

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАЧА ЛЮС

№16

Май 2025

цена:

3 лари

Гороскоп

на май

стр. 20, 21

Секрет

идеальной кожи

стр. 12

Как выбрать

доктора?

стр. 14

История

из жизни

стр. 24, 25

Блюда с мужским

характером

стр. 32

Настасья Самбурская:

стр. 16-17

«Я дорого заплатила за свою откровенность»

Пришла весна, а значит, самое время выбирать яркие и смелые наряды. Представляем самые модные и стильные образы, которые подчеркнут вашу красоту.

8 СТИЛЬНЫХ образов на весну



Костюм

Деловой стиль давно стал универсальным. Выбирайте классический фасон прямого кроя, оверсайз или комплект с приталенным жакетом.

Этой весной в тренде укороченные модели, которые подчеркнут талию. Сочетайте их с широкими брюками со стрелками или защипами.

Тренч

Наиболее популярны в этом сезоне тренчи оверсайз длины макси или миди. Сочетайте такой плащ с узкими брюками, прямыми джинсами или леггинсами.

Также обратите внимание на асимметричные модели со скошенным подолом.

Белые брюки

Идеальны для лука в стиле old money. Особенно «дорого» смотрятся с белым, шоколадным, розовым и голубым оттенками.

Сочетайте с рубашками или блузками для элегантного образа или трикотажными топами для расслабленного повседневного.



Джинсовая куртка

Повседневная классика! Джинсовая куртка украсит и элегантный, и расслабленный образ.

В тренде благородные насыщенные оттенки – оливковый, бордовый, шоколадный. Также обратите внимание на нежные пастельные оттенки: сливочно-желтый, розовый и мятный.



Платье миди

Идеальная база! Длинный рукав и драпировка, сеточка и полупрозрачность, кожа и блеск пайеток, легкие и невесомые материалы, трикотаж и деним – все это в изобилии присутствует в новинках 2025.

В зависимости от образа сочетайте такое платье с элегантными лодочками или кроссовками.



Бордовый
тотал-лук

Монохромный образ – эффективное решение. Для сложного и выразительного образа комбинируйте вещи разных фактур, например кожу и трикотаж крупной вязки. Обратите внимание на аксессуары – шарфы, платки, ремни, головные уборы, колготки, сумки и галстуки в оттенке бордо.



Юбка А-силуэта

Снова на пике популярности! Подойдет любой фигуре и элегантно подчеркнет женственность. Универсальность силуэта позволяет создать любой образ, от повседневного до нарядного. Выбирайте модели с плависировкой, из кожи, в клетку или однотонные базовые.



Яркие сунки

Один из главных трендов – яркие акцентные сумки небольшого размера. Багеты, овальные, полукруглые и необычной формы. В тренде все оттенки красного, а также фруктовые и нежные конфетные.



РОБЕРТ ДЕ НИРО ПОЛУЧИТ ОСОБУЮ НАГРАДУ КАННСКОГО КИНОФЕСТИВАЛЯ



Легендарного американского актера Роберта Де Ниро награждают «Золотую пальмовую ветвь» Каннского кинофестиваля за вклад в развитие кинематографа.

По словам организаторов, Де Ниро, звезда таких известнейших фильмов как «Таксист», «Крестный отец», «Нулевой день» и др., стал «легендой кинематографа» благодаря своему «внутреннему стилю, проявляюще-

муся в нежной улыбке или строгом взгляде», сообщает Hollywood Report. Примечательно, что 14 лет назад в 2011-м актер был главой жюри кинофестиваля.

Обладатель двух премий «Оскар» уже успел отреагировать на новость о награждении. Он отметил, что имеет с Каннами особую связь и вернется туда, как если бы домой.

«У меня очень сильные чувства к Каннскому кинофестивалю. Особенно сегодня, когда нас так много разделяет в мире, Канны собирают нас вместе: рассказчиков, режиссеров, поклонников и друзей. Мы, как будто возвращаемся домой», — отметил 81-летний Де Ниро.

Награждение состоится 13 мая на 78-й церемонии, а на следующий день актер проведет мастер-класс в театре Дебюсси.

ХЕЙЛИ БИБЕР ПЛАНИРУЕТ ПРОДАТЬ СВОЙ БЬЮТИ-БРЕНД RHODE

Модель и предпринимательница Хейли Бибер планирует продать свой косметический бренд Rhode. Как сообщает Reuters, 28-летняя бизнес-леди уже обратилась к инвестиционным компаниям JPMorgan Chase, Moelis, чтобы найти покупателей.

По словам инсайдера, стоимость бьюти-марки Хейли может превысить \$1 миллиард, а годовой доход Rhode достигает

\$200 миллионов.

Жена Джастина Бибера запустила свой бренд в 2022 году, и за это время он быстро обрел популярность, благодаря минималистичному дизайну, демократичным ценам и коллаборациям со звездами, включая Тейт Макрей и Клаудию Шиффер. Акцентом Rhode является то, что вся продукция — веганская и не тестируется на животных.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedлидзе

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

МАДОННА И ЭЛТОН ДЖОН ПОМИРИЛИСЬ

В начале 2000-х Элтон Джон публично раскритиковал Мадонну, заявив, что она не умеет петь, а ее песни — плохие. Певец считал, что она не заслужила той славы и признания, которые получила. С тех пор артисты много лет конфликтовали друг с другом. Но теперь пришло время перемирия. Об этом рассказала сама артистка.

Она опубликовала фотографию с певцом и заявила, что они наконец-то нашли общий язык. Элтон должен был выступить на шоу Saturday Night Live. Когда певица узнала это, она решила принять участие в программе, чтобы лично встретиться со своим «врагом». Никакой конфронтации и разборок не было: артист сразу извинился за то, что когда-то обидел ее.

«Первое, что он сказал, было: «Прости меня», и стена между нами упала. Прощение — мощный инструмент. Через несколько минут мы уже обнимались», — пишет певица.

Более того, Элтон Джон предложил поп-звезде сотрудничество. Он сооб-

щил, что написал для нее трек и хотел бы выпустить совместную песню. Мадонна была тронута: с детства она увлекалась его творчеством.

В посте она призналась, что когда-то даже прогуляла уроки, чтобы попасть на концерт Элтона Джона, по ее словам, изменивший ее жизнь.

«Это выступление изменило мою жизнь. Я всегда чувствовала себя аутсайдером. Но когда я увидела его на сцене, я осознала, что это нормально отличаться от других и идти по тропе, по которой не ходили», — говорит артистка.

Фанаты с радостью восприняли новость о примирении звезд и уже с нетерпением ждут их музыкального дуэта. Элтон Джон также поделился постом Мадонны в своем блоге, отметив, что это стало для него моментом исцеления.

В сети предполагают, что, учитывая проблемы со зрением, певец пересмыслил свои ценности и еще больше начал ценить близких. Теперь среди них — и Мадонна.

Шоу-бизнес

ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ 2025 ГОДА? «МАЙНКРАФТ» БЬЕТ РЕКОРДЫ ПО КАССОВЫМ СБОРАМ

Фильм «Майнкрафт», снятый по мотивам одноименной игры, триумфально стартовал в кинотеатрах США, собрав поразительные \$157 миллионов за первые выходные.

Этот результат превзошел все ожидания и стал лучшим дебютом среди экранизаций видеоигр в истории, обойдя анимационную ленту «Братя Супер Марио в кино» от Nintendo и Illumination, заработавшей в 2023 году \$146 миллионов на старте.

В мировом прокате, однако, пальма первенства пока остается за «Марио» с его \$377 миллионами за первые выходные. Но «Майнкрафт в кино», по данным Variety, уже заработал около \$301 миллиона по всему миру, что делает его одним из самых громких релизов 2025 года.

Перед премьерой аналитики осторожно прогнозировали фильму сборы в диапазоне \$70-90 миллионов за уик-энд. Однако реальность оказалась поразительной, несмотря на прохладный прием критиков — на Rotten Tomatoes картина получила всего 49%.

«Майнкрафт» бьет в сердце массовой аудитории — от детей до взрослых. Такие проекты создаются для зрителей, а не для критиков. Когда фильм приобретает статус хита, все предварительные расчеты теряют значение», — объяснил аналитик Дэвид А. Гросс.

