

СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

ПОУЛ

МАС

№ 14

апрель 2023

цена:

2,5 лари

10 "тайников"

смартфона

стр. 34

Уход за кожей

лица весной

стр. 36

История из жизни

Побег из прошлого

стр. 24, 25

Почему не складывается

общение?

стр. 27

Как облегчить

боль

стр. 6

Анастасия Стежко:

стр. 16-17

«Очень люблю путешествовать с близкими»



В кухне часто не только готовят и принимают пищу, но и собираются за одним столом, чтобы пообщаться. Рассказываем, как сделать это помещение более уютным и функциональным.

Красиво и практично! Идеи для кухни

1. Свет в кухне должен быть достаточно ярким для приготовления ужина, но в то же время мягким - для создания расслабляющей атмосферы по вечерам. Удобнее всего использовать компактные подвесные системы освещения. Их обычно располагают над обеденным столом, барной стойкой или зоной готовки.

2. Если вы предпочитаете яркие цветовые решения в интерьере, остановитесь на окрашенной деревянной мебели - например, насыщенного зеленого цвета. Глубокий зеленый расслабляет, позволяет отвлечься от тревожных мыслей, поднимает настроение. Добавьте аксессуары такого же оттенка. Другие подходящие цвета для кухни - светло-розовый, персиковый, бежевый, желтый.

3. Большой популярностью пользуются открытые полки. Они занимают меньше места, чем подвесные шкафы, и стоят дешевле. Правда, придется чаще делать уборку: на посуде и других предметах может оседать пыль. Мелкие безделушки на полках хранить не стоит, чтобы не создавать ощущение беспорядка.

4. Мода на размещение картин на кухне в нашей стране появилась сравнительно недавно, но уже прочно вошла в дизайнерские проекты. Без настенного декора дизайн помещения нельзя считать завершенным! Это особенно актуально для кухни, совмещенной со столовой. Используйте неброские изображения в лаконичных рамках. Если у вас кухня в стиле лофт, обратите внимание на яркие постеры.

ИНТЕРЕСНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ



НА ПОДВЕСНЫХ ПОЛКАХ УДОБНО ХРАНИТЬ ПОСУДУ, КОТОРОЙ ВЫ ЧАСТО ПОЛЬЗУЕТЕСЬ

НАСТЕННЫЕ ЧАСЫ В ВИДЕ ЧАЙНИКА - ПОЧЕМУ БЫ И НЕ? ОНИ НАПОМНЯТ ВАМ, КОГДА ПОРА СДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ И ВЫПИТЬ ЧАШЕЧКУ ЧАЯ



НЕОБЯЗАТЕЛЬНО УБИРАТЬ БАНОЧКИ СО СПЕЦИЯМИ В ШКАФ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КУХОННЫЙ ОРГАЙЗЕР

В ТРЕНДЕ НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ. ЛАКОНИЧНЫЙ ДЕРЕВЯННЫЙ КОМОД ИДЕАЛЬНО ВПИШЕТСЯ В ЛЮБУЮ КУХНЮ



ВАЗА НЕОБЫЧНОЙ ФОРМЫ СО СВЕЖИМИ ФРУКТАМИ МОЖЕТ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫМ АКЦЕНТОМ В ИНТЕРЬЕРЕ

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС РАСКРЫЛА СЕКРЕТЫ СВОЕГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

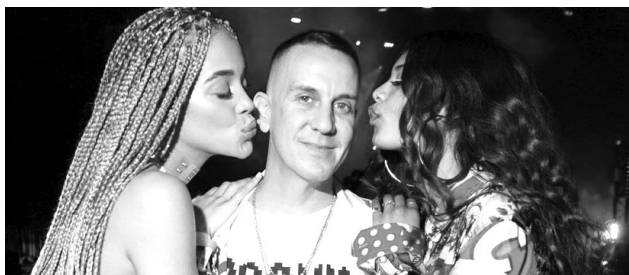


53-летняя звезда ежедневно выделяет время на спортивные тренировки не только для того, чтобы всегда безупречно выглядеть на красной дорожке, но еще и ради своего психического здоровья!

Дженнифер убеждена в том, что физические упражнения оказывают на психическое здоровье исключительно благоприятное воздействие. И различные исследования действительно

подтверждают тот факт, что регулярно занимающиеся спортом люди могут похвастаться гораздо большей эмоциональной стабильностью и меньшей подверженностью тревожным состояниям, депрессии и психическим расстройствам. Встает же Дженнифер до пяти утра (чаще всего – в 4:45), когда еще темно, и сразу же начинает тренироваться! В настоящее время она занимается преимущественно кикбоксингом, кроме того, все ее тренировки непременно включают в себя берпи и выпады. И именно фитнес помогает ей сохранять позитивный настрой! В целом же звезда постоянно развивается и ищет самые разнообразные вещи, которые будут ее мотивировать и вдохновлять. А так как она совершенно не боится бросать вызов сама себе, она с каждым днем становится все лучше и лучше! И с этим невозможно поспорить даже по прошествии нескольких десятков лет!

ДЖЕРЕМИ СКОТТ УШЕЛ С ПОСТА ДИРЕКТОРА MOSCHINO



В 2013 году американский дизайнер Джереми Скотт сменил на посту креативного директора Moschino Росселлу Джардини, и на протяжении целого десятилетия он более чем успешно продолжал великое дело непревзойденного Франко Москино, основателя итальянского одноименного модного дома. Тем не менее, буквально на днях Джереми Скотт все-таки покинул этот пост, подметив, что последние десять лет в Moschino стали для него прекраснейшим праздником творчества и воображения. И дизайнер по-настоящему гордится тем наследием, которое он оставляет после себя! Не забыв Джереми искренне поблагодарить и всех

своих поклонников по всему миру, восхищавшихся как им самим, так и его видением, а также его креативными лекциями – он убежден в том, что без них все это попросту было бы невозможно! А за оказанную ему честь возглавить в 2013 году культовый модный дом Джереми выразил благодарность Массимо Ферретти, исполнительному председателю компании Aeffe, коей в настоящее время и принадлежит Moschino. Что же касается имени преемника Джереми Скотта, который займет его пост, то о нем пока что ничего неизвестно, равно как неизвестно и то, куда решил податься дальше сам Джереми!

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

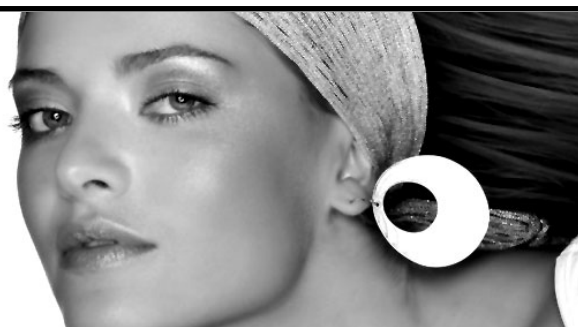
ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ АРТИСТОМ ПРИЗНАН THE WEEKND

В Книгу рекордов Гиннеса The Weeknd попал именно в качестве самого популярного исполнителя в мире!

А все потому, что в первую очередь организация исходила при определении лидера из статистики прослушиваний – не так давно в одном из популярных музыкальных сервисов артист умудрился набрать более ста миллионов ежемесячных стримингов! И, надо заметить, данный рекорд Эйбеля Тесфае (так звучит настоящее имя The Weeknd) действительно неоспорим, так как еще никому и никогда не удавалось достичь столь же впечатляющих результатов! Второе место по показателям ежемесячных стримингов досталось красоте Майли Сайрус (82,4 млн прослушиваний, и все это благодаря выпуску восьмого студийника звезды под названием Endless Summer Vacation). Также в первой пятерке посчастливилось оказаться Шакире, Ариане Гранде и Тейлор Свифт. Что



же касается поистине невероятных стримингов The Weeknd, на них в значительной степени повлиял еще и завирусившийся в TikTok ремикс на его хит Die For You, в котором, кстати, поучаствовала и вышеупомянутая Ариана Гранде. Более того, в карьере обоих звезд данный трек стал седьмым по счету хитом, достигшим первой строчки чарта Billboard Hot 100!

ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ РАССКАЗАЛА О СВОИХ РИТУАЛАХ УХОДА ЗА СОБОЙ

Известная актриса, основательница Goor и популярная wellness-изобретательница в очередной раз поделилась секретами ухода за собой.

Как выяснилось, во время завтрака Гвинет выпивает только чашечку кофе, порцию протеинового коктейля или же целый пол-литра свежевыжатого сока сельдерея, разумеется, без каких бы то ни было дополнительных ингредиентов или добавок! Актриса убеждена в том, что такой подход является залогом чистой кожи, кроме того, она искренне верит еще и в то, что такой «чудодейственный напиток», как сок сельдерея, отлично помогает избавиться от разного рода аутоиммунных недугов! А еще она буквально влюбилась в бульонную диету – это произошло после того, как она похудела с ее помощью на одиннадцать килограммов. С тех самых пор костный бульон навсегда остался в меню звезды! Готовят же этот невероятно богатый аминокислотами и коллагеном бульон из костей, хрящей и сухожилий, основательно проваривая его на медленном огне от шести до двадцати четырех часов. Каждый свой новый день звезда на-



чинает с сеанса трансцендентальной медитации, а поддерживать красоту и хорошее самочувствие ей помогают массаж сухой щеткой и инфракрасная сауна, которую Гвинет посещает ежедневно. По ее словам, именно инфракрасная сауна помогает ей заметно улучшить самочувствие, снять стресс, расслабиться и восстановить силы. Кстати, массаж сухой щеткой она делает как раз в инфракрасной сауне! А среди самых странных wellness-трендов, которым акт-

риса когда-либо следовала, она, помимо йони-стиминга, или вагинального спа-пропаривания, назвала еще и ректальную озонотерапию, правда, с какой именно целью она ее использовала, 50-летняя Гвинет в итоге так и не призналась! Впрочем, подобные откровения звезды уже давным-давно никого не удивляют, вот только повторить две последние процедуры в итоге отваживается далеко не каждая представительница прекрасного пола!

ЛЕДИ ГАГА ПРЕДСТАЛА В КЛОУНСКОМ ОБРАЗЕ НА СЪЕМКАХ СИКВЕЛА «ДЖОКЕРА»

Фанатов комиксов DC и Леди Гаги наверняка очень интересовало, наденет ли певица красный шутовской наряд Харли Квинн в сиквеле «Джокера», где она играет культового персонажа. Наденет! В Сети уже есть первые фото со съемочной площадки.

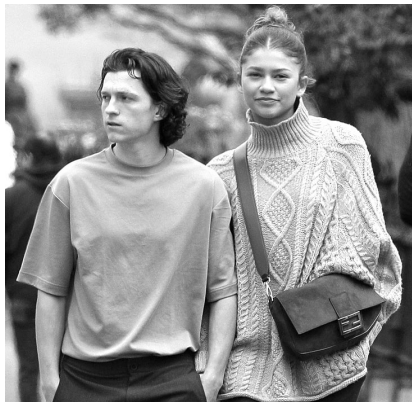
25 марта 36-летнюю звезду сфотографировали в Нью-Йорке на съемках фильма «Джокер: Безумие на двоих». Гага предстала перед публикой в красном жакете, черно-белой блузке, черной кожаной юбке и черных чулках, а также с клоунским макияжем.



Стоит отметить, что этот новый образ совершенно не похож на «луки» Харли Квинн в исполнении Марго Робби, зато полностью вписывается в историю Джокера от Тода Филлипса и Хоакина Феникса.

Актриса певица снялась в некоей сцене протеста - вокруг нее было множество полицейских и статистов в клоунском гриме с плакатами в руках. Добавим, что, по сюжету комиксов, Харли Квинн была психиатром злодея Джокера, которая влюбилась в своего безумного пациента и встала на преступный путь бок о бок с ним. Оба они – враги Бэтмена.

ЗЕНДАЯ И ТОМ ХОЛЛАНД РЕШИЛИ ПОЖЕНИТЬСЯ?



В течение последних нескольких дней слухи о возможной помолвке двух самых обсуждаемых актеров своего поколения — Тома Холланда и Зендаи — штурмовали Интернет и разгораются все с новой и новой силой. Выдают ли поклонники желаемое за действительное? Или любовные партнеры на экране и в жизни действительно решили связать себя узами брака? Хотя пара не заявляла публично о возможной помолвке и не давала намеков в комментариях, масла в огонь подлили журналисты US Weekly, которые и «распустили слухи». Стоит отметить, что у издания о звездах действительно проверенные

инсайдеры, которые редко ошибаются... Источник, близкий к паре, отметил: «Они оба хотят ожениться и абсолютно точно планируют совместное будущее». Именно эта формулировка и породила волну рассуждений о потенциальной помолвке любимчиков вселенной Marvel — Человека-паука и его подружки Мишель.

На днях Холланд неожиданно оказался в центре киноповестки, когда знаменитый испанский актер Антонио Бандерас заявил, что видит именно Тома своим преемником в роли легендарного Зорро. Примет ли Холланд это предложение? А Зендая станет его женой?

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

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

Дискомфорт в шее

Словарик

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

В чем причина?

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

✓ **Фасет-синдром.** С возрастом или из-за травм происходят дегенеративные процессы в межпозвоночных дисках, и нагрузка с них смещается на фасеточные суставы (выглядят как отростки на позвонках и обеспечивают подвижность позвоночника). При их повреждении в области шеи боль чаще бывает односторонняя, отдает в плечи. Для ее уменьшения назначают противовоспалительные, физиотерапию и упражнения, направленные на укрепление мышц и связок. Иногда делают блокаду.

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

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

✓ **Миофасциальный синдром** часто развивается у тех, кто много времени проводит в неправильной позе - даже

Кстати

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



во время сна или за компьютером. К синдрому может привести и переохлаждение мышц. Его признаки - трудности с поворотами головы, мышцы шеи уплотняются, при надавливании на них чувствуется болезненность.

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

Когда к врачу?

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

*Ирина Ковалева,
врач-невролог.*

1. Постоянное чувство усталости, слабость во всем теле являются первыми симптомами отравления и нарушения работы почек. Чем хуже они работают, тем больше токсинов в крови, тем хуже чувствует себя человек. Становится сложно выполнять даже самые обычные домашние дела.

2. Ухудшается аппетит. Когда в организме скапливается много токсинов, это отражается на аппетите. Человеку совершенно не хочется есть, поэтому он потребляет в день меньше калорий, чем нужно, его вес стремительно снижается, а запасов

ОТЕКАЮТ СТУПНИ

Почки отвечают за очищение организма от токсических веществ. Когда этот процесс нарушается, почки перестают правильно фильтровать их и опасные токсины накапливаются. Это проявляется отеком лодыжек и ступней. Иногда отекают не только ноги, но и руки, лицо. Какие еще симптомы говорят о том, что в организме много токсинов.

энергии становится еще меньше. По утрам может тошнить и рвать. Даже если ничего не есть весь день, чувствуешь себя сытым. В этом случае надо обследовать почки.

3. Чаше ходим в туалет. Здоровый человек ходит в туалет по малой нужде не более 10, но и не менее 6 раз в день. При нарушении функций почек можно испыты-

вать или частые позывы к мочеиспусканию, или ходить в туалет реже положенного. В обоих случаях это сильно вредит почкам. Иногда в моче появляется кровь - из-за поврежденной почек она попадает в мочу.

4. Сохнет и зудит кожа. Понять, что с почками серьезные проблемы, можно по сильной сухости и постоянному зуду кожи из-за накопления токсических веществ в крови. Кожа может не только шелушиться и чесаться, но и неприятно пахнуть.

*В. Кашин,
нефролог, врач
высшей категории.*

Что такое гиперсомния, и нужно ли ее лечить?

? У меня такой вопрос: я могу спать по 16 часов в день, но абсолютно не высыпаюсь, всегда чувствую упадок сил, просыпаюсь уже уставшим, еще иногда беспокоят головные боли и головокружение. На работе начались проблемы из-за этого, подскажите, пожалуйста, что это за напасть может быть, как от этого избавиться?

Федор.

Симптомы, которые вы описали, очень похожи на гиперсомнию - патологическое расстройство сна. При таком состоянии, сколько бы человек ни спал, он всегда будет хотеть еще и еще. Иногда у людей, страдающих данным заболеванием, бывают даже так называемые эпизоды «микросна», когда человек в повседневной жизни неконтролируемо засыпает на несколько минут, а потом даже не помнит этого. Думает, что просто отвлёкся. Чаще всего гиперсомния является побочным эффектом какого-то другого заболевания, например, депрессии или гормональных нарушений, поэтому лечение сводится к избавлению от основной проблемы. В общие рекомендации входят: обязательное соблюдение режима сна и бодрствования, специальное питание, отказ от алкоголя и индивидуально подобранное медикаментозное лечение.

КАКИЕ ПРЕПАРАТЫ МОГУТ ПОМОЧЬ И КАК ВОВРЕМЯ ПОНЯТЬ, ЧТО НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?

КАК ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ



Такая разная

Классификаций боли немало. Ее различают по продолжительности. **Острая возникает внезапно** и длится не более 1,5 месяца. Обычно такая боль - спутник быстрых воспалительных процессов - аппендицита, пульпита, травм. Проходит она, когда острый процесс заканчивается. **Хроническая** длится больше 3 месяцев. Вызывать ее могут хронические заболевания (артрит, диабет), повреждения суставов и пр.

Откуда взялась

Боль разделяют и по особенностям происхождения:

- ✓ Ноцицептивная возникает при активизации непосредственно болевых рецепторов, например при ожогах, после операций, воспалении. Обычно такая боль острая, пульсирующая, режущая. **С ней хорошо справляются анальгетики и нестероидные противовоспалительные (НПВП).**
- ✓ Нейропатическая (неврогенная) беспокоит из-за поражения нервной системы, в частности это диабетическая полиневропатия, опоясывающий лишай, невралгия. Может быть жгучей, стреляющей или тупой. **Чаще она хроническая и не снимается анальгетиками.** Чтобы ее уменьшить, надо поставить диагноз и подобрать лечение.
- ✓ Психогенная возникает при депрессии, тревожности, стрессе. Тут помогут психотерапия, антидепрессанты и пр.

Где источник

Зона болевого синдрома необязательно показывает, что источник неприятных ощущений находится тут же. Часто боль в сердце отдает в левую ло-

патку, руку или челюсть. Боль также может перемещаться по пораженному нерву: возникать в одном, а проявляться в другом месте.

Причина тазовой боли может крыться в гинекологии, проктологии, урологии и неврологии. Боль в груди - в кардиологии, неврологии и ортопедии. Неприятные ощущения на лице - в стоматологии, отоларингологии и неврологии. **Поэтому не удивляйтесь, если для постановки диагноза придется посетить несколько специалистов.**

Что поможет

НУЖНА СКОРАЯ

Если боль хроническая, возникает периодически и беспокоит давно, доктор поможет выяснить причину и подобрать подходящее лечение. **Если же боль острая, звоните в скорую.**

«Острый живот» может быть признаком опасных заболеваний (аппендицита, разрыва аневризмы и др.). Обезболивающее снизит накал боли и смажет картину болезни, а это чревато неприятными последствиями - перитонитом или, например, прободением язвы. А боль в груди может быть вызвана инфарктом.

ОБЕЗБОЛИВАЕМ

Анальгетики необходимы, если болит зуб и надо дотянуть до приема врача, если раскалывается голова или беспокоят менструальные боли, спина. Но делать это нужно, соблюдая правила.

- ✓ **Нестероидные противовоспалительные стоит пить в минимальной эффективной дозе максимально короткое время**, не на голодный желудок, запивая водой. Одновременно стоит принимать противоязвенный препарат (из класса «ингибитор протонного насоса»), чтобы защитить слизистую желудка.
- ✓ **Нельзя принимать больше рекомендованной дозировки** или мешать обезболивающие, иначе есть риск токсического повреждения печени. Обезболивающие вообще не рекомендуется пить больше 10 таблеток в месяц, поскольку может возникнуть так называемая абзусная головная боль.
- ✓ **Если не знаете причину боли, не принимайте никаких обезболивающих и спазмолитиков до консультации с врачом.**



Мифы и правда о родинках

Родинка на ножке - это точно онкология!

Миф. На ножках бывают и папилломатозные невусы, и кондиломы (акрохордоны, фиброэпителиальные полипы). Между ними большая разница: невус или другое образование на коже с пигментом закладывается до рождения, но проявляется он под влиянием внешних факторов, например солнца. Кондиломы могут возникать по многим причинам: генетическим, из-за нарушения метаболизма, из-за вирусов. Но ножка вовсе не признак рака. **Опасны кондиломы в аногенитальной области:** они могут быть вызваны вирусами папилломы человека, некоторые из которых онкогенны.

Если травмировать родинку, то она переродится в злокачественную

Миф. На самом деле, если невус (так правильно называются доброкачественные образования на коже из скоплений клеток, которые вырабатывают меланин - красящий пигмент) травмировать, то риска, что он переродится в раковое образование, нет. **Но в ранку можно занести инфекцию, поэтому повреждение необходимо обработать антисептиком.** Другое дело, если изначально это был не невус, а злокачественное образование меланомы.

Если из родинки растут волосы она безопасная

Отчасти миф. Волосы могут расти и из невуса, и из меланомы. **Корни волос располагаются ниже уровня пигментных пятен и могут прорасти сквозь них.** Но мнение о том, что волосы из раковых образований не появляются, имеет под собой основание: когда меланома прогрессирует, раковые клетки разрастаются и блокируют каналы, по которым волосы пробиваются на поверхность, и их рост нарушается.

На родинки нужно составлять специальную карту

Отчасти правда. Этот документ - паспорт кожи - составляет дерматолог-онколог, но не на все родинки, а только на подозрительные. И лучше, если его сделает аппарат - это защитит от субъективизма. **Паспорт нужен, если у близких был рак кожи,** кто часто обгорал на солнце (со светлой/белой кожей и светлыми/рыжими волосами), у кого много пигментных пятен.

Если родинка покрыта козочкой, шелушится, это точно рак кожи

Миф. Корочки и отслоения часто бывают на кератомах - возрастных доброкачественных образованиях. Они состоят из поверхностных клеток кожи, поэтому и шелушатся. Но в любом случае **лучше образование показать врачу,** чтобы специалист точно определил, что у вас за родинка.

