

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДГОТОВКА

№4

январь 2023

**Какой фитнес
ПОДХОДИТ вам?**

стр.22

**Как защитить
КОЖУ в мороз**

стр.36

**Если все время
ХОЧЕТСЯ спать**

стр. 6

**Антибиотики
без последствий**

стр.14

**Почему Мишель Мерсье
живет в нищете и одиночестве**

стр.20-21

Нина Шацкая: стр. 16-17

«Кто-то не пережил моего счастья»

Цена:
2,5 лари

Кардиган – не бабушкина кофта!

МОДНЫЕ ОБРАЗЫ

Эта базовая вещь только на первый взгляд кажется скучной. На самом деле с ней можно создать яркие деловые и повседневные образы.



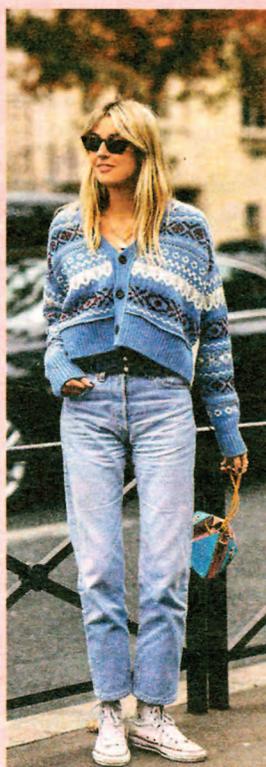
С платьем или юбкой

Для любой фигуры подойдет кардиган оверсайз. В тренде модели объемной вязки. Носите их поверх длинных платьев, юбок, облегающих топов. А вот кардиганы плотной вязки с укороченным рукавом - это пережиток прошлого. Если не хотите выглядеть как школьница, откажитесь от него.



С белой рубашкой

Мягкий вязаный кардиган компенсирует строгость белой рубашки и сделает наряд менее формальным. Он подойдет не только для офиса, но и для непринужденного ужина с друзьями. Под кардиган также можно надеть водолазку, контрастную по цвету.



Удлиненные модели

Такая вещь согреет вас, когда температура на улице опустится. Удлиненные модели рекомендуют носить со свободными, а не облегающими брюками. Из обуви выбирайте туфли на тонком каблучке вместо массивных сапог.



С брюками и джинсами

Кардиган из тонкой ткани допустимо носить вместо футболки, заправив край вещи за пояс. Таким образом можно сделать акцент на талии. Для расслабленных образов используйте свободные модели на пуговицах. Сочетайте их с широкими брюками или джинсами. Хотите добавить перчинку? Оставьте несколько пуговиц кардигана расстегнутыми, как это делают француженки.

50 CENT И ЭМИНЕМ НАЧАЛИ РАБОТУ НАД СЕРИАЛОМ ПО ФИЛЬМУ "8 МИЛЯ"



Рэперы Эминем и 50 Cent начали разрабатывать сериал на основе фильма "8 миль", об этом 50 Cent рассказал в интервью Big Boy TV. "Я собираюсь показать "8 миль" на телевидении. Это будет грандиозно. Я работаю. Это будет не пустышка. Я ставлю сто баллов", – сказал 50 Cent.

Он добавил, что сериал будет связан с наследием Эминема и станет современным пересказом фильма.

Снятая в 2002 году "8 миль" посвящена истории белого рэпера, борющегося за успех в Детройте 90-х. В 2003 году Эминем получил "Оскар" за лучшую песню к фильму.

НОВЫЕ ПОДРОБНОСТИ ТРАГЕДИИ СО ЗВЕЗДОЙ "МСТИТЕЛЕЙ" РЕННЕРОМ



Новые подробности трагедии сообщил портал TMZ.

Издание пообщалось с очевидцами случившегося. По их словам, артист после сильной метели очищал дорожку у своего дома с помощью снегоуборочного комбайна. Сосед Реннера добавил, что в какой-то момент машина наехала на ногу артиста и тот потерял много крови из-за полученной травмы. На помощь Джереми пришел другой сосед, который наложил звезде "Мстителей" жгут.

На место прибыла полиция и изъяла комбайн. Уточняется, что машина была с расширенными функциями безопасности и "не должна была наехать" на владельца.

В заключении очевидцы добавили, что во время уборки снега Реннер травмировал не только ногу, но и другие части тела.

Напомним, инцидент произошел 2 января в районе города Рино в штате Невада.

Спустя несколько часов после трагедии медики сообщили, что звезда "Мстителей" находится в критическом состоянии.

В данный момент актеру 51 год. За свою карьеру Джереми дважды становился номинантом на премию "Оскар". Особенно прославился Реннер по ролям в "Мстителях", "Торе", "Повелителе бурь" и "Охотниках на ведьм".



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ
100 СКАНДВОРДОВ

ДЖУЛИЯ РОБЕРТС УЗНАЛА СВОЮ НАСТОЯЩУЮ ФАМИЛИЮ



Джулия Робертс узнала, что она вовсе не Робертс. Правда вскрылась на популярном американском телешоу, где знаменитости рассказывают про свои корни и предков. Все это время обладательница "Оскара" была уверена – ее прапрадеда зовут Уил Робертс.

На самом деле оказалось, что предполагае-

мый предок умер задолго до рождения прадеда знаменитой "Красотки".

Эксперты взяли ДНК у ближайших родственников, и выяснилось, что прапрадедом Джулии был другой человек по фамилии Митчелл. Но по какой-то причине прапрабабушка звезды оставила себе и сыну фамилию Робертс.

СКОНЧАЛСЯ ВАХТАНГ КИКАБИДЗЕ

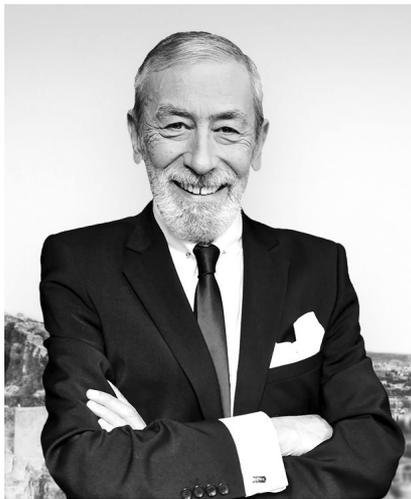
Кикабидзе отметил свой 84 день рождения сольным концертом в Батуми в прошлом году

Народный любимец, легендарный грузинский киноактёр, эстрадный певец, сценарист, кинорежиссёр, автор песен Буба Кикабидзе скончался в возрасте 84 лет.

Актёр, сценарист и режиссер Вахтанг Константинович Кикабидзе родился 19 июля 1938 года в Тбилиси. В старших классах начал увлекаться музыкой, стал посещать репетиции студенческого оркестра, играл на барабанах, пел.

В 1959 году Кикабидзе стал артистом Тбилисской филармонии. Начало его творческого пути на эстраде связано с джазовыми ансамблями “Дизло” и “Орэра”, в которых он выступал в 1960-е и 1970-е годы. В “Орэра”, куда Буба пришел в 1966 году, он играл на ударных, а также был солистом, исполняя песни на грузинском, русском, итальянском и английском языках.

В кино Вахтанг Кикабидзе дебютировал в 1966 году, в фильме “Встречи в горах” (режиссер Николай Санишвили). Однако первой



его серьезной работой в кино стала картина “Не горюй!” (1969) режиссера Георгия Данелия, в которой его партнерами по площадке стали Софико Чиаурели, Анастасия Вертинская и Евгений Леонов. За эту работу Кикабидзе получил приз за лучшую мужскую роль на Международном кинофестивале в

Картахене (Испания) в 1970 году.

После колоссального успеха среди зрителей и признания критиков, последовали новые работы: “Я следователь” (1972) режиссера Георгия Калатоцишвили, “Мелодии Верийского квартала” (1973) Георгия Шенгелая, “Совсем пропащий” (1973) Георгия Данелия, “Пропавшая экспедиция” (1975) Вениамина Дормана.

Новая волна популярности пришла к актеру с комедией Георгия Данелия “Мимино” (1977), где ему досталась роль летчика из небольшого грузинского поселка, мечтающего летать на больших лайнерах.

С 1986 года по 1990 год Кикабидзе возглавлял Государственный эстрадный оркестр Грузии “Рэро”. В 1990-е и 2000-е годы стал реже сниматься в кино, больше сосредоточившись на концертной деятельности.

Вахтанг Кикабидзе – лауреат многочисленных премий и наград. Среди них: Государственная премия СССР, звание Народного артиста Грузии, а также множества орден.

УМЕРЛА ДОЧЬ ЭЛВИСА ПРЕСЛИ



Весь мир потрясла новость о смерти единственной дочери Элвиса Пресли – певицы Лизы Мари. Буквально пару дней назад звезда блистала на “Золотом глобусе”, а 12 января ее сердце перестало биться. Певице было 54 года.

Жизнь наследницы короля рок-ролла была яркой и стремительной. Вместе с оглушительной славой на долю Пресли выпало множество испытаний. Певица пережила смерть отца в юном возрасте, боролась с зависимостью и похоронила своего 27-летнего сына.

У ПЕВЦА ДЖОНА ЛЕДЖЕНДА И МОДЕЛИ КРИССИ ТЕЙГЕН РОДИЛСЯ ТРЕТИЙ РЕБЕНОК

12-кратный лауреат “Грэмми” Джон Ледженд и его супруга Крисси Тейген, модель и звезда “Суда Крисси”, стали родителями в третий раз. 13 января Джон официально объявил фанатам, что у него родился сын.

Ледженд признался, что чувствует себя полным энергии после того, как провел в больнице много часов и не спал.

“Какой благословенный день”, – сказал Джон. Его слова цитирует агентство Page Six.

У Джона и Крисси уже есть двое детей – шестилетняя дочь Луна и четырехлетний сын Майлз. В 2020 году в звездной семье случилась



трагедия: Тейген потеряла ребенка во время беременности. Третий ребенок для семьи стал долгожданным и желанным.

ШАКИРА РАЗНЕСЛА ПИКЕ И ЕГО НОВУЮ ПАССИЮ В ПЕСНЕ



Певица Шакира и футболист Жерар Пике рассталась еще летом прошлого года. Причиной разлада стали отношения спортсмена на стороне с 23-летней Кларой Чиа Марти. 12 января Шакира выпустила дисс, в котором жестко прошла как по экс-возлюбленному, так и по его новой пассии.

Видео с новой песней было опубликовано на Youtube. За 17 часов после публикации ролик набрал более 34 миллионов просмотров.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Одних нет в признанном медсправочнике - международной классификации болезней (МКБ-10), другие ставят только в России. Что может скрываться за этими названиями?

Диагнозы, которых нет

Дисбактериоз (дисбиоз)

Симптомы: понос, запор, отрыжка, неприятный запах изо рта, вздутие живота.

Что может быть:

это состояние свидетельствует о проблемах с микрофлорой кишечника, но с ними организм часто способен справиться самостоятельно. К дисбактериозу могут приводить прием антибиотиков, отравление, ротавирусы, воспалительные заболевания кишечника, печени, рак толстой кишки и др. Изменяется кишечная микрофлора и при таких заболеваниях, как ожирение, диабет.

Остеохондроз

Симптомы: боли в спине, онемение рук, головокружения, головная боль.

Что может быть:

такие ощущения бывают при миофасциальном болевом синдроме из-за спазма мышц. Руки немеют при туннельном синдроме, голова может болеть от перенапряжения, головокружение - при анемии, высоким или низким давлением и др. А боли в позвоночнике провоцируют сколиоз, ревматоидный артрит, грыжа межпозвоночного диска... То есть нужно обследоваться, чтобы найти настоящую причину «остеохондроза».

Вегетососудистая дистония

Симптомы: слабость, головные боли, головокружение, обмороки, тошнота, учащенное сердцебиение, ощущение нехватки воздуха, холодные руки и ноги, озноб, боли в животе.

Что может быть:

диагноз «вегетососудистая дистония» часто ставится молодым людям, у которых нередко бывает анемия, провоцирующая учащение сердцебиения, или же проблемы с щитовидкой. Холодные конечности - симптом синдрома Рейно, при котором из-за спазма сосудов руки еще и меняют цвет. В обморок можно упасть из-за ор-

тостатической гипотензии (пониженного давления), наблюдается при резкой смене положения. Настоящие расстройства работы вегетативной нервной системы являются признаком системного неврологического заболевания.

Иногда список симптомов указывает на психические расстройства, в частности депрессию, панические атаки или генерализованное тревожное расстройство.

Сниженный иммунитет

Симптомы: насморк, кашель, регулярные ОРВИ.

Что может быть:

Да, бывают люди со сниженным иммунитетом, иногда это врожденное, а бывает, что провоцирует его «падение» заболевание, но серьезное, сопровождающееся иммунодефицитом, - ВИЧ, почечная недостаточность и др. В таких случаях применяются иммуностимуляторы серьезные препараты, а не БАДы для «укрепления иммунитета». ОРВИ до 3-5 раз в год у взрослого - норма, а не патология. А для того чтобы меньше болеть, нужно вести здоровый образ жизни.

Авитаминоз

Симптомы: усталость, сонливость, снижение работоспособности.

Что может быть:

все эти симптомы бывают при многих заболеваниях: постковидный синдром, анемия - только некоторые из них. А «авитаминоз» - это полное отсутствие какого-либо витамина в организме. Но современный человек питается неплохо и получает витамины с пищей. Поэтому, например, цингой (возникает при дефиците витамина С) не болеют. Недостаток конкретного витамина можно выявить с помощью анализов, но при этом должны быть другие жалобы, а не просто усталость.

Екатерина Суняйкина, врач-терапевт.

Уже с утра встаю уставшей...

? *Последнее время с самого утра чувствую усталость и непонятную разбитость. Стараюсь больше отдыхать, но отдых не помогает. Ничего не хочется...*

Вероника.

Усталость, если нет другой причины, может быть первым сигналом сбоя в работе какого-то внутреннего органа - легких, сердца, печени, почек. Найти причину необходимо как можно скорее. Самое важное для вас исследование - биохимический анализ крови. Он очень информативный и, прежде всего, при таких жалобах покажет, нет ли анемии - малокровия. Когда в крови понижено содержание железа, а также витаминов В12 и фолиевой кислоты, помогающих его усвоению, ухудшается способность организма поглощать кислород. Это и приводит к быстрой утомляемости, от которой не спасает даже отдых - ведь устают не мышцы. Дефицит железа может аукнуться учащенным сердцебиением. Однако не стоит покупать в аптеке препарат железа. Самому лечиться от анемии нельзя! Малая дозировка не поможет, а передозировка железа приведет к тому, что нарушится усвоение других веществ, в первую очередь меди и цинка. От этого состояния только ухудшится еще сильнее.

В. Паветина, врач-терапевт.



Не всегда дневную сонливость вызывает недосып. Это состояние может быть связано с физиологическими нарушениями и сбоями в работе нервной системы.

Если все время хочется спать

Бывает так, что человек с трудом просыпается и буквально заставляет себя встать с постели, весь день зеваает, а вечером почему-то не может уснуть. Или ему кажется, что проблем со сном нет, но к уже к обеду ежедневно ощущается упадок сил. В таком случае сомнологи (специалисты, которые занимаются лечением расстройств сна) говорят о нарушении режима ночного отдыха и бодрствования. В перспективе это может привести к синдрому недостаточного сна, который затрагивает все системы организма.

Итак, вы постоянно хотите спать днем, потому что...

...накопился недосып

В медицинской школе Пенсильванского университета провели эксперимент, сравнив состояние людей, спавших 8, 6, 4 часа, а также не спавших двое суток. Каждые 2 часа участников просили проходить простые тесты и проверяли их когнитивные функции. Показатели людей, которые провели два дня без сна, были худшими. Те, кто отдохнул 4 часа, тоже с трудом выполняли задания. И, в общем-то, это неудивительно. Интересно другое: те, кто спал по 6 часов, не чувствовали усталость, но при этом к концу эксперимента их умственные показатели сравнялись с группой, которая провела двое суток без сна. То есть их когнитивные функции были нарушены, хотя участники эксперимента не замечали этого.

Недосып негативно действует на организм и снижает работоспособность. Попытки «наверстать упущенное» в выходные обычно не спасают. Сбиваются биологические ритмы. Желательно каждый день ложиться в одно и то же время.

...вы едите слишком много простых углеводов

Простые углеводы - выпечка из белой муки, сладости, картофель -

дают быстрое чувство насыщения и бодрости и такой же быстрый спад энергии. Появляется сонливость, и, чтобы «проснуться», человеку требуется новая порция углеводов. Опасность этого состояния в том, что формируется зависимость. Сложные углеводы перестают насыщать, а значит, чтобы избавиться от сонливости в течение дня, придется периодически «подкрепляться» сладким.

Если скорректировать рацион, грамотно сочетая сложные углеводы, белки и жиры, то чувство усталости исчезнет.

К проблемам со сном могут привести острые блюда в вечернее время, тяжелая и жирная пища, избыток кофе и чая.

...вы часто спите днем

Мы просыпаемся по ночам по разным причинам: уличные шумы, частые позывы в туалет, кошмары. Каждое ночное пробуждение ухудшает качество сна, и в результате утром человек не чувствует себя отдохнувшим. Часто такое случается с теми, кто любит дневной сон.

Если вы привыкли спать урывками (можете прикорнуть на рабочем месте в обеденный перерыв или подремать в автобусе по дороге домой), то вы нарушаете связь «ночь - спальня - сон - отдых». Мозг не понимает, в какой момент можно погружаться в глубокий сон, а в какой - нет. Не ложитесь спать днем, тогда ночной сон станет крепче.

Вечером убедитесь в том, что ничто не нарушит ваш отдых. Наши циркадные ритмы ориентированы на свет: чем освещение больше, тем сложнее заснуть. Уберите из спальни все источники света и повесьте плотные шторы.

...ваш уровень стресса слишком высок

При стрессе в организме вырабатываются высокие дозы гормонов кортизола и адреналина, которые

мешают выработке гормона сна мелатонина. В результате, даже когда вы спите, вы не расслабляетесь полностью: мышцы остаются в напряжении.

Исправить это помогут дыхательные упражнения и медитации. В кровати подумайте о том, что хорошее ждет вас завтра. Не стоит перебирать в голове все планы и задачи. Заведите для этого ежедневник.

При необходимости обратитесь к специалисту, чтобы научиться справляться со стрессом.

...есть гормональный дисбаланс

Доказано, что в период менструации и менопаузы из-за снижения уровня прогестерона сокращаются периоды быстрого сна. Уменьшение эстрогена приводит к сбоям в терморегуляции (те самые климактерические приливы). В итоге ухудшается качество сна. Так же влияет на организм и дисбаланс мужских гормонов. Впрочем, часто бессонница и дневная сонливость говорит о проблемах с щитовидной железой.

Какие болезни вызывают дневную сонливость?

Желание лечь спать днем может быть следствием переутомления и хронического стресса, а может указывать на серьезные заболевания. Прежде всего, если вас беспокоит дневная сонливость, стоит проверить уровень железа и ферритина, чтобы исключить анемию (по статистике ВОЗ, дефицит железа наблюдается у 60% населения).

Часто постоянная сонливость говорит о развитии болезни Альцгеймера, также она присутствует у половины пациентов с болезнью Паркинсона. Такой симптом наблюдается и при заболеваниях ЖКТ, в том числе язвах. Чтобы выявить точную причину, следует пройти полное обследование организма.

ОБСЛЕДОВАНИЯ ГРУДИ КОМУ, КАКОЕ И КАК ЧАСТО?

Обследования груди позволяют выявить заболевания молочных желез и предупредить развитие рака.

Вот самые распространенные и безопасные процедуры.

Профилактический осмотр у маммолога необходимо проходить раз в год, если нет причин для более частого посещения. Врач проведет пальпацию груди и сделает УЗИ. В некоторых случаях потребуются другие диагностические процедуры.

Ультразвуковое исследование

Во время УЗИ используются акустические волны высокой частоты. Эта процедура абсолютно безопасная и безболезненная. Разрешена даже беременным и подросткам.

Обычно УЗИ делают пациенткам до 40 лет, так как в этом возрасте ткани молочных желез достаточно плотные. Врач направляет на УЗИ при любых тревожных симптомах в зоне груди: боль, набухание тканей, уплотнения и т.д. Исследование позволяет диагностировать мастит, определить расположение уплотнений, оценить кровоток. Однако оно не способно дать точные сведения о характере новообразования.

Маммография

Как правило, назначается женщинам после 40 лет в качестве профилактического обследования (раз в год) или при подозрении на заболевания молочной железы. В этом случае грудь болит, чешется, резко увеличивается или уменьшается, наблюдаются выделения из сосков.

Маммографию проводят с 5-го по 10-й день менструального цикла. Применяется специальный рентгеновский аппарат. Облучение минимально, поэтому не представляет опасности. Пациентка раздевается до пояса и подходит к аппарату, который сканирует поочередно сначала одну, а затем другую грудь.

Радиотермометрия

Когда в районе опухоли возникает воспаление, температура тела в этой области повышается. Специалист направляет пациентку на радиотермометрию (или РТМ-маммографию).

Грудь сканируют специальным датчиком. Так выявляют точки повышенной температуры, чтобы распознать опухоль на ранней стадии и даже в предраковом состоянии. Также РТМ-маммография позволяет наблюдать за динамикой развития опухоли.

По результатам исследования пациентке выдается цветная схема, где зеленым обозначены здоровые ткани, красным и оранжевым - области воспаления (то есть опухоль), а синим - кисты.

Этот метод пока еще не вошел в повсеместную практику, но благодаря безопасности и безопасности можно предсказать его активное распространение.

✓ У радиотермометрии нет ограничений по возрасту.

Единственным противопоказанием является повышенная температура всего тела.

Компьютерная томография

Компьютерная томография (КТ) требуется, когда результаты УЗИ и маммографии дали неопределенные сведения. Например, на снимке видно новообразование, но его природу выяснить не удалось. Также процедуру назначают, если онкология уже диагностирована и необходимо понять, не дает ли опухоль метастазы. В этом случае делают КТ не только грудной клетки, но и головы, брюшной полости.

Пациентка ложится на выдвижную часть аппарата КТ, все ее тело, кроме исследуемой области, закрывается специальным материалом. Плат-



форма задвигается внутрь аппарата, и пораженный участок сканируется с разных сторон. Процедура занимает 3-5 минут, после чего женщина получает заключение, которое должен расшифровать врач.

Делать КТ для профилактики смысла нет: процедура не только дорогостоящая, но и может быть опасна для здоровья, если ею злоупотреблять. Доза радиации во время томографии достигает 10 мЗв.

✓ Компьютерная томография противопоказана беременным и подросткам. Остальным пациенткам рекомендуется проходить обследование не чаще (!) одного раза в год.

Гистологическое исследование

Второе название - биопсия. Исследование позволяет со стопроцентной точностью определить характер новообразования и поставить верный диагноз. Обычно биопсию проводят, когда у врача есть подозрение на онкологическое заболевание: появились неестественные выделения из соска, изменилась форма груди, а на УЗИ обнаружилось уплотнение.

В новообразование через кожу вводится игла и делается забор клеточной ткани. Обычно при подозрении на кисту проводится тонкоигольная биопсия. Для определения онкологического заболевания используется трепанобиопсия, которая позволяет получить срез ткани за счет использования более широкой иглы.

Время от времени проводите самодиагностику (пальпацию) груди. При любых возникших вопросах обратитесь незамедлительно к маммологу.



РЕЧЬ ПОЙДЕТ О БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА, КОТОРАЯ НАЗЫВАЕТСЯ ПОВЕРХНОСТНЫМ ГАСТРИТОМ.