В фильме снялись звезды первой величины: Джейсон Момоа, Джек Блэк, Дженифер Кулидж, Даниэль Брукс, Эмма Майерс и Себастьян Юджин Хансен.

Сюжет разворачивается вокруг че-



тырех неудачников, случайно попадающих через загадочный портал в мир Minecraft — необычную, кубическую страну чудес, где все построено на воображении. Чтобы найти обратный путь домой, героям придется не только адаптироваться к новым законам реальности, но и объединиться в команду. На их пути появится неожиданный наставник — опытный мастер, который поможет раскрыть потенциал и пережить самые опасные испытания.

Следует добавить, что Warner Bros. еще до старта «Майнкрафт» развернули масштабную рекламную кампанию. Особенно удачной оказалась коллаборация с McDonald's: в сети быстрого

питания появились игрушки.

Напомним, «Майнкрафт» — настоящее культурное явление. С момента своего запуска в 2009 году, она стала самой продаваемой видеоигрой всех времен, с более чем 300 миллионами копий по всему миру.

В 2024 году количество активных игроков ежемесячно достигло примерно 174 миллионов, что свидетельствует о невероятной популярности игры даже спустя 15 лет после релиза. Огромный успех «Майнкрафта» также привел к тому, что в 2014 году компания Microsoft приобрела Mojang, разработчика «Майнкрафта», за 2,5 миллиарда долларов.

ЭМИНЕМ СТАЛ ДЕДУШКОЙ — ЕГО ДОЧЬ РОДИЛА ПЕРВЕНЦА

52-летний американский рэпер Эминем — официально дедушка! Дочь



исполнителя, 28-летняя Хейли Джейд Скотт, сообщила о рождении первенца.

По словам Хейли, мальчик появился на свет еще 14 марта, однако только сейчас она решила поделиться этой новостью с подписчиками.

В своем Instagram Хейли опубликовала первые фотографии с младенцем. На снимках мальчик изображен в вязаном комбинезоне. Малыша назвали Элиотом Маршаллом — второе имя было выбрано в честь его дедушки, которого по-настоящему зовут Маршалл

Брюс Метерс III.

«Счастливая дата. Маленькому Э. три недели на земле», — подписала фото новоиспеченная мамочка.

Напомним, Хейли Джейд вышла замуж в мае 2023 за Эвана Макклінтока, с которым встречалась девять лет. На церемонии присутствовал Эминем, который лично проводил дочь к алтарю.

О беременности Хейли стало известно осенью прошлого года — тогда рэпер намекнул, что готовится стать дедушкой.

ХЬЮ ГРАНТА С СЕМЬЕЙ ОСКОРБИЛИ СОТРУДНИКИ АЭРОПОРТА

Британский актер Хью Грант попал в неприятную ситуацию в лондонском аэропорту. Известный артист пожаловался, что сотрудники миграционной службы задержали его вместе с женой Анной Элизабет Эберштейн и их тремя детьми (12-ти, 9-ти и 7-ми лет), когда семья возвращалась домой из отпуска. Сотрудники аэропорта усомнились в отцовстве 64-летнего Гранта.

По словам актера, несмотря на то, что у всех членов семьи в паспорте указана одна фамилия, представитель



службы без необходимости допрашивал его детей, спрашивая, действительно ли Хью — их отец.

«Только что прошли через пункт паспортного контроля в Хитроу с женой и детьми. У всех в паспортах одна и та же фамилия — Грант. Сотрудник миграционной службы поговорил с детьми, а потом шепотом спросил их: «Это точно ваши мама и папа?» Это унижительно, оскорбительно и жутко», — поделился актер возмущением на своей странице в соцсети X.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Невралгия - заболевание периферических нервов, сопровождающееся приступами боли и вегетативными проявлениями: судорогами, похолоданием кожи, потливостью, слезотечением, слюноотделением.

Невралгия: спасайте нервы!

Невралгия затылочного нерва

Проявляется ломящими болями в области шеи и затылка, постепенно распространяющимися с затылка в висок и глаз. Боли усиливаются при поворотах головы, прикосновении к шее, чихании и кашле. При сильных приступах возникают тошнота и рвота.

Межреберная невралгия

Сопровождается опоясывающими болями в грудной клетке, поражая одно, реже два и три межреберья. Боли носят постоянный характер, усиливаясь при ходьбе, глубоком дыхании, поворотах туловища и прикосновении к ребрам и межреберным промежуткам. Межреберную невралгию легко спутать с болями, возникающими при заболеваниях сердца, легких, плевры и при опоясывающем лишае.

Невралгия тройничного нерва

Чаще всего страдают женщины 50-60 лет, причем заболевание обычно поражает правую сторону тела. Невралгия проявляется приступами сильных болей, возникающих обычно при разговоре или во время еды. Боль можно вызвать, случайно прикоснувшись к точкам выхода нерва. Тройничный нерв условно можно представить в виде дерева с тремя ветвями: первая тя-

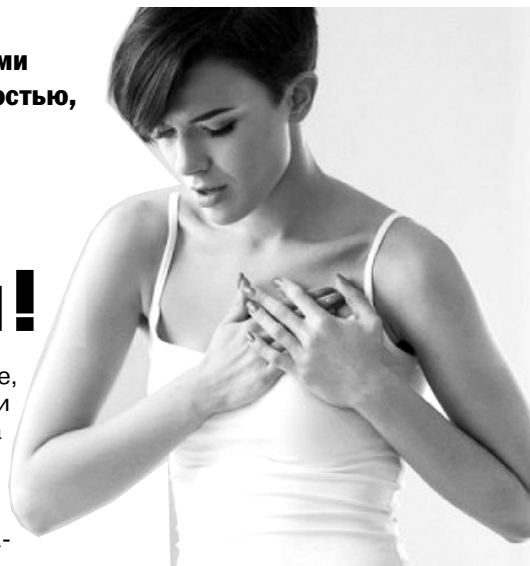
нется ко лбу, вторая - к щеке, слизистой оболочке носа и зубам верхней челюсти, а третья - к нижней челюсти. Болевой приступ начинается по ходу ветвей нерва, но вскоре боль распространяется по всему лицу.

Причиной невралгии могут быть травмы, инфекции, переохлаждения, реже - сильные перегревания организма. Невралгия тройничного нерва нередко становится осложнением после пульпита, периодонтита, гайморита, особенно если воспалительный процесс способствует сужению костных отверстий, через которые проходят ветви нерва. Затылочная и межреберная невралгии бывают вызваны заболеваниями позвоночника, внутренних органов, опухолями - как доброкачественными, так и злокачественными.

Невралгия очень трудно поддается лечению. Помимо приема лекарственных препаратов назначают сухое тепло, УВЧ-терапию, ультразвук, электрофорез новокаина. При тяжелом течении возможно хирургическое вмешательство - пересечение нерва. Лечение невралгии тройничного нерва, ставшей осложнением после гайморита или кариеса, бессмысленно при отсутствии лечения носовых придаточных пазух и больных зубов.

Природа против невралгии

✓ Чтобы предотвратить начало приступа невралгии, смешайте по 1 ча-

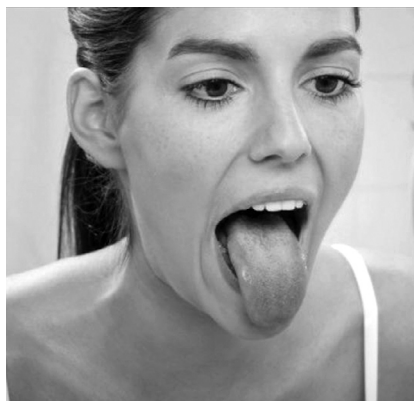


сти измельченных корней валерианы и шишек хмеля, по 2 части листьев мяты и трилистника водяного. Залейте 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, охладите, процедите, долейте водой до полного стакана. Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день после еды. Курс лечения - 1 месяц.

✓ Для предотвращения отеков приготовьте мочегонный чай: смешайте 2 части ягод можжевельника и по 1 части листьев березы и листьев одуванчика, измельчите в кофемолке. Заварите 2 ст. ложки смеси 1л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте при болях по 0,5 стакана 2 раза в день.