*Лия Рахмангулова,
врач-дерматолог, дерматоонколог.*

СДЕЛАЛА ДЕСЯТЬ ПРОЦЕДУР - И ЗАБЫЛА О ТРОСТОЧКЕ

Прошлой зимой успешно избавилась от болей в коленных суставах и ступнях. Натерла на терке свеклу, отжала сок, жмых перемешала с 2 чайн. ложками керосина и выложила на сложенную в 2 слоя марлю. Колени и ступни сначала смазала

кремом, прикрепила марлю со жмыхом, накрыла целлофаном и шерстяным платком. Компресс держала всю ночь. Мне хватило 5 процедур. Чтобы закрепить результат, я смешала 1 кг соли, по 3 ст. ложки сухого горчиного порошка и сухого

имбиря. Смесь выложила на большую сковородку, нагрела и пересыпала в металлический таз. Остудила, чтобы можно было терпеть, и поставила в него ноги. Держала, пока смесь не остыла. Затем сразу в постель. Сделала 10 процедур - и забыла о тросточке, без которой раньше не могла выйти из дома.

В. Орловская.

Весной резкие смены атмосферного давления не редкость. Как же легче их перенести?

ПЕРЕЖИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ ПОГОДЫ

Исключите алкоголь

Особенно в дни резкого повышения атмосферного давления. Погода и так негативно отражается на тонусе сосудов и повышает свертываемость крови, еще и алкоголь создает дополнительную нагрузку.

Ешьте больше овощей и фруктов, ограничьте соль, жареное и жирное, кофе

Старайтесь включить в меню больше продуктов, богатых калием, магнием, - бананы, баклажаны, курагу, орехи, капусту. Они уменьшат отечность и послужат профилактикой мышечных спазмов.

Не забывайте принимать назначенные препараты

У метеозависимых людей при смене погоды обостряются хронические заболевания, начиная с сердечно-сосудистых, легочных и заканчивая глазными, заболеваниями суставов. Поэтому важно держать их под контролем.

Больше гуляйте

А еще делайте дыхательную гимнастику. Это улучшит кровообращение, снимет стресс и повысит выработку серотонина, что благоприятно скажется на состоянии сосудов, сердца и общем самочувствии.

ПОЛИПЫ В ЖЕЛЧНОМ. НЕ НАХОЖУ СЕБЕ МЕСТА

? Тринадцать лет назад обнаружили полип в желчном пузыре. Мне на тот момент было 15 лет. С детства страдаю хроническим холециститом. Симптомов он не дает, а виден только на УЗИ. Желчный не беспокоит. Полип постоянно меняется. Он то вырастает, то уменьшается. Иногда бывает круглым - 7-8 мм. Обнаруживается чаще всего на передней стенке, пару раз его видели на задней. Удалять желчный не хочу, но начиталась ужасов, что полипы могут стать злокачественными. Теперь схожу с ума и не нахожу себе места. До этого не вспоминала про него 8 лет, УЗИ не делала...

Елена.

Э то как кому повезет. Полип может и не переродиться в рак, а может... Вот если бы из желчного можно было взять анализ на исследование, как, например, из кишки. Но такого метода пока не придумали. Так что выбор за вами. Может, до 100 лет доживете. Но все это время будете думать, есть рак или нет?.. А нервная система у вас крепкая? Кстати, только камни могут перемещаться внутри пузыря. Они как бы плавают там, поэтому могут находиться у разных стенок. Полипы так не перемещаются... Найдите хорошего врача. А на операцию вас никто не гонит. Определитесь сначала с диагнозом.

А. Харитонов,
хирург.

Сам себе доктор

✓ Камни в желчном пузыре? Залейте 2 ст. ложки сухих корней хвоща полевого 2 стаканами кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте в горячем виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

✓ У вас гастрит с пониженной кислотностью? Засыпьте 500 г рябины обыкновенной 300 г сахара, настаивайте 5 часов, затем кипятите 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Мучают запоры...

Как правильно наладить работу кишечника? На «Яши-вопросы» отвечает гастроэнтеролог, доктор медицинских наук Иван Прохоров.

- Для хорошего опорожнения кишечника надо много пить?

- Обязательно. Не меньше двух литров в сутки. Каловые массы на 80% состоят из воды. При запорах ее количество уменьшается на 50-60%, а при 30-40% образуются каловые камни, от которых кишечнику избавиться чрезвычайно трудно. Запоры особенно часты у людей после 50 лет. А у пожилых потребность в еде и воде вообще снижается. Многие из них принимают мочегонные препараты, а с мочой уходит и вода. «Осушение» организма способствует отвердению кала. Мелкие твердые комки требуют от кишечника чрезмерных усилий для их передвижения, особенно при дефекации. А мощные мышечные сокращения уже невозможны из-за возраста. Помимо мочегонных, такие лекарства, как сульфат бария, антидепрессанты, противогипертензивные средства, тоже способствуют развитию запоров.

- Помогут ли справиться с запорами свекла, чернослив, подсолнечное масло, клизма и слабительные?

- Сначала надо исключить опухоль, воспаление толстой кишки, эндокринный или психический недуг, а они требуют других методов лечения. Только потом предлагается стандартное лечение - препараты, которые не усваивает организм. Они помогают формированию каловых масс необходимой консистенции, регулируют стул и ускоряют моторику кишечника. Но первоочередную роль играет диета, увеличение в рационе овощей и фруктов. А творог, рис, груши, хурма, черника, острые приправы и специи, а также алкоголь способствуют запорам.

- И что посоветуете?

- Мой совет - ешьте отруби. Они адсорбируют желчные кислоты, предупреждая развитие рака, нейтрализуют излишки кислоты при ее повышенном содержании (что важно для тех, у кого удален желчный пузырь). Рецепт элементарен: 3-6 ст. ложек залейте кипятком, когда разбухнут,



слейте воду, а кашу принимайте дважды в день с едой. При этом не забывайте пить 2-3 л жидкости в день, иначе будут формироваться непробиваемые каловые камни.

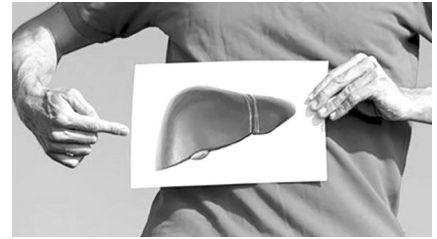
- Почему вы ничего не говорите о клизмах и слабительных?

- И то и другое нужно применять в последнюю очередь. Допустимой считается ежедневная утренняя микроклизма объемом до 200 мл, чтобы вызвать позыв к дефекации. Очищающие клизмы в 1-1,5 л растягивают стенки прямой кишки и лишь усугубляют накопления в ней кала. Что касается слабительных, то кишечник к ним привыкает, поэтому дозу постоянно приходится увеличивать, а эффективность снижается. Однажды человек перепробует все слабительные препараты, а реакции на них не будет вообще. У большинства больных возникает дисбактериоз, усиливаются боли в животе, толстая кишка начинает плохо работать, повреждается слизистая, возрастает риск возникновения рака. Поэтому рекомендуется лишь кратковременное использование слабительных. По силе воздействия они располагаются в таком порядке: сенна, крушина, ревеня. Начинают с легких слабительных в минимальной дозе (раз в 3-4 дня). Дозировка индивидуальная.

Очень важная деталь: люди, страдающие упорными запорами, не всегда чувствуют, что в прямой кишке скопился кал. Чтобы стимулировать ее очищение, надо делать больше физических упражнений для брюшного пресса. Можно пить натощак воду по утрам. И еще, казалось бы, мелочь - поза на унитазе во время дефекации. Если сидеть, как на стуле, - это все равно, что опраться лежа. Самая физиологичная так называемая поза орла. Тогда прямая кишка и анальный канал находятся под прямым углом по отношению к тазу. Помогайте своему кишечнику работать правильно.

Печень не болит, поэтому заметить, что она нездорова, на ранних стадиях довольно сложно, но можно, даже по внешним признакам.

НЕЗДОРОВА ПЕЧЕНЬ



1. Желтизна кожи, слизистых оболочек, белков глаз. Это происходит из-за увеличения билирубина - пигмента, который образуется в печени. Повышение уровня билирубина также может стать причиной зуда кожи и изменения цвета кала на светло-соломенный, потемнения мочи.

2. Изменение запаха тела. Появляется характерный сладковатый аромат, напоминающий запах вареной капусты. Это происходит из-за нарушения обмена веществ и преобразования аммиака в мочевины.

3. Гематомы. Появляются даже от незначительных ударов. А еще сосудистые звездочки на коже, повышенная кровоточивость и другие признаки сосудистых нарушений. Их при-

чина - нарушение свертывания крови и тонуса сосудов.

4. Ксантомы. Подкожные жировые отложения желтоватого цвета в области век, на шее, локтевых сгибах появляются при нарушении жирового обмена веществ и повышении уровня холестерина в крови.

5. Отеки. Возникают при повреждении

печени, когда она воспалена или инфицирована. А еще при фиброзе, когда печеночная ткань замещается соединительной (нерабочей). Чем больше соединительной ткани, тем хуже работает орган. Возможные последствия: повышение артериального давления, скопление жидкости в брюшной полости, отечность ног.

Человеку для счастья надо мало, но, к сожалению, много времени, чтобы понять это.

6. Тошнота, нет аппетита. Появляются из-за интоксикации организма токсинами, с удалением которых больная печень не справляется.

7. Постоянная усталость. Здоровая печень дает глюкозу, которая нужна человеку, чтобы вести активный образ жизни. У больной печени нет сил (в медицине применяется даже такой термин, как печеночная лень). Упадок сил, который длится больше месяца, - веский повод обследоваться и проверить в том числе печень.

Это основные симптомы, по которым можно заподозрить нарушения в работе печени или ее хронические заболевания. Рекомендуем обратиться к гастроэнтерологу.

Андрей Макаренко, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Чтобы не было изжоги

6 ПРАВИЛ, О КОТОРЫХ НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ

- ✓ Принимать пищу надо 3-4 раза в день.
- ✓ Не голодать, не переедать и не перекусывать.
- ✓ Не есть слишком горячую или холодную еду.
- ✓ Не ложиться и не наклоняться после еды в течение минимум 30 минут.
- ✓ Ужинать минимум за 3 часа до сна.
- ✓ Не носить тугие ремни и обтягивающую одежду.

Для многих пациентов изжога становится мучительной, потому что они не знают, как правильно принимать лекарства от этой напасти. Их назначают также для снижения кислотности желудочного сока при эрозивном гастрите и язве желудка.

Современные лекарства, которые назначают своим пациентам гастроэнтерологи, - омепразол («Омез»), лансопразол («Эпикур»), пантопразол («Нольпаза»), эзомепразол («Нексиум»), рабепразол (Париет®).

✓ Принимать их надо в минимально рекомендованной дозе.

✓ Если длительно (более 6 месяцев) принимаете лекарство в большой дозе, отменяйте не сразу, а по-

степенно снижая дозу.

✓ Принимайте препарат за 30-60 минут до завтрака.

✓ Не принимайте его вместе с другими препаратами, снижающими кислотность, такими как ранитидин, циметидин, фамоти-

дин - они будут блокировать друг друга. Разведите их прием по времени: одни - утром, другие - на ночь.

✓ Контролируйте уровень магния и витамина B12 - лекарства от изжоги могут нарушать их всасывание. Первый симптом дефицита

Несмотря на разницу в цене, эффективность всех препаратов от изжоги и для снижения кислотности желудочного сока примерно одинаковая. Но часто пациенту помогает один ингибитор и не помогает другой.

Ликбез для пациентов

И П П

Как правильно принимать лекарства от изжоги. В медицине их называют ингибиторами протонной помпы (ИПП).

этих микроэлементов - ночные судороги.

✓ То же относится и к кальцию. Тем, кто принимает лекарства от изжоги, предпочтительно принимать кальций в формах, не требующих кислой среды для всасывания, например кальций цитрат.

✓ Принимающие препараты железа и препараты для снижения кислотности могут нуждаться в повышенной дозе железа.

✓ Одновременный прием лекарств для снижения кислотности с клопидогрелем («Плавикс», его назначают сердечникам) может снижать активность последнего. А вот активность диазепама и противосвертывающего препарата варфарин они могут повышать.



Чаще всего она доброкачественная

Это заболевание стали выявлять гораздо чаще, к тому же на ранних стадиях, у тех, кто проходит ультразвуковое исследование. Причем у людей 40-50 лет и старше. Киста представляет собой шаровидную полость, заполненную жидкостью. В большинстве случаев она доброкачественная. И, как многие новообразования, выявленные на ранней стадии, успешно поддается лечению без хирургического вмешательства. Появиться она может во внутриутробном периоде или позже. Провоцируют ее возникновение курение, алкоголь, инфекции, травмы поясничной области, гормональные изменения, нарушение кровообращения.

Все начинается с головной боли

К врачу человека заставляет обратиться постоянная или периодическая боль в поясничной области. После обследования у таких пациентов чаще всего выявляется киста почки. Предвестником появления кисты почки может быть артериальная гипертензия. Тогда пациенты жалуются на сильные головные боли в затылочной части головы, бессонницу, снижение работоспособности, ухудшение зрения, нервозность и раздражительность.

Еще один признак наличия кисты почки - кровь в моче. Ее можно увидеть даже невооруженным взглядом. А в анализе крови, когда внешне цвет мочи не изменен, выявляется повышенное содержание эритроцитов.

Диагностика

Для постановки диагноза сдают общий анализ крови - для определения количества эритроцитов, кон-

КИСТА ВЫРОСЛА ОПЯТЬ

? *Мне 76 лет. Недавно удалили кисту на левой почке через прокол в пояснице. Спустя 3 месяца киста снова начала расти. Не болит, не беспокоит, лишь вызывает дискомфорт при резких движениях. Если ее удалить, вырастет опять?*

Дмитрий Алексеевич.

центрации глюкозы, креатина, мочевины и белка в крови. Делают ультразвуковое исследование почек и компьютерную томографию органов забрюшинного пространства с контрастным веществом. Также исследуют работу почек.

ческое исследование. На брюшной полости остаются три шрамика диаметром по 5 мм.

После лапароскопии

В первый же день после лапароскопической операции на почке можно вставать с постели и пить, на второй день принимать пищу, а на третий день пациента могут выпустить домой. К работе можно приступать через 10-14 дней. В дальнейшем необходимо регулярное наблюдение уролога и проведение УЗИ и КТ по назначению лечащего врача.

Главное - исключить онкологию

Не все исследования необходимы при первичном обнаружении кисты почек и на ранней стадии. Но они будут нужны для исключения онкологии и при поступлении пациента в стационар для хирургического вмешательства. Хирургу важно предусмотреть все риски до и после проведения операции.

Кисту на почке чаще всего диагностируют у людей 40-50 лет и старше. В большинстве случаев она не злокачественная.

Рецидивы после пункции - обычное дело

Если киста диаметром меньше 5 см, не вызывает нарушений в кровообращении почки и оттока крови, операцию не проводят. Такие кисты требуют наблюдения с применением УЗИ. Самым распространенным методом лечения в таких случаях считается пункция под контролем УЗИ. Но в стационаре не все виды кист можно пунктировать. Кроме того, после проведения этой операции остается вероятность рецидива заболевания.

А вот лапароскопическая хирургия гарантирует успешное проведение операции при любом размере и расположении новообразования. Хирург иссекает образование и отправляет на гистологи-

Полостная операция

Она считается самым травматичным методом для пациента. Восстановление более длительное, чем после лапароскопии. Однако при этом способе удаления кисты хирург может полностью контролировать ход операции, не повредив соседние органы. Полостная операция назначается в тех случаях, когда невозможны два предыдущих способа - лапароскопия и пункция. В каких случаях проводят полостную операцию: злокачественное новообразование почки, почка находится в труднодоступном месте, гнойный процесс.

Диета после удаления кисты

В первые дни после проведения операции нельзя есть мясо, рыбу, бобовые, также запрещена жареная, жирная, острая, копченая пища и борщ. Пациенту рекомендуют обильное питье (вода, компот, не кислые соки, взвар), из первых блюд - овощные супы, остальное - вареное или тушеное. Основное питание должно содержать растительную клетчатку и углеводы, количество приемов еды - 4-6 раз в день небольшими порциями. Также необходимо ограничить употребление соли до 5 г в сутки. Соблюдение диеты после удаления кисты почки - это очень важный фактор восстановления.

В. Шахнович, нефролог, врач высшей категории.

Знаете ли вы, что...

Рецидив кисты невозможен после чрескожной пункционной склеротерапии. После удаления жидкости освободившуюся полость заполняют склеротизирующим веществом, которое склеивает полость кисты.

Диета после удаления кисты почки влияет на выздоровление пациента и дальнейшую работу органа.

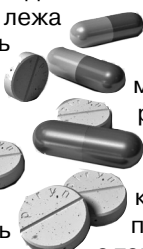
Антибиотики уже не помогают

? У меня нефроптоз справа, хронический пиелонефрит обеих почек. Два года назад сделали нефропексию с правой стороны, но боли не прекратились. На вторую операцию не соглашаюсь. Антибиотики уже не помогают. Что делать? И еще вопрос: я работаю дояркой, приходится носить тяжелые бидоны с молоком. Не вредно ли это с моими проблемами?

И. Симонян.

Нефроптоз - это опущение почки, а нефропексия справа - операция по подшиванию почки. Во время операции кусочек соединительной ткани вам подвели под почку и зацепили за ребро, сделав как бы «гамачок» для почки. Но это же ткань, поэтому, если приходится носить тяжести, то она растягивается и не может удерживать почку. Поэтому операция по подшиванию почки не решит всех проблем, если человек сам себе не поможет. Надо работать над собой, чтобы достичь в лечении положительного результата. Прежде всего надо держать в хорошей форме мышцы спины и брюшного пресса. Существуют спе-

циальные упражнения, которые помогают этого добиться. Например, лежа на коврик, оторвать ноги от пола на 5-10 см и поддержать их, пока не досчитаете до 100 и более, а для начала - хотя бы до 30-50. Потом надо делать «ножницы», «уголок» (ноги из вертикального положения перенести в одну



сторону, потом в другую), затем, зацепившись за что-то ногами, покачать пресс. При нефроптозе очень хорошее упражнение - «березка». Как можно чаще надо лежать на наклонной плоскости так, чтобы таз и ноги были выше уровня головы. За счет этого почка автоматически «пойдет» на свое место.

Что касается подъема тяжестей, при нефроптозе они категорически противопоказаны. А работа доярки - это тяжелый труд, поэтому надо подумать о том, чтобы сменить профессию. Научитесь беречь себя!

Цифры и факты

- ✓ Размеры кисты на почках бывают от самых минимальных в 1-2 см до 10 см и более. Опасно для здоровья крупное образование, но и мелкие в редких случаях вызывают тяжело поддающиеся лечению осложнения.
- ✓ Около 25% всей крови от сердца поступает в почки.
- ✓ Через почки прокачивается около 1500 литров крови каждый день.

Часто кружится голова...

Некоторых часто мучают головокружения, сопровождающиеся сильной тошнотой, рвотой, потливостью, изменением давления...

Приступ вестибулярного головокружения, как правило, развивается внезапно.

Вестибулярный аппарат тесно связан с системой стабилизации зрения. Подобно стабилизатору изображения в видеокамере, эта система пытается подстроиться к новым условиям. В результате глаза начинают очень быстро двигаться, появляется иллюзия вращения предметов. В 80% случаев такое головокружение развивается из-за проблем с внутренним ухом - оно расположено

глубоко в височной кости. При вестибулярном головокружении лучше лечь в кровать и ждать окончания приступа. Некоторые переносят его легче с закрытыми глазами, другие - с открытыми. Любые движения головой или глазами усиливают приступ.

Вам надо посетить невролога или отоневролога, а лучше обоих. Кроме та-

ких распространенных обследований, как анализы крови, УЗИ, КТ, МРТ, нужны специальные исследования: вестибулометрия, стабилметрия, постурография, аудиометрия и многие другие.

Универсальной схемы лечения головокружения не существует. Врач должен иметь опыт и индивидуально подходить к каждому больному. Терапия одним препаратом, подавляющим ощущения головокружения, неэффективна. В некоторых случаях помогают не медикаменты, а специальные упражнения.

**ПРИ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯХ
ПОЛЕЗНО ПОДНИМАТЬСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ
С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ.**

Ягоды лучше есть до трапезы

? Ягоды считаются десертом, и мы обычно едим их в конце трапезы с сахаром и другими сладостями. Это правильно?

Светлана.

Ягоды полезнее есть, как салат, перед приемом пищи. Можно лакомиться ими просто так или с творогом. В них много пектина, который препятствует усвоению холестерина и жиров. Также в них есть вещества, которые предотвратят резкое повышение сахара в крови, если их употреблять до трапезы. После еды эта польза будет смазана, ведь холестерин, жиры и углеводы к этому времени уже успеют всосаться и поступят в кровь.

Очень полезно есть ягоды в обед на первое. Классический пример - грузинский суп чриантели, который делают на основе вишни, иногда добавляя ежевику и другие ягоды. Кроме них, в рецепт входят репчатый лук, огурцы, зелень и чеснок. В этом освежающем блюде много полезных веществ, и к тому же оно хорошо хранится в жаркую погоду.

С. Тяпичев, диетолог.

Полезнее сока

? Слышала, что, как ни вари компот, сок всегда полезнее. Это правда?

А. Захарвина.

Если компот правильно приготовить, он может быть полезнее соков, что бы ни говорили их производители. Для этого не нужно долго варить. Достаточно залить ягоды в термосе кипятком и оставить закрытыми на ночь. К сезонным ягодам добавьте шиповник или боярышник, а вместо сахара - листья или, еще лучше, порошок стевии. Этот природный заменитель сахара не содержит легкоусвояемых углеводов. Такой компот подходит всем, даже маленьким детям с года.

А. Белова, диетолог.



✓ Отвернитесь от зрителей. Да, прийти в себя и не закричать на ребенка в ответ на его истерику не просто. Но надо понять: нет абсолютно ничего постыдного в том, что ваш ребенок валяется на полу и кричит. Сконцентрируйтесь на себе и ребенке, все остальные не важны.

✓ Опуститесь на корточки, чтобы быть на одном уровне с ребенком и смотреть ему в глаза. Постарайтесь поймать его взгляд. За-

помните, самые важные разговоры с детьми должны проходить в комфортной им плоскости. Так что спуститесь с «высоты своего родительства». Во всех смыслах.

✓ Проговорите его чувства. Скажите спокойным голосом: «Я вижу, что ты... (устал, расстроен, очень хотел эту машинку, поиграть в эту куклу)». Ребенок затихнет, как только вы назовете правильный вариант.

Ни один родитель не может равнодушно смотреть на истерику своего ребенка. Особенно в общественном месте - это вообще кошмар. Как правильно себя вести?

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕТСКОЙ ИСТЕРИКОЙ

✓ Объясните, в чем проблема. Продолжите так же спокойно: «Но я не хочу (не могу) купить это, пойти сейчас туда-то». Объясните почему, но коротко, долгих рассказов ребенок не выдержит.

