

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОК

№26

июнь 2024

**Две дочери
две надежды**

стр.20, 21

**Магическое
цветоводство**

стр.30

**Родители
против брака**

стр. 18, 19

12 лайфхаков

для гриля и мангала

стр.32, 33

**Стереотипы, которые
мешают нам жить**

стр.22

Ума Турман:

стр.16, 17

«Я заслужила эту боль»

Цена:
2,5 лари



КРОШЕ – ВСЁ О ГЛАВНОМ ТРЕНДЕ ЛЕТА 2024

Большой модный тренд этого лета – одежда связанная в технике кроше. На показах известных брендов мы заметили множество связанных крючком изделий – от платьев до сумочек. Кроше в этом сезоне не только у люкса – буквально каждый бренд предлагает одежду и аксессуары из трендовой вязки, а креативные модницы и вовсе вяжут всё сами. Рассказываем про тренд и про то, как его носить!



Кроше – технология вязания одежды и аксессуаров крючком. Популярной она стала после 1970-х годов, в основном среди хиппи, которые вязали себе одежду самостоятельно. С тех пор одежда в технике кроше зачастую появлялась на подиумах, а некоторые изделия становились микротрендами сезонов. В глобальные тенденции техника кроше вернулась летом прошлого года: тогда, кажется, каждая модница имела в своем гардеробе несколько вязаных панамок, платьев или купальников. Сейчас тренд вернулся, его стали креативно интегрировать в базовую одежду, сочетать с разнообразными текстурами. Кроше в этом сезоне – не только одежда в пляжном стиле. Дизайнеры и стилисты предлагают множество креативных образов, подходящих для прогулок, свиданий и летних мероприятий. Как же носить одежду в технике кроше? Рассказываем!



Сочетание тканей

Идеальный образ для прогулки в теплый сезон в первую очередь должен быть комфортным. Дизайнеры и инфлюенсеры предлагают сочетать базовый верх (например, рубашку, боди, топ или футболку) с акцентным низом в технике кроше.

Например, можно сделать акцент не только на яркой вязаной юбке, но и на топе и аксессуарах. Более спокойный и расслабленный вариант – нежная юбка и футболка или рубашка в тон, сочетать можно с минималистичными украшениями, сумочкой и аккуратными босоножками.

Вязаный костюм

Костюмы – отличный вариант для ленивых, которые всё равно хотят оставаться в тренде. Бренды в этом сезоне предлагают вязаные костюмы на любой вкус и цвет. Сочетать вязаный костюм легко – просто добавьте менее акцентную обувь и сумку и не забудьте про аксессуары!

Платья

Платья в технике кроше бывают не только пляжными, и мы в этом убедились, посмотрев креативные решения стилистов и дизайнеров. Особенно стильно выглядят платья необычной формы. Вязаные платья в пол – более спокойная, но очень элегантная версия трендового наряда. Идеально для свидания или вечера с друзьями.

Акцентный верх

Топы-кроше сейчас встречаются, кажется, у каждого фэшн-инфлюенсера. Они действительно становятся очень классным и стильным акцентом даже у самого скучного образа. Сочетайте их с базовыми джинсами, брюками, юбками или шортами, они сразу придадут изюминку обычному ежедневному аутфиту.

Аксессуары

Ну и куда же без аксессуаров в нашей подборке? Мы всё чаще встречаем вязаные сумочки, шапки и косынки в летних образах модниц. Такие, казалось бы, мелкие детали придают образу уникальности, делая его запоминающимся и стильным. А еще более интересными аксессуары можно сделать, связав их самостоятельно.



РИАННА РАССКАЗАЛА О НЕОЖИДАННОМ «ПОБОЧНОМ ЭФФЕКТЕ» ДВУХ РОДОВ

Американо-барбадосская певица Рианна впервые поделилась проблемами, с которыми ей пришлось столкнуться после рождения двух детей. Несмотря на то, что артистка абсолютно счастлива от материнства, все же некоторые побочные эф-



фекты беременностей дали о себе знать. Оказывается, 36-летняя певица страдает от алопеции – волосы поп-звезды начали выпадать прядями.

«Такого я не ожидала. Не думала, что это будет происходить волнами. Думала, что это просто случится, и волосы снова вырастут», – откровенно поделилась Рианна порталу Refinery29. Артистка шутливо подчеркнула, что «в брошюре для будущих мам этот побочный эффект» не указывался.

Знаменитость также рассказала, что нашла выход из неприятной ситуации – начала носить парики. Впрочем, недавно исполнительница решила показать себя настоящей и появилась на публике со своей натуральной прической, призывая девушек принимать себя такими, какие есть. Что одновременно стало неплохим промо для линейки Рианны по уходу за волосами Fenty Hair, которую звезда запустила накануне.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН ВЫПУСТИЛА СВОЮ ПЕРВУЮ КНИГУ

Звезда культового сериала «Друзья» 55-летняя Дженнифер Энистон за свою многолетнюю карьеру успела многое: от главных ролей в кино до создания собственного бренда по уходу за волосами. Но в этом году она взяла новый уровень и впервые выпустила свою книгу, главным героем которой стал ее четырехлапый друг.

На днях голливудская звезда опубликовала в Instagram забавное анимационное видео, на котором она позирует на кухне с новой книгой под названием «Клайдео наслаждается жизнью». Иллюстрация собаки занимает центральное место на обложке, а в клипе, рядом с Дженнифер, он тоже появляется в виде анимации.

«Большие новости от этого маленького парня. Я так рада помочь Клайдео анонсировать его первую книгу. Оформите предварительный заказ прямо сейчас», – написала Энистон в посте.

Книга будет опубликована издательством Harper Collins и появится на полках книжных магазинов 1 октября 2024 года.



«Мировая суперзвезда Дженнифер Энистон представляет веселую книгу с картинками о самопознании и уверенности в себе, в главной роли ее собака Клайдео, который любит поесть! Все в семье Клайдов знают, чем они занимаются, кроме Клай-

део. Клайдео не любит серфинга, как его дядя. Он не увлекается рисованием с завязанными глазами, как его двоюродный брат. И он мог бы пытаться раскапывать кости динозавров, как его тетя, но это, наверное, не его дело. Клайдео пробует все, что может придумать, но, кажется, ничто не заставляет глаза его сиять от счастья. Сможет ли Клайдео когда-нибудь найти то, что он любит делать больше всего? Узнайте это из этой интересной и трогательной истории, которую вам расскажет актриса, продюсер и предприниматель Дженнифер Энистон», – говорится в синопсисе.

Напомним, Дженнифер – владелица Клайда, а также двух других собак: Софи и лорда Честерфилда. Она невероятно увлечена помощью другим собакам и часто делится в социальных сетях постами, призывающими людей взять питомцев из приюта. В этом году Энистон получила специальную награду от зоозащитной организации PETA под названием «Я с вами в области защиты животных».

«Я ВСЕГДА ХОТЕЛ БЫТЬ МОЛОДЫМ ОТЦОМ»: БРУКЛИН БЕКХЭМ О БУДУЩИХ ДЕТЯХ

Старший сын Дэвида и Виктории Бекхэм Бруклин дал интервью изданию InStyle, в котором рассказал, что очень ждет, когда, наконец, их с Николой Пельтц семья станет больше.

«Я всегда хотел быть молодым отцом, но, очевидно, это зависит и от моей жены. Она очень хочет детей. Поэтому надеюсь, что это произойдет вскоре».

Бруклин также рассказал, почему он решил взять фамилию Пельтц-Бекхэм.

«Я хотел выразить особое уважение к фамилии своей жены, и мы так долго размышляли об этом, а потом поняли, что когда у нас будут дети, мы бы хотели, чтобы вокруг бегали маленькие Пельтц-Бекхэмы. Я просто подумал, что было бы милой идеей иметь обе фамилии».

Это не в первый раз, когда Бруклин говорит о своем желании завести детей. Еще в ноябре 2022 Бекхэм рассказывал изданию People, что мечтает о большой семье.



«Естественно, это зависит от моей жены, это ее тело, но я всегда хотел, чтобы рядом было много детей. Отцовство — это то, чем я действительно хочу заниматься. И отец

мой был молод, когда родил меня. Ему было 23 и мне сейчас тоже 23», — сказал Бруклин.

Никола ранее подтверждала, что не прочь стать мамой. Во время откровенного интервью Cosmopolitan UK в марте прошлого года она поделилась мыслями о материнстве.

«Да, мы определенно хотим детей. В первую очередь нам нужен дом, особенно потому, что у нас очень много собак. Бруклин сейчас готов к детям, но сначала я хочу сделать еще что-нибудь в своей карьере».

Напомним, Бруклин и Никола впервые увидели друг друга в 2017 году на музыкальном фестивале Coachella, где их познакомили общие друзья. Несмотря на то, что Никола рассказала, что «сначала они не ладили», позже все же нашли общий язык, и их отношения переросли в бурный роман. Пара поженилась в семейном доме Николы на берегу океана в Палм-Бич, Флорида в 2022 году.

МАДОННА ВЫБИРАЕТ СЛЕДУЮЩЕГО БОЙФРЕНДА ЧЕРЕЗ КАСТИНГ

Недавно стало известно, что 65-летняя поп-королева Мадонна разошлась со своим бойфрендом — 30-летним тренером по боксу Джошем Поппером. Однако артистка

не собирается долго быть одинокой и уже якобы подыскивает следующего избранника. Сейчас у певицы открыт настоящий кастинг для бойфрендов.

Издание Life&Style со ссылкой на инсайдера утверждает, что исполнительница имеет определенные требования к своему следующему возлюбленному, но, помимо этого, еще и устраивает интервью для каждого претендента.

Парень должен быть сексуальным, спортивным, страстным, веселым, а самое главное — Мадонна в разговоре должна чувствовать искру между ними.

«Она берет интервью у всех лучших кандидатов, а затем выбирает победителя», — поделился информатор.

Далее, по его словам, избранник обязан будет подписать соглашение о неразглашении и еще несколько бумаг. А в случае расставания по инициативе поп-дивы, она обязательно презентует бойфренду прощальный подарок.

«Когда они ей надоедают или перестают удовлетворять на всех уровнях, она отпускает их обычно с красивым «прощальным пакетом», чтобы оставить им приятные эмоции», — рассказал инсайдер и добавил, что такие интервью знаменитость практикует уже давно. Ведь после расставания с режиссером Гаем Ричи решила, что больше не хочет страдать, поэтому относится к любовникам как к остальным своим сотрудникам.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Для оттока желчи

Эти три ритуала мне посоветовал гастроэнтеролог. Недавно столкнулась с такой проблемой, о которой не принято рассказывать всем и каждому. Но я точно знаю, что не одна такая, поэтому поделюсь.

Странные дела с кишечником

После рождения ребенка стали происходить странные дела с кишечником: меня прямо-таки преследовали запоры. Что делать, куда бежать? К какому специалисту? Именно гастроэнтеролог разложил мне по полочкам суть проблемы и дал дельные советы. У меня оказался замедленным отток желчи, из-за чего она сгущалась и не выполняла свои функции на все 100%.

В здоровом организме желчь выполняет такую роль:

- ✓ желчные кислоты способствуют всасыванию жирных кислот и жирорастворимых витаминов (А, D, E, K);
- ✓ с помощью солей желчных кислот крупные капли жира распадаются на мелкие капельки;
- ✓ желчь способствует активации ферментов поджелудочной железы и нейтрализует соляную кислоту, поступающую из желудка;
- ✓ улучшает моторику кишечника;
- ✓ подавляет избыток бактерий и грибков в кишечнике;
- ✓ предотвращает гнилостные процессы в толстом кишечнике;
- ✓ выводит из организма токсические метаболиты (стероиды, ксенобиотики, билирубин);
- ✓ подавляет жизнедеятельность гельминтов.

Как видите, много функций, и все они весомые.

Симптомы нарушения оттока желчи

- ✓ Появление акне, желтый цвет лица;
- ✓ плохой сон;
- ✓ запоры или поносы;
- ✓ аллергические реакции, кожный зуд;
- ✓ боли в правом подреберье и желудке;
- ✓ неприятный запах изо рта и от тела;
- ✓ метеоризм, отрыжка, горечь во рту, тошнота.

Самые частые причины нарушения оттока желчи: мало пьем жидкости, что делает желчь густой и нарушает ее отток, переедаем и злоупотребляем жирной пищей и простыми углеводами (любим сладенькое). В рационе не хватает клетчатки. Отсутствие физической активности, плохая осанка, стрессы. А еще прием гормональных контрацептивов, гормональный сбой, перегибы, перетяжки, деформация желчного пузыря...

Мой случай

В моем случае причиной стали мощная гормональная перестройка организма во время беременности

На заметку

Самые частые причины нарушения оттока желчи: мало пьем жидкости - это делает желчь густой и нарушает ее отток - и любим сладенькое.



и после рождения ребенка и перегиб желчного пузыря. Теперь я поняла, что дискинезия желчевыводящих путей всегда была со мной.

А теперь о трех утренних ритуалах для оттока желчи.

✓ До того, как встать с кровати, я делаю два важных упражнения - всем известный «велосипед» и скрутку (надо тянуться правым локтем к левому колену, затем левым локтем - к правому). Они помогают промассировать внутренние органы.

✓ До завтрака выпиваю стакан умеренно горячей воды, чтобы запустить пищеварение. А еще горячая вода снимает спазмы.

✓ В правильной завтраке должны быть хорошие жиры. Например, салат, заправленный растительным маслом. А можно бутерброд с жирной рыбой. В общем, на свое усмотрение.

После завтрака можно выпить чашечку кофе или травяного сбора (горечи нужны для желчеоттока).

Сами понимаете, что физической активности мне с тремя детками хватает. А если бы не хватало, доктор для хорошего желчеоттока посоветовал бы быть активной. Короче, я попрощалась со своими запорами и теперь бережно отношусь к желчному пузырю.

Светлана



Когда пора к офтальмологу?

Как проявляют себя глазные заболевания, какие симптомы нельзя игнорировать, что такое синдром сухого глаза и чем заменить жидкость для контактных линз?

Как правило, люди обращаются к офтальмологу с жалобами на ухудшение зрения. Между тем некоторые сложные заболевания могут протекать почти бессимптомно, а «звоночки» пациент не рассматривает серьезно. На что следует обратить внимание?

«Мушки» перед глазами. Это естественное явление при переутомлении, резкой смене позы и т.д. Однако наличие плавающих линий и черных точек в спокойном состоянии может указывать на заболевания сетчатки глаза (отслоение, воспалительно-дистрофические процессы, деструктивные нарушения).

Дискомфорт. Речь идет о таких симптомах, как повышенная слезоточивость, утомляемость глаз, чувствительность к свету и ветру, ощущение сухости. Если эти симптомы не следствие долгой работой за компьютером или выхода на яркий солнечный свет, они могут свидетельствовать о синдроме сухого глаза. Этот синдром может спровоцировать развитие инфекционных и воспалительных заболеваний и поражение роговицы. Для профилактики делайте перерывы в работе за компьютером (10-15 минут каждый час). Облегчить состояние помогут увлажняющие капли на основе глицерина и гиалуроновой кислоты.

Если причиной синдрома сухого глаза становятся низкая влажность воздуха, пыль в воздухе, сильный ветер, защищайте глаза очками, увлажняйте воздух в помещении, соблюдайте питьевой режим.

Мутное зрение. Если зрение стало нечетким, нарушено цветовое восприятие, это может быть проявлением катаракты (помутнения хрусталика). Процесс необратим, но его замедляют с помощью грамотной терапии. Полностью вы-

читать заболевание можно только заменой хрусталика.

Болезненные ощущения. Боль в глазах, а также сужение бокового зрения могут быть симптомами глаукомы. При этом заболевании повышается внутриглазное давление, происходят изменения зрительного нерва. Эти изменения необратимы, однако своевременное лечение позволит замедлить их развитие и сохранить зрение.

Ухудшение зрения может быть симптомом не только близорукости или дальнозоркости, но и глаукомы, катаракты и дистрофии (истончения) сетчатки.

✓ Если нет диагностированных глазных заболеваний, проходить осмотр у офтальмолога достаточно один раз в год. При наличии глаукомы, катаракты, возрастной дальнозоркости, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний - два раза в год.

Первичный осмотр у офтальмолога включает оценку остроты зрения, осмотр глазного дна и роговицы, измерение внутриглазного давления.

Если лопнул сосуд в глазу

Разрыв сосуда на внешней оболочке глаза называется субконъюнктивальным кровоизлиянием. Это может произойти вследствие травмы, чихания и кашля, при поднятии тяжестей. При наличии таких патологий, как гипертония, нарушение свертываемости крови, сахарный диабет, сосуды подвержены большому риску.

Проявляется как кровавое пятнышко на слизистой белка глаза. Боли может не быть, и сам по себе разрыв сосуда неопасен, если он не является признаком травмы. Как правило, разрыв заживает в течение 2 недель. Но если в первые 2-3 дня кровотечение усиливается, следует обратиться к врачу. Самостоятельно назначать себе капли и какие-либо препараты категорически нельзя.

Раствор для линз. Какой выбрать?

Для очищения, дезинфекции и увлажнения многоцветных контактных линз используется специальная жидкость. Растворы для линз бывают многоцелевые, пероксидные, водно-солевые и ферментные (энзимные).

❁ Многоцелевой раствор имеет в составе вещества, которые растворяют белковые и минеральные отложения на поверхности линз, обеззараживают и поддерживают стабильный уровень кислотно-щелочного баланса. Этот вид раствора подходит для очищения, дезинфекции, ополаскивания и хранения контактных линз.

❁ Пероксидный содержит 3%-ную перекись водорода. Такая жидкость эффективно очищает и дезинфицирует линзы за счет глубокого проникновения, но не может использоваться для ополаскивания

- перекись водорода способна вызвать ожог роговицы. Перед использованием линз необходимо нейтрализовать основной компонент раствора. Для этого используются специальные таблетки с каталазой.

❁ Водно-солевой раствор используется только для увлажнения и смягчения линз, поэтому он не пользуется популярностью.

❁ Энзимный подходит для очищения линз от органических отложений. Выпускается в форме растворимых таблеток. Заменить жидкость для линз можно 9%-ным раствором гидрохлорида натрия. Он сохранит линзы от бактерий и пересыхания, но не очистит их от органического налета.

Вода не подойдет для хранения линз, т.к. в ней они могут потерять форму. Кроме того, вода может содержать микроорганизмы *Acanthamoeba*, вызывающие инфекционное заболевание роговицы (амебный кератит).

Что делать, если отпуск выпадает на «красные дни»? Отменять поездку, терпеть дискомфорт или попробовать перенести месячные на несколько дней?

МОЖНО ЛИ ПРИБЛИЗИТЬ “ЭТИ ДНИ”?



Часто месячные приходят не вовремя и портят планы. Например, если их начало приходится на важное мероприятие. Это заставляет женщин искать способы менять цикл. Но возможно ли вызвать менструацию раньше положенного срока или отодвинуть ее приход, не навредив здоровью?

Менструация как она есть на самом деле

Во время овуляции организм готовится к потенциальному зачатию: в яичниках созревает яйцеклетка, а в матке происходит подготовка благоприятной среды для будущего эмбриона. Под влиянием прогестерона и эстрогена эндометрий, выстилающий стенки матки, размягчается и разрастается. Это позволяет оплодотворенной клетке зацепиться за стенку, после чего начинается развитие плода. Но если яйцеклетка не была оплодотворена, она погибает. При этом снижается прогестерон, от которого зависит питание эндометрия. Следовательно, эндометрий начинает отмирать и отслаиваться от стенок матки. Стенки матки под влиянием эстрогена сокращаются, а начавшееся кровотечение вымывает эндометрий. Это явление и есть менструация.

✓ *Задержкой считается отсутствие менструации в течение пяти дней с предполагаемой даты.*

Самая очевидная причина - беременность. При задержке более чем на неделю необходимо сделать тест на беременность.

Можно ли вызвать месячные?

Любое вторжение в естественный женский цикл считается нежелательным, так как, скорее всего, не пройдет бесследно для здоровья. Но если есть серьезные основания для коррекции цикла, это наиболее безопасно сделать с помощью гормональных препаратов. Оральные

контрацептивы (КОК) способны влиять на гормональный фон и могут как приблизить, так и отсрочить приход менструации. Разумеется, назначить их должен гинеколог.

Если впереди важное мероприятие, за несколько месяцев до него врач предложит начать пить КОК по классической схеме, а за несколько дней до мероприятия перестать принимать «активные» таблетки и перейти на «пустышки». Таким образом месячные начнутся раньше срока. Если же продолжить принимать «активные» таблетки без перерыва, месячные не придут вовсе. С помощью КОК можно «отодвинуть» менструацию на несколько месяцев. Обычно это делается по медицинским показаниям - например, при лечении эндометриоза, полипов или миомы матки.

А стоит ли вмешиваться?

Важно помнить, что гормональные контрацептивы, несмотря на низкое содержание гормонов, имеют противопоказания. К основным можно отнести частые мигрени, заболевания сердечно-сосудистой системы, послеродовой период, возраст старше 35 лет.