От гастрита недалеко до язвы

Вначале воспаление, потом болезнь...

Поверхностный антральный гастрит возникает в антральном отделе желудка. Там не происходит процесс пищеварения, а только формируется пищевой комок. Почему возникает болезнь? Провоцируют ее вредные привычки (курение, употребление алкоголя), заражение бактерией хеликобактер пилори, употребление острой, горячей пищи, постоянный стресс, невроз и другие состояния. Хеликобактер пилори, инфицируя желудок и двенадцатиперстную кишку, чаще всего провоцирует возникновение заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе гастрита и язвы. Медики не исключают, что эта бактерия способствует развитию рака желудка. Хеликобактер, проникая в полость желудка, быстро размножается, образуя постоянный очаг инфекции. В результате развивается воспаление, которое легко перерастает не только в гастрит, но даже в язву.

Главный признак недуга - боль

Концентрируется она в области верхнего отдела желудка. Дискомфорт возникает обычно после употребления тяжелой, жирной пищи. А еще периодически возникают схваткообразные боли, чаще всего они беспокоят на голодный желудок. В эпигастральном отделе желудка чувствуется тяжесть, распирание, давление. Сопутствующие симптомы: тошнота, неприятная отрыжка или рвота. Часто при этом наблюдается запор или диарея. Появляется неприятный, кислый запах изо рта. Странный привкус остается во рту даже после еды. Процесс пищеварения нарушается.

Своевременное лечение и здоровый образ жизни помогут забыть о заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Что будет, если на все эти симптомы не обращать внимания? Запущенный антральный гастрит может закончиться внутренним кровотечением или раком.

К сожалению, мало кто из пациентов серьезно воспринимает болезнь на начальных ее стадиях. Дискомфорт ощущается небольшой, можно терпеть. Тем более, гастрит поверхностный. А болезнь тем временем прогрессирует и, в конце концов, осложняется, например бульбитом. В этом случае пораженной оказывается и луковица двенадцатиперстной кишки. Если и это состояние пациента не тревожит и он не спешит лечиться, значит, надо ждать эрозивного гастрита.

Каши, протертые супы и овощи, приготовленные на пару или в духовке, очень полезны.

Какие еще бывают гастриты

Эрозивный. Он развивается на более поздней стадии болезни желудка. На слизистой появляются небольшие эрозии, которые со временем становятся одним большим язвенным образованием. Периодически возникает внутреннее кровотечение. Кровь обнаруживается в рвотных и каловых массах. Если не начать лечиться, возможен летальный исход.

Думай, думай...

Хеликобактер пилори способствует развитию рака желудка. Проникая в полость желудка, она быстро размножается, образуя постоянный очаг инфекции. В результате развивается воспаление, которое легко перерастает не только в гастрит, но даже в язву.

Атрофический. Хронический гастрит, отсутствие лечения становятся причиной серьезной желудочной недостаточности. Эта стадия уже считается предрактовой.

Идем на гастроскопию

По результатам можно судить о кислотности желудка и его внутреннем состоянии. Общий анализ крови, мочи, кала также входит в список обязательных исследований. Поверхностный гастрит считается легкой степенью развития заболевания желудка. При своевременной диагностике выздоровление наступает быстро. В запущенных случаях врачу нужно будет справиться осложнениями.

Какое лечение предложит врач

Лечение поверхностного гастрита начинается с приема антибактериальных препаратов. Сначала нужно убрать бактерию-возбудителя. Если это не помогло, врач выписывает другие, более сильные действующие лекарства. Также нужно принимать обволакивающие слизистую антацидные лекарства. Самостоятельность в лечении запрещена! Только полное соблюдение рекомендации врача даст положительный результат и позволит быстро восстановить нормальную работу пищеварительной системы. Все настойки, кисели или отвары, приготовленные по рецептам народной медицины для приема внутрь, нужно заранее обсудить с врачом. Он может что-то запретить или, наоборот, посоветовать. Народные рецепты - это дополнение, но не основа лечения.

В. Школин, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

ЛЕЧИМ ГЛУБОКИЕ РАНЫ БЫСТРО И ПРАВИЛЬНО

От порезов и прочих ран не останется рубцов, если лечиться в три стадии. Их легко запомнить.

Очищение: холодная вода, "Мирамистин", хлоргексидин

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

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

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

Постарайтесь не прикладывать к ране мокрую марлю. Промокание способствует заталкиванию грязи в рану, а протирание марлей может повредить нежную раненую кожу. Промойте рану водой, дайте ей вы-

сохнуть на воздухе и переходите ко второму шагу.

Лечение: антисептик или антибиотик

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

Защита: не дайте образоваться рубцу

Если вы думаете, что рана лучше всего заживает под струпом, то не одиноки в своем заблуждении. Так полагают большинство людей. Но



формирующийся струп подавляет образование новых клеток, необходимых для заживления раны, и замедляет процесс выздоровления! Кроме того, корка часто срывается, что приводит к новой ране и образованию рубца.

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

Г. Стешин, травматолог, врач высшей категории.

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

Вставляла в ухо шарики, и стрелять перестало

У меня несколько раз болели уши. Боль то проходила, то появлялась вновь, а иногда ухо так стреляло, что я не находила себе места. Капли, которые выписывала врач, помогали на какое-то время, да и стоили они для меня, пенсионерки, недешево. Однажды в поликлинике встретила старую женщину, которая посоветовала такой рецепт. Я брала 10 ягод калины, раздавливала их, чтобы вышел сок, который смешивала с 1/2 чайн. ложки жидкого меда. Затем делала из ваты два шарика, пропитывала их этим составом и на ночь вставляла в уши, повязавшись платком. Шарики можно сделать на ниточках, чтобы легко было вытащить. Но я обходилась без ниточек, так вынимала. Лечение помогло после 5 процедур.

Т. Соколова.

От бананов с желудком проблемы

? У меня после того, как съем банан, возникает изжога. Почему?

Анна Егоровна.

Видимо, вы едите спелые сладкие бананы, поэтому сфинктер, соединяющий пищевод и желудок, расслабляется. Кислое содержимое забрасывается снизу вверх. Кстати, бананы редко вызывают приступ изжоги, чаще - томаты, сладости, кофе, мята. Чтобы не было изжоги, откажи-



Не навреди

- ✓ Не пейте очень горячий чай и другие напитки.
- ✓ Исключите наваристые мясные, рыбные и грибные бульоны.
- ✓ Колбасы, копчености, острые продукты также под запретом.
- ✓ Завтракать надо обязательно.
- ✓ Поздний ужин недопустим.
- ✓ Запрещено употреблять много сырых овощей.

тесь от бананов или съедайте небольшой кусочек, лучше зеленого, незрелого плода. После еды старайтесь не ложиться - это усилит рефлюкс. Часто изжога возникает у тех, кто завершает обед булочкой, запивая сладким черным чаем или кофе. Поэтому, если трапеза обильная, сладости лишние.



Ленивый кишечник

? Мне 87 лет. Больше 10 лет страдаю выделениями слизи из прямой кишки, мучают запоры. Лекарства не помогают. Я инвалид. Уже давно не выхожу на улицу. Очень устала. Чем и как мне лечиться?

В. Коврова.

Что считается запором

Так называют замедленное или недостаточное опорожнение кишечника. У некоторых людей стул может быть 1 раз в день, у других - 2-3 раза. И то и другое нормально. Однако о запоре свидетельствует даже не частота стула, а консистенция (повышенная твердость, сухость) и дискомфорт, ощущение неполного опорожнения после дефекации. Если такое продолжается больше 3 месяцев, то речь идет о запоре.

Запор не возникает сам по себе

Он считается симптомом некоторых болезней или следствием неправильного образа жизни. Каждый человек должен сам заботиться о чистоте в кишечнике, но почему-то не все это делают. В результате - головокружения, мигрени, отсутствие аппетита, нервозность и хроническая усталость. Плюс неприятный запах изо рта, газы, ослабление иммунитета.

Больше клетчатки и воды!

У пожилых людей запоры бывают в 5 раз чаще, чем у молодых. Главные их причины - недостаток клетчатки и воды, большие промежутки между едой, прием некоторых лекарств, боль из-за геморроя, анальных трещин. Очень сильно сказываются малоподвижный образ жизни, стрессы... Такое бывает и из-за повышения тем-

пературы во время болезни. Да еще с возрастом ослабевают мышцы, от которых зависит работа кишечника. Есть серьезные недуги, которые приводят к запорам. Например, дивертикулиты, опухоли в кишечнике. Если у вас такого не обнаружено, то все можно отрегулировать.

Правильное питание

Есть необходимо каждые 3 часа. В продуктах должно быть достаточно пищевых волокон, способствующих опорожнению кишечника. Ешьте черный хлеб с отрубями, цельные крупы, сырые овощи и фрукты, сухофрукты. Можно мясо с большим количеством соединительной ткани (зельц). Обратите внимание на квашеные и кисло-молочные продукты. Полезны капуста, огурцы, свекла и ее ботва, грибы, соки с мякотью. Задерживают опорожнение кишечника крепкий черный чай, какао, красное вино, крахмалистые супы, протертые каши. Начинайте утро со стакана теплой воды или настоя красной рябины, барбариса, календулы, кукурузных рыльцев, пижмы. Иногда можно выпить с утра травяной чай с ксилитом или сорбитом. Эти заменители сахара усиливают сокращение кишечника, особенно если применять их 3-5 дней подряд. Перерыв - не менее 7-10 дней. Организм - самонастраивающаяся система. Надо только помочь кишечнику настроиться на правильную работу. Для этого вечером хорошо бы выпить свежую простоквашу или кефир с растительным маслом. Можете добавить в напиток и сухофрукты, замоченные с утра, отруби или варенье из ревеня, сливы.

Вечером хорошо бы выпить свежую простоквашу или кефир с растительным маслом.

Гимнастика

Днем обязательно нужны физические нагрузки. Но так как у вас почтенный возраст, гимнастику надо делать лежа на полу. Каждое упражнение повторять по 10-15 раз. Исходное положение - лежа на спине.

✓ Согнуть ноги в коленях. Поднять руки, затем обнять ими колени и подтянуть к груди, прижать к животу.

✓ Ноги прямые, носки - на себя. Растянуть задние мышцы ног, при этом втянув живот и мышцы промежности. Удерживать напряжение 1-7 секунд, затем медленно расслабиться. Отдохнуть и повторить.

✓ Согнув ноги в коленях, наклонять их вправо, а туловище поворачивать влево. Затем - в противоположные стороны. При этом втягивать живот.

✓ Одна нога согнута в колене и прижата к груди. Второй ногой «нарисовать» в воздухе цифры от 1 до 10. Повторить другой ногой.

✓ «Велосипед». Крутить воображаемые педали вперед, втягивая живот, а после отдыха - назад.

✓ В течение дня можно еще тренироваться сидя на стуле: сжимать ягодичные мышцы, как бы приподнимаясь, и разжимать их.

Чаще всего после такой физзарядки появляются позывы в туалет.

О. Свиридов,
гастроэнтеролог.

НАСКОЛЬКО ВАШ ОРГАНИЗМ ГОТОВ К ПРОСТУДЕ?

В холодную ветреную погоду простудиться не составляет труда. Пройдите тест и узнайте, насколько ваш организм готов к подобного рода испытаниям.

На вопросы отвечайте только «да» или «нет».

- Верно ли, что продолжительность вашего сна в среднем составляет не менее шести-семи часов в день?
- Даже после того как прозвенит будильник, просыпаетесь с большим трудом.
- Часто ли у вас возникают проблемы с засыпанием?
- Согласны, что лучше лишние пять минут понежиться в постели, чем принять контрастный душ?
- У вас сидячая работа?
- Вы дружите со спортом, регулярно делаете зарядку и посещаете тренажерный зал?
- Вас часто беспокоят головные боли (головозвонения)?
- Время от времени отмечаете у себя сильное сер-

цебиение без видимых эмоциональных и физических нагрузок?

- Редко бываете на свежем воздухе?
- Стресс - частый гость в вашей жизни?

За каждый ответ «да» на вопросы 2-5, 7-12, 18-20 и ответ «нет» на вопросы 1, 6, 13-17 начислите себе по 2 балла. Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

0-10 баллов. Ваш организм успешно справится со всеми предстоящими сезонными испытаниями. Не переохлаждайтесь, в периоды эпидемии пользуйтесь противовирусными мазями для носа и по возможности избегайте мест большого скопления людей.

12-24 балла. Прислушайтесь к своему самочувствию. Соблюдайте режим дня и больше спите. В качестве профилактики простудных заболеваний используйте такие общеукрепляющие

- Занимаетесь ли вы закаливанием?
- Находясь на улице, не смотря на теплую одежду и обувь, у вас быстро начинают мерзнуть руки и ноги?
- Вы курите?
- В вашем меню всегда есть овощи и фрукты?
- Стараетесь ли придерживаться рационального режима питания?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

народные средства, как шиповник, облепиха, лимон, клюква, калина, мед и, конечно же, традиционные лук и чеснок.

26-40 баллов. Вы, вероятно, находитесь в группе риска, но это не повод паниковать. Поддержите свой организм. Начиная утро с легкой зарядки. Больше ходите пешком. Старайтесь избегать стрессов и правильно питайтесь. С помощью несложного массажа укрепляйте сосуды. Растирайте жестким полотенцем ступни и кисти, особенно перед долгими прогулками, - эта процедура улучшит кровообращение, что поможет легче переносить холод. Посоветовались с врачом, пройдите вакцинацию от гриппа.

ВАРИКОЗ ПОЯВИЛСЯ НА РУКАХ

? У меня на тыльной стороне ладони выступили вены. Почему такое произошло? Неужели из-за тяжелых сумок?

Р. Анисимова.

Это не усталость и не боль в суставах

О варикозном расширении вен на ногах известно многим. Это сложное заболевание, которое без должного лечения приводит даже к ампутации конечностей. А вот варикоз на руках вызывает недоумение. Вздутие вен и тяжесть многие списывают на усталость от тяжелой работы или нагрузку на руки. На самом деле на руках это заболевание протекает гораздо серьезнее, чем принято считать. Да, его последствия не так страшны, как при варикозе нижних конечностей, но лечение все же требуется. Женщины более внимательно относятся к венам на руках только потому, что их состояние сказывается на красоте. В группе риска те, у кого руки получают большую нагрузку. Работа за компьютером или вязание могут быть причиной начинающегося варикоза вен на руках. Тревожные симптомы: вздутие сосудов на кистях и предплечьях, образование узлов на венах и сосудистых звездочек, тяжесть в руках, отечность и тянущие боли в неподвижном состоянии.

Консультация врача-флеболога поможет установить причину болезни. Иногда варикоз на руках является отголоском более тяжелых заболеваний сосудов. Не пропустите первые симптомы, обследуйте вены. Это поможет избежать развития серьезной болезни вен.

Диета, разминка, и не только

Какие способы лечения предлагает современная медицина?

- ✓ Прием венотоников (препаратов для укрепления вен).
- ✓ Применяйте мази, снимающие боль и отеки при варикозном расширении вен на ногах, - это облегчит тяжесть в руках.

✓ Регулярная смена деятельности улучшит кровообращение и снимет напряжение в руках.

✓ Носите компрессионные перчатки и рукавицы.

✓ Не загорайте, не ходите в бани и сауны. Также защищайте руки в холодное время года.

✓ Разминка для рук разгонит кровь. Вращайте кистями по или против часовой стрелки, сжимайте и разжимайте пальцы.

✓ Соблюдайте диету, назначаемую при болезнях сосудов.

✓ Откажитесь от продуктов, сгущающих кровь (сахар, картофель, бананы, животные жиры, алкоголь). Больше пейте.

Причиной может стать даже вязание

Варикоз на руках развивается по тем же причинам, что и на ногах.

✓ Застой крови в руках из-за нарушения ее притока и оттока.

✓ Большая физическая нагрузка. Например, часто носите тяжести, подолгу работаете за компьютером, увлекаетесь некоторыми видами рукоделия (например вязание), вручную стираете.

✓ Вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем).

✓ Атеросклероз и другие заболевания сосудов.

✓ Недостаток витаминов E, A, C.

✓ Регулярный прием препаратов, содержащих гормоны.

✓ Возрастные изменения в организме после 50.

На заметку

К развитию варикоза может привести запор. При натуживании повышается внутрибрюшное давление, и со временем нарушается отток крови от нижних конечностей. Это приводит к венозному застою.



✓ Врожденная патология, связанная с нарушением развития кровеносной системы в утробе матери.

Мало кто из больных, страдающих варикозом на руках, обращается к врачу. Пока нет боли и едва заметны признаки, состояние не вызывает тревоги. Но заболевание развивается. К сожалению, даже в острую стадию люди часто пугают симптомы с заболеваниями суставов. А ведь своевременная диагностика помогает справиться с варикозом без особых сложностей.

Травы тоже помогут

Применение лекарственных растений - это дополнительное лечение при варикозе на руках.

Лидером среди трав, способных разжижать кровь и улучшать кровообращение, является донник лекарственный. Он не дает побочных эффектов и у него нет противопоказаний. В редких случаях бывает лишь индивидуальная непереносимость. Добавляйте в чай (при варикозе полезнее зеленый) по щепотке сухой травы, и вы укрепите стенки сосудов. В смеси с крапивой двудомной донник прекрасно очищает кровь. Точнее, крапива очищает, а донник нейтрализует ее свойство склеивать тромбоциты, то есть не дает крови сгущаться. Смешайте по 1/2 стакана зелени донника и крапивы, залейте стаканом водки. Настаивайте в темном месте 2 недели и принимайте по 1 чайн. ложке перед едой, разбавив водой.

А. Таниева, флеболог, врач II категории.

РАЗЖИЖАЕМ КРОВЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Из-за густой крови может быть много проблем: варикоз, образование тромбов, инсульт. Зная, какие продукты уменьшают, а какие усиливают свертываемость, вы можете поправить здоровье.

Общие рекомендации

При густой крови важно не только не есть продукты, которые усиливают свертываемость. Нужно пересмотреть свой подход к питанию. Например, почаще отказываться от сладкого, выпечки, жирной и острой пищи. Есть больше овощей и фруктов, пить больше воды.

Эти продукты разжижают кровь

✓ **Вода.** При первых признаках варикоза и других проблем с кровью заведите привычку, достаточно ли вы пьете воды. 1,5-2,5 л в день - средняя норма.

✓ **Малина.** Эта ягода богата таким же веществом, как и аспирин, который часто пьют, чтобы понизить вязкость крови. Вот только у аспирина есть побочные действия, у малины - нет. Так что ешьте свежую малину, сушеную, малиновое варенье, пейте чай из листьев малины и черной смородины.

✓ **Льняное масло** богато полиненасыщенными жирными кислотами, витамином Е. Это помогает восстановить эластичность сосудов.

✓ **Жирная рыба** - сильное средство против атеросклеротических бляшек.

✓ **Чеснок** способствует рассасыванию тромбов. Ешьте его в свежем или слегка подвяленном на свежем воздухе виде.

✓ **Морская капуста.** Для крови очень полезны продукты, содержащие йод. Они уменьшают вязкость крови и повышают тонус сосудов. Так что все морепродукты будут на пользу.

✓ **Помидоры.** Благодаря ликопину нормализуют уровень холестерина. А рутин укрепляет стенки сосудов.

✓ **Хурма.** Благодаря наличию флавоноидов этот фрукт разжижает кровь, препятствует образованию тромбов, укрепляет сосуды и нормализует уровень холестерина в крови.

✓ **Капуста.** Полезна любая, в том числе квашеная. Но краснокочанная богаче калием, витаминами С и группы В. Она улучшает качество крови и препятствует образованию тромбов.

✓ **Цитрусовые** содержат витамин С и много жидкости. Особенно хорошо разжижает кровь лимон. Достаточно его добавлять хотя бы в чай.

Каждый день пейте чай с лимоном и медом. И первый, и второй ингредиенты отлично разжижают кровь.

✓ **Мед** хорошо разжижает кровь, предотвращает тромбообразование.

✓ **Пророщенная пшеница** отлично разжижает кровь, если съедать по 1 ст. ложке в день. Добавляйте ее в салаты, сочетайте с льняным маслом.

✓ **Имбирь, корица, куркума.** В коре и корнях этих растений много кумаринов, которые разжижают кровь и не дают образоваться сгусткам. Ими также богаты корень хрена, люцерна, дягиль, сельдерей.

Под запретом

✓ Ливер: печенка, почки, сердце.

✓ Гречка.

✓ Грецкие орехи (ограничить).

✓ Бобовые.

✓ Бананы.

✓ Картофель, особенно жареный.

✓ Петрушка.

✓ Сахар.

✓ Крапива.

✓ Жирные продукты: сыры, сливочное масло, жирные виды мяса, сало.

М. Островерхова,
диетолог, врач высшей категории.



Эти продукты помогут снизить давление

Самочувствие гипертоника зависит от питания.

Мало ограничивать соль, кофе и воду.

Полезно также знать, какие продукты понижают давление

Несолёные морепродукты

Рыба, устрицы, гребешки и водоросли содержат большое количество полиненасыщенных жиров (омега-3, омега-6), аминокислот (аргинина, триптофана, лизина, треонина, тирозина), микро- и макроэлементов (селена, йода, цинка, фосфора, магния, калия).

Благодаря богатому составу морепродукты снижают уровень вредного холестерина, регулируют тонус кровеносных сосудов, улучшают работу сердечной мышцы и нормализуют вязкость крови.

Кисломолочные изделия пониженной жирности

Самые полезные - сыворожка, творог, сыр, кефир, йогурт, ряженка. Они поставляют в организм легкоусвояемый кальций, который крайне важен для сердечно-сосудистой системы. Он уменьшает проницаемость капиллярной стенки,

участвует в свертывании крови, стимулирует восстановление миокарда.

Овощи и зелень

Рекомендуются топинамбур, свекла, картофель, кабачки, тыква, капуста, помидоры, авокадо, баклажаны. Это природные источники пищевых волокон, кото-

рые препятствуют атеросклерозу. Из листовых зелени - петрушка, сельдерей, базилик, кинза. Они отлично снимают давление и укрепляют стенки сосудов.

Вместо соли для улучшения вкуса используйте пряности: базилик, укроп, чеснок, петрушку, лук.

Фрукты, ягоды, сухофрукты

В первую очередь лимон, клюква, шиповник, калина, черная смородина, виноград, яблоки, апельсины, грейпфрут, курага, чернослив.

В состав этих продуктов входят рутин, витамин С, кверцетин, которые укрепляют клеточные мембраны. Они укрепляют стенки капилляров, что очень важно при повышении давления. Помимо этого, фрукты и ягоды препятствуют отложению холестерина на артериальной стенке. Также они усиливают

выработку оксида азота, который помогает расширять сосуды.

Нерафинированные растительные масла

Оливковое, кедровое, льняное, рыжиковое масла - это природные источники омега-3 жиров. Они препятствуют отложениям в сосудах, воспалениям в сердечной мышце, уменьшают ломкость капиллярной стенки.

Цельнозерновые продукты

В первую очередь - ржаной хлеб, отруби, зеленая гречка, бурый рис, нешлифованная пшеника, расплюснутый овес, макароны из грубых сортов пшеницы. Это незаменимая пища для гипертоников с избыточным весом, поскольку она содержит медленные углеводы, которые не дают глюкозе превратиться в жир.

Также злаки - источник белка и пищевых волокон, которые ускоряют выведение продуктов холестерина обмена и стимулируют перистальтику кишечника. При регулярном употреблении цельнозерновой пищи улучшается консистенция крови, улучшается проходимость капилляров.

