добавляю в таз воды 1 ст. л. уксуса и ополаскиваю в этой воде собаку после купания. Неприятного запаха как не бывало!

Ксения.



Копилка советов

ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК НА КУХНЕ

Чтобы поддерживать порядок на кухне, не обязательно тратить на уборку много времени. Достаточно завести следующие привычки.

Для начала осмотрите кухню на предмет ненужных вещей. Кастриулы, которые вы получили в наследство от бабушки, пылящиеся в шкафу, крупы с неизвестным сроком годности, сломанная бытовая техника - распрощайтесь с ними без сожалений. Места станет больше.

1. Регулярно проверяйте состояние губок. В идеале губку нужно менять каждые 10 дней, так как за это время в ней накапливаются бактерии. Кухонные полотенца и тряпки стирайте раз в 3 дня.

2. Проветривайте помещение. Для кухни это особенно актуально, ведь во время готовки появляются разные запахи. Кроме того, свежий воздух очищает дом от бактерий и микробов.

3. Используйте эфирные масла. Капните на ватный диск немного масла апельсина и положите в мусорное ведро - так вы замаскируете неприятный запах. Ежедневно выносите мусор и не забывайте мыть ведро (или бак) дезинфицирующими средствами раз в неделю.

4. Правильно организуйте хранение вещей. Вам в помощь пластиковые контейнеры, органайзеры, сушилки для посуды, подвесные системы хранения, ячейки для столовых приборов, стойки для бокалов, стойки под ножи. Чем меньше предметов на столе, тем меньше ощущение беспорядка.

5. Постелите на полки холодильника пищевую пленку. Капнул майонез или другой соус? Пролилось немного молока? Просто замените грязную пленку чистой, и вам не придется мыть полку.

6. Будьте многозадачны. Например, пока готовится ужин в духовке, возьмите швабру и быстренько протрите кухонный пол. Это не займет много времени, пятна после готовки не успеют засохнуть, а крошки - разлететься по всему дому.

7. Приобретите качественные салфетки из микрофибры. Если они всегда будут у вас под рукой, то вам не составит труда быстро удалить загрязнения, которые появляются после готовки на плите, столе и других поверхностях.

КАК СОБРАТЬ ОСКОЛКИ, ЧТОБ ИХ НЕ ОСТАЛОСЬ НА ПОЛУ

Крупные осколки можно собрать руками, а вот с более мелкими нужно быть осторожными.

В первую очередь я выставляю из комнаты детей и домашних животных, чтобы они не поранились и не мешали при уборке. Подметаю стекло венником, а веник после этого промываю под напором воды. Затем включаю пылесос и прохожусь по всей комнате: важ-

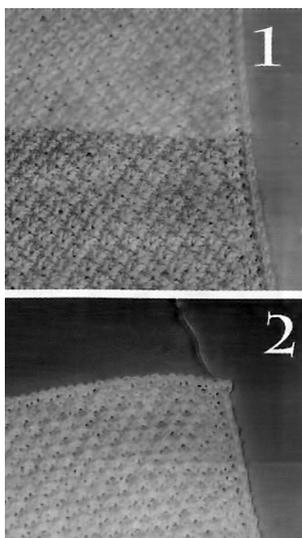
но убедиться, что стекло не осталось в углах, на ковре и в труднодоступных местах.

Если место «крушения» обширное, можно дополнительно использовать скотч. Наклеиваю его, скажем, на плинтусы, затем аккуратно отрываю, сворачиваю в комок и выбрасываю. Предварительно не забудьте надеть резиновые перчатки. *Дарья.*

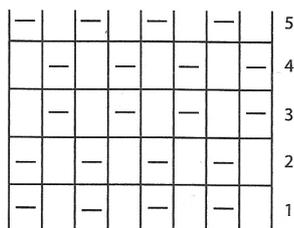
МАСТЕРИЦА



Плед для уютной ОСЕНИ



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
пряжа Adelia Anastasia (100% акрил, 330 м) - 3 цвета; спицы круговые 3,5 мм



☐ Лицевая петля ☐ Изнаночная петля

Мягкий вязаный плед согреет вас осенними вечерами. А яркая расцветка изделия напомнит о солнечных днях и поднимет настроение.

Размер пледа произвольный, как и выбор цветовой гаммы (в нашем варианте это желтый, белый и коричневый цвета). Пряжа может быть из акрила, шерсти, мохера или хлопка. Мы выбрали акрил - долговечный и бюджетный материал, который сохраняет тепло.

1. Размер пледа при рекомендуемой пряже - 120x100 см. Основной узор выполняется в 4 ряда.
1-й ряд. * 1 лицевая петля, 1 изнаночная петля* - повторяем до конца ряда от * до *.
2-й ряд. Вяжите по рисунку.
3-й ряд. Над лицевыми петлями вяжите изнаночные, над изнаночными - лицевые.
4-й ряд. Вяжите по рисунку. Повторяйте 1-4-й ряды до нужного размера.

2. Для формирования ровного края у пледа в начале ряда (после двойной кромочной) и в конце ряда (перед двойной кромочной) всегда вяжите две лицевые петли во всех рядах. Наберите 240 петель на круговые спицы.
1-й ряд. Двойная кромочная петля, две петли лицевые, * 1 лицевая, 1 изнаночная. Повторяйте от *, пока на левой спице не останется четыре петли. Провяжите две петли лицевыми и двойную кромочную.
2-й ряд. Двойная кромочная петля, две лицевые. Далее

вяжите по рисунку, пока на спице не останется четыре петли. Провяжите две петли лицевыми и двойную кромочную.

3-й ряд. Двойная кромочная, две лицевые. Над лицевой вяжите изнаночную, над изнаночной - лицевую, пока на левой спице не останется четыре петли. Провяжите две петли лицевыми и двойную кромочную.

3. Повторяйте рапорт на протяжении всей полосы, ширина которой равна 44 рядам, после чего смените цвет пряжи. У нас коричневая, желтая и белая полосы. Их следует повторить дважды (фото 1).