Нерожавшим женщинам лучше не вмешиваться в цикл, а для подростков и несовершеннолетних это категорически запрещено. Не стоит забывать и о возможных последствиях. Например, при отмене может сбиться менструальный цикл и появиться ПМС. В худшем случае бездумное вмешательство в хрупкий баланс репродуктивной системы может привести к бесплодию в будущем.

✓ *Если искусственно вызванные месячные слишком обильны и болезненны, нужно обратиться к врачу.*

Бабушкины средства работают?

Считается, что на женский цикл можно повлиять с помощью трав.

Однако действенность таких методов преувеличена. Некоторые травы действительно способны вызвать месячные за счет небольшого сокращения матки. К ним относятся чабрец, имбирь, петрушка. А вот крапива, тысячелистник, пастушья сумка, наоборот, могут отсрочить наступление менструации. Однако важно понимать, что гарантии эти средства не дают. Кроме того, на каждый организм травы влияют по-разному, и эксперименты с народной медициной могут закончиться неудачно.

Другой известный способ - тепловое воздействие. Однако горячая ванна или грелка на низ живота опасны, если есть новообразования в полости матки, заболевания яичников, шейки матки. А холодные ножные ванночки - да, есть и такой метод! - скорее вызовут простуду, чем месячные.

Еще популярная рекомендация - есть больше цитрусовых. Предполагается, что витамин С укрепит сосудистую стенку, что препятствует выделениям при месячных. Научных доказательств эффективности этого метода нет, а вот аллергическая реакция вполне возможна.

✓ *Распространенная причина прекращения месячных - эмоциональное или физическое перенапряжение.*

Физическое переутомление, как и стресс, организм рассматривает как угрозу жизни и переходит в энергосберегающий режим. И в первую очередь отключается репродуктивная функция. Гипоталамус подает сигнал опасности, из-за чего происходит активная выработка гормона кортизола, который блокирует функцию яичников. Этим пользуются некоторые женщины, чтобы отсрочить месячные. Но во-первых, чтобы был результат, нужно регулярно тренироваться с очень большими весами, а во-вторых, это негативно сказывается на здоровье.



Опаснейший микроб - стрептококк

В месте очага инфекции кожа опухает, отекает, чувствуется раздражение и как бы ожог. Со временем появляются пузыри и мелкие кровоизлияния. Больной человек может испытывать лихорадочное чувство, ломоту, озноб, распухают ближайšie к пораженному органу лимфатические узлы. Эти признаки появляются через 2-3 дня после того, как произошло заражение возбудителем инфекции - стрептококком. Этот опаснейший микроб - причина самых разных заболеваний. Хронические тонзиллит, гайморит, отит, ринит, бронхит и пневмония, карлес, пиелонефрит, заболевания женских органов, ревматизм, ангина, скарлатина, мастит... Но не у всех людей стрептококк приводит к болезни - если иммунитет достаточно силен, он не допустит развития рожистого воспаления. Особой опасности подвергаются те, у кого есть хронические инфекционные заболевания.

Вплывь... по сосудам

Если источник инфекции в организме имеется и медленно тлеет, при переохлаждении, переутомлении, стрессах, после обострения хронических заболеваний стрептококк поднимает голову и выходит из укрытия. От очага инфекции до кожи он добирается «вплывь» - по кровеносным, а чаще по лимфатическим сосудам.

Кроме того, некоторые формы стрептококка постоянно проживают в кишечнике. При благоприятных условиях они так хорошо размножаются, что им волей-неволей приходится завоевывать новые территории, в том числе и кожу.

Расселению бактерий способствует и ослабленный иммунитет. Впрочем, даже хороший иммунитет порой бессилен перед стрептококком. Ведь этот микроб сам по себе снижает защитные силы организма. Он неблагоприятно влияет на лимфатическую систему, которая является источником некоторых иммунных клеток. Вот почему рожа часто возвращается. Ею можно заразиться и от больного человека: через рукопожатие, общие предметы быта, при чихании и кашле. Однако это случается гораздо реже. Частой причиной заболевания по-прежнему

Рожа на коже: тлеющий очаг

Рожистое воспаление выглядит как сильное покраснение кожи, иногда даже потемнение. Она может стартовать не только на лице, но и на любом другом участке тела. Чаще всего это шея, руки и ноги.

остаются внутренние очаги инфекции. Они легко захватывают новые территории, если к болезнетворному процессу добавляется аллергический.

Особенность рожистого воспаления в том, что оно очень привязчиво и возвращается вновь и вновь. Причем обострения протекают гораздо тяжелее и часто заканчиваются так называемой слоновостью.

Помогут только антибиотики

Как уберечься от стрептококка или хотя бы держать его в узде? К сожалению, это непросто. От применявшейся раньше вакцины - стрептококковой сыворотки - пришлось отказаться из-за частых осложнений и ее малой эффективности. И все же предупредить заражение можно.

Прежде всего нужно лечиться от хронических заболеваний, которые вызываются стрептококком. Причем не народными средствами, не травами - против стрептококка они бессильны. Помогут только антибиотики. Начинать нужно с наименее мощных, более старых фармацевтических средств. Если они не помогут, прибегнуть к более современным. Ведь стрептококк, несмотря на свою изворотливость, так и не научился противостоять лекарствам. После курса лечения необходимо заняться восстановлением здоровой микрофлоры: именно она противостоит стрептококку на новом этапе борьбы.

Укрепляйте иммунитет. Помогут лечебные травы - эхинацея, родиола розовая, элеутерококк. При необходимости по совету врача можно попробовать другие биостимуляторы, в том числе и те, что добывают из вилочковой железы животных, а также пантокрин - препарат из молодых рогов марала.

В некоторых случаях приходится прибегать к более радикальным способам. При хронических ангинах, например, поможет только операция. Больные гланды - постоянный источник распространения стрептококка.

Он способен долго жить в окружающей среде, особенно в высушенном виде. Прекрасно сохраняется в пыли, мягкой мебели, одежде, книгах, поэтому избавляйтесь от скопления старых вещей.

Есть у стрептококка и слабые стороны - этот микроб не терпит кипячения, а в воде при 60 градусах погибает

за полчаса. Поэтому частая стирка покрывал и занавесок, мытье посуды и предметов ухода горячей водой избавят ваш дом от этой заразы. Хорошо справляются с микробами и дезинфицирующие средства.

Народные рецепты

✓ От рожи помогает компресс из ржаной муки, меда и листьев бузины (1:1:1). Смесь должна быть по консистенции как каша.

✓ Хорошо снимают воспаление примочки с настоем цветков малины и шиповника. Залейте 1 ст. ложку цветков 200 мл кипятка, настаивайте до остывания. Делайте примочки 5-6 раз в день.

✓ Сделайте надрезы на капустном листе, чтобы выделился сок. Прикладывайте лист к пораженному месту на ночь, закрепив повязкой. Курс - 5 процедур.

✓ Натертый сырой картофель выложите на хлопчатобумажную салфетку и приложите к больному месту, закрепив повязкой.

✓ Эффективно снимают воспаление примочки со свиным жиром. Меняйте их каждые 2 часа.

Руки-ноги береги!

✓ Если вам не повезло и рожистое воспаление у вас уже было, будьте всегда начеку. Берегите свою кожу от ветра, холода, пересыхания и химического раздражения. Старайтесь делать уборку в доме, мыть посуду в перчатках, а в холодное время года укрывайте руки от мороза. Несколько раз в день, особенно после того, как они побывали в воде, смазывайте руки обильно жирным кремом без глицерина.

✓ Особенно внимательно нужно осматривать проблемные участки тела, если перенервничали, переохладились, переживаете трудный период жизни. В это время иммунитет ослабевает, и рожистое воспаление может взять реванш. В такие критические периоды нужно хорошо питаться и достаточно высыпаться.

✓ Не забывайте принимать курсами витамины с микроэлементами, особенно весной и зимой, когда иммунитет слабеет. Два раза в год чувствительные места полезно подвергать ультрафиолетовому облучению.

Дерматолог, врач 1-й категории

Во время беременности и после родов риск образования тромбов в сосудах повышается в 5-10 раз. Кто больше других рискует столкнуться с этой проблемой? Как предупредить осложнения?

ТРОМБОЗ У БЕРЕМЕННЫХ

Кто рискует больше?

- Будущие мамы с гипертонией, сердечно-сосудистыми проблемами и диабетом. При этих заболеваниях сосуды перекачивают кровь не так эффективно, как в норме, что увеличивает риск тромбоза.
- Женщины, которые перед беременностью принимали гормональные контрацептивы и препараты для стимуляции яичников. Гормональные таблетки делают кровь более густой. Важно следить за параметрами крови, если наступила беременность.
- Женщины с наследственными нарушениями свертываемости крови - тромбофилиями. Генетический риск образования тромбов высок, если у ваших близких родственников случались инсульты и инфаркты в молодости. Сегодня можно сдать анализы на риск тромбофилии.
- Беременные двойней и тройней. Многоплодная беременность увеличивает давление на сосуды таза и ноги. Растет риск тромбоза глубоких вен.
- Беременные с сильным токсикозом. Часто на первых неделях бе-

ременности женщин мучает сильная рвота, что приводит к обезвоживанию организма. В таких условиях кровь сгущается, и в ней может образоваться тромб.

- Женщины, которым выполняют кесарево сечение. Хирургическое вмешательство удваивает риск образования тромбов по сравнению с родами естественным путем.
- Беременные старше 40 лет. С возрастом вероятность нарушений в системе кровообращения возрастает.
- Женщины, беременные не первый раз. Чем больше вы рожали, тем больше риск нарушений кровообращения.

Как избежать проблем?

1. Следите за работой свертывающей системы, регулярно

Пригодится

Если работаете сидя, поставьте ноги на подставку. Встаньте и пройдитесь или сделайте упражнения для ног и растяжки сидя. Это улучшит кровообращение.



сдавая кровь: общий анализ крови - раз в 2-4 недели, коагулограмму - раз в триместр.

2. Начиная со второго триместра беременности во время УЗИ выполняйте доплеровское исследование кровотока в плаценте.

3. Избегайте длительной неподвижности. Гуляйте на свежем воздухе, делайте гимнастику для беременных. Это уменьшит застой крови в тазовых венах.

4. При токсикозе и рвоте вовремя восполняйте недостаток важных минералов: принимайте «Регидрон» по столовой ложке каждые 5-10 минут.

5. При наличии варикозного расширения вен носите компрессионный трикотаж.

6. Обязательно возьмите на роды компрессионные чулки, особенно если у вас планируется кесарево сечение.

*Гинеколог,
врач высшей категории*

СЛИШКОМ МНОГО ВОД

? Во время последнего УЗИ врач сказал, что у меня слишком много околоплодных вод. Почему это случилось?

Ольга

Излишек околоплодных вод (врачи называют это многоводием) может объясняться разными причинами. Если количество воды превышает норму не намного, это может быть индивидуальной особенностью организма, хотя она и потребует наблюдения.

Другой распространенной причиной многоводия являются инфекции, например хламидия, микоплазма. Надо пройти об-

следование, и, если опасные микроорганизмы будут обнаружены, не отказывайтесь от лечения.

Избыток околоплодных вод - это повод обратить внимание на развитие малыша, что и сделает врач при помощи УЗИ. Его задача - исключить возможные пороки. Третья причина многоводия - резус-конфликтная беременность, когда ребенок резус-отрицательной мамы наследует поло-

жительный резус папы, и организм женщины начинает вырабатывать против малыша антитела. Это состояние требует наблюдения, поэтому будущей маме предстоит регулярно сдавать кровь на анализ, цель которого - вовремя заметить их появление.

К счастью, это встречается задолго до развития многоводия, и врачи успевают вмешаться. В любом случае, обнаружив излишек вод, врачи будут следить за их количеством с помощью УЗИ, чтобы определить, насколько ли оно или пришло в норму, что тоже бывает.

На заметку

✓ Если во время беременности мама регулярно ест рыбу, малыш родится с высоким интеллектом.

✓ Плохое питание беременных матерей может вызвать преждевременное старение сердца ребенка.

✓ На работу мозга малыша больше влияют мамины гены. Папины способности передаются ребенку реже.

✓ После 35 лет шансы родить ребенка-вундеркинда у женщины значительно уменьшаются.

✓ Если утром натощак и вечером, перед сном, выпивать по стакану парного молока, можно остановить развитие токсикоза.

✓ Облегчают симптомы тошноты и рвоты у беременных и пробиотики. Их можно найти в йогурте, кефире, квашеной капусте.



НЕ ЛЕЗЬТЕ ВНУТРЬ: ПРО УХО, ГОРЛО, НОС

Уши и нос не нуждаются в специальной гигиене, если вы не работник угольной шахты, считает врач-отоларинголог. Запустив насморк, можно стать обладателем сквозных дырочек в барабанных перепонках, а не обратив внимания на обычную ангину - посадить сердце. И еще, почему надо подрезать большие миндалины, какие капли в нос вызывают пожизненную зависимость и зачем на самом деле нужны ватные палочки.

- Частые простуды, постоянный кашель и чихание у детей бывают, если иммунитет слабый. Как лор-врач может помочь?

- У детей часто бывает сниженный иммунитет. Но не все знают, что он бывает избыточным, и по этой причине дети тоже часто болеют. И они на каждый сквозняк реагируют также повышением температуры, кашлем и чиханием. С одной стороны, хорошо - организм учится справляться с болезнями. Но для мамы это источник бесконечных переживаний.

При избыточном иммунитете у ребенка в большем, чем надо, объеме увеличивается защитная ткань. То есть аденоиды и миндалины. Мамы волнуются: «Три дня здоров - две недели болеет». И так годами... Простудные заболевания в детском возрасте должны быть два-три раза в год, а не два раза в месяц. Самый простой способ помочь малышу - подрезать увеличенные аденоиды и миндалины до нормальных размеров.

- Многие взрослые помнят, как им удаляли миндалины. Это самый страшный больничный кошмар из детства...

- Сейчас операции на лор-органах выполняют и взрослым под общим наркозом. Пациент ничего не помнит. Через несколько дней он выписывается домой и забывает о насморках и ангинах.

В советское время было невысокое качество наркоза, после которого могли появиться осложнения. Тогда детям операции на аденоидах и миндалинах про-

водились, как шутят врачи, «под крикаином». То есть дети и правда кричали.

Сейчас используют современные препараты для общей анестезии. Единственное неудобство в том, что они дороговаты. И главное, аденоиды и миндалины теперь не удаляют всем подряд, а только если есть медицинские показания для этого. В свое время для профилактики других заболеваний делали такие операции всем и получили огромное количество осложнений. Например, удалили полностью миндалины здоровому человеку, инфекции перестали задерживаться лимфоидную тканью в глотке и, полетели напрямик в легкие, в итоге он заболевает хроническим бронхитом.

- Допустим, врач принял решение удалить миндалины, а мама говорит: «Нет, не дам ребенка резать!»

- Таких мам очень много. Приказать врач не может, но тогда надо готовиться к тому, что ребенок и дальше будет болеть часто и много, храпеть и дышать открытым ртом. К тому же любой ортодонт вам скажет, что большие аденоиды и миндалины - одна из причин того, что постоянные зубы начинают расти криво. К подростковому возрасту у таких детей зубы буквально расходятся веером или наползают друг на друга. Придется потратить немалые средства и годы для исправления этого дефекта.

- На что еще влияют аденоиды?

- С аденоидами связаны и другие детские проблемы. Например, отиты: когда уве-

личенные аденоиды перекрывают слуховые трубы изнутри, уши воспаляются. Могут образовываться даже сквозные отверстия - перфорации в барабанной перепонке. Или ангины: если миндалины большие, частички пищи попадают в их лакуны, они воспаляются и нагнаиваются.

К сожалению, мамы часто «помогают» детям болеть дольше и чаще. Например, промывают нос сильными струями соленой воды или аптечными спреями с морской водой. Они не вымывают микробы из носа, а наоборот - все, что при вдохе попало в полость носа, в том числе вирусы, бактерии, пыль, загоняют в решетчатые, гайморовы, лобные пазухи и даже через слуховые трубы в уши. Потом, после старательных промываний носа, мамы ведут детей к лор-врачу с отитами и гайморитами.

Как бы часто по телевизору ни показывали устройств для промывания носа, все микробы из носа не исчезают, никуда не деваются, а попадают через естественные дырочки - соустья - напрямик в придаточные пазухи, вызывая там воспаление.

- А как же знаменитая процедура «кукушка»?

- Это советское изобретение. Тогда многие врачи: вообще не понимали, как функционирует нос. Думали, что при помощи электроотсоса можно было как-то глотать из пазух удалить. Эту методику до сих пор действительно применяют, но я против: какой смысл в перемещении инфекции из одной пазухи во все остальные? Лечебный эффект ми-

нимальный, а воспалительный процесс распространяется.

И взрослые приходят с той же проблемой, потому что начинают лечение любой простуды с промывания носа. В итоге гайморит как осложнение ОРЗ развивается не на седьмой день, а на второй-третий после начала заболевания.

Расскажу, откуда взялась процедура промывания носа. В начале 1980-х ее рекомендовали шахтерам. После смены нужно было оросить нос водой и высморгаться, и шахтеру становилось легче дышать.

Но всем остальным этого делать не надо, у всех нет угольных залежей в носу. Хотя устройств для промывания носа в аптеках много. Это стало отличным бизнесом, как и продажа слегка соленой воды.

- Значит, пусть из носа все вытекает само собой?

- В носу есть прекрасный механизм самоочистки: внутри все покрыто тонким слоем слизи, к ней прилипает попавшая в вдохе пыль и инфекция, затем специальные реснички эту слизь проталкивают в глотку, и незаметно для себя человек это проглатывает, а желудок все это переваривает. В желудке достаточная агрессивная среда, она переваривает все, кроме нескольких инфекций. Холеру вот не может переварить, а большинство стафилококков, стрептококков, вирусов - легко.

В носу снова вырабатывается новая чистая слизь, и процесс повторяется. Маленькие дети, резко втягивая носом воздух и глотая слизь, помогают этому про-

цессу очистки носа, а взрослые высмаркивают ее наружу.

Носовая слизь содержит компоненты, предотвращающие воспаление. Это такой же естественный секрет, как слюна или слеза. Когда мы плачем, то слезы попадают и в нос, и в горло, и мы их проглатываем. Так что нос - это бесконечный самоочищающийся фильтр.

- Давайте «залезем» в уши. Надо ли за ними как-то ухаживать?

- В ушах тоже есть механизм защиты - выработка серы. Что такое сера? Это противовоспалительное вещество, которое вкруговую покрывает слуховой проход. И любой микроб или вирус, попадающий в ухо с водой, пылью и грязью, прилипает к сере. Затем сера высыхает и ночью, пока вы спите, просто высыпается из уха. Ее настолько мало - десятые доли грамма, - что человек не видит эти микрочешуйки. Ключевой момент - сера должна высохнуть. Если тщательно мыть уши, то сера будет накапливаться и за год-два заткнет ухо полностью в виде пробки. Скажу больше: сера не смывается водой, так что такая процедура, как мытье ушей, вдвойне бессмысленна. Если человек озабочен гигиеной и радостно шоркает в ушах ватными палочками, он стирает защитную серную пленку. Организм начинает в противовес вырабатывать серы еще больше, и в ушах появляется избыток серы и ушные пробки.

Кроме того, ватные палочки не стерильны, они предназначены для наружного применения. Использование их для чистки уха приводит к воспалениям.

- С какими болячками взрослые пациенты приходят к лор-врачу чаще всего?

- С отитами, гайморитами, тонзиллитами... Из-за хронических, плохо вылеченных насморков в барабанной перепонке может образоваться дыра. Развивается хронический отит. Это значит, что ухо будет воспаляться и гноиться всю

жизнь, как только вода попадет в него, при насморке тоже. Таким пациентам приходится делать слуховосстанавливающие операции. Можно поставить протезы слуховых косточек. А «дырки» хирург закрывает кусочком хряща ушной раковины. Так восстанавливают барабанную перепонку, а значит, возвращают пациенту слух.

Что касается носа, то здесь большая проблема - восстановление дыхания. Молодые люди любят показывать свою удаль, нанося друг другу удары по переносице. У того, кто не сумел вернуться, носовая перегородка искривляется, и носом становится трудно дышать. Это приводит к частым воспалениям - гайморитам и фронтитам. Операция по восстановлению носового дыхания - одна из самых распространенных в любом лор-отделении.

Хронический тонзиллит - еще одна частая взрослая проблема. В стадии обострения он проявляется ангинами. Это отлично лечится специальным аппаратом при помощи низкочастотного ультразвука. Горло потом длительное время не воспаляется, ангины прекращаются, и человек в течение года чувствует себя хорошо.

- Сколько раз человек может болеть ангиной? Есть какой-то предел, после которого пациента можно считать хроником?

- Пять ангин в год - это уже хроник, а люди болеют и по 8-10 раз. Хронический тонзиллит может привести к ревматизму. Это системное заболевание соединительной ткани, локализующееся преимущественно в оболочках сердца. А еще к полиартриту - воспалению сразу нескольких суставов и гломерулонефриту - воспалению в почках.