✓ Скажите, что любите его. Так ребенок поймет, что вы способны выдерживать всю гамму его чувств.

✓ Спросите ребенка, можно ли его обнять сейчас? Если он согласен, обнимите, если нет, скажите: «Когда ты будешь готов, приходи, и я тебя обниму».

Телесный контакт очень важен в момент истерики. Ведь растеряны не только вы - ребенок тоже чувствует себя ужасно.

✓ Скажите ему, что вы рядом и не бросите его одного. Это может быть фраза «Я буду рядом».

✓ Когда видите, что ребенок успокоился, можете улыбнуться ему и сказать: «С возвращением, малыш!» Поговорите о чем-то нейтральном, например, что будете делать, когда придете домой.

В. Солнцева, детский психолог.

По показателю холестерина врач определяет состояние жирового обмена в организме. Если он немного повышен, для опасений нет причин. Но нужно понимать, что без диеты и профилактики состояние может ухудшиться. Высокое содержание жиров в крови ребенка способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, основы которых часто закладываются в детстве. После подросткового возраста может быть выявлена сердечная недостаточность или появиться гипертония. Проблемы могут начаться и через несколько лет и даже десятилетий.

Причины повышения холестерина делятся на две группы. Первая - патологии в работе организма, следствием которых становится наруше-

Статины для ребенка?

? В 10 лет моя дочь попала в отделение гастроэнтерологии. Оказалось, что у нее холестерин 12 единиц! Врач прописал гепатопротекторы и диету. После лечения показатель снизился до 7 единиц. Три года мы ложились на обследование - все повторялось. Пошли к кардиологу, холестерин на тот момент был 8,87 единицы. С сердцем проблем не обнаружили, но доктор ужаснулась такой цифре и выписала статины. После лечения холестерин упал до 5,46 единицы. Почему повышается холестерин у детей? Чем это может обернуться в будущем?

М. Фролова.

ние жирового обмена. К ним относится гипотиреоз, гормональные нарушения, заболевания печени, почек, крови, нарушение обмена веществ. А также новообразование на эндокринных железах и врожденные anomalies сердечно-сосудистой системы. Вторая - погрешности в питании и в образе жизни.

В этом случае восстановить нормальный холестерин несложно, если речь не идет о нарушении обмена веществ из-за переедания.

Если выявлен повышенный холестерин, проводят обследование, чтобы исключить или подтвердить вышеперечисленные болезни. Если патологии не обнаружи-

ваются, значит, дело в неправильном образе жизни и избытке жиров в рационе. Холестерин повышается при переедании, увлечении фастфудом. Сюда же относятся чипсы и сухарики. Причиной повышения может стать и подростковое курение (никотин вызывает сужение сосудов). При частом курении они могут быть сужены настолько, что даже нормальный уровень холестерина станет причиной образования бляшек. Злоупотребление сладостями, любовь к салу, копченой колбасе, буженине, мясным бульонам, жирным молочным продуктам, маргарину может нарушить жировой обмен. Еще к этому приводят сидячий образ жизни и отсутствие физических нагрузок.

М. Затева, детский диетолог.

В большинстве случаев именно гены определяют, насколько высоким будет человек. Однако на рост может влиять целый ряд факторов.

От чего зависит рост ребенка?

Гены и факторы

Заметнее всего малыши растут в первый год жизни - примерно на 25 см. К двум годам они вырастают еще на 8-12 см, к трем - на 7-8 см, затем темпы роста составляют 4-6 см в год. Нормален ли прирост, можно узнать по таблицам, которые есть у всех детских врачей. Однако если ребенок растет меньше чем на 4 см в год после 4 лет, это повод для беспокойства.

На росте могут сказываться хронические заболевания дыхательной системы, сердца и сосудов, желудочно-кишечного тракта, гормональные нарушения. Регулярный прием лекарств, содержащих гормоны глюкокортикостероиды (например, для снятия приступов астмы), тоже замедляет рост.

Случается, что плохо растут малыши, которые родились с весом и ростом ниже нормы. Задержка может быть и у тех детей, у кого один из родителей ниже 160 см.

Визит к эндокринологу

За рост в организме человека отвечает соматотропный гормон (СТГ) (гормон роста). Важны также половые гормоны и щитовидной железы, инсулин. Дефицит одного или нескольких гормонов или же избыток влечет за собой задержку роста, и без лечения дело не сдвинется.

К счастью, эндокринные задержки роста выявляются у менее 1% детей. Реальный недостаток гормона роста приводит к нанизму, или карликовости, тогда мальчики вырастают не выше 140 см, девочки - до 130 см. Чем рань-

ше родители обратятся к эндокринологу, тем больше шансов, что пациент вырастет до среднего роста или выше. Более того, если у первого ребенка был обнаружен дефицит гормона роста, а родители планируют второго, второй малыш эту гормональную проблему не повторяет.

Костный возраст

Костный (биологический) возраст показывает, соответствует ли рост и общее развитие костей тому, сколько ребенку лет и месяцев. Это более точный показатель, чем рост или вес тела. В костях у детей имеются так называемые зоны роста, за счет которых скелет может увеличиваться. Эти зоны роста постепенно закрываются к концу полового созревания, скелет окостеневаает, и рост прекращается. Костный возраст позволяет врачам понять, долго ли еще ребенок будет расти, надо ли искать гормональную патологию или для этого нет причин. Правда, даже у здо-

В семьях, где ребенок не чувствует себя любимым и нужным, его рост может замедляться.



ровых детей отклонение костного возраста от реального может составлять до 3 лет.

Все в наших руках...

Чтобы ребенок рос, организму нужно все необходимое для построения костей, тканей и органов. Строительный материал - это аминокислоты, которые можно получить из полноценного белка. Поэтому 60% белковой пищи должны составлять молочные продукты, яйца, рыба, птица, мясо - в общем, продукты животного происхождения.

❁ Растительные продукты должны составлять 40% рациона.

❁ Энергию для роста дают углеводы, их нужно получать из злаковых и зерновых блюд. Сладости, в которых нет клетчатки, замедляют выработку гормона роста. Поэтому вместо конфет лучше купите фрукты. Кстати, недробленые злаки (гречка, пшено, перловка и т.п.) повышают синтез необходимого СТГ.

❁ Кроме питания, важен общий режим дня: ребенок должен получать адекватные эмоциональные и физические нагрузки и при этом хорошо отдыхать.

На заметку

✓ **Есть формулы, которые позволяют вычислить генетически заложенный рост вашего ребенка. Однако погрешность - 5-10 сантиметров.**

✓ **Девочки: (рост отца в сантиметрах + рост матери в сантиметрах) / 2 - 6,5 сантиметра.**

✓ **Мальчики: (рост отца в сантиметрах + рост матери в сантиметрах) / 2 + 6,5 сантиметра.**

Так называемую герпетическую ангину вызывает энтеровирус. Она не относится к герпетическим инфекциям и лечится как обычная ОРВИ - противовирусными, жаропонижающими, полосканиями, специальными спреями, таблетками для рассасывания плюс обильным витаминизированным питьем. Но, если говорить о повторяющихся заболеваниях, желательнее ребенка обследовать на герпетические инфекции (цитомегаловирусная инфекция, вирус Эпштейна-Барр, вирус герпеса человека 6-го типа),

ГЕРПЕС ВИНОВАТ?

? Уже не первый раз наблюдаю одну и ту же картину: после того, как ребенок побудет у бабушки, у него поднимается температура, краснеет горло, увеличиваются лимфоузлы. Педиатр говорит, что это герпетическая ангина, и назначает ацикловир. Я слышала, что ацикловиром герпетическую ангину не лечат и вызывается она кишечным вирусом. Помогите разобраться! И еще, как можно самостоятельно внешне отличить герпетическую ангину?

Наталья.

которые могут обостряться на фоне стрессовых ситуаций, смены микроклимата. В схеме лечения этих инфекций применяют ацикловир, «Изопринозин».

Теперь о том, как распознать. Энтеровирусная герпетическая ангина проявляется мелкими пузырьками на небных дужках, которые могут превращаться в афточки

(то есть белые мелкие язвочки). Инфекции, протекающие с явлениями стоматита, вызывает вирус простого герпеса 1-го типа, с признаками

ОРВИ плюс увеличением всех шейных лимфоузлов - ЦМВИ. То же, что у ЦМВИ плюс высыпания вызывает ВГЧ 6-го типа. Ангина с налетом на миндалинах, увеличенные лимфоузлы, храпящее носовое дыхание - это ВЭБ.

И. Шевцова, отоларинголог, врач I категории.



Словарик

Аритмия - состояние, при котором нарушаются частота, ритмичность и последовательность возбуждения и сокращения сердечной мышцы. Ритм сердца при этом отличается от нормального (60-80 ударов в минуту без перебоев).

Такие разные

Классификаций аритмий немало, но в целом их можно разделить на две группы: нарушения образования импульса, который заставляет мышцы сердца сокращаться, и проблемы с проведением этого сигнала. То есть «аритмией» могут называться синусовая тахикардия (пульс более 90 уд./мин.), брадикардия (менее 50 уд./мин.), наджелудочковые и желудочковые аритмии (зависит от расположения источника ритма), трепетание предсердий, мерцательная аритмия, различные блокады (замедление или прекращение проведения импульса) и др. Самим понять, что происходит с сердцем, не получится. Стоит посетить терапевта, а он направит к кардиологу.

ЕСЛИ ВОЗНИКАЕТ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО СЕРДЦЕ ЗАМИРАЕТ В ГРУДИ, НЕ ПЕРЕЖИДАЙТЕ, СХОДИТЕ К ВРАЧУ.

НЕРОВНЫЙ СЕРДЦА РИТМ

Причины

- ✓ Сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, пороки сердца, миокардиты, гипертония и др.
- ✓ Другие заболевания: болезни щитовидки, легких, ЖКТ, стресс и др.
- ✓ Прием лекарственных препаратов: диуретики, сердечные гликозиды, антидепрессанты и др.
- ✓ Вредные привычки: алкоголь, курение, наркотики.
- Идиопатические: когда причина аритмии непонятна.

- ✓ учащенное сердцебиение;
- ✓ головокружение, обмороки;
- ✓ нехватка воздуха, одышка;
- ✓ быстрая утомляемость;
- ✓ потеря сознания и др.

Важно понимать, что не очень хорошее самочувствие начинается и проходит. Но вот последствия регулярных проблем с работой сердца могут вылиться в инсульты, сердечную недостаточность и другие проблемы. Если причина аритмии серьезная, возможна внезапная остановка сердца.

Резкая слабость, боль за грудной, холодный пот, потемнение в глазах требуют вызова скорой.

Симптомы

Проявляют себя аритмии достаточно разнообразно. Человек может вообще не ощущать перебоев в работе сердца, а может терять сознание. Среди возможных проявлений:

- ✓ замирание сердца на пару секунд;
- ✓ гулкие удары сердца, кажется, что оно бьется о грудную клетку;

Важно!

Встречаются аритмии достаточно часто, и не все из них опасны для жизни, но и оставлять без внимания их нельзя.

Что делать?

Поскольку есть много заболеваний, которые могут спровоцировать аритмию, нужно провести исследования, которые помогут определить причину ее возникновения. Для этого врач назначает ЭКГ, суточное мониторирование по Холтеру, эхокардиографию (УЗИ сердца). Исследования помогут оценить работу сердца. Если оно в норме, надо будет исключить другие заболевания.

Лечение будет зависеть от того, что вызвало перебои в работе сердца: возможно, потребуются лекарства, установка кардиостимулятора или операция.

Наталья Макаровичина, врач-кардиолог.

Привычки, разрушающие печень

На органе негативно сказывается много факторов, но есть такие, влияние которых легко можно уменьшить

Заболевания печени коварны: они развиваются годами, не вызывают никаких симптомов. В итоге, когда печень заявляет о себе, уже ничего нельзя сделать, разве что пересадить орган от донора. Что же разрушает печень? Много чего. Например, вот эти три вредные привычки.

1. Сахар

В Швейцарии провели исследование, чтобы оце-

нить влияние сахара на печень. Оказалось, что потребление всего 80 г сахара в сутки усиливает производство жира в печени, что ведет к перерождению самой печени и сахарному диабету. Причем тенденция сохраняется даже после отказа от рафинада.

2. Алкоголь

В American Journal of Preventive Medicine опубликовали данные, согласно ко-

торым за последнее десятилетие значительно увеличилось число смертей от алкогольного поражения печени среди женщин 25-34 лет: у них дистрофия органа (даже если они пьют по бокалу вина через день) протекает быстрее.

3. Сидячий образ жизни

В Сан-Диего, Калифорния (США), проанализировали с 1986 по 2012 год данные более 10 тыс. человек, которые на начало изучения не имели заболеваний печени. Итог: физи-


чески активные люди страдали от цирроза и рака печени реже почти в 4 раза, чем те, кто мало двигался.

Как избежать проблем

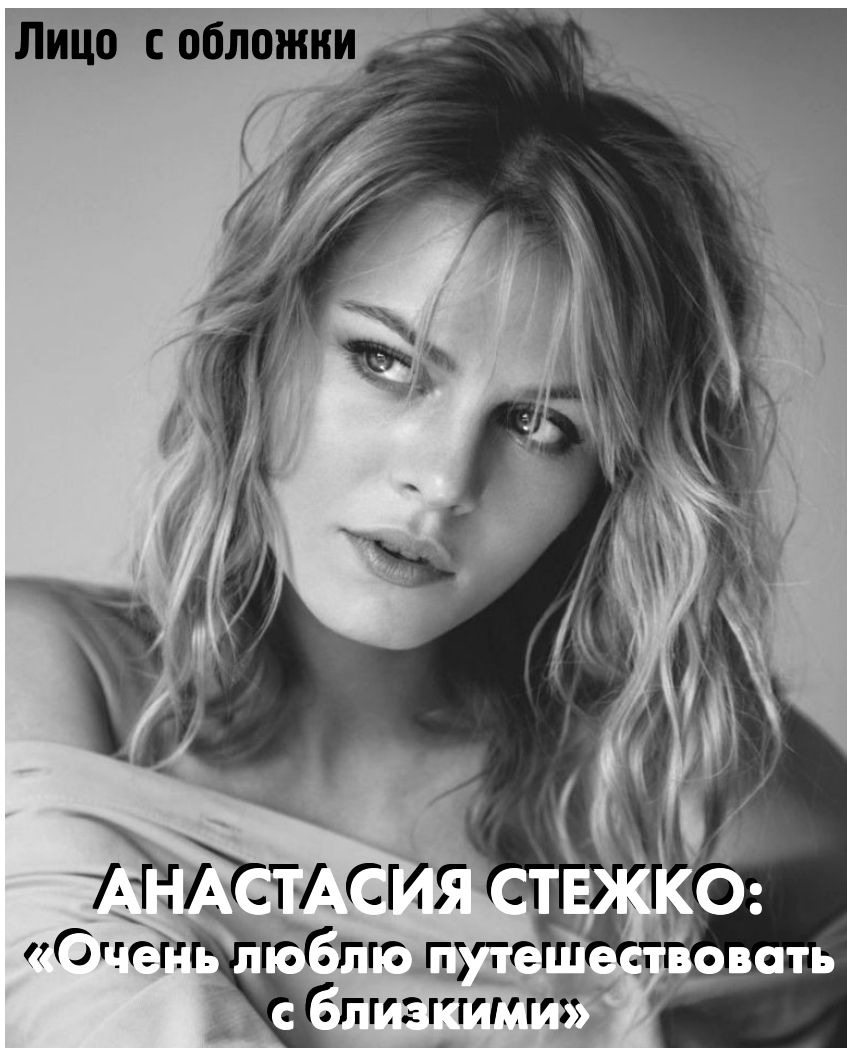
Чтобы защитить печень, нужно вести активную жизнь, не допускать ожирения, не переедать, не злоупотреблять алкоголем. Если проблемы с печенью уже есть, необходимо обратиться к гастроэнтерологу или гепатологу для подбора диеты и медикаментозной терапии.

Сергей Вялов, гастроэнтеролог, гепатолог.

Отдыхай!

Съедобная "Дружба"	"Безрукая" игра	1														
				Веточка для 8 марта		Козёл с Кавказа		Подразделение завода		Семь вёрст в объезд		Код на конверте	Плавсредство богатыя			
	Холодный десерт		Хандра (разг.)													
					 <p>1</p> <p>"Всадник"</p>			Охотник с ружьём		"Мячик" в пинг-понге		Хрустальная "щепка"				
	Кость, ставшая Евой		Камень для шлифовки								Корабельная снасть					
Лабораторная посуда		Грядки с пугалом	Дефицит в пустыне									Дорога слалома		Она сильна воеводою		Знарок вопроса
									Царь-изувер							
Сострадание		Выжатый томат			История от Павла Бажова		Упаковка на осле									
					Чудо-... рыба кит				"Кокетливая" линейка		Кусачий из розетки					
Краплёная у шулера		Гулёна по Дону					Хлебный жук									

Враг прогресса								Камуфляж для лица						
"Холодец" в море		Вид японской борьбы	Рыбная похлёбка	Бондарь		Звук двери		"Тара" под глазом		Английский помещик		Запах		
Японская рисовая еда		Течь из-под земли				Очки без заушников		Кожа из шкуры козы						
			Цирк-передвижник							Внебильский текст		Гриб в крапинку		
Взбадривающая пилюля		Святочная песнь	Шёлковая ткань					Ободок на блюде						
					Игра с обручами		"Четвёртая власть"		Хворостина					
	Индийский народ	Танец в пару шагов		Башмак баскетболиста	Кавалирист "налегке"					И монах, и верблюд			Движение рук колдуна	
							Река в Кембридже		Вампир в постели					
	"Енот-прачка"	Спутниковая депеша							Часть велосипеда					
						Живущий в иглу								
	Мужик из назойливых		Шляпа для пляжа						Лицемерное действие					



АНАСТАСИЯ СТЕЖКО: «Очень люблю путешествовать с близкими»

В продолжении детективно-мистического сериала Аннушка — героиня 33-летней Анастасии Стежко — берется за расследование убийства возлюбленного, в то время как ее семья столкнется с новым врагом.

Героиня Насти не богата на эмоции, но в глубине души очень теплая и мягкая. Это и роднит актрису с ее персонажем.

- Насколько тяжело было продолжать историю, а не исполнять ее с самого начала?

- Я не испытала особых трудностей, важно же было играть не Катю Кузнецову и созданный ею образ, а найти зерно этой роли, уловить суть характера героини. Я показывала Аннушку с тем видением, которое было у меня. Режиссер и креативный продюсер с ним согласились. Надеюсь, что моя Аннушка максимально полно отражает суть этой героини в соответствии с теми событиями, которые с ней происходят в новом сезоне «Вампиров...»

- А как команда вас приняла?

- Коллектив замечательный, меня приняли сразу, не было даже момента привыкания, все прошло легко, потому что команда состоит из профессионалов своего дела. Все было тактично, поэтому чувствовала

себя очень комфортно. Второй сезон снимал уже другой режиссер, так что мы оба были новичками, но ощущали себя как в семье.

- Была ли какая-то дополнительная подготовка к роли? Может, смотрели другие фильмы про вампиров, чтобы лучше понять их сущность...

- Специально ничего не искала, потому что эта история все-таки не про жизнь вампиров, а про людей, про человечность. Конечно, перед пробами посмотрела первый сезон, чтобы быть в контексте сюжета. Что касается подготовки, то перед каждой сценой неоднократно перечитывала сценарий. Хотя это, в общем-то, стандартная актерская работа. Также я старалась держать себя в хорошей физической форме, потому что в новых сериях много экшена, нужно было быть готовым ко всему.

- Какое было работать в капах с клыками? Наверное, это не очень удобно...

- Да, неудобно. Но спустя какое-то время я привыкла и поняла, что вначале не совсем верно их носила — надевала не до конца, поэтому зубы как будто сдавливали изнутри. В шестой серии есть сцена драки, там практически все время мы в клыках, и ощущения были дискомфортные.

- Вы говорили, что в кино вам ближе жесткие героини с личной драмой, сильным характером и те, что сильно увлечены работой. Собственно, и в сериале ваша Аннушка достаточно неприступна и имеет стержень. Это связано с тем, что вы сами обладаете таким же набором качеств?

- Я, как актриса, конечно, нахожусь в состоянии соприкосновения со своими персонажами. Вот если рассматривать Аннушку, то она, несмотря на внешнюю закрытость, очень теплая и душевная. Просто это раскрывается только с близкими людьми. По сути, абсолютный интроверт. Но вот я гораздо более открытый человек, легче доверяюсь людям и выражаю эмоции. Пожалуй, за последний год произошла большая работа над собой — научилась слушать себя, быть гибче.

- С чем связана такая трансформация? Рождение дочери так повлияло?

- Много, безусловно, вытекает из материнства, потому что, когда ты погружен в ребенка, ты с ним на одной волне, а все дети живут игрой. Это, я считаю, очень правильный способ существования. Нужно всегда помнить про элемент игры и привносить его в свою повседневную жизнь. К тому же благодаря психологии я вижу колоссальный результат.

- Если допустить такую возможность, хотели бы жить вечно, как вампиры?

- Если размышлять философски, то духовная наша часть и так живет вечно, и для этого не нужна никакая-то оболочка, будь то человеческая или нечеловеческая.

- А что насчет суперспособностей? Хотели бы, как ваша героиня, уметь читать чужие мысли?

- Читать мысли я не хочу, потому что зачастую мы не готовы услышать то, о чем думают другие. Это связано с тем, что все мы по сути эгоистичны и в первую очередь думаем о себе, но это нормально. Порой мы сознательно отказываемся знать правду, сказанную устами другого человека, а уж чтение мыслей и того хуже. Мне кажется, для того, чтобы прийти к абсолютному отсутствию потребности в оценке, нужна вся жизнь. Я люблю комиксы вселенной Marvel. И могу сказать, что уметь, как доктор

Стрэндж, менять реальность вокруг себя и саму суть происходящего — вот это интересно.

- А что бы вы поменяли вокруг себя, будь у вас такая способность?

- Ничего — наверное, в этом и парадокс. Даже имея суперспособность, получать любое благо без усилий, ты все равно приходишь к желанию прожить обычную жизнь, благодарить за нее, видеть какие-то удачи и неудачи. Все это опыт. Быть простым человеком — не менее ценно.

Среди поклонников сериала есть мнение, что смертям в сериале не уделяют должного внимания.

- Это специальный ход, чтобы сакцентировать незначительность человеческой жизни в глобальных масштабах, или это надумено привередливым зрителем?