✓ При межреберной невралгии принимайте ванны с шалфеем: 4 ст. ложки листьев залейте 1 стаканом теплой воды, настаивайте 1 час. Вылейте настой в ванну (37°C) и добавьте 4 ст. ложки морской соли. Принимайте ванну на ночь в течение 5-10 минут 10 дней.

✓ При невралгии тройничного нерва 1 часть цветков подсолнечника залейте 5 частями 40%-ного спирта, настаивайте 2 недели, процедите. Принимайте по 30-40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды 3 недели.



У здорового человека язык бледно-розового цвета. На нем может быть мягкий белесый налет, который без труда удаляется зубной щеткой. Изменение цвета языка нередко является симптомом инфекций или других заболеваний внутренних органов. Возможные причины налета на языке.

Какого цвета ваш язык?

✓ **Простудные заболевания.** У детей и взрослых на фоне острых респираторных инфекций и повышения температуры слизистая оболочка полости рта становится отечной, краснеет. На спинке языка появляется белый налет. После выздоровления он исчезает. Длительное сохранение налета - признак возможного развития осложнений.

✓ **Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь** (заброс кислого содержимого желудка в пищевод) нередко сопровождается обильным налетом на языке. И еще неприятным запахом, сухостью губ и слизистой оболочки рта. При остром гастрите язык почти полностью (кроме боковых поверхностей и кончика) покрыт толстым налетом серого цвета или слизью с неприятным запахом. Больные жалуются на сухость, привкус горького, кислоту во рту.

✓ **У больных гастритом с повышенной кислотностью** желудочного сока наблюдается усиленное слюноотделение. Язык отечный, на боковых поверхностях видны отпечатки зубов, он обложен обильным серым налетом.

✓ **При хроническом гастрите, энтерите, колите** на языке налет беловато-серого цвета, иногда темный. Как правило, он не занимает всей его поверхности. На боковых поверхностях языка заметны отпечатки

зубов. У больных может нарушаться вкусовая чувствительность, появляться неприятные или болевые ощущения.

✓ **При хроническом гастродуодените** нередко гипертрофируются сосочки языка, его слизистая оболочка покрасневшая. Налет беловато-серой окраски с клейкой слизью. Заболевания кишечника способствуют появлению множественных трещин, язвочек, эрозий на слизистой оболочке полости рта. Это сопровождается поражением зубов.

✓ **Для острого панкреатита** характерна сухость во рту. У таких больных язык утолщен, обложен налетом. Налет на языке по всей его поверхности может образовываться при некоторых онкологических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

✓ **Болезни печени, желчного пузыря** вызывают появление желтого налета на языке. По насыщенности цвета врач может судить о тяжести заболевания. Часто больные также жалуются на извращения вкуса, го-

речь во рту, жжение, покалывание в языке.

✓ **У пациентов, страдающих язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки,** язык отечен. Налет сероватого цвета со слизью трудно снимается. При желудочных кровотечениях появляются сухость, язык бледный.

✓ **Эндокринные заболевания** - сахарный диабет 2-го типа. У таких больных часто изменяется цвет и состояние языка. Практически все больные жалуются на сухость и покраснение слизистой оболочки рта и губ. Поверхность языка может покрываться трещинами и эрозиями. Повышается чувствительность к кислой, соленой и горячей пище. Налет на языке - один из частых симптомов этого заболевания.

✓ **Хроническая почечная недостаточность.** Этому заболеванию свойственны изменения во всей полости рта. Язык отекает, появляется ощущение жжения и «почечный» запах изо рта. Больные могут жаловаться на расстройство вкусовой чувствительности. Налет может быть белый, а также от светло-желтого до коричневого цвета.

✓ **Кандидоз.** Грибковые заболевания полости рта могут проявляться налетом на слизистой оболочке. Обычно он располагается на внутренней поверхности щек, губ, языке, твердом и мягком небе. Слизистая оболочка при этом краснеет или сохраняет свой обычный цвет. А налет может иметь желтоватую окраску.

Терапевт

К каким специалистам обращаться при этих симптомах? В первую очередь к терапевту. Если появление налета на языке не сопровождается другими симптомами (вне полости рта), проконсультируйтесь со стоматологом. Может понадобиться обследование у гастроэнтеролога, эндокринолога, гематолога...

Еще в моем детстве при простуде и кашле мама готовила целебный напиток - молоко с грецкими орехами. Оно получалось невероятно вкусным: почти как топленое, но с приятным ореховым привкусом. Сейчас и я готовлю такое снадобье своим детям.

1 литр молока 3,2% жирности доведу почти до

ОРЕХОВОЕ МОЛОКО

закипания, переливаю в термос. Всыпаю горсть крупно рубленых ядер грецкого ореха, заворачиваю крышку, встряхиваю и укутываю одеялом на 6-8 часов (молоко должно остаться теплым). Пить желательно вечером маленькими глотками.

Юлия

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Грецкий орех, помимо питательных качеств, обладает бактерицидными свойствами и является уникальным антиоксидантом. При настаивании толченых ядер молока вбирает в себя полезные вещества

ореха. С помощью такого напитка организм легче усваивает микроэлементы, а бактерициды быстрее проявляют свои свойства. Такое снадобье способно подавлять воспалительные процессы в ЖКТ, верхних и нижних дыхательных путях, обладает ценными питательными, поливитаминными качествами.



ТОП-5 СРЕДСТВ ОТ ТРЕВОЖНОСТИ

Почему весной тревожно? Специалисты связывают это с истощением организма после зимы, перестройкой гормонального фона, обострением эмоций, появлением усталости и нервозности. Справиться с этим состоянием помогут пять простых средств.

1. Питание

Многие привыкли успокаиваться, заедая тревогу. И неспроста. Еда стимулирует выработку гормонов радости и удовольствия, притупляет переживания. Но часто именно питание провоцирует тревожные состояния. Происходит это при избытке в пище простых углеводов, животных жиров, кофеинсодержащих продуктов, алкоголя, а также при дефиците в рационе необходимых организму питательных веществ.

Таким образом, пища может стать как лекарством для нервной системы, так и причиной нарушений в ее работе.

Введите в рацион:

- ✓ продукты, богатые магнием, кальцием, йодом, витаминами группы В: бобовые, грецкие орехи и миндаль, белокочанную капусту, семена кунжута, бананы, гречневую и овсяную каши, яйца, сардины, лосось, петрушку, укроп, шпинат, яблоки, морскую капусту, инжир, творог, чеснок;
- ✓ с антиоксидантами: красные, оранжевые, синие овощи, кислые и кисло-сладкие фрукты;
- ✓ содержащие аминокислоту триптофан (мозг использует ее для синтеза «гормона радости» - серотонина): орехи, говяжью и куриную печеньку, сыры, миндаль, бананы.

Ограничьте:

- ✓ сахар до 3-4 ч.л. в день (с учетом его содержания в других блюдах, фруктах);
- ✓ продукты, содержащие трансжиры и усилители вкуса: колбасы,

фастфуд, чипсы, выпечку на маргарине, соленые орешки и т.п. Их можно есть изредка и в небольшом количестве;

- ✓ кофе и алкоголь.

2. Движение

Чтобы негатив не бродил внутри вас и не провоцировал болезни, дайте ему выход. Проведите эксперимент: после стрессового дня отправляйтесь на пробежку. И вы почувствуете, как во время бега станет легче. После 5 км проблемы покажутся настолько мелкими, что вызовут не гнев, а улыбку.

Подойдут и другие нагрузки: йога, танцы, плавание, тренажеры, волейбол, теннис. Главное - выберите занятие по душе. Потому что ключевое в этом - эмоциональное удовлетворение.

3. Продукты пчеловодства

✓ Утром и вечером выпивайте 1 ст. теплой кипяченой воды, в которой разведена 1 ст.л. меда (лучше цветочного). При пониженной кислотности медовую воду нужно пить до еды, при повышенной - через полтора часа после. Курс - не менее двух недель, но не больше месяца. Через две недели перерыва можно повторить.

✓ Помогает укрепить нервную систему обножка (пчелиная пыльца) - по 1 ч.л. два раза в день на протяжении месяца. Перед ее приемом выпивайте 1 ст. воды.