Так что при наличии хронического тонзиллита надо лечиться обязательно. Если консервативное лечение не помогает и уже возникли осложнения, миндалина нужна удалять. Помимо воспалительных процессов, оториноларингологи занимаются и другими проблемами гортани. Например,

опухольями. Хорошо, если они доброкачественные. У человека при этом появляется сиплый и хриплый голос. Многие удивляются: «Откуда взялась опухоль? Ну подумаешь, что 40 лет выкуриваю по две пачки в день!» Но вредная привычка и есть основная причина новообразований в гортани.

Маленькие доброкачественные опухоли можно убрать специальными инструментами или лазером, и голос восстанавливается. Со злокачественными опухолями сложнее. Их выжигают облучением, отравляют химиолечением. Если это не дает результата, то убирают целиком вместе с гортанью. На шею остается небольшая дырочка с трубкой для дыхания, голоса уже не будет. И это еще не худший вариант.

Так что если голос изменился, сразу надо идти к лор-врачу, иначе можно вырастить опухоль большую-пробольшую, и пациента уже нельзя спасти.

- Как понять, что нужно именно к лору, а не к другому врачу?

- Всеми простудами, ангинами, бронхитами, трахеитами, ларингитами и острыми насморками занимаются терапевты и педиатры. А лор-врач лечит осложнения этих недугов.

Любое ОРЗ должно пройти за неделю. Если пациент не выздоравливает, скорее всего, началось осложнение - гайморит или отит. Значит, пора к лору. На второй-третий день после того, как начался насморк или чихание, идти к лору не надо. Вам к терапевту!

- Многие не любят ходить в поликлинику: идут в аптеку и спрашивают у провизора какие-нибудь капли для носа.

- А провизор заглядывала вам в нос? Почему вы думаете, что купите нужное лекарство? Насморк может быть симптомом чего угодно: аллергии, полипов в носу, гайморита. У каждой болезни свое лечение. Аптекарь - не врач, а продавец, ему выгоднее продать дорогостоящие препараты. А

вы думаете, что чем дороже, тем эффективнее. Возьмем самый обычный аспирин. Если провести его через пол земного шара на самолете - стоимость увеличится в десятки раз, но от этого он не перестанет быть обычным аспирином и не приобретет волшебных свойств. Однако засыпав его в красивый пакетик и прорекламовав, можно продать его в сотни раз дороже.

- Какими могут быть последствия самолечения?

- Некоторые болезни ушей лечатся препаратами, в составе которых есть специальные антибиотики. Они помогают, если повреждена кожа слухового прохода. Но если в барабанной перепонке дырочка, лекарство попадет на слуховой нерв и вызовет полную глухоту. Нагноение при отите, может быть, и пройдет, но слуховой нерв может повредиться. Так что стоит ли доверяться аптекарю?

Есть такой диагноз, как медикаментозный ринит. Он бывает от бесконтрольного применения сосудосуживающих препаратов. В течение первых четырех-шести часов действительно есть эффект. А потом без этих капель нос начинает дышать плохо, и насморк удлиняется. Выздороветь гораздо раньше можно и без этих препаратов. Закапав же в нос сосудосуживающие капли, можно получить насморк до конца жизни. Миллионы людей в мире не могут жить без сосудосуживающих капель, если возникла зависимость. ВОЗ уже выделила медикаментозный ринит как отдельную болезнь.

- Что лучше применять вместо сосудосуживающих капель и спреев?

- Топические назальные стероиды, которые тоже продаются в аптеках. Они медленно, но верно помогут восстановить носовое дыхание. А отек в носу можно снять, приняв антигистаминные препараты. Этого вполне достаточно, чтобы быстро выздороветь при легких простудах. Но при длительном заболевании все же нужно консультироваться у лор-врача.

Как питаться при подагре

Неправильное питание - основной фактор развития подагры. Поэтому при лечении болезни большое значение имеет диета, которая направлена на то, чтобы снизить количество мочевой кислоты в организме (причины заболевания), а значит, и частоту обострений.

Основные принципы диеты

Мочевая кислота образуется при распаде пуринов. Эти вещества входят в состав клеток нашего тела и многих продуктов. Особенно богато пуринами мясо. Поэтому рацион должен состоять преимущественно из овощей, фруктов, молочных продуктов. Исключаются или ограничиваются соли, белки, жиры, продукты, содержащие щавелевую кислоту. Блюда при подагре варят, готовят на пару, тушат. При обострении лучше перейти на вегетарианское меню с полным исключением продуктов, запрещенных при подагре.

Дневной рацион составляется с учетом нескольких правил:

- ✓ нельзя переедать, порции маленькие, но достаточные для насыщения;
- ✓ в меню обязательно должны быть свежие овощи, сезонные фрукты, полужидкие и горячие блюда;
- ✓ в день нужно выпивать не менее 1,5 л жидкости. Полезна щелочная минеральная вода;
- ✓ при подагре нужно есть 4 раза в день, чаще нежелательно;
- ✓ важно полностью отказаться от алкогольных напитков.

Составленного меню при подагре нужно придерживаться постоянно. Погрешности в диете повышают уровень пуринов, мочевой кислоты, провоцируют обострение заболевания.

Какие продукты можно есть без опасений

- ✓ Диетическое мясо: кролик, индейка, курица;

- ✓ кисломолочные продукты, молоко (для приготовления каш, добавления в чай);
- ✓ отварная рыба нежирных сортов, морепродукты;
- ✓ любые овощи и фрукты, которых нет в запрещенных и не рекомендованных продуктах;
- ✓ умеренное количество круп и макаронных изделий;
- ✓ растительные масла, предпочтительно оливковое или льняное;
- ✓ яйца, но не более одного в день;
- ✓ из сладостей можно мармелад, варенье, пастилу, конфеты без шоколада, зефир, мед и сухофрукты (кроме изюма).

Чтобы забыть о болях из-за подагры, съедайте каждый день по 3-4 ст. ложки смородины, перетертой с сахаром.

Главные враги при подагре

- ✓ Свинина, говядина, другое красное мясо. Особенно вредны ноги, головы, хвосты - части животного, дающие клейкий бульон. Под запретом наваристые супы, студни, сало, мясные копчености;
- ✓ рыба ограничивается частично: запрещена соленая, копченая, жареная, жирная рыба, консервы;
- ✓ животные жиры (кроме сливочного масла);
- ✓ бобовые культуры: горох, фасоль, соя, нут, горошек;
- ✓ спиртные напитки;
- ✓ пряности, кроме соли, лаврового листа и уксуса;
- ✓ кофе, какао и крепкий чай;

- ✓ некоторые ягоды - малина, виноград, инжир.

Теперь о том, какие продукты нужно ограничить в рационе. Не стоит злоупотреблять грибами, соленьями, сливочным маслом, зеленью. Можно есть отварное мясо и рыбу, но в ограниченных количествах. Еду при подагре солят умеренно, лучше, если блюда будут немного недосоленными. Из овощей уменьшают количество помидор, редиса, сельдерея, цветной капусты, шавеля.

Примерное меню на три дня

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: овсяная молочная каша, огурец, отвар шиповника или цикорий. **Обед:** творог со сметаной, кисель из фруктов. **Полдник:** суп из картофеля, кабачки, фаршированные рисом, со сметанным соусом, свежая клубника со сливками. **Ужин:** сырники, котлеты из капусты (брокколи или квашеная), сок из томатов.

ВТОРНИК

Завтрак: молочная рисовая каша, морковь, тертая со сметаной, яйцо (вареное всмятку), чай с лимоном или цикорий. **Обед:** молодой вареный картофель, свежий огурец, яблочный сок. **Полдник:** суп из овощей со сметаной, творожная запеканка, кисель из молока. **Ужин:** яблоки печеные, сок из фруктов.

СРЕДА

Завтрак: салат из белокочанной капусты с растительным маслом, макароны с творогом, зеленый чай. **Обед:** оладьи из картофеля со сметаной, фруктовый сок. **Полдник:** вегетарианский борщ, мясо индейки отварное, лимонное желе. **Ужин:** сырники со сметаной, рагу из овощей, кисель фруктовый.

Врач-ревматолог



ЧТО МОЖНО СЪЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ

1. Овсянка. Овсяную кашу можно есть и утром, и в обед, и даже перед сном. В ней много клетчатки. А еще фолиевая кислота, все витамины группы В, калий,

железо и магний. Такая каша отлично насытит, а содержащийся в ней мелатонин позволит заснуть быстрее.

2. Вишня. Есть перед сном можно только вишню и никакую другую ягоду. В ней содержится огромное количество витаминов и минералов. Но самое главное, что в вишне содержится мелатонин, который, собственно, и помогает уснуть.

3. Банан. Этот фрукт не только обычно калориен. Но

при этом в его составе нет ни жиров, ни углеводов, которые могут навредить фигуре или нарушить обмен веществ. Съесть перед сном вкусный и спелый банан не только приятно, но и полезно. Поэтому, если вы не против перекусить поздним вечером, запаситесь бананами.

4. Яйца. Есть их перед сном совсем не вредно. Можно отварить яйца или сделать омлет на молоке без добавления раститель-

ного масла. Можно добавить травы и немного помидоров. Но ни в коем случае не жарьте яичницу с салом или колбасой. Тогда уснуть точно будет сложно, да и для желудка большая нагрузка, с которой справиться ему будет непросто.

5. Морская капуста. Ее можно есть в любое время суток. Морковь или другие овощи не навредят вкусу, а лишь сделают ламинарию более полезной.

С ГРЯДКИ ПРЯМО В ЧАЙНИК

Летом надо наслаждаться ароматным травяным чаем. Ведь у него не только замечательный вкус. Он еще и пользу здоровью приносит: укрепляет сердечно-сосудистую и кровеносную систему, успокаивает нервы, снимает усталость...



✓ Очень вкусный и полезный чай можно приготовить из смеси листьев малины, черной и красной смородины. Добавьте немного мяты и медуницу. Заваривайте чай из расчета 5 ст. ложек на стандартный заварочный чайник.

✓ Смешайте поровну цветы боярышника и ромашки. Заварите 1 ст. ложку цветочной смеси стаканом кипятка. Настаивайте 10 минут и процедите через самое мелкое сито.

✓ Можно заварить чай из листьев клубники, в которых витаминов со-

держится не меньше, чем в самих ягодах. Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев стаканом кипятка. Дайте настояться 15 минут, процедите.

✓ Лесные ягоды созреют ближе к середине лета, но если вы пойдете в лес, то сорвите несколько веточек с кустиков брусники и земляники. Дома из них можно будет приготовить вкусный чай, в который можно добавить мед. Получится прекрасный тонизирующий напиток.

✓ Чтобы успокоиться и привести нервы в порядок, заварите чай из

мяты, зверобоя и липового цвета. Усталость и напряжение после чашки такого чая как рукой снимет.

✓ Этот чай особенно полезен женщинам в период менопаузы, так как стимулирует выработку женских половых гормонов. Смешайте поровну листья ежевики, рябины, земляники и мяты. По вкусу можно добавить зеленый чай.

✓ Мужчинам придаст сил и энергии такая смесь: смешайте по 2 чайн. ложки листьев земляники и душицы. Добавьте на кончике чайной ложки корня родиолы розовой.

1. Птица. Курица без кожи индейки - классические источники нежирного белка. Вдобавок в них содержатся витамины B6 и B12, необходимые для снижения уровня гомоцистеина - химического вещества, связанного с сердечными заболеваниями и инсультом.

2. Жирная рыба. В ней содержатся омега-3 жирные кислоты, которые уменьшают воспаление и защищают сердце. Также жирная рыба дает длитель-

ВМЕСТО КРАСНОГО МЯСА ЕШЬТЕ БОБОВЫЕ

Всем известно, что мясо - хороший источник белка - основы здорового питания.

Но есть его чаще двух раз в неделю вредно. Чем же заменить красное мясо?

ное ощущение сытости, то есть помогает уменьшить аппетит и не набирать лишние килограммы.

3. Растительные белки.

Такие продукты, как фасоль, горох, чечевица, тофу, помогают снизить уровень холестерина, борются с воспалением. Клетчатка спо-

собствует насыщению и надолго сохранит чувство сытости.

4. Креветки и моллюски. Они полезны для сердца, потому что содержат селен - антиоксидант, который защищает клетки от повреждения свободными радикалами. Кроме того, морепродукты - источник омега-3 жирных кислот, которые поддерживают здоровье сердца, уменьшая воспаления и улучшая работу сосудов.



Как навсегда избавиться от одышки

 Смешайте в банке 1 л коричневого меда, сок 10 лимонов и 10 крупных, пропущенных через мясорубку головок чеснока. Закройте банку крышкой и уберите на 10 дней в темное прохладное место. После еще раз перемешайте. Ешьте по 1 чайн. ложке снадобья 3 раза в день перед едой. Через месяц заметите, что одышки нет.

Нина

Два месяца я пила масло - облепиховое и черного тмина

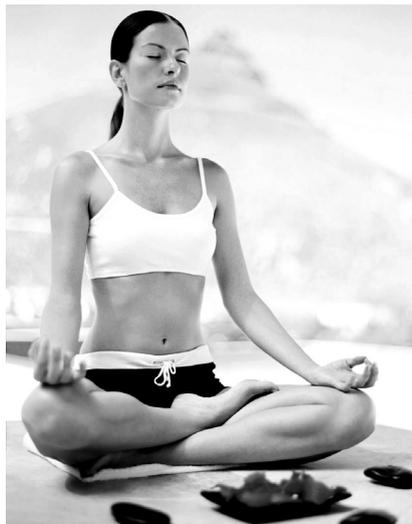
В прошлом году мне поставили диагноз эрозивный гастрит. Так вот я по совету соседки по даче в течение двух месяцев каждый день пила облепиховое масло - по 1 чайн. ложке утром натощак. После - масло черного тмина. При этом около года соблюдала строгую диету. Когда повторно сделала ФГДС, диагноз сняли, остался просто поверхностный гастрит!

Ольга

От мороженого или холодной воды разболелось горло!

Я в таких случаях завариваю 1 ст. ложку листьев эвкалипта стаканом кипятка, настаиваю и полощу настоем горло. Еще, как только начинаю чувствовать дискомфорт в горле, медленно жую цедру лимона. Только чтобы эфирные масла и лимонная кислота успели подействовать, после того как пожевали лимон, нельзя ничего есть в течение часа.

Ирина



Избавиться от тревоги и улучшить настроение без таблеток - такое возможно, если правильно воздействовать на гормоны.

КАК УПРАВЛЯТЬ ГОРМОНАМИ РАДОСТИ И СТРЕССА?

человек готов бежать или драться. Также адреналин способен остановить кровотечение и быстро «вылечить» воспаление.

Но гормоны стресса могут стать проблемой, если стресс-фактор уже прекратил действие, а организм продолжает вырабатывать адреналин и кортизол в больших количествах. Такое бывает, когда человек мысленно возвращается к сложной ситуации и проживает ее «в голове», строит предположения насчет будущего или боится повторения прошлого. Мозг не видит разницы между реальной и воображаемой - опасностью, и стресс-реакция запускается заново. Некоторые неопасные ситуации тоже приводят к всплеску адреналина и кортизола: публичные выступления, просмотр фильмов ужасов и даже общение с начальником.

Если гормоны стресса долго не выводятся из организма, баланс нарушается, обостряются хронические заболевания, появляются мигрени, снижается либидо. Кортизол подавляет иммунную систему и замедляет пищеварение, ускоряет старение клеток. Также кортизол тормозит некоторые функции, например репродуктивную.

Как расслабиться?

Самый верный способ «снизить» адреналин - расслабиться. В этом

помогут дыхательные практики, йога, медитации. Можно начать с тела - сильно напрячь мышцы и медленно расслабить. Также полезны ванны с магниевой солью - она расслабляет мышцы и нервную систему.

На кортизол расслабление не подействует - чтобы его «выгнать» нужны физические нагрузки, такие как бег и динамические тренировки. Если заниматься спортом нет возможности, введите в распорядок дня регулярные прогулки. А еще кортизол снижают некоторые продукты. Среди них спаржа, шоколад, зеленый чай, киви.

Следующий шаг - нормализация режима дня. Исследования показали, что у работников ночной смены уровень кортизола выше из-за хронического недосыпа и недостатка мелатонина. Ну и, конечно, необходимо убрать источник стресса.

Что снизит тревожность

При стрессе вырабатываются не только адреналин и кортизол, но и гормоны удовольствия: эндорфины, дофамин, окситоцин. Они помогают смягчить последствия стресса. Эндорфины снижают болевой синдром, окситоцин помогает бороться с тревогой, а дофамин мобилизует на пути к намеченной цели. Следовательно, увеличивая их производство, вы сможете влиять на стресс.

Уровень **окситоцина** повышается от общения и тактильных контактов. Причем мозгу все равно, будут ли это дружеские или романтические объятия, массаж или игра с домашним животным.

Дофамин - гормон достижения, он появляется в момент обучения, занятия новым делом или хобби. А **серотонин** вырабатывается из аминокислоты триптофан, которой много в белковой пище. Кстати, его естественным предшественником является вещество 5-НТР, которое можно принимать в виде добавки по рекомендации врача.

Гормоны влияют на наше состояние, настроение и мотивацию. Принято считать, что на них почти невозможно воздействовать. Однако ученые утверждают: восстановить гормональный баланс после стресса - в наших силах.

Когда баланс нарушен

Гормоны стресса принято считать едва ли не главным источником угрозы для здоровья. На самом же деле они выполняют важную функцию. Благодаря повышенному уровню адреналина и кортизола ускоряется реакция, мобилируются физические и умственные силы. Другими словами, в состоянии стресса человек способен на то, чего никогда не сможет совершить в состоянии покоя. Например, перепрыгнуть высокий забор, спасаясь от собаки. Организм получает силы для выживания: учащается сердцебиение, напрягаются мышцы -

Что будет если...

Выпить много валерьянки?

Как и любое лекарственное средство, экстракт валерианы приносит пользу только в разрешенных дозах. Превышение дозировки даст побочные эффекты.

У человека могут появиться признаки панической атаки: стеснение в груди, затруднение дыхания, расширение зрачков, тремор, перепады температуры. Возможны головокружение, апатия, сонливость, понижение давления. Также в высоких дозировках валериана влияет на ра-

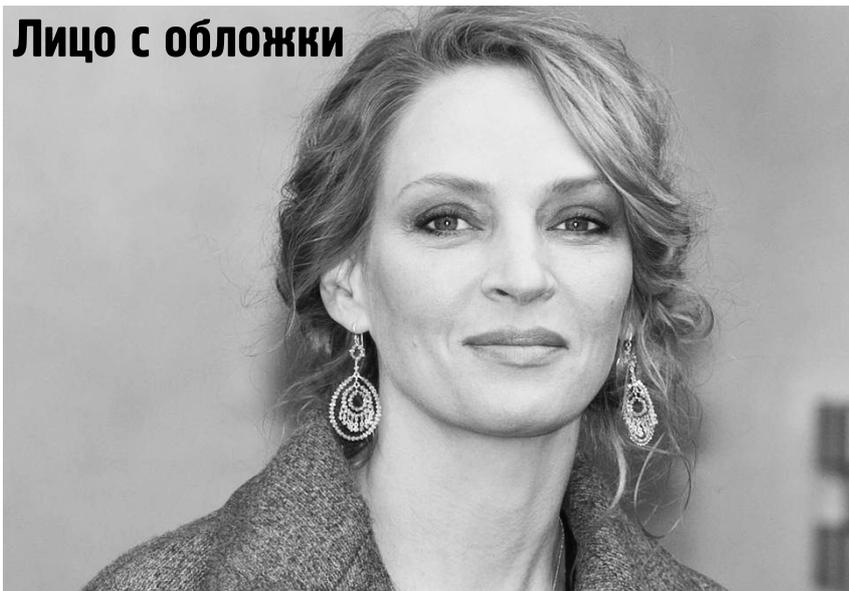
боту ЖКТ, поэтому возможны тошнота, рвота. А при длительном приеме - запор и аллергия.

Опасной считается концентрация 20 г и более. При этом важно учитывать, что настойка валерианы всасывается в стенки кишечника и дает эффект быстрее, чем таблетки.

Валерьянка не рекомендуется при беременности, гипертонии, хроническом энтероколите, а также при наличии камней в почках и желчном пузыре.

Отдыхай!