- Не соглашусь с таким мнением, потому что второй сезон как раз начинается со смерти. В этом и кроется причина конфликта «наших» вампиров и пришедших уральских. Потому что для них человек — всего лишь винтик, а жизнь — это своего рода обслуживание. А наша сериальная семья как раз проповедует то, что ценно все живое. Мы боремся за жизнь каждого, и не важно — вампир это или человек. Это вопрос как раз про душу. Все, где есть жизнь, обязательно нужно ценить и защищать.

- Фэнтези в российском кинематографе часто воспринимается с недоверием, как своего рода попса, которая все время не дотягивает до определенного качественного уровня. Почему «Вампиры средней полосы» — исключение?

- В контексте российской действительности вся эта история фэнтези и правда чужеродна. У нас есть свои культурные коды, которые сформировались сначала под

влиянием язычества, а позднее переросли в христианство. Они близки нашим людям. Поэтому наши вампиры отчасти созданы с таким посылом, оттого они и понятны всем. То есть у нас не классическое фэнтези, а с родным историческим колоритом. Вдобавок, хоть это и нереальная история про вампиров, но она погружена в нашу реальность. Здесь играет роль даже место событий. Это конкретный российский городок со своей историей, и об этом очень много говорится. Думаю, здесь очень много юмора, основанного на особенностях языка и менталитета. Все шутки в кадре — это же все абсолютно про нас. Думаю, этим и объясняется успех сериала.

- А сами вы в мистику верите?

- Не могу сказать, что увлекаюсь этим. Я скорее верю в то, что все, что нас окружает, — энергия. И если мы производим какой-то импульс, запускаем какое-то намерение не только поступками, но и мыслями, это не может остаться без ответной реакции. Считаю, что не всегда нужно искать научное обоснование тем или иным явлениям. Просто что-то больше поддается объяснению, а что-то меньше, до чего-то человечество уже успело дойти, чтобы раскрыть феномен, а до чего-то еще нет.

- Вы говорили, что хотели бы сняться в хорроре. «Вампиры средней полосы» — это, конечно, не ужасы, но все-таки отчасти жуткая история. Можно сказать, что ваше желание исполнилось?

- Это, конечно, совсем не хоррор. Но он мне интересен, как и любой другой жанр: триллер, боевик, детектив и прочее. Было интересно попробовать ради опыта, потому что каждый жанр подразумевает обращение к разным эмоциям. В «Вампирах средней полосы» есть в некотором смысле и ирония, и пародия на фильмы ужасов. Но



С дочкой

все-таки в первую очередь это комедия.

- Про вашу героиню говорят, что она сильна духом, но нечестна в любви во многом из-за того, что является вампиром...

- В этом вся концепция. Ты внешне не меняешься с возрастом и вынужден периодически переезжать, меняя при этом свою легенду. Это, безусловно, делает любые отношения обреченными на разлуку. Во многом Аннушка не может выбрать партнера-человека, потому что человеческая жизнь конечна, а ее бесконечна. А это отношения не на равных в глобальном смысле.

- Не так давно у вас появился диплом о втором образовании...

- Да! В октябре прошлого года я получила диплом с отличием по курсу «Гештальт-терапия». Решила заняться этим, чтобы лучше понимать психологию — и свою, и других людей.

- Вашей дочке Стеше уже целых два года! Какие таланты успели разглядеть в малышке за это время?

- Она очень музыкальная, любит танцевать и хорошо чувствует ритм. Еще Стеша прекрасно рисует для своего возраста, очень хорошо разговаривает, мы потихоньку осваиваем алфавит. Это очень яркий, любознательный и эмоциональный ребенок, я очень рада тому, как она развивается.

- В соцсетях вы как-то писали, что нужно быть в курсе, чем занимаются коллеги, смотреть новые фильмы и сериалы, чтобы вдохновляться. Что еще вас вдохновляет, кроме кино?

- Поездки на природу всегда дают мне нужный заряд, еще философия, литература, изобразительное искусство. Также очень люблю путешествовать с близкими, вояжи вообще всегда вдохновляют. В целом, все, что вокруг меня, может быть ресурсом. Самое главное — быть к этому открытым.



В сериале «Пробуждение»



СБЕЖАТЬ ОТ ТИРАНА

Как выйти из абьюзивных отношений

В прошлом номере журнала я поделилась своей непростой историей отношений с мужем-абьюзером - человеком, методично разрушавшим мою жизнь. То, что он эмоциональный насильник и тиран, я поняла спустя несколько лет совместной жизни - и еще столько же мне понадобилось, чтобы подготовиться к уходу от него. Почему не раньше? - спросите вы. Все не так просто...

К моменту, когда жертва абьюзера осознает, с кем именно ее свела судьба, она, как правило, уже сильно связана с ним: есть общие дети, совместный бизнес, дом или квартира в ипотеку. Вроде бы все как у всех, однако у похожей на другие семьи внешней стороны есть специфическая и характерная для абьюзивных отношений изнанка - сильная и зачастую нездоровая эмоциональная и гормональная привязка к моральному насильнику, делающая уход почти невозможным. Нередко к такой привязке добавляется страх, что абьюзер будет годами преследовать жертву и угрожать ее спокойствию и даже жизни - именно такие мысли подспудно внушаются женщине самим тираном: «Да кому ты, кроме меня, нужна?», «Только попробуй рыпнись - увидишь, на что я спосо-

бен», «Уйдешь - заберу детей/оставлю голой и босой/по миру пойдешь». К сожалению, довольно часто за верения в ужасном будущем сопровождаются рукоприкладством. Далеко не у каждой женщины находят силы противостоять такому обращению: на людях абьюзер продолжает играть роль идеального супруга, и женщина считает, что ей никто не поверит, а тотальный комплекс вины, присущий многим жертвам изначально, заставляет думать: «А может, я все это действительно заслужила?..» Венчается ужасная конструкция деформированной самооценки, которую абьюзер год за годом методично уничтожает, в результате чего жертву мучают сомнения, способна ли она вообще выжить за пределами отношений с ним. Практически в каждой истории с тираном женщина дума-

ет: «Вот еще немного поднажму, лучше постараюсь - и все будет хорошо», - однако этого, конечно, не происходит: тиран всегда чем-то недоволен, и женщина все глубже проваливается в трясину абьюзивного болота.

ИЗ ЖЕРТВЫ - В МЮНХГАУЗЕНА

Сравнение с болотом неслучайно: многие психологи, исследующие проблему отношений с тиранами, пользуются этой метафорой. Пострадавшие женщины часто обращаются к специалистам с вопросом: почему во взаимоотношениях с абьюзером я как будто замираю и «не шевелюсь»? Ответ прост: чтобы трясина не засосала окончательно, жертва инстинктивно снижает активность - как физическую, так и эмоциональную, отказываясь от прежних интересов, увлечений, круга общения, переставая следить за собой. Многих к уходу подталкивает искренняя недоуменная реакция случайно встреченных в городе знакомых: «Ты ли это?!» Так было и у меня: из цветущей, полной сил молодой женщины, на которую заглядывались мужчины, я превратилась в бледную тень - исхудала, перестала пользоваться косметикой, ходила в какой-то несуразной «удобной» одежде, без маникюра (начали слоиться и обламываться ногти), прически (волосы выпадали пучками), а главное - без огня в глазах (все чаще настигали суицидальные мысли). Уже позже я узнала, что так проявляются сильные гормональные сбои, почти всегда сопровождающиеся тиранскими отношениями. Пора было стать на время Мюнхгаузеном - и вытащить себя за редущие волосы из абьюзивного болота.

СЦЕНАРИЙ ПОБЕГА

Подытоживая свой опыт и опыт многих женщин, с которыми я познакомилась на тематическом форуме жертв абьюзеров, предлагаю сценарий «побега» к новой, полной радости и счастья жизни.

Шаг 1. Признаться себе, что все, с чем приходится жить и мириться, - это абьюз. На первый взгляд, ничего сложного, но мозг устроен так, что сразу начинает искать оправдания, почему это не так. Признание же, что насилие существует, - огромный шаг к тому, чтобы расстаться с надеждой, что все может измениться к лучшему, и начать действовать.

Шаг 2. Проанализировать деструктивные отношения и понять, в чем состоит их вторичная выгода.

Зачастую это определенный социальный уровень, высокий доход мужа, а также профессиональная непригодность жертвы, которую тиран на многие годы «посадил» дома, навязав роль домохозяйки.

Шаг 3. Принять для себя четкое, осознанное решение «Я ухожу» и прописать поэтапный план ухода. В плане необходимо учесть ключевые моменты новой жизни: источник доходов, место работы, жилье, детский сад или школа для детей. Чем конкретнее и детальнее план, тем проще его реализовать.

Шаг 4. Найти безопасное место, где можно жить после физического ухода от абьюзера. Это может быть дом родителей, бабушек и дедушек, равнодушных друзей и даже шелтер (приют для женщин и детей, подвергшихся насилию). В моем случае я вернулась в маленькую добротную квартирку, которую несколько лет сдавала в аренду. Вещи вывозила в течение полугода небольшими «порциями» при малейшей возможности.

Шаг 5. Обезопасить себя информационно: позаботиться о том, чтобы новые адреса не были известны абьюзеру, и договориться об этом со всеми информированными о ситуации людьми, включая работодателя. Заблокировать тирана в соцсетях, тем самым перекрыв ему доступ к личной информации.

Шаг 6. Если есть возможность, создавать «подушку безопасности» из любых нерегулярных или случайных денежных поступлений (подарки, подработка).

Шаг 7. После физического разрыва уйти «на карантин»: не встречаться с бывшим лично, не перезваниваться и не переписываться.



«Карантин» необходим для очищения от «яда» токсичных отношений. По мнению некоторых специалистов, полный неkontakt с абьюзером должен длиться от 9 до 16 недель - тогда есть надежда, что они больше никогда не возобновятся.

Шаг 8. Если есть общие дети или нерешенные дела, вести «переговоры» через посредника или встре-

чаться в людных местах, желательно в присутствии третьих лиц. Абьюзеры очень боятся огласки их нелицеприятного поведения, и, привлекая к вашему общению свидетелей, вы обезопасите себя. Если тиран очень агрессивен, известите его, что уже подали заявление в милицию - на случай, если с вами что-то произойдет: это может удержать его от дальнейших угроз.

Шаг 9. Быть готовой к откатам и «ломке», характерной для любых зависимостей. Когда «накатывает», не прятаться от негативных чувств и ощущений, а прорабатывать их - плакать, петь, танцевать, ходить в быстром темпе, рисовать, выплескивая весь негатив и тем самым освобождаясь от него. В сложных случаях, когда нет сил справиться самостоятельно, обязательно обращаться к психологу или психотерапевту.

Наконец, замените фразу «Это была любовь» на трезвое признание «Это был абюз», и избавьтесь от самобичевания за то, что «у меня не получилось», как можно чаще повторяя: «Со мной все в порядке - это его проблема». Откажитесь от установки жертвы «Я проиграла». Ваш выигрыш именно в том, что вы вышли из деструктивных отношений.





«ЖЕСТОКИЙ РОМАНС» Глумление над классикой?

«Бесприданницу» Александра Островского экранизировали несколько раз, но это не смутило Эльдара Рязанова. Он рискнул предложить зрителям собственную версию. Получилось свежо и даже провокационно!

После фильма «Вокзал для двоих» у Рязанова началась творческая пауза. Очень хотелось снимать, но что? Время было непростое: только ушел в мир иной Брежнев, на его место заступил Юрий Андропов. Никто не понимал, что можно пускаться на экраны, а что нет. Эльдару Александровичу, жаждущему творчества, пришлось обратиться к безопасной классике.

ХИППИ СРЕДИ МЭТРОВ

Островского Эльдар Рязанов читал еще в школе и произведение писателя помнил смутно. Когда супруга Нина протянула ему книгу «Бесприданница», тот взглянул на обложку будто впервые. Надо перечитать. И так ему понравилась история, что режиссер решил однозначно: снимать!

Еще при прочтении он видел в ролях главных мужских персонажей Никиту Михалкова и Андрея Мягкова. По его мнению, Мягков был вылитым Карандышевым, а Михалков неплохо бы смотрелся в роли барина Паратова. Понимая всю важность участия в съемках именно этих актеров, Рязанов даже написал Никите Сергеевичу записку: «Если вы с Мягковым будете сниматься, картина быть. Если нет, то и начинать не стану».

Обоим польстило такое доверие со стороны режиссера, и они согласились. Хотя для Михалкова это было непросто. Он как раз собирал-

ся снимать собственный фильм «Очи черные» и не понимал, как составить расписание. В итоге съемки фильма сдвинулись, и Никита Сергеевич смог ответить согласием на предложение Рязанова.

Актерский состав получился сильным - Мягков, Михалков, а вместе с ними Алиса Фрейндлих, Алексей Петренко, Георгий Бурков, Виктор Проскурин. Из этой плеяды выдающихся мастеров выбивалась разве что исполнительница главной роли. Ее Эльдар Рязанов искал долго. Режиссеру хотелось, чтобы это было лицо новое, свежее для кинозрителей. При этом требовалась сильная натура, которая сможет сыграть такой непростой драматический персонаж.

Выбор Рязанова оказался весьма странным. На первый взгляд. Он остановился на вчерашней студентке Ларисе Гузеевой. Многим казалось, что она не сможет сыграть Ларису Огудалову. На пробы юная актриса пришла в рваных джинсах, короткой майке, монетках в волосах и с жвачкой во рту. Гузеева всячески пыталась изобразить из себя хиппи, но людям старшего поколения казалась неадекватной. Удивительно, как Рязанову удалось разглядеть в ней будущую Ларису Огудалову!

ДУШЕВНЫЕ РОМАНСЫ

У главной героини и девушки, исполнявшей ее роль, не было ничего общего - разве что имя. По секрету

Лариса Гузеева призналась Никите Михалкову, что мать назвала ее именно в честь Ларисы Огудаловой. Так что пробоваться на роль она шла с особым чувством.

И все же Эльдар Александрович не был до конца уверен в своем выборе. Подкупило его то, с какой добротой и терпимостью к Гузеевой отнеслись остальные коллеги. Они окружили ее заботой и всячески помогали во время съемок. А помощь действительно требовалась...

Рязанов не скрывал: «Поначалу ее профессиональное невежество было поистине безгранично, но, когда снимались последние эпизоды, работать с ней стало значительно легче». Члены съемочной группы вспоминали, как мучился с юным дарованием режиссер. Порой, чтобы выдавить из актрисы слезы, Эльдар Александрович стоял перед ней и плакал сам. Приходилось тратить по 10-15 дублей на каждую сцену, но итог того стоил.

Впрочем, лепить пришлось не только саму героиню, но даже ее голос. Тембр Гузеевой не сочетался с хрупкостью Огудаловой, поэтому для озвучки была приглашена Анна Каменкова. Прекрасные романсы вместо Гузеевой исполняет Валентина Пономарева - знаменитая исполнительница цыганских романсов и джазовых произведений. Поначалу артистка отказывалась от сотрудничества: ей казалось, что она, привыкшая исполнять более легкие композиции, не сможет погрузиться в драму. Однако все получилось. Ради записи песен Валентина даже приехала в студию болящая, с высокой температурой. Болящая подвести коллег, - в особенности композитора Андрея Петрова, который вырвался всего на один день. И что в итоге? Имя Пономаревой даже не указали в титрах. Когда певица обнаружила это, обиделась не на шутку. Хотя, по сути, виноватых нет - просто не принято



было в те годы выносить подобное в титры.

Многим фильм полюбился именно из-за множества романсов. Так, композиция «Мохнатый шмель», которую исполнил Никита Михалков, стала его визитной карточкой. А Эльдар Рязанов даже написал один из романсов сам - это композиция «Я, словно бабочка к огню...».

Остальные тексты - стихи любимых поэтов Эльдара Александровича: Беллы Ахмадуллиной и Марины Цветаевой. Их режиссер превратил в романсы. И ни на секунду не задумывался о том, как назвать фильм - конечно же, «Жестокий романс».

КУТИТЬ ТАК КУТИТЬ!

Натурные съемки картины проходили в Костромской области. Но некоторые жемчужины удалось найти в Москве. Так, жилище Карандышева «нашлось» в одном из столичных переулков. Там обнаружили настоящий особняк с каретным сараем и милейшим двориком. Остальные интерьеры жилых комнат, ресторанов и кают были воссозданы декораторами.

В Костроме актерам так понравилось, что некоторые даже не хотели оттуда уезжать. Никита Михалков, например, вместо трех недель провел в городе целых два месяца. Причем он настолько вжился в роль Паратова, что и сам стал не на шутку кутить. Однажды местные жители во время очередной актерской гулянки вызвали милицию - пресечь беспредел. Милиционеры, конечно, приехали, но, когда увидели среди нарушителей спокойствия знаменитых актеров, спросили: «Нельзя ли присоединиться к вашему веселью?» Что-то, а гулять на широкую ногу Михалков действи-

тельно умел. И удивлять коллег тоже.

Как-то раз всей съемочной группе задержали зарплату. Чтобы поднять боевой дух варищей, Никита Сергеевич достал свою охотничью лицензию и отправился в лес. Вернулся он оттуда с тушей убитого медведя, готовый накормить всех желающих.

Но не только веселье сопровождало съемки: были и непредсказуемые, по-настоящему опасные моменты. Например, в сцене, где герой Андрея Мягкова догоняет на лодке пароход «Ласточка» с Огудаловой на борту, случилось непредвиденное. Оператор попросил актера держаться как можно ближе к пароходу. Но в какой-то момент его лодку развернуло кормой и затянуло в образовавшуюся воронку. В одну секунду суденышко взлетело над во-



Когда снимали сцену с Мягковым на Волге, актер чуть не погиб. Чудом спасся!

дой и оказалось между лопастями парохода. В следующий миг на воде уже виднелись обломки лодки, потом появилась голова Мягкова. К счастью, он был жив.

Иначе как чудом произошедшее нельзя назвать. Актер мог попасть под один из винтов - спасти его тогда вряд ли бы удалось. Сам Мягков уверял, что высшие силы убергли его от гибели. В тот день до съемок он

как раз побывал в знаменитом Ипатьевском монастыре... Неизвестно, действительно ли в судьбу актера вмешались высшие силы. Однако факт остается фактом: он не пострадал.

А КРИТИКИ НЕ УНИМАЛИСЬ

Уже на этапе съемок многие из команды понимали, что фильм произведет эффект разорвавшейся бомбы. Никита Михалков даже угроживал Ларису Гузееву до выхода картины на экраны нигде не сниматься. Это могло испортить впечатление от просмотра.

Премьера состоялась в октябре 1984 года. А вскоре журнал «Советский экран» признал «Жестокий романс» лучшей картиной года. Фильм посмотрело около двадцати миллионов человек. Но удивительно другое. Насколько сильно экранизацию полюбили зрители, настолько же сильно ее возненавидели кинокритики. Многие были недовольны дебютом Ларисы Гузеевой. Кому-то она показалась неубедительной в кадре, а ее игра - смазанной.

Также Рязанова критиковали за вольную трактовку пьесы Островского. Взять хотя бы сцену прощальной прогулки на «Ласточке» Паратова и Огудаловой, из которой становится ясно, что эти двое провели вместе ночь. У классика ничего подобного не было, поэтому режиссера тут же обвинили в опошлении пьесы.

А что же Эльдар Александрович? Если он и пытался отбиваться от критиков, то только поначалу. А потом понял - бесполезно. В конце концов, время все расставит на свои места. Так и вышло! Спустя почти четыре десятка лет фильм по-прежнему любим зрителями.

Как я похудела



ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ?

7 основных причин

На вопрос «Откуда берутся лишние килограммы?» ответить не просто. Однако добраться до сути нужно, ведь это первый шаг в борьбе за стройную фигуру.

Иногда кажется, что лишние килограммы появляются буквально из воздуха. Тем не менее, причина может крыться в абсолютно неожиданных вещах, если посмотреть на них иначе.

1. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

«Вся в мать!» - грустно вздыхает женщина и ест десятую плюшку, будучи уверенной в том, что никакие способы похудения ей не помогут. Против наследственности не пойдешь! Но такой подход верный лишь отчасти. Действительно, склонность к полноте способна передаваться по наследству. Поэтому имеет смысл обратить внимание на фигуры старших родственников. Например, считается, что при ожирении одного из родителей риск набрать вес у ребенка возрастает до 40%. И наоборот, если и отец, и мать худощавы, скорее всего, чадо пойдет по их стопам.

Однако большую роль в этом вопросе играют и образ жизни семьи, ее пищевые привычки. У ребенка может и не быть генетической склонности к полноте, но если мама с детства кормит его неправильно, у него не остается выбора, кроме как накапливать ее на боках. Поэтому так важно во взрослом возрасте избавиться от семейных стереотипов питания и выбрать свой собственный.

2. НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Современная пищевая индустрия делает все возможное, чтобы

мы никогда не были стройными. Переработанная еда, щедро приправленная консервантами, а оттого очень вкусная и вызывающая привыкание. Сладкие напитки, которые выглядят безобидными лишь на первый взгляд. Да и мы сами хороши: питаемся нерегулярно, едим на ходу, предпочитаем перекусы и совсем забыли, что такое натуральные продукты. Все это формирует определенную культуру питания, придерживаясь которой велик шанс набрать лишние килограммы.

3. ОТСУТСТВИЕ ДВИЖЕНИЯ

Поднявшись с кровати, мы пересаживаемся в машину или общественный транспорт, добираемся до работы и садимся на свой любимый офисный стул. В конце дня та же картина: автомобиль, а после него родной диван. Спрашивается, на что именно организм должен расходовать энергию и те калории, которые мы ежедневно потребляем в большом количестве?

4. НЕДОСТАТОК СНА

В нашем организме вырабатывается два коварных гормона: грелин и лептин. Первый отвечает за подавление аппетита, второй - ответственный за его возбуждение. Проблема заключается в том, что, когда человек мало спит, у него усиливается выработка лептина и снижается - грелина.

К тому же, когда у нас накапливается усталость, нам ничего не хочется делать. Вместо полезного

ужина легче перекусить полуфабрикатами, а вместо сытного обеда - съесть несколько булочек. Так мы набираем калории и не расходуем их: организм устал, у него нет на это сил.

5. БОЛЕЗНИ

Есть недуги, которые сами по себе способны вызвать ожирение. В их числе проблемы с щитовидной железой, сахарный диабет, сердечная недостаточность, повышенный уровень инсулина, некоторые болезни почек, поликистоз яичников и т.д. Также существуют периоды в жизни женщины, когда набор веса происходит быстрее обычного - например, менопауза. Во время приема некоторых медикаментов - антидепрессантов, оральных контрацептивов и пр. - стрелка на весах также начинает идти вверх. В этом случае, если не избавиться от причины, вес сам по себе не уйдет.