4. Осталось закрыть петли. Провяжите вместе две петли лицевой за задние стенки петель - получится одна петля, которую следует вернуть на левую спицу и провязать вместе со следующей петлей лицевой за задние стенки. Повторяйте до конца ряда, нить закрепите и обрежьте (фото 2).
Плед обработайте паром с изнаночной стороны сквозь марлю. При отпаривании подложите под изделие махровое полотенце.

КАК ВЯЗАТЬ ДВОЙНЫЕ ПЕТЛИ

Двойная кромочная петля в начале ряда вяжется так: первую петлю снимите как изнаночную, не провязывая, вторую петлю вяжите лицевой за переднюю стенку. Чтобы сделать двойную кромочную петлю в конце ряда, предпоследнюю петлю снимите, не провязывая нить перед работой. Последнюю петлю провяжите изнаночной.



Никак не можешь подружиться с духовкой? Проверь - возможно, ты совершаешь ошибки из нашего списка

7 ОШИБОК ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДУХОВКИ, КОТОРЫЕ ПОРТЯТ И ВЫПЕЧКУ, И ПЛИТУ

1. Использовать как фен или обогреватель

С наступлением холодов некоторые жители городских квартир имеют привычку обогреваться с помощью духовки. В инструкции пользователя запрещено так делать. Это небезопасно для здоровья (можно получить серьезные ожоги), а также приводит к перегреву и поломке нагревательных элементов. Не стоит придумывать дополнительные функции - лучше использовать духовку по прямому назначению.

2. Оставлять посторонние предметы

Противни, кастрюли, решетки-гриль и другая посуда, оставленная в духовом шкафу, - частая ошибка пользователей. Во-первых, при нагревании могут оплавиться ручки или крышки. Во-вторых, еда впитает дополнительные запахи, и блюдо будет испорчено. В-третьих, увеличится расход электроэнергии, ведь прибор должен нагреть не только противень, но и дополнительные предметы. Поэтому при разогреве убедись, что в духовке не осталось ничего лишнего.

3. Готовить несколько блюд одновременно

Выпекать крестовые булочки и готовить рыбу с прованскими травами од-

новременно - плохая идея. Хотя некоторым блюдам дополнительный аромат даже на пользу, например, гарниру - его можно смело запекать вместе с мясом. В общем, ориентируйся по ситуации на совместимость продуктов. А для комбо-экспериментов и экономии времени лучше выбрать модель с отдельными зонами готовки.

4. Открывать дверцы во время готовки

Любое приготовление блюда предполагает свой температурный режим. Если постоянно открывать дверцу, то нарушится технология и результат вряд ли обрадует. Для картошки с мясом это не очень критично, а вот выпечка пострадает (не поднимется, будет жесткой). Лучше наблюдать за процессом готовки с этой стороны, через стекло.

5. Не ухаживать за духовкой

Советуем не пренебрегать очисткой: это касается не только противня, в котором готовилась еда, но и стенок с дверцей. Если протирать духовку каждый раз после готовки, то еда не будет пропитываться запахом пригорелого жира. Если оставлять все как есть, то со временем забьются вентиляционные щели. Это скажется на качестве блюд и сроке службы прибора.

6. Ставить противень с едой на дверцу

Есть еще одна причина, почему духовка плохо запекает - неаккуратное обращение с дверцей. Если ставить противень или опираться на дверцу, она может сломаться, петли не предназначены для серьезной нагрузки. Резко захлопывать тоже не советуем - повредится уплотнитель и будет пропускать холодный воздух внутрь. А со «сквозняками» блюдо получится не таким, как задумывалось.

7. Выбор неправильной посуды

Самыми экологичными считаются стеклянные, керамические и чугунные формы для запекания. Также удобно готовить в противнях, которые идут в комплекте с духовкой. Для «сухих» блюд подходят противни с низкими бортиками, для сочных - с высокими. Керамические горшочки лучше ставить в шкаф до нагревания. В чугунной хорошо делать запеканки, там они получаются очень вкусными (потому что продукты равномерно нагреваются). Силиконовые формы удобны для выпечки кексов и пирогов - ничего не прилипает. Но стоит помнить, что силикон выдерживает не более 200 градусов.



ТРАВЫ И МАСЛА ДЛЯ БЛЕСКА ВОЛОС

Ополаскивание - не самый популярный этап в уходе за волосами. А зря! Это простой способ добиться глянцевого блеска, легкого расчесывания и мягкости прядей.

После применения шампуня и бальзама рекомендуется ополаскивать волосы заранее приготовленным составом. Какие ополаскиватели наиболее эффективны, рассказывает блогер Екатерина Акоюн.

Рисовая вода: густые и крепкие пряди

Рис - популярный ингредиент в домашнем уходе за волосами среди жителей Японии. Витамин В8, содержащийся в рисе, обеспечивает эластичность волос, защищает их от негативных факторов окружающей среды. Возможно, поэтому волосы девушек Страны восходящего солнца такие густые, крепкие и шелковистые. Существует два способа приготовления рисовой отвара. Выберите более удобный для вас.

Отварите рис и слейте воду в отдельную емкость - у вас должно получиться 2 стакана. Остудите до комнатной температуры. Ополосните рисовой водой волосы, оставьте на 2-3 минуты. Смойте.

Второй способ предполагает использование не только рисовой воды, но и эфирных масел. Больше подойдет для сухой, шелушащейся кожи головы.

Воду после варки риса (2 стакана) оставьте на сутки в теплом месте: она станет ферментированной и более полезной для прядей. Разведите ее с обычной водой в пропорции 1:1 и добавьте 3 капли эфирного масла розы. Используйте как бальзам-ополаскиватель.

Яблочный уксус для жирной кожи головы

Так ухаживали за волосами наши бабушки: у них не было новомодных средств для увлажнения и питания. Эффект от уксусного ополаскивания может сравниться с салонными процедурами: локоны приобретают блеск, мягкость. Приятный бонус - снижение жирности кожи головы.

Растворите 2 ст. л. яблочного или виноградного уксуса в 0,5 л теплой воды. Ополосните волосы составом, уделите внимание корням. Помассируйте кожу головы. Через 5 минут смойте ополаскиватель теплой водой или с применением шампуня.

Повторять процедуру рекомендуется раз в неделю - не чаще.

Крапива, календула или ромашка?