Противопоказания: сахарный диабет, аллергия на продукты пчеловодства.



4. Фитотерапия

Применять на выбор

✓ 1 ст.л. измельченных сухих листьев гинкго билоба залить 1 ст. кипятка, томить на водяной бане 15 минут. Настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день за полчаса до еды месяц. Через неделю повторить. Общий курс - три месяца.

✓ 2 ч.л. измельченных сухих цветков лаванды залить 0,5 л кипятка (лучше использовать фарфоровую или стеклянную посуду), настоять 10-15 минут. Можно также добавить по щепотке мяты, мелиссы, ромашки. Процедить и принимать по 1 ст.л. перед каждой едой. Для улучшения успокоительного эффекта можно добавить немного меда. Курс - до трех недель.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, гормональные нарушения, онкологические заболевания.

5. Что доктор прописал

Людам, которых легко выбить из эмоциональной колеи, врачи обычно назначают антидепрессанты. Чтобы устранить нервную желудочно-кишечную симптоматику, могут потребоваться гастроэнтеропротекторы, ферменты, гепатопротекторы. Какую комбинацию назначит врач, зависит от особенностей организма человека и тяжести его состояния. Но фундамент терапии - диета и движение - всегда будет неприкасаем!



Терапевт и невролог пожимают плечами, ставят диагноз вегетососудистая дистония и советуют больше отдыхать. Вы вроде бы не устали, а сил все равно нет.

ШЕЯ - ВСЕМУ ГОЛОВА!

По статистике распространенность остеохондроза увеличивается с возрастом. Так, остеохондроз шейного отдела позвоночника обнаруживают у 50% людей старше 50 лет и у 75% - старше 65 лет.

Часто толчком к развитию остеохондроза становится вроде бы пустячная автомобильная авария. Когда чья-то машина ударяет вашу сзади, ваша шея внезапно разгибается и тут же резко сгибается. При этом повреждаются мышцы и связки, спинно-мозговые корешки, симпатический ствол, межпозвоночные суставы и диски. Особенно страдают межпозвоночные суставы, возможные даже их микропереломы, незаметные на рентгенограммах. После такой травмы симптомы обычно появляются в первые 6 часов, иногда в течение суток. Ограничиваются движения головы, боль локализуется в шее и плечах, может отдавать в затылок, в межлопаточную область и в руки. Если такое произошло, сразу обращайтесь к врачу!

Другой вариант развития событий - трудно нагнуть, а потом откинуть голову, появляется головная боль, которая способна продолжаться месяцами. Болит обычно затылок, но может отдавать в висок и глазницы. Кружится голова, тошнит. Это тоже последствия травмы.

Часто болит голова, темнеет в глазах

От чего именно при шейном остеохондрозе часто болит голова, темнеет в глазах, поднимается артериальное давление, возникают звон в ушах, бессонница, боль в плечах? Дело в том, что помимо канала для спинного мозга здесь через поперечные отростки проходит канал для так называемой позвоночной артерии, которая идет в полость черепа, питая мозжечок, вестибулярный аппарат и центры, лежащие в области затылка и основания мозга.

Артерия «наизывает» на себя позвонки, как шнурок - связку баранок. Только дырочка у этих «баранок» очень узкая, и малейшее смещение шейного позвонка приводит сначала к рефлекторному спазму позвоночной артерии, а в запущенных случаях - и к сдавливанию ее.

Через область шеи проходят позвоночная и сонная артерии, питающие кровью головной мозг. Здесь же - сеть лимфатических узлов и сосудов, нервные корешки и стволы, посредством которых осуществляется связь с руками, сердцем, легкими... Поэтому-то для шейного остеохондроза характерен так называемый синдром вегетососудистой недостаточности - любимый диагноз участковых терапевтов, когда «картина заболевания неясна». А все дело в том, что нарушено

кровоснабжение центров равновесия и ряда вегетативных центров.

Несколько полезных «не»

Курс лечения у специалиста, конечно, снимет симптомы. Но чтобы уберечься от обострения болезни, придется приложить усилия самому.

Прежде всего - постоянно следите за осанкой: приучитесь сидеть прямо и на работе за компьютером, и дома за обедом. А еще старайтесь помнить о нескольких «не»:

- ✓ не запрокидывайте надолго голову;
- ✓ не поворачивайте часть головы в сторону, где возникает боль;
- ✓ не наклоняйте голову во время поднятия тяжестей;
- ✓ не читайте и не пишите наклонившись;
- ✓ не спите на высокой подушке.

И как только стихает боль, начинайте заниматься лечебной физкультурой.

Упражнения,

полезные для шеи

✓ В положении сидя или стоя наклоните голову, максимально приблизьте подбородок к груди, затем медленно отведите голову и как можно дальше загляните назад. Разгибание делайте на вдохе, потом - пауза, равная вдоху, и сгибание на выдохе. Повторите медленно 10 раз.

✓ Стоя упритесь лбом в стену и 10–15 секунд надавливайте на нее, сохраняя неподвижность. Потом повторите, касаясь стены затылком, левой, правой половиной головы.

✓ Стоя сцепите пальцы на затылке, сведите локти вместе и уложите подбородок на сложенные предплечья. Не меняя положения пальцев, максимально высоко поднимите сведенные вместе предплечья, вытягивая таким образом шею. Зафиксируйте самое высокое положение на 10–15 секунд.

✓ Представьте, что у вас нос-карандаш. Сидя «выписывайте» им цифры от 0 до 9 и обратно. Это упражнение, помимо прочего, хорошо тренирует вестибулярный аппарат.

✓ Лягте на пол на живот, руки вдоль туловища ладонями вверх, смотрите вперед. Расслабьтесь. Медленно поворачивайте голову вправо, потом в исходную позицию и влево, стараясь коснуться каждым ухом пола. Повторите не менее 10 раз.

✓ Лежа на животе подложите ладони под подбородок, расслабьте шею. Остальное делайте, как в предыдущем упражнении.

Невролог, врач высшей категории

Что-то будто хрустнуло

Именно на шее чаще всего отражаются проявления остеохондроза. Неожиданно зазвонил телефон, вы резко повернули голову на звонок, да неудачно: что-то будто хрустнуло в шее. Казалось, все прошло. Но спустя время вдруг разболелась голова, в глазах стало темнеть. Дальше хуже. Бессонница стала обычной, голова болит так, что невозможно дотронуться до волос и сводит челюсти. Терапевт и невролог пожимают плечами, ставят диагноз вегетососудистая дистония и советуют больше отдыхать. Вы вроде бы не устали, а сил все равно нет.

...Обследование у ортопеда покажет: виной всему - застарелый шейный остеохондроз. Ведь рядом с позвоночником проходят артерии, питающие мозг. При шейном остеохондрозе под удар попадают те отделы головного мозга, которые отвечают за наши эмоции. Отсюда и вспыльчивость, сварливость, бессонница. Шейный остеохондроз часто возникает у людей 40 лет, а то и раньше. Чтобы понять, не прозвенел ли для вас первый звоночек, ответьте на вопросы.

Первый звоночек

- ✓ Бывает боль в шее рано утром? Не просыпаетесь ли вы от нее?
- ✓ Если боль есть, усиливается ли она при любых движениях?
- ✓ Не больно запрокидывать голову?
- ✓ Не трудно поворачивать голову на 90°?
- ✓ Не было травм головы и шеи?
- ✓ Не ограничены движения головы, нет хруста во время движений?
- ✓ Не чувствуете боли, покалывания, онемения и слабости в руках?
- ✓ Не болят плечи?
- ✓ Нет головной боли и головокружения?

Ответили «да» на большинство вопросов? Насторожитесь и обязательно проверьте у врача состояние межпозвоночных дисков.

Причин у шейного остеохондроза много

Это и нарушения иммунной системы, и различные заболевания, и травмы межпозвоночных суставов и дисков. Последние - основная причина боли в шее.

- Чем опасен скрытый диабет?