Место, с которого читается Евангелие	↓	Ветвь горной цепи	↓	Плотный снег	↓	Розыск	↓	Единица информации	↓	Член королевского дома	↓	Культурное здание	↓	Плоская вершина в Крыму				
→								Месяц календарного года	→	↓								
Презентация невесты		Центральная часть Лондона		Морской парусник		Морская промысловая рыба	→					День недели		Неприятный или странный человек				
Большой городской дом	→	↓		↓				Озеро в Египте	→			↓		↓				
→											Рыба семейства лососевых		Кофейный сосуд					
Куча листов бумаги	Город в России		Партия из геймов										→		↓		↓	
→	↓		↓											Река, берущая начало в Пиренеях	→			
Розыск, исследование		Река в Сибири, приток Енисея		Мамаев гнёт										→	Деревянный ящик для хранения муки	→		
→		↓		↓		Мыс на юге Испании	↓	Пучок, торчащая прядь	↓	Хищная птица		Спутник Земли		Знахарь, мастер своего дела на Руси				
Отбор актёров на роли	Река в Европе		Шляпный материал		Территориальное деление в Киргизии	→		Размер заработной платы	→	↓		↓		↓				
→	↓		↓				Последнее ложе	→			Авось повезёт!		Пресноводный дельфин					
Бытовые удобства		Озеро в дельте Нила		Единица деления земли в Венгрии	Орган размножения у грибов	→		Озорник и безобразник	→				↓					
Череда звуков	→	↓		↓														
→														Лазящее цепкое растение		Высшая точка славы		Музыкальный интервал
Католический отец	Остатки от построек		Измерительный инструмент											→	Вид лодки	→	↓	↓
Название древнерусских земель	→		↓												Военное укрепление		Повреждение в тканях тела	
Вид искусства		Рыба семейства лососевых	→				Ледник на Эльбрусе	Подневольный работник	Длинная телега	→	↓							
→				Река в Европе	→			↓	Место для скота	→								
Настоянный на меду взвар		Соревнования рысаков	→				Пользователь телефонной связи	→										
→				Деление на круге компаса	→				Большой хвойный лес	→								



УМА ТУРМАН: «Я заслужила эту боль»

Ума Турман — одна из самых харизматичных голливудских актрис — дебютировала в кино в 17 лет, прославилась в 20 и с тех пор успела сняться в нескольких десятках фильмов самых разных жанров — от романтических комедий до фэнтези. Коллеги считают ее непосредственным и в то же время волевым человеком, готовым без колебаний отстаивать собственные принципы. При этом жизнь актрисы сложно назвать легкой: она пережила изнасилование, домогательства, предательство мужей и близких друзей, но сумела сохранить веру в себя и обрела личное счастье.

«Я ПОЧУВСТВОВАЛА, ЧТО Я НЕ КОЛЛЕГА И НЕ АКТРИСА, А ПОЛОМАННЫЙ ИНСТРУМЕНТ»

В феврале 2018 года, вскоре после публикации громкого журналистского расследования о голливудском продюсере Харви Вайнштейне, Ума Турман, сыгравшая в нескольких спродюсированных им фильмах, рассказала свою историю. Главной сенсацией ее откровений стала история о том, почему она много лет не общалась со сделавшим ее звездой Квентином Тарантино.

Причиной раскола в отношениях с культовым режиссером Турман назвала предательство. По ее словам, на съемках второй части фильма «Убить Билла» Тарантино отказался от услуг каскадера и потребовал, чтобы Турман сама села за руль неисправного кабриолета. Актриса пыталась отказаться, но режиссер был непреклонен и настоял на своем, заверив, что машина совершенно безопасна.

Опасалась Турман не зря: при съемке этой сцены она не смогла справиться с управлением автомобиля на скорости 60 километров в час и врезалась в пальму.

Спустя несколько недель, когда Турман смогла вернуться на съемочную площадку, они с Тарантино страшно поссорились. Актриса обвинила режиссера в том, что он в разговоре с Вайнштейном пытался ее прикончить. Когда же Турман попросила Тарантино предоставить ей запись злосчастного дубля, на котором зафиксирована авария, чтобы подать

суд, тот ей отказал. Режиссер встал на сторону киностудии Miramax и владевшего ей Вайнштейна. После этого Турман и Тарантино рассорились на много лет, хотя и были вынуждены вместе появляться на связанных с продвижением фильмов мероприятиях.

«Когда они ополчились на меня после аварии, я почувствовала, что я больше не коллега и не актриса, а поломанный инструмент», — Ума Турман.

ИЗ ПОСУДОМОЕК В КИНОЗВЕЗДЫ

Жизнь Умы Каруны Турман (именно так звучит ее полное имя) вообще сильно напоминает то ли драму, то ли приключенческий роман. Она появилась на свет в довольно необычной семье. Ее отец Роберт Турман был профессором-востоковедом в Колумбийском университете США и в прошлом тибетским монахом. Именно ему она и обязана столь необычным именем, которое в переводе с санскрита означает «дарующая блаженство». Мать будущей звезды Нена Фон Шлебригг, несмотря на титул баронессы, в молодости была хиппи, жила в общине, а остепенившись, стала сначала известной моделью, а затем психотерапевтом.

Неудивительно, что в такой семье ощущалось нечто бунтарство и неформальность. Но Турман, по ее признанию, в детские годы больше всего хотела быть такой, как все. Она считала себя настоящим уродцем и ужасно комплексовала

из-за веса, высокого роста и большого носа.

Правда, комплексы не помешали будущей звезде в 14 лет начать работать моделью, а в 15 — бросить школу и с 300 долларов в кармане перебраться в Нью-Йорк, чтобы изучать актерское мастерство.

Через несколько месяцев после переезда произошло событие, навсегда изменившее Турман и заставившее ее резко повзрослеть. В одном из ночных клубов она познакомилась с актером на 20 лет старше нее. Мужчина был сильно пьян и каким-то образом уговорил девушку продолжить вечеринку у него дома, где изнасиловал ее. В феврале 2018 года, когда движение #metoo уже набрало обороты, Турман вспоминала об этом травмирующем опыте:

«Я тогда была предельно сговорчива. Я пыталась сказать «нет», плакала, кричала, делала все, что могла. Но он сказал мне, что дверь заперта, — и я даже не попыталась повернуть ручку и сбежать. Я помню, как, вернувшись домой, стояла перед зеркалом, смотрела на свои руки и злилась — они были все в крови и синяках», — Ума Турман.

Чтобы раздобыть средства для постижения азов профессии и свести концы с концами, Турман подрабатывала посудомойкой, официанткой и уборщицей. Одновременно она позировала перед фотографами и обивала пороги киностудий в надежде заполучить хотя бы крохотную роль.

И девушке повезло: спустя два года ее наконец стали приглашать в кино. После двух проходных фильмов на нее обратили внимание и серьезные режиссеры.

После выхода в 1988 году в прокат «Опасных связей» и «Приключений барона Мюнхгаузена» к Турман пришла известность. Ее игра была благосклонно принята критиками, многие также отмечали ее красоту, сексуальность и ум, однако начинающую актрису подобное отношение лишь тяготило.

КВЕНТИН ТАРАНТИНО И ЕГО МУЗА

Сначала на роль наркоманки Мии Уоллес Квентин Тарантино рассматривал других актрис — Мишель Пфайффер, Мег Райан и Розанну Аркетт. Но затем он посмотрел фильмы с участием Турман и увидел ее ступни 42-го размера. Режиссер разглядел в тонкой и немного нескладной девушке свою будущую музу — и решил отправить ей сценарий «Криминального чтива». Получив его, актриса была в ужасе. Ее смущало обилие ненормативной лексики, сцена изнасилования ее экранного мужа и то, что ее героиня — законченная наркоманка.

«Я никак не могла уговорить себя подписать контракт. Хотя прекрасно знала, что на эту роль огромная очередь, в которой стояла даже Мишель Пфайффер. К счастью, Тарантино не понимает слова «нет», — рассказывала Турман в 2013 году. Съемки стартовали в 1993 году и дали актрисе непростое. Она не представляла, как достоверно в кадре употребить кокаин (вернее, изображавшую его сахарную пудру) и очень стеснялась

танцевать босиком с экраным партнером Джоном Траволтой. Но Тарантино точно знал чего хочет — актриса доверилась ему. И не прогадала: роль Мии принесла ей первую и единственную в ее карьере номинацию на «Оскар» за лучшую женскую роль второго плана, бешеную популярность, а также долгосрочное сотрудничество с Тарантино и звание его музы.

Творческий союз культового режиссера и его любимой актрисы оказался настолько успешным, что появление слухов об их романе было неизбежно. Добавляло масла в огонь и открытое восхищение Тарантино внешностью и талантом Турман. Несмотря на это, их отношения никогда не были романтическими.

В то же время не стоит думать, что Турман всем обязана Тарантино. После успеха «Криминального чтива» она стала чаще соглашаться играть в комедиях. Вновь встретила на съемочной площадке с Тарантино Турман лишь в начале 2000-х на проекте «Убить Билла», главную роль в котором режиссер написал специально для нее.

Роль Невесты стала высшей точкой карьеры Умы, но обернулась для нее колоссальными физическими нагрузками. Съемки фильма должны были начаться спустя всего несколько месяцев после того, как она родила второго ребенка, поэтому ей пришлось приводить себя в форму в ускоренном темпе.

Актрисе пришлось освоить три стиля кунг-фу, два стиля боев на мечах и ножевой бой.

Когда Турман впервые взяла в руки меч, то нечаянно ударила им себя по голове и разрыдалась. Однако актриса не была намерена сдаваться. Она стала тренироваться по пять-восемь часов ежедневно пять раз в неделю. Хореографию боев ей поставил легендарный Юэнь Вупин, который был ответствен за драки в «Матрице». В дополнение к тренировкам актриса придерживалась строжайшей диеты. В итоге Турман за 1,5 месяца сбросила 11 килограммов и «освоила такие пируэты, о которых раньше и мечтать не могла».

ТРИ МУЖА И ТРОЕ ДЕТЕЙ

Турман никогда не была героиней желтых таблоидов — все ее романы были серьезными. В первый раз актриса вышла замуж, когда ей было всего 20 лет. Ее будущим супругом стал , с которым она познакомилась на съемочной площадке.

Многие считали их пару странной — уж больно разными они были. Олдман, известный алкоголик и ловелас, был старше жены на 12 лет и уже имел за плечами опыт неудачного брака. Однако Турман влюбилась и, несмотря на предупреждения друзей, вскоре после окончания съемок вышла замуж.

В 1992 году, всего через два года после свадьбы, они разошлись из-за проблем Олдмана с алкоголем. Он с утра до ночи пропадал на вечеринках и изменял жене. В конце концов Турман не выдержала.

Неудачное первое замужество вообще на какое-то время отбило у Турман всякий интерес к романтическим отношениям. Она на год с головой ушла в

работу и в следующий раз под венец решилась отправиться лишь спустя шесть лет. Однако урок, преподанный ей Олдманом, Турман усвоила плохо — и снова выбрала в спутники жизни своего коллегу, актера .

Будущие супруги познакомились на съемках фильма «Гаттака» и практически сразу начали встречаться.

Актерам казалось, что они единое целое, и в 1998 году они поженились. К тому моменту Турман уже была на седьмом месяце беременности. Вскоре она родила дочь Майю, а в январе 2002-го — сына Левона Роэна. Не помешали ей стать матерью даже запреты врачей, которые обнаружили у нее проблемы с кровеносной системой.

Поначалу у пары все складывалось отлично, а потом Хоук внезапно осознал, что не готов к семейной жизни. Тем более что вокруг него было слишком много красивых женщин. Пока Турман пропадала на съемках у Тарантино, он увлекся канадской моделью Джен Перцоу и даже рассказал об интрижке жене. Актриса простила мужа, а потом поймала его на измене с няней их детей. В 2005 году она подала на развод.

В очередной раз обжегшись в браке с артистом, Турман в качестве нового бойфренда выбрала не человека из мира кино, а швейцарского финансиста . Их роман длился семь лет. За это время они успели обзавестись общим ребенком, дважды объявить о помолвке и дважды ее расторгнуть, а в 2014-м в их отношениях была поставлена окончательная — и очень громкая — точка.

Расставались бывшие влюбленные бурно, поскольку не могли поделить опеку над дочерью Луней. Бюссон в суде обвинял актрису в том, что она нездорово психически, а также в том, что она злоупотребляет алкоголем и мешает ему видиться с ребенком. Но, как он ни старался, суд встал на сторону Турман и назначил ее основным опекуном.

«В ТОМ, ЧТО ДЕВУШКИ ПРОДОЛЖАЛИ ЗАХОДИТЬ В НОМЕР ВАЙНШТЕЙНА, ЕСТЬ И МОЯ ВИНА»

Потерпев очередную неудачу в любви, Турман по привычке с головой погрузилась в работу, а также в борьбу со стalkerом, который преследовал ее с 2004 года. Актриса жаловалась в полицию, что незнакомый мужчина подкарауливал ее у дома и пытался вступить в контакт. В 2007 году его поймали и дали условный срок, но это не помогло, и вскоре он возобновил преследования. Все повторилось: еще один условный срок, запрет на приближение, но стalker эти меры не останавливали.

В конце концов Турман при содействии адвокатов добилась заключения назойливого поклонника под стражу. Лишь отсидев год в тюрьме, мужчина признал свою вину и отказался от навязчивой идеи. Только тогда актриса смогла вздохнуть спокойно. А вскоре начало набирать силу движение #metoo — и Турман стала одним из главных действующих лиц в борьбе против сексуального насилия в Голливуде.

Когда десятки актрис разной вели-

чины и статуса начали рассказывать о домогательствах со стороны Вайнштейна, Турман, снявшаяся в шести спродюсированных им фильмах, была в такой ярости, что решилась рассказать об опыте общения с ним.

«Я испытала ужасные чувства, когда узнавала о все новых и новых жертвах безобразного поведения Харви. Потому что я — одна из причин того, что молодые девушки по-прежнему продолжали заходить в его номер. (...) Эти овечки шли на заклание, будучи в полной уверенности, что человек, достигший такой власти и влияния в Голливуде, не способен совершать ужасные поступки. Но он мог», — Ума Турман.

Турман утверждает, что поначалу их отношения с Вайнштейном были приятельскими и деловыми. Он сам мог обсуждать с ней совместные проекты и давал ей, начинающей артистке, почувствовать себя значимой. Однако вскоре Вайнштейн «попытался напасть» на нее в номере отеля и вел себя крайне агрессивно. Чудом Турман удалось вырваться и убежать. На следующий день продюсер прислал ей огромный букет роз в качестве извинения за то, что «неверно считал ее сигналами».

Когда же он попытался вновь заманить Турман в свой номер, она пригрозила рассказать о произошедшем в прессе, если он попытается сделать нечто подобное с кем-то еще. В ответ продюсер пригрозил сломать ее карьеру. Турман вышла от него, дрожа от гнева и бессилия, но решила, что разумнее всего будет промолчать.

С тех пор, по словам актрисы, она отнесилась к Вайнштейну исключительно как к врагу. По ее словам, она очень раскаивается, что сразу не открыла миру правду о его поведении. Турман добавила, что тогда очень испугалась. Во многом и из-за того, что, рассказав о случившемся Тарантино, столкнулась с крайне неожиданной для нее реакцией. Режиссер, которого она считала другом, лишь обмолвился, что «бедный Харви просто хочет обладать девчонками, которых ему не видать».

Рассказала Турман и о том, что в 15 лет сделала аборт. По ее словам, она случайно забеременела от мужчины гораздо старше нее, когда жила в Европе и занималась модельной карьерой. Сначала Турман хотела рожать. Однако в те годы она не могла финансово обеспечить даже себя. Родители убедили ее в том, что она не готова заботиться еще и о ребенке.

Турман не жалеет об этом решении, тем более что этот сложный выбор заставил ее повзрослеть и в конечном итоге помог стать матерью, когда она к этому действительно была готова.

Вайнштейн, к слову, опортить ей карьеру не смог. Он неоднократно намекал Тарантино, что не хочет видеть Турман в продюсируемых им фильмах, но режиссер на эти рекомендации внимания не обращал. Впоследствии Тарантино и вовсе признал, что ссора с Турман стала «одной из величайших ошибок в его жизни», и в качестве извинений предоставил ей видео аварии, которое она не могла получить 15 лет.



А РОДИТЕЛИ ПРОТИВ БРАКА

Ситуация знакома, не правда ли? Наверняка и в вашей семье хоть когда-то, но она возникала: дочь (сын) влюблены без памяти, а семье вторая половинка не нравится... Если родители достаточно мудры, то они примут выбор своего чада, смирятся с ним. В противном случае – вспомним «Ромео и Джульетту». Скорее всего, конечно, все закончится не так трагично, но... И в наше время, как правило, дети не слушают запретов родителей, их жизненный опыт детям не подходит... Кто прав? Несколько ситуаций прокомментирует психолог.

Я — БЕЗ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Мы с моим парнем хотим пожениться, но его родители наш брак не одобряют. Им не нравится то, что я не имею высшего образования. Мой любимый учится в университете, а я работаю парикмахером, но при этом много читаю, стараюсь быть в курсе событий культурной жизни. Пока мы просто встречались и не думали о супружестве, никто не возражал. Он познакомил меня с родителями через месяц после начала наших отношений, и мне показалось, что я им понравилась. Его папа даже похвалил меня, когда я сказала, чем занимаюсь: вот, мол, какая молодая, а самостоятельная. Но чем лучше становились наши отношения с молодым человеком, тем хуже — с его родителями. Особенно была настроена против меня его мать: когда встал вопрос о свадьбе, она заявила, что категорически против и, если мы поженимся, она не будет поддерживать с нами отношения. А недавно я узнала, что она начала мирить моего парня с девуш-

кой, с которой они расстались незадолго до нашей встречи. Что мне делать? У моих родителей тоже разное образование: у папы высшее, у мамы — средне-специальное. Они живут в мире и согласии, и я никогда не ощущала этой разницы. Я не хочу вести войну с семьей моего жениха, не хочу, чтобы из-за меня он ссорился с родителями, но выхода не вижу».

Комментарий психолога. Хотите вы или нет, но война, к сожалению, уже началась. Подумайте, может быть, действительно, вы не подходите друг другу? Что лежит в основе ваших отношений? Что, кроме страсти, объединяет вас? Влюбленность, проходит довольно быстро, остается взаимное уважение, потребность друг в друге, а главное — общие интересы. Наверняка и его родители, упирая на разницу в привычках и интересах (все-таки вы принадлежите к разным социальным слоям), обосновывают свое мнение так же.

Самый лучший вариант для вас — примирение. Во всяком случае,

вы не будете выглядеть разлучницей и в глазах родителей, и в глазах вашего молодого человека.

Попытайтесь сесть с будущими родственниками за «стол переговоров», проявите дипломатические способности, заложенные в вас, как в каждой женщине, самой природой. Скажите, что вы понимаете озабоченность его семьи: наверное, дело не только в том, что он получает высшее образование, а вы нет, вероятно, их беспокоит ваше материальное положение, они боятся, что он бросит вуз, особенно, если появятся дети.

Неплохо будет, если вы сможете и убедить его родственников в том, что интересы будущего мужа для вас тоже очень важны. Заверьте их, что очень цените отношения между детьми и родителями, и всегда будете с уважением относиться к ним.

Докажите, что счастье мужчины не в образованности его женщины, а в ее любви, заботе, понимании, такте и т. д. Главное — проявите уважение к себе и присутствующим, тогда вам, возможно, удастся добиться взаимных уступок.

Но если примирение не состоится, ни в коем случае не заканчивайте «переговоры» на воинственной ноте. Оставьте его родителям возможность для примирения, ведь если правда на вашей стороне, они рано или поздно сами захотят заключить с вами мир.

Я ВСЕГО НА ГОД СТАРШЕ

«Родители моего молодого человека не хотят, чтоб мы встречались. В их семье принято, чтобы муж был старше жены. Разница между его родителями шесть лет. А тут я старше моего парня. И не важно, что всего на год. Мне кажется, что это не такая уж большая разница, но его мама при каждой нашей встрече довольно ясно намекает, что я «старовата» для ее мальчика. Я - человек впечатлительный и чувствую ее негатив. Так ведь можно и комплекс неполноценности приобрести. И еще меня настораживает отношение к этой ситуации моего парня. Он воспринимает это как остроумную шутку его мамочки, поговорить с ней не хочет и вообще делает вид, что ничего страшного не происходит. А я с ужасом думаю о реакции его семейства, когда оно услышит о нашем намерении пожениться. Честно говоря, и моя мама считает, что разница в возрасте со временем будет все больше ощущаться, и я стану для мужа непривлекательной, и он, естественно, будет мне изменять с более молодыми женщинами.

Посоветуйте, что мне делать. Как вести себя в этой ситуации и с его

семьей, и вообще в отношении нашего будущего — неужели меня действительно ждет такая безрадостная перспектива?»

Комментарий психолога. Если подходить к вопросу с научной точки зрения, то разница в возрасте считается значительной, если она составляет 5 и более лет. Это критерий смены поколений. Поэтому разницей в один год можно пренебречь. Правда, здесь дело не в возрасте, а в человеке. Точнее, в двоих.

Вы, со своей стороны, действительно, развиваете в себе комплекс неполноценности, но причина кроется не в «шутках его мамочки», а в вашей неуверенности в себе. Если бы вы были увереннее, весь «негатив» его родственников был бы вам просто безразличен. Я знаю пары, где жена старше мужа на 5 и даже на 15 лет. Это, безусловно, заслуга женщины, которая привлекает мужчину не столько внешними данными, сколько силой своей личности. Если же супруга неуверенна в себе, вечно подозрительна, брюзглива, это может подтолкнуть к измене любого мужчину. Ваш молодой человек, вероятно, не видит проблемы в том, что вы не одноклассники. Не стоит «нагружать» его теми мучительными сомнениями, которые одолевают вас. Просто спокойно скажите ему, что вам неприятны намеки и шутки его мамы, касающиеся вашего возраста. При встрече с его родителями все выпады в вашу сторону просто игнорируйте. Как только они почувствуют вашу уверенность в себе, вы станете для них неуязвимы. При создании семьи надо принимать во внимание не возраст партнеров, а чувства и отношения, существующие между ними.