Ополаскивание волос отварами трав защищает пряди от выпадения, делает их более густыми и плотными. Перед вами пять популярных вариантов.

Крапива. Рекомендована брюнеткам и шатенкам, так как на светлых волосах может оставлять зеленоватый оттенок. Эффективное средство против ломкости и секущихся кончиков. Также придает прядям блеск и снижает интенсивность работы сальных желез.

Ромашка. Слегка осветляет локоны, придает им золотистый оттенок. Идеальна для тонких, ослабленных волос.

Календула. Облегчает неприятные ощущения при сухости кожи головы и перхоти. Имеет успокаивающее действие. Питает волосы, делает их мягкими и послушными.

Корень лопуха. Подходит для жирной кожи головы. Снижает выработку себума, очищает пряди от укладочных средств, а еще сокращает выпадение волос и ускоряет их рост.

Зверобой. Отвар из зверобоя улучшает состояние ломких прядей. Смягчает и разглаживает волосы.

Эфирные масла: ароматерапия и уход

Если вы не хотите готовить травяные отвары, есть альтернатива - эфирные масла. Достаточно добавить 5-7 капель масла в 0,5 л теплой воды, и у вас получится полезный концентрат-ополаскиватель.

Иланг-иланг. Придает зеркальный блеск волосам, облегчает расчесывание и оставляет приятный расслабляющий аромат на прядях.

Лаванда. Успокаивает раздраженную кожу головы, помогает в борьбе с перхотью, избавляет от повышенной жирности волос.

Бей. Ополаскиватели на основе масла бей хоть и имеют специфический запах, но зато эффективно показали себя в борьбе с выпадением волос. При регулярном использовании пряди становятся более мягкими и послушными.

Бьюти-новинка Крем-шампунь очищает и питает кожу головы

Не у всех есть время для того, чтобы после шампуня нанести на волосы бальзам, кондиционер или маску. Именно поэтому был разработан крем-шампунь, который имеет густую текстуру за счет ухаживающих и защитных компонентов. Средство «два в одном» не только очищает волосы и кожу головы, но и создает на прядях тонкую пленку, предотвращая ломкость и сечение. А еще значительно экономит время на утренних сборах.

Биорепарация - это инъекционная процедура антиэйдж. Под кожу вводят гиалуроновую кислоту, полезные аминокислоты, витамины и другие ингредиенты. Такие «уколы красоты» запускают естественный процесс обновления эпидермиса, и морщинок становится меньше.

Для достижения заметного эффекта рекомендован курс из 5 процедур с интервалом 10 дней. В это время откажитесь от средств для ухода за кожей, которые содержат спирт и кислоты.

Как это работает?

Все дело в составе, который вводится в глубокие слои эпидермиса. Гиалуроновая кислота увлажняет кожу, аминокислоты ускоряют синтез белка (важен для здоровья ногтей, волос и кожи), витамины и антиоксиданты замедляют старение, а коэнзимы и минералы защищают дерму от негативных факторов окружающей среды. Уже после первого сеанса вы заметите сокращение выраженности заломов, снижение отечности и повышение тонуса кожи. Биорепарация подходит также тем, кто борется с акне, постакне, пигментными пятнами и куперозом.

Нужно ли готовить кожу к процедуре?

Это необязательно. Но если до курса биорепарации сделать 3 химических пилинга (интервал между ними - неделя), то эффект от омолаживающей процедуры будет более выраженным. На первом сеансе врач-косметолог может предложить вам отшелушить кожу с помощью мягкого скраба. После этого на дерму обычно наносят тонирующий лосьон, обезболивающий крем (микроинъекции довольно болезненные) и только потом приступают непосредственно к процедуре. Препарат выпускается в форме стерильного одноразового шприца с иглой. Специалист должен вскрыть при вас упаковку.

✓ **Препараты для биорепарации можно использовать для омоложения и подтяжки кожи в области живота, бедер, ягодиц.**

Синяки и отеки будут?

После любой инъекционной процедуры на коже могут появиться синяки и отеки, и биорепарация - не исключение. Инъекции хоть и делаются тонкой иглой, но все же затрагивают (и травмируют) глубокие слои эпидермиса. Не пугайтесь, когда увидите на лице небольшие бугорки - папулы. Они исчезнут через 2 дня. Многие мои пациенты планируют биорепарацию на вечер пятницы, а к утру понедельника ничего уже не заметно. Кожа выглядит подтянутой.

Кстати, я всегда предупреждаю о том, что первые 24 часа после инъекций



ПОДТЯЖКА ЛИЦА БЕЗ ПЛАСТИКИ

В косметологии появилась омолаживающая процедура, эффект от которой сравнивают с ботоксом и хирургической подтяжкой. При этом лицо не превращается в «маску», не искажается мимика. Но есть нюансы, о которых важно знать.

нельзя умываться с использованием косметических средств - пенки, геля, гидрофильного масла и пр. Подойдет только чуть теплая вода. В течение 7 дней после процедуры откажитесь от посещения бани, сауны, бассейна. И обязательно наносите на кожу крем с SPF перед выходом на улицу.

Что лучше: биорепарация или биоревитализация?

На мой взгляд, это две абсолютно разные процедуры. Биоревитализация обычно рекомендуется пациентам, которые хотят улучшить цвет лица, добиться идеального тона и справиться с сухостью кожи. Хотя эта процедура и считается омолаживающей, с заметными возрастными изменениями она не справится, поскольку основана на гиалуроновой кислоте без добавок. Разве что глубоко увлажнит дерму. Биорепарация дает более быстрый и продолжительный результат, замедляет старение и показана пациентам после 35 лет. Ее можно сравнить с ботулинотерапией, но с более естественным финишем. Конечно, не стоит ждать значительных изменений за один сеанс, потребуется курс. Повторять его рекомендую каждые 6 месяцев.

Параллельно не забывайте правильно ухаживать за кожей. Не пересушивайте ее масками с агрессивными компонентами (это чревато морщинами), интенсивно увлажняйте, питайте и, конечно, защищайте от солнца.

Кому стоит отказаться от инъекций?