- Раньше считалось, что именно с момента повышения уровня глюкозы в крови у людей начинаются проблемы и возникают осложнения. Но в последние годы установили, что расстройства здоровья возникают гораздо раньше, когда сахарный диабет себя никак еще не проявляет, а обычные анализы не показывают отклонений от нормы. Сосуды начинают страдать еще на стадии преддиабета, увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний. По данным последних исследований, смертность от инфаркта и инсульта при преддиабете вдвое выше, чем у людей с нормальным обменом веществ. Кроме того, у людей с проблемным сердцем преддиабет повышает вероятность хронической сердечной недостаточности. У каждого десятого человека на стадии скрытых нарушений обмена глюкозы появляются проблемы со зрением и страдают нервы.

- Если диабет называют скрытым, значит, и выявить его непросто?

- При обычном обследовании, когда кровь на сахар берут натощак, эту проблему выявить нельзя. Тут требуется провести тест под названием глюкозная нагрузка. Сначала определяют уровень сахара в крови, затем дают выпить 75г глюкозы, растворенной в воде, или просят съесть сладкую булочку и повторно берут кровь. У здоровых людей все показатели возвращаются к норме, а у людей с преддиабетом цифры глюкозы повышенные. При любых отклонениях от нормы не стоит дожидаться классического сахарного диабета. Лечение нужно начинать сразу.

- Кто рискует заболеть, кому такая проверка нужна всего?

- В последние годы выявлены новые факторы риска. Оказалось, что женщины с синдромом поликистозных яичников втрое чаще сталкиваются с сахарным диабетом. Соответственно, чаще у них бывает и преддиабет, причем в молодом возрасте. Еще один новый фактор риска - низкий уро-

Скрытый диабет

Долго считалось, что, если уровень глюкозы в норме, можно не волноваться. Но сейчас мнения врачей изменились. Они утверждают: опасен не только сам диабет, но и его начальная стадия - так называемый преддиабет. Почему? И что нужно с этим делать?

вень калия в крови. Он может появляться от неправильного питания и от лекарств. Это относится прежде всего к гипертоникам: повышенное давление они снимают мочегонными средствами, которые выводят калий из организма. Если не восполнять его запасы, то нарушаются многие звенья обмена веществ. И возрастает риск диабета. Поэтому гипертоникам обязательно нужно восполнять запасы калия при помощи специальных таблеток, например аспаркама или панангина. В группу риска попадают и люди с плохой наследственностью, а также с избыточным весом и ожирением. Часто с подобными проблемами сталкиваются и женщины, которые страдали диабетом во время беременности. Эти факты известны уже давно, но не теряют своей актуальности.

- Всегда ли преддиабет переходит в диабет?

- Примерно у половины больных с преддиабетом развивается сахарный диабет II типа. Но если предпринять профилактические меры, здоровых будет больше.

- В чем они заключаются?

- Прежде всего нужно нормализовать вес и ежедневно заниматься физическими упражнениями. При физической нагрузке мышцы поглощают глюкозы почти в 20 раз больше. Наиболее полезны ходьба, велосипед и плавание. Не обязательно, чтобы нагрузка была очень большой. Даже ежедневная получасовая прогулка пешком, отказ от лифта и уборка квартиры вполне сравнимы по действию с занятиями на тренажерах. Поэтому, если не получается делать гимнастику, просто пройдите пешком несколько сот метров

или несколько лестничных пролетов.

- А лекарства не помогут?

- Исследования показали, что некоторые препараты, например «Метформин» и «Акарбоза», могут предупредить диабет. Но их нужно принимать постоянно в течение нескольких лет. Как ни странно, но изменение образа жизни гораздо эффективнее лекарств и не дает побочных эффектов. Снижение веса и регулярные физические упражнения в два раза уменьшают риск сахарного диабета.

- Можно ли предупредить диабет при помощи настоев из лекарственных трав?

- Некоторые растения действительно способны немного снизить сахар. Но одни лишь травы не в состоянии справиться с тем клубком проблем, которые возникают у людей с преддиабетом. Поэтому уповать на травы можно только, соблюдая диету и регулярно занимаясь физкультурой. Из лекарственных растений при диабете наиболее хорошо себя зарекомендовали черника, сухие створки стручков зеленой фасоли, корни одуванчика и лопуха, семена льна. Эффективны и готовые растительные сборы. Особо стоит сказать об элеутерококке, женьшене и золотом корне. Эти препараты снижают сахар, улучшают общее состояние, повышают работоспособность, укрепляют иммунную систему. Но их не рекомендуют использовать при бессоннице, повышенном артериальном давлении, нарушениях работы сердца.

- Насколько важна диета при скрытом диабете? Каким продуктам нужно отдать предпочтение?

- Диета - верный помощник в борьбе с преддиабетом.



Нужно уменьшить количество жиров и алкоголя. Особенно опасны скрытые жиры, которые содержатся в сосисках, сардельках, колбасах, жирном сыре. Главными блюдами, которые нужно употреблять ежедневно, должны стать овощные гарниры. Они же являются источниками калия, что очень важно при диабете. Но учтите, что при варке овощей много калия теряется, поэтому картофель, свеклу и морковь лучше есть запеченными. Неограниченно можно есть огурцы, помидоры, кабачки, тыкву, баклажаны, топинамбур, сельдерей. Хорошими источниками калия служат орехи и бобовые, а также печень. А вот кофеин и алкоголь увеличивают потерю калия. В меню должны входить много белков. Полезны отварная рыба и другие дары моря, телятина, белое мясо птицы. Важно исключить из меню продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы. Это сахар и содержащие его продукты: конфеты, шоколад, пирожные, печенье, мороженое, сгущенное молоко, варенье и сладкие напитки. В связи с тем, что уже в стадии преддиабета значительно повышен риск атеросклероза, желательно ограничивать потребление продуктов, богатых холестерином. Например, не есть яичный желток, майонез, жирные молочные продукты. А вот растительные масла и рыбий жир, напротив, очень полезны. Но в небольших количествах, чтобы не перегружать организм калориями. Желательно принимать специальные поливитаминные комплексы для больных сахарным диабетом. Ведь уже на стадии преддиабета нарушается обмен веществ. Поэтому потребность в некоторых витаминах и микроэлементах возрастает.



ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ ПОМОЖЕТ СОЛЬ

Всем известная поваренная соль используется в терапевтических целях не одно столетие. Особенно эффективными считаются аппликации, которые делают с помощью ткани, пропитанной солевым раствором. Соль обладает антибактериальным и противовоспалительным эффектом, помогает заживлять раны, освобождает ткани от лишней жидкости. Гипертонический раствор хлорида натрия применяют наружно при многих патологических состояниях. Расскажем о самых известных из них.

Абсцессы и гнойные раны

Ткань, пропитанную солевым раствором комнатной температуры, накладывают на больное место на 2-3 часа. После удаления повязки кожу аккуратно просушивают стерильной марлей. Из гнойной раны вытягивается инфицированная жидкость, а здоровые ткани остаются неповрежденными. По опыту врачей, при применении этого способа даже обширная раневая поверхность полностью очищается за 3-4 дня.

Простуда

Повязку, пропитанную 8% раствором поваренной соли, накладывают на лоб, виски и область переносицы при первых признаках простуды. Средство хорошо снимает заложенность носа, головную боль, а также другие симптомы ОРВИ. Важно следить за тем, чтобы раствор не попал в глаза.

С простудой помогает справиться и средство, которое называется «солевые (или солевые) носки». Для проведения процедуры используют сухую соль самого мелкого помола, которой натирают внутреннюю поверхность хлопчатобумажных носков. Затем нужно их надеть, лечь в постель и приложить к ступням горячую грелку. Аппликация активизирует защитные силы организма и заметно улучшает самочувствие.

Целебное действие соли можно усилить, добавив к ней молотый крас-

ный перец, сухой измельченный чеснок или порошок горчицы.

Заболевания печени

Процедура проводится с целью разжижения желчи и облегчения ее выхода из желчного пузыря и протоков. Тканевую повязку шириной 20-25 см, пропитанную теплым раствором соли, накладывают от основания правой грудной железы до середины живота и на спину до позвоночника. Компресс плотно прибинтовывают к телу и оставляют на 10 часов, после чего прогревают правую сторону живота грелкой в течение получаса. Курс лечения из 7-10 процедур показан при холецистите и циррозе печени.