Бобовые

Чечевица, соя, фасоль - чемпионы среди растений по содержанию легкоусвояемого белка. При регулярном потреблении бобовых артериальная стенка становится более эластичной, снижается риск гипертрофии миокарда.

Травяные чаи

Подъем артериального давления в 70% случаев сопровождается бессонницей, сердцебиением, головными болями, тревожными состояниями, то есть неврологическими расстройствами. Поэтому гипертоникам полезны отвары из седативных трав: валерианы, мелиссы, мяты, ромашки, пустырника, хмеля, боярышника, календулы, пиона, душицы.

М. Островерова,
диетолог, врач высшей категории.

КОГДА ЗА ОКНОМ ПРОМОЗГЛО, ХОЛОДНО И АТАКУЮТ ВИРУСЫ, ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ ПОМОГУТ НАШИ СОВЕТЫ.

10 СПОСОБОВ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ

Полезные продукты

1. Общеукрепляющее действие окажут свежевыжатые цитрусовые соки и морсы из черной смородины, клюквы, отвары плодов шиповника, боярышника, слегка подслащенные медом. Полезен и компот из сухофруктов (курага, изюм, чернослив, яблоки, груши). Он помогает нормальной работе желудка и кишечника, способствует защите сердечно-сосудистой и нервной систем. Пейте не более 1-2 стаканов в день.

2. Вечером чашка теплого молока улучшает сон, снимет физическое напряжение, восполнит недостаток белка.

3. Овощные соки во второй половине дня значительно улучшают работу сосудов, пополняют запас витаминов. 250 мл в день достаточно.

4. Включите в рацион лук и чеснок - в них содержатся уникальные вещества - фитонциды, которые служат барьером для вирусов. Употреблять лук и чеснок лучше в свежем виде, добавляя в салаты.

5. В холодное время почаще пейте куриный бульон. Он снижает воспалительные процессы и повышает сопротивляемость организма к простудным инфекциям.

Важные мелочи

6. Днем не подавляйте желания лишнего зева. Этот процесс восстанавливает бодрость, так как при глубоком вдохе, который мы непроизвольно делаем, когда зеваем, в мозг поступает большая порция кислорода и одновременно происходит расслабление мышц.

7. Сокращение светового дня пагубно сказывается на обмене веществ, что неизменно ведет к снижению иммунитета. И наша задача - продлить день всеми доступными способами: наполните дом светом, например, увеличив мощность ламп в люстрах и светильниках. А в светлое время суток хотя бы в обеденный перерыв выходите на улицу.

Листья капусты прикладывают к гематоме

У меня тонкая кожа. Если еду в автобусе и приходится прижиматься к поручню из-за большого количества пассажиров, умудряюсь прийти домой с синяками. Но летом синяки

8. Ясное дело, что в холода надо одеваться тепло. Но как быть, если в автобусе, на работе, в магазине жарко? Если париться в помещении в пальто, то легко простудиться, выйдя на улицу. Здесь поможет принцип капусты - надевайте на себя как можно больше слоев одежды.

9. Мойте руки минимум 5 раз в день. Вирусы и бактерии живут везде - на поручнях в автобусе, на телефоне и др. С рук они легко попадают в организм. Руки мойте 10-15 сек. под проточной водой. При этом будет смываться 90% микробов. С остальными справится ваша иммунная система!

Необходимые витамины

10. Они помогут пережить осенне-зимний авитаминоз.

ВИТАМИН А

Повышает иммунитет, улучшает остроту зрения в сумерках, отвечает за жировой слой, защищающий кожу. Много его в моркови, сливочном масле, печени трески, яйцах.

ВИТАМИН С

Повышает сопротивляемость организма простудам. Им полны цитрусовые, белокочанная капуста, смородина, сладкий перец.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Снимают утомляемость, повышают концентрацию внимания, борются с сонливостью. Содержатся в дрожжах, муке грубого помола, овсянке, гречке, говядине, фасоли.

сложно скрыть одеждой. Спасаясь компрессами со льдом. Заворачиваю кубики льда в салфетку и прикладываю к ушибленному месту. Помогают и листья капусты. Слегка их отбиваю и прикладываю к гематоме.

Елена Викторовна.





АНТИБИОТИКИ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

Антибиотики могут избавить от бактериальных инфекций, но добавить новых проблем со здоровьем - снизить иммунитет, вызвать дисбактериоз кишечника. Рассказываем, как избежать неприятных последствий приема антибиотиков.

Начнем с главного: антибиотики нельзя назначать себе самостоятельно. Их должен выписать врач, после того как ознакомится с историей болезни пациента, результатами анализов и узнает об аллергических реакциях. А вот необдуманный прием может привести к печальным последствиям. Со временем бактерии развивают устойчивость к антибактериальным препаратам и перестают реагировать на них. Появляются супербактерии, против которых оказываются неэффективными все антибиотики (несколько лет назад в США была зафиксирована смерть от супербактерии *Klebsiella pneumoniae*).

✓ Если состояние позволяет, перед началом антибактериальной терапии желательно сдать бактериальный посев для определения чувствительности к разным группам.

Не прерывайте курс!

Наибольший вред при приеме антибиотиков наносится организму, если пациент, почувствовав улучшение, прекращает принимать препарат (хотя курс лечения еще не окончен). Через несколько дней симптомы возвращаются, и курс приходится начинать сначала. В результате на организм ложится повышенная нагрузка, и вероятность

негативных последствий увеличивается. Лучше так не рисковать!

Соблюдайте кратность приема: если необходимо пить лекарство 3 раза в день, то промежуток между приемами должен составлять 8 часов, а если 2 раза, то 12 часов. Через трое суток улучшение не наступило? Значит, препарат вам не подошел. Сообщите об этом врачу.

Соблюдайте диету

Обычно при приеме антибиотиков страдает желудочно-кишечный тракт: появляются вздутие, диарея, боль в области живота. Все дело в том, что лекарство создает внутри организма стерильную среду, уничтожая без разбора и «плохую», и «хорошую» микрофлору. Если вовремя «не заселить» полезные бактерии в ЖКТ, освободившееся место займут патогенные бактерии, начнется дисбактериоз. Но организму можно помочь, если скорректировать питание и исключить некоторые продукты на время лечения.

✿ Откажитесь от сахара и дрожжевой выпечки - они способствуют росту патогенной микрофлоры.

✿ Под запретом алкоголь, так как в сочетании с лекарствами он может создавать токсичные связи.

✿ Избыток соленой, жирной и жареной пищи перегружает печень.

✿ Основу питания должны составлять овощи, фрукты, злаки, нежирная рыба и мясо.

✿ При антибактериальном лечении врачи рекомендуют принимать пробиотики и пребиотики. Их источники - лук, корень цикория, бананы, топинамбур и ферментированные продукты.

В некоторых случаях специалист выписывает пребиотики и пробиотики в форме таблеток. Принимать их нужно строго по инструкции, иначе результата не будет.

Защитите печень

Антибиотики могут нарушить работу печени: забиваются желчные протоки, истощаются буферные системы органа, снижается общий иммунитет. Во время антибактериальной терапии необходимо следить за состоянием печени. По возможности стоит отказаться от приема других лекарств, чтобы не перегружать орган.

Если в анамнезе есть заболевания печени, врач может выписать гепатопротекторы - препараты, которые защищают клетки печени от повреждения и способствуют оттоку желчи. Существуют природные гепатопротекторы - например, биологически активная добавка на основе расторопши (требуется консультация специалиста).

Что будет, если...

...в холода ходить без шапки?

Ходить без шапки долгое время при низкой температуре, то воспаляются нервы под кожей головы. Прикосновение к коже будет вызывать сильный дискомфорт.

Иногда повреждаются лицевые нервы, из-за чего выражение лица становится неестественным.

Появляется головная боль. Данное состояние зафиксировано в международном классификаторе болезней - «головная боль из-за холодных стимулов». Такая боль проходит через некоторое время в тепле. Считается не опасной для здоровья.

Если голова находится в плотном головном уборе, не позволяющем дышать коже головы, то это тоже плохо. Испарина соприкасается с кожей, которая даже при наличии шапки может переохладить голову. Кожа «дышит» и выделяет углекислый газ и водяной пар. Пар в замкнутом герметичном пространстве начинает превращаться в воду.

Отдыхай!

Вид шляпы	↓	Плётёнка из волос	↓	Африканский гигант	↓	Указатель на реке
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Изделия из глины		Пустая страница тома		Потроха для пирожков		Блошный или оптовый
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	Спутник дамы	→				
	Стольный град греков		Примат Мадагаскара		Грек из Никосии	
	Герой поэмы "Цыганы"	→	↓		↓	
→						
	И Евразия, и Африка	Пёс-"китаец"		Трудовое соглашение		Получатель письма
	Пыль на носик	→	↓	↓	↓	↓
→						
Южный пояс Земли	"Сухой" барометр		Египетский бог	→		
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	Сорт винограда		Крепкий нагоняй		Близняшка Зиты	
→			↓		↓	
	О ней в набат бьют	→				
	Экзотический фрукт	Покерная комбинация		Квартирная купель		Ящичный автобан
→		↓	↓	↓	↓	↓
	Зерно с нереста		Биржевой "навар"		600 грамм для японца	
→					↓	
	Сорная трава		Прозвище в чате	→		
→						

Паста из дичи	↘			↘		↘
Дама за роялем		Категоричнее теоремы		Краски в косметичке		Оппоненты виги
→				↓		"Ташилка" колны сена
Выдра в море		И фрукт, и птица	→			↓
→					Глава семейки Крудс	Удушливый газ
"Двубортный" причал		Снежный дом	→		↓	↓
Мякоть ватрушки	→					
Зануда в законе (шутл.)		Пудра из пшеницы	→			
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	Развесёлый шутник		Цветочный листик		Стиль ...-деко	Туман в мозгах
	Цирковой ...-алле	→	↓	↓		↓
→						Батюшка иудеев
	Предыдущий день	→				
	Дверь шлюза			Женщина-"молот"		Цифровое ничтожество
→				↓		↓
Южное дерево	Шарик в гильзе	→				
↓	Покров шоссе		Освящённое правило		Наготове у Антошки	Смесь песка и опилок
→		↓	↓	↓	↓	↓
	Скряга наоборот			Бок боевого порядка		"1" для химика
→						↓
	Даётся за заслуги			Остров Гиппократа	→	
→						



НИНА ШАЦКАЯ:

«КТО-ТО НЕ ПЕРЕЖИЛ МОЕГО СЧАСТЬЯ»

— Вас знают как замечательную певицу, исполнительницу романсов. Но вы ещё играете в театре. Я читал, что ваш папа говорил вам: «Надо стремиться к большему, к чему-то грандиозному». Но зачем вам участие в спектаклях?

— Это мой театр — театр Нины Шацкой. У нас есть три спектакля с Олей Кабо, но это такие спектакли, больше похожие на концерты. С Олей Кабо у меня статичный образ у микрофона, там Ольга более динамична. Еще есть спектакль, который называется «Затерянные птицы», по мотивам романа Маркеса «Любовь во время чумы», там с Григорием Сиятвиндой у нас уже настоящее действо. В нашем спектакле говорит Гриша, я пою.

— С Григорием — понятно, он все-таки мужчина. А с Ольгой — две красивые женщины на одной сцене. Получается не тянуть одеяло на себя?

— У нас удивительный тандем.

— Вы, по-моему, больше девяти лет вместе?

— Больше десяти. Сначала был у нас ахматовский спектакль. Я пришла к Оле с предположением создать некое объединение — тогда я уже пела баллады Ахматовой, положен-

ные на музыку Златы Раздолиной. А Ольга к этому времени давно сотрудничала с Юлей Жжёновой, дочерью великого нашего Георгия Жжёнова. Она и придумала спектакль. И то, как его приняла публика, для нас было открытием.

И спустя несколько лет Оля захотела — это была ее идея — сделать такой же проект, посвященный Марине Цветаевой к ее 120-летию. У нас долго не получалось. Но знаете, такое бывает чудо, когда чему-то суждено произойти, то всё складывается. Потом мы решили сделать третий проект — то, что будет близко человеку, когда он в камерной обстановке и ему не надо напрягаться. И мы сделали «всё самое любимое из самого известного»: от «Мороз и солнце, день чудесный» до Евушенко, от Пушкина до Беллы Ахмадулиной. А я пою от русской песни до джаза. Всё самое популярное. Называется он тоже ахматовской строчкой «Пятое время года — любовь».

— Наверняка у вас произошло много изменений за такой срок?

— Да, за это время произошло очень много разного. Когда мы с Олей познакомились, у нее был счастливый брак, она была абсолютно реализованной и как мама,

и как актриса, и как жена. А я была вот такая перекасти-поле. Сейчас я благополучно замужем, наш дом гостеприимно принимает Олю, которая сегодня растит сына одна. И удивительно, хочу сказать такую вещь — это известный факт, я Америки не открою. Говорят, что друг познается в беде, а вот подруги познаются в счастье, я уверена. И у меня несколько, как мне казалось, близких подруг с моим замужеством исчезли. Не могу с ними встретиться, не идут со мной на контакт, не получают. Не знаю, с чем это связано. Может быть, кто-то не пережил моего счастья. Оля — удивительный человек. Она настоящая. Она была всегда рядом, когда мы начинали, она была звездой еще до того, как я спела в «Голосе», до того, как я побывала в «Трех аккордах», до моей встречи с мужем. Сейчас у нас с ней остаются такие же теплые отношения. Мы как сестры.

— Вы две умные женщины. Наверняка понимали, что идете на риск, поскольку сегодняшний зритель настроен больше на что-то легкое, развлекательное, а вы предлагали ему Ахматову и Цветаеву?

— У нас сумасшедший прием. Понимаете, когда мы объявляем эти проекты, идут не к нам, идут к Ахматовой, идут к Цветаевой. Идут люди, которые знают, что они хотят услышать. Мы лишь проводники в этой ситуации. Нам важно не испортить то, что уже сделали две эти великих женщины. Это такое счастье — видеть, когда зал встает, а на глазах у людей слезы. И если мы привозим один проект, нас обязательно в этот зал приглашают со вторым.

— Понятно, что и Ольга, и Григорий дают вам понимание физики актерского мастерства, погружение в эту профессию, а что, на ваш взгляд, вы даете им?

— Я им предлагаю эти проекты как продюсер. Я понимаю, что сейчас многие улыбнутся, дескать, я у Христа за пазухой, у мужа, он решает мои проблемы, но все эти проекты были сделаны до замужества. То есть я или находила деньги, или откладывала их сама. Если не было каких-то спонсоров, людей, которые хотели помочь что-то сделать, то я со своих гонораров откладывала, чтобы это состоялось. Для меня это были очень важные проекты, идеи. Наверное, я им даю удовольствие соприкосновения с искусством. Потому что, как вы правильно сказали, сейчас антрепризы легкомысленные, они так глубоко не затрагивают. А мы все-таки прикасаемся к великим именам.

— **На гастролях в свободное время чем занимаетесь?**

— Если это какой-то край, в котором еще не была, я стремлюсь познакомиться, побегать, посмотреть. В этом году добралась до Улан-Удэ. Была в приятном шоке. Сейчас очень хочу туда приехать еще раз. Я давно хотела посмотреть весь регион. Меня поразила сам город. Вот сколько я езжу, очень люблю фотографировать старые дома, деревянное зодчество. Но в том количестве и в том состоянии, в котором это присутствует в Улан-Удэ, я, честно говоря, нигде не видела. Эти наличники, ставни — дух захватывает от красоты, от этого богатства и от того, как они бережно ко всему относятся.

— **Вот вы общаетесь с актерами. А сами в обычной жизни можете, к примеру, «сыграть» и со- врать? Для пользы дела, конечно же.**

— У меня никогда не получается! Плохая актриса. А потом, внутри я маленькая девочка. У нас у всех есть внутренний ребенок, я такая внутри послушная дочка. И вот эта послушная дочка внутри всегда будет бояться того, что этот обман откроется. Я вообще не умею лицемерить. У многих людей это вызывает недоверие, потому что не могут в это поверить. Поэтому мне легче сказать правду.

— **Если изучить ваши соцсети, то сразу понятно, что вы любите именно экстремальные путешествия. Это так?**

— Да, очень люблю.

— **Вы адреналинозависимая?**

— Видимо, да.

— **Это у вас с детства?**

— Я вообще-то большая трусиха. Я никогда не делаю того, чего

боюсь. Я никогда не пойду туда, если буду чувствовать страх. Я очень интуитивная.

— **То есть всегда прислушиваетесь к себе?**

— Да. И я, конечно, иногда просто по глупости, по незнанию куда-то еду, не понимая, что меня там ждет. Это, например, касается моих поездок в Африку, которую я много видела. В Камеруне, ближе к Центральной Африканской республике, мне было очень страшно. Я там испытывала прямо такой страх-страх — очень плохие дороги, нет связи, и люди такие... у нас бы сказали «отмороженные», а там, наверное, «перегретые». Это племена банту и пигмеи. Банту почти такого же роста, как пигмеи, — где-то 1 м 30 см. Но банту оседлые, а пигмеи — кочевники. Пигмеи гонят маленьких косулек, и пока они всё не съедят вокруг в лесу, они в шалашиках живут, потом снялись и пошли. А банту — у них домики, шалашики тоже, но у них уже школы есть, они более образованные. И когда едешь, видишь этих людей, они курят всякие травы, они какие-то отстраненные, и возникает ощущение, чисто эмоциональное, оно может не соответствовать реальности, что если этому человеку будет нечего есть, то он может и человека съесть. Не потому, что он людоед, просто для него — что косулька, что человек. Но это мои ощущения, я так себя ощущала там. Просто чтоб утолить голод, они могут, наверное, кого-то поджечь.

— **Слышал, что любите путешествовать в Индию...**

— ...Очень люблю Индию. Давно там не была, успела перед пандемией, она в марте началась, а я в феврале съездила.



С мужем Павлом Гусевым

Сейчас опять мои друзья начинают туда ездить.

— **А чем нравится этот регион?**

— Там интересно. Когда в Индии в приземлившемся самолете открывается дверь, я вдыхаю воздух и понимаю, что кто-то из моих древних предков там жил.

— **Почему?**

— Потому что у меня мгновенное происходит расслабление. Мы же все собранные, такова наша физиология. А там мгновенно от этого воздуха что-то происходит, но я не могу объяснить сознанием, что именно. Индия — это моя розетка. Мне надо приехать туда, вилку свою воткнуть, и всё, я набираюсь сил. Причем в разных регионах. Не то что наши ездят только на Гоа. То же самое происходит, когда я была в северных регионах.

— **А супруг похож на вашего папу, которого вы любили и уважали?**

— Конечно, папа был для меня жестким авторитетом, очень жестким. Я помню ту энергию, которая исходила, когда я слышала, как отца называют «шеф». Уверена, что Павла Николаевича тоже здесь так называют. И вот это уважение окружающих, уважение к его слову, понимание, что он большой профессионал, что твой мужчина — лидер прайда, — это для меня очень важно. В этом они похожи.

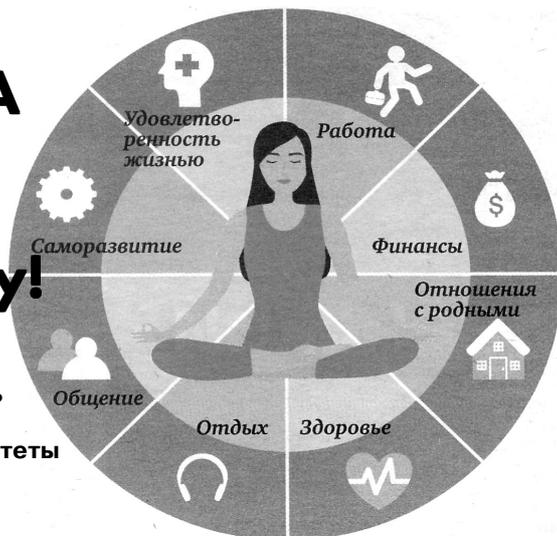
— **А есть, что абсолютно важно для вас в мужчине? Чем он должен обладать?**

— Умом. Ну невозможно с глупым человеком жить и общаться. Скучно.



С Ольгой Кабо

Психология КОЛЕСО БАЛАНСА Меняем жизнь к лучшему!



Вам кажется, что вы ничего не успеваете и движетесь по кругу? Значит, пора пересмотреть приоритеты и привести жизнь в равновесие.

Несколько месяцев назад я обратилась к психологу. Специалист выявил у меня эмоциональное выгорание. Что спровоцировало это состояние, понять было трудно.

Психолог предложил обозначить самые значимые сферы моей жизни и составить колесо баланса. Я не стала отказываться - мне хотелось узнать, почему я живу с постоянным ощущением гонки.

ЧТО ТАКОЕ КОЛЕСО БАЛАНСА

Колесо баланса - это метод, который позволяет проанализировать всю свою жизнь. Он предполагает структурирование и анализ текущих событий.

*** Нарисовав колесо баланса, человек может оценить свои достижения, выделить приоритетные направления, узнать, насколько он удовлетворен настоящим.**

Сначала мне показалось невероятным услышанное. «Как какой-то рисунок поможет мне разобраться в себе?» - размышляла я. Но специалист убедил меня попробовать. Объяснил, что наша жизнь многогранна и состоит из множества сфер, которые физически невозможно удержать в голове. А колесо баланса позволяет разложить все по полочкам, вернуться в состояние «здесь и сейчас».

Ну что ж, это звучит как минимум интересно.

8 СФЕР ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Мне потребовался час для того, чтобы составить колесо баланса. А потом еще три дня я анализировала информацию (было над чем подумать).

Итак, я нарисовала круг и разделила его на 8 частей.

1. Карьера и любимое дело. Здесь нужно написать о том, как вы развиваетесь в своей профессии, чем хочется заниматься в будущем и чего достичь. Важно указать, устраивает ли вас текущая работа.

2. Деньги. Удовлетворены ли вы своим заработком? Есть ли у вас пассивный доход? Можете ли вы назвать свои отношения с деньгами гармоничными?

3. Здоровье. В этой графе пишем о своем самочувствии и хронических заболеваниях. Пришлось честно ответить на вопрос, забочусь ли я о себе или готова приехать в офис с температурой, чтобы закончить проект (я выбрала второе).

4. Общение с друзьями. Общение важно для нашего психического здоровья. Попробуйте объективно оценить ближайшее окружение. Есть ли среди ваших знакомых люди, которых можно назвать друзьями? Поддерживают ли они вас или остаются безучастными к вашим проблемам?

5. Отношения с партнером и родными. Подумайте, сколько времени вы проводите со своей семьей. Важно и то, о чем вы говорите. Обсуждаете с мужем только бытовые вопросы или делитесь планами на будущее, мечтами и страхами?

6. Саморазвитие. Кому-то достаточно учить английский язык с репетитором два раза в неделю для личного роста. А кто-то постоянно проходит тренинги, курсы, параллельно практикует медитации и

пытается сочинять стихи (или писать на китайском). И то, и другое - не плохо и не хорошо. У каждого свои запросы и свой темп.

7. Отдых. Размышляя над этой сферой, я попробовала вспомнить, какой отдых приносит мне удовольствие. И вообще, умею ли я качественно отдыхать. Просмотр ленты в социальной сети не в счет.

8. Качество жизни. Самая интересная часть колеса баланса, на мой взгляд. Тут нужно написать, насколько вы довольны своей жизнью. Возможно, у вас есть нереализованные идеи. Вы хотели бы рискнуть и попробовать воплотить их в жизнь? Или вас полностью устраивает реальность?