6. СТРЕССЫ

Выражение «заедать стресс» знакомо многим. Это явление вполне объяснимо: во время переживаний в организме повышается уровень гормона кортизола, который отвечает за возбуждение аппетита. Кажется, съешь конфетку - и легче станет. Чтобы заесть стресс, мы подсознательно выбираем для этой цели более вредные продукты - в них содержится больше углеводов. Они повышают выработку серотонина, вызывающего успокоение.

7. ПСИХОЛОГИЯ

Есть несколько психологических причин, которые могут привести к появлению лишнего веса.

Потребность в защите. Человек пытается создать вокруг себя невидимую подушку из лишних килограммов, раз уж не чувствует защиты от близких людей.

Протест. Идти против окружающих, против норм и правил сейчас модно. «Ем что хочу. И пускай буду толстой!» - считают многие.

Нелюбовь к себе. Женщина, считающая себя некрасивой, думает, что ей уже ничего не поможет. Худая, толстая - какая разница?

Излишняя чувствительность. В этом случае человек ощущает себя как будто обнаженным. Ему хочется прикрыться, а легче всего это сделать с помощью прослойки жира.

Дефицит любви. Когда мы не чувствуем заботы, принятия, тепла, нам нужно чем-то это восполнить. Например, булочками!

Большая нагрузка. Когда женщине приходится тащить на себе дом, семью, детей и мужа, она вынуждена есть сразу за троих, а то и четверых. Ведь нагрузка требует дополнительной подпитки.



ПОБЕГ ОТ ПРОШЛОГО

Я сбежала с собственной свадьбы, как героиня какого-нибудь романтического фильма. Разбила сердце жениху, поссорилась с его родными, замкнулась в себе. Но я знала, что поступаю правильно.

К нашему столику подходит пара. Я засматриваюсь на красивую прическу девушки, но что-то в ней не так. Вот они уже перед нами. Скользю взглядом по спутнику, и тут сердце щепенеет, а затем запускается снова на бешеной скорости.

- Артур, рад тебя видеть! - слышу слова моего Миши. - Знакомься, это Катя, моя невеста. Катюш, а это деловой партнер, о котором я тебе рассказывал.

Не успев пробормотать приветствие, замираю. Перед глазами все плывет... Дама в светлом парике (теперь я понимаю, что это парик) элегантно присаживается рядом с нами и достает электронную сигарету.

- У нас не курят! - официант материализуется буквально из воздуха.

Легкая усмешка появляется в уголках ее губ. Она прячет аксессуар в переливающийся сиреневыми красками клатч.

- Гарсон, принесите-ка мне кофеечку! - манерно гнусавит подруга Артура.

Официант, вздрогнув от такого непривычного обращения, услужливо оставляет меню на столе и удаляется в сторону бара.

Артур разглядывает меня, и его серые глаза становятся такими мрачными. Скулы напрягаются, а челюсть угрожающе выдвигается вперед.

СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ

Три года я не видела этих глаз. Тогда Артур был мягче. Видимо, время его изменило. Не в силах находиться там, я извиняюсь и направляюсь в сторону дамской комнаты. Слышу скрежет стула по паркету и тяжелые шаги... А потом кто-то подходит ко мне совсем близко.

- Где ты пропадала все это время?

Я ушла от него накануне свадьбы. Все было готово: платье, ме-

ховая накидка, сумочка, туфельки. Мне даже пробный макияж сделали. Приготовлениями к торжеству занималась нежная девушка по имени Юля. Она была удивлена, когда я отменила свадьбу. Я набралась смелости сказать о своем решении только ей, Артур же до последнего момента оставался в неведении. Лишь накануне дня «икс» я отправила ему сообщение: «Прости, так будет лучше!» А потом вынула сим-карту из смартфона и выбросила ее. Принимаю, поступила не по-взрослому. Но по-другому тогда не могла.

Я думала, что прощаюсь с любимым навсегда. И вот теперь мы столкнулись. И я снова собираюсь замуж, но за другого. С Мишей меня связывают теплая дружба и доверие. На смену страсти пришел прагматизм, но меня это устраивает. Мы сами творцы своего счастья, и я свой выбор сделала.

- Посмотри мне в глаза и ответь: ты его любишь? - голос Артура вернул меня в реальность.

- Это не твое дело! Подумай лучше о своей расфуфыренной подружке! - огрызаюсь я.

- Мы оба знаем, что уже завтра я забуду ее имя. Как ты могла предать все, что было между нами?

Мне нечего ему сказать. Я иду назад к столику, но шагов за спиной не слышу.

Артур возвращается через пару минут. На нем лица нет, жалко смотреть. Хорошо, что Миша лишен пронизательности, иначе он давно бы все понял.

Автоматически поддерживаю беседу, вставляю реплики, улыбаюсь, смеюсь. Только бы не пересекаться взглядом с Артуром - столько боли в его глазах, что я физически ощущаю ее.

Но вскоре мы прощаемся. Взгляд Артура заставляет меня трепетать. Трех лет как будто и не было. Зачем мы снова встретились?

«ДАВАЙ НАЧНЕМ ВСЕ СНАЧАЛА?»

На следующий день я маюсь от одиночества. Миша улетел на переговоры в Казань.

Пожалуй, Миша мой идеал. С ним мы совпадаем по всем параметрам, а вот Артур... Мы с ним вечно спорили, выясняли отношения. Я сделала нам обоим подарок, сбежав с нашей свадьбы. Нам было бы сложно ужиться вместе: огонь и лед. Мы бы боролись за лидерство и сводили друг друга с ума. А еще Артур всегда мечтал о большой семье, детях. Для меня это было невозможно по ряду причин. Если бы у Артура был такой же характер, как у Миши, мы бы нашли компромисс - суррогатное материнство или ребенок из детдома. Но ему так хотелось родных детей!

Я попыталась воплотить его мечту в жизнь и случился выкидыш. В тот момент, когда врач мне говорил, что надо поберечь себя и повременить года три, я поняла: Артур не будет меня беречь. Заставит пройти через это снова.

В конце концов я сделала выбор, о котором не сказала Артуру. Тянула с расставанием долго, конечно. Но былого уже не исправит...

Вечером мне позвонил Миша. Он у меня такой нежный, такой внимательный. Старается предугадать все мои желания. Звонит, как правило, за час до полуночи, когда я лежу в постели с книгой или смотрю сериал. Миша так

поступает, чтобы не отвлекать меня от работы или других своих дел. Чудо, а не мужчина!

- Катюш, я дал твой номер Артуру. Он сказал, что с тобой хочет пообщаться его подруга. Уж не знаю, зачем. Поговоришь с ней, ладно?

Сердце гулко застучало. Конечно, Артуру не сидится на месте. Наверняка у него есть план. И действительно - не успела я положить трубку, как раздался звонок. Я знала, что это не блондинка с гнусавым голосом.

Без предисловий на меня обрушился водопад слов. Артур верен себе!

- Вернись ко мне! Я готов тебя простить! Давай начнем все сначала...

- Простить? За какие такие прегрешения? - смеясь, спросила я.

- Не будем об этом. Просто приезжай. Даю тебе час на сборы.

Я нажала отбой и уставилась в потолок.

ШАНТАЖ НА ЗАВТРАК

К приезду Миши я испекла его любимый кекс с изюмом и орехами. Жаркое и овощной салат готовила наша помощница по хозяйству Софья. На экране смартфона высветился номер Артура. Что ему надо? Выждав пару секунд, я ответила.

- Зря ты упустила свой шанс! Я скажу твоему дружочку, упитанному пирожочку, что ты меня бросила, чтобы найти кого-то побогаче.

Раздались гудки. Блефует или угрожает всерьез? Выбора у меня не было. Я решила рассказать все Мише. Он мудрый - поймет.

От Миши пахло аэропортом, дорогой, городской копотью и парфюмом. В его глазах светилась нежность.

- Я так по тебе соскучился! - с порога заявил он.

- По мне или по своей уютной квартире? - заговорщицким тоном спросила я.

- В отеле мне было одиноко.

Миша чмокнул меня в щеку и пошел умываться. Софья засобиралась домой. Отлично! Мне хотелось поговорить с будущим мужем без свидетелей.

За обедом мы обсуждали свадебные приготовления. Надо разослать приглашения, выбрать меню. Внезапно нашу беседу прервал звонок. Я поняла, что

мстительному Артуру не дает покоя наше счастье.

- Милый, отложи телефон, нам надо кое-что обсудить.

В уголках глаз моего будущего мужа появились морщинки.

- Я не судья. То, что ты сделала когда-то, меня не касается.

- Так значит, Артур уже успел с тобой пообщаться?

- Да, он позвонил мне, когда я получал багаж.

- И ты так спокойно мне об этом говоришь?

- А зачем мне беспокоиться? Скоро мы будем семьей, я тебя люблю. Ну а в твоей жизни что было, то было.

- Я тоже тебя люблю! Сказав это, я поняла, что действительно люблю своего Мишу. Лучшего мужчину на свете.

- Понимаешь, я ушла от него перед свадьбой не для того, чтобы наказать или обидеть. У меня были веские причины расстаться с ним. Просто я долго не могла решиться. С тобой все по-другому.

- Я знаю. Если бы ты вышла за него, мы бы никогда не встретились. Так что он лузер, а я счастливчик. И закончим на этом! - Миша улыбнулся.

НОВЫЙ ЭТАП

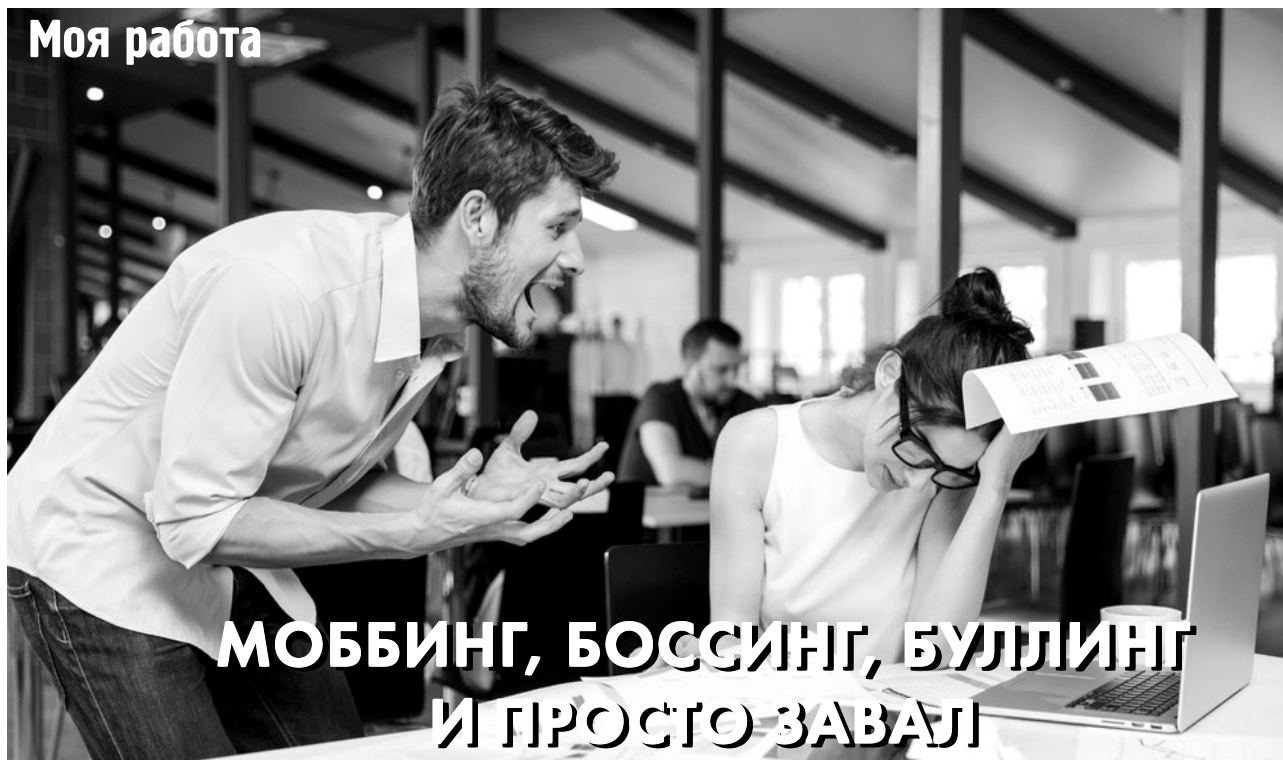
Я думала, что Артур, потерпев поражение, исчезнет из нашей жизни. Но он поступил иначе. Сделал вид, что у него амнезия, и продолжил общаться с нами, как ни в чем не бывало. Даже заявился на нашу свадьбу и лихо отплясывал в обнимку с той самой блондинкой. Его спутница, разумеется, снова перебрала с горячительными напитками.

Я хотела предупредить девушку о непростом характере Артура, но передумала. Пусть учится на собственных ошибках.

Для Миши Артур не был близким другом, поэтому мы почти не пересекались больше. Человек из моего прошлого оставил попытки поссорить нас с любимым. А вскоре я и вовсе забыла об этой истории.

В моей жизни наступил новый радостный этап - долгожданная беременность.

Миша носился со мной по врачам, возил на процедуры. Кажется, что весь этот путь, от начала до конца, мы прошли вместе. И получили награду - здорового сыночка. Я счастлива!



МОББИНГ, БОССИНГ, БУЛЛИНГ И ПРОСТО ЗАВАЛ

Как выжить, если вас пытаются «выжить»?

Вы любите свою работу, выполняете ее с душой и всей ответственностью, не вступаете в конфликты, полны энергии и генерируете идеи.

До пенсии осталось меньше пяти лет, вы еще не в предвкушении, но относительно спокойны за будущее, и вдруг начинается невообразимое.

Вы вдруг понимаете, что из ценного работника превратились в тягловую лошадь, на которую взваливают все больше и больше обязанностей в надежде, что вы не справитесь и напишете заявление по собственному желанию. Кто-то откровенно игнорирует, кто-то травит, некогда улыбчивые коллеги сторонятся вас, те, кто относился нейтрально, начинают травить. Вы все понимаете: по закону вас уволить не могут; легитимных причин для увольнения тоже не найти; опыт нынче не в цене; молодые и прыткие наступают на пятки. А вам нужны и работа, и стаж, и деньги. И уже не до радости и идей, лишь бы дожить до пенсии, ведь новую работу будет найти не проще, чем удержаться на старой.

К сожалению, моббинг (ополчение коллектива или его части на коллегу с целью изгнания), боссинг (прессинг со стороны руководства), буллинг (прямая или завуалированная травля) в последнее время крайне распространены в трудовых коллективах. Они практически недоказуемы, а потому ненаказуемы. Для того чтобы пережить психологическое наси-

лие, вам придется сжать волю в кулак и быть готовой к испытаниям на прочность.

БУДЬТЕ БЕЗУПРЕЧНЫ

Предпенсионными считаются пять лет до пенсии. По закону вас не имеют права уволить. Исключения: банкротство, ликвидация, сокращение штата или нарушения с вашей стороны. Потому будьте безупречны.

- Не опаздывайте, на работе именно работайте, выполняя обязанности на пять с плюсом.

- Если на вас взваливают обязанности, которые не прописаны в трудовом договоре, вежливо откажитесь, указав, что в перечне трудовых задач той, которую вам пытаются вменить, нет.

- Не фамильярничайте с начальством, даже если вы по жизни в хороших отношениях. Сохраняйте субординацию.

- Не участвуйте в сплетнях, подковерных играх, интригах.

Одним словом, не давайте ни малейшего повода придрататься к вам как к профессионалу, как к работнику.

ПОМОГИТЕ СЕБЕ

Понятно, оттого, что вы будете безупречны, легче вам не станет. Возможно, давление при этом только усилится.

Первое, что стоит сделать, - оценить, хватит ли у вас здоровья и моральных сил справиться с ситуацией. Здоровье важнее, и, если чувствуете, что в борьбе со стаей

вам не победить, отнеситесь к себе милосердно и начинайте искать другую работу.

Если же ресурсов для борьбы хватает, то ведите ее верно.

- Если вас «доставляют» коллеги, попробуйте объяснить ситуацию руководству. Порядочный начальник поможет.

- Если травля вертикальная и во главе ее босс, аккуратно дайте понять, что понимаете причины, но намерены работать.

- Не конфликтуйте, будьте доброжелательны, но не давайте себя унижать.

- Учитесь не воспринимать агрессию на личный счет. Это не вы плохи, это коллектив болен.

- Не участвуйте в сплетнях ни при каких обстоятельствах.

- Постарайтесь добиться, чтобы все претензии и задания доходили до вас в письменном виде. Так обидчику будет сложнее поставить вас в тупик.

- Не делитесь личными проблемами. Воспользуются.

- Никогда не повышайте голос, даже если на вас орут. Напротив, начните говорить тише, перейдите на вежливое «вы», смотрите в глаза, держите спину ровно, по возможности улыбайтесь.

Да, вы стали жертвой обстоятельств, но ни в коем случае не показывайте, насколько вам тяжело.

И помните: правда на вашей стороне, а земля круглая - обидчикам все вернется.

Валентина БЕЛЯКОВА.

ПОЧЕМУ НЕ СКЛАДЫВАЕТСЯ ОБЩЕНИЕ?

ПРИЧИНЫ НЕУДАЧ

Неумение вести деловую беседу, как и находить общий язык с близкими людьми, может сильно осложнить жизнь любого человека. В идеале нужно уметь грамотно и интересно излагать свои мысли, чтобы у собеседника появилось желание общаться дальше. Однако это получается далеко не у каждого. Причин может быть множество, но чаще всего это происходит из-за следующего.

* Вы осуждаете и ищите виноватых. Вряд ли с вами кто-то захочет общаться, если вы всегда всем недовольны и при этом умудряетесь переложить ответственность за свои проблемы: «Разве я могу работать с таким человеком?»

* Ваш эгоизм идет впереди вас. Любить себя и ставить свои интересы на первый план - нормально, но если вы из-за этого не можете ужиться ни в одном коллективе, возможно, стоит поискать ошибки в своем поведении.



«Есть три ошибки в общении людей: первая - это желание говорить прежде, чем нужно; вторая - застенчивость (не говорить, когда это нужно); третья - говорить, не наблюдая за вашим слушателем» (Конфуций). Как же научиться эффективно общаться?



КАК РАСПОЛАГАТЬ К СЕБЕ ЛЮДЕЙ

Секрет эффективной жизни - в продуктивном сотрудничестве и коммуникации с людьми. Иногда все идет как по маслу, но вдруг гармония нарушается, отношения дают крен, возникают раздражение и напряжение. Но ведь проще не строить заново, а не рушить прежнее.

Конечно, вы не обязаны любить каждого, с кем сводит вас жизнь, но проявлять немного тепла и внимания к другим людям - не такая уж непосильная задача. Если вы открыто и с улыбкой на лице начинаете разговор, поверьте, это не оставит равнодушным вашего собеседника.

8 ПРАВИЛ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Чтобы не пришлось терять, а потом заново налаживать нужные контакты с людьми, придерживайтесь несложных правил общения.

1. Не стоит считать свое мнение единственно верным. Не пытайтесь доказать свою правду любой ценой. Вместо фразы «Я знаю, что надо делать» начните свою реплику так: «По моему опыту...»

2. Даже если вы не хотите принимать участие в каком-либо деле, объясните свою позицию так, чтобы вас поняли и услышали.

3. Подавайте однозначные сигналы. Если вам что-то не нравится или вы с чем-то не согласны, не подавляйте эмоции в себе. Ваши жесты и мимика могут сыграть с вами злую шутку и навсегда испортить отношения с собеседником.

Лучше спокойно донести свои чувства: «Я сегодня не в форме из-за плохого самочувствия, но рад нашей встрече».

4. Не игнорируйте чужие эмоции. Заметив, что ваш собеседник не в духе, не стоит лезть на рожон и провоцировать человека на грубость. Лучше ненавязчиво поинтересоваться, что с ним не так, и предложить свою помощь или совет. Если вам ответят жестко и категорично, не нужно принимать это близко к сердцу, выдержите паузу.

5. Благодарите в ответ. Если кто-то оказал вам услугу или дал хороший совет, мы можем чувствовать себя его должником. Но не все люди живут по принципу «ты мне - я тебе» и могут обидеться вашей настойчивости «вернуть долг». Если вам так уж хочется сделать ответный ход, но вы не знаете как, прямо

спросите об этом человека: «Как я могу отблагодарить тебя за помощь?»

6. Вступайте в тактильный контакт осторожно. Бывают моменты, когда в разговоре хочется дотронуться до собеседника или что-то показать наглядно. Не всем и не всегда это может быть удобно. Постарайтесь понять по разговору, уместно ли переходить на «ты».

7. Не лезьте в «чужой монастырь со своим уставом». Это нетактично.

8. Не стесняйтесь сказать, что вам нужно. По разным обстоятельствам, в нужную минуту, мы стесняемся задать главный вопрос и попросить об услуге. Не заставляйте собеседника угадывать. Искренность - лучшая стратегия общения.

КРАСОТА В СЕРВАНТЕ

Если вы заглянете в гости к моей бабушке, то вам непременно покажется, будто вы попали в музей. У нее в квартире все стоит на своих местах, нигде нет ни пылинки, ди-



ван и кресла выглядят так, словно на них никто никогда не сидел.

В серванте у бабули находятся дорогие сервизы, которые когда-то ей дарили на праздники. А среди чашек и фужеров покоится... кукла. Она стоит здесь без малого тридцать лет и, наверное, простоит еще столько же. Бабушка подарила мне ее на десятый день рождения, а когда я собралась открыть подарок, запротестовала: «Ты что! Смотри, какая она красивая! Пускай стоит в коробке». Я удивилась, но перечить ей не могла. Куклу поместили в сервант, и я долго ходила вокруг, любуясь ее гладкими волосами, шикарным платьем, длинными нарисованными ресницами.

А потом я выросла. И бабуля однажды сказала мне: «Вот родится у тебя дочка, она и будет играть с этой куклой». Но по иронии судьбы, я стала мамой троих сыновей, и подобными игрушками они не интересуются. Так что кукла так и стоит, словно неприкаянная за стеклом. Ждет своего часа. Который уже, наверное, никогда не наступит.

Майя Р.

СПАСИБО ЗА ЧЕСТНОСТЬ!

Операционистка в банке сразу показалась мне странной. Она была какой-то задумчивой, отстраненной. Я протянула ей паспорт: мне нужно было узнать реквизиты моей банковской карты. Девушка немного подумала, повертела в руках документ и удалилась на пять минут в неизвестном направлении.