Аденома простаты

Раствор готовят из 1 ч. л. соли и 100 мл горячей воды. Ткань складывают, пропитывают раствором, отжимают и плотно прибинтовывают к телу на 3 часа перед сном. Повязку размещают на промежности попеременно с заходом на низ живота и на крестец. После 2 недель аппликаций с солью наступает заметное облегчение.

Мастопатия

Солевые повязки накладывают на грудные железы перед отходом ко сну и снимают через 8-10 часов. Курс терапии - 2 недели. У некоторых женщин процедура приводит к ослаблению сердечной деятельности. В этих случаях рекомендуют делать компрессы через день.

Воспалительные заболевания сердца

При воспалении оболочек сердца или сердечной мышцы (эндокардите, миокардите, перикардите) проводят терапию с помощью тканевых повязок, пропитанных 9% горячим солевым раствором. Для этого в раствор погружают только концы неширокой полоски ткани, которую затем перекидывают через левое плечо, располагая влажные участки на области сердца спереди и сзади. Повязку плотно приматывают к телу бинтом и оставляют на всю ночь. Процедуру осуществляют через день в течение 2 недель.

Низкий уровень гемоглобина

С помощью солевых компрессов можно активизировать работу кроветворных органов (селезенки, костного мозга, печени) и улучшить состав крови. При низком гемоглобине широкий лоскут ткани, пропитанный раствором соли, накладывают на несколько часов так, чтобы он закрывал всю грудь и верхнюю часть живота. Курс лечения - две недели. В первые 7 дней процедуры делают ежедневно, а во второй половине курса - 1 раз в 2 дня.

Последствия радиационного облучения

Если функция кроветворных органов нарушена из-за воздействия проникающей радиации, солевые компрессы делают так

же, как в предыдущем рецепте, но ткань располагают таким образом, чтобы она накрыла и переднюю часть горла (область щитовидной железы).

Воспаления слизистой оболочки кишечника

Симптомы гастрита или колита существенно облегчаются, если в течение одной недели на ночь накладывать солевую повязку на область живота.

Отравления

Солевые компрессы успешно выводят из организма токсины. При пищевом отравлении ткань, пропитанную раствором соли, накладывают на живот. Меняют повязку 3-4 раза в течение 9-10 часов. Для облегчения симптомов интоксикации у ребенка достаточно сменить повязку 2 раза за то же время.

Патологии щитовидной железы

При изменениях тканей железы, появлении уплотнений или узлов теплую повязку с солевым раствором накладывают на горло на 3-4 часа. Желательно, чтобы компресс не остывал, поэтому сверху его следует прикрыть сухим полотенцем из хлопчатобумажной ткани. Курс лечения состоит из 10 процедур.

Нервное и физическое истощение

Процедура, облегчающая симптомы истощения

и снимающая последствия стрессов, известна очень давно. В народе она называется «солевая рубашка». Раствор готовят из 7-8 ст. л. поваренной соли и 1 л теплой воды. Жидкостью пропитывают хлопчатобумажную или льняную сорочку, отжимают ее и надевают на голое тело. Затем больного хорошо укутывают и укладывают в постель. Лежать необходимо до тех пор, пока ткань полностью не просохнет. Лучше всего проводить процедуру на ночь. Утром нужно снять рубашку и протереть кожу сухой чистой тканью.

Болезни суставов

Причиной боли в суставах и скованности движений, как правило, является нарушение обмена веществ, сопровождающееся накоплением солей на поверхностях сустава. Компрессы с поваренной солью помогают избавиться суставы от отложений, а растительные компоненты, входящие в состав таких средств, питают суставные ткани, обогащая их органическими веществами. Чтобы сделать целебную смесь, используют соль и овощную массу, которая остается после приготовления сырых соков (морковного, свекольного или капустного). Средство наносят толстым слоем на ткань, которую прибинтовывают к больному суставу на 5 часов. Курс лечения составляет 7-10 дней устойчивый терапевтический эффект заметен после 3-4 курсов, осуществленных с недельными перерывами.

Варикозная болезнь

Боль, вызванную варикозными изменениями в сосудах, можно снять с помощью холодного солевого компресса. Для этого наполненный солью плотный мешочек помещают на несколько минут в морозильную камеру, а

затем прикладывают к больному месту.

Радиккулит

Компресс из сухой соли и горчичного порошка устраняет боль при радикулите и артрите. Смесь наносят на ткань, которую накладывают на проблемные участки. Аналогичным эффектом обладает смесь соли с жиром (столовая ложка на 100 г жира), которой смазывают больные места. Приступ острой боли в суставе можно быстро снять, приложив к нему лепешку, изготовленную из крутого соленого теста. Его делают из соли и муки, взятых в равных частях, с добавлением небольшого количества воды.

Поваренная соль широко применяется в медицине и косметологии, но существуют общие правила проведения процедур. Так, для повязок необходимо использовать мягкую и рыхлую (лучше уже бывшую в употреблении) натуральную ткань, которую складывают в 3-4 слоя.

Кожа, на которую накладывается компресс, должна быть хорошо промыта. Концентрация солевого раствора, используемого для пропитки ткани, не должна превышать 10% (для детей - 5%). Если на коже больного после процедур появляется раздражение, нужно снизить концентрацию раствора или уменьшить время контакта компресса с кожей.

Важно! Накрывать солевые компрессы полиэтиленовой пленкой или компрессной бумагой ни в коем случае нельзя.

Солевые повязки нельзя использовать для лечения пациентов, страдающих кожными заболеваниями и склерозом сосудов головного мозга. При наличии проблем с сердцем частоту проведения процедур надо снизить вдвое. В любом случае перед началом терапевтического курса желательно проконсультироваться с врачом.

Те, кто сталкивался с «болезнью королей» - подагрой, слышаны про мочевую кислоту и антипуриновую диету.

Давайте разбираться, в чем взаимосвязь.

Осторожно: пурины

По большому счету, пурины - вещества, которые содержатся в клетках организма и практически во всех пищевых продуктах. Это строительный материал для ДНК, они также помогают усваивать витамины и поддерживать обмен веществ.

Казалось бы, что в них плохого? Зачем минимизировать поступление? Однако, когда клетки погибают (естественный процесс в любом организме), пурины разрушаются и образуют при этом мочевую кислоту. Опять же при нормальных показателях и в ней нет опасности: выступая как антиоксидант, она защищает наши кровеносные сосуды. Но если в организме есть неполадки (прежде всего с почками), уровень мочевой кислоты по разным причинам становится слишком высоким, она накапливается в сухожилиях, суставах, внутренних органах. И вот пожалуйста: камни в почках, болезни суставов, лишний вес, даже нарастание косточки на больших пальцах ног и, конечно же, та самая подагра. Впрочем, до поры до времени проблема может не заявлять о себе симптомами. Это тоже опасно, так как высок риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза и даже старческого слабоумия.

Поэтому рекомендуется периодически сдавать анализ крови на определение уровня мочевой кислоты. В норме у женщин он должен составлять 2,4-5,7 мг на 100 мл крови, у мужчин - 3,4-7,0 мг. Если он постоянно высокий, не игнорируйте проблему - снижайте количество пуринов в своем рационе, меняйте пищевые привычки.

Рекордсмены по содержанию пуринов

✓ **Мясо:** говядина, телятина, свинина, колбасы, сосиски, ветчины.

✓ **Рыба и морепродукты:** красная рыба, красная икра, сардины, анчоусы, сельдь и скумбрия, креветки, кальмары, мидии.

✓ **Субпродукты:** печень, почки, мозги, сердце, сало.

✓ **Фрукты и ягоды:** инжир, малина, клюква, виноград.

✓ **Овощи:** щавель, бобы, горох, хрен, нут.

✓ **Десерты:** шоколад, пирожные с кремом.

✓ Все алкогольные напитки и особенно пиво.

Меры профилактики

✓ Возьмите в привычку 1-2 раза в неделю устраивать постные (вегетарианские) дни.

✓ Выбирайте продукты с пониженным содержанием пуринов: например, вместо свинины готовьте кролика или курицу, шоколадке предпочтите мармелад или пастилу.