Каждую сферу жизни необходимо оценить по 10-балльной шкале (0 - совсем не удовлетворена, 10 - все идеально). Так можно понять, что требует вашего внимания.

*** Анализировать свою жизнь рекомендуется каждые полгода. За это время могут появиться новые интересы.**

ДОСТИЧЬ РАВНОВЕСИЯ

На следующем сеансе мы обсудили мое колесо баланса. Оказалось, что я посвящаю почти все время карьере и саморазвитию, но мне катастрофически не хватает общения с друзьями и отдыха. А еще я часто игнорирую тревожные сигналы организма и цепляю по три простуды за сезон. Это стало, прямо скажем, неприятным открытием.

Пришлось на время выйти из гонки. Не пытайтесь успеть выполнить 150 дел за сутки, жертвуя сном. Не ругать себя за то, что я просто пью кофе и смотрю в окно или бесцельно гуляю по парку, а не прокручиваю в голове диалоги с заказчиками.

Я пересмотрела свои отношения с деньгами. Пришла к выводу: я получаю достаточно (раньше считала свою зарплату средненькой). По крайней мере, на основное хватает. И мне необязательно игнорировать другие сферы жизни ради заработка.

Да, мое расписание сильно изменилось, но я не жалею об этом. Мне нравится моя новая реальность. И кстати, я записалась на уроки вокала, потому что поняла: я давно мечтаю об этом. Кажется, постепенно осознаю смысл выражения «быть в гармонии с самой собой».

Татьяна.

Нелегко начинать жизнь сначала в тридцать пять лет, да еще с ребенком на руках. Тут не до любовных романов...

Два года назад я рассталась с мужем. То время, что мы прожили вместе (а это без малого девять лет), я не работала. Егор считал, что лучше, если жена будет заниматься домом и детьми. Да и меня устраивал такой образ жизни. Но после развода все изменилось. Началась новая жизнь. Мы разменяли квартиру, и каждый пошел своей дорогой.

Я начала искать работу, однако с моим опытом не могла рассчитывать на что-то стоящее, тем более в столице. Немного подумав, решила вернуться в Тамбов. Продала теперь уже свою квартиру и отправилась в родные края. Там Ира пошла в первый класс, а я нашла работу в книжном магазине. Шли недели, и я постепенно забывала об измене Егора, ссорах, в которых мы жили последние два года, разводе, который был болезненным.

- Привет, мамочка! - закричала Ирка, подбегая ко мне, когда я пришла за ней в школу. - Завтра нужно принести листья. Мы будем делать аппликацию.

- Отлично! Тогда идем не домой, а в парк, - улыбнулась я и поправила дочке шапку.

Мы ходили по осенним аллеям, выбирая красивые листья. Ира рассказывала, что делала сегодня в школе, и вдруг замерла, кого-то увидев.

- Мам, там Рома из моего класса гуляет, - сказала дочка и показала рукой на мальчика: рядом с ним был мужчина в плаще. - Пошли, поздороваемся? Я удивленно посмотрела на нее. Раньше она не была такой смелой.

- У Ромы есть только папа, - сообщила Ира. - У меня только ты. А у других детей есть и мама, и папа!

У меня сжалось сердце. Но я не успела ничего ответить, потому что дочь вдруг закричала:

- Привет, Рома! Это моя мама! Мальчишка посмотрел на нее и улыбнулся. Потом подбежал к нам и начал изучать листья, которые мы собрали.

- Папа, видишь, - он повернулся к отцу, - у Иры листья красивее! Мужчина посмотрел на меня.

- Здравствуйте. - сказал он с улыбкой. - Я отец Романа, Андрей.

- Здравствуйте, Юлия, - смущенно пробормотала я.

Пока дети о чем-то болтали, мы с Андреем обменялись несколькими фразами об учительнице наших первоклашек. Потом Ирка сказала, что замерзла. Мы попрощались и быстро пошли домой. Возможно, я бы забыла об этой встрече, если бы не тот факт, что через пару дней Ан-



дрей вдруг появился у нас в магазине.

- Здравствуйте! Для себя книгу ищете? - спросила я.

- Нет, для мамы, - улыбнулся он. - Понятно. А что мама любит читать?

- Честно говоря, всякую ерунду вроде женских романов, - скривился он. - Мама что-то говорила о...

- Вот этим? - я достала с полки книгу, которую как раз читала сама. - Да-а-а, - протянул он и смутился, поняв, что это.

- Весьма интересная ерунда, - усмехнулась я. - Ваша мама будет очень довольна. Уверю вас!

- Я... Я... Немного неудачно выразился... - произнес Андрей. - Завернуть? - спросила я, сделал вид, что не слышу его оправданий.

- Да, - он отвел глаза. Я злилась. А Андрей растерялся. Ну и ладно! Что себе вообразил этот зазнайка? Что любая женская книга - ерунда? Интересно, чем он зачитывается? Кантом? Гегелем? На следующей неделе я несколько раз натыкалась на Андрея в школе, но бросала лишь холодное «добрый день» и проходила мимо. Как-то вечером дочка сообщила:

- Мама Ромы - актриса. Она развелась с его папой, когда Ромке было всего два года. Уехала в другой город.

- Как уехала? - удивилась я. - И что, Рома теперь не видит маму?

- Ужасно, правда? - сказала дочь. - Не то слово. Бедный мальчик...

Может, поэтому я посмотрела на Андрея более ласковым взглядом, когда он вновь появился в книжном магазине. Но сама все испортила... На этот раз он искал книгу для Ромы. Я предложила несколько вариантов, он выбрал нужный и вдруг:

- Может, вместе выпьем кофе? Тут рядом готовят отличную латте...

- Сейчас я не могу уйти с работы. А потом надо забрать Иру из школы. И вообще не думаю, что любитель-

ница ерундовых романов будет интересным собеседником, - связала за чем-то и тут же пожалела. Ну зачем это лягнула?

Он покраснел, пробормотал «до свидания» и вышел.

В школе я пыталась найти повод заговорить с Андреем. Обсуждала домашнее задание детей, была предельно вежлива. Но, увы, он не реагировал. Приближался Новый год. В предпраздничной суете стало не до Андрея и мыслей о том, что я его обидела.

В книжном магазине за подарками толпились покупатели, а дома ждала уборка. Накануне праздника отправилась с дочкой за елкой. По дороге накупили вкусностей. Мы шли, болтали, и тут я поскользнулась и упала.

- Мамочка! - испуганно закричала Ира. - Ты ушиблась?

- Не двигайтесь, - услышала я и подняла глаза. Сначала увидела Рому с яркой коробкой, а потом его отца. Попыталась встать, но ничего не получилось. Нога очень сильно болела.

- Но елка... Ирка так ее хотела...

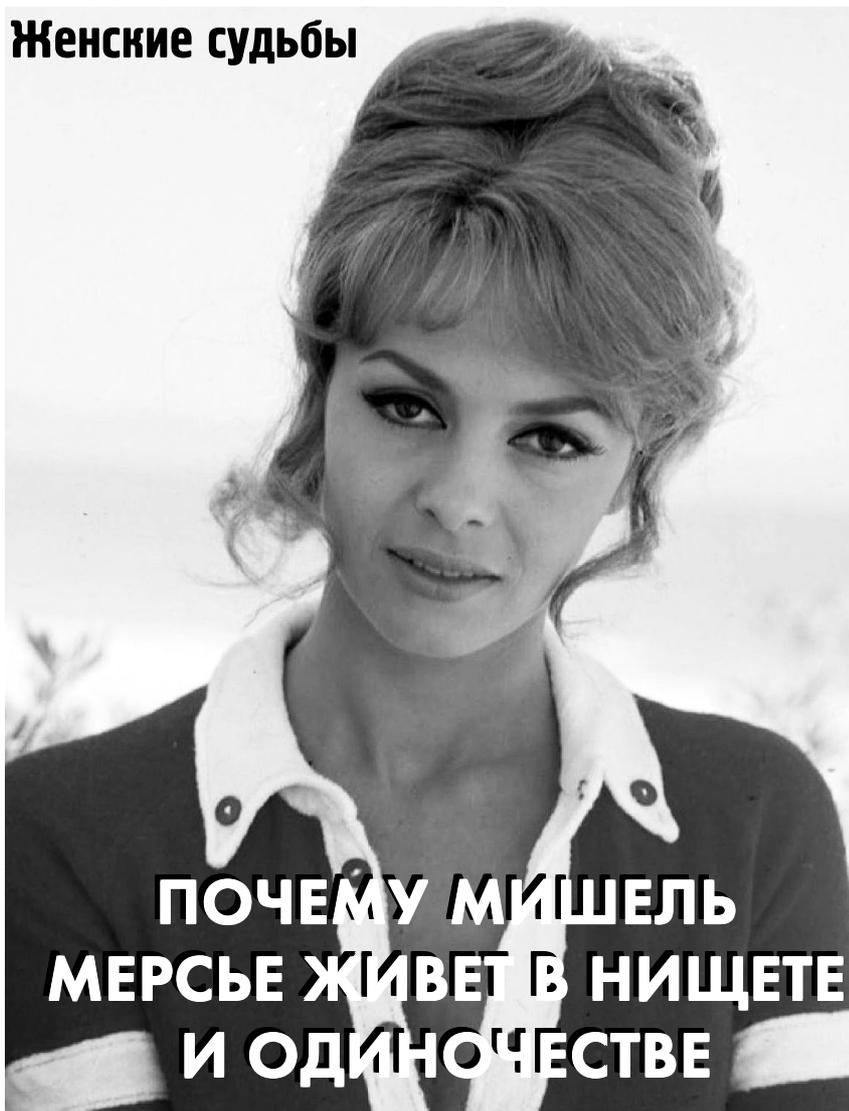
В больнице оказалось, что это вывих. Ногу забинтовали, сделали обезболивающий укол и отправили меня домой. Я была в отчаянии. Завтра Новый год! Ни елки, ни утки в духовке... Хорошо хоть успела купить дочке подарки.

Отец Ромы довел нас до самой квартиры. Ребяшня сразу отправилась в детскую, а Андрей усадил меня на диван и накрыл пледом. Я тут же уснула. Проснулась, когда было темно. На столе горела лампа, Андрей читал книгу. В комнате пахло хвоей.

- Пока ты спала, я позволил себе похозяйничать, елку принес. Сейчас будем ее наряжать. Детей я накормил. Тебе заварил чай и купил свежую булочку с корицей.

- Ты волшебник, - засияла я и подумала: «Как здорово, что мы будем встречать Новый год вместе, как семья. Юлия.

Женские судьбы



ПОЧЕМУ МИШЕЛЬ МЕРСЬЕ ЖИВЕТ В НИЩЕТЕ И ОДИНОЧЕСТВЕ

Она — одна из самых красивых женщин планеты. Но настоящей любви так и не нашла. Сыграла более 50 ролей — но снята лишь одну. Её фильмы принесли миллионные прибыли — а сама она живет на маленькую пенсию.

ПРЕКРАСНАЯ АНЖЕЛИКА

Она навсегда осталась для зрителей Анжеликой, снявшись в 5 фильмах саги о своенравной Маркизе Ангелов с золотыми волосами. Мишель Мерсье сохранила самые теплые воспоминания о своей героине, но ей горько сознавать, что из-за успеха Анжелики не суждено было исполниться ее мечтам — воплотить на экране более глубокий и драматичный образ.

А еще Мишель считает, что Анжелика — роковая для нее роль: она наложила свой отпечаток на актрису, отняв у нее личное счастье. И сейчас 84-летняя актриса борется с серьезной болезнью в одиночку. Рядом нет любящего мужчины, который подставил бы плечо.

НЕЛЮБИМАЯ ДОЧЬ

При рождении ее нарекли Жослин Ивонн Рене, и никто ей особо не

обрадовался: родителям нужен был сын, чтобы вырос помощником в фармацевтическом бизнесе семейства Мерсье. Имя Мишель дали второй дочери, которая родилась после Жослин. Но маленькая Мишель скоро умерла от тифа. А ведь именно к ней родители привязались. Так что Жослин стала чувствовать их нелюбовь еще острее: ее будто считали виноватой в том, что умерла не она, а сестра. Только дед искренне любил взбалмошную и своенравную

ЖОСЛИН. С БОЛЬНИЧНОЙ КОЙКИ — В БАЛЕТНЫЙ ЗАЛ

В школе она откровенно скучала. Зато ей очень понравились занятия в балетной студии, куда ее отдали. Да, было очень трудно, но Жослин старалась изо всех сил. Балет, как позднее вспоминала актриса, закалил ее характер. Она приучила себя

никогда не ныть и не жаловаться, даже если очень устала.

Однажды 17-летняя девушка оказалась на больничной койке с острым приступом аппендицита. Но сбежала из больницы чуть ли не на следующий день после операции: не могла пропустить балетный конкурс. И выступила на нем лучше всех, хотя свежий шов нестерпимо болел, а в пуанты ей успели подсыпаться что-то острое соперницы.

Закончив танец, будущая Анжелика потеряла сознание. Ее снова отвезли в больницу, и родители очень удивились, увидев вечером свою дочь в постели в балетной пачке, тогда как оставляли ее в больничной рубашке. Но они не восхитились самоотверженностью дочери, а назвали ее поведение глупым.

ПРОКЛЯТИЕ МАТЕРИ

К тому времени Жослин уже привыкла к тому, что мать ее не любит. Она окончила школу и стала выступать в Париже с балетной труппой. Но настойчивые домогательства одного из продюсеров заставили красивую девушку покинуть труппу: она не собиралась ему уступать, и ей пришлось вернуться домой.

Отец, казалось, даже был рад: решил, что теперь у него будет постоянная помощница в бизнесе. А мать, считавшая, что в Париже Жослин занималась сплошным развратом, осыпала ругательствами и проклятиями. Она кричала, что из нее никогда не получится хорошей актрисы, и хорошей женой и матерью она тоже не станет, обзывала...

Возможно, мать ей просто завидовала: Жослин с раннего детства была очень привлекательной, намного красивее матери. Эти жестокие слова от самого близкого человека запали в душу Жослин и глубоко ранили ее: актриса всю жизнь считала, что мать ее прокляла, и именно поэтому она так и не стала счастливой.

«ОБОШЛА НА ПОВОРОТЕ» МАРИНУ ВЛАДИ И БРИЖИТ БАРДО

Может быть, девушка так и осталась бы фармацевтом на подхвате у семьи, если бы в их город не приехала съемочная группа: снимали фильм «Поворот дверной ручки». Ассистенты режиссера зашли в аптеку Мерсье в поисках нужного реквизита. И, увидев рядом с хозяином аптеки его прекрасную дочь, онемели от восхищения. Им как раз нужна была девушка на второстепенную роль. Жослин долго не соглашалась, но ее уговорили, попросили только сменить имя. И Жослин назвалась именем умершей сестренки — Мишель.

«Поворот дверной ручки» стал

поворотным и в ее судьбе. Молодую актрису, прекрасно державшуюся перед камерой, заметили и стали приглашать в другие фильмы.

Правда, роли были второстепенные, но однажды пришла настоящая удача: Мишель пригласили на пробы в новый фильм по роману Анн и Сержа Голон «Анжелика». Ей очень понравился сценарий, она влюбилась в героиню, но даже не надеялась, что получит главную роль: в списке претенденток были такие звезды, как Брижит Бардо, Катрин Денев, Марина Влади, Джейн Фонда.

Решающую роль сыграла сцена, которую ее попросили сыграть: Мердолжна была изображать гнев. И уставшая от неопределенности Мишель от души выплеснула свою злость на режиссера: она кричала, топала ногами, сверкала глазами и даже сорвала с головы парик. Выйдя за дверь, она с ужасом ждала, что ее прогонят за такое поведение. Но ее приняли!

ЦЕЛОМУДРЕННАЯ ЧУВСТВЕННОСТЬ

Перед началом съемок, понимая, что в фильме будет много откровенных сцен, Мишель настояла на одном пункте в контракте: она наотрез отказывалась полностью обнажаться. Для верности она каждый раз перед включением камеры заклеивала красным пластырем «рис-

кованные» зоны. Режиссер злился, но приходилось придерживаться установленных актрисой рамок. И все равно многие сцены получились очень чувственными, будоражащими воображение даже без «обнаженки», лишь с намеками, полупрозрачностью, без капли вульгарности: «целомудренная чувственность», как писали газеты.

ОБМАНУЛИ В ДЕНЬГАХ

Пользуясь неопытностью актрисы, контракты составили так, что она имела право лишь на гонорар. Ни гроша от прокатных денег ей не причиталось. Так что никаких миллионов Мишель на Анжелике не заработала, хотя все фильмы получились невероятно успешными и принесли создателям огромные прибыли.

Когда для Мишель настали тяжелые времена, ей пришлось продать даже то небольшое, что осталось на память от Анжелики: платья со съемок, которые она когда-то выкупила для себя. Но все равно она благодарна Анжелике: за то, что та сделала ее популярной, и за то, что помогла справиться с депрессией от первого развода:

«С одной стороны, она принесла мне невероятную популярность, с другой — режиссеры перестали видеть во мне кого-либо ещё, кроме Анжелики. Так что Анжелика для меня — и судьба, и триумф, и своего рода проклятие».



МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ ЕЁ ОГРАБИЛИ

Мужчины всегда толпились вокруг красавицы актрисы. Она мечтала о простом женском счастье, о семье и детишках, мечтала, что подарит свое сердце одному-единственному. Но мужчины видели в ней только Анжелику и без конца мучили своей ревностью.

Мишель выходила замуж 4 раза. Первый муж сначала изводил ее своими странностями, а потом выяснилось, что он сумасшедший. После развода он ушел в какую-то секту.

Второй был автогонщиком, рискованным парнем. Она подарила ему «Феррари», а он катал на нем девушек, приводил их в супружескую спальню, а уходя, прихватил все деньги Мишель.

Третий мужчина, которого полюбила актриса, через некоторое время умер от рака. В сорок пять лет она уже ни на что не надеялась, но рядом появился не кто-нибудь, а итальянский принц. Назначили день свадьбы, но накануне он неожиданно покинул Мишель и уехал.

Уже в 57 лет Мишель доверилась обаятельному жулику, влюбилась, а он оставил ее буквально без гроша.

ЛУЧШЕ ОДНОЙ, ЧЕМ РЯДОМ С КЕМ ПОПАЛО

Сейчас неповторимой Маркизе Ангелов — 83. Она давно поняла, что «лучше быть одной, чем с кем попало». Небольшой пенсией хватает лишь на то, чтобы снимать несколько комнат и покупать продукты. И еще — лечиться: несколько лет назад у Мишель обнаружили рак, и большая часть денег уходит на лекарства и процедуры.

Но она не сдаётся: верит в выздоровление. Ей помогают друзья. Мишель Мерсье знает, какую надпись они сделают на ее могильной плите, когда придет время: «Она заставила нас поверить в мечту». Ведь и сейчас она получает охапки писем с признаниями в любви и предложениями руки и сердца, ее блистательная Анжелика до сих пор кружит головы и крадет сердца.



В фильме «Анжелика — маркиза ангелов»

Как я похудела



КАКОЙ ФИТНЕС ПОДОЙДЕТ ВАМ?

Эффективность тренировок может зависеть от типа личности. Если вы регулярно занимаетесь в спортзале, а лишний вес не уходит, возможно, эта нагрузка вам не подходит.

Американский психиатр Клод Роберт Клонингер выделил несколько типов личности и обозначил их как «стремящиеся к новизне», «избегающие вреда» и «зависимые от награды». В основе классификации лежат особенности строения нервной системы человека, которые влияют на выработку гормонов-нейромедиаторов (дофамин, серотонин, норадреналин). Это является главным фактором, определяющим мотивацию худеющих, а также определяет скорость формирования мышечных волокон.

Фитнес-тренер Кристиан Тибардо модифицировал идеи Клонингера и предложил форматы тренировок, подходящие каждому типу личности.

«СТРЕМЯЩИЕСЯ К НОВИЗНЕ»: **бег, велоспорт, пеший туризм**

Так называют тех, у кого вырабатывается мало дофамина. Это толкает на постоянный поиск новых ощущений. Такие люди не могут долго сидеть на одном месте, любят общение и быструю смену действий, а монотонные тренировки на тренажерах в спортзале или размеренные занятия йогой вгоняют их в тоску.

«Стремящимся к новизне» лучше всего подходят динамичные нагрузки: танцы (особенно парные), командные игры, экстремальные виды спорта, а также все, что свя-

зано со скоростью и динамикой: бег, прыжки, велоспорт, пеший туризм на пересеченной местности.

*** Идеальный вариант для вас – сочетание нескольких видов нагрузки. К примеру, сегодня вы занимаетесь танцами, завтра приседаете, а в выходные играете в волейбол.**

Перед тренировкой необходимо повысить уровень дофамина - это создаст дополнительную мотивацию. Сделайте короткую интенсивную разминку в течение 15 минут. Подойдет интервальный бег, динамичный танец или прыжки на месте. Основную тренировку лучше построить в формате постоянной смены деятельности. При этом старайтесь не заниматься спортом слишком долго, чтобы не израсходовать весь дофамин и не потерять мотивацию. Вам вполне хватит 45-минутных занятий 3 раза в неделю.

«ИЗБЕГАЮЩИЕ ВРЕДА»: **пилатес и йога**

У второго типа личности низкий уровень серотонина, из-за этого человеку не хватает энергии, он часто чувствует себя уставшим, не любит выходить из зоны комфорта. Его пугают травмы и сложные упражнения. Иногда у данного типа повышен кортизол (гормон стресса). Это мешает мышцам быстро расти и восстанавливаться после

физической нагрузки. Тяжелые тренировки в спортзале и командный спорт не для вас, если вы узнали себя в данном описании.

«Избегающим вреда» подходят гармоничные, не слишком изнуряющие нагрузки: пилатес, йога, цигун, плавание, занятия на тренажерах, скандинавская ходьба.

*** Для вас главное – это постоянство, отсутствие неожиданностей и резкой смены деятельности. Вам подходят занятия спортом по обучающим видео (онлайн-урокам).**

Чтобы снизить страх перед травмой, который мешает качественно заниматься спортом, обязательно разогрейте мышцы. Лучше всего подойдет растяжка. Подберите комплекс упражнений и не меняйте его 2-3 месяца. Добавляйте новые упражнения постепенно, если почувствуете в этом необходимость. Ваш организм особенно расположен к выработке кортизола, поэтому не стоит слишком часто проводить силовые тренировки (источник стресса для организма).

«ЗАВИСИМЫЕ ОТ НАГРАДЫ»: **командные виды спорта**

Третий тип личности отличается низким уровнем норадреналина, который отвечает за ощущение благополучия и успеха в жизни.

*** Вам недостаточно заниматься спортом и мечтать, что когда-нибудь это принесет плоды. Ваша мотивация – вознаграждение за труд. Например, изменение тела, признание окружающих.**

Лучше всего «зависимые от награды» чувствуют себя в команде. При этом неважно, будет ли это командная игра на региональных соревнованиях или групповые занятия по аэробике в местном фитнес-клубе. Также их привлекают новые виды спорта (к примеру, pole dance - танец на шесте), которые позволяют выглядеть интересно в глазах других.

На этапе разминки отработывайте двигательный паттерн главного упражнения, чтобы сделать его правильно. Мотивации и силы воли у «зависимых от награды» достаточно, поэтому важно максимально использовать этот ресурс для достижения результата. Но не перегружайте себя в погоне за стройностью. Лучше тренироваться чаще, но меньше по времени и чередовать сложные упражнения с простыми. Так у вас получится быстро сбросить лишний вес.