УРОВЕНЬ ДОСТАТКА РАЗНЫЙ

«Меня очень беспокоит ситуация, в которой оказался мой брат. Уже год он встречается с очень милой, хорошей девушкой. Они любят друг друга и недавно решили пожениться. Но свой роман тщательно скрывали от ее родителей, так как те против этих отношений. Ее родители значительно лучше обеспечены, чем мы, и когда они узнали, что их дочь выбрала такого кавалера, запретили им встречаться. Естественно, пока они встречались тайно, у них не было особых проблем, денег тоже хватало. Теперь я уверена: ее родители постараются расстроить их свадьбу. Мой брат надеется на лучшее, а я боюсь, что у них ничего не получится. Он еще учится в институте, и пока не может дать ей то, к чему она привыкла. Боюсь, что она уйдет от него, а брату просто полонит жизнь. Я не знаю, как мне поступить в этой ситуации: продолжать

помогать влюбленным или отговаривать их от брака?»

Комментарий психолога. Судя по всему, ваш брат обладает сильным характером. Если он и его девушка действительно любят друг друга, они вместе преодолеют трудности. А вот ее родителям, чтобы поверить в их чувства, нужны весомые доказательства. Во все времена мужчина доказывает свою любовь делами. Если у вашего брата это получится, то спустя какое-то время родители его девушки могут изменить свое отношение к нему. Они должны убедиться в том, что он настоящий мужчина. Во всяком случае, будем надеяться на успешное развитие событий. Сейчас все в руках молодых людей. Вам надо просто оказать им посильную поддержку.

Я РАЗВЕДЕНА И С РЕБЕНКОМ

«Моя история, наверное, банальна. Я рано вышла замуж, родила сына и... развелась с мужем. Долго не могла найти подходящего мужчину, но вот, наконец, встретила. Я снова полюбила. Он тоже любит меня и заботится о моем сыне. Но его родители совершенно не понимают нас: считают, что я «охмурилась» их сына, не верят в мою любовь, обвиняют в какой-то корысти, из-за которой я якобы и завязала отношения с ним, хотя на самом деле я сама обеспечиваю и себя, и ребенка. После встречи с моим любимым я снова поверила в добро, в людей. Не хочу, чтоб его родители все разрушили. Что мне делать?»

Комментарий психолога. Главный ваш помощник — терпение и время. Скорее всего, родители вашего возлюбленного относятся с предубеждением не к вам, а к вашей ситуации. Жизненный опыт многих поколений подсказывает, что главное для женщины — дети, ради их счастья любая женщина на многое пойдет. Вот почему родители вашего молодого человека убеждены, что вы не слишком дорожите их сыном, так как на первом месте у вас — ваш собственный. Чтобы снова поверить в людей и добро, вам надо, прежде всего, дистанцироваться от травмирующей ситуации, которая произошла с вами в прошлом. Навсегда закрыть эту главу своей жизни, а самой стать терпимее к людям. Поставьте себя на место его мамы, ведь у вас тоже растет сын. Разве вам его судьба безразлична? Вы, наверное, тоже переживаете за него... Постарайтесь именно так отнестись к ситуации. Ваша искренняя любовь, забота, внимание к их сыну со временем станет очевидной для них. Главное, не вступайте в конфронтацию с ро-

дителями, относитесь к ним с уважением (ведь это именно благодаря им на свет появился любимый вами человек).

МНЕ РОСТ НЕ ПОМЕХА

«Мне кажется, что мы с моим парнем идеальная пара. Я — мягкая и серьезная, он — веселый, общительный, заводила в любой компании. У нас замечательные отношения, мы любим друг друга и мечтаем пожениться. Но наши родители считают, что мы не подходим друг другу. А повод совершенно пустяковый — я выше его ростом. Да, это так, но при этом я стройная и привлекательная, а он очень сильный и настоящий мачо. Наши родители как сговорились: считают, что мы не пара — «люди смеяться будут». На нас эти препоны действуют совершенно обратным образом: нас как магнитом тянет друг к другу! Но меня, конечно, допекают родители. Как им объяснить, что они не правы? Они меня просто не пускают к нему».

Комментарий психолога. Судя по сему, вы оба еще очень юны. Именно в юности так силен дух противоречия, так и тянет доказать всем свою неординарность, непохожесть на других. И, конечно, легче всего это сделать, используя какие-нибудь внешние приемы — такая «французская парочка», наверняка, привлекает внимание окружающих. Но период бунтарства, поверьте, пройдет. А главное в отношениях, безусловно, внутренняя гармония и такие вещи, как схожесть убеждений, единство взглядов на жизнь. Вероятно, это и беспокоит ваших родителей. Хотите быть вместе — объясните, что вы на самом деле гармоничная пара, что у вас единые цели, похожие взгляды. А контраст в росте можно использовать для пользы дела, когда нужно привлечь к себе внимание окружающих. К тому же общеизвестно, что мужчины невысокого роста больше стремятся к достижению успеха, и часто добиваются его. Так что, возможно, у вас есть перспективы. Донесите эту мысль до своих родных.

СОВЕТ ПСИХОЛОГА. Да, если родители против отношений или брака влюбленных, — это неприятно и иногда серьезно осложняет жизнь. Но все-таки все в ваших руках, и главное, что может обеспечить успех, — подлинные чувства в ваших отношениях. Но не отбрасывайте мнение ваших родных, ведь они любят вас, желают только самого лучшего, поэтому покажите им силу своих чувств. Прислушайтесь к себе, взвесьте все «за» и «против» — и решайтесь! И все будет так, как должно быть.



ДВЕ ДОЧЕРИ, ДВЕ НАДЕЖДЫ

Воспитывая детей, мы надеемся, что в старости они станут поддержкой и опорой. Так и происходит в большинстве случаев, но иногда родительские надежды рушатся. На их место приходят отчаяние и пустота.

Когда во дворе видели Петровых с дочерьми, невольно улыбались. Ну, что за красавицы! В одинаковых курточках, шапочках, шарфиках. На ногах лаковые ботиночки - дефицит в те времена. Сразу видно: родители души не чают, не скупятяся.

ТЯГОТЫ ВОСПИТАНИЯ

Многие принимали Машеньку и Катеньку за близняшек, но они были годиками. Маша родилась на год раньше, но росла слабой и болезненной. Так что появившаяся на свет позже Катя, бойкая и здоровая, быстро ее нагнала. По последнему пisku моды девочек одевали неспроста. Их отец, Геннадий Степанович, занимал высокую должность в государственном учреждении. Был уважаемым человеком. Платили ему неплохо, благодаря чему супруга, Нина Ивановна, могла сидеть дома с детьми и о достатке не беспокоиться. Многие Петровым завидовали. Еще бы - как сыр в масле катаются! Выйдут на улицу — все соседи у окон толпятся, чтобы разглядеть эту образцово-показательную семью. Находились, конечно, и завистники.

Однажды соседка аккуратно намекнула:

— Девочки - это хорошо, но ты попробуй их воспитай, а потом еще пристрой в надежные руки! Такая головная боль...

Нина Ивановна советы всегда мимо ушей пропускала. И тут только фыркнула в ответ. Да что может знать о воспитании девочек эта женщина? Уж что-то, а как

мать Нина Ивановна точно состоялась. Всю душу вложила в своих детей, не жалела ни времени, ни сил.

Катенька и Машенька и художественной самодеятельностью занимались, и с преподавателями на дому уроки подтягивали, и рисовать учились. Везде неустанно следила за ними любящая мама.

Переживала ли она за будущее дочерей? А как иначе... Бывало, нальет себе чашечку чая, сядет у окна вечерком и думудумает. Представляла, какими красивыми и статными вырастут ее девочки. Таким и женихи нужны особенные, которые будут ценить такое золото.

В такие минуты обычно к супруге подходил Геннадий Степанович. Догадываясь о ее мыслях, он обнимал жену, защищая от всего дурного. Конечно, их ребенок ждет исключительно счастливая судьба.

ПЕРВЫЕ ЗАБОТЫ

До поры до времени Катя и Маша действительно вели себя тихо и мирно. Носили юбочки ниже колена, плели длинные косы, не общались с хулиганами.

— Как известно, именно такие пай-девочки чаще всего и попадают в какие-нибудь передряги! — вновь подлила масла в огонь все та же соседка.

У Нины Ивановны засосало под ложечкой. В этот раз было о чем беспокоиться. Буквально за пару дней до этого младшенькая, Катя, которая от природы была более бойкой и смелой, не пришла домой к девяти вечера, как обещала. А

ведь ей было всего шестнадцать!

Дочь открыла дверь своим ключом в начале одиннадцатого. К этому времени у матери в кружке уже был налит корвалол, а отец стоял в коридоре с ремнем наготове.

— Вы чего? — удивилась Катя. — Подумаешь, задержалась с друзьями. Они у меня хорошие, честное слово!

Родители невольно задумались. Может, перегнули они палку? В конце концов, переходный возраст, понять можно. Кнут был отложен, а с дочери взято обещание больше так не делать.

Только оно не помогло... Прошло несколько недель, и Катя вернулась домой с алкогольным амбре, которое было слышно за версту. И вновь нашлось оправдание.

— У подружки был день рождения. Все пригубили, а мне что прикажете, изгоем в компании становиться?

Тогда Нина Ивановна впервые за ночь не сомкнула глаз. Все думала, где же они с мужем ошиблись. Может, надо было быть строже? Ну, хотя бы Машенька пока не чудит. И то хорошо!

НЕ СТЕМ СВЯЗАЛАСЬ

Хозяйка дома с рождением детей на работу больше не выходила. И своим дочерям желала той же участи - завести семью, посвятить себя материнству. Но обе, слыша про такие перспективы, лишь хмыкали. И все же Нина Ивановна надежды не теряла. То и дело приглашала в гости подруг с сыновьями (благо, таких было много), но молодые люди приходились не по вкусу ее разборчивым девочкам. Один слишком заумный, другой «очкарик», третий слишком правильный.

— Я себе мужа сама найду. По любви! — заявила однажды Катя. И не соврала.

Едва ей исполнилось восемнадцать, как девушка заявила, что она переезжает жить к возлюбленному.

— К какому? - ахнула мать. Катя не рассказывала ни о свиданиях, ни об ухаживаниях. И откуда он только взялся?

Но дочь делиться подробностями не спешила. Молча собрала вещи, расцеловала родителей, просила за нее не переживать. И была такова.

Что тут началось в доме Петровых! Впервые к ним приехала скорая. Соседи всполошились: что же случилось? Но многие, узнав причину, заметили: «Этого и следовало ожидать. Избаловали они своих девчонок!» Врач понадобился Геннадию Степановичу, который никак не мог принять, что его кровиночка убежала из дома к незнакомому мужчине. Но это он еще не знал, что за избранник пришелся по душе Катеньке.

Однажды соседки, встретив Нину Ивановну, стали ее поздравлять с зятем. «Видный человек!» — смеялись. Женщины смутились: дочь до сих пор их не предстала.

— И как только твоя Катя не боится с таким связываться? Криминальный авторитет ведь! Его весь город знает.

Дома Нина Ивановна вновь взялась за успокоительное. Теперь она знала, что зятя зовут Владимир, он же Вовчик Кремень, промышляющий всякими нечестными делами и не раз сидевший за решеткой. И где только ее прилежная Катя с таким познакомилась?

Конечно, после такого следовало поговорить с дочерью. Но та, как только услышала тему беседы, тут же бросила трубку. А в следующий раз матери сказала: «Ты в мои дела не лезь! У меня своя жизнь».

ПОЗОР В СЕМЬЕ

Маша, глядя на то, какой счастливой и свободной стала сестра после отъезда из родительского дома, стала ей потихоньку завидовать. Наверняка ей тоже хотелось вырваться из материнских и отцовских оков, которые сжалились вокруг нее еще сильнее после выходов Кати. Но куда податься?

Вскоре за Машенькой стал ухаживать профессор в институте. Она была отличницей, в дополнительных занятиях не нуждалась, но он раз за разом оставлял ее в аудитории. Сближения было не избежать. О том, что профессор женат, Маша узнала от однокурсниц. К жене прилагались двое детей, которые значительно осложняли ситуацию.

И все же девушка была оптимисткой. Она рассудила так: ее Мишенька (он же Михаил Александрович) любит, а с женой живет только из чувства долга. А значит, рано или поздно подаст на развод!

Когда Михаил предложил снять Маше отдельную жилплощадь для встреч, та отказываться не стала. А родителям о скором отъезде сообщила как бы невзначай:

— На неделе соберу вещи. Не смотрите на меня так! Катя уехала, а я чем хуже?

В тот день, когда Маша отчалила с большим чемоданом, отец с матерью

сидели на диване в гостиной и молчали. Что тут скажешь — воспитали они девочек...

— Это мы с тобой, Гена, виноваты, - приговаривала Нина Ивановна. — Надо было пороть их, а мы по головке гладили.

— Да брось ты слезы лить. Быть может, все наладится. Катерина одумается и бросит своего уловника, а Маша свадьбу вскоре сыграет.

Но свадьбы они ждали зря: вскоре и без того отчаявшиеся родители с ужасом узнали, что младшенькая связалась с женатым мужчиной и встречается с ним втихаря. «Позор» — только и вскрикнула Нина Ивановна. Принялась названивать дочери, но та даже не отвечала.

Над квартирой Петровых с тех пор будто навис траур. Больше никакого смеха, шуток, улыбок. Даже телевизор не включали. Но правильно говорят, время лечит. Вскоре и дети звонить стали чаще, и сами они оттаяли, хоть их выбор до конца и не приняли. В душе горевали, видя, как к знакомым приезжают дети с семьями, а сами они нянчат внуков. Все это Петровым было недоступно. Ну, что ж, значит, такая судьба...

БЕДА ПРИШЛА В ДОМ

С младшей, Катериной, отец с матерью увиделись лишь спустя год после ее неожиданного отъезда из дома. Хоть и жили в одном городе, но адреса дочери не знали, а сама она предпочитала их не навещать. А тут вдруг приехала — и мать ахнула. Осунувшаяся, с темными кругами под глазами, на руках синяки.

— Он что, бьет тебя? - со слезами на глазах спросила Нина Ивановна. Катя лишь нахмурилась, давая понять: в какой семье не бывает конфликтов. Наспех съела ароматный борщ, углядела за обе щеки мамы ватрушки и перешла к делу.

— Деньги мне нужны. Никогда у вас ничего не просила, а теперь вот...

Родители попробовали выведать, что за беда случилась у дочери. Но та отмалчивалась. Или даете деньги, или я ужо, говорит. Пришлось Геннадию Степановичу достать из закровов свои сбережения. Дочь, как-никак. Жадно пересчитав деньги, Катя быстро поцеловала отца с матерью в щеку и закрыла за собой дверь.

— Может, теперь будет чаще приезжать... - с надеждой в голосе проговорила Нина Ивановна.

Но все произошло ровно наоборот. Следующую весточку от Кати Петровы получили уже по обычной почте. Дочь писала из другого города, куда переехала поближе к гражданскому супругу, который отбывал наказание в исправительной колонии. Зять Владимир неплохо накуролесил, за что получил многолетний тюремный срок. А их Катенька, их добрая и умная Катенька, теперь вынуждена была отдать свою молодость на этого уголовника!

Геннадий Степанович, получив весточку, схватился за сердце. Снова приехала скорая. И вновь то же самое: нельзя волноваться. А как тут без волнений? В больницу главу семьи не забрали, но с того дня он сам слег. С постели почти не

вставал, лежал, отвернувшись к стене, и молчал.

Спустя три месяца Геннадия Степановича не стало. Он умер ночью, тихо, будто не желая никого беспокоить. На похоронах Нина Ивановна впервые за долгое время увидела Машу. Та рыдала около гроба, одетая во все черное. «Будто пополнела...» - рассматривала ее мать. А потом заметила под объемным плащом живот.

— Беременна ты, что ли? - спросила она дочь, и та, рыдая, кивнула.

ОДНА-ОДИНЕШЕНЬКА

Первое время после смерти мужа Нине Ивановне приходилось непросто. Не привыкла она жить одна, без поддержки и мужского плеча рядом. Дочь, хоть и была на сносях, от помощи матери отказалась. «Сама разберусь...» На вопрос, ушел ли ее благоверный из семьи, Маша ответила отрицательно.

— Значит, безотцовщину плодишь... - тихо произнесла Нина Ивановна. Маша, обидевшись, развернулась и ушла. На связь она выходить перестала.

Просторная трехкомнатная квартира, в которой прежде было так много счастья, теперь казалась пустой. То тут, то там стояли фотографии, на которых большая семья улыбалась. Будущее казалось им таким счастливым и безоблачным...

Спустя полгода Нина Ивановна на улице встретила Машу. Та шла с коляской по другой стороне и мать не видела. Женщина подбежала, обняла дочь крепко-крепко, заглянула в коляску - а там, вся в розовом, лежала копия самой Маши.

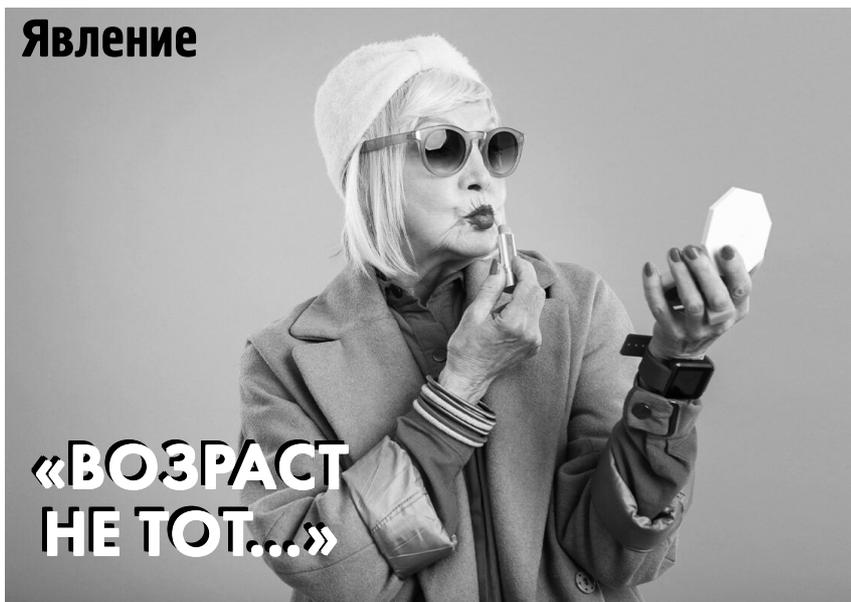
В тот день дочь зашла в родительский дом, а Нина Ивановна впервые поддержала на руках долгожданную внучку. Ей не терпелось узнать, как живет Маша, не нужно ли ей что. На открытия она и не надеялась, но девушка не выдержала.

— Плохо живу. Мишенька почти не приезжает, только деньги присылает. Дочь знает, не хочет и разводиться не собирается. Мать бережно гладила по голове рыдающую Машу. А потом осмелела и предложила:

— Переезжайте ко мне! Тут три комнаты, вместе Варюшу воспитаем, а? Маша неожиданно согласилась. Пообещала приехать с вещами спустя три дня. Все это время Нина Ивановна отмывала до блеска квартиру. Купила внучке кроватку, гору новой одежды, игрушки и погремушки. У Вареньки должно быть все самое лучшее!

Но наступил день «икс», а Маша не приехала. Растерянная женщина прождала дочь до вечера, убеждая себя, что она просто задерживается. Но Маша не прибыла и через три дня, и через неделю. Номер, с которого она звонила матери, был отключен. Нина Ивановна даже ездила на ту улицу, где встретила дочь. Караулила ее там ежедневно чуть ли не целый месяц. Но Маши вместе с внучкой будто след простыл.

Лишь со временем женщине удалось принять тот факт, что дочь не вернется. Ни одна, ни другая. Обе выбрали другую жизнь. А о стакане воды в старости Нине Ивановне придется позаботиться самой.



«ВОЗРАСТ
НЕ ТОТ...»

СТЕРЕОТИПЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ НАМ ЖИТЬ

С эйджизмом в той или иной форме сталкивается каждая третья женщина. Не берут на работу, отказываются воспринимать всерьез, не принимают в компании из-за... возраста. Причем, неважно, 20 тебе лет или 60. На каждый десяток найдется своя причина.

Вот вырасту, получу паспорт, тогда и заживу по-человечески... Примерно так рассуждают подростки, еще не догадываясь о том, что в нашем обществе в каждом возрасте женщина сталкивается с дискриминацией. Нет, не из-за пола — из-за возраста!

ЮНАЯ, ГЛУПАЯ...