«Коктейль» для омоложения обычно содержит большое количество веществ, а потому повышается риск аллергии. Так, если покраснения и отеки сохраняются до 5 дней, значит, процедура вам не подошла. Примите антигистаминный препарат и обратитесь к врачу. Перенесите визит к косметологу при менструации (в это время может снижаться болевой порог), а также наличии воспалительных процессов в организме. Другие противопоказания - беременность и лактация, сахарный диабет, острые инфекционные болезни, проблемы со свертываемостью крови, онкологические заболевания.

✓ **Легкое покраснение и отечность - нормальная реакция кожи на процедуру.**

МИРОВЫЕ ЛЕПЕШКИ



ЛАНГОШ

Понадобится: мука - 300 г, сухие дрожжи - 10 г, молоко - 250 мл, сахар - 1 ч. л., соль - 1/3 ч. л., сметана - 150 г, сыр - 150 г, чеснок - 1 зубчик, растительное масло для жарки.

Растворите сухие дрожжи в 100 мл теплого молока с сахаром и 3 ст. л. муки. Оставьте на 15 мин.

В подошедшую опару всыпьте соль, просейте муку и добавьте 150 мл молока. Вымесите тесто, накройте полотенцем и оставьте на 1 ч. в теплом месте.

Для соуса чеснок измельчите, смешайте со сметаной, посолите. Сыр натрите на терке.

Тесто разделите на 5 частей. Руками сформируйте лепешки диаметром 6 см. Разогрейте масло в глубокой сковороде, обжарьте лепешки во фритюре до золотистой корочки. Смажьте сверху соусом, посыпьте сыром.



ЗАКУСКА «ТРЕУГОЛКИ»

Понадобится: мука - 200 г, разрыхлитель - 1 ч. л., вода - 130 мл, оливковое масло - 1,5 ст. л., растительное масло - 2 ст. л., соль - 1 ч. л., клюквенный джем - 2 ст. л., пекан - 40 г, розмарин - 2 веточки. Для соуса: сыр бри - 80 г, сливочное масло - 1 ст. л., мука - 1 ст. л., молоко - 125 мл, соль - 1/4 ч. л.

В просеянную муку добавьте соль и разрыхлитель. Отдельно соедините ледяную воду и оливковое масло, влейте в муку, замесите тесто. Оставьте на 30 мин. Разделите тесто на 6 частей, раскатайте каждую в круг. Смажьте чугунную сковородку растительным маслом и обжарьте лепешки.

Для соуса сливочное масло растопите в сотейнике на слабом огне. Всыпьте муку и соль, варите 2 мин. Добавьте молоко и, помешивая, доведите до кипения. Отдельно расплавьте сыр.

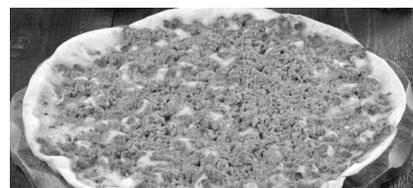
Разрежьте лепешки на 4 части. Смажьте соусом, выложите сыр и клюквенный джем. Украсьте орешками и розмарином.

НААН

Понадобится: мука - 250 г, сухие дрожжи - 6 г, йогурт натуральный - 100 мл, вода - 100 мл, соль - 1 ч. л., тмин - 1 ч. л., молотый кориандр - 2 ч. л., сливочное масло - 50 г.

Просейте муку. Соедините муку, соль, дрожжи и молотый кориандр, перемешайте. Влейте йогурт или молоко комнатной температуры, замесите эластичное тесто. Переложите в миску, накройте и оставьте на 1 ч. в тепле.

Разделите тесто на 4-5 частей. Присыпьте стол мукой. Раскатайте тесто, формируя круглые лепешки. Растопите сливочное масло, смажьте каждую. Посыпьте тмином, вдавите его в тесто. Обжарьте под крышкой на сухой чугунной сковороде. Подавайте к первым блюдам и густым соусам.



ЛАМАДЖО

Понадобится: мука - 400 г, мацони (или кефир 3,2%) - 250 мл, филе баранины - 350 г, красный лук - 2 шт., перец чили - 1/2 шт., паприка сладкая молотая - 1 ч. л., кинза и петрушка - по 2 веточки, чеснок сушеный - 1/2 ч. п., помидор - 1 шт., соль - 1 ч. л., перец по вкусу.

Всыпьте в теплый кефир 1/2 ч. л. соли. Введите частями просеянную муку, вымесите плотное тесто. Оберните пленкой, оставьте на 1 ч.

Мясо дважды пропустите через мясорубку вместе с луком. Чили освободите от семян и мелко нарубите, так же поступите со свежей зеленью. Помидор обдайте кипятком, снимите кожицу, мякоть измельчите. Фарш соедините с чили, помидором и зеленью. Посолите, поперчите, добавьте паприку и чеснок. Перемешайте.

Тесто разрежьте на 6 кусков. Раскатайте, уложите на противень, застеленный пекарской бумагой. Выложите сверху мясную начинку и выпекайте 10-12 мин. при 190 градусах.

Сбрызните лимоном и подавайте как основное блюдо или как очень сытный перекус.

СОВЕТЫ ОТ ШЕФ-ПОВАРА

Работать с дрожжевым тестом будет намного удобнее, если предварительно смазать руки растительным маслом. Так мягкое тесто гарантированно не будет прилипать к рукам.

Для получения тонкого пласта теста поместите его между двух листов бумаги для выпечки. Благодаря этому при раскатывании оно не будет прилипать ни к столу, ни к скалке.

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ МЕДОВЫЕ

1 кг свиных ребер, 2 ст. ложки меда, 50 мл соевого соуса, 30 мл растительного масла, по 1 ст. ложке уксуса 9% и горчицы, 3 зубчика чеснока, соль, перец.

Разрежьте ребра на части, состоящие из 1-2 ребрышек. Для маринада смешайте жидкий мед, уксус, горчицу, соевый соус, растительное масло, пропущенный через пресс чеснок. Поперчите, немного посолите. Ребрышки посыпьте перцем, немного вотрите его в мясо и замаринуйте. Через 2-3 часа выложите ребра в форму и запекайте в духовке при 180 градусах около часа.

РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ГРИБАМИ

2 баклажана, луковица, морковь, 200 г шампиньонов, зубчик чеснока, соль, перец, растительное масло.