Ваш любимый сканворд

	Обтягивающий слой	Заряд, металлич. шарики	1	Главный в мечети	Решето	Неудачная попытка		Кадочка с ушами	С ним чай слаще		"Дворец" на языке персов	
						Иногда в ней рождаются						
	Кислая ягода	Выбрана на трассе		...Форман, режиссер					Пилка		"Играй, ...звонкая"	
	Из формы матраса					Род ликера						
				Отсрочка								
	Дерево с сережками	"Дафнис и Хлоя", автор		Состояние безразличия	1			Нелетающая птица		Зелень в салате		Солист группы "Дюна"
												
	Сосуд для химич. опытов	Тонкая ткань						Ножные мышцы				
Объединение	Баскетбольная лига						Соратник Энгельса	Клешне-носец				
								Канадский олень	...Меньшиков, актер		Динозавр	
	Черный янтарь	Иосип Броз...				"Эй, остановись!"	Армянский фокусник					
				Унтер-офицер						Конфета		Награда праведнику
	Мера веса тройская...	Гора Кости-моряка	...былой роскоши	Геометрическое кольцо		Чай в пять вечера	Пористое печенье					
							Ее курил Черчилль					
	Прообраз	"Финист, ясный..."						Помидор	"Зеркало треснуло", сыщица		"Яростный...", Брюс Ли	
						Хомут для волос	Подзатыльник					Озеро в Абхазии
	Перечень на бумаге	Крепость в городах Ср. Азии		Атлетический шар					Выстрелит — влюбисься			
	Планета с кольцами						Сорт вишни					
				Медведь в сказках						Поле для муштры		
	Ретт Батлер — ...Гейбл	Безмолвное "Ас"										
							Мелкая сельдь					

Макаронное изделие

История из жизни



РУСЛАН И ЛЮДМИЛА

С любимой девушкой меня познакомили друзья - только из-за наших имен. Им показалось забавным свести Руслана с Людмилой. Думаю, в 99 случаях из 100 подобное знакомство вряд ли увенчалось бы успехом. Однако в лице Милы я нашел свою главную любовь...

Когда у меня долгое время не было отношений, один приятель попытался мне помочь.

- Есть такая девушка - Мила, - рассказывал он мне. - То есть Людмила. Как раз для тебя.

- Только потому, что Людмила, да? - хмуро отозвался я. - Нет уж, спасибо. Я даже ничего смешного в этом не вижу...

- Да нет же, она действительно классная, - стал уверять меня приятель. - Вы наверняка друг другу подойдете. У нее сейчас тоже никого нет...

Но эта затея показалась мне глупой, и я отказался знакомиться с Милой.

А через месяц или два нас все-таки познакомили. Заранее я не был предупрежден - просто все тот же приятель позвал меня в ночной клуб, куда пришла и Мила.

Он торжественно представил нас друг другу, а я сразу поразился, насколько Людмила красивая. Если бы приятель рассказал мне про ее внешность, я бы, конечно же, пожелал познакомиться с ней гораздо раньше...

- Так ты на самом деле Руслан? - спросила Мила, когда нас оставили одних.

- Да, могу даже паспорт показать, - улыбнулся я.

- Ладно-ладно, я верю...

- А ты в самом деле Люда? - спросил и я у нее.

- Нет, я именно Мила, - поправила она. - «Люда» мне не нравится. Так меня никто не называет.

- Понял. Знаешь, Коля мне давно про тебя рассказывал, но я почему-то считал, что он меня разыгрывает...

- Так вот и я то же самое думала!

- подхватила Мила. - Коля мне говорит: «Есть один Руслан - он тебе подойдет». А я только отмахиваюсь... Я вообще никогда не встречала ни одного Руслана. Думала даже, что так уже давно никого не называют.

- Я сам никакого другого Руслана не встречал, - сознался я. - А вот Людмил даже несколько знал...

- Только не говори, что хоть одна из них была твоей девушкой! - вздрогнула Мила.

- К счастью, нет, - усмехнулся я. - Это были просто знакомые. Одна Люда в классе со мной училась, а в институте - даже целых две... Но это были именно Люды, - подчеркнул я.

- А вот с Милой я впервые сейчас познакомился. И уже очень рад...

- Спасибо, - ответила Мила. - Я тоже. Очень быстро у нас завязались серьезные отношения. И нас даже несколько не злило, что все знакомые бесконечно шутили насчет того, что мы - Руслан и Людмила...

Я настолько был увлечен Милой, что как-то незаметно перешел из своей компании в ее. Мне уже было все равно, с кем общаться, лишь бы Мила была рядом...

Впрочем, не все в Миловой компании мне понравились. Из девушек, например, приятное впечатление производила только ее подруга Анжела. А про одного парня мне там сразу намекнули, что он раньше имел виды на Милу. Этого парня звали Валера, и я его, конечно, сразу невзлюбил. Хотя Милу я к нему не ревновал - она не давала повода...

А потом случилось то, что надолго омрачило все встречи Милы с ее друзьями. Этого самого Валеру неожиданно убили. Поначалу никто не знал, кто мог это сделать и даже при каких обстоятельствах это произошло. Просто убили на улице поздней ночью...

Мила же после этого случая стала сама не своя. До этого мы никогда с ней не ссорились, а тут вдруг через день стали ругаться. Причем поводы искала именно Мила. Если она была не в настроении, то мое слово готова была принимать в штыки.

Например, как-то она стала мне рассказывать про еще одного ее давнего приятеля - Вадима. Он чуть ли не годами пытался сойтись с Миловой подругой Анжелой, но почему-то ничего не получалось. Хотя, по моим наблюдениям, Вадим и Анжела неплохо друг другу подходили.

- А как Анжела относится к Вадиму? - вдруг спросил я у Милы.

- А ты будто не знаешь! - фыркнула она. - Хуже, чем к кому-либо.

- Разве? - пробормотал я. - Может, она только делает вид, что это так?

- А зачем ей делать такой вид? - не поняла Мила, но вдруг посмотрела на меня и прищурилась: - Ой, ты никак ревнуешь?

Я словно очнулся - и возразил Миле:

- О чем ты говоришь? Кого ревнуюю? И к кому?

- К Вадиму, как это ни глупо, - отвечала Мила, - И уж, конечно, не меня.

- А кого же? - хмыкнул я.

Мила махнула на меня рукой:

- Ну хватит. Мне уже давно все с тобой понятно.

- Насколько давно? - сдавленно спросил я. - И что вообще понятно-то?!

- Мне все равно, если что, - заметила Мила, стараясь, чтобы ее голос звучал равнодушно.

- Минуточку, минуточку - я взяла Милу за руки и заглянул ей в глаза. - Мила, если я правильно понял, ты сейчас делаешь вид, что тебе якобы что-то такое известно... А на самом деле просто хочешь в очередной раз... поссориться... или что?

- Нам, действительно пора поссориться, - на этот раз в голосе Милы уже почувствовались решительные нотки. - Но только так, чтобы уже раз и навсегда... Ты ведь сам этого хочешь, признайся! Сразу сможешь взяться за Анжелу... или за кого там еще...

- Мила, Мила, ну что ты говоришь такое? - Я попытался обнять ее, но она уклонилась. - То есть ты меня ревнуешь, что ли? В этом все дело? Зачем же ты?... Придумала тут что-то...

- На самом деле я бы даже не подала виду. - Теперь голос Милы почти дрожал. - Но ты уже вообще не заботишься о моих чувствах. У тебя появилась ревность к Анжеле, - тут Мила махнула рукой в сторону и поморщилась. - И ты сейчас с моей помощью попытался себя успокоить на этот счет. «А как она относится к Вадиму?» Ты спроси еще с кем она сейчас спит?

- А ты об этом знаешь? - машинально спросил я. И тут же добавил: - То есть мне-то все равно, но если она с кем-то спит, то тем лучше... Мила, тебе совершенно незачем меня ревновать, поверь, пожалуйста...

- Да я тебя не ревную! - выкрикнула Мила. - Много чести, чтобы я тебя ревновала!

- А, вот уже как... - покачал я головой.

- Да, так! - продолжила кричать Мила. - Мне просто обидно, что ты держишь меня за идиотку, и вообще так по-дурацки ведешь себя со мной.

Если бы ты честно сказал: «Мила, ты знаешь, мне нравится Анжела» - это было бы в сто раз лучше.

- Ты же мне честно не сказала, что тебе нравился Валера! - со злости воскликнул я. О том, что Миле он вроде как когда-то нравился, мне тоже успели сообщить доброхоты.

- А вот про него вообще не надо! - бросила мне Мила. - Он умер, как тебе известно.

- Бывает.

- Его убили.

- Да-да, я слышал.

- Ну так и нечего о нем!

- Но у тебя к нему что-то было?

- Да! Дружеские чувства!

- Только и всего?

- Слушай, не меняй тему! - отмахнулась Мила. - Зачем говорить про умершего человека? Давай про живых!

- Давай, - согласился я. - Давай поговорим о нас. Я хочу, чтобы между нами все наладилось.

- Да не хочешь ты этого! - уверенно заявила Мила. - Я вообще не знаю, что тебе нужно. Зачем ты за меня держишься? Как это все глупо... Если бы у меня было хоть немного больше воли, я бы от тебя ушла уже не знаю как давно...

- При чем здесь воля, Мила? У тебя много воли, - попытался ее утешить.

Она наконец взяла себя в руки и немного успокоившимся тоном сказала:

- Ничего у меня вообще нет.

- У тебя есть я, - мягко произнес я, после чего изловчился и на этот раз все-таки обнял Милу сзади. Она не вырывалась.

В этот вечер мы помирились, но наследующий опять начали спорить.

Вскоре я случайно встретился на улице с Анжелой и разговорился с ней. Речь, конечно, зашла об убитом Валере - и я вдруг сказал о нем что-то хорошее. Анжела посмотрела на меня неодобрительно и сказала:

- Вот Мила мне тоже говорила, что ты - неискренний...

- И ты с ней согласна, значит? - хмуро уточнил я.

- Сейчас уже согласна, - заявила Анжела. - Да будет тебе известно, все вокруг замечали, как тебе ненавистен Валера из-за того, что он вертелся возле Милы.

- Если б он вертелся вокруг тебя, он был бы мне настолько же ненавистен, - неожиданно для самого себя сказал вдруг я.

- Это было явное лишнее замечание, - строго посмотрела на меня Анжела. - Зачем делать такие намеки? А если бы Мила это услышала?

- Она бы и глазом не моргнула, - хмыкнул я. - Я ей вроде бы уже не особо нужен.

- Миле ты нужен, - серьезно сказала Анжела, - Но она ревнует тебя ко мне - как ты этого не видишь?

- Она тебе что-то говорила? - встревожился я.

- Нет, не бойся. Я просто чувствую, что у нее ко мне изменилось отношение. Она теперь какая-то настороженная со мной...

На этот раз услышанное меня

обрадовало. Я быстро попрощался с Анжелой и поспешил к Миле. А она встретила меня ошарашивающей новостью:

- Ты знаешь... мне тут один человек сказал... что это, мол, ты мог убить Валеру... Ну, из-за меня...

Тут я просто взорвался.

- Скажи еще, что ты так же думаешь! - стал кричать я.

- Тише, тише, - успокаивающе заговорила Мила. - Конечно, я так не считаю...

- Тогда говори, кто это тебе сказал! - потребовал я.

Но как я ни просил. Мила не стала выдать этого болтливого гада (или гадину).

Самое неожиданное, что все это послужило нашему окончательному с Милой примирению. Она долго просила у меня прощения за то, что вообще рассказала мне об этой мерзкой сплетне. А я расчувствовался, прижал ее к себе и стал повторять:

- Все у нас будет хорошо, все будет хорошо...

- Почему... ты так... уверен? - шмыгала носом Мила.

- Ну а зачем мне быть уверенным в обратном? Все будет хорошо - всегда надо думать именно так. Если думать по-другому, то и жить не стоит.

- Но иногда же все бывает плохо?

- Чтобы прямо все было плохо? Ну, это очень редко. И если у меня есть ты, то со мной такого точно не будет.

- Ты знаешь, - зашептала Мила, - если бы ты действительно кого-то убил и отправился за это в тюрьму, я бы ждала тебя, сколько потребуется. То есть я прекрасно знаю, что ты на такое не способен! Но даже если бы был способен, я бы так же тебя любила, как сейчас. Ты мне веришь?

- Верю, верю. Мила. Ты очень хорошая. Самая лучшая. Как мне с тобой повезло...

- И мне с тобой, Руслан, - сказала Мила. - Я тебе, кстати, давно хотела сказать, что Валера всегда был мне безразличен...

- В таком случае давай больше не будем о нем вспоминать, - предложил я. Так мы и сделали.

А потом вообще получилось так, что на этот раз я перетянул Милу из ее компании в свою. И Мила сама теперь признает, что мои друзья - лучше, чем ее. Исключение она делает для Анжелы, с которой по-прежнему тесно общается.

Интересно, что насчет Анжелы и Вадима я оказался прав, поскольку они теперь - вместе.



СЛЕЖУ ЗА ДОЧКОЙ В СЕТИ И вам советую!

Вокруг только и твердят о том, что у ребенка должно быть личное пространство. Но я так не считаю. Разве можно быть спокойной, когда у дочери на телефоне стоит пароль, а в друзья в социальной сети она отказывается добавлять маму?

Недавно в семье наших друзей разыгралась настоящая драма. Оказалось, что их дочь - тихая, нежная и спокойная Марьянка - ведет двойную жизнь. Дома с близкими она послушный ребенок, кротко отвечающий «да» на все мамини просьбы. А на просторах Интернета - буйный 13-летний подросток с ником «Не ваша Марьяша» и скандальными роликами.

Когда правда всплыла наружу, бабушка пила корвалол, а саму девочку на месяц посадили под домашний арест. «И где мы ее упустили?» - рыдала мама, моя подруга Наташа. Мне стало интересно, о каких именно видео идет речь. Посмотрела. Ничего страшного там не было. Да, Марьяна втайне завела блог. Да, в нем откровенно рассказывала об учителях, показывала проделки одноклассников, не стеснялась крепких выражений. Но кто из подростков так не де лает?

Потом я подумала: если бы такое же учудила моя Катерина, я бы тоже была недовольна. Невольно задумалась: что я знаю о собственной дочери? Кате тоже было 13, с Марьяной они учились в параллельных классах. Когда я спросила у дочери, слышала ли она о блоге подруги, та покраснела и промолчала. Значит, слышала. А может, и у нее

такой есть?

Спрашивать в лоб было бесполезно: не создалась бы. Опытным путем я выяснила, что мобильный телефон Катерины защищен паролем. Я пыталась набрать знакомые мне комбинации, но так и не угадала верную. Нехотя обратилась к мужу. Не планировала сначала ввязывать его в эту историю, но он у меня программист, так что мог бы взломать защиту.

«Это же ее телефон, пусть хранит там свои секреты», - неожиданно спокойно ответил супруг. Но меня уже было не остановить. Я так себя накрутила! Поняла, что не знаю большинство Катиных друзей, не в курсе, чем она занимается, сидя в телефоне, с кем переписывается.

Муж сдался. На следующий день, пока дочь принимала ванну, мы исследовали ее телефон. Из игр - одни бродилки и симуляторы. В фотографиях ни одного снимка, который бы нас смутил. Словом, зря волновались. Правда, у нас не получилось проверить ее соцсети. «Попросись к ней в друзья!» - предложил муж простой путь.

Я так и сделала. Спустя сутки мой запрос отклонили. «Мам, понимаешь, - попыталась объяснить мне Катя, - Это не круто, когда у

тебя в друзья родители». Ах вот как? То есть я для своего ребенка древняя черепаха, не имеющая права залезать на чужую территорию?

Я выразила свое беспокойство и привела в пример Марьяну, но Катя парировала: не надо их сравнивать, она не такая. Мне оставалось только поверить дочери, но внутри поселился червячок сомнения. Проанализировав ее поведение, я поняла, что в последнее время Катя стала скрытной, хотя раньше могла рассказать мне о понравившемся мальчике или о ссоре с подругой. В прошлом спокойная и уравновешенная дочь теперь могла вспылить или сказать что-то грубое в ответ. Раньше я списывала это на переходный возраст, но что, если это был не только он?

Правильно говорят: материнская интуиция самая сильная. Несмотря на протесты мужа, я решила копнуть чуть глубже. Добралась до Катиных переписок. И тут меня ждало открытие...

«Думаю о тебе каждую минуту», «Мечтаю о нашей встрече...», «Жду утра, чтобы вновь написать тебе» - и все это моя девочка писала непонятному лохматому (по крайней мере, таким он был на фото) юноше. Я настолько увлеклась чтением, что не заметила, как вернулась Катя и поймала меня с поличным. Но тут уж и мне было что ей предъявить.

Оказалось, ухажера зовут Петр и ему (о боже!) 18 лет. Они познакомились на форуме одной из компьютерных игр и стали общаться. Моя дочка влюбилась. Кто-то скажет: нельзя мешать молодым и их первому чувству. Только вот я не была уверена в искренности намерений этого парня. Долгие разговоры, пролитые слезы, обида на родителей - все это было. Зато, в конце концов, нам с мужем удалось достучаться до дочери и объяснить причины наших волнений. Да и сам Петр отреагировал на вынужденное расставание холодно, что показало - не так ему наша Катя и нужна была.

Случившееся еще раз убедило меня в том, что присматривать за детьми надо. И раз уж так сложилось, что современное поколение по большей части сидит в Сети, значит, следить за ними нужно именно там.

Мы, помимо прочего, синхронизировали свои телефоны с Катиным, чтобы всегда знать, где она находится, просматриваем ее историю посещения сайтов в браузере, следим, в каких группах она состоит. Руку на пульсе держать надо.

Римма.

Спасибо, дедуля!

Помню, как мы с дедом пошли в магазин за украшениями к празднику. Мне тогда было лет шесть. Купили елочные игрушки, мишуру, дождик. Направились к выходу, а потом в витрине я увидела ее. Это была кукла ростом с ребенка, которая умела ходить, закрывать глаза, говорить. Красивая невероятно, но ужасно дорогая! Всю дорогу домой я вслух убеждала деда, а точнее, себя, что мне такая дорогая кукла и не нужна вовсе.

Через три дня был Новый год, но радости у меня почему-то не было. Зато наутро, проснувшись, я увидела в комнате огромную коробку - в ней была та самая кукла. Я бросилась ее обнимать и целовать, нашептывая: «Спасибо, Дед Мороз, спасибо!» Дед вышел из комнаты, пряча наверху на глаза слезы. Только несколько лет спустя я узнала: чтобы купить мне эту куклу, он отнес в ломбард дорогую вещь.

Любовь Баринаова.

Носочки с сюрпризом

Если бы вы только знали, какой изобретательный человек мой муж! Он обожает устраивать сюрпризы. Вот, например, предложение руки и сердца сделал очень оригинально. Он знал, что я люблю Рождество и считаю его волшебным праздником. Как всегда, любимый приготовил мне подарок. И вот разворачиваю я шуршащую обертку, потом вторую и, наконец, достаю до самого заветного. А внутри оказываются... носки. Да, красивые. С рождественской тематикой, но обычные носки!

Я уже было расстроилась, но тут любимый предложил мне их померить. Натягиваю их на ножки и чувствую - внутри что-то есть. Засовываю руку внутрь, а там кольцо. Такого поворота я не ожидала! Теперь каждое Рождество вспоминаем эту историю.

Ирина.



Самый верный друг

Три года назад, под самый Новый год, от меня ушел любимый человек - навсегда... Я оказалась не готова к такому повороту событий. Это были черные дни в моей жизни, никакого праздника не хотелось. Тогда я очень переживала и надеялась, что случится новогоднее чудо и у меня поднимется настроение. И чудо случилось!

В новогоднюю ночь я вышла на улицу немного развеяться, полюбо-

ваться салютом. Возвращаюсь домой и вижу его - маленького щенка, дрожащего от холода. Сидит возле моего подъезда. Такой же одинокий, как и я. Забрала страдальца домой, обогрела, накормила. Тот Новый год мы встретили вместе - я была почти счастлива! С тех пор щенок вырос и стал моим самым верным другом. Я так и назвала его - Верный.

Оксана.



ВОТ ЭТО ВЕЗЕНИЕ

С Наташей мы дружим с самого детства. Сколько ее помню, подруга всегда была щедрой. В школе раздаривала другим свои игрушки, угощала тех, кто помладше, то конфетами, то фруктами. Ничего не жалела. Я не понимала, зачем она это делает. Мне не верилось, что Наташа просто хочет поднять людям настроение. Разве так бывает?

Мы давно уже не дети, но, наблюдая за Наташей, я убедилась в том, что добро всегда возвращается. Стоит ей чего-то захотеть, как вещь тут же появляется у нее.

Ломается техника? У родных в этот момент оказывается точно такой же девайс, которым они не пользуются. Намечается поход куда-то, корпоратив? Значит, в ближайшее время кто-то из подруг отдаст Наташе платье, не подошедшее по размеру (а на ней платье сядет идеально).

Недавно незнакомец вручил ей букет прямо на улице. Сказал: «Для настроения!» Выходит, так и работает бумеранг добра. Это не просто везение!

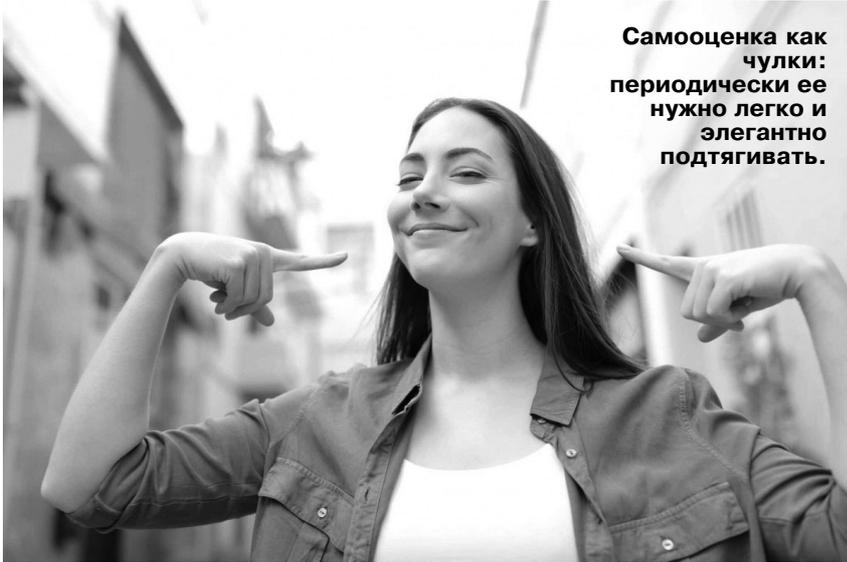
Светлана.

Как мы родителей разочаровали

На прошлый Новый год мама с папой меня удивили. В ночь с 1 на 2 января, когда я видела десятый сон, зазвонил мой телефон. Оказалось, мама, сквозь шум в трубке я расслышала вопрос: «Где ты, дочь?» Шепотом призналась, что сплю. Тогда мама заинтересовалась, где мы вчера с мужем отмечали, куда ходили. А мы встречали Новый год дома, по-семейному. Посидели недолго и заснули сразу после наступления полуночи. Тут моя родительница не выдержала: «Ну вы даете! На пенсию вам пора, молодежь. Мы с папой еще с прошлого года к себе домой не заходили. Думали подъехать сейчас к вам и вместе махнуть в какой-нибудь бар или ресторан. Разочаровали вы нас!» И отключилась. В общем, мои родители отряхиваются по полной программе. Это необычно, но я рада за них.