Впервые этот термин предъявил миру американский геронтолог Батлер, столкнувшись при работе с пожилыми пациентами с неприкрытой ненавистью со стороны общества в адрес стариков. Однако эйджизм с годами перестал обозначать только презрение к людям на склоне лет. Он дал название целому явлению, когда возраст человека «какой-то не такой» для окружающих.

Оксана пришла работать в небольшую юридическую контору на четвертом курсе университета. И хотя у нее было блестящее образование, ее сразу же стали «ставить на место» более зрелые коллеги. Девушка была из семьи юристов, помогала отцу в его проектах, знала тонкости, о которых были не в курсе ее коллеги. Но Оксану неизменно «уличали в ошибках».

Однажды — руководитель отдела была вынуждена признать правоту девушки, но вернулась со словами: «Молодая еще, а столько гонора! Небось папочка подсказал!»

Признать, что дело тут не в родственных связях, а в грамотности и способностях сотрудницы, она не могла.

ЭТО СТРАШНОЕ СЛОВО ДЕКРЕТ

Вероника столкнулась с проблемами при продвижении по карьерной лестнице, когда вышла замуж. Она имела отличное резюме и семь лет безупречного стажа. Однако после смены статуса, несколько раз получила отказ в компаниях, где претендовала на более высокие позиции.

Молодая женщина искренне не понимала, в чем тут дело, пока одна из сотрудниц кадрового агентства по-дружески не объяснила: для работодателя она теперь «на низком старте». «Но куда?» - искренне удивилась Вероника, потому что она не собиралась эмигрировать. «Как куда? — рассмеялась кадровичка, — разумеется, в декрет!»

Другая героиня, Марина, работала в редакции крупной газеты. В 30 лет она уже имела за плечами богатый 12-летний опыт работы на разных должностях. Растила с мужем 7-летнего сына.

Женщина претендовала на редакторское кресло. Договоренность с начальством была почти достигнута, но процесс внезапно затормозился. Недавно Марина написала восторженную статью на

тему новорожденных. И руководство сочло, что сотрудница намеревается «пойти за вторым».

Догадавшись о причине, по которой главный издатель и редактор жмут на тормоз, Марина записалась на личный разговор по душам, в котором вскользь упомянула, что перенесла в прошлом году сложную операцию, после которой не сможет больше иметь детей. Через месяц Марина получила должность редактора отдела социальных проблем. Совпадение? Вряд ли...

КОГДА ОСТАЕШЬСЯ НЕ У ДЕЛ

Больше всего от эйджизма страдают люди в зрелости и в пожилом возрасте. Так, Лариса развелась в 50 лет. Тогда же ей пришлось фактически начинать новую жизнь — менять место работы (прежнее было нос к носу с мужем) и искать нового партнера. И то, и другое оказалось сделать затруднительно в ее активном еще возрасте.

Несмотря на хорошее образование и внушительный послужной список, Лариса везде получала отказ. Из-за возраста. Она обратилась к коучу по трудоустройству, и милая девушка сказала: «Резюме интересное, составлено великолепно, компетенции на зависть остальным. Но работодатель — автоматически смотрит на год рождения. Вас отсеивают, даже не прочитав про ваши достижения. С таким резюме вас оторвут с руками и ногами, но только по знакомству и личным рекомендациям...» Так в итоге и произошло.

Кстати, про знакомства. Лариса обратилась в брачное агентство, составила резюме, заполнила анкету и в графе «желаемый возраст партнера» поставила галочку напротив «ровесники». Но за полгода ни одного звонка или письма. На платной консультации сваха охала и ахала. Красивая, умная, успешная - все отлично, но сегодня на женщин 50+ претендуют лишь мужчины 70+. «Есть интересные персонажи вашего возраста, но у всех ограничения по возрасту — женщина до 35 лет».

Выходит, в каждом возрасте женщина рискует остаться не у дел. Молодая - неопытная и слишком хороша собой. В детородном возрасте — точно уйдет в декрет, подставив компанию. Слишком опытная и умная — подсидит начальника. В зрелом возрасте — начнет постоянно болеть. Предпенсия — все равно скоро уйдет, да и работать будет без энтузиазма. Но жизнь показывает, что все это лишь стереотипы. И вокруг нас полно исключений, которые не подтверждают придуманные когда-то правила эйджизма.

Ваш любимый сканворд

Город в Крыму	Шурик: "Надо, ... надо!"				Родственник карла					
20000 ... под водой		Бытовой ветродуй	"... толстяка"		Десертная пена	... годами, да стар умом	Имя Наполеона	Большое сверло		
Выигрыш	Пережиток прошлого				Низ живота	Арбитраж				
		Путь планеты	... Ариадны	"...-фактор" (сериал)			Отчество у арабов	Бренная упаковка для души		
	Ничья (шахм.)					Морская рыба				
		Народ, придумавший мацу	Парижский аэропорт	Еврейский язык			... и молот	Центр смерча		
	Малое судно				Кровь плодов	Священный титул	Личное местоимение			
		Болезнь лошадей	Блокпост		Эстр. представление			Дерево, паркет		
	Здание	Английское пиво					Река, Новосибирск			
"Неприкасаемые" в Японии			Древнее хол. оружие				Воробьянинов - Киса, Бендер - ...	"Бумажное дерево"		
Место для часового	Сов. футб. вратарь				Крупа из проса	Японская водка				
		Обладатель толоконного лба	Орудие для мольбы	Брачный период	Юлия в детстве или дома			Мотоцикл	Сон наоборот	
	Бирманская копейка	Запряжка гуськом				Нити вдоль ткани	Технич. культура			
	Между ля и си			Женщина, Польша						Озера, Турция
		"... еси" - молитва					Система единиц	Маленькая Анна		



КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О...

Современные родители уже давно не краснеют от просьбы разъяснить, откуда берутся дети. Но есть ряд других вопросов, которые ребенок может задать. И некоторые из них зачастую ставят нас в тупик.

Недетские темы существовали всегда, но в разные времена они были разными. Так, в советском прошлом не принято было обсуждать с ребенком бюджет семьи, покупки и, конечно же, сексуальные темы. В современном обществе табуированных тем очень мало, и дети с малых лет задают множество неудобных вопросов. И дело даже не в том, что мы не знаем, как на них отвечать, а в том, насколько грамотно для детского сознания обсудить ту или иную тему.

...войне и политике

Ребенок не может оставаться в стороне, когда на всех телевизионных каналах показывают новости, а родители обсуждают между собой увиденное и прочитанное. Дети, как губка, впитывают эту информацию. И делают свои выводы. Они основаны на родительском мнении, но высказывают его наши отпрыски через призму своего восприятия. На самом деле ничего хорошего в этом нет. Когда дошкольник с папиной интонацией ругает президента, министров или рассуждает, какие плохие другие страны, это

может выглядеть смешно. Но чем старше становится ребенок, тем менее приятны из его уст «умные» рассуждения о политике. Ведь на самом деле он просто повторяет сказанное родителями. Это не его точка зрения, не его размышления. И самое неприятное - это тот апломб, с которым дети чаще всего произносят мнения других людей.

Сделать тему политики запретной нельзя. В первую очередь, учите ребенка думать и рассуждать, а для этого надо давать ему возможность знакомиться с разными точками зрения на одну и ту же проблему. Впрочем, это полезно и взрослым, намного полезнее, чем разглагольствовать по принципу «все дураки».

Тема войны, особенно в нашем современном обществе, актуальна. И когда речь идет о событиях давно минувших дней, отвечать на вопросы и общаться на эту тему проще. Во всяком случае с детьми. Труднее, когда речь заходит о войне в настоящем. Далеко ходить за примерами не надо - события в Украине. Конечно же, любой родитель будет доносить до ребенка свою точку зрения, но было бы неплохо всегда

добавлять в конце: «Так думаю я, но когда ты станешь старше, то, возможно, будешь думать по-другому». Почему именно так? Потому что ваш ребенок - свободный человек и имеет полное право думать иначе. Не лишайте его свободы выбора. Ведь именно мыслящий человек, имеющий свою точку зрения, умеющий ее аргументировать, может называться развитой полноценной личностью. Кстати, многие психологи советуют оградить детей от ношения какой-либо политической символики, т.к. выбор этой символики не совершается самим ребенком, а изначально устанавливается взрослыми людьми.

Чему вы учите разговорами на эту тему? Умению рассуждать, делать выводы, не принимать все услышанное вслепую за правду.

...смерти

Дети и разговоры о смерти - сочетание дикое, трудно укладываемое в голову. Дети - это радость, смех, игры, капризы, развлечения... Но в жизни бывает все, и рано или поздно ваш ребенок задаст вам вопрос: «А есть ли конец?». Как правило, дети подходят к этой теме многократно. Сначала они удовлетворяют любопытство («а как это - умер?»), через какое-то время начинают осознавать, что «смерть - это навсегда», связывают это с понятием «горе».

О смерти говорить тяжело. Верующие люди обсуждают эту тему с точки зрения своего вероисповедания. Атеисты, как правило, делают акцент на психологических и философских аспектах этой темы. Довольно часто дети, поговорив о смерти, начинают бояться, что умрет кто-то из близких родственников, у них появляется страх собственной смерти. Детские психологи утверждают, что подобное явление - норма. Главное, чтобы эта тема не стала ведущей в играх и разговорах ребенка.

Часто психологам задают вопрос, брать ли ребенка на похороны. Все зависит от возраста малыша, его нервной системы, от того, насколько тесной была связь между ушедшим человеком и ребенком. Поэтому прежде всего надо взвесить все «за» и «против». Смерть меняет внешность человека, и то, что увидит ребенок на похоронах, эмоции, которые переживет, надолго оставят след в его душе. Разумнее будет посещать впоследствии могилу ушедшего человека, вспоминать его, показывая ребенку, что человек продолжает жить в нашей памяти.

Чему вы учите разговорами на эту тему? Пониманию жизненных процессов, философскому отношению к тому, что изменить не в ваших силах, умению справляться даже с очень большим горем.

...болезнях и инвалидах

Видя тяжело больного человека или человека с ограниченными возможностями, большинству из нас хочется опустить глаза. Мы боимся. Чего? Соприкоснуться с болезнью и страданием. А еще мы не хотим обидеть другого человека своим «разглядыванием», хотя нередко именно этот торопливо отведенный взгляд ранит намного сильнее. Мы по-прежнему не знаем, как вести себя в обществе «других» людей, хотя в цивилизованных странах этой проблемы практически не существует. Все просто: есть человек со своими особенностями. У вас свои, у него свои. Такое отношение прививается с детства. Не бойтесь говорить с ребенком на тему инвалидности других людей. Рассказывайте, что физические особенности (заметьте, не недостатки, а особенности!) есть у всех. Только у одних одни, у других - другие. Не лишним будет вспомнить Паралимпийские игры, можно также вместе поучаствовать в какой-либо благотворительной акции, перевести посильную сумму на лечение и помощь другому человеку.

Чему вы учите разговорами на эту тему? Страданию, деликатности, толерантности, умению принимать не похожих на себя людей.

БЮСТГАЛЬТЕР ДЛЯ ДЕВОЧКИ

Рано или поздно любая мама девочки сталкивается с необходимостью купить дочке первый бюстгалтер. Каким он должен быть?

Первым признаком того, что дочке необходим бюстгалтер, становится появление неприятного ощущения в области молочных желез при ходьбе, беге, прыжках, увеличении и набухании в околососковой области.

РАЗМЕР

Чтобы определиться с размером, сантиметром измерьте обхват под грудью и обхват груди по самой выступающей точке. Разница между обхватом груди по самой выступающей точке и обхватом под грудью определяет размер бюстгалтера. Размер груди А, если эти две мерки совпадают. Размер груди В определяется, когда разница в мерках составляет 2-2,5 см. Размер С - разница 5 см и более. Самый маленький имеющийся в продаже размер бюстгалтера, - нулевой, обхват груди при этом должен быть 65-70 см.

МОДЕЛИ

Первые бюстгалтеры - обычные топики. В них еще нет выточек, потому что и груди-то как таковой пока у девочки нет. Топики идеально подходят для ношения при появлении первых признаков развития молочной железы. В народе эту стадию обычно называют «припухлостями». Топики удобно надевать под блузку, постепенно они заменяют майку. Материал - только хлопок с добавлением лайкры. Спереди у топика и бюстгалтера не должно быть швов, чтобы не травмировать нежную кожу соска. Бюстгалтер не должен нигде давить, а бретельки - врезаться в кожу. Как правило, в современных моделях длину лямок можно регулировать.

По мере того как грудь будет увеличиваться, топы можно полностью заменить настоящими бюстгалтерами. Остановите свой выбор на моделях без косточек. Подростковая грудь еще не так велика, поддержка ей не нужна, к тому же косточки давят на лимфатические узлы. Модели pushup очень привлекательны для юной леди, но носить их можно в исключительных случаях. Такой бюстгалтер оказывает негативное воздействие на формирование молочных желез. Чашечки в подростковых лифчиках должны быть сделаны из мягкой ткани, чтобы не вызывать дискомфорта.

Покупают бюстгалтер только после тщательной примерки. Луч-



ше приобрести его в фирменном магазине.

«Я КАК ВСЕ!»

Все дети разные и, соответственно, по-разному реагируют на моменты взросления. Кто-то с нетерпением ждет подтверждения собственной женственности и воспринимает покупку бюстгалтера с радостью. Кто-то, наоборот, крайне стесняется этого и даже с мамой не решается обсуждать деликатную тему. Если ваша дочка относится ко второй категории, ведите разговоры наедине друг с другом как можно более деликатно. Главное, донести до подростка: это естественно, и стесняться взросления не надо. Наоборот, можно гордиться, что она превращается в девушку. Рано или поздно любая женщина начинает носить бюстгалтер, это правильно и красиво. Ну а если вашей дочке не терпится ощутить себя повзрослевшей и надеть этот «символ женственности», даже если «надевать-то не на что», позвольте ей сделать это. В дни уроков физкультуры в раздевалке одноклассницы быстро отмечают, «кто уже носит». Бюстгалтер и даже просто топик становятся в некотором роде статусной вещью и иногда даже поднимают самооценку. Пусть для вас это «полная ерунда», но для вашей дочки-подростка это важно. Ведь уступить в данном случае совсем несложно.



ЗА РУЛЕМ - НОВИЧОК!

В любом деле сложно делать первые шаги. Управление автомобилем - не исключение. У начинающих водителей возникает немало трудностей, большинство из которых - из области психологии.

Считается, что сложнее всего за рулем приходится начинающим водителям женского пола. Однако это правда лишь отчасти. Барьером на пути обретения водительских навыков могут стать страх, плохая ориентация в пространстве, возраст и многое другое. Непросто также приходится тем, у кого был долгий перерыв в вождении. Что в первую очередь нужно помнить новичкам?

В МАШИНЕ

Новичкам к поездке на автомобиле необходимо готовиться, особенно если эта поездка - одна из первых. Прежде всего, взгляните на свою обувь. Она должна быть удобной, у женщин - без каблуков. Сев в машину, отрегулируйте кресло: придвиньте и отклоните его так, как вам будет удобно. Нога при этом должна свободно двигаться между педалями газа, тормоза и сцепления. Уже сидя, посмотрите в зеркала - заднее и боковые. Отрегулируйте их так, чтобы вам не нужно было вертеться в кресле, чтобы увидеть в них происходящее.

Перед поездкой запаситесь всеми необходимыми номерами теле-

фонов - служб, автосервисов, эвакуаторов, друзей и близких. Они должны быть не только у вас в телефоне, но и в отдельном блокноте в бардачке. На заднее стекло не забудьте прикрепить знак начинающего водителя - черный восклицательный знак на желтом фоне. Доказано, что в большинстве случаев водители, видя его, более ос-



торожно ведут себя вблизи данного автомобиля.

Собираясь в поездку, заранее продумайте маршрут своего следования. Даже если у вас есть навигатор, лучше заранее посмотреть путь по карте. Более того, в Интернете сейчас можно найти панорамы улиц разных городов. Благодаря им вы сможете зрительно «проехать» по своему маршруту.

НА ДОРОГЕ

Вести себя на дороге нужно спокойно и рассудительно. Будьте готовы к тому, что другим водителям могут не понравиться ваша слишком низкая скорость или заторможенные реакции. Они могут высказывать свое недовольство гудками, миганием фар, фразами и жестами. Реагировать на них не нужно, просто продолжайте внимательно следить за дорогой.

Все, что может в пути вас отвлечь, следует исключить. В запрещенный список входят мобильный телефон, разговоры попутчиков, радио и музыка. Даже отвлекшись всего лишь на 3 секунды, вы можете потерять контроль над ситуацией.

Стиль вождения у новичков должен быть спокойным, без лишних рывков и маневров. Скорость в пределах города - около 50 км/ч. Пусть остальные участники движения едут быстрее, к вам пока это не относится. Привыкните к мысли о том, что в ближайшее время вам следует быть осторожнее. Ваш ряд для движения - правый. И даже если он едет для вас медленно, не нужно перестраиваться в другой. Как известно, тише едешь - дальше будешь.

Любой маневр совершайте только тогда, когда полностью убедитесь в его безопасности.

ПЕРЕРЫВ? НЕ СТРАШНО!

К особой категории относятся водители, фактический стаж которых достаточно высок, а практический минимален. Среди них те, кто, получая права, кладет их на полку или же спустя время делает вынужденный перерыв в вождении. Сесть за руль после этого бывает не так просто. Кажется, что ты ничего не знаешь и не умеешь.

В таком случае имеет смысл взять несколько уроков у инструктора. У многих из них есть даже специальная услуга «восстановление навыков вождения». После этого есть смысл несколько раз проехаться вместе с человеком, который за рулем не первый год. Вы будете чувствовать подстраховку и сможете сосредоточиться непосредственно на самом вождении.

ПУШИСТЫЙ НЯНЬ



Нашему коту Барсику 5 лет. Он всегда, даже в юные годы, был спокойным, размеренным, чуть безразличным. Казалось, ничто не может нарушить его спокойствия. Но все изменилось, когда я родила дочку. Кота будто подменили: на смену пушистому увальню пришла сердобольная нянька.

Дочка Ева с первых дней жизни очень много плакала. Сколько помню - я все время ее успокаивала. Бывало, укачиваю ее, а Барсик около ног трется, мурлычет, собственную успокаивающую песню напевает. Чуть ребенок заплачет, кот мчит-ся ко мне: дескать, иди утешай.

Когда Ева подросла, то обнаружила, что у кота есть прекрасный пушистый хвост, за который можно таскать бедное животное. Барсик, стиснув зубы, терпел абсолютно все! Под конец дня он, измотанный и уставший, ложился пластом на диван, как бы говоря: «Ух, умаялся! Весь день работал!»

А мы всем знакомым, которые спрашивают, есть ли у нашей Евы няня, гордо отвечаем - есть!

Марта.

Муж не любит моих подруг

Замужем я недавно, а мы с супругом уже постоянно ссоримся. Причина ссор - мои подруги. Он их называет «дурочками» и выступает против наших встреч. Мне обидно!

Эка.

Милая Эка, я не удивлюсь, если оскорбительное «дурочки» служит лишь прикрытием для вашего мужа. На самом деле у него просто зашкаливают эмоции, когда речь заходит о ваших приятельницах, потому он и вешает на них ярлыки. Подумайте, какие на самом деле у него могут быть претензии к ним?

Нередко мужчины ревнуют своих жен к их подругам, считая, что те проводят с ними слишком много времени. В таком случае супругу, соответственно, внимания достается меньше. Попробуйте в ближайшее время уделять возлюблен-

ному максимальное количество своего свободного времени. Дайте ему почувствовать, что он для вас на первом месте.

Если эта тактика результатов не принесет, попробуйте выяснить у супруга, что именно ему не нравится в ваших подругах. Отговорки вроде «они все глупые» не подойдут. Как только будет найдена истинная причина, вам будет легче ее устранить. И, кстати, устройте совместный ужин, пригласив своих приятельниц. Пусть ваш супруг лучше их узнает и, возможно, изменит свое мнение.

Как ужиться с новой коллегой?

Недавно к нам в офис пришла новая сотрудница. Она ни с кем не разговаривает, если и отвечает - то только по работе, да и то грубовато. А я человек общительный, и мне некомфортно работать с такой «букой»...

Наталья.

Люди бывают разные, и не исключено, что ваша новая коллега - действительно замкнутый человек. Не стоит давить на нее и вызывать на диалог, если она этого не хочет. Возможно, у нее был негативный опыт на прошлой работе, и она боится его повторения.

Вы со своей стороны можете создать ей комфортные условия для пребывания в коллективе и посмотреть, не изменится ли она.

Например, если у вас принято ходить на обед, пригласите ее с собой. Заваривая себе чай, поинтересуйтесь, не желает ли она присоединиться к вашему чаепитию. Угостите ее чем-нибудь вкусным, принесенным из дома. Предложите свою помощь, если видите, что у нее возникли затруднения. Будьте доброжелательной и мягкой, и ваша новая коллега обязательно «растет».

Муж - как ребенок

Мой супруг - большой начальник. Он ходит на работу в костюме, коллеги при встрече жмут ему руку и называют на «вы». Муж, в свою очередь, сохраняет имидж и старается выглядеть деловито. Кажется, даже соседки перестают сплетничать, когда он проходит мимо них.