Вернувшись, она протянула мне пачку свежих купюр. При мне их считала. Теперь уже настала моя очередь удивляться. Конечно, у меня был выбор: я могла взять эти деньги и уйти. Вместо этого я мягко намекнула, что просила совсем о другой операции. И тут девушка вдруг словно очнулась. Испугавшись, убрала деньги и стала спешно извиняться. А потом наклонилась ко мне и прошептала: «Мы с мужем расстались, я никак в себя прийти не могу», - и смахнула с ресниц слезы.

Что ж, всякое бывает. Она поблагодарила меня за честность.

Мargarита.

ДЛЯ КОГО-ТО ТЫ ВСЕ РАВНО БУДЕШЬ ХРЮШЕЙ

Есть у меня любимая игрушка, которую я храню с детства - желтая свинья в бежевых трусах, с выражением смиренной печали на рыльце. Это был мой первый осознанный выбор в магазине игрушек. Родители привели меня туда в день рождения и спросили: «Что ты хочешь?» Я смотрела на кукол, безликих пластмассовых пупсов, плюшевых белочек и зайчиков, но выбрала свинью. Знаете, почему? У этого поросенка было живое выражение глаз. Остальные игрушки сидели на полках «без души». Какое-то они были... слишком правильные.

Кстати, в «Спокойной ночи, малыши!» моим самым любимым персонажем был Хрюша. Он вред-

ничал, жадничал, юлил, разбрасывал игрушки. Филя и Степашка ругали его, и поросенок искренне расстраивался. А потом опять начинал



хулиганить. И я понимала, что Хрюша наш, настоящий. Он не притворяется паинькой. И быть Хрюшей не стыдно. Бывают такие ситуации в жизни, когда для кого-то вы становитесь поросенком, каким бы хорошим при этом ни были. И это нормально.

Желтая свинья в бежевых трусах прожила со мной бок о бок 35 лет. Трижды переезжала. Визжала со мной от страха. Хрюкала от смеха. Отмывалась от грязи. И исцеляла время от времени своими плюшевыми объятиями, сочувственно выслушивая мои горести, все с тем же выражением смиренной печали. И я благодарна ей за это.

Инна.



ТАКСИСТ ПОНЕВОЛЕ

Всегда корю себя за поспешность и невнимательность. Уж сколько курьезных случаев со мной происходило из-за этого! Взять хотя бы недавний.

Я собиралась в гости к подруге и заказала такси. Буквально через пять минут мне пришло СМС - машина подана. В сообщении были указаны марка автомобиля, его цвет и госномер. Последний я, конечно, не запомнила, зато с цветом и маркой проблем не возникло.

Когда я вышла из подъезда, рядом стояло как раз нужное мне авто. Я, не раздумывая, села внутрь и назвала адрес. Молодой человек за рулем выглядел слегка удивленным, но все же начал движение. Он включил приятную музыку, в салоне хорошо пахло. «Вот это сервис!» - думала я.

По окончании поездки я уточнила, сколько ему должна, на что мужчина рассмеялся и сказал, что подвез меня просто так. Оказалось, я перепутала машины! Увидев похожий автомобиль, я даже не удосужилась проверить номера и запрыгнула в авто к первому встречному!

Нелли.

Умение сохранять спокойствие позволяет справляться со стрессом. Узнайте, что вам поможет избежать сильных нервных перегрузок

Вы верите в разного рода прогнозы и предсказания?

- Да, до известной степени - 2
- Нет, все это ерунда - 3
- Конечно, лучше заранее подготовиться к неприятностям - 1

Как вы рассказываете о себе новым знакомым?

- Выборочно и скупое - 2
- Предпочитаю молчать - 1
- Спокойно делюсь личной информацией - 3

Походы по магазинам для вас скорее:

- удовольствие - 1
- развлечение - 3
- необходимость - 2

Вы вздрагиваете от телефонных звонков?

- Никогда - 3
- Да, если они раздаются в неудобное время - 2
- Конечно - 1

Если с вами рядом человек, который явно нервничает, передается ли вам его настроение?

- Нет - 3
- Если это близкий, то да, начинаю переживать - 2
- Обязательно, негативные эмоции заразительны - 1

Вам бы хотелось, чтобы в



НАСКОЛЬКО ВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ УСТОЙЧИВЫ

мире стало больше:

- любви - 1
- справедливости - 2
- милосердия - 3

Когда вам надо переделать множество дел, то вы:

- боитесь, что многое не успеете - 1
- чувствуете прилив энергии - 3
- действуете в привычном темпе - 2

Как вы спите на новом месте?

- Так же, как и на старом - 3
- Зависит от условий - 2

- Плохо - 1

Если вы опаздываете куда-то, что испытываете?

- Неловкость - 2
- Панику, беспокойство - 1
- Ничего неприятного не ощущаю - 3

Как вы себя ведете, если приходится кого-то ждать?

- Нервничаете и томитесь от неизвестности - 1
- Уходите, прождав определенное время - 2
- Находите, чем себя занять - 3

ПОДВОДИМ ИТОГИ

10-16 БАЛЛОВ

Вы нервный, чувствительный и импульсивный человек, поэтому часто страдаете, ощущаете давление извне и переживаете по любому поводу. Вам сложно не только адаптироваться в социуме, но и быть наедине с собой, так как повод для страхов и волнений найдется как бы сам собой. Несмотря на то, что у каждого есть свои индивидуальные особенности, данные от природы (например, тип темперамента), стоит уделить внимание собственным эмоциям и научиться контролировать свое душевное состояние. Начните, например, с размеренного дыхания в минуты, когда накатывает беспокойство. Можно просто считать про себя. Делайте это в течение 5-10 мин. и заметите, что самочувствие заметно улучшилось. При этом неудачи воспринимайте не как потрясение, а как временное неудобство, которое может вскоре исчезнуть.

17-23 БАЛЛА

Вас можно назвать рассудительной и в меру осмотрительной особой. Ваши эмоции не зашкаливают сверх меры и не слишком влияют на поступки и поведение. Вы переживаете по серьезным поводам, при этом сохраняя способность трезво мыслить и адекватно действовать, а на пустяки не обращаете внимания. Все это свидетельства нормальной психологической устойчивости. Но всегда есть к чему стремиться. Во-первых, тренируйте хладнокровие и психологическую выносливость, а во-вторых, не поддавайтесь всеобщей панике. Это позволит вам стать более уравновешенным человеком и быть с собой в гармонии.

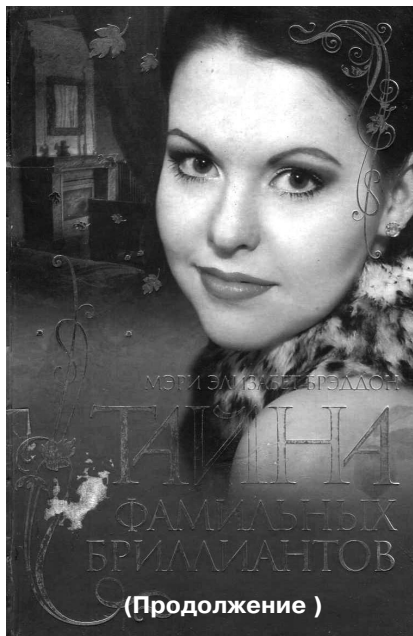
24-30 БАЛЛОВ

Вы человек неуязвимый, с очень стабильной психикой и буквально железными нервами. Вывести вас из равновесия вряд ли кому-то по силам. В наше непростое время

это ценное качество, которое дает ощущение защищенности и сохраняет здоровье. Вам легко приспособиться практически к любым условиям окружающей среды и быстро меняющимся требованиям социума. Однако вполне возможно, что вы склонны к иллюзиям и смотрите на жизнь через розовые очки, не замечая явных проблем. Также люди могут вас считать толстокожей, слишком рассудительной и занудной. Поэтому внимательнее относитесь к проблемам и переживаниям родных, друзей, коллег, чтобы неожиданно не остаться в одиночестве.

ЗАЙМИТЕСЬ МЕДИТАЦИЕЙ

Она снимет эмоциональное напряжение и мышечные зажимы. Включив расслабляющую музыку, примите удобную позу. Закройте глаза или сфокусируйтесь на одном объекте. Дышите ровно и мысленно повторяйте: «Я спокойна, мой страх отступает...»



У нее не было матери. Она даже ее не помнила, ибо та умерла семнадцать лет тому назад, оставив бедную Маргариту, которой едва минул год, на попечение своего мужа, Джемса Вентворта.

Но Джемс Вентворт, известный негодяй, отвергнутый средой всех честных людей, живший на средства, добываемые неизвестно каким путем, совершенно запустил воспитание своей дочери и вовсе не заботился о ней. А она с каждым годом все более походила на свою покойную мать. В восемнадцать лет она стала совершенной красавицей с темными каштановыми волосами и такими же темно-карими глазами. И все же Джемс Вентворт любил свою дочь, но только по-своему. Временами он просиживал дома вдвоем с Маргаритой по целым неделям, погруженный в какое-то мрачное раздумье. Но при этом наступали для него минуты, когда он бежал из дому и скрывался неизвестно где по неделям, даже месяцам, а бедная Маргарита терзалась от горя и неизвестности о судьбе отца. Иногда он приносил ей деньги, иногда же питался на ее трудовые гроши.

Но как дурно он с ней ни обходился, он искренно любил ее и гордился ею. Она же по женскому инстинкту любила его горячо, преданно и считала благороднейшим и самым блестящим из людей.

Она не считала горем работать, ходить пешком в даль, давать скучные уроки и за свой тяжелый труд получать лишь самую скромную плату, ибо ее наемщики не совестились торговаться с такой бедной девушкой, так жалко бросавшейся на всякую плату. Единственным ее горем было то, что отец, которого она

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

считала достойным быть членом высшего общества, был нищим, отверженным всеми.

Она часто говорила ему, сидя рядом с ним и обвив его шею руками, об этом с сожалением и любовью. Были минуты, когда старый, закостенелый негодяй плакал навзрыд о загубленной им жизни, о преступлениях, омрачивших его молодость.

— Да, ты права, Мэгги, — говорил он, — ты права, я рожден для лучшей судьбы. Из меня должен был выйти совершенно другой человек и, вероятно, вышел бы, если б не один... низкий подлец; он предал меня, он своей изменой опорочил мое имя и оставил одного в мире бороться против всего света. Ты не знаешь, Мэгги, что значит эта борьба со светом, с обществом. Человек, начавший жизнь с честным именем и большими надеждами на успех, вдруг видит себя отверженным безжалостным обществом. За один роковой проступок он опозорен, выброшен из среды общества. Без имени, без друзей, без аттестата он должен начинать жизнь сызнова, и все от него отворачиваются, все указывают на него пальцем. Он — отверженный. Те самые люди, которые прежде смотрели на него с приветливой улыбкой, теперь с презрением поворачиваются к нему спиной. Те самые, которые его прежде хвалили, теперь громче всех его осуждают. Изгнанный отовсюду, где прежде его принимали с распростертыми объятиями, несчастный скрывается среди совершенно чуждых ему людей, старается уничтожить все связи с прошедшим, меняет свое имя. Сначала ему иногда и везет, ему дают занятие, ему доверяют и он работает как честный человек, ибо он в душе всегда оставался честным. Но это продолжается недолго; он не может убежать, скрыться от своего страшного прошлого. Нет! В тот день, в тот час, в ту минуту, когда он всего более гордится своим новым именем и уважением, которое он сумел себе заработать, вдруг становится ему попереки дороги какой-нибудь старый знакомый, прежде бывший его другом, теперь ставший неумолимым врагом. И в одну секунду исчезают все надежды, столь долго лелеемые. Все его добрые, хорошие дела признаются иезуитством. Он никогда не сможет сделать ничего хорошего, ибо раз сделал дурное. Вот как судит свет.

— Но не так говорит Евангелие, — нежно шепчет Маргарита. — Помнишь, отец, что Спаситель сказал преступной женщине: «Иди и не греши более».

— А знаешь, что свет сказал бы в этом случае, дитя мое? — отвечал с горечью Джемс Вентворт. — Свет бы сказал: «Ступай, отверженное создание, и снова греши. Тебе никогда не позволять вести честную жизнь или жить с честными людьми. Раскайся в своей вине, и мы будем смеяться с презрением над этим раскаянием, служащим лишь ловушкой для честных людей. Плачь, и мы отвернемся от тебя с негодованием. Работай, трудись, старайся снова составить себе честное имя, и, когда ты достигнешь почти вершины этой крутой горы, мы общими силами столкнем тебя вниз, назад, в мрачную пропасть». Вот что говорит свет преступнику, дитя мое. Я не очень хорошо знаю Евангелие, я никогда не читал его с тех пор, как вышел из детства. Я помню, как, бывало, в тихие воскресные вечера я читывал вслух матери Священное Писание. Я словно вижу перед собою нашу старую комнату, мою мать, с любовью следящую за моим чтением. Но теперь я мало знаю Евангелие, и, когда ты стараешься читать мне святые слова, я чувствую, будто какой-то дьявол раскрывает мне всю внутренность и затыкает мне уши, не давая слушать. Да, я не знаю Евангелия, но знаю свет. Законы общества неумолимы, Мэгги; нет прощания человеку, которого однажды уличили в преступлении. Но человек может совершать какие угодно преступления, благо бы он только делился с ближними и, главное, не попадался бы.

16 августа 1850 года, в день, когда Самсон Вильмот должен был выехать в Саутгэмптон, Джемс Вентворт провел все утро в комнате своей дочери. Молодая девушка работала, а отец сидел у окна, покуривая свою длинную глиняную трубку и глядя на прелестное лицо Маргариты.

Комната была чистая и опрятная, хотя меблирована очень бедно; вся мебель была старинная, на тонких ножках, как обыкновенно в съемных квартирах. Однако эта бедная комната отличалась простотой и опрятностью, которые гораздо приятнее для глаза, чем самая дорогая мебель. На стенах висели акварельные рисунки и дешевые гравюры; на столе стояли цветы, а сквозь кисейные

занавески на окнах виднелись зеленые ветви дикого смородника.

Джемс Вентворт был когда-то очень хорош собою. Это было заметно и теперь. Он мог бы быть доселе еще красивым мужчиной, если бы глаза его не блестели какой-то мрачной решимостью, а губы не уродовала презрительная улыбка.

Ему было пятьдесят три года отроду, и он был совершенно сед, хотя это его вовсе не старило. Его прямая фигура, гордая, почти надменная осанка и решительная походка принадлежали человеку в самом цвете лет. В темной каштановой бороде его и бакенбардах пробивались только кое-где седые волосы. Форма его головы и лица, орлиный нос, высокий лоб, массивный подбородок ясно говорили о больших умственных способностях. Его длинные, мускулистые руки и ноги обнаруживали физическую силу. Даже голос его и манера говорить свидетельствовали о необыкновенной силе воли, граничившей почти с упрямством.

При взгляде на этого человека тотчас приходила в голову мысль, что его опасно оскорбить. Действительно, все в нем говорило, что это человек решительный и мстительный, что его нелегко отвлечь от одной задачи поставленной цели, даже если бы случай к ее осуществлению долго не представлялся.

Сидя теперь у окна и пристально глядя на дочь, он был погружен в мрачные думы. Однако сидевшее перед ним прелестное создание не могло не тешить самый причудливый глаз. Лицо молодой девушки, склоненное над работой, дышало красотой. Все черты ее были нежны и рельефны; карие глазки светились удивительным блеском, смягчаемым какой-то прелестной томностью; великолепные каштановые волосы окаймляли низенький, но широкий лоб. Высокая, тоненькая, грациозная фигурка молодой девушки придавала непостижимую прелесть ее старенькому ситцевому платью и полотняному воротничку, которые никогда бы не надела порядочная горничная. Хорошенькая, маленькая ножка с очень высоким подъемом виднелась из-под ее платья.

В выражении лица Маргариты Вентворт было что-то похожее на отца. Но это сходство было очень небольшое, молодая девушка наследовала свою красоту от матери. Она наследовала и ее характер; но к нежной, женственной натуре пришивались решимость, сила характера и ум ее отца. Словом, это была прелестная женщина, приятная, любезная, но способная долго питать чувство мести за глубокое оскорбление.

— Мэгги, — сказал Джемс Вент-

ворт, бросая в сторону трубку и устремив свой взгляд на дочь, — я часто смотрю на тебя с удивлением. Ты, кажется, довольна своей судьбой и почти счастлива, хотя многие женщины на твоём месте давно бы сошли с ума. Разве у тебя нет никаких амбиций?

— О, много, — отвечала молодая девушка, подымая глаза от работы и грустно смотря на отца, — только мои амбиции все сосредоточиваются на вас.

— Поздно, дитя мое, — сказал он, — поздно, время ушло и случай ушел. Ты знаешь, я старался, трудился, работал, и все мои усилия были тщетны, несмотря на то, что я хорошо работал, быть может, лучше других людей. Ты добрая, благородная женщина, Маргарита, ты оставалась мне преданной и в счастье, и в горе; правда, счастья было мало в сравнении с горем, но ты, бедное дитя, все перенесла, все вытерпела. Ты в моих глазах — самая верная женщина, какая только была на земле; в одном лишь ты не походишь на женщину.

— В чем это, отец?

— Ты не выказала ни малейшего любопытства. Ты видела, как меня толкали и предавали позору везде, где бы я ни поселялся; ты видела, что я принимался то за одно дело, то за другое, и ни в чем не преуспевал. Ты видела меня и приказчиком в конторе, и актером, и писателем, и простым работником, поденщиком, и, за что бы я ни принимался, всегда конец был один — неудача, позор. Ты все это видела, страдала, мучилась, но ни разу не спросила, почему так случалось. Ты никогда не старалась открыть тайны моей жизни.

При этих словах слезы потекли по щекам молодой девушки.

— Я не старалась открыть вашей тайны, — сказала она нежно, — потому что я знала, что это тайна грустная. Много ночей я не спала и все думала, что могло наложить такое страшное проклятие на вас и на все ваши начинания. Но зачем мне было спрашивать о том, что вам горько вспоминать? Я слышала много жестоких вещей о вас; но те, кто это говорил, никогда не осмеливались повторить при мне свои слова.

Глаза ее блеснули злобой, но через секунду она бросилась перед отцом на колени.

— Отец, — воскликнула она, — я не прошу, чтобы вы были со мной откровенны, если вам это горько и больно. Мне нужна только ваша любовь. Но поверьте, батюшка, и никогда не забываете, что доверите ли вы мне свою тайну или нет, ничто на свете не в состоянии оттолкнуть меня от вас.

С этими словами она положила в

руку отца свою маленькую ручку, и он так ее стиснул, что ее бледное лицо покрылось румянцем от боли.

— Уверена ли ты в этом, Мэгги? — спросил он, наклоня голову, чтобы еще пристальнее взглянуть ей в глаза.

— Да, совершенно уверена.

— Ничто не в состоянии оттолкнуть тебя от меня?

— Ничто, на всей земле.

— А если я недостойн твоей любви?

— Я этого не понимаю, отец. Любовь не всегда соразмерна достоинству того, кого любишь. Если бы было иначе, то где же разница между любовью и справедливостью?

Джемс Вентворт злобно усмехнулся.

— Быть может, между ними, в сущности, и мало разницы, — сказал он, — они обе слепы. Ну, Мэгги, — прибавил он серьезно, — ты благородная, гордая девушка, и я верю, что ты меня любишь. Хотя ты никогда не спрашивала меня о тайне моей жизни, но, верно, ты угадывала ее очень близко, не правда ли?

Он бросил пронизывающий взгляд на дочь, но та опустила голову и ничего не отвечала.

— Ты догадываешься, в чем состоит эта тайна, Мэгги? Не бойся, отвечай, дитя мое.

— Я боюсь, что мои догадки верны, отец, — промолвила она почти шепотом.

— Ну говори, какие догадки.

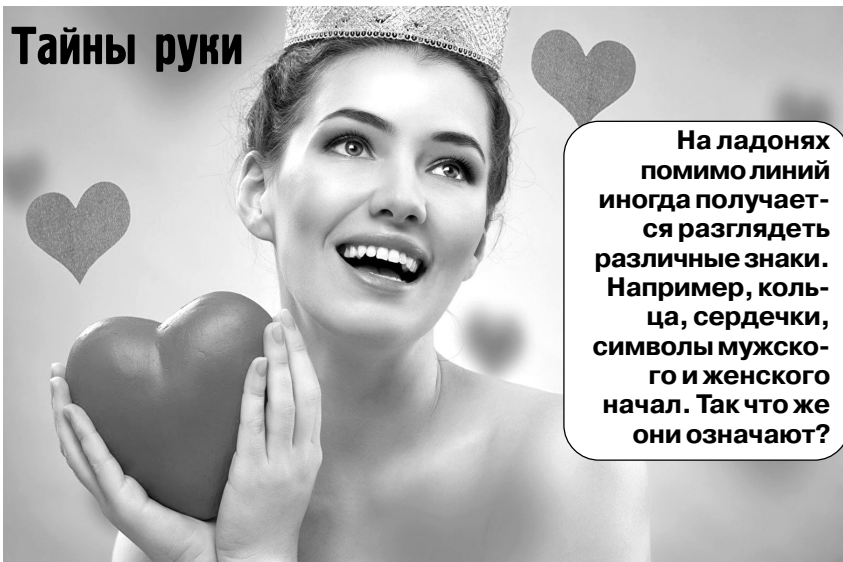
— Я боюсь, что вам потому ничего не удастся и все восстанут против вас, что вы однажды, давно, очень давно, когда вы были молоды и не понимали, что делали, сделали дурное дело. И теперь, когда вы рассказали и давно хотите начать новую, лучшую жизнь, свет не хочет забыть и простить вашей старой ошибки. Я права, отец?

— Да, Маргарита. Ты почти верно догадалась, дитя мое, только пропустила один факт: преступление я совершил ради другого человека. Меня соблазнил на него другой. Мне оно не принесло никакой пользы, да я на пользу и не рассчитывал. Но когда все было открыто, позор упал на меня одного, пострадал я один. Человек, для которого я решился на преступление, человек, который сделал из меня орудие, отвернулся от меня и отказался замолвить слово в мое оправдание, хотя он был вне всякой опасности и знал, что одно его слово может меня спасти. Это жестоко, не правда ли, Мэгги?

— Жестоко! — воскликнула молодая девушка, — жестоко, подло, низко!

**Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).**

Тайны руки



На ладонях помимо линий иногда получается разглядеть различные знаки. Например, кольца, сердечки, символы мужского и женского начал. Так что же они означают?