Вероника.

Самоанализ



**Самооценка как
чулки:
периодически ее
нужно легко и
элегантно
подтягивать.**

«ПОХВАЛИТЕ МЕНЯ!»

Как перестать ждать одобрения

Нет ничего плохого в желании нравиться людям. Но иногда потребность в одобрении становится такой сильной, что все мысли человека сосредотачиваются на этом. Он перестает быть самим собой и пытается угодить каждому.

Начнем с главного: быть хорошим в глазах абсолютно всех людей невозможно, каким бы замечательным другом/коллегой/специалистом вы ни были. Кому-то может банально не понравиться ваша прическа - но это не повод бежать в парикмахерскую. Эмоционально устойчивый, самодостаточный человек это понимает. А вот те, у кого проблемы с самооценкой, - не всегда. Неуверенность в себе и отсутствие жизненных приоритетов толкают нас на выпрашивание одобрения (внешности, образа мыслей, статуса и т.п.). Как изменить свои ориентиры?

ХВАЛИТЕ СЕБЯ САМИ

Порой мы не замечаем собственных достижений, потому что живем в постоянной спешке. Крутимся весь день как белка в колесе и ни на минуту не останавливаемся. Это не лучшая стратегия. Выделите хотя бы 15 минут перед сном для того, чтобы записать, что вам удалось сделать сегодня, чем вы могли бы гордиться. Пишите все, что вспомните: «Сдала отчет вовремя», «Наконец-то купила абонемент в фитнес-клуб», «Записалась к врачу», «Полила цветы». Достижения необязательно должны быть глобальными вроде «Заработала миллион», «Сделала научное открытие». По мнению специалистов, че-

ловека могут приободрить даже маленькие победы.

ПЕРЕСТАНЬТЕ ЖИТЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Ученые давно пришли к выводу: постоянное «зависание» в социальных сетях способствует снижению самооценки. Ведь никто никогда не выкладывает на всеобщее обозрение неудачные снимки и не делится историями своих провалов. Пользователи Сети ищут лучшие ракурсы для фото, пользуются фоторедактором и всем рассказывают об успехах. Если постоянно наблюдать за этой ярмаркой тщеславия, то собственная жизнь начинает казаться скучной и ничем не примечательной. Отложите смартфон! Попробуйте хотя бы на несколько часов освободиться от Интернета. Например, спланируйте выходной день так, чтобы у вас не осталось времени на социальные сети. Прогулка с детьми, встреча с подругой, генеральная уборка.

РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ ОШИБАТЬСЯ

Чаще других одобрения от окружающих ждут те, кто не может простить себе ошибки, совершенные в прошлом. Они давят на человека, заставляют сомневаться в собственных силах. Однако не существует тех, кто не ошибается.

Можно долгие годы корить себя

за оплошность, а можно проработать проблему вместе с психологом, отпустить переживания и простить себя. Вторая стратегия способна вывести жизнь на новый уровень.

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

При работе с самооценкой помогает техника «взгляд со стороны». Попробуйте взглянуть на себя чужими глазами. Подумайте, что у вас получается хорошо, какие у вас положительные качества, за что вас ценят окружающие. Если в голову сразу ничего не приходит, задайте эти вопросы близким. Ответы, скорее всего, вас удивят.

Запишите ваши положительные качества в блокнот и положите его на видное место. Каждый раз, когда поймаете себя на мысли: «У меня ничего не получится!», открывайте список и перечитывайте.

КТО В ВАШЕМ ОКРУЖЕНИИ?

Важно не подпускать к себе токсичных людей, которые способны пошатнуть вашу уверенность в себе. Иногда они прячутся под маской друга и ведут себя неагрессивно, как будто даже проявляют заботу. Просто необычным способом: «С твоей фигурой не стоит носить обтягивающие платья. Говорю по-дружески!», «Ты не думала постричься? Чтобы выглядела моложе», «Как это ты сумела не заблудиться в этом районе?! Ты же совсем не ориентируешься в незнакомых местах». Подобные комментарии никогда не позволит себе человек, который является вашим настоящим другом.

Токсичные личности подрывают самооценку знакомых, манипулируют, плетут интриги - таков их образ жизни. Если он вам не близок, лучше пересмотреть свое окружение.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ЗАЩИЩАЙТЕ СВОИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Когда человек не умеет отстаивать личные границы, это неизбежно ведет к проблемам с самооценкой. Он верит всему, что внушают ему окружающие: «С твоим характером друзей найти будет сложно», «И в кого ты такой глупый?» В результате человек начинает соглашаться на любые просьбы, даже если они неудобные, невыгодные. Неуверенный в себе готов на все, лишь бы услышать заветные слова: «Ты так постарался - молодец!»

Но зачем вам одобрение корыстных людей, которые готовы эксплуатировать любого? Важно научиться ставить себя на первое место и слышать свои желания. В таком случае вокруг вас будут люди, принимающие вас, готовые поделиться поддержкой.

На Новый год и Рождество мы традиционно наряжаем ель. У одних это искусственная двухметровая красавица, у других - небольшая, зато живая, у третьих и вовсе гирлянда, растянута на стене в форме елки. Каждый из вариантов по-своему характеризует человека, который его предпочел.

1. Новогодняя ель для вас - это...

- А. Возможность добавить интерьеру праздничный колорит.
- Б. Настоящий символ семейного праздника.
- В. Напоминание о зимнем отдыхе, традиция.
- Г. Веселье, праздник, развлечение.

2. Когда вы начинаете украшать елку?

- А. Когда появляется желание и вдохновение.
- Б. В начале декабря, чтобы она простояла как можно дольше.
- В. Незадолго до праздника.
- Г. В последние дни уходящего года.

3. Когда убираете деревце?

- А. Жду, пока не надоеет, и потом убираю.
- Б. В конце января, после Крещения.
- В. Почти сразу после праздника.
- Г. После старого Нового года, когда поток гостей прекращается.

4. Куда ставите лесную красавицу?

- А. Туда, где она будет лучше всего смотреться.
- Б. В гостиную, где собирается вся семья.
- В. В любую комнату. Какая разница?
- Г. В каждой комнате по новогоднему символу.

5. У вас большая елка или маленькая?

- А. Относительно небольшая. К чему размах?
- Б. Средняя.
- В. Маленькая, но мне нравится.
- Г. Высокая, красивая, пушистая.

6. Как относитесь к оригинальным новогодним украшениям?

- А. Положительно.
- Б. Это не для меня: я за классику.
- В. Если есть готовая хорошая идея, то могу ею воспользоваться.
- Г. Неплохо, но главное, чтобы все родные одобрили такие украшения.

7. Обычно покупаете искусственную или живую елку?

- А. Искусственную. В магазинах так много вариантов.
- Б. Конечно, живую.
- В. Достая с антресолей ту, которую наряжали еще в моем детстве.
- Г. Искусственную, но обязательно покупаю пару живых еловых веточек.

8. Какой декор на ели пред-



Украшения, которые человек повесил на елку, могут указать на особенности его характера и предпочтения в жизни.

О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ВАША ЕЛКА

почитаете?

- А. Стильный, иногда однотонный, как в гляцевых журналах.
- Б. Классический, с советскими игрушками.
- В. Какой найду у себя в запасе.
- Г. Чем ярче и восхитительнее, тем лучше!

9. Украшаете еще что-нибудь, помимо ели?

- А. Да, но по минимуму, чтобы не загружать пространство.
- Б. Да, делаем это всей семьей.
- В. Нет, это лишнее.

- Г. Конечно! Использую рождественский венок, носок Санта-Клауса, оленей.

10. Помогают ли вам домашние создавать новогоднюю атмосферу?

- А. В основном занимаюсь декором я.
- Б. Мы готовимся к праздникам вместе - так веселее.
- В. Если попросить, то могут и помочь.
- Г. Я еще и друзей приглашаю поучаствовать.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А
Вы любите всегда быть
в центре внимания**

У вас хороший вкус, который позволяет вам создавать неповторимую новогоднюю атмосферу в квартире. Такие люди любят находиться в центре внимания, не боясь проявлять инициативу и высказывать собственное мнение. Могут занимать руководящие должности: у них есть все возможности для этого. Творчество - неотъемлемая часть жизни этих людей. Они способны без усталости генерировать идеи.

**Большинство Б
Вы закоренелый консерватор**

Вас можно назвать приверженцем вековых традиций. Вы цените семью, многое знаете о своих предках. Для таких людей праздники вроде Нового года - не просто дата в календаре, а возможность побыть с близкими, отдохнуть рядом с теми, кто действительно дорог. Некоторые считают их закоренелыми консерваторами. В этом есть доля истины: данный пункт порой мешает соглашаться на многообещаю-

щие авантюры и бросаться в омут с головой.

**Большинство В
Вам комфортно наедине с собой**

Вы выделяетесь на фоне остальных, можете услышать о себе: «Он не такой как все...». А все потому? что живете по своим правилам, и никто вам не указ. Чаще всего это интроверты, которым в собственной компании гораздо комфортнее, чем с кем-то еще. Они любят заниматься саморазвитием. Чтобы увидеть внутренний мир такого человека, придется завоевать его доверие.

**Большинство Г
«Все и сразу!» - ваш девиз**

Для таких личностей не существует полутонов: они привыкли брать от жизни многое и рисковать. Окружающие могут вам завидовать. Вокруг вас всегда много людей, но завести по-настоящему ценных друзей - задача не из легких. Общительность и позитивность - ваши козыри, которые нужно научиться грамотно применять.



(Продолжение).

Библиотека была пуста. Уэстон вышел в садовую дверь и отправился отыскивать Ричарда Редмайна.

– Я возьму на себя труд указать ему его недруга, – сказал он себе. – Сэр Френсис Клеведон хороший человек; и я не допущу, чтоб он вынес на своих плечах следствия чужого преступления.

Он провел несколько времени, тщетно ища Редмайна в толпе, и к своей крайней досаде встретился с полковником Давенантом, который заставил его возвратиться к своим обязанностям почетного распорядителя.

Когда в роще стемнело, мистер Гаркрос и его спутница возвратились на луг, где говор, смех и танцы стали еще оживленнее, чем были днем. Местный оркестр успел отдохнуть и подкрепиться в палатках и, обнаруживая более смелости чем искусства, угощал публику оглушительною музыкой. Пока мистер Гаркрос и Джанна танцевали лансье, на деревьях засветились фонари, осветившие между прочим и Джозефа Флуда, сидевшего поодаль от танцующих, и смотревшего, кусая ногти, на Джанну. После лансье мистер Гаркрос дал своей даме урок вальса, так как мисс Бонд была уже в таком возбужденном состоянии, что забыла думать, что это удовольствие запрещено ей отцом. Мистрисс Гаркрос, гуляя с одним из Кентских магнатов, увидела своего мужа танцующим, и так как не в ее характере было ревновать его к деревенским красавицам, она была только удивлена такой чрезмерной снисходительности с его стороны, которую она извинила бы только в том случае, если б он искал избрания, а эти поселяне были избирателями.

День между тем угас; на ветвях деревьев и вокруг водоемов фонтанов заблистали цветные фонари; люди легкомысленные стали ждать с нетерпением фейерверка; люди положительные все чаще и чаще заходили в палатки, где не было недостатка в прохладительных. Полковник, видя все усиливавшееся возбуждение гостей, начал беспокоиться. Он устроил как нельзя лучше все под-

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

робности праздника, но не позаботился о средствах избавиться от гостей.

– Надеюсь, что они уйдут тотчас после фейерверка, – сказал он мистеру Варту, стоя с ним у входа в главную палатку.

Управляющий засмеялся.

– Едва ли! Если б у меня хватило телег, чтобы развести их всех по домам, это было бы единственным средством избавиться от них.

Джозеф Флуд выпил свою долю крепкого эля, поданного разгоряченным танцорам. Он старался залить прохладною влагой зеленоглазое чудовище ревности, но чем более он пил, тем оно терзало его сильнее. Голова бедного мало-го пылала как в огне.

Первый урок в пленительном искусстве вальса, при блеске полной августовской луны, затмевавшей своим серебристым светом разноцветное освещение фонарей, был в высшей степени приятен Джанне, как сам по себе, так и потому, что она знала, что ее жених следит за ней, спрятавшись где нибудь за деревьями. Мистер Гаркрос был хороший танцор, хотя в последние годы танцевал мало. Было время, когда он считал нужным быть в числе лучших танцоров в большой зале. В этот день он выпил больше, чем привык пить, и под влиянием излишнего возбуждения вальсировал так, как никогда еще не вальсировал до сих пор. Он велел капельмейстеру играть скорее и заставил мисс Бонд протанцевать по газону, среди нескольких запыхавшихся горничных и их тяжелых кавалеров, вальс такой же дикой, как полуночные танцы чертей и ведьм на Блоксберге. Другие пары мало помалу остановились и отошли в сторону, а мистер Гаркрос и Джанна, озаренные полнолуной, продолжали вальсировать одни.

Зрители наградили их шумными аплодисментами, когда они кончили, и музыка внезапно смолкла. У мистера Гаркроса ни один волос не шелохнулся, дама же его едва перевела дух, покраснелась и имела несколько фантастический вид в своем длинном платье и с растрепанными волосами.

– Я не имела понятия, что вальс так прекрасен, – сказала Джанна, с трудом переводя дух.

– Я не имел понятия, что вы так прекрасны, пока не увидел вас при лунном освещении, – сказал ей кавалер, восхищаясь с чисто артистическим наслаждением ее красотой, смягченною и облагороженною лунным светом. – Вы имеете врожденный дар к вальсу, но не может быть, чтобы вы не упражнялись в этом искусстве до нынешнего вечера.

– Я иногда вальсирую одна в саду, когда уверена, что отец меня не увидит, – отвечала Джанна, – и сама напеваю музыку. Но вальс так утомителен.

– Вы вальсируете одни в саду, – ска-

зал мистер Гаркрос с сожалением. – Бедное дитя!

Такое стремление к неведомым наслаждениям, которому суждено было остаться навсегда неудовлетворенным, казалось ему действительно достойным сожаления.

«Жаль, что в этом классе общества встречаются хорошенькие девушки, – подумал он. – Было бы лучше, если б они все были некрасивы».

Он принес мисс Бонд большой стакан лимонаду и остановился в нерешительности, придумывая какой нибудь предлог уйти от нее. Он был крайне утомлен своею обязанностью почетного распорядителя, в которой упражнялся с самого полудня, и был бы очень доволен, если бы мог уйти и выкурить сигару в одной из темных колоннад.

Но мисс Бонд, овладев безукоризненным кавалером, не расположена была отпустить его от себя до окончания праздника. В полночь прекрасный сон должен был окончиться, и ей предстояло сделать опять Сандрильиной, без надежды получить царство вследствие потеряннного башмака. Но пока была возможность иметь принца своим кавалером, она намерена была удержать его при себе. К тому же она боялась встретиться без защитника с раздраженным Джозефом. Она решила избегать его, пока он не успокоится и не придет в такое состояние, когда будет возможно развеять его подозрения. Отца она уже не боялась, узнав от одной из своих подруг, что он сидит в отдалении от танцев и рассуждает о политике, как подобает набожному неконформисту.

– Вы останетесь показать мне фейерверк, не правда ли? – спросила она мистера Гаркроса, как бы угадав его намерение.

– Разве ракеты и римские свечи будут лучше от того, что мы станем смотреть на них вместе? – спросил он, польщенный тем, что ей так нравилось его общество, но все еще мечтающая о сигаре.

– Я уверена, что с вами они понравятся мне больше, – отвечала Джанна. – Останьтесь.

– Я, конечно, останусь, если вы желаете. Не походить ли нам по парку? Фейерверк начнется не раньше, как через час. Теперь ровно девять. Посмотрите, как хорош парк при освещении цветных фонарей, напоминающих мне мой детский рай, – Воксголь.

Мисс Бонд предпочла бы побродить в толпе под руку с мистером Гаркросом, если б он был так любезен, что предложил ей свою руку, чего он еще не сделал с тех пор, как они кончили вальс. На то только и нужен ей был великосветский кавалер, чтобы покрасоваться с ним пред завистливыми подругами, клеветонскими прачками и молочницами. Джанна не была расположена к сенти-

ментальности, а освещенный луною парк она могла видеть каждую лунную ночь во всякое время года. Цветные фонари, блиставшие в темных деревьях и местами висевшие фестонами между ветвями, были для нее несравненно интереснее. Как ни жаль ей было оторваться от этой картины, но заметив его намерение уйти от нее, она согласилась на предложение мистера Гаркроса. Они пошли медленно по заросшей травой аллее, променяв свет и шум праздника на невозмутимую тишину и красоту лунной ночи.

Мистер Гаркрос был молчалив. Ему уже давно надоело говорить по обязанности, и воспоминания, которые он не мог прогнать в этот вечер, овладели им всецело. Так горьки и грустны и вместе с тем так отрадны были эти воспоминания, что как ни старался он направить мысли на чтонибудь другое, они возвращались непрерывно к одной и той же незабвенной эпохе в его прошлом... Даже его неинтересная спутница своею пустотою и обыденностью напоминала ему по силе контраста другую девушку, в обществе которой он никогда не скучал, в невинной душе которой никогда не пробуждалось злого желания.

«Мне необходимо уехать немедленно в Лондон и оттуда в Норвегию или в какое-нибудь другое нецивилизованное место, где жизнь моя была бы в опасности и мне некогда было бы думать о прошлом, — сказал он себе. — Надо положить конец этому праздному времяпровождению. Оно ужасно. Я чувствую, что еще неделя такой жизни погубит меня. Надо придумать какой-нибудь предлог, чтоб уехать. Пусть Августа остается, если хочет, и удовлетворяет общественные приличия, а я уеду завтра во что бы то ни стало».

Глава XLI КАК СКОРО ДЕЛАЕТСЯ ДУМНОЕ ДЕЛО

После свидания с леди Клеведон в библиотеке Ричард Редмайн пошел искать сэра Френсиса. Но все его поиски были тщетны. Сумерки уже сгустились в ночь, а он все еще бродил в толпе, не покидая надежды встретиться с своим недругом, ни с кем не говоря и почти не замечаемый веселыми гостями. Он был совершенно одинок в этой счастливой толпе. Он зашел наконец в одну из палаток, чтобы подкрепить силы вином, выпил свой стакан молча и вышел, чтобы возобновить свои бесплодные поиски.

Все цветные фонари уже сверкали на деревьях, веселье и танцы были во всем разгаре, когда Редмайн вышел из палатки. Яркий свет, шумная толпа и оглушительная музыка произвели одуряющее действие на его разгоряченный ум. В последние годы он был большею частью один и совсем отвык от общества. Он постоял несколько времени, озираясь с недоумением, потом резко повернулся и ушел в темную часть прохладного парка, где трава была ему по колено.

Он шел несколько времени, не разбирая дороги и не зная куда идет, и остановился только когда увидел под ногами распростертое на земле человеческое тело.

Браконьер, может быть, подумал он.

Но браконьер едва ли выбрал бы такую ночь для своей опасной охоты. И полная луна и многолюдие остановили бы его.

Редмайн наклонился, чтобы рассмотреть поближе препятствие, преграждавшее ему путь. Это был человек лежавший ничком, без шляпы и положив голову на сложенные руки.

— Что с вами, любезный? — спросил Редмайн, удивленный его позой. — Разве что-нибудь случилось?

— Да, случилось, — отвечал угрюмо незнакомец, приподнимаясь и протягивая руку к лежащему возле него ружью. — Но того, что случилось, вам не поправить, если только вы не знаете какого-нибудь средства против тщеславия и легкомысленности женщин.

Человек, говоривший это, был грум Джозеф Флуд.

— На что вам это ружье? — спросил Редмайн строгим тоном.

— А вам какое дело?

— Вы стреляли дичь?

— Нет, не стрелял.

— Так для чего же вам ружье?

— Я сам не знаю для чего. На всякий случай.

— Оно заряжено?

— Да, оно заряжено пулей. Оставьте меня в покое.

— Здесь вам не место ходить с заряженным ружьем.

— Неужели? А вам здесь место ходить без ружья? Я слуга в этом доме, я грум сэра Френсиса и могу ходить здесь сколько мне угодно.

— Но не с ружьем.

— Почему же не с ружьем? Это мое собственное ружье. Я, может быть, хотел пострелять диких уток на том пруду.

— На уток не тратят пуль.

— Мне все равно. Если хотите знать правду, я хотел застрелить одного из молодых лебедей, чтобы достать перо для шляпки моей возлюбленной. Надеюсь, что вы против этого не имеете ничего. И почему вас так беспокоит то, что вас вовсе не касается?

Редмайн поглядел на него подозрительно. В манерах молодого человека было что-то странное, но это могло быть только следствием излишнего употребления крепких напитков. Редмайну не было никакого дела до его намерений, и он отпустил его без дальнейших расспросов, но интересуясь знать, куда он пойдет, последовал за ним на некотором расстоянии.

Грум шел по извилистой тропинке, то скрываясь, то опять показываясь между деревьями, пока не дошел до пригорка, на котором возвышался небольшой обветшавший храм в классическом стиле. Благотетельный плющ, прикрывающий и украшающий разрушение, вился вокруг дорических колонн; паук растянул между ними свои сети; ласточка свила гнездо над карнизом. Этот храм был одною из фантастических затей, на которые сэр Лука промотал свое состояние. Сэр Френсис намеревался реставрировать его, когда позволят время и карман. Между тем, при лунном освещении, он имел очень живописный вид.

Здесь Джозеф Флуд спрятал свое ружье под каменную скамью, стоявшую

пред храмом, и насвистывая невеселую песню, ушел в противоположную сторону. Ричард Редмайн видел, как он прятал ружье, и проводив его глазами, вошел на пригорок и уселся на каменных ступенях храма.

С ним была трубка, его неизменная утешительница. Он стал курить, сидя в тени, падавшей от колонн и от карниза, и следил, как голубые кольца дыма расплывались в тихом воздухе.

Он нашел наконец своего недруга. Долгое искание, казавшееся бесполезным даже искателям по профессии, увенчалось успехом. Пройдет час или около того, и он будет стоять лицом к лицу с человеком, погубившим его дочь. И тогда — что же тогда? К чему поведет их встреча? Он может обвинить, обличить и опозорить его на всю жизнь в глазах всякого честного человека, может заклеймить бесчестьем имя, которым этот человек, по всей вероятности, гордится. Но удовлетворит ли это жажду мести, мучившую его несколько лет? Даст ли это ему спокойный сон и мирную кончину? Успокоит ли это его наболевшее сердце, смягчит ли это его горе?

Тысячу раз нет! Могут ли слова, пустые слова, отомстить за его дочь? Разве ее соблазнитель не заслужил несравненно более тяжкого наказания?

Что замышлял он на далеких высотах, между источниками широких рек, текущих с гор к морю, в том мрачном уединении, где величие природы возвышает душу человека, что замышлял он там, когда думал о дне, в который сойдется лицом к лицу с соблазнителем своей дочери? Не мщение словами, не пустые угрозы. Какую клятву дал он себе среди этого дикого мира, пробуждавшего дикие инстинкты в его сердце? Он хорошо помнил, какая это была клятва.

Он хранил в своей спальне в Брайервуде пару револьверов, которые купил в Мельбурне, после вторичной поездки в Австралию, купил для самозащиты, но и не без мысли, что когда-нибудь они могут пригодиться и на другое дело. Он повесил их над своей кроватью, и часто смотрел на них с мрачным наслаждением, лежа в постели в холодные серые утра.