Обжарьте в разогретом масле нарезанный лук и натертую морковь до мягкости. Добавьте измельченные грибы и чеснок, накройте сковороду крышкой, жарьте минут пять. Готовую начинку посолите, поперчите и переложите в глубокую миску. Баклажаны нарежьте тонкими полосками, чуть посолите. Жарьте на масле минуты по две с каждой стороны. Выложите обжаренные баклажаны на бумажные полотенца. На каждый ломтик баклажана кладите по ложке начинки и скручивайте рулетиком.

ПИРОГ НА ОВСЯНКЕ С ЯБЛОКАМИ

200 г овсяных хлопьев, 150 г сливочного масла, 3 яблока, 5 ст. ложек сахара, 15 мл лимонного сока, корица по вкусу.

Измельчите половину овсянки, смешайте ее с целыми хлопьями. Добавьте 4 ст. ложки сахара и кусочки мягкого сливочного масла. Перетрите массу руками. В форму для запекания, смазанную маслом, выложите очищенные нарезанные яблоки, политые соком лимона. Сверху присыпьте оставшимся сахаром и корицей. На яблоки выложите слой теста из овсянки. Запекайте пирог 25-30 минут при 180 градусах.



На скорую руку

Сэндвичи из кабачка и сыра

2 кабачка, 2 яйца, 2-3 полоски твердого сыра, 3-4 ст. ложки муки, соль, перец.

Кабачки разрежьте поперек пополам, потом вдоль на тонкие пластинки. Сыр нарежьте по размеру кабачков (его понадобится в половину меньше, чем кабачков). Посыпьте кабачки солью, оставьте на 30 минут. Яйца взбейте, посолите, поперчите. С кабачков слейте жидкость, на каждый кладите полоску сыра, сверху - опять кабачок. Обваливайте сэндвичи в муке, потом окунайте в яйцо. Запекайте 20 минут при 180 градусах.

Паштет с орехами

2 яйца, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 30 г ядер грецких орехов, соль, перец.

Лук нашинкуйте и обжарьте на смеси масел до золотистого цвета. Вареные яйца почистите, нарежьте. Орехи измельчите ножом, чеснок порежьте на пластинки. Поместите все в блендер, посолите, поперчите и измельчите.

ТЫКВА - КОРОЛЕВА ОСЕННЕГО СТОЛА

НЕЖНОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ

1 куриное филе, 400 г тыквы, 2 яблока, 40 г сливочного масла, растительное масло для жарки, 2 зубчика чеснока, майоран, базилик, соль и перец по вкусу.

Филе нарежьте крупными кубиками. Посолите, поперчите, добавьте пропущенный через пресс чеснок, хорошо перемешайте. Очищенную тыкву нарежьте крупными кубиками. Яблоки почистите, разрежьте на 4 части, удалите сердцевину. Филе обжарьте в разогретом растительном масле, оно должно подрумяниться. Добавьте в сковороду тыкву и яблоки, обжаривайте 3-5 минут. Добавьте базилик и майоран, еще немного посолите и поперчите. Сверху выложите кусочки сливочного масла, накройте сковороду крышкой и готовьте блюдо на небольшом огне 15-20 минут.

САМСА ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

500 г слоеного теста, 450 г тыквы, 3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, яйцо для смазывания, 1 ст. ложка кунжута, перец, соль.

Тыкву очистите, нарежьте помельче. Лук нашинкуйте тонкой соломкой, слегка обжарьте на масле. Добавьте тыкву, прогрейте пару минут, поперчите, посолите.

Нарежьте тесто на равные кусочки (примерно 12 штук), тонко раскатайте. В центр выкладывайте начинку и формируйте треугольную самсу. Края защипывайте хорошо, чтобы сок при выпечке не вытек. Выложите самсу на противень, смажьте яйцом, посыпьте кунжутом и запекайте 25 минут при 190 градусах.

ЦУКАТЫ С КОРИЦЕЙ

500 г тыквы, 250 г сахара, половина апельсина, корица по вкусу, сахарная пудра для обсыпки.

Очистите тыкву и нарежьте на небольшие кусочки толщиной примерно 5 мм, чтобы потом быстрее высушить. Пересыпьте тыкву сахаром и дождитесь, когда выделится очень большое количество сока. Добавьте корицу и цедру апельсина. Варите в 3 захода по 5 минут с охлаждением после каждой варки. Если будете хранить цукаты в сиропе, то все готово. Но если хотите сухие цукаты, отцедите сироп. Кусочки тыквы сушите в духовке на противне, застеленном пергаментом, при 50 градусах с закрытой дверцей или при 100 градусах - с приоткрытой. Время зависит от толщины цукатов, поэтому пробуйте. Готовые цукаты обваляйте в сахарной пудре.



СОВМЕСТИМОСТЬ ЦВЕТОВ И МУЖЧИН

В народе бытует устойчивое мнение о том, что в природе существуют цветы-мужегоны. Иначе говоря, отдельные виды цветов и представители мужского пола никак не совместимы в одном пространстве вашего дома.

Разбираемся, что стоит за этим умозаключением, как оно родилось и что с этим делать.

Список обширен и противоречив

Согласно народным поверьям, среди комнатных растений, которые мы выращиваем в своем доме, могут встретиться те, что разрушают семейное счастье, изгоняя из дома мужчин. Считается, что если вы имеете в доме такие цветы, то можете никогда не выйти замуж, а если завели их после замужества, то не только муж, но и сын обязательно сбегут из дома.

Если такое поверье существует не одну сотню лет, то наверняка оно не лишено оснований. И, согласно многочисленным историям, получило подтверждение в жизни многих людей. Правда, не зная всей истории, сложно в каждом отдельном случае однозначно сказать, на самом ли деле были виноваты цветы в женском одиночестве. Или же они просто оказались, что называется, крайними - на кого вину можно было свалить.