✓ При варке птицы, мяса и рыбы сливайте первый бульон.

✓ Исключите из рациона фруктозу в виде промышленных подсластителей.

✓ Уровень мочевой кислоты повышается и после усиленных нагрузок, особенно кардио, поэтому активности - в меру. Но не исключайте!

✓ Пейте больше воды: она поможет выводить мочевую кислоту из организма.

Ревматолог



СПЯЩАЯ КРАСАВИЦА СЕКРЕТ ИДЕАЛЬНОЙ КОЖИ

Ночью организм восстанавливается и обновляется, а правильно подобранные средства по уходу ускорят эти процессы. Как проснуться с чистой и подтянутой кожей без отеков?

Пока мы спим, запускается регенерация клеток. Повышенная активность обменных процессов и улучшенное кровообращение способствуют глубокому проникновению питательных веществ в кожу. В это время эпидермис не сталкивается с внешними раздражителями (загрязнение воздуха, солнечные лучи и т.д.), и процессы восстановления проходят эффективнее.

Мягкое очищение

Очищение перед сном необходимо не только для удаления макияжа. Пенка или гель также помогают избавиться от накопившегося за день кожного жира и загрязнений, которые могут привести к закупориванию пор и воспалениям.

Рекомендуется выбирать мягкие очищающие средства. При ежедневном использовании тонального крема первой ступенью очищения должно стать гидрофильное масло. Оно хорошо растворяет тональные средства. Смыть его остатки необходимо с помощью геля, мусса или молочка.

✓ *Откажитесь от частого применения агрессивных скрабов и пилингов: вы рискуете нарушить защитный барьер кожи. Это ведет к обезвоживанию и появлению прыщей.*

Чем увлажнить кожу?

Днем дерма теряет влагу, особенно если в помещении работает кондиционер или отопление. Важно восполнить нехватку влаги перед сном. Используйте тонер, сыворотку или ночную маску.

Для ночного ухода подходят средства с ниацинамидом, ретинолом, кислотами. Эти компоненты не только увлажняют, но и замедляют про-

цессы старения, слегка отбеливают, выравнивают тон.

Для сухого типа кожи выбирайте средства с маслами, гиалуроновой кислотой, глицерином. Для нормальной и жирной лучше использовать легкие гели без масел в составе, чтобы снизить риск закупоривания пор.

Уделите внимание зоне вокруг глаз. Кожа в этой области тонкая и требует специального ухода: обычный крем для лица не подойдет. Используйте продукт для области вокруг глаз, который будет бороться с отечностью и темными кругами, а также поможет избавиться от мелких морщинок. Кремы с пептидами и ретиноидами активируют выработку коллагена и улучшат циркуляцию крови.

✓ *При нанесении крема на область вокруг глаз не растягивайте тонкую кожу, чтобы избежать появления морщин.*

Шея и декольте

С возрастом появляются первые признаки старения на шее и в области декольте - морщины, потеря упругости, тусклый цвет. Исполь-

зуйте тот же уход, что и для лица - очищение, тонизирование и увлажнение. Наносите средства снизу вверх, делая легкий массаж. Так можно разогнать лимфу, повысить тонус дермы.

1-2 раза в неделю допустимо использовать в зоне декольте более плотный крем - для интенсивного питания и разглаживания морщинок.

Забота о теле

После душа или ванны нанесите увлажняющий крем на тело, чтобы поддержать барьерную функцию эпидермиса.

✓ *Особое внимание вечером уделите участкам, склонным к сухости - локтям, коленям, стопам. Для этих зон используйте средства с пантенолом и церамидами.*

Для сухой кожи подойдут баттеры (плотные кремы, напоминающие по текстуре сливочное масло) с кокосовым, оливковым или миндальным маслом. Для нормальной можно выбрать более легкую текстуру - например, лосьон или нежирный крем.

Гигиена сна: 4 привычки для красоты

Здоровый сон напрямую связан с тем, как выглядит кожа с утра. Качество сна, в свою очередь, зависит от комфорта, который мы ощущаем в постели.

Проветривание с вечера. Комфортной для сна считается температура от 18° до 22°. Важно, чтобы в комнате было темно и тихо. Темноту помогут создать плотные шторы или маска для сна.

Постельное белье из натуральных материалов. Например, хлопок хорошо поглощает влагу, поддерживает комфортную температуру тела. Лен считается гипоаллергенным и обладает антисептическими свойствами.

Без ужина перед сном. Белки, жиры и острые блюда могут стимулировать пищеварительную систему и нарушать сон. Кроме того, нежелательно употреблять перед сном алкоголь и кофеин. Кофеин остается в организме до 6 часов, нарушая способность засыпать. Алкоголь, хотя и вызывает сонливость, ухудшает качество сна, особенно в первой половине ночи.

Листать новости - плохая идея! Экраны смартфонов, планшетов и компьютеров излучают синий свет, который подавляет выработку гормона сна. В вечернее время постарайтесь ограничить использование гаджетов.

Иногда мы сами не замечаем, как прибавляем себе возраст, портим кожу, меняем образ в худшую сторону. Виною тому - бьюти-ошибки!

6 бьюти-ошибок

Подчеркнуть брови или добавить естественности? Собрать волосы в пучок или оставить распущенными? Порой одна небольшая деталь способна испортить макияж и образ в целом. Рассказываем, чего стоит избегать.

1. Перебор с румянами

Румяна - отличный способ освежить образ, сделать его более открытым и сияющим. Однако важно помнить про умеренность. Нанесите специальной пушистой щеточкой немного средства, смахните излишки (в помощь салфетка или тыльная сторона ладони) и лишь после этого приступайте к макияжу.

Важно знать, куда именно наносить продукт. Если выделить им область чуть ниже скул, лицо может «сползти»; если выше, практически под глазами - сделаете взгляд болезненным.

✓ *Улыбнитесь, чтобы на щеках появились выступающие области. Нанесите румяна на эти «яблочки» и слегка растушуйте к вискам.*

2. Отсутствие пилинга

Чем старше женщина становится, тем больше ее кожа нуждается в регулярном обновлении. Именно благодаря пилингу мы получаем возможность удалить верхний ороговевший слой и даем коже «дышать».

Некоторые считают подобное очищение излишним, однако на самом деле

оно не травмирует кожу благодаря отсутствию абразивных частиц. В данном случае эффект достигается за счет кислот, которые работают мягко.

Для более выраженного результата стоит обратиться к косметологу, а в домашних условиях легко пользоваться поверхностными пилингами с фруктовыми кислотами. Частота применения - 1 раз в неделю.

3. Брови-ниточки

Лет десять назад считалось, что тонкие брови делают лицо изящным, но уже тогда это заявление было ошибочным. Прежде всего, «ниточки» добавляют женщине возраст, выглядят карикатурно и неестественно. Выщипав их однажды, вы потом долго будете отращивать природную длину. Сегодня в моде в меру густые натуральные брови. Если природа не наградила вас столь щедро, можно рисовать линии карандашом с мягким грифелем, который имитирует рост волосков. Другой вариант - татуаж, но мастер должен



быть хорошим, чтобы результат получился естественным.

4. Черная подводка

Желая подчеркнуть выразительность глаз, женщины берут в руки карандаш или подводку. Однако, если не уметь правильно пользоваться этими продуктами, можно сделать только хуже. Прежде всего, под запретом - использование подводки в области слизистой нижнего века. Это делает макияж «грязным». Что касается стрелок, с ними также стоит быть аккуратнее. Если вы не собираетесь на вечерний прием, стоит сделать линию еле у заметной. Можно попробовать заменить черный оттенок карандаша на серый.

Кстати, многие в последнее время отдают предпочтение именно карандашам, а не жидким средствам. Такую линию легче подправить и растушевать.

5. Кондиционер для волос: от случая к случаю

Все еще считаете кондиционер для волос лишь дополнительным продуктом? Специалисты настаивают: он не менее важен, чем шампунь.

В шампуне содержатся ПАВ (поверхностно-активные вещества), которые как раз удаляют загрязнения. Параллельно с этим они открывают чешуйки волоса. Если не воспользоваться кондиционером, чешуйки так и останутся открытыми, из-за чего локоны станут более ломкими, кончики начнут сечься.