Он вспомнил теперь о своих пистолетах, и отдал бы все свое состояние за то, чтобы один из них был в этот день в его кармане. Но могло ли ему прийти в голову взять такое оружие на сельский праздник, в день рождения примерно сквайра? Он вспомнил о ружье, заряженном пулей и лежавшем возле него под каменною скамьей.

Для чего понадобилось этому человеку ружье в такой вечер, пришло ему в голову. Но он не остановился на этом вопросе. Он был так занят своим собственным положением, что чужие дела, каковы бы они ни были, не могли интересовать его. Если б он мог предупредить убийство, свернув с пути к своей цели, он этого не сделал бы в этот вечер.

Он выкурил вторую трубку, и его цель, представлявшаяся ему вначале туманною и неопределенною, обозначилась яснее.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Талисманы и обереги

ПРИГЛАШАЕМ СЧАСТЬЕ В ДОМ

Многие люди воспринимают неудачи как объективную реальность, с которой нет смысла бороться. Но наши предки знали, что невезение можно спугнуть, привлекая к себе в дом удачу, богатство, любовь. А помогал им самый простой талисман счастья - подкова.

Почему подкова символизирует богатство и удачу

В Средние века металлических изделий было очень мало, и стоили они дорого. Например, за хороший меч можно было бы купить целую деревню. Поэтому для бедняка найденная подкова, в первую очередь, означала удачу - драгоценную находку, после продажи которой можно долгое время не заботиться о пропитании своей семьи. Подкова олицетворяла изобилие, ведь лошадь - единственный транспорт, и тягловая сила стоила дорого. Сильного, быстро и молодого скакуна могли себе позволить только богачи. И подковка, прибитая над дверью, недвусмысленно намекала о зажиточности хозяев. Железная подкова служила оберегом от нечистой силы, поскольку бытовало поверье, что волшебные народцы: феи, лесовики и полевые не выносят чистый металл. Поэтому, прибив над дверью подкову, можно было не опасаться, что они проникнут в жилье, подменят младенца, заколдуют еду, каким-либо образом наведут порчу на людей и домашних животных.

Выбираем правильно

Наиболее мощным воздействием обладает найденная подкова, которая впитала в себя силу животного и земли, и подаренный на счастье талисман. Очень важно, чтобы даритель был хорошим и добрым другом, в котором можно быть уверенным. Тогда талисман не впитает и не отдаст отрицательную энергию. Сувенир, приобретенный в магазине, не обладает столь сильным могуществом. Но со временем талисман мо-

жет напитаться благоприятной энергией дома и его жителей и станет отличным источником самых разных благ для всей семьи. Ведь металл может хорошо накапливать и распределять полученную энергию.

Талисман своими руками

Самый простой способ обзавестись счастливой подковой - сделать ее своими руками из подручных материалов: бумаги, ткани, дерева, теста. Важно приступить к изготовлению в хорошем настроении, работать с добрыми мыслями, хорошо представлять, кому и для какой цели вы делаете талисман, и верить в его силу. Бумага (картон) или ткань - самый бюджетный вариант. Для него не нужно ни навыков рисования, ни приобретения дорогостоящих материалов. Начертите на листочке или выложите на ткани защитный символ и можете положить рисунок в карман или сумочку. А перед тем, как отправиться на важную встречу или свидание, положите ладонь на изображение и скажите: «Пусть все начинания будут мне во благо». Оградить себя от финансовых потерь и выгодно вложить деньги поможет деревянный оберег. Его можно раскрасить красной или золотой краской, символизирующей богатство. Прикрепить к подковке то, что сулит достаток и процветание - монетки, драгоценные камешки или цепочки, зернышки, фигурки солнца, клевера, денежной жабки или ключика. Хранить такую подковку надо там, где обычно находятся деньги или драгоценности. Изготовить подковку можно из со-

леного теста, замесив его из муки, воды и соли, взятых в равных количествах. Из того же теста сделать и наклеить на нее декоративные элементы. Затем тщательно просушить на воздухе или духовом шкафу и раскрасить красками. Сверху талисман можно покрыть лаком.

Вверх или вниз

Чтобы металлическая подкова приобрела заветные свойства, надо знать, куда и как правильно ее повесить. Считается, что лучшим вариантом будет прикрепить подкову над входной дверью или с правой ее стороны. Если предварительно капнуть на нее свечным воском, то никакая нечисть не сможет проникнуть в дом, а удача легче в него проникнет и никогда не покинет.

Не стоит прикреплять подкову над дверями внутренних помещений. Мощные завихрения энергопотоков могут негативно повлиять на здоровье и самочувствие живущих в нем людей и домашних питомцев.

Если беспокоит бессонница, посещают ночные кошмары, то талисман лучше прикрепить над окном спальни, с наружной стороны. На подковку можно подвесить ключик от дома, который усилит защитные свойства, привязать ленточки. Красная лента символизирует достаток и процветание, а зеленая - здоровье. На этих ленточках можно написать имена членов семьи и тех, кому хозяева желают всех благ.

Подковку можно повесить с наружной стороны дома вниз рожек. Тогда она будет защищать дом, сохранять счастье и покой живущих в нем. Станет отпугивать злых духов и негативно настроенных к хозяевам людей.





Шерстяные нитки в носок – и антистатик готов!

С помощью носка и шерстяных ниток сделала шарик-антистатик. Для этого смотала пряжу в клубок и поместила в носок. Завязала носок и постирала в машине вместе с бельем, чтобы пряжа сваялась. Высушила. Готово! Кладу шарик во время машинной сушки к вещам, и они не электризуются.

А. Рела.

Жесткое мясо станет мягким и сочным

Даже самое жесткое говяжье мясо будет мягким и сочным, если его замариновать перед жаркой на 30 минут в темном пиве. Такой же эффект получается, если залить мясо вином или водкой, а еще можно намазать кашицей из мякоти киви.

О. Сухарева.

Пятна на замше убираю пилочкой для маникюра

Грязные отметины и пятна на замшевых сапогах убираю обычной маникюрной пилочкой. Для этого сначала удаляю как можно больше грязи сухой салфеткой, а потом зачищаю это место пилочкой. Слишком сильно тереть не надо – достаточно мягкой зачистки.

Ирина.

Испеченный бисквит разрезаю леской

Быстро и ровно разрезать испеченный бисквит на коржи мне помогает леска.

Намечаю толщину будущего коржа. На нужной высоте по окружности бисквита втыкаю зубочистки. Кладу леску на торчащие зубочистки и завязываю узлом, затянув до самого конца, чтобы прорезать бисквит в середине. Второй корж и следующие разрезаю так же.

В. Кимсо.

Фрукты и овощи дольше сохраняются

Перед тем как положить их в холодильник, заворачиваю сначала в бумажные салфетки, а затем в полиэтилен. Салфетки впитывают лишний конденсат, и продукты не загниют.

А. Калачева.

В мусорное ведро кладу ватный шарик

Чтобы из мусорного ведра не было запаха, подруга посоветовала класть на дно ведра под пакет ватный шарик, смоченный эфирным маслом. Позже выяснила, что каждое масло имеет свои свойства. Например, цитрусовые масла обладают антибактериальным эффектом, мятные отпугивают грызунов (актуально для уличных мусорных баков), а масло лемонграсса запахи уничтожает. Все масла покупаю в аптеке. Шарик меняю каждый раз, когда меняю пакет.

Елена Викторовна.

✓ **Хотите крашенные стены? Но в быту они могут оказаться непрактичными, особенно там, где выключатели: остаются отпечатки пальцев.**

Фары автомобиля заблестят

Когда зубная ласта в тубике заканчивается, разрезаю ее и вынимаю остатки тряпкой. Ею протираю фары своего автомобиля. Паста отлично очищает их от грязи. А затем вытираю разводы влажной губкой и полирую.

Борис.

Чтобы избежать засора труб

В 3 л крутого кипятка добавьте 3 ст. ложки кальцинированной соды, размешайте и залейте в сливное отверстие мойки. Этот раствор отлично удаляет отложения жира в трубах.

Андрей.

Газовые конфорки будут как новые

Возьмите полиэтиленовый пакет, положите туда конфорки, добавьте 15 г аммиака, плотно завяжите и отправьте на ночь на балкон. Утром достаньте, сполосните проточной водой и протрите сухой салфеткой.

Ольга.

Накипь удалит кока-кола

Заливаю напиток в чайник так, чтобы он покрывал лишь нагревательный элемент (если он спрятан внутри, то достаточно 1-1,5 стакана). Оставляю чайник на час, а затем кипячу и снова оставляю чайник на 1-1,5 часа и споласкиваю чистой водой. Если у вас светлый пластиковый чайник, то замените кока-колу спрайтом, иначе кола окрасит чайник.

Ольга Владимировна.

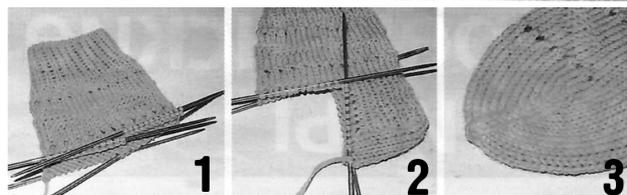
МАСТЕРИЦА



ЗИМНИЕ НОСОЧКИ

АЖУРНЫЕ И ТЕПЛЫЕ!

Держать ножки в тепле помогут вязанные носочки. А ажурный рисунок придаст изделию легкость.



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа пехорка «Детский каприз» (шерсть 50%, фибра 50%) - 50 г, 2 клубка; спицы носочные №3; маркер; крючок №3.

В нашем варианте используется смешанная пряжа (два материала) для носочков 38-го размера. По желанию вы можете связать изделие из одного материала, - например, шерсти, - если вам нравятся тактильные ощущения от него.

1. Вяжем носки в две нити. Начинем с манжеты носка. Наберите 48 петель и равномерно распределите их на 4 спицы - по 12 петель. Провяжите 12 круговых рядов резинкой 1x1 (1 лицевая и 1 изнаночная петля).

2. Переходим к паголенку носка. Вяжите узором по предлагаемой схеме. Рапорт - 13 круговых рядов и 12 петель. Повторите один раз с 1-го по 13-й ряд узора и один раз с 1-го по 8-й ряд (фото 1).

3. Следующий этап - пятка. На петлях 1-й и 4-й спиц вяжите пятку. Для этого 24 петли перенесите на одну спицу и вяжите прямыми и обратными рядами. Всего должно полу-

читься 14 рядов резинкой 1x1. Разделите петли на три части.

1-й ряд (лицевая сторона). Провяжите среднюю часть пятки, а последнюю петлю средней части провяжите с первой петлей на следующей спице вместе с лицевой. Не довязывая ряд, переверните изделие.

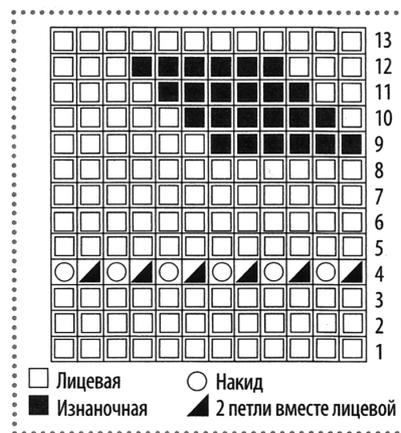
2-й ряд (изнаночная сторона). Снимите 1-ю петлю, не провязывая. Провяжите среднюю часть изнаночными петлями. Последнюю петлю средней части провяжите со следующей петлей вместе с изнаночной. Не довязывая ряд, переверните изделие. Последующие ряды вяжите аналогично до тех пор, пока не закончатся все петли на боковых спицах, а на средней спице не останется 8 петель. Поднимите петли по боковым сторонам пятки (по 8 петель с каждой стороны), петли распределите равномерно на четырех спицах и замкните в круг (фото 2).

4. Вяжем клин подъема носка круговыми рядами. На петлях 2-й и 3-й спиц - основным узором, начиная с 9-го ряда. На петлях 1-й и 4-й спиц - лицевой гладью.

5. Остался мысок носка. Основная часть - до мизинца. Затем убавьте в

каждом втором ряду в начале 2-й и 4-й спиц 2 петли вместе с лицевой. А также в конце 1-й и 3-й спиц 2 петли вместе с лицевой. Повторите 6 раз. Аналогичные убавления повторите в каждом круговом ряду. Оставшиеся 4 петли стяните рабочей нитью. Нить обрежьте (фото 3). Вторым носком свяжите аналогично. Готовое изделие отпарьте через влажную ткань.

Автор изделия
Елена Кирышина.





ГЕЛЬ, КАПСУЛЫ ИЛИ ПОРОШОК: ЧТО ЛУЧШЕ?

Чтобы сделать правильный выбор, нужно знать основные характеристики того или иного продукта. Мы поможем выстирать белье, не потратив лишних денег.

Стиральным порошком пользовались наши мамы и бабушки

Плюсы. Он привычен. Сегодня его состав дополнен отдушкой, антисорбентами, смягчителями воды, отбеливателями, средствами от накипи, щелочными добавками. Порошок легко дозировать. Хорошо отстирывает грубые ткани и сложные пятна при высоких температурах (90°C).

Минусы. Плохо выполаскивается. Его частицы застревают в волокнах ткани, забивают ее и могут оставлять разводы, поэтому требуется цикл дополнительных полосканий. А это дополнительные расходы на воду и электричество. Когда насыпаем его в лоток стиральной машины, порошок образует пыль, которая, попадая в дыхательные пути, может вызывать аллергию. При 40°C отстирывает хуже, чем при 60°C.

Капсулы - это удобство

Плюсы. Одной капсулы хватит, чтобы постирать полный барабан вещей. Благодаря содержанию пятновыводителей вещи хорошо отстирываются, не обра-

зуются катышки, цвет белья сохраняется дольше. Капсулы легко растворяются в воде и полностью выполаскиваются. Хорошо отстирывают при 30-40°C. Шарики с гелем надежно закрываются крышкой, что очень важно, если в доме есть маленькие дети.

Минусы. Капсулу нельзя поделить на части. Они не предназначены для ручной стирки, их можно использовать только для стирки в машинке-автомате. Белье после стирки капсулами имеет сильный запах, который многим не нравится и может вызвать головную боль. Цена тоже не радует.

Жидкие гели для ежедневной стирки

Плюсы. У гелей мягкое моющее действие, что позволяет использовать их для ежедневной стирки. Они не оставляют белых пятен на белье, так как гель легко растворяется и полностью вымывается водой. Вещи при стирке не деформируются. Благодаря колпачку-дозатору можно налить точное количество средства. Экологически безопасен, так как содержит минимум химии. Нет вредной пыли, что особенно важно для аллергиков.

Минусы. Гели нельзя использовать при высоких температурах - разрушается их структура. Поэтому чистящая способность гелей существенно ниже. Гелем невозможно вывести масляные и застарелые пятна.

P.S. Лучше иметь разные средства для стирки, каждое из которых будет справляться с загрязнениями различного происхождения на разных тканях. Выбирайте, пробуйте - обязательно найдете то средство, которым останетесь довольны.

Ю. Хитрова, специалист-технолог по производству моющих средств.

Эта смесь очистит лоток стиральной машины

Смешиваю 50 мл перекиси водорода, 3 ст. ложки соды и кусочек мелко нарезанного хозяйственного мыла. Смесь взбиваю до тех пор, пока мыло не растворится и не образуется густая пена. Помещаю лоток стиральной машины в таз, наносю на него пенистую смесь, уделяя особое внимание пожелтевшим участкам, и оставляю на полчаса (можно дольше). Затем споласкиваю и вытираю лоток насухо.

Екатерина.

На каждый день

- * Порошком хорошо стирать повседневные вещи, когда белья немного.
- * Гели прекрасно находят общий язык с деликатными тканями.
- * Трудновыводимые и въевшиеся пятна легко отстирают капсулы.



КАК ЗАЩИТИТЬ КОЖУ В МОРОЗ

Сухость, шелушения, раздражение – все эти проблемы в зимнее время года знакомы даже обладательницам нормального типа кожи. Как снизить негативное влияние мороза и ветра?

Самый простой способ защитить кожу зимой – тепло одеваться. Не выходить на улицу без перчаток, прикрывать лицо шарфом или балаклавой. Однако порой этих предосторожностей недостаточно, и кожа все равно краснеет, становится сухой, иногда появляется зуд.

Сделайте ставку на глубокое увлажнение

Обветривание на морозе и сухой воздух в помещении из-за отопительных приборов приводят к ощущению стянутости кожи. Усугубить проблему может неправильно подобранная косметика.

В зимние месяцы косметологи рекомендуют заменить агрессивный уход (кислоты, ретинол, маски на основе глины) более щадящим. Так, для умывания вместо геля используйте мягкую пенку.

Подберите уход с увлажняющими компонентами. Ищите в составе средств гиалуроновую кислоту, глицерин, витамин Е. На ночь наносите жирный питательный крем плотным слоем. Это поможет быстро «реанимировать» дерму, придать ей бархатистость и предотвратить шелушение.

И не забывайте о дополнительных мерах – включайте увлажнитель воз-

духа дома и пейте как можно больше воды.

Домашние маски помогут?

Когда кожа раздражена, наносить на нее домашние маски нежелательно (есть риск усугубить проблему). Как только острый период закончится, займитесь восстановлением пересушенной, обветренной дермы.

Питательная маска для всех типов кожи. Соедините 1 сырой яичный белок, 2 ч. л. жидкого меда, 1 ст. л. йогурта без добавок. Перемешайте все компоненты и нанесите на кожу, избегая области вокруг глаз. Затем смойте и воспользуйтесь тоником.

Маска для обезвоженной чувствительной кожи. 2 ст. л. творога смешайте с 1 ст. л. теплого молока и 1 ч. л. сока алоэ. Нанесите на область лица и декольте на 10 минут, после чего смойте. Состав восстанавливает усталую, обезвоженную дерму, делает ее мягкой, приятной на ощупь.

Тонизирующая маска для жирной кожи. Смешайте 1 ст. л. сметаны, 1 сырой яичный желток, 1 ч. л. измельченной цедры апельсина и 2 капли эфирного масла розы. Нанесите на кожу на 20 минут для глубокого воздействия. Маска мягко удалит ороговевшие клетки, глубоко увлажнит и тонизирует эпидермис.

Зимой к увлажняющему крему стоит добавить сыворотку, содержащую азулен и экстракт центеллы азиатской. Эти компоненты проникают в глубокие слои эпидермиса и восстанавливают поврежденные участки кожи.

Зимние процедуры в салоне

Некоторые салонные процедуры ре-комендуется проводить именно зимой, когда воздействие ультрафиолета минимальное.

Биоревитализация. Врач-косметолог вводит под кожу увлажняющий коктейль (состав подбирается индивидуально), который насыщает обезвоженную дерму влагой. Эта инъекционная процедура показана не только для лица, но и для кистей рук. Уже после первого раза вы заметите снижение сухости, уменьшение шелушения и зуда. Для устойчивого эффекта необходимо пройти курс из 5-10 процедур (раз в неделю). Возможна индивидуальная реакция кожи.

Пилинг. Когда последствия мороза больше вас не беспокоят (то есть эпидермис полностью восстановлен), можно записаться в салон на пилинг. Это позволит отшелушить отмершие клетки, вернуть лицу здоровое сияние и выровнять рельеф кожи. Для заметного эффекта следует пройти курс из 5-8 пилингов.

Парафинотерапия. Процедура для кистей рук. С помощью парафина можно восстановить водный баланс кожи, вернуть рукам мягкость, защитить их от воздействия холода. Когда мастер нанесет на ваши ладони горячий парафин, вы почувствуете дискомфорт, но это ощущение быстро исчезнет.



Откажитесь от средств на основе спирта, выберите другую формулу – например, с травами. Макияж удалите гидрофильным маслом, оно не пересушивает кожу.

ЗАЧЕМ УМЫВАТЬСЯ РИСОВОЙ ВОДОЙ?

Жительницы Японии славятся неувядающей красотой и молодостью. Все дело в том, что они ведут здоровый образ жизни и умываются рисовой водой (это вода, которая остается после варки риса). В ней содержится калий, цинк, витамины группы В, аминокислоты.

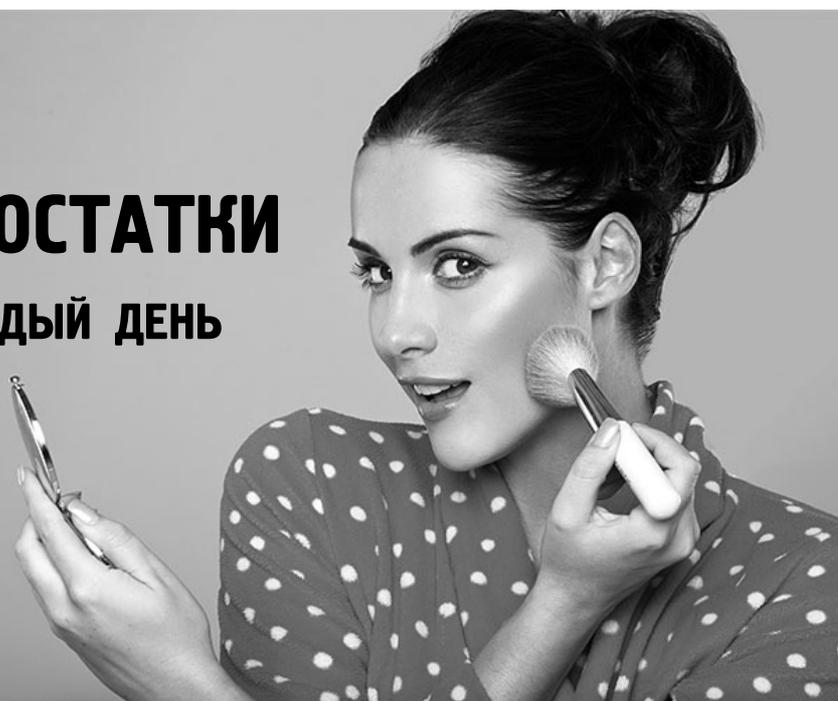
Перелейте отвар в бутылочку и уберите в холодильник. Если использовать его для умывания каждый день в течение месяца, то морщины станут менее выраженными. Такой эффект достигается потому, что организм начинает вырабатывать собственный коллаген, необходимый для молодости кожи.

Рисовую воду можно использовать как тоник, если вы хотите сузить поры и добиться матирования дермы.

МАКИЯЖ СКРОЕТ НЕДОСТАТКИ

5 СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Хватит наносить на кожу плотный тональный крем, праймер и матирующую пудру! Многослойный макияж превращает лицо в маску. Вот как можно скрыть несовершенства и при этом выглядеть естественно.



Кожа выглядит хорошо, когда женщина правильно питается, высыпается и использует ухаживающие средства, которые подходят ее типу эпидермиса. Однако не всегда удается вести здоровый образ жизни, и тогда кожа просит о помощи. Вас выручит макияж.

1. Скрыть нависшее веко с помощью теней



Нависшее веко придает лицу уставший вид. Визуально увеличить глаза и сделать взгляд открытым помогут светлые тени, желательно с шиммером. Пройдитесь круглой кистью (для растушевки) от внутреннего уголка до середины нижнего века.

Некоторые уверены: стрелки противопоказаны при нависшем веке. На самом деле это не так. Подойдут двойные или дымчатые стрелки. Не опускайте кончики - они должны стремиться вверх. Не рисуйте слишком толстые линии: иначе глаза будут казаться меньше.