Кстати, истории, где люди счастливо живут в паре, имея в доме десяток таких цветов, тоже встречаются. Но их гораздо меньше. Во-первых, потому что «счастье любит тишину», а во-вторых, люди часто даже не знают о таких «страшных» свойствах растущих у них растений. Ведь когда человек счастлив, у него нет необходимости искать причины своих несчастий. Во что из этого верить или не верить, каждый решает сам. Но знать «в лицо» таких потенциальных вредителей-разлучни-

ков неплохо бы. Хотя список их довольно обширен и весьма противоречив. Среди самых мужегонистых чаще всего называют плющи и лианы. В народе даже поговорки по этому поводу имеются, гласящие, что «уйдет из дома муж, коль жена выращивает плющ» и «чем длиннее стебли у лианы, тем длиннее дорога мужчины в твой дом». Дурная слава мужегонов закрепилась также и за такими растениями, как папоротник, фикус, монстера, сциндапус, хойя, олеандр, диффенбахия, сансивьера, а также безобидными на первый взгляд фиалками, гибискусами и даже кактусами.

Подсознательный выбор

Одна из самых популярных среди рационалистов примет говорит о том, что большинство растений, называемых мужегонами, являются ядовитыми и своими выделениями буквально «выживают» мужчин из дома. На самом деле эта версия не лишена оснований, поскольку многие из этих растений действительно выделяют ядовитые вещества. Но их концентрация настолько ничтожно мала, что такое объяснение не выдерживает никакой критики. К тому же не совсем понятно, почему эти яды действуют исключительно на мужчин и не действуют на женщин.

Еще одна версия звучит более убедительно, но скорее с чисто психологической точки зрения, нежели с точки зрения рациональности.

У подавляющего большинства всех этих растений листья на стебле имеют непарное расположение, обрезакая хозяйку на одиночество. И с точки зрения психологии это весьма похоже на правду: женщина может совершенно неос-

сознанно выбирать именно такие цветы, если внутренне не готова к отношениям.

С психологической точки зрения довольно легко объясняется и то, что основные мужегоны - это плющи и лианы. Это подсознательная проекция. Люди, делающие выбор в их пользу, сами - как те плющи и лианы, им обязательно нужна опора, они должны вокруг кого-нибудь «обвиться» и ... Кто-нибудь видит ту самую опору, вокруг которой вьется разросшаяся лиана? То же происходит и с человеком, вокруг которого обвилась такая «лиана». Как тут не сбежать?

Как не вырастить мужегона

Что касается таких растений, как хойя, олеандр и гибискусы, то эти цветы довольно часто являются частью похоронных процессов, ассоциируясь с ними. Все они и многие другие, причисленные к мужегонам, занимают довольно много места, весьма прихотливы в выращивании и требуют к себе повышенного внимания. И это тоже может стать одной из причин, почему «сбегает» мужчина. Вряд ли кому-то понравится конкурировать за внимание жены с растениями. И вот с этой точки зрения любой домашний цветок может стать мужегоном. Женщина, не готовая к отношениям, может подсознательно «убегать» от них. И любой цветок может стать объектом ее повышенного внимания. Так что если вы начали замечать, что какой-то ваш цветок стал забирать много внимания, сил и энергии, а муж, напротив, начал уходить на второй план, остановитесь.

Не обязательно выбрасывать такой цветок - просто научитесь находить компромиссы, соблюдая баланс интересов, будьте готовы меняться и давать любимому человеку свободу. Тогда никакие мужегоны вам не будут страшны.

Шатер из шкур	...алей-кун	Собачья свора "Геом. бублик"		Телеграфист у Чехова	Торговая палатка	Разум по-гречески	Восторженный возглас	Широкий кафтан	Потеря
			Петух	Основа пазлы Эполет				Насильно ...не будешь!	Игра с бочонками
Бессилье Амер. бурундж	Бартер на шило	Рудник		Жертва льдины Лишение свободы	Фидель Кастро... Отец Кордалина		Немного		
Гул голосов	Черный хорек			Участок реки Сорт вишни		Дизайн-стиль Дет. конструктор			
		Хлебеш-рожок Игра в кегли				Курорт на Кипре	...как сама белая		
Шумит на болоте	Спутник Нептуна	Насыпь перед замком	Автор "Илиады"		Твердая вода Режис. Аллен...			Река забвения Тесак	
В общей сумме			Напряженность	Персона...грата	Архитек. элемент Двуязыч				Точка неб. сферы
Ступенька в дьячках	Как...седой			...оседлости	Муз. знак			Подкалим Актриса...Найти	Балота Зап. Самса
			Не паханная земля				Монах		
Вымогатель	Продолжение фильма			Нота			...Канде-лакки		
			Роберт де...		Озеро Лох...		...Стрип		
Край трассы	Дурной взгляд			Ездил на печи			Украшение иконы		

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №46

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Правовед. Ахматова. Выпад. Наклон. Баланчин. Лосось. Торги Осада. Кейв. Урядник. Баран. Руга. Кора. Схема. Ливер. Леса. Адажио. Аль. Угон. Готье. Рената. Омск. Кирза. Никита. Сорт. Компот. Задор. Жаба. Дебют. Анка. Болеро. Самбо. Кизил. Ситро. Лан. Немо. Разлюли. Сарай. Фланг. Бак.

ПОВЕРТИКАЛИ: Балерина. Схватка. Кабина. Мыло. Рисунок. Обоз. Запарка. Агами. Малина. Тангенс. Отступ. Елей. Зодчий. Ханака. Одр. Вред. Теософ. Панно. Ума. Сутаж. Люстра. Клара. Таран. Володя. Логика. Мозг. Осадки. Сааб. Вино. Новатор. Однолюб. Свирель. Зарок. Ала. Дичь. Карьера. Травник.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

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



«МНЕ СКУЧНО!»

ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО ДЛЯ КОШКИ?

Скука и одиночество негативно влияют на здоровье кошки - уверены ученые. Вот какие признаки указывают на то, что вашему питомцу не хватает внимания. Срочно исправляйте ситуацию!

Ученые пока не дали однозначного ответа, скучает ли кошка по хозяевам, когда остается одна, или ей в принципе становится скучно наедине с собой. Некоторые выдвигают теорию: возможно, эти животные просто испытывают разочарование, если владелец надолго исчезает из их поля зрения. Так или иначе, не советуем оставлять любимца в одиночестве слишком часто - он может испытать стресс.