КОЛЕЧКИ, СЕРДЕЧКИ И ПРОЧИЕ НЕЖНОСТИ

Окольцованная ладонь

Если удалось на правой ладони отыскать кольца (**рисунок 1**), то это вовсе не означает, что вскоре вас ожидают перемены на любовном фронте. Кольца на руке - это знак таланта. Скорее всего, для вас начинается новый жизненный этап, на котором потребуются проявить свои возможности. Поверьте, нет ни одного человека на планете, не наделенного талантами. Их нужно всего лишь разглядеть и стараться развивать.

Установить, о каких уникальных способностях идет речь, необходимо именно вам. Но лучше потренироваться. Как правило, кольца на правой ладони появляются неожиданно и так же неожиданно исчезают. Если медлить, то можно упустить благоприятное время, в которое без особого труда получится добиться небывалых высот.

А вот если кольца были обнаружены на левой руке (левша вы или правша - роли никакой не играет), то это говорит о затишье. Постарайтесь не брать на себя лишних обязательств, не проявляйте активность, не верьте слепо окружающим людям. В такие периоды не стоит что-либо кардинально менять в своей повседневной жизни. Пускай все идет своим чередом - до лучших времен (они вскоре непременно настанут).

Также займите выжидающую позицию в том случае, если кольца «нарисовались» одновременно и на правой, и на левой руке.

Дело - в сердце

Еще один уникальный символ, который нет-нет да и встретится на ладонях. Отдаленно он напоминает сердечки (**рисунок 2**).

Наиболее благоприятный признак - если сердечка получилось найти на реб-

ре ладони. Вообще с сердечками работает принцип «чем больше - тем лучше», так они - знак материального благополучия.

Пока сердечками усыпана ладонь (а еще лучше - ладони), постарайтесь решить финансовые вопросы, совершить дорогостоящие покупки. В такие периоды риск нарваться на мошенников минимален, а приобретение точно не расстроит. Например, в некоторых странах мира затянувшийся процесс покупки/продажи недвижимости - привычное дело. Покупатели, продавцы, а вместе с ними и риелторы ждут как раз появления сердечек на руках.

Но обращаем внимание - любые денежные вопросы требуют активного участия в их решении. Даже сотня сердечек на ладонях не изменит положения, если вы будете сидеть сложа руки и ждать у моря погоды. Поэтому - держайте!

Мужское...

Следующий символ - мужское начало (*****значок) (**рисунок 3**). На активной руке этот знак означает «запрограммированность» на быстрое продвижение по карьерной лестнице или успех в бизнесе.

А вот на неактивной ладони говорит о том, что в вашем близком окружении

присутствуют люди, которые тормозят вас. Определить их довольно не просто, так как это не враги и даже не завистники. Рядом с вами находится кто-то, кто своими поступками не дает развиваться. Например, таким человеком может быть лучшая подруга, которая из-за своего взбалмошного характера с завидной регулярностью попадает в различные передрыги. Вы, вместо того, чтобы, скажем, учить английский язык для прохождения стажировки в крупной компании, торопитесь прийти ей на помощь. Появление знака мужского начала (или знаков) на обеих руках свидетельствует о том, что карьерный рост или развитие бизнеса будут сопряжены с большими трудностями. Помните, что самая темная ночь перед рассветом. Важно не останавливаться на полпути, не отказываться от намеченных ранее целей, и тогда успех будет на вашей стороне.

Женское...

Символ женского начала (*****значок) (**рисунок 4**), присутствующий на левой ладони, намекает на наличие в вашем окружении какого-либо покровителя, влияние и возможности которого можно использовать в собственных интересах. Будьте спокойны - от него не убудет, поэтому считать себя самой корыстной явно не стоит. Знак женского начала получилось найти на правой руке? Тогда вам следует задуматься над изменениями в своей жизни. Не пора ли что-то менять? Следует не забывать, что данный символ никак не соприкасается со сферой любовных взаимоотношений. Поэтому, предположим, если вы давно хотели со своим избранником заговорить о походе в ЗАГС, то найденный на руке знак не нужно воспринимать как руководство к действию. Зато на все остальные изменения можете смело решаться. Смена работы, переезд в другой город или даже страну, получение нового образования - все это пойдет вам на пользу. Важно только начать что-либо менять в своей жизни в тот момент, когда символ женского начала отчетливо виден на руке. Необычность этого знака также в том, что его присутствие сразу на левой и правой руке является предвестником важных событий. Не приближайте их «искусственно», ведь не зря же говорят, что тот, кто умеет ждать, получает самое лучшее. Хочется ведь оказаться в числе таких людей, правда?

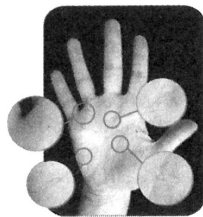


Рис. 1

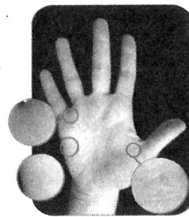


Рис. 2

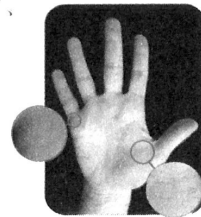


Рис. 3

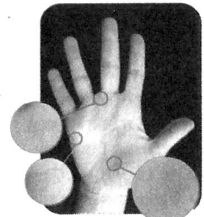


Рис. 4

Психологическое восприятие того или иного помещения во многом зависит от цветовой гаммы интерьера. Так, палитра в холодных оттенках настраивает на деловой лад. Контрастные цвета пробуждают творческую активность. Обстановка в мягких, теплых тонах вызывает ощущение покоя, домашнего уюта. Разберем, как создать в жилище эмоционально комфортную обстановку при помощи цвета.

Теплая палитра

К теплой (уютной) гамме относят цветные оттенки, напоминающие о солнце, лете, огне, песке, земле: желтые, оранжевые, красные, бежевые, коричневые. Но мало выбрать теплые оттенки для интерьера, важно еще гармонично скомпоновать их. В этом помогут дизайнерские приемы. Найдите цвет, который вам больше всего импонирует, и отделайте в нем стены. Дополните интерьер декоративными деталями, мебелью такого же цвета, только темнее либо светлее. Соедините в интерьере 2-3 разных, но имеющих схожий оттенок цвета: шоколадный - карамельный - золотисто-песочный, лиловый - бордовый - персиковый, серебристо-серый - хаки - фисташковый и т.п.

А чтобы интерьер не казался скучным, добавьте яркие акцентные элементы: 2-3 диванных подушки, пуфик, пару ковров и т.д. кораллового, зеленого, лимонного цветов.



ЦВЕТОВАЯ ГАММА ДЛЯ ДОМА

Потолки и полы

Большую площадь занимают потолки и полы. Потому им стоит уделить особое внимание. Оптимальный цвет для потолка - классический белый и его теплые вариации: слоновой кости (айвори), молочный, кремковый, ванильный. Допустима отделка в очень нежных и светлых оттенках бежевого, розового, сиреневого, зеленого цветов. Темные потолки делать не стоит, так как они будут воздействовать на психику да-

вяще, угнетающе. Полы же, напротив, лучше смотрятся в темных, насыщенных, но натуральных природных цветах, напоминающих древесину. Это даст ощущение прочной опоры. В воображении многих людей представление об уюте связано с детскими впечатлениями - от бабушкиного лоскутного одеяла, пестрого коврика на стене. Потому мы можем тяготеть к разноцветию в обстановке. В действительности аляповатость не поддерживает эмоциональный комфорт, а разрушает его.

15 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ ИНТЕРЬЕР КРАСИВЕЕ



Ваше жилище кажется вам недостаточно уютным? Не беда! Добавить уюта в дом совсем не сложно. Вот подборка из 15 самых простых и доступных способов.

1. Сделайте уборку, спрячьте с глаз долой все бытовые предметы, которыми редко пользуетесь, выбросьте хлам,

сдвиньте мебель к стенам, чтобы освободить пространство в центре комнаты.

2. Имеющиеся предметы старины почистите, подновите. Перетяните обивку на старых стульях, креслах.

3. Помойте окна и повесьте легкие занавески, не препятствующие доступу

солнечных лучей, чтобы стало светлее.

4. Если у вас сохранились ковры на стенах, то постелите их на пол. Или поместите на полу небольшие пушистые (плетеные) коврики.

5. Обзаведитесь торшером либо бра с мягким приглушенным светом для вечернего времяпрепровождения. Добавьте в интерьер свечи, имитацию камина.

6. Приобретите кресло-качалку, предметы мебели (полку, скамеечку, столик и пр.) из натурального дерева.

7. Расставьте на столах, тумбах, комодах или повесьте на стену фотографии близких людей в рамках.

8. Разместите книги на полках не ровными рядами, а хаотично: стоя, лежа, наклонно.

9. Устройте читальню на широком подоконнике, накинув на него мягкое покрывало.

10. Разложите на мягкой мебели декоративные подушки. Бросьте на диван клетчатый плед.

11. Прикрепите забавные принты на межкомнатные двери, холодильник.

13. Заведите дома комнатные растения, аквариум, мини-фонтан.

13. Используйте для хранения мелочей контейнеры в виде резных шкатулок, плетеных корзин.

14. Капните на аромалампу немного эфирного масла с любимым запахом.

15. Включите тихую, приятную музыку или звуки природы: щебет птиц, шелест морского прибоя, шум дождя, журчание ручья. Наслаждайтесь уютом!

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



10 «ТАЙНИКОВ» СМАРТФОНА

Об этих скрытых функциях телефона мало кто знает, а они значительно упрощают жизнь!

1. Изображения

В процессе использования телефона часто возникает необходимость сохранить изображение экрана, например фрагмент своей переписки. Чтобы это сделать, одновременно нажмите кнопку громкости вниз и клавишу выключения телефона - снимок автоматически сохранится в галерею.

2. Угадает картинку

Если нужно определить, что за цветок или какая порода у собаки, найти в интернет-магазине вещь, которую увидели в обычном, сфотографируйте все это через приложение «GoogleLens» - и получите ответ.

3. Определит номер

Чтобы не стать жертвой мошенников, установите бесплатный определитель номера. Большинство подозрительных абонентов программа вычисляет и определяет в спам - так что никакого беспокойства.

4. Напишет текст под диктовку

Если писать в ватсапе неудобно, текст

можно просто надиктовать. Для этого нажмите на серую иконку микрофона в правом верхнем углу экранной клавиатуры и диктуйте, не торопясь. Телефон сам переведет голос в буквы.

КСТАТИ: Диктуя послание, не забывайте произносить и знаки препинания, которые следует поставить («точка», «запятая» и пр.), - они тоже появятся в тексте.

5. Разрешит «прослушку»

Вы можете не только прочитать какую-то статью, но и прослушать ее. Найдите в настройках функцию «Доступность» и включите опцию Text-to-Speech.

6. Не даст пропасть контактам

Номера телефонов не исчезнут, если пересохранить их на адрес почты, заканчивающейся на @gmail.com. Зайдите в «Контакты», выберите «Настройки», затем «Экспорт» номеров с сим-карты или внутренней памяти в «Google-аккаунт».

7. Побудет лупой

Экранная лупа увеличит любой участок

дисплея. Для этого активируйте в опции «Доступность» функцию «Жесты для увеличения».

Функция увеличения (лупа) очень выручает людей с нарушением зрения и особенно актуальна для тех, у кого телефон с маленькой диагональю.

8. Найдет

последний номер

Если в приложении «Телефон» перейти в меню с цифрами и нажать на кнопку с трубкой два раза, то будет сначала показан, а затем набран последний исходящий номер.

9. Разыщет ребенка

Определить местоположение ребенка можно по его смартфону. Зная учетную запись вашего чада, зайдите в компьютер, найдите «Карты Google», нажмите на кружок «Хронология» (в верхнем углу) - вся информация будет там.

10. Отключит слежку

Чтобы никто не отслеживал передвижения вашего телефона, зайдите в раздел «Хронология», нажмите три точки в верхнем углу, выберите «Отправка геоданных» и отключите ее.

ТОП ДЛЯ ДОЧКИ ЗА ПАРУ ВЕЧЕРОВ

Простая в исполнении и оригинальная вещь-ца.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

100 г пряжи: 50 г белого цвета и 50 г бело-голубой секционного крашения (100% мерсеризованный хлопок, 50 г/175 м, например Alpina Lily); крючок № 3; маркеры.

Топик состоит из спинки и переда, связанных одинаково. 1. Свяжите 2 квадрата белой пряжей по схеме. Затем обвяжите каждый квадрат белой пряжей, чередуя 1 в.п. и 1 ст. с н.

2. Одну сторону каждого квадрата пометьте маркером: на этой стороне будет горловина. Нитками секционного крашения обвяжите боковые стороны и низ каждого квадрата двумя рядами ст. с н.

* На этих двух рядах продолжайте вывязывать углы, то есть добавлять петли, как указано в схеме.

3. После этого на верхней стороне (там, где горловина) свяжите ляпочки. Они вяжутся прямо от края квадратов. Для этого на 8 петлях с обеих сторон свяжите 10 рядов ст. с н.

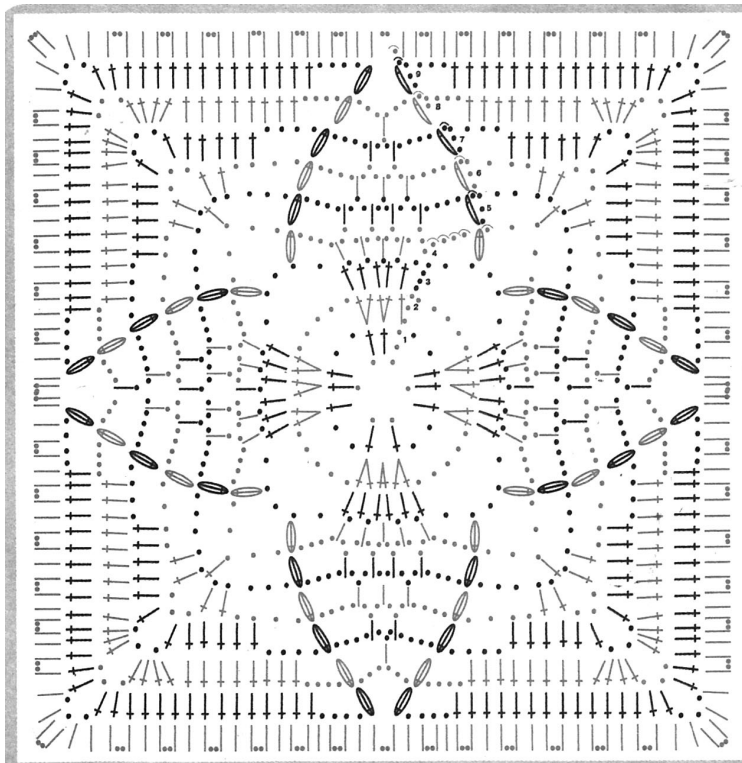
4. Затем довяжите боковые стороны переда и спинки. Для этого на 38 петлях от нижнего края свяжите с каждой боковой стороны по 7 рядов ст. с н.

5. После сшейте или соедините с помощью крючка плечи и боковые стороны переда и спинки.

6. По низу топика круговыми рядами пряжей секционного крашения свяжите 3 ряда ст. с н. Затем 2 ряда филейной сеткой, чередуя 1 ст. с н. и 1 в.п. После сетки свяжите 1 ряд ст. без н.

7. По низу топ обвяжите «рачьим шагом»: сделайте один ряд. Горловину и проймы обвяжите одним рядом ст. без н. и одним рядом «рачьего шага».

8. Постирайте и отпарьте топик.

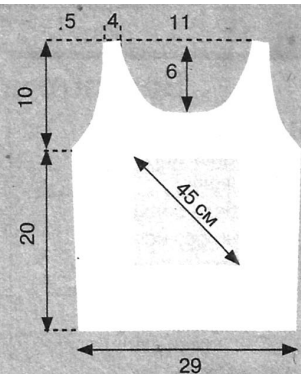


Выкройка



Степень сложности изделия

На возраст 5–6 лет



Условные обозначения

- – воздушная петля (в.п.);
- † – столбик с накидом (ст. с н.);
- | — столбик без накида (ст. без н.);
- (— соединительный столбик (соед. ст.);
- ∨ — два ст. с н. с общим основанием;
- ⊖ — три ст. с н. с общей вершиной и общим основанием.

Салон красоты



ОСОБЕННОСТИ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА ВЕСНОЙ

С приходом весны активность солнечного излучения усиливается, ветер становится влажным, погода делается неустойчивой: то тепло, то холодно. Это негативно сказывается на состоянии нашей кожи, провоцируя сухость и повышенную чувствительность эпидермиса, появление раздражений, покраснений, шелушений, высыпаний, мимических морщинок, пигментных пятен на лице. Ситуацию усугубляет весенний авитаминоз.

Особенности ухода

Поэтому весной необходимо разнообразить

рацион овощами, фруктами (сухофруктами), зеленью, орехами, принимать витаминные комплексы, рыбий жир. И, конечно, тщательнее заботиться о своей коже.

Регулярно утром и вечером наносить на лицо питательные кремы с восстанавливающими ингредиентами: экстрактами алоэ, календулы, прополиса, а перед выходом на улицу всегда применять солнцезащитные средства.

Народные приметы

Воспользуйтесь также рекомендациями народной косметологии.

* После утреннего умывания ополаскивайте лицо настоями из цветков ромашки, мяты, липы (1 ст. л. на 1 стакан кипятка). Или массируйте ледяными кубиками, изготовленными из этих настоев.

* Откажитесь от тоников и лосьонов, содержащих спирт. Лучше сделайте компрессы, смачивая тканевую салфетку в отварах тысячелистника, зверобоя, подорожника и покрывая ею лицо на 10-15 мин.

* Против нежелательной пигментации протирайте кожу огуречным соком или отварами примулы, одуванчика, петрушки (2 ст. л. на 1 стакан воды) с добавлением 1 ст. л. лимонного сока.

Очищение кожи

Чтобы кожа не была грубой, жесткой, 2-4 раза в месяц очищайте ее от ороговевших частиц при помощи мягкого пилинга из 1 ст. л. косметической глины, 3 ст. л. томатного или апельсинового сока и 1 ст. л. сливок. Растирайте смесь по лицу и легонько вбивайте ее кончиками пальцев в кожу 5-7 мин., после чего умывайтесь кипяченой или фильтрованной водой.

Домашние маски

2-3 раза в неделю по вечерам наносите на лицо и зону декольте питательные, витаминные составы:

* 3 ст. л. мягкого творога, по 1 ст. л. сока моркови либо свеклы и оливкового масла;

* по 2 ст. л. картофельного пюре и натурального пива, 1 ст. л. глицерина, 1 ампула витамина А;

* 1/2 ст. л. опары из теплого молока, 1 ст. л. ржаной муки и 1 ч. л. дрожжей плюс 1 ч. л. меда и ампула витамина Е.

Выдерживайте маски на коже 15-25 мин., после чего снимайте их ватным тампоном, смачивая его в минеральной воде.

ЛОСЬОНЫ ПРОТИВ ВЕСНУШЕК

Раньше, как только начинало выглядывать весеннее солнце, у меня на лице появлялись веснушки. Нашла пять способов, как от них избавиться, но с одним условием: начинать нужно сразу с момента их появления.

Протирала очищенное лицо по вечерам рисовым лосьоном. Через 15 мин. смывала. Готовить его так: 6 ст. л. белого риса промыть и залить 1 стаканом холодной воды на 6 ч. Слить жидкость, добавить в нее сок 0,5 лимона. Хранить в холодильнике.

Огуречно-молочный лосьон наносила 3 раза в неделю. Для этого непосредственно перед применением терла половинку среднего свежего огурца, отжимала сок, вливала 2 ст. л. кефира. Наносила на очищенную кожу лица на 20 мин., смывала, наносила отбеливающий крем.

Мыльно-содовый лосьон эффективен, но подсушивает кожу, поэтому, если кожа сухая, нужно капнуть 2-3 капли оливкового масла. Натереть на мелкой терке 0,5 ст. л. хозяйственного мыла, влить 0,5 стакана теплой воды, вспенить, всыпать 0,5 ст. л. пищевой соды, размешать и



нанести на лицо на 20 мин. Смыть и нанести крем. Все процедуры проводить перед сном, перед выходом на улицу на следующий день нужно использовать защитный крем.

Лариса.

Маленькие хитрости в макияже могут придать личику более свежий и молодой вид. Как обмануть время с помощью косметики?

1. Выбирайте тональный крем с легкой текстурой. Он не забивается в морщинки и не делает их более отчетливыми. Совет: вбивайте тональник кончиками пальцев. С возрастом кожа становится более пористой, и такой прием позволяет средству лечь ровнее.

2. Перед тональником используйте консилер - средство для маскировки недостатков кожи. Покраснения на личике закрашивайте консилером желтого цвета. Нужно скрыть прыщики? Берите зеленое средство. Хотите избавиться от синевы под глазами? Поможет консилер красного цвета.

3. Отдавайте предпочтение румянам свежих оттенков. Отлично подойдут персиковые, коралловые, ягодно-розовые. Делайте растушевку от скул к вискам, как бы приподнимающая черты лица. Тем самым вы обеспечите визуальный лифтинг-эффект.

4. Позаботьтесь о бровях. Иначе они могут добавить личику несколько лет. Следите, чтобы кончик бровки у виска располагался выше, чем ее основание у переносицы. Такая восходящая линия визуально подтянет личико. В макияже бровей используйте бежевую гамму или карандаш в тон волосков.

5. Не рисуйте стрелки. Они лишь подчеркнут возраст. Лучше сделайте



ПОХОРОШЕТЬ ЗА ПОЛЧАСА: 6 СЕКРЕТОВ МАКИЯЖА ПОСЛЕ 40

растушеванную подводку. Правильные оттенки - хаки, светло-серый или светло-коричневый. Они придадут взгляду свежести.

6. «Спрячьте» второй подбородок. Нанесите на проблемный участок

матовую пудру на два тона темнее вашего личика и растушуйте крупной кистью по направлению от подбородка к шее. Так он «исчезнет» и личико приобретет более четкие контуры!

4 СПОСОБА ОЖИВИТЬ ВОЛОСЫ ПОСЛЕ ЗИМЫ



После зимней непогоды и холодных локоны выглядят безжизненными? Возьмите их восстановление в свои руки!

1. Сухие - напитайте влагой. Сухость и ломкость возникают из-за микротравм волосяного стержня. Через них «утекают» молекулы воды. Чтобы помочь волосам, выбирайте для ухода сред-

ства с увлажняющими ингредиентами. Такими как эвкалипт, масло оливы и жожоба, касторовое масло и др. А также шампуни с липидами. Первые притянут к себе влагу, а вторые - не дадут ей испариться.

2. Поредевшие - укрепите массажем. Чтобы подстегнуть рост волос, массируйте кожу головы подушечками

пальцев или массажной щеткой в течение 5-7 мин 2-3 раза в неделю. Это улучшит кровообращение и питание волосяных луковичек.