Вот знали бы они, во что превращается этот важный дядька дома! Он снимает костюм, натягивает шорты с паровозиками и бежит к сыновьям - играть с ними в железную дорогу, машинки и роботов. И играет с таким удовольствием! В такие моменты он становится абсолютным ребенком, и я сама порой его не узнаю.

Дарья.

Звук ключей за дверью

Бывает, ты знаешь, что человек должен прийти не позже шести, но уже половина седьмого, а его все нет. Часы бьют семь, и уже все ужасные мысли заполнили голову.

А потом слышишь, как в дверном замке поворачивается ключ и раздается знакомое: «Привет!». Оказывается, человек просто задержался. И вот этот звук ключей в замочной скважине... Нет ничего его дороже.

Марина.



– Ежевичная что?

Я постаралась сосредоточиться.

– Зима. Так, кажется, синоптики называют поздние холода, которые случаются весной. Фрэнк что-то говорил о таком же буране, бушевавшем в этот же день в 1933 году. Тогда он практически парализовал город.

Эбби выпрямилась в кресле.

– Ты шутишь!

Я пожалала плечами.

– У Фрэнка безумная идея: якобы возвращение бурана имеет какое-то особое значение. Он хочет, чтобы я соотнесла прошлую и нынешнюю ситуации. Ты можешь в это поверить? Очерк о погоде. Я даже предствить себе не могу более тоскливое задание.

Эбби покачала головой.

– Тоскливое? Клэр, ты, должно быть, шутишь! Это отличная тема. Ты хотя бы начала просматривать материалы о том, что произошло во время бурана в 1933 году?

Я покачала головой.

– Честно говоря, Эбби, по мне, лучше вымыть туалет, чем заниматься этой историей. Я в тупике.

– Хорошо, дай мне час, и я найду для тебя что-нибудь интересное. Ты же знаешь, я обожаю копаться в архивах. – На ее лице появилось мечтательное выражение. – 1930-е годы и Великая депрессия... Я уверена, что найду что-нибудь эдакое.

Я пожалала плечами.

– Надеюсь.

Эбби встала и уверенно кивнула.

– Закажи еду из тайского ресторана. Я вернусь к полудню.

– Попытаюсь, – ответила я, выглядывая в коридор. – Не уверена,

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

что в такую погоду будет работать доставка.

– Пообещай им сорок процентов чаевых от суммы заказа, – посоветовала Эбби. – После архива мне будет необходимо хорошенько подкрепиться тайской едой.

•••

Когда спустя полчаса я решила заглянуть к Этану, его кабинет оказался заперт. Я постучала в дверь, и мне пришло в голову, что я начала вести себя как его служащая, а не как его жена. В последние месяцы мы делили с ним постель, но и только.

– Привет, Клэр, – поздоровалась со мной его помощница Трэйси, сидевшая за своим столом немного поодаль. Она жестом указала на дверь Этана. – Мне жаль, но вы с ним разминулись. У него сейчас встреча, потом будет следующая за ленчем.

– Вот как, – я выдавила из себя улыбку. – С кем же?

Трэйси замялась, ей явно было неловко.

– Хмм, кажется, он сказал, что идет с Кассандрой в тот новый итальянский ресторан ниже по улице.

– В такую погоду? Они работают?

– Они открылись исключительно ради нее, – пояснила Трэйси, и в ее голосе звучало легкое раздражение. – Кассандра наш ресторанный критик, ты же знаешь.

Я позаимствовала ириску из ее тарелки со сладостями и выбросила обертку в ближайшую мусорную корзину.

– А Этан подрабатывает помощником ресторанный критика?

Трэйси пожалала плечами.

– Она упоминала клецки.

– Клецки?

Трэйси кивнула.

– Этан ненавидит клецки.

Девушка посмотрела на меня с сочувствием.

Для редакции любой газеты было бы вполне логично, если бы ответственный редактор присоединился к ресторанному критику в новом ресторане. Но мы с Трэйси обе знали правду: в эту самую минуту мой муж сидел за ленчем со своей бывшей возлюбленной.

– Спасибо, – поблагодарила я Трэйси, взяв себя в руки. – Я зайду к нему позже.

До недавнего времени меня совершенно не волновал тот факт, что Кассандра, ресторанный критик газеты и бывшая подруга Этана, работала через три двери от меня. Ей как будто доставляло удовольствие ходить с Этаном на частные ленчи и ужины. Но теперь эта ситуация меня

встревожила. Кассандра, высокая, белокурая – полная моя противоположность, – с момента разрыва с Этаном ни с кем серьезно не встречалась. Они расстались буквально за несколько месяцев до нашего с ним знакомства. Сотрудники редакции шептались, что она так и не разлюбила его. Я прошла мимо ее пустого стола и нервно вцепилась в свое обрубальное кольцо.

Ланч принесли в полдень, и я вложила двадцатидолларовую банкноту в ладонь посыльного, шляпу которого запарошил свежий снег.

– Спасибо, мэ, – поблагодарил он и, выходя из двери, едва не налетел на Эбби.

– Я слышу запах тайской еды! – воскликнула она, крепко вцепившись в толстую папку.

Я открыла коробочку с лапшой в арахисовой подливке, и сладкий аромат заполнил воздух.

– Тебе один ролл или два?

– Два! – ответила Эбби, села на пол, раскрыла папку и начала раскладывать бумаги на ковре. – Поиски пробудили во мне чувство голода. Сейчас я покажу тебе, что мне удалось найти.

Я протянула ей тарелку и уселась рядом с ней на пол.

– Итак?

– Итак, – Эбби передала мне ксерокопию газетной вырезки, датированной 7 мая 1933 года, – прочти вот это.

Я проглядела первые два параграфа, но меня ничего не зацепило.

– Это же всего лишь отчет о работе полиции за неделю, – произнесла я, – кратковременные аресты, мелкие кражи... Или я что-то пропустила?

– Да, – подтвердила Эбби перед тем, как положить в рот немного лапши. – Визит принца Георга.

– В самом деле? Ты пришла в такое возбуждение из-за визита скучного британского монарха?

– Видишь ли, заворачивает предыстория, – Эбби протянула мне еще одну вырезку. – Судя по всему, он ухаживал за дамой из Сиэтла. И, если бы не буран, в Сиэтле появилась бы своя первая принцесса.

Я нахмурилась.

– Ты не любишь королевских особ?

– Видишь ли, Эб, у меня даже не было лихорадки «Диана», когда всех от нее трясло, – ответила я, со вздохом ставя тарелку с недоеденной порцией на свой рабочий стол. – Может, есть что-то еще?

Я снова взяла вырезку из газеты и неохотно прочла ее, надеясь найти хоть какую-то зацепку, и тут мой взгляд замер.

– «Трехлетний мальчик из Сиэтла,

Дэниел Рэй, пропал утром 2 мая из своего дома на Первом холме. Подозревают побег».

– Печально, – прокомментировала Эбби. – Пропал в день бурана.

Я кивнула.

– У моей сестры трехлетка. В этом возрасте они не убегают.

– Ты думаешь, что его похитили? – спросила Эбби, наклоняясь ближе, чтобы внимательнее прочитать заметку.

– По-моему, это единственная новость, которая имеет хоть какой-то смысл, – констатировала я, вставая и пересаживаясь за рабочий стол. – Но давай посмотрим, что мы сможем выяснить.

Я набрала имя и фамилию мальчика для поиска в базе данных, появились несколько ссылок. Я кликнула по первой же странице и проглядела ее, чтобы найти больше деталей, предоставленных полицией. Матерью малыша была Вера Рэй. Я быстро прочла текст, потом повернулась к Эбби.

– Мать пришла домой с работы, а он исчез, – пояснила я. – Она нашла в снегу его плюшевого мишку. – Я приложила руку к груди. – Господи, просто сердце разрывается.

Эбби кивнула.

– Как ты думаешь, они его нашли? – Не знаю, сейчас посмотрим. – Я просмотрела оставшиеся статьи. – Нет, никаких результатов.

Эбби прислонилась к стене возле шкафа с папками.

– А что насчет матери?

Я набрала в поисковике ее имя и открыла первую же появившуюся ссылку.

– Смотри, ее имя встречается в нескольких полицейских отчетах.

Я выбрала все файлы и отправила их распечатывать на принтер в коридоре.

Потом я снова набрала имя мальчика и прочла одну из статей более внимательно.

– Все статьи из «Сиэтл Пост-Интеллидженсер», а не из «Геральд». Или мы ничего об этом не писали?

Эбби просмотрела список статей.

– Странно, но, судя по всему, мы действительно не писали, – отозвалась она. – «Геральд» пропустил эту историю.

Я открыла другую статью и вернула на экран фотографию маленького мальчика со светлыми волосами и пухлыми щеками. С экрана монитора на меня смотрели его большие круглые глаза. Я прижала руку к животу, чувствуя знакомую боль, и крепко зажмурилась.

– Клэр, – прошептала Эбби, – с тобой все в порядке?

– Будет в порядке, когда я пойму, что случилось с мальчиком, – ответила я. Я не могла объяснить ни ей, ни самой себе, но было нечто такое

в этом маленьком мальчике, Дэниеле Рэе из 1933 года, что тронуло мое сердце.

Эбби просияла.

– Держу пари, ты нашла свою историю!

– Да. – Я не могла отвести глаз от экрана.

Глава 5 ВЕРА

– Вот возьми, – произнес кто-то, наклоняясь надо мной. – Выпей. Это пойдет тебе на пользу.

Где я? Чей это голос? Я открыла глаза, и окружающая обстановка постепенно обрела четкость. Кэрролайн. В камине мигали рыжие огоньки. Мои колени прикрывало колючее шерстяное одеяло.

– Тетя Вера, ты проснулась?

Маленькая Ева, дочка Кэрролайн, прижалась щекой к моей груди. Она была чуть-чуть старше Дэниела, но не по годам мудрой.

В глазах у меня щипало, голова раскалывалась. Ступни болели и пульсировали. Такой адской боли я не испытывала никогда и поэтому обхватила их руками, пытаясь справиться с этой пыткой.

– Обморожены, – негромко проговорила Кэрролайн. – Тебе повезло, что мы тебя нашли. Последний час я согреваю твои ступни. Думаю, пальцы на ногах мы спасли.

Она осмотрела мою правую ногу, потом вложила стакан с водой мне в руку.

– Пей.

Я зарылась лицом в подушку дивана, но Кэрролайн осторожно подняла мой подбородок и прижала стакан к губам. Я позволила жидкости пролиться мне в рот и слегка задохнулась, когда холодная вода коснулась моего раздраженного горла.

– Мы нашли тебя на улице час назад, – продолжала Кэрролайн. – Мы так радовались этому, дорогая, пока ты не упала в обморок. Мистер Иванов был настолько добр, что помог принести тебя наверх.

Мистер Иванов, каменщик, бежавший из России, всегда был добр к нам. В прошлом месяце он увидел Дэниела в вестибюле многоквартирного дома и дружелюбно улыбнулся, глядя на него.

– У мальчика нет отца? – спросил он с сильным акцентом.

– Нет, – негромко ответила я, пока Дэниел любовался инструментами мистера Иванова.

Мужчина кивнул.

– Тогда я разрешаю ему помочь мне сегодня. Вы же не возражаете, нет?

Я улыбнулась, он был так добр.

– Пожалуйста, мама! – закричал Дэниел.

– Конечно, дорогой, – ответила я.

А сама достала спицы для вязания и устроилась в кресле в уголке.

Дэниел и его новый друг принялись подновлять раствор на камине в салуне.

Я резко села на диване, мой взгляд отчаянно заметался по квартире Кэрролайн. Дэниел. Туман рассеялся, его сменил ужас. Мой сын исчез.

Я встала, нетвердой рукой поставила стакан. Он упал на пол и разбился, вода вылилась на старенький голубой ковер. – Я должна его найти! – крикнула я. – Надо что-то делать. Его кто-то забрал. Кто-то увел Дэниела из дома!

Кэрролайн бросилась ко мне.

– Тише, тише! Ты все утро провела в снегу на улице и наверняка сильно обморозила ступни. Ты никуда не пойдешь. Я тебя не пущу.

Я оттолкнула ее руки и сделала шаг к двери, но колени подломились. Кэрролайн обхватила мою голову руками. Мое сердце стучало так сильно, что я больше ничего не слышала. Сколько прошло времени? За окном комнаты было темно.

– Он проголодался, ему холодно. – Я почти скулила, безуспешно пытаясь встать снова, но потом все-таки уступила мольбам Кэрролайн.

Она помогла мне дойти до дивана и гладила меня по волосам, пока мои рыдания не стихли.

– Мы найдем его, – негромко пообещала она.

Малышка Ева, лучшая подруга Дэниела, села рядом с матерью, ее лицо было испуганным.

– Тетя Вера, – прошептала она, заглядывая мне в лицо.

– Не стоит сейчас беспокоить тетю Веру, дорогая, – остановила дочку Кэрролайн. – Ей надо отдохнуть.

– Но, мама, я боюсь, – ответила Ева. – Неужели птичья леди забрала Дэниела?

Я открыла глаза.

– Птичья леди? Ева, о чем ты говоришь?

– Это плохая леди, она убивает птичек, – объяснила девочка.

– Ева! – одернула ее Кэрролайн. – Замолчи. Беги наверх и найди свою куклу.

Малышка послушно кивнула и вышла из комнаты.

– Не слушай ее, – обратилась Кэрролайн ко мне. – Она говорит какую-то ерунду.

Я закрыла лицо дрожащими руками.

– Но я... – Мой голос сорвался, и я начала плакать, на этот раз без слез. У меня их просто не осталось. – О Кэрролайн! – воскликнула я. – Мы должны его найти. Умоляю тебя, помоги мне найти его. Прошу тебя, господи, позволь моему сыну вернуться домой, ко мне.

– Я помогу тебе, дорогая, – негромко пообещала Кэрролайн. – Но сначала надо позаботиться о тебе.

**Сара Джо
(Продолжение следует).**



ЦВЕТЫ НЕВЕРОЯТНОЙ КРАСОТЫ

Аквилегия - невероятный красоты цветок. Разнообразие его оттенков поражает, а необычная форма цветков вызывает восхищение. Но сила аквилегии не только в красоте. Каждая из ее разновидностей имеет свою магическую «способность».

Самыми сильными считаются свежие цветы, находящиеся в вазе из стекла или керамики. Аквилегия - «общительный» цветок, поэтому, для активизации некоторых ее способностей, вам будет необходимо обеспечить ей то или иное «соседство». Но и засушенные цветки аквилегии можно использовать в магических целях, поэтому не советуем от них избавляться.

Фиолетовая аквилегия

Привлекает успех в делах и обеспечивает активность в общественной жизни. Букет с нечетным количеством цветов нужно располагать на юге квартиры или офиса — того места, где вы чаще всего работаете или планируете дела. В таком случае вам будет обеспечен успех в профессиональной деятельности и быстрое достижение поставленных целей. Вы будете легко находить общий язык с партнерами по бизнесу и привлекать инвесторов. У вас появятся такие качества характера, как сила, мужественность, благородство, умение давать отпор.

Фиолетовая аквилегия любит «соседей», особенно птиц. Лучший материал, из которого выполнена такая птица, - дерево. Желательно, чтобы она была изображена парящей в небе, словно высматриваю-

щей будущие перспективы.

При таком «соседстве» фиолетовая аквилегия, помимо прочего, дарит радость, любовь, повышает экстрасенсорные способности. Защищает жилище, предотвращает квартирные кражи. Поддерживает мирную обстановку в доме и способствует примирению после ссоры.

Розовая аквилегия

Цветок символизирует любовь, удачу, крепкий брак, супружескую верность и преданность. Он бережет покой в доме, делает семейную жизнь радостной и счастливой. Защищает союз, улучшает отношения в семье, дарит благополучие и процветание. Чтобы активировать действие розовой аквилегии относительно укрепления супружеской жизни, лучше всего на ночь оставить возле нее обручальные кольца, либо свидетельство о браке.

А еще розовая аквилегия помогает найти новую любовь. Для этого рядом с вазой с нечетным количеством ее цветков хорошо поставить небольшой аквариум или зеленые комнатные растения.

Розовая аквилегия, как никакая другая разновидность, любит, когда рядом с ней находится вода. Если аквариума у вас нет, поставьте рядом с вазой небольшой сосуд, наполненный чистой, желательно

родниковой или минеральной водой.

Синяя аквилегия

Символизирует славу и успех. Если вам необходимо прославиться и привлечь к себе удачу - расположите цветы (четное количество) на юге квартиры. Положительного влияния на личную жизнь вы добьетесь, если они будут находиться на западе, на высоте не меньше метра от пола.

Ну а чтобы вашу вторую половину никогда не посещала мысль об измене, поставьте букет цветов напротив входной двери в квартиру. Если же измена произошла, но вы все же хотите сохранить семью, положите мешочек с сухими цветками в шкаф, где неверный супруг держит свои личные вещи, одежду. Сухие цветки синей аквилегии можно использовать в качестве благовония. Это очистит квартиру от злых духов, снимет сглаз и порчу, если они есть на жилище.

Желтая аквилегия

Символизирует семью, потомство, а также красоту. Благоприятно влияет на скорое пополнение в семье, оберегает детей. Улучшает самочувствие людей, которые страдают хроническими заболеваниями. Отгоняет злые силы, устраняет сглаз и другие темные чары. Если вы планируете завести ребенка, поставьте рядом с букетом (нечетное количество цветов) желтой аквилегии фигурку аиста. Букет размещайте на западе квартиры. Или на востоке — тогда магическая сила будет распространяться на всех членов семьи. Сухие лепестки желтой аквилегии кладут в изголовье для защиты от порчи — это очень сильное средство, но оно действует, пока злые чары только набирают силу. Кроме того, желтая аквилегия дарит детям и подросткам сильных духовных покровителей.

Белая аквилегия

Помогает личностям, в гороскопе которых доминируют стихии Огня и Воздуха (тепла и сухости). Повышает жизненный тонус, облегчает тоску из-за расставания и защищает от дурных помыслов. Положенные на подоконники или повешенные над дверью три засушенных цветка белой аквилегии защищают дом от проникновения в него различных сущностей из тонкого мира, которые не всегда безобидны. Также белая аквилегия - цветок гордости и самоуважения. Он укрепляет дух человека во время деловых неурядиц.

Главное правило утренней свежести — полноценный восьмичасовой сон. Он дает коже возможность для обновления клеток, что делает ее свежей и подтянутой. Но если выспаться не удалось?

Готовимся с вечера

То, как вы будете выглядеть с утра, во многом зависит от того, как был проведен вечер и ночь.

* На ночь собирайте волосы в нетугую косичку. Оставляя их распущенными не рекомендуется, так как за день на них накапливаются пыль и грязь, которые в ночные часы могут перейти на кожу. Результатом станет воспаление на коже.

* Перед сном пользуйтесь ночным кремом. Дневной имеет в своем составе «бодрящие» компоненты, тогда как ночью коже нужно отдыхать. Пользоваться одним и тем же средством можно, но только, если вам меньше 30 лет.

* Приучите себя спать на спине или, по крайней мере, засыпайте именно в таком положении. Сон на боку или тем более на животе вреден для кожи: могут образовываться заломы. Отличный выход - анатомическая подушка.

* В течение дня необходимо выпивать не менее 2 л чистой воды, но перед отходом ко сну ее потребление необходимо свести к минимуму. Иначе утром вам придется бороться с отеками.

Используем холод

Взглянув с утра в зеркало, можно заметить, что кожа не в тонусе. Имеются отеки, брыли, обвисание. Ситуацию исправит холод.

Роллер с охлаждающим эффектом. С вечера положите в холодильник ролик массажер для лица. Если сделать с его помощью легкий массаж, результат будет заметен сразу. Кстати, скребок гуаша даст такой же эффект.

Ледяные кубики. С вечера заморозьте свежую партию льда, используя травы (самый простой рецепт — с ромашкой). С утра пройдитесь ими по коже, но будьте аккуратны! Если воздействовать слишком долго, могут негативно отреагировать сосуды. Максимум - 3-5 минут.

Гидрогелевая маска. Тканевая маска тоже подойдет, но гидрогель даст больший эффект. Продукт также следует предварительно положить в холодильник на 5-7 минут.

Наносим крем с эффектом сияния

Первыми недосып или тяжелую ночь выдают глаза. А точнее темные круги, мешки и отеки вокруг них. Становятся более заметными капилляры на веках. Ситуацию спасет так называемый крем с сиянием. Обычно в его состав входят мельчайшие светоотражающие частицы, которые добавляют коже мерцающий эффект и маскируют недостатки.



ПРОСНУТЬСЯ КРАСИВОЙ! 5 ПРАВИЛ НА 5 МИНУТ

Вы поздно легли спать, накануне съели что-то соленое, были вынуждены рано встать... Неудивительно, что внешний вид после такого будет оставлять желать лучшего. Как исправить ситуацию?

Средства должно быть немного. Использовать его следует поверх консилера, предварительно нанесенного на область под глазами. Также отвлеките внимание от уставшего взгляда поможет хайлайтер. Нанесите его в небольшом количестве на выступающие места.