1. Очень много ест

Пожалуй, это самая понятная реакция на стрессовую ситуацию. Многие из нас тоже любят заедать негативные эмоции. То же самое происходит с вашей кошкой. Предположим, она сутками сидит одна дома, никто ее не гладит, никто с ней не разговаривает. Животное начинает постоянно есть, чтобы хоть как-то развлечь себя, а это не лучшим образом сказывается на здоровье.

2. Постоянно спит

Считается, что кошка может спать круглые сутки - и это нормально. На самом деле сон здорового и удовлетворенного жизнью питомца не должен в сумме быть больше 16-18 часов. Если эта цифра увеличивается, и во время непродолжительного бодрствования кошка выглядит вялой, мало двигается, то ей явно скучно.

3. Слишком

часто вылизывает себя

Чрезмерный уход за шерстью - это тоже признак скуки. Из-за слишком частых «банных процедур» у животного могут появиться воспаления на коже, а также проблемы с кишечником вплоть до непроходимости (поскольку в кишечный тракт попадает шерсть). Постарайтесь уделять кошке больше внимания, ина-

че рано или поздно может потребоваться визит к ветеринару.

4. Портит вещи хозяина

Вам кажется, что кошка пытается вывести вас из себя, когда она точит когти о диван, ест комнатные растения и разбрасывает ваши вещи по дому. Да, возможно, вы оказались недостаточно требовательным хозяином. Но важно понимать: причина такого поведения часто в банальной скуке. Питомец ищет себе занятие и ждет вашей реакции - неважно, негативной или позитивной. Главное, чтобы она была.

5. Проявляет агрессию по отношению

к другим животным

Если кошка портит жизнь другому питомцу (например, котенку или щенку), она может вести себя так из-за скуки. Выходит, ваша любимица - лидер и доминант, ей нравится подчинять слабых - это хоть как-то разукрашивает серые и унылые будни. А вот был бы рядом хозяин...

Что делать хозяину?

Прежде всего, уделяйте больше внимания кошке. Ласкайте, играйте, разговаривайте. Стоит купить игрушки, которые развлекут питомца, пока вас нет дома. Например, съедобные мышки позволяют животному проявить его охотничий инстинкт. Успокоить кошку, испытывающую стресс, могут игрушки с кошачьей мятой.

Обеспечьте пушистому другу доступ к окну. Возможно, кошка окажется поглощена происходящим на улице, и ей будет не до скуки. Естественно, речь идет не об открытом окне или балконе и не оставленных на микропроветривании окнах. Помните о безопасности. Не запирайте скучающее животное в комнате: это усугубит ситуацию. В ограниченном пространстве стресс станет еще сильнее. Дайте кошке больше свободы.

Если у питомца на фоне скуки и стресса появились проблемы со здоровьем (ожирение, заболевания кишечника, выпадение шерсти), необходимо обратиться к ветеринару.

Как приятно, когда кот подставляет спинку и трется о ноги. Но, к сожалению, такое поведение далеко не всегда исключительно проявление любви к вам.

Кошки - собственники. Им важно, чтобы хозяин был «промаркирован» их запахом. У животных на нижней стороне мордочки, на лапах и у основания хвоста расположены железы, которые выделяют пахучий секрет. Когда они кружат возле вас и трутся о ноги, то оставляют свой запах, как бы сообщая: «Это мой человек!»

А еще кошки умеют добиваться своего. Проявляя ласку, они как бы «замыка-

ЗАЧЕМ КОТ ТРЕТСЯ О НОГИ ЧЕЛОВЕКА?

ют» хозяина в круг и потихоньку ведут туда, куда им нужно - к переполненной лотку или пустой миске. И вот вы уже делаете то, чего от вас ждет любимец. Однако иногда такое поведение может свидетельствовать о проблемах со здоровьем. Если животное ходит по кругу, и у него нарушена координация движений, то не исключены инфекции уха, травмы головы, гипертония, гипогликемия или нарушения вестибулярного аппарата. В группе риска пожилые кошки с хроническими заболеваниями. Дополнительные тревожные симптомы



- слюнотечение с одной стороны рта, сухость в одном глазу, рвота. Требуется помощь ветеринара.



Цветные модели

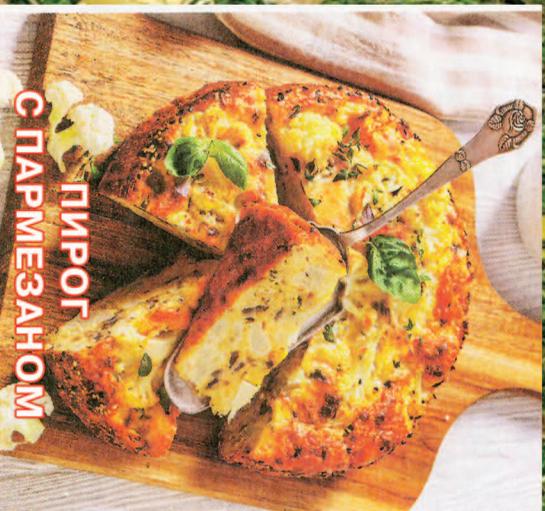
Яркое пальто подойдет для эффектных образов и скрасит осеннюю тоску. В магазинах представлено большое количество вариантов - ориентируйтесь на личные предпочтения. И, конечно, следите за тем, чтобы пальто сочеталось по цвету с остальными предметами гардероба. В тренде модели простого лаконичного кроя. Нежелательно перегружать образ деталями. Необычно смотрится пальто в стиле колор-блок (с разными цветными вставками).



Вот это принт!

Если вам нравится быть в центре внимания, примерьте пальто с принтом. Самые популярные: клетка в различных вариациях, узоры в этническом стиле, абстракция, крупные цветочные орнаменты, животный принт (леопард и зебра). Сочетайте такое пальто с однотонным брючным деловым костюмом, широкими джинсами, платьем или миди-юбкой. Стройную фигуру можно подчеркнуть с помощью обуви на каблук и лаконичных аксессуаров.