✓ **При нависшем веке важно правильно скорректировать форму бровей - тогда проблема станет менее заметной. Бровь должна быть приподнятой, без резких заломов. На коррекцию и окраску лучше записаться в салон.**

2. Консилер от мешков под глазами

Большинство женщин использует консилер бежевого цвета, чтобы замаскировать темные круги под глазами. Этот цвет раньше считался универсальным в макияже. Однако со временем стало понятно: такой консилер подходит лишь женщинам с нейтральным подтоном кожи. Встречается он редко. Используйте розовый корректор, если у вас холодный подтон кожи (светлая дерма и круги под глазами зеленоватого оттенка). Тем, у кого теплый подтон эпидермиса, стоит обратить внимание на желтый консилер. Он эффективно скрывает фиолетовые круги. А если ваша проблема - заметные сосуды, то выбирайте зеленый корректор.

3. Румяна с лифтинг-эффектом

Задача румян в макияже - освежать образ. Такого эффекта можно добиться, если нанести их исключительно на яблочки щек, игнорируя скулы. Улыбнитесь, чтобы правильно определить место нанесения (яблочки выступят). Используйте персиковые или розовые тона - их легче растушевывать, они не будут выглядеть неестественно, даже если вы возьмете на кисть больше средства, чем требуется.

4. Стробинг, или сияющее лицо

Название эта техника получила, от стробоскопа - лампы-вспышки, которую используют фотографы. Она акцентирует внимание на выдающихся чертах лица. То же самое можно сделать с помощью косметики.

Вам понадобится хайлайтер, иллюминайзер или пудра с мерцающим эф-

фектом. Нанесите любое из этих средств на выделяющиеся части лица: центр лба, спинку носа, центр верхней губы и подбородок.

Если у вас круглое лицо и вы хотите сделать его визуально более вытянутым, то нанесите дополнительно хайлайтер на скулы - от уха до подбородка.

Не рассчитали и нанесли слишком много блеска? На хайлайтер веерной кистью распределите прозрачную пудру.

✓ **Стробинг подходит только для искусственного освещения (например, для вечерних мероприятий). При солнечном свете макияж, выполненный в такой технике, выглядит неестественно.**

5. Как не остаться с носом

Длинный нос, крупный, с горбинкой... Любую из этих физиологических особенностей можно визуально скорректировать.

Скрыть горбинку. Нанесите на горбинку пудру или тональное средство темного оттенка. Также слегка затемните боковые стороны. Высветлите спинку носа тональным средством на 1-2 тона светлее вашей кожи. Нужно сделать плавные переходы, чтобы горбинка не превратилась в грязное пятно.

Визуально укоротить нос. Необходимо затемнить кончик и крылья носа. Для этого нанесите на них тональное средство на тон темнее вашей кожи. Затем сделайте светлый блик (используйте хайлайтер) по центру носа, не касаясь кончика.

Скорректировать большой нос. Узкая переносица и широкие крылья носа создают эффект большого носа. Затемните крылья и нанесите светлый тон по обе стороны от переносицы. Так она будет выглядеть чуть шире, а крылья - более узкими.

Юлия Черноусова, визажист.



«ГРЕЧЕСКИЙ» САЛАТ

Понадобится: помидоры черри - 5 шт., огурец - 1 шт., лук - 1 шт., сыр фета - 100 г, маслины без косточек - 20 г, листовой салат - 1 пучок, базилик - 2 листа, оливковое масло - 2 ст. л., сахар - 1 щепотка, соль, черный перец - по вкусу.

Овощи и зелень промойте под холодной водой. Помидоры черри разрежьте пополам. Огурец нарежьте кружочками, лук - кольцами, сыр - кубиками. Листья салата и базилика нарвите крупно. Выложите все ингредиенты в салатник, посолите, поперчите, добавьте сахар и все перемешайте. Полейте оливковым маслом и выложите оливки.

Вместо оливкового масла можно заправить салат особым соусом. Соедините 2 ст. л. нерафинированного масла, 1 ч. л. лимонного сока, зубчик чеснока, по 1 щепотке сушеного базилика и розмарина. Все перемешайте, дайте настояться 30 мин. Чеснок выньте и полейте салат.



ТАРТАЛЕТКИ С ОВОЩАМИ

Понадобится: тарталетки - 10 шт., творожный сыр - 2 ст. л., помидоры - 2 шт., огурец - 1 шт., болгарский перец - 1 шт., лук - 1 шт., оливковое масло - 2 ст. л., лимонный сок - 1 ч. л., петрушка, укроп, зеленый лук, листовой салат - всего 1 пучок, соль, черный перец - по вкусу.

Дно и «стенки» тарталеток смажьте творожным сыром и выстелите листьями салата.

Помидоры, болгарский перец и огурец нарежьте кубиками, лук - кольцами. Петрушку, укроп и зеленый лук мелко нарежьте (оставьте немного для украшения), соедините с овощами, посолите, поперчите и перемешайте.

Выложите овощи на листья салата. Соедините оливковое масло и лимонный сок, черный перец. Сбрызните заправкой овощи. Украсьте тарталетки петрушкой и зеленым луком.

Вместо соли можно использовать готовые приправы - например, для мяса или курицы. В таких специях уже есть и соль, и пряные травы. Они выгодно подчеркнут вкус овощей, зелени и заправки в салатах.

САЛАТ С МОРКОВЬЮ И ОРЕХАМИ

Понадобится: морковь - 2 шт., грецкие орехи - 2 шт., лимонный сок - 0,5 ч. л., укроп - 2 веточки, чеснок - 1 зубчик, сметана - 1 ст. л., сушеный базилик - 1 щепотка, сахар - 1 щепотка, соль, черный перец - по вкусу.

Морковь очистите и натрите на крупной терке. Добавьте лимонный сок, соль, сахар, черный перец и сушеный базилик. 1 веточку укропа измельчите, добавьте к моркови и перемешайте.

Грецкие орехи очистите от скорлупы, измельчите скалкой. Подсушите на сухой сковороде без масла 5 мин. Или поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 5 мин. (до золотистого цвета).

Оставшийся укроп измельчите, чеснок пропустите через пресс. Добавьте сметану и перемешайте. Заправьте салат.



САЛАТ «РЫБКА МОЯ»

Понадобится: помидоры - 2 шт., огурец - 1 шт., болгарский перец - 1 шт., пекинская капуста - 100 г, зелень (любая) - 1 пучок, консервированный тунец - 100 г, яйцо - 1 шт., оливковое масло - 2 ст. л., горчица - 0,5 ч. л., яблочный уксус - 1 ч. л., соль, черный перец - по вкусу.

Помидоры нарежьте дольками, огурец - кружочками. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте кубиками. Зелень вымойте и нарвите. Пекинскую капусту тонко нарежьте.

Яйцо отварите вкрутую и разрежьте пополам. Из банки с тунцом слейте жидкость, рыбу помните вилкой.

В салатник выложите зелень и пекинскую капусту, затем рыбу. Выложите все овощи и яйцо. Посолите.

Соедините оливковое масло, горчицу и яблочный уксус, все тщательно перемешайте и подайте заправку к салату в соуснике отдельно.

✓ **Тунец в этом рецепте можно заменить слабосоленым лососем**

СОГРЕВАЮЩИЕ НАПИТКИ

ПОСЛЕ ЗИМНЕЙ СТУЖИ, ЗАХОДЯ В ДОМ, ХОЧЕТСЯ ЧЕМ-ТО СОГРЕТЬСЯ.
УКУТАТЬСЯ В УЮТНЫЙ ПЛЕД, ВЗЯТЬ В РУКИ ЧАШКУ ГОРЯЧЕГО АРОМАТНОГО НАПИТКА...
ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД? КОФЕ? А МОЖЕТ, ЧТО-ТО ПОКРЕПЧЕ?

НА ЛЮБОЙ ВКУС!

Для того чтобы напиток стал согревающим, к нему добавляют различные пряности и специи. Это могут быть корица, ваниль, куркума, бадьян, кардамон, гвоздика, мускатный орех, шафран, имбирь, а также душистый, черный или красный перец. Благодаря такому насыщенному составу активизируется кровообращение, лучше работают

желудок и кишечник, снимаются отеки, укрепляется иммунитет. Да и простуда пройдет быстрее! Пить их нужно горячими, небольшими глотками.

Самые известные согревающие напитки - пунш, глинтвейн и грог. Их можно приготовить как с алкоголем, так и без него. Согревающими можно сделать также горячий шоколад, кофе, ягодные и фруктовые чаи и компоты, добавив пряности и мед по вкусу.

КОФЕ С БАДЬЯНОМ И КОРИЦЕЙ

Понадобится: кофе молотый (арабика) - 2 ч. л., сахар - 2 ч. л., бадьян - 3 лучика от звездочки, корица молотая - на кончике ножа, сливки (10%) по желанию.

Турку прогрейте на огне. Всыпьте в турку сахар и кофе. Затем тонкой струйкой влейте 1 стакан холодной воды. Перемешайте. Поставьте на небольшой огонь и готовьте, пока не появится пенная шапочка. Всыпьте корицу, добавьте лучики бадьяна. Доведите кофе до кипения, но не кипятите. Разлейте в чашки, добавьте по желанию немного сливок.

✓ **Не помешают также щепотка соли и крохотный кусочек сливочного масла. Они придадут напитку необычный, но очень приятный вкус.**



БРУСНИЧНЫЙ ЧАЙ С ИМБИРЕМ

1 стакан свежих, моченых или замороженных ягод брусники измельчите в блендере (часть ягод оставьте для подачи). Кусочек корня имбиря (1-2 см) очистите и натрите на мелкой терке. По 1/3 ч. л. гвоздики и корицы залейте

2 стаканами крутого кипятка, дайте настояться 5-7 мин., процедите и влейте в бруснично-имбирное пюре. Перемешайте. Разлейте в бокалы через ситечко. В готовый напиток опустите целые ягодки и пару бутонов гвоздики.



ПУНШ НА ЖЕЛТКАХ

Понадобится: яйца - 4 шт. (желтки), молоко - 1 л, коньяк (подойдут также темный ром или виски) по вкусу и желанию, сахар - 80-90 г, сахар ванильный - 1 пакетик, корица - 1 палочка + 1/3 ч. л. порошка, орех мускатный свежий (тертый) по вкусу.

Желтки смешайте с обычным и ванильным сахаром, слегка взбейте венчиком. Молоко подогрейте почти до кипения, добавив палочку корицы. Тонкой струйкой влейте его к желткам, постоянно помешивая. Полученную массу нагревайте на минимальном огне до загустения, добавив молотую корицу и мускатный орех. Влейте алкоголь, перемешайте и подавайте.



Зеленый подоконник



СОДЕРЖИМ ЦВЕТЫ В ЧИСТОТЕ

«Банные» дни для здоровья и красоты нужны всем комнатным растениям. Главное - выбрать правильный способ

Зачем мыть растения?

В квартире пыль с листочков цветов сдует ветер, не смоет дождь, поэтому о гигиене зеленых питомцев необходимо позаботиться хозяевам. Чистота растений - это еще и залог их здоровья. Пыль засоряет устьица (поры, расположенные на наружной части растений), через которые растение дышит, а также мешает испарению лишней влаги. К тому же «купание» защищает комнатные цветы от слишком сухого воздуха зимой, когда в квартире включены батареи и другие отопительные приборы.

Когда нужна сухая мойка?

Перед мытьем растения душем, чтобы легче смыть грязь с листьев. Дело в том, что пыль при намочении скатывается в грязные комочки, которые очень трудно смыть водой.

Если растениям противопоказан душ - цветам с бархатистыми листьями (фиалке, колеусу, герани, синнингии, гинуре, колумнее мохнатой и др.) и кактусам, мочить эти растения нельзя, максимум опрыскивать, иначе они начнут чахнуть.

Сухую мойку удобно проводить кисточкой для румян. Она достаточно мягкая и не повредит листьям.

Как проводить обтирание?

Для этой процедуры лучше всего использовать влажную мягкую тканевую салфетку или поролоновую губку. Протирать листья надо осторожно, не надавливая, иначе можно повредить кожу. Крупный лист положите на ладонь, а затем аккуратно протрите его с двух сторон. Кстати, при такой чистке легко заметить первые признаки болезни, появления вредителей.

Какие растения любят душ?

Практически все цветы с гладкими неопушенными листьями и суккуленты. Но особенно благосклонно к процедуре относятся влаголюбивые тропические растения - фикус, циперус, гардения, драцена, орхидеи и др. Но, чтобы водные процедуры не навредили растению, нужно:

* прикрыть почву в горшке полиэтиленом, чтобы ее не размыло. И сделать это так, чтобы вода беспрепятственно стекала по пленке. Другой вариант - разместить растение под душем, держа горшок в руке под наклоном, чтобы вода не попадала на почву;

* после душа горшок с цветком оставить в ванной, пока не стечет лишняя вода. Средние и крупные листья протереть насухо, иначе на них особенно будут заметны белые пятна от водопроводной воды.

СОВЕТ

В теплое время года мыть растения под душем необходимо раз в две недели. Зимой - не чаще 1 раза в 2 месяца. Используйте чуть теплую воду.

ЗОЛОТОЕ ДЕРЕВО

Считается, что аукуба привлекает в дом удачу, богатство и счастье!

ПРАВИЛА СОДЕРЖАНИЯ

Температура. Аукубе плохо на жаре. Максимальная температура летом - 18-20°C. Зимой - не выше 15°C. Если будет теплее, цветок сбросит листья. В погожие деньки смело выносите деревце на свежий воздух.

Полив. Непродолжительную засуху аукуба переносит гораздо легче, чем избыток влаги. Поливайте, когда верхний слой земли хорошо подсохнет. Влажность воздуха. Чтобы золотое дерево зимой не страдало от сухого воздуха, через день опрыскивайте растение.

Подкормка. Начиная с марта и до конца сентября подкармливайте аукубу комплексным минеральным удобрением, следуя инструкции. Делайте это только во время полива. Начиная с октября дайте растению отдохнуть до следующей весны.





КОТИКИ СБЛИЖАЮТ!

Они могли бы никогда не познакомиться, если бы не любили толстых котиков. Один «лайк» в социальной сети привел к помолвке через год. Даже расстояние оказалось не помехой.

Молодой дизайнер из Западного Лондона вел довольно уединенную жизнь. Всего себя посвящал работе, на свидания не ходил, вечера проводил с кошкой. Часто просматривал новостную ленту в социальной сети. Больше всего ему нравилось читать посты в группе о котиках с «пушистой костью». Адам не мог сдержать улыбки, когда разглядывал упитанных питомцев остальных пользователей. Однажды он решил поделиться снимком своей любимицы с подписчиками группы. Его кошечка очень понравилась Анне из Чикаго. Девушка поставила «лайк» фотографии и оставила коммен-

тарий: «Какая милая малышка!» Адам ответил незнакомке, что та тоже очень милая, и предложил пообщаться. Завязалась переписка. У молодых людей оказалось много общего, помимо любви к братьям нашим меньшим. Через несколько месяцев дизайнер решил удивить подругу по переписке и приехал к ней в гости. Так начался головокружительный роман и постоянные поездки из Лондона в Чикаго и обратно. Жизнь на две страны невероятно выматывает. Долго так продолжаться не могло. Пара решила серьезно поговорить о планах на будущее при очеред-

ной встрече. Анна настроилась на долгий и продуктивный разговор, но Адам сразу же расставил все точки над «і», когда произнес: «Выходи за меня!» И пусть они знали друг друга не так долго и не успели пожить вместе, оба чувствовали, что встретили того самого человека. В следующий раз Анна приехала в Лондон уже не одна, а со своим котом. Она надеется, что их питомцы подружатся (мы в этом несколько не сомневаемся!). Кстати, интересный факт: те пары, которые вместе ухаживают за домашним питомцем (одним или двумя - неважно), сильнее привязываются друг к другу. К такому выводу пришли американские ученые. Владельцы животных примеряют на себя роль родителей и учатся разделять обязанности, балансировать между основными занятиями и уходом за питомцем. Это полезные навыки для тех, кто хочет создать семью. Отличный повод завести котика или собаку, не правда ли?

«МОЯ СОБАКА ДОЛЖНА ЖИТЬ!»

Рэнди души не чаял в своем псе по кличке Джемини. Тот всегда был активным и дружелюбным. Когда его характер изменился, он стал отказываться от игр и пищи, хозяин запаниковал. Вскоре к этим симптомам добавились вялость и рвота. Ничего не оставалось, кроме как обратиться к ветеринару. Но врач не смог определить причину недомогания. Рэнди вернулся домой ни с чем. С каждым днем Джемини становилось все хуже. Его хозяин обращался в разные клиники, консультировался со специалистами в надежде на то, что кто-нибудь сумеет помочь собаке. Уход за

питомцем и постоянные поездки по ветеринарным клиникам отнимали много времени, и мужчина потерял работу. Наконец, причина проблем была обнаружена: в кишечнике пса застрял инородный предмет (кусочек пластика). Он вызвал кишечную непроходимость. Джемини требовалась срочная операция стоимостью 5 тысяч долларов. От этого зависела жизнь животного. Таких денег у хозяина не было. Рэнди решил продать машину, чтобы спасти верного друга. Он опубликовал в социальной сети пост, рассказал свою историю и сообщил, что ищет покупателя для автомобиля. Но ему не пришлось

ничего продавать. Пользователи захотели помочь заботливому хозяину. Они организовали сбор пожертвований. К этому сбору подключилась некоммерческая компания, оказывающая помощь бездомным и малоимущим людям, которые ухаживают за питомцами. Всего за несколько дней удалось собрать деньги. Операция прошла успешно. Теперь Джемини дома, рядом с любящим хозяином. Он снова веселый и активный. А его владелец до сих пор восхищен теми неравнодушными людьми, которые протянули руку помощи его питомцу.



Как обустроить квартиру-студию

Квартира-студия предполагает ограниченное пространство. Но можно добиться максимального комфорта, если продумать функциональный дизайн. Перед вами несколько идей.

1. Удобное решение для малогабаритной квартиры - модульная кухня вместо традиционного гарнитура. Вы можете выбрать нужное количество модулей (шкафчиков) и визуально изменить восприятие пространства. Помните о правиле треугольника: расстояние между плитой, холодильником и мойкой должно быть одинаковым.

2. Дизайнеры уверены: чем больше зеркал в комнате, тем просторнее она становится. Все просто: такой эффект достигается за счет отражения пространства в зеркалах. Выбирайте лаконичные модели круглой или квадратной формы. Желательно, чтобы они не выбивались из единого стиля вашей квартиры. А вот от зеркал в полный рост в громоздких рамах лучше отказаться.

3. Если вы ограничены в квадратных метрах, рекомендуется отказаться от массивной мебели, которая визуально «утяжеляет» пространство. Сделайте выбор в пользу плетеных стульев на тонких ножках - они не занимают много места. Идеально получится, если стулья будут сочетаться по цвету с другими предметами.

4. Большое количество интерьерных элементов уместить в квартире-студии - задача непростая. Да это и не нужно. Достаточно разложить на диване небольшие подушки любого цвета, чтобы добавить помещению уюта. Также можно приобрести яркий плед, который согреет вас зимним вечером и поднимет настроение. Подойдут и хендмейд вязаные изделия.

ИНТЕРЕСНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ



В таких корзинах удобно хранить вещи. Яркая расцветка радует глаз

Светильник на тонкой ножке идеально впишется в рабочую зону или заменит ночник



Сложно представить уютный интерьер без растений. Выбор сезона - пуансеттия

В тренде натуральные материалы. Лаконичный деревянный столик не займет много места



Ярко-красный циферблат - почему бы и нет? Оригинальные часы станут изюминкой интерьера

ТОРТ С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ

Понадобится: хлеб круглый ц/з - 1 шт., огурец - 1 шт., помидоры черри - 8 шт., редис - 3 шт., базилик - 1 пучок, шампиньоны - 250 г, репчатый лук - 1 шт., растительное масло - 1 ст. л., ветчина - 300 г, творог мягкий - 400 г, сметана (20%) - 100 г, майонез - 100 г, прованские травы - 1/4 ч. л., соль, перец.

Отрежьте корочки у хлеба, разрежьте его на 3 коржа.

Шампиньоны нарежьте слайсами, лук - кубиками.

Обжарьте на растительном масле. Посолите, поперчите, добавьте прованские травы. Для крема смешайте творог, сметану, майонез, соль и перец. Разделите на 5 частей, одну оставьте для покрытия. Нарежьте ветчину слайсами.

Соберите торт, выкладывая слоями: хлеб, крем, ветчину, хлеб, крем, грибы с луком, хлеб. Повторяйте, пока не закончатся продукты. Обмажьте торт кремом. Украсьте четвертинками редиса и черри, базиликом и огурцом.



ОВОЩНОЙ ТОРТ

Понадобится: белый тостовый хлеб - 8 ломтиков, сливочное масло - 80 г, помидоры черри - 6 шт., базилик - 1 пучок. **Слой №1 (белый):** сыр фета - 400 г, сметана (20%) - 400 г, оливковое масло - 4 ст. л., соль, перец. **Слой №2 (красный):** орехи кешью - 200 г, чеснок - 4 зубчика, вяленые томаты в масле - 200 г, оливковое масло - 200 мл, лимонный сок - 8 ст. л., соль, перец.

Фету разомните вилкой, смешайте со сметаной, оливковым маслом, солью и перцем. Кешью и чеснок мелко нарубите. Соедините с томатами. Влейте масло и сок лимона. Посолите и поперчите. Каждый тост смажьте сливочным маслом. Соберите торт слоями: хлеб, красный слой, хлеб, белый слой, хлеб, красный слой, хлеб.

Обмажьте белым кремом, украсьте половинками черри и базиликом.



СКАНДИНАВСКИЙ ТОРТ

Понадобится: вафельные коржи круглые - 8 шт., зеленый лук и петрушка - по 1 пучку, помидоры черри - 8 шт., редис - 2 шт., копченый лосось - 200 г, сливочное масло - 65 г, икра мойвы - 200 г, творожный сыр - 300 г, йогурт - 100 г, чеснок - 1 зубчик, авокадо - 1 шт., лимонный сок - 1 ч. л., соль, перец.

Размягченное масло смешайте с икрой. Соедините сыр, йогурт и измельченный чеснок. Посолите и поперчите крем. Отделите 1/3 для украшения торта. Авокадо нарежьте слайсами. Сбрызните соком лимона. Лосося тонко нарежьте. Соберите торт слоями: вафля, творожный крем, рыба, вафля, икра, вафля, творожный крем, авокадо, рыба, вафля. Повторите, обмажьте кремом. Сверху украсьте черри, редисом и петрушкой, а с боков перьями лука.



ТОРТ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНКОЙ

Понадобится: белый тостовый хлеб - 8 ломтиков, огурец - 1 шт., редис - 1 шт., перепелиные яйца (вкрутую) - 2 шт., майонез - 4 ст. л., зелень для подачи, соль, перец. **Слой №1:** свекла - 1 шт., майонез - 1 ст. л., творожный сыр - 2 ст. л. **Слой №2:** куриная печенка - 450 г, рис - 50 г, растительное масло - 2 ст. л. **Слой №3:** яйца куриные (вкрутую) - 3 шт., сыр - 100 г, сметана - 2 ст. л.

Отварную свеклу натрите, смешайте с сыром и майонезом. Печенку и рис промойте. Залейте 1 л воды и варите 10 мин. Выньте рис и печенку, влейте 140-150 мл бульона, масло и измельчите. Посолите, поперчите. Сыр и куриные яйца натрите. Заправьте сметаной, добавьте соль и перец.

Соберите торт слоями: хлеб, свекла, хлеб, печенка, хлеб, яйца с сыром, хлеб. Обмажьте майонезом. Украсьте бока кружками огурца, а сверху выложите редис, зелень и половинки перепелиных яиц.