Хорошо увлажняем

Сияющая кожа - это хорошо увлажненная кожа. С утра следует позаботиться о том, чтобы дерма получила максимум живительной влаги. Если у вас есть лишние 15 минут, обязательно нанесите на лицо готовую тканевую или домашнюю питательную маску. Универсальный рецепт домашнего средства выглядит так.

* 1 банан размять, добавить к нему 1 ст.л. жирных сливок, перемешать и нанести на лицо на 10-15 минут, затем смыть. Воспользуйтесь гидрогелевыми патчами. Накладывать их можно не только на

область под глазами, но и на другие места на лице, где кожа выглядит сухой.

Помощь из косметички

Сделайте ставку на легкость и прозрачность. Лучше ограничиться ВВ-кремом, который слегка скорректирует ситуацию. Еще один штрих - нежно-розовые румяна. Они придадут лицу свежий вид.

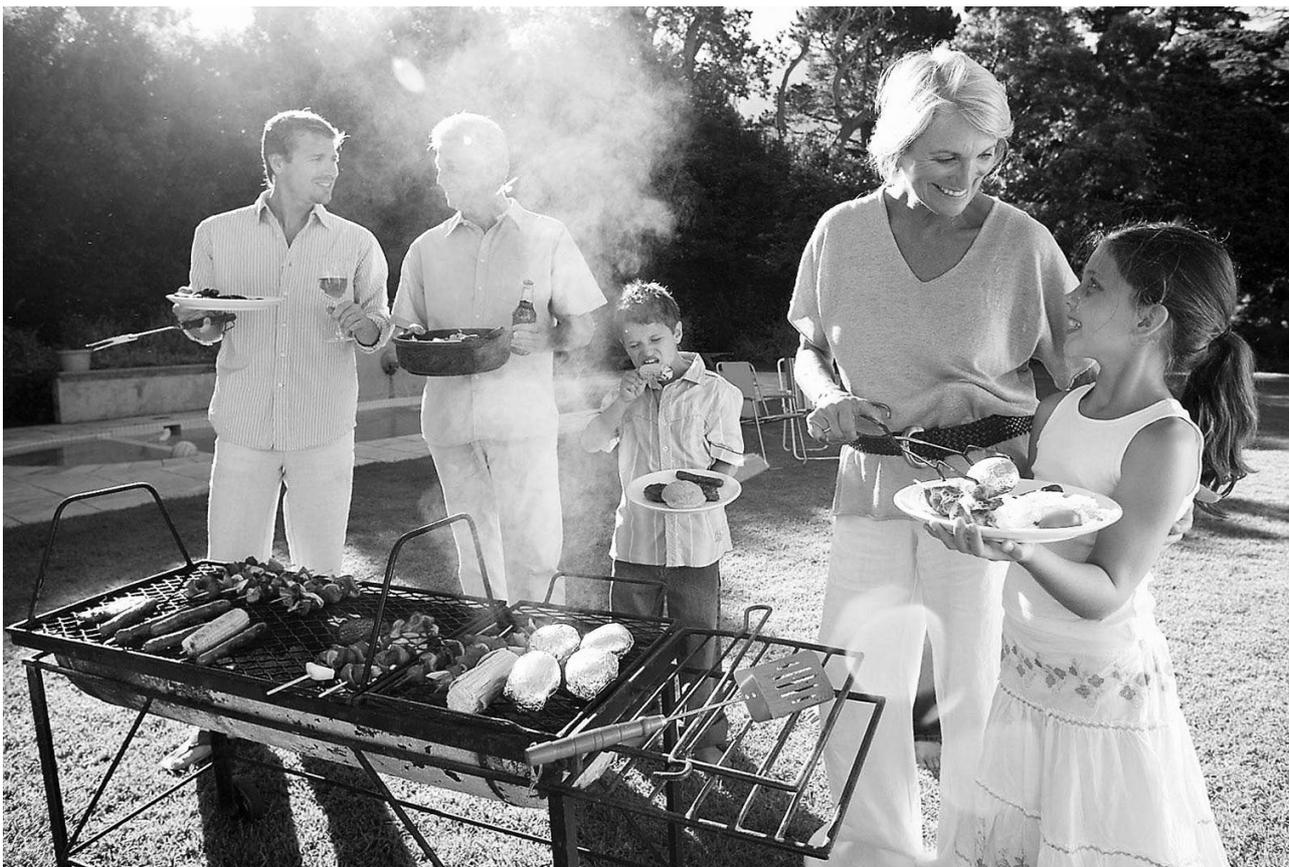
Выбирая тушь, отдайте предпочтение не черной, подчеркивающей изъяны, а синей или коричневой. Такие цвета более мягко выделяют глаза.

Темная помада под запретом, как и любая яркая. Чтобы не акцентировать внимание на лице, остановитесь на пастельных тонах.

✓ **Тщательно снимайте макияж с вечера, особенно если косметика была водостойкой. Только чистая кожа с утра может выглядеть свежо.**

ЗАРЯДКА ОБЯЗАТЕЛЬНА!

Вовремя физической нагрузки вместе с потом уходит вода, разгоняется лимфа, приходят в тонус мышцы — не только тела, но и лица. Кровоток ускоряется и клетки кожи получают больше кислорода. Все это отражается на лице: кожа начинает сиять, появляется приятный румянец.



12 ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ ГРИЛЯ И МАНГАЛА

Лето — отличное время для выездов на природу. Без пикника не обойтись! Самые вкусные блюда получаются на мангале и гриле. Даже если вы еще не опытный гриль-мастер, есть шанс обучиться всем премудростям.

ЧТОБЫ УГЛИ БЫСТРО РАЗОЖЛИСЬ

Не хочется ждать, пока угли дойдут до нужной кондиции? Есть выход! Возьмите пустую картонную упаковку из-под яиц. Положите внутрь заранее приготовленные угли. Саму коробку поместите в мангал и подожгите бумагу с одного конца. Если позже понадобятся дополнительные угли, просто подбросьте их внутрь. Этот способ гораздо более надежный, чем использование смесей для розжига.

ЧИСТИМ ГРИЛЬ ЗА МИНУТУ

Многие мучаются, пытаясь очистить гриль после приготовления блюд. Если этого не сделать, новые кулинарные шедевры могут подгореть. Спасет обычный репчатый лук. Разрежьте его пополам вдоль, возьмите одну половинку, наколоть ее на вилку, положить на решетку срезом вниз и с ее помощью очистить поверхность. Все загрязнения останутся на овоще, а сам он придаст будущим блюдам легкий луковый запах. Кстати, если вы пользуетесь электрическим грилем дома, после приготовления и остывания прибора, можно застелить всю поверхность внутри влажными салфетками: и опустить верхнюю крышку. Откройте ее спустя 10-15 минут и удалите остатки грязи. Это будет несложно.

ДВЕ ШПАЖКИ – ДЕСЯТЬ СОСИСОК!

Вместо того, чтобы раскладывать на поверхности гриля каждую сосиску по отдельности, попробуйте нанизать их на шпажки. Шпажек должно быть две, чтобы они надежно за-



репили кулинарную конструкцию с двух сторон. Сосисок можно брать от шести до десяти штук. Нанизывайте их на шпажки друг за другом. В таком виде положите на мангал. Все, что вам останется, — лишь перевернуть конструкцию, когда первая сторона будет готова.

МЯСО КАК НА КАРТИНКЕ!

Наверняка вы замечали, каким красивым получается на фотографиях в журналах приготовленное на гриле мясо. Его отличает особый «рисунок» в виде ромбов. Сделать это несложно. Для начала положите кусок мяса так, чтобы он укладывался как бы на 10 часов. Дождитесь частичной прожарки.



Не поднимайте раньше времени, чтобы проверить, иначе весь рисунок пойдет насмарку! Далее, не переворачивая, эту же сторону положите как бы на 2 часа. Когда первая сторона полностью прожарится, то же самое проделайте со второй. Симпатичные ромбики готовы!

БУРГЕРЫ ПОЛУЧАЮТСЯ СОЧНЫМИ

Нередко отличный бургер портит котлету, которая получается сухой и жесткой. Но ситуацию легко исправит кубик льда. Когда будете жарить котлету, предварительно положите в центр (сделайте небольшое углубление) маленький кубик льда и слегка прикройте его фаршем. В качестве альтернативы можно использовать кусочек сливочного масла. Когда лед внутри котлеты полностью растает, он частично отдаст ей воду, что сделает консистенцию сочной и мягкой.

✓ **Собираетесь делать стейки? Обратите внимание на толщину каждого куска. Она должна составлять не менее 2-3 см. Тогда стейк получится сочным внутри и хрустящим снаружи.**

КАКУЮ РЫБУ ПРИГОТОВИТЬ?



На гриле отлично получается рыба с плотным мясом. В ней не должно быть много жира, костей тоже по минимуму. Для новичков отлично подойдут жирные красные сорта - например, лосось или форель. Это блюдо сложно испортить, даже если вы готовите его на гриле впервые. Удобнее всего покупать готовое филе или стейки в магазине. Любите белую рыбу? Выбирайте сибас, дорадо, скумбрию. Треска и палтус под запретом, так как они из-за мягкости могут попросту развалиться в процессе приготовления.

И К РЕШЕТКЕ НЕ ПРИЛИПНЕТ!

Если положить рыбу прямо на решетку гриля, велика вероятность, что она попросту прилипнет к ней. Блюдо получится невкусным, да и отмывать гриль придется долго. Чтобы этого не произошло, лучше заранее продумать «подушку» для рыбки. Отличный вариант - нарезанные ломтики лимона. Расстелите их на решетке, а сверху поместите кусок рыбы. Лимон, использованный в качестве подложки, помимо прочего, подарит блюду пикантную кислинку.

ФРУКТЫ ТОЖЕ МОЖНО

Сливы, персики, ананас, инжир обретут новое звучание, если приготовить их на огне. Фрукты следует посыпать сахаром для гриля или смазать сиропом. Пламя запустит процесс карамелизации, и на поверхности появится сахарная ко-

рочка. Готовить фрукты следует на длинных шпажках над огнем. Не забудьте приготовить ароматный чай к такому угощению.

АРОМАТ ТРАВ В ДОПОЛНЕНИЕ

Чтобы блюдо получилось не просто вкусным, но и ароматным, сделайте ставку на травы. Отлично подойдут тимьян, можжевельник, розмарин. Их можно положить прямо на угли, а чтобы они не слишком быстро сгорели, предварительно промойте их водой (сушить не нужно).

В случае, если у вас газовый гриль, можно поместить алюминиевую емкость с водой и травами прямо под грилем, рядом с горелкой. Крышку гриля при этом закрывать не нужно.

ОВОЩНОЙ ШАШЛЫЧОК



На гриле отлично получаются перцы, баклажаны, кукуруза, тыква. Прежде чем отправлять их на решетку, можно для аромата смазать маслом, специями, слегка посолить, добавить травы. Перед приготовлением важно правильно рассортировать овощи по степени мягкости, чтобы каждая партия прожарилась равномерно. Так, нежные помидоры, баклажаны, лук следует класть отдельно, твердые картофель, болгарский перец, кабачки - во второй партии.

Попробуйте нанизать ломтики овощей на шпажку - получится овощной шашлычок. За счет постоянного переворачивания он обжаривается равномерно.

СОУСЫ К СТОЛУ!

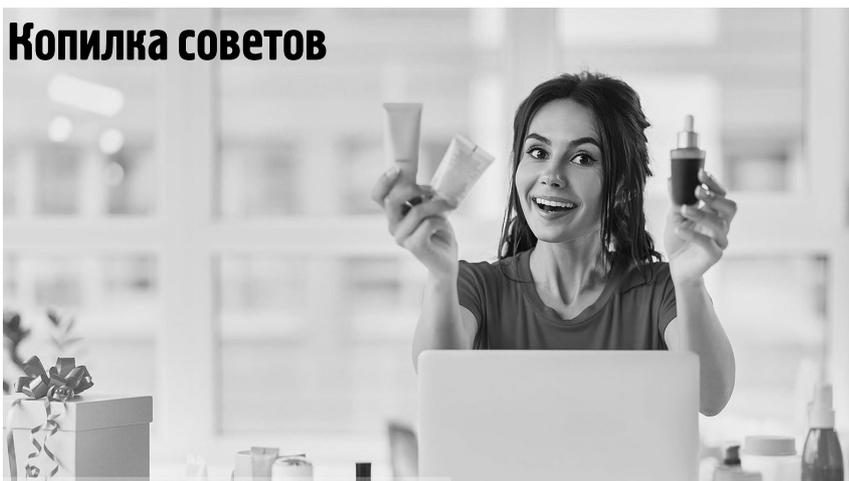
Какой пикник обойдется без соусов? С ними готовое мясо, рыба или овощи приобретают совсем иной вкус. Но подавать соусы на природе не всегда удобно. Попробуйте использовать для этой цели форму для выпечки кексов и маффинов. Стандартно в ней имеется шесть выемок, в каждую из которых можно положить отдельный соус или мини-закуску. Если нет единой формы, можно взять одиночные силиконовые. Их, к тому же, удобнее мыть.

СЕКРЕТ ИДЕАЛЬНОГО ШАШЛЫКА

Вас точно назовут мастером шашлыка, если будете придерживаться следующих правил его приготовления.

- * Непосредственно перед жаркой окуните шампуры на 10 секунд в ледяную воду. Последующий сильный жар запечатает мясо в невидимую корочку, что сохранит его сочность.
- * Нанизывайте шашлык на шампур как можно плотнее. Расстояние между кусочками должно составлять всего несколько миллиметров.
- * Даже хорошо прогоревшие угли могут вспыхивать из-за капающего с мяса жира. Чтобы этого не происходило, слегка присыпьте угли солью.
- * Когда угли будут готовы, сдвиньте часть в одну сторону, оставив в другой лишь тонкий слой. Сначала жарьте мясо на той стороне, где углей много, а на заключительном этапе поместите туда, где их мало. Так оно постепенно дойдет до готовности.
- * После приготовления дайте мясу отдохнуть. Неважно, шашлыки это или стейки, накройте их фольгой, оставив на 5 минут. Это сохранит сочность блюда.

Копилка советов



КАК ВЫГОДНО КУПИТЬ КОСМЕТИКУ В ИНТЕРНЕТЕ?

Выбрать крем на сайте онлайн-магазина, положить его в корзину, оплатить и ждать доставку. Что может быть проще? Однако иногда можно купить коша в мешке.

На женских форумах можно встретить жалобы: «Заказала парфюм от Chanel в интернет-магазине, а мне привезли подделку, которая ужасно пахнет!» или «Получила бьюти-бокс в поврежденной упаковке, часть косметических продуктов вытекла... Продавец никак не отреагировал на мою жалобу». Если вы не хотите оказаться в числе этих «счастливиц», прислушайтесь к рекомендациям.

Выбирать с умом

Ваша задача - удостовериться, что интернет-магазин работает с официальными представителями брендов. Обратите внимание на рейтинг сайта, почитайте отзывы покупателей. Если внешний вид и оформление интернет-ресурса вызывают сомнения - например, отсутствует удобная навигация и описание товаров, - лучше придите мимо. Не уверены, что ваш любимый бренд

работает с выбранной онлайн-точкой? Позвоните на горячую линию марки, чтобы узнать, является ли магазин ее официальным дистрибьютором.

Можно протестировать?

Преимущество офлайн-шопинга очевидно: вы можете протестировать продукт и понять, подойдет ли вам, к примеру, данный оттенок помады или румян. В режиме онлайн многие приобретают косметику вслепую, надеясь на удачу. Но зачем рисковать? В официальных сообществах интернет-магазинов (в социальных сетях) пользователи делятся впечатлениями о покупках и, в том числе, свотчами. Свотчи (от англ. swatch - «образец») - это фотографии или видео, на которых показано, как косметика выглядит непосредственно при использовании, а не в упаковке. Протестируйте группу выбранного онлайн-ма-

газина, посмотрите видео бьюти-блогеров, которые обычно не скупаются на свотчи, и только потом заказывайте товар.

Рассылка для клиентов

Бесконечные уведомления на экране мобильного телефона и письма в электронной почте иногда раздражают. Но таким образом магазины оповещают подписчиков об акциях. Выберите один-два сайта в Интернете, где вы чаще всего приобретаете косметику, и подпишитесь на рассылку. Кстати, обычно за это магазины дают покупателям промокоды на скидку.

Оплата - не сразу!

Опытными онлайн-покупателями замечено: если положить товар в корзину и дать ему отлежаться пару дней, интернет-магазин может прислать на электронную почту напоминание о незавершенной покупке. И... предложить небольшую скидку на выбранные вами товары - от 3 до 5%. Таким образом, вас стимулируют к покупке. Вы приобретаете необходимые косметические продукты дешевле, чем планировали, и все остается в плюсе.

Проверяйте покупки

Лучше всего вскрывать коробку с косметикой в пункте выдачи или на глазах у курьера, чтобы проверить, все ли в порядке с вашим заказом. Если упаковка повреждена, или содержимое тюбика вытекло, или вам прислали крем с истекшим сроком годности, вы можете отказаться от покупки. К сожалению, иногда даже крупные онлайн-магазины удивляют подобными «сюрпризами». Принесли посылку домой? Запишите процесс ее вскрытия на видео, чтобы у вас были аргументы, с которыми в случае чего вы сможете обратиться в техподдержку. Не сделали этого? Тогда не удивляйтесь, если в ответ на претензию вам скажут: «Вы сами повредили упаковку, извините, ничем не можем помочь».

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Суrowa
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №25

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



КАРТОФЕЛЬНЫЙ ХАШБРАУН

4 средних картофелины, 1 маленькая луковица, мелко нарезанная, соль по вкусу, черный перец по вкусу, растительное масло или сливочное масло для жарки. Тщательно вымойте картофель. Можно очистить картофель от кожуры, хотя это и не обязательно. Натрите картофель на крупной терке. Если используете лук, также его мелко нарежьте или натрите. Поместите натертый картофель в миску с холодной водой, перемешайте и оставьте на несколько минут. Затем тщательно отожмите картофель, используя марлю или чистое кухонное полотенце, чтобы избавиться от лишней влаги. Чем суше картофель, тем хрустящее будут хашбрауны. Нагрейте сковороду с толстым дном на среднем огне и добавьте растительное масло или сливочное масло. Сформируйте из картофельной массы небольшие лепешки и выложите их на сковороду. Обжаривайте каждую сторону до золотистой корочки, примерно по 4-5 минут с каждой стороны. Подавайте хашбрауны горячими, посыпав свежемолотым черным перцем и солью. Они отлично сочетаются с яйцами, беконом или свежими овощами.



ГЛАЗИРОВАННЫЕ СВИНЫЕ РЕБРА

Свиные ребра – 1 кг, соль и черный перец – по вкусу. Для маринада: кетчуп – 150 мл, мед – 3 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., чеснок – 4 зубчика, измельченные, яблочный уксус – 2 ст. л., паприка – 1 ст. л., коричневый сахар – 3 ст. л., горчица – 1 ст. л., кайенский перец – щепотка (по желанию). Удалите лишний жир и пленку с обратной стороны ребер. Натрите ребра солью и перцем. Смешайте все ингредиенты для маринада в большой миске до однородности. Положите ребра в маринад, убедитесь, что они полностью покрыты соусом. Накройте и оставьте мариноваться в холодильнике минимум на 2 часа, лучше на ночь. Разогрейте духовку до 150°C. Поместите ребра на решетку в духовке, под решетку поставьте противень с водой (это поможет мясу оставаться сочным). Запекайте ребра 2-2,5 часа, время от времени поливая их маринадом. Увеличьте температуру духовки до 200°C. Нанесите дополнительный слой маринада на ребра и запекайте еще 20-30 минут, до появления аппетитной корочки.



САЛАТ С КАРТОШКОЙ, ОГУРЦАМИ И РЕДИСОМ

Картофель 500–600 г, огурцы свежие 250–300 г, редис 250–300 г, укроп несколько веточек, соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу, оливковое масло 3 ст. ложки, зернистая горчица 2 ст. ложки, мед 1 ст. ложка, свежавыжатый лимонный сок 1 ст. ложка. Картошку отварите в мундире. Остудите и очистите. Нарежьте овощи средними или небольшими кусочками. Укроп мелко нарубите. Сложите все в миску. Посолите, поперчите и перемешайте. Для заправки соедините оливковое масло с горчицей, медом и лимонным соком. Добавьте к овощам и перемешайте.



ХОЛОДНЫЙ СУП ТАРАТОР С ЙОГУРТОМ

Крупные огурцы 2 штуки, чеснок 2 зубчика, грецкие орехи 70–80 г, укроп 30 г, греческий йогурт 600 мл, вода 600 мл, соль 1 ч. ложка. Огурцы очистите и нарежьте мелкими кусочками. Чеснок пропустите через пресс. Орехи и укроп нарубите ножом. Сложите в миску огурцы, чеснок, орехи и зелень. Перемешайте с холодным йогуртом. Постепенно вливайте холодную воду и перемешивайте. Посолите.