3. Безжизненные - зарядите силой витаминов. Добавьте в рацион продукты, содержащие витамины А, Е, группы В. Они отвечают за эластичность и здоровый вид волос. Ешьте говяжью печень, почки, сыр, яйца, скумбрию, сельдь, творог, орехи. Добавляйте по 1-2 продукта на стол ежедневно.

4. Тусклые - поддержите маской с луком. Измельчите на терке 1 очищенную луковицу. Добавьте 1/2 ч. л. меда и 5 капель репейного масла. Нанесите маску на влажную кожу головы массирующими движениями. Закутайте пищевой пленкой и полотенцем. Через 15 мин вымойте волосы с шампунем и ополосните уксусным раствором (1 ст. л. на 1 л воды). Делайте маску раз в 10 дней. Содержащиеся в луке эфирные масла придадут локонам блеск!

✓ Вымыли голову? Расчесывайте и делайте укладку только после того, как волосы полностью высохнут. Влажные локоны легко повредить!

Коллекция рецептов



ТОРТ «КИЕВСКИЙ»

В советское время он был одним из самых любимых десертов. Давайте вспомним «тот самый вкус» из прошлого и испечем знаменитый «Киевский» торт.

Оригинальное сочетание безе, масляного крема и орехов - он просто тает во рту! Киевский торт станет идеальным украшением любого праздничного стола.

Понадобится: Для коржей: белки яичные - 200 г, сахар - 235 г, мука - 45 г, орехи (фундук, грецкие, кешью) - 200 г, ванилин, кислота лимонная и соль - по щепотке. Для крема: масло сливочное - 300 г, сахар - 200 г, молоко - 150 мл, желтки яичные - 4 шт., коньяк (бренди) - 1 ст. л., какао-порошок - 1 ст. л., ванилин - щепотка.

Для коржей орехи подсушите в духовке при 180 градусах до золотистого цвета. Дайте остыть, крупно нарубите. Соедините с просеянной мукой, добавьте 135 г сахара.

В отдельную сухую емкость поместите

200 г белков. В оригинальном рецепте белки предварительно рекомендуется «сквасить», оставив при комнатной температуре на 12-24 ч. Добавьте соль и лимонную кислоту, взбейте в пышную устойчивую пену. Продолжая взбивать, в несколько приемов добавьте оставшиеся 100 г сахара и ванилин. Взбивайте 3-4 мин., до получения гладкой устойчивой пены. Понемногу ложкой добавляйте ореховую смесь и осторожно, движениями снизу вверх, перемешайте.

Выложите массу в две формы разного диаметра, застеленные пергаментом. Разровняйте поверхность лопаткой. Поместите в разогретую до 150 градусов духовку. Как только коржи начнут зарумяниваться, убавьте температуру до 120 градусов и допекайте со слегка приоткрытой дверцей.

Дайте остыть, затем выньте из духовки и оставьте на 12-24 ч., не снимая пергамента.

По прошествии времени удалите пергамент (если не удастся, слегка смочите его водой). Большой корж обрежьте под размер меньшего. Обрезки измельчите в крошку, отложите для обсыпки готового торта.

Для крема желтки соедините с молоком в кастрюле с толстым дном, тщательно перемешайте до однородности. Добавьте сахар и ванилин. Нагревайте на небольшом огне, непрерывно помешивая лопаткой. Доведите почти до кипения, но не кипятите, а сразу же снимите с огня и перемешивайте еще в течение 1-2 мин. Накройте пищевой пленкой до полного остывания.

Размягченное сливочное масло взбейте миксером до пышности. Продолжая взбивать, вводите по 1 ст. л. молочнокремной смеси. Должен получиться блестящий однородный крем.

Отделите половину крема, добавьте в нее какао-порошок и коньяк, перемешайте. Часть светлого и часть темного крема отложите для украшения торта. Соберите торт. Для этого нанесите на подложку немного крема, уложите первый корж ровной стороной вниз. Смажьте его светлым кремом. Накройте вторым коржом ровной стороной вверх. Обмажьте верх и бока торта темным кремом, обсыпьте бока крошкой. Украйте торт оставшимся кремом по своему вкусу. Уберите в холодильник на ночь.

✓ Если вы не любите шоколадный вкус, при приготовлении крема не используйте какао-порошок, а верх торта дополнительно присыпьте крошкой от коржей или орешками.



Купить «Киевский» торт в советское время считалось большой удачей



КАК ПОЯВИЛСЯ СЛАДКИЙ ШЕДЕВР

Торт «Киевский» был создан на Киевской кондитерской фабрике имени Карла Маркса в 1956 году. И «виной» тому - оплошность кондитеров. Однажды они забыли положить в холодильную камеру партию яичных белков, предназначенных для выпечки бисквита. На следующее утро, чтобы скрыть ошибку и спасти продукты, начальник цеха на свой страх и риск промазал застывшие белковые коржи масляным кремом, посыпал ванильной пудрой и украсил цветочным орнаментом. Десерт произвел фурор! Позднее в коржи стали добавлять орехи. Очень скоро торт «Киевский» стал визитной карточкой украинской столицы. Именно его преподнесли Леониду Брежневу от Украинской ССР на его 70-летие. Трехрусное произведение кондитерского искусства состояло из 70 коржей и весило более пяти килограммов.

ЧТО ПОДАТЬ НА ГОРЯЧЕЕ? КУРОЧКУ!

РУЛЕТКИ С МОРКОВЬЮ

На 4 порции: 1 куриная грудка, 2 ст. ложка майонеза, 1 крупная морковь, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана куриного бульона, черный молотый перец, 1/2 ч. ложки молотого кориандра, соль.

Куриную грудку разделите на две половинки и каждую часть разрежьте вдоль и отбейте.

Для начинки натрите морковь и нарежьте мелко лук. Обжарьте, поперчите, посолите и приправьте кориандром.

Каждую отбивную смажьте майонезом и сверху тонким слоем выложите начинку, сверните рулетиком. Обжарьте до румяного оттенка на масле, затем влейте бульон, тушите 20 мин. Время приготовления: 40-50 мин.



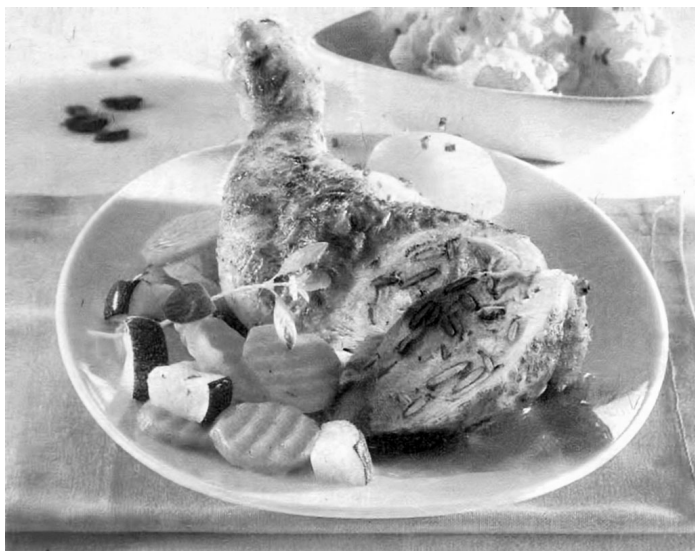
КУРОЧКА С СЕМЕЧКАМИ

На 5 порций: 5 окорочков, 2 яйца, 1 батон пшеничного хлеба, пучок петрушки, 1/2 стакана очищенных тыквенных семечек, 3 ст. ложки сметаны, растительное масло, соль, черный молотый перец.

С каждого окорочка аккуратно снимите кожу. Кость в конце обрубите. Получится кожа с косточкой.

Отделите белки от желтков. Филе нарежьте мелкими кусочками. Кубиками нарежьте батон, измельчите зелень. Все смешайте с яичными желтками, добавьте семечки, посолите и поперчите. Белки взбейте в пену и вмешайте в хлебную массу. Заполните ею куриные кожицы.

Смажьте фаршированные окорочка сметаной и выложите на промасленный противень. Запекайте 40-45 мин. в нагретой до 180 градусов духовке. Время приготовления: 1 час 40 мин.



ОКОРОЧКА В БЕКОНЕ

На 6 порций: 6 окорочков, 4 зубчика чеснока, 2-3 ст. ложки горчицы, кориандр, 100 г бекона, растительное масло, соль.

Мелко натрите чеснок, смешайте с горчицей и кориандром. Натрите этой смесью каждый окорочок. Оставьте на 1 час в холодильнике. Затем посолите.

Бекон нарежьте пластинами и оберните ими окорочка.

Смажьте противень маслом, выложите окорочка и готовьте в нагретой до 180 градусов духовке примерно 40-50 мин. - до зажаристой корочки.

Время приготовления: 1 час.





ГРЕШНЫЙ ЦВЕТОК

Вы знали, что лилии называют королевскими не за их размеры и красоту? Это на самом деле цветок королевских особ, более того - их волшебный цветок. Обладающий магией, которая доступна далеко не всем, а только посвященным.

Символ величия и позора

Существует множество легенд и преданий, посвященных лилиям. Их изображение впервые встречается на ассирийских барельефах 3 тысячелетия до нашей эры, а впоследствии становится столь популярно, что даже монеты с лилиями выпускают.

Но особенную роль этот цветок сыграл в истории французского двора. Как гласит предание, король Хлодвиг, будучи язычником и терпя поражение в одной из битв, воздел руки к небу и попросил помощи. И тотчас ангел вручил ему серебряную лилию как символ крещения. Благодаря этому французские войска одержали победу в той страшной битве, а лилия на долгие века заняла свое место на гербах всех французских королев на целых 8 веков.

И хотя лилия, безусловно, была частью геральдики и украшений богатых особ в самых разных странах, но именно французские правители прославили ее на все века.

Помните, Миледи из романа Дюма «Три мушкетера», у которой на плече было клеймо в виде лилии?

Сюжет этот списан с реальной истории того времени - в суровые годы темного средневековья изображение

лилии выжигали на телах отравленных грешниц и преступников.

Однако никакой позор не мог помешать этому очаровательному цветку продолжать победное шествие по планете. Так продолжалось до самой победы Французской революции в первой половине XIX века, когда лилия как символ монархии была убрана с герба молодой французской республики.

Изображение

как энергетическое поле

Геральдическое изображение королевской лилии вернулось спустя столетие. Теперь - уже в моду. Лилия не покидает как самые модные подиумы и дорогие ювелирные салоны, так и более простые подмостки.

Ее появление было сколь неожиданным, столь и ожидаемым. Ведь на то она и королевская, чтобы возвращаться. И королевской она стала совершенно не случайно, как бы нас ни убеждали в этом.

Уж кому-кому, а представителям королевских династий всегда были доступны сакральные знания. И Хлодвиг, с чьей легкой руки лилия

«прописалась» на гербе королевских династий, был одним из самых магически одаренных представителей рода Меровингов. От него, говорят, пошла традиция обучать премудростям магического общения с флорой и фауной всех тех, кто претендовал на французский престол, и лилиям там был посвящен целый раздел науки.

Так что слухи о том, что тот французский ювелир, который первым создал украшение с геральдической символикой королей, являлся потомком кого-то из членов королевской семьи, кому доступны были эти знания, возможно, не лишены основания. Уж очень быстро это изображение завоевало мир. И по признанию многих, это стилизованное изображение с первых дней стало работать как самое настоящее энергетическое поле.

И это известно всем, у кого есть хоть одна вещь с таким изображением. Даже просто глядя на нее, ты уже как бы прикасаешься к чему-то великому. А уж если на твоём запястье красуется браслет из маленьких лилий и на твоей сумке или на твоём платье - принты с ее изображением, то можно смело говорить как минимум о повышении самооценки.

Хорошо работает это изображение и в случае, когда нужно добиться справедливости или проявления милосердия и сострадания - три лилии на гербах французских королей означали именно эти качества.

Способные творить чудеса

К слову сказать, живые лилии на вашем участке обладают не меньшими магическими свойствами, чем их предшественницы в садах французских королей. Только мало кто об этом знает, хотя большинство садоводов относятся к этим цветам с должным уважением.

Лилии очень красивы и, что удивительно, совсем неприхотливы в выращивании.

Им нужно только побольше света и почвы, не сильно обогащенной навозом, - этот цветок лучше растет даже на более бедных почвах, чем на унавоженных. Одна из важных особенностей этих цветов заключается в том, что их очень легко разводить - их родовые признаки полностью передаются и в случае рассаживания их луковицами, и в случае использования для разведения семян. С семенами цветения просто придется подождать немного дольше.

Но что вы точно получите с появлением лилий на своем участке, так это множество положительных эмоций, повышение самооценки, увеличение плодородия и обретение настоящих друзей.

Если же, нежно ухаживая за цветами, вы будете с ними общаться и в порыве откровения посетуете на нехватку чего-то, то через какое-то время это у вас волшебным образом появится. Вот такие они чудесные, эти королевские лилии.





НЕПОСЛУШНЫЙ ПЕС ОКАЗАЛСЯ ГЕРОЕМ

Обычно закрытые двери раздражают кошек, но иногда к этому лагерю присоединяются и собаки. Пес Генри сводил с ума хозяйку, пытаясь проникнуть в спальню. Оказалось, он делал это не просто так.

В тот день вся семья была на взводе - новорожденная Меган плакала несколько часов подряд, и родители сбились с ног в попытках ее успокоить. Когда матери наконец удалось

уложить дочь в кроватку, она вздохнула спокойно и вышла из спальни на цыпочках. «Тем, кто разбудит Меган, недобровать!» - предупредила она родных. Ее поняли все, за исключением пса

по кличке Генри. Не прошло и часа, как он попытался прорваться в детскую. Обычно послушного и тихого питомца как будто подменили. Генри, громко сопя, изо всех сил старался открыть злополучную дверь.

Хозяйка прибежала на шум и унесла пса в другую комнату. Но это помогло ненадолго. Через 5 минут Генри снова сопел под дверью - так, словно в комнате Меган было спрятано настоящее собачье сокровище, и он обязан был его обнаружить первым. Мать Меган снова унесла любимца подальше от детской, но он, конечно, вернулся. Его затея наконец увенчалась успехом: старый замок поддался, и дверь открылась.

С лаем животное бросилось к кроватке малышки и переполошило всю семью. «Ребенку нужен здоровый сон!» - пристыдила хозяйка нерадивого пса. А потом вдруг заметила неладное - дыханье девочки звучало не как обычно. Доносились хрипы, казалось, что дочке нечем дышать. Личико Меган посинело... Она задыхалась! Родители схватили ее вместе с собакой и побежали в ближайшую больницу. Благо бежать было недалеко. Генри привлек внимание хозяйки вовремя: беда миновала. Врачи помогли Меган, и малышка вскоре поправилась.

Как собаке удалось понять, что младенцу нужна помощь? Это до сих пор остается загадкой. Хозяйка уверена: если бы не Генри, могло бы случиться непоправимое. Теперь ей стыдно перед питомцем за то, что она была несправедлива к нему. Чтобы загладить вину, мать Меган купила Генри целый мешок новых игрушек и разрешила спать в хозяйской постели. Заслужил!

ВМЕСТО ЛЕЖАНКИ - РАКОВИНА

У худой рыжей кошки была непростая жизнь до того, как она нашла своих хозяев. Животное бродило по улицам, а потом попало в приют. Пожалуй, Лазуля поступила правильно, когда требовательно мяукнула, увидев посетителей. Ее заметила семейная пара - Фрэнк и Анна - и забрала в свой дом. Там уже жила кошка Лапис (тоже подобранная с улицы).

Хозяева стремились окружить кошек любовью и заботой, поэтому разрешили им спать где угодно и играть с чем угодно. Баловство? Возможно! Животные не возражали. Вскоре выяснилось, что Лазуле очень нравится отдыхать... в раковине. И она постоянно мешала тем, кому нужно было умыться. Хозяевам пришла в голову гениальная идея - купить питомцу собственную раковину для сна. Они остановились на вместительной модели стоимостью 50 долларов.

Реакция кошки не заставила себя ждать. Увидев новое спальное место, Лазуля не могла поверить в происходящее. Она преданно заглядывала в глаза Фрэнку и Анне, словно



спрашивая: «Неужели это мне?!» Теперь животное почти не вылезает из прохладного фаянса - он отлично регулирует температуру, когда за окном жарко. Кстати, вскоре после этих со-

бытий у кошек появилась собственная комната в доме. Хозяева считают, что так компенсируют животным ту неведомую часть жизни, которую они провели на улице.



Комбинируем обои

в интерьере

Сегодня дизайнеры предлагают отказаться от классического оклеивания стен в комнате одинаковыми обоями. В тренде интерьеры с интересными комбинациями на стенах разных цветов и фактур.



Многие производители сейчас предлагают готовые варианты комбинаций обоев. Это упрощает задачу тем, кто решил сделать ремонт. Однако если вы хотите создать полностью уникальное пространство, стоит придумать что-то свое. Вот несколько идей.

Акцентная стена. Комната заиграет новыми красками, если одну стену в ней сделать акцентной. Она может быть яркой, красочной, темной или светлой - главное, чтобы было явное различие с остальными тремя. В качестве основного тона часто подбирается нейтральный, не бросающийся в глаза.

На контрасте. Черное и белое, красное и синее, бежевое и зеленое - контрастов множество! Не бойтесь использовать их в обустройстве квартиры. Гостиная, к примеру, будет выглядеть стильно, если оклеить ее контрастными обоями. Каждый оттенок может обозначать определенную область - зону отдыха с диваном и креслами или зону для чтения с книжным шкафом рядом.

Эффект омбре. Идеален для тех, кто любит пастельные тона и спокойную цветовую гамму. Возьмите один цвет и разложите его на несколько оттенков. Для одной комнаты их требуется не более 3-4 штук. Для создания эффекта омбре цвета должны следовать от бледного к яркому и наоборот.

Полоски. Если у вас высокие потолки, горизонтальная полоса контрастных обоев визуально чуть опустит их. Если потолки, наоборот, низкие, наклейте несколько вертикальных полос, чтобы расширить пространство.

Настенные панно. Часто хозяева делают помещение однотонным, а яркие вставки обоев располагают в виде крупных панно. Еще более интересный вариант - поместить их в несколько крупных рамок и повесить на одной из стен.



МАКОВЫЙ РУЛЕТ

Понадобится: мука - 500 г, сухие дрожжи - 6 г, сахар - 3 ст. л., яйца - 2 шт., молоко - 200 мл, сливочное масло - 75 г, ванилин - 1/4 ч. л., грецкие орехи (ядра) - 30 г, изюм - 30 г. Для начинки: мак - 150 г, вода - 300 мл, изюм - 40 г, мед - 3 ст. л., цедра апельсина - 2 ч. л., сливочное масло - 20 г. Для глазури: сахарная пудра - 100 г, лимонный сок - 4 ч. л.

Смешайте дрожжи, 100 мл теплого молока и 1 ст. л. сахара. Оставьте опару на 15 мин. В муку добавьте сахар и ваниль. Теплое молоко смешайте с яйцами. В муку влейте опару и яично-молочную смесь. Добавьте мягкое масло и замесите тесто. Уберите в тепло на 1,5 ч. Мак измельчите. Добавьте воду, масло и мед. Варите 1 ч., помешивая. Остудите, смешайте с изюмом и цедрой. Тесто раскатайте в прямоугольник. Выложите начинку, не доходя до краев 2 см. Сверните рулет. Выпекайте 30-40 мин. при 180 градусах. Смешайте пудру и сок лимона. Полейте рулет глазурью, украсьте изюмом и орехами. Перед подачей на стол аккуратно разрежьте на порции. Рядом для декора можно положить ломтики апельсина или лимона.



БУЛОЧКИ «ЛИМОННЫЕ»

Понадобится: мука - 500 г, сахар - 70 г, дрожжи сухие - 10 г, соль - 1/3 ч. л., молоко - 200 мл, яйца - 3 шт., сливочное масло - 130 г, ванилин - 1/4 ч. л., лимонная цедра - 1 ч. л.

В 100 мл теплого молока растворите сухие дрожжи, 1 ст. л. сахара и 2 ст. л. муки. Оставьте в тепле на 15 мин. Муку смешайте с солью, сахаром и ванилью. Добавьте 2 яйца, цедру, молоко и опару. Введите мягкое масло, замесите тесто. Оставьте в тепле на 1 ч. Раскатайте, сверните пополам. Уберите в холод на ночь. Разделите тесто на шарики, придайте им форму кегли. Сквозь дыру в большей части проденьте малую. Оставьте на 1 ч. Смажьте желтком и выпекайте 20 мин. при 190 градусах.



РОГАЛИКИ С ПОВИДЛОМ

Понадобится: мука - 300 г, дрожжи сухие - 5 г, яйца - 2 шт., вода - 120 мл, сахар - 2,5 ст. л., сливочное масло - 30 г, соль - щепотка. Для начинки: яблочное повидло - 200 г, корица - 1/3 ч. л., яичный желток - 1 шт.

Дрожжи залейте теплой водой и оставьте для активации на 15 мин. Взбейте яйца с сахаром и солью. Влейте опару. Постепенно добавляйте в тесто просеянную муку. Введите в тесто сливочное масло комнатной температуры. Замесите эластичное тесто, не липнущее к рукам. Оставьте в тепле на 40 мин. Тесто раскатайте в прямоугольник. Выложите повидло, присыпьте корицей. Разрежьте тесто на треугольники. Сверните каждый в рогалик. Дайте расстояться в теплом месте 40 мин. Смажьте взбитым желтком и выпекайте 20 мин. при 200 градусах.



«УЛИТКИ» С КЛУБНИКОЙ

Понадобится: мука - 500 г, дрожжи прессованные - 20 г, яйца - 2 шт., молоко - 200 мл, сахар - 60 г, масло сливочное - 70 г, ванильный сахар - 1 ч. л., соль - щепотка. Для начинки: клубника - 200 г, сахар - 1,5 ст. л., крахмал - 1 ст. л.

Разведите дрожжи в теплом молоке. Всыпьте сахар и 4 ст. л. муки. Оставьте в тепле на 15 мин. Муку просейте, добавьте соль, ваниль, опару, яйца. Замесите тесто. Оставьте в тепле на 1 ч. Клубнику нарежьте. Смешайте с сахаром и крахмалом. Варите 2 мин. Тесто раскатайте в прямоугольник. Выложите остывшую начинку, сверните рулет. Нарежьте, выложите булочки на противень, застеленный пергаментом, оставьте на 30 мин. Выпекайте 25-30 мин. при 180 градусах.