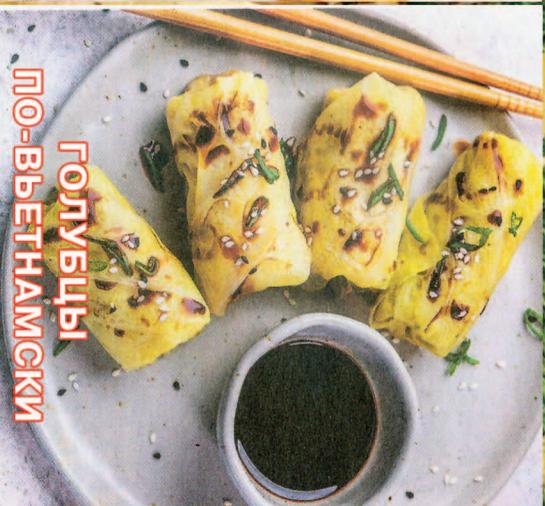




ПИРОГ С ПАРМЕЗАНОМ

Цветная капуста - 350 г, яйца - 4 шт., лук - 1 шт., пармезан - 100 г, базилик - 1 пучок, мука - 100 г, разрыхлитель - 1/2 ч. л., соль по вкусу, черныи молотый перец - 1/4 ч. л., розмарин сушеный - 1/4 ч. л., тимьян сушеный - 1/4 ч. л., растительное масло - 3 ст. л.

Капусту промойте, разберите на соцветия и отварите до полуготовности в подсоленной воде (5-7 мин.). Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на 1 ч. л. растительного масла до золотистости. Пармезан натрите на крупной терке. Свежий базилик мелко нарубите. В глубокую миску вбейте яйца и взбивайте венчиком 5 мин. до увеличения массы в объеме. Влейте 2 ст. л. масла, перемешайте до однородности. Муку просейте, смешайте с разрыхлителем, тимьяном и розмарином. Постепенно вводите в яично-масляную смесь муку со специями, сыр и капусту. Посолите и переперчите. Аккуратно выложите тесто в смазанную форму для выпекания. Выпекайте 30 мин. при 190 градусах.



ГОЛУШЦЫ ПО-ВЬЕТНАМСКИ

Пекинская капуста - 1 шт., филе куриной грудки - 200 г, свиная вырезка - 150 г, красный лук - 1 шт., морковь - 1 шт., шампиньоны - 100 г, лук зеленый - 3-4 пера, кинза - 2 веточки, соль по вкусу, красный перец - щепотка, кунжут белый - 1/2 ч. л., растительное масло для жарки.

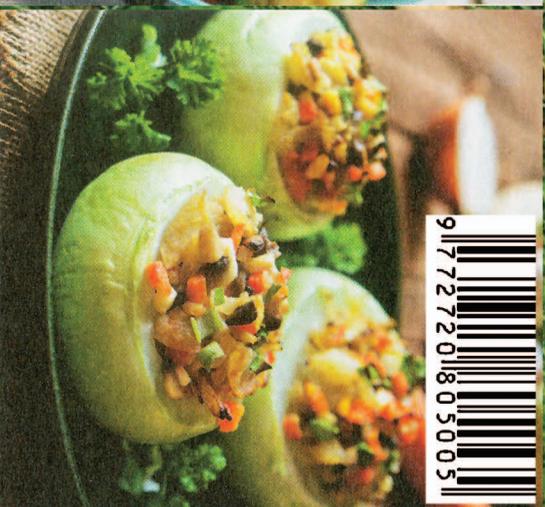
Свинину или куриное филе вымойте, обсушите и пропустите через мясорубку. Морковь и лук очистите, морковь натрите на крупной терке. Мелко нарежьте лук и шампиньоны, обжарьте на растительном масле. Соедините фарш, овощи, грибы и нарубленную кинзу. Посолите и переперчите начинку. Отделите листья пекинской капусты от кочана. Срежьте твердую часть у основания. Сложите листья в миску, залейте кипятком и оставьте на 3-4 мин. Остудите, обсушите салфеткой. Заверните начинку в капустные листья (из расчета: на 1 лист - 1 ст. л. фарша). Отварите на пару около 30 мин. Посыпьте нарезанным зеленым луком и кунжутом. Подавайте с соевым соусом.



ГРАТЕН ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Цветная капуста - 600 г, цуккини - 1/2 шт., бекон - 50 г, сыр - 150 г, сметана - 150 г, яйцо - 1 шт., зеленый лук - 2 пера, соль по вкусу, перец черныи молотый - 1/4 ч. л., мускатный орех - 1/4 ч. л.

Цветную капусту промойте, обсушите и разберите на соцветия. Цуккини очистите от кожицы, нарежьте кубиками. Бекон мелко нарежьте и обжарьте на сковороде до образования хрустящей корочки. Твердый сыр натрите на крупной терке. Взбейте яйцо, добавьте к нему сметану, сыр, мускатный орех. Посолите и переперчите полужидкую заливку. В форму для запекания выложите цветную капусту и цуккини. Залейте сметанно-яичной смесью и запекайте в духовке, разогретой до 180 градусов, 30-35 мин. Посыпьте готовый гратен обжаренным беконом и мелко нарубленным зеленым луком. Подавайте в горячем виде как самостоятельное блюдо или как гарнир к рыбе или мясу.



КОЛЫРАБИ С ГРИБАМИ

Колыраби - 8 шт., шампиньоны - 100 г, лук репчатый - 2 шт., морковь - 2 шт., зеленый лук - 2 пера, растительное масло - 2 ст. л., петрушка - пара веточек, соль и перец - по вкусу, чеснок - 2 зубчика, сыр твердый - 100 г.

Плоды колыраби тщательно вымойте, очистите, срежьте «крышечкой» верхнюю часть с ботвой. Выскоблите мякоть ложкой (она пригодится позже). Очистите лук и морковь. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. Чеснок пропустите через пресс. Обжарьте на масле лук с морковью, чесноком и мякотью колыраби. Грибы промойте, обсушите, мелко нарежьте. Добавьте грибы к зажарке, посолите и переперчите. Сыр натрите и также введите в начинку. Нафаршируйте колыраби начинкой, поставьте в форму. Запекайте 35-40 мин. при 180 градусах. Нарубите зеленый лук, посыпьте запеченную капусту, добавьте петрушку и подавайте в горячем виде как основное блюдо.