Кондиционер рекомендуется использовать при каждом мытье волос, нанося его на всю длину и избегая кожи головы.

6. Однотонное окрашивание

Одно дело, если краской вы не пользуетесь и все еще довольны своим природным оттенком волос. Однако, если у колориста вы уже были, и до сих пор предпочитаете краситься в один тон, то многое теряете.

Локоны одного оттенка выглядят плоско и неинтересно. Если выбрать слишком темный или слишком светлый цвет, риск подчеркнуть изъяны на коже (воспаления, морщинки и т.д.) возрастает в разы.

✓ *Сделайте выбор в пользу колорирования. Оно подразумевает переходы тонов, подчеркивание зоны около лица, добавление волосам объема за счет игры бликов.*

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ДЛЯ СВЕЖЕГО ДЫХАНИЯ

Продукты, содержащие органические кислоты, снижают pH полости рта и угнетают жизнедеятельность патогенных микроорганизмов. Именно поэтому полоскание смесью яблочного уксуса и воды (3 ст.л. на 200 мл) помогает бороться с неприятным запахом изо рта.

Уксус можно приготовить самостоятельно, а можно купить - при условии, что он будет полностью натуральным и качественным. Правильный яблочный уксус упакован в темную стеклянную тару, прозрачен (допускается небольшой осадок на дне), желтоватого цвета и крепостью не более 6%, не содержит каких-либо добавок.



КАК ВЫБРАТЬ ДОКТОРА?

Планируя обследование и лечение, хочется найти такого врача, к которому будет комфортно прийти на прием и не страшно доверить свое здоровье. Как из многообразия специалистов выбрать «своего»?

В первую очередь при выборе специалиста пациента интересует его образование. Согласно опросу, до 36% выбирают врача только по этому критерию. Однако это далеко не единственное, на что нужно обратить внимание.

Внимание к деталям

При поиске специалиста стоит изучить отзывы от реальных людей, причем важны не только его профессиональные, но и человеческие качества. Если врача рекомендуют ваши знакомые, расспросите их подробнее. Насколько врач был вежлив и включен в работу? Сколько исследований назначил? Помогло ли лечение? Сколько консультаций потребовалось?

Важно убедиться, что выбранный специалист использует инновационные методы диагностики, знаком с новейшими исследованиями, имеет широкую практику.

Образование - это важный, но не основной критерий при выборе. Даже ученая степень не гарантирует того, что врач действительно окажется настоящим профессионалом. Часто такие специалисты больше времени уделяют научной работе, а практикуют гораздо меньше, чем

многие их коллеги, не имеющие степени.

После приема

Бывает, что врача хвалят, а вы ощущаете дискомфорт в общении с ним. Своим ощущениям стоит доверять. После приема спросите себя: был ли врач вежлив и внимателен? Выслушал ли он все ваши жалобы? Задавал ли уточняющие вопросы? Не позволял ли себе осуждение и критику в ваш адрес?

«Красным флажком» может стать чрезмерно длинный список назначенных анализов. Многие такие исследования оказываются лишними. Например, при головных болях обычно не начинают с КТ и МРТ, а развернутая биохимия крови ни к чему без серьезных показаний.

А вот если вы сказали врачу, что не можете купить дорогое лекарство, и он подобрал бюджетный аналог - это положительный знак.

Какой врач - хороший?

Хороший врач - понятие субъективное, но есть критерии, которые помогут определить действительно квалифицированного специалиста.

Уважение и внимание к пациенту. Контакт врача и пациента не предполагает, что один из них в чем-то

выше другого. Если специалист ведет себя из позиции «я врач, мне виднее», лучше поискать другого специалиста. Хороший доктор предпочитает не командовать, а сотрудничать, т.к. понимает, что пациент лучше знает симптомы своей болезни.

Готовность объяснить. Врач должен уметь понятно донести пациенту информацию, а не просто выписать таблетки. Также он должен рассказать о побочных эффектах препаратов, о значении и ходе проведения той или иной процедуры, ответить на все вопросы пациента.

Никакого осуждения. Компетентный врач не позволит себе насмешки, критики и запугивания в адрес пациента.

Комплексный подход к лечению. Хороший специалист рассматривает организм как единую систему и учитывает, что заболевание одного органа может быть связано с заболеваниями других. Помимо симптоматических средств, он даст рекомендации по питанию, проконсультирует по вопросам здорового образа жизни.

Готовность к сотрудничеству. Если врачу не хватает компетенции, он привлекает коллег или направляет пациента к более опытному специалисту.

Как и зачем проводят маммографию?

Маммография - это исследование молочных желез. Она позволяет выявить патологические изменения в тканях: диагностировать развитие опухолей, увидеть кальцинаты и кисты. Маммография бывает скрининговая и диагностическая. Первую проводят в качестве плановой процедуры

всем женщинам старше 40 лет. Врач делает стандартные снимки груди и смотрит, нет ли отклонений. Если есть заболевания молочных желез, проводят диагностическую маммографию, и снимки делают под определенными углами.

Обычно процедуру назначают в определенный

день цикла. В день процедуры нужно отказаться от использования дезодорантов и кремов, так как они могут проявляться на снимке белыми пятнами и дать нечеткий результат.

Маммографию проводят на рентгеновском аппарате - маммографе. Пациентка раздевается по

пояс, встает к аппарату, помещает грудь на специальную пластину. Врач опускает сверху еще одну пластину и делает снимок. Далее пациентка поворачивается, и снимок делается с другого ракурса. Изготовление одного снимка занимает около 20 секунд. При этом облучение во время маммографии ниже, чем при флюорографии и рентгене.

				Связка злаков	→	Корка цитру- совых	→	Манит огнями рампы	↘		↘		
					↗					Мате- рия, ткань		Щипцы кузне- ца	Оркест- ровый провал
				1		Амулет, талис- ман		Осед- лавший печку	→				
					↗			Напи- ток для бабы		... Рус- ланова		Догад- ка	
	↗	Диалог ради истины	Сорт мяса	→									
"Вода" по-ла- тыни	→	Знак скорби	→	Прикол	→	Мечта- тель		Тя- гостное бремя		Лице- дейка		Звено "шины" танка	Часть фото- плёнки
	↗					... все- му го- лова	↘						
Часть сюиты Баха		Бар		Балл в фехто- вании	↘			Кон- турная ...	→				
	↗					Стадо живот- ных	→			Гадес	→		
Пусто- та	Ковбой из Мон- голии	↘				Дева приро- ды	↘	Мото- цик- лист	→				
	↘		Ловчая верёв- ка		Промы- словая рыба	→				Широкое женс. пальто	Вертик. трансо- порт	Водо- ворот	Ахил- лесова ...
Лагуна, лиман	↘						Трос для траля	Срав- нение, троп	↘				
Змее- вик-за- тейник		Теле- попу- гай		2	Часть моста	→				"Клич- ка" че- ловека	→		
	↘			Погру- зочная машина	↘			Пере- водный век- саль	→	Их должно быть под ки- лем семь	→		
	Газ, галоген	Центр вра- щения	→			Деньга из г. Янгона	Цепи						
	↘			Прис- туп бо- лезни	↘								
	Шел- ковая ткань	Закон, указ	→			Плод черни- ки		Форма бубли- ка					
	↗					Игра с бочон- ками	→						
Полосы на теле- визоре	Порча дурным оком	Фин- вал, нарвал	→			Граби- тель	→						
	↘					Мед- вежий угол	→						





НАСТАСЬЯ САМБУРСКАЯ: «Я дорого заплатила за свою откровенность»

«Это был самый лучший мужчина в жизни, заботливый, внимательный, обладающий всеми лучшими качествами. Но у меня пошла вверх карьера, и я поняла, что не могу сейчас отказаться от всего в пользу семьи, детей», — рассказывает Настасья Самбурская.

— Настасья, ваша карьера сейчас на взлете: много интересных кинопроектов, музыка, концерты, «Модный приговор», еще и собственный бренд одежды. Что вы сделали, чтобы этого достичь? Думаю, кроме удачи, это длинная цепочка непростых решений и правильных шагов.

— Я просто не останавливалась, когда были провалы, не теряла веру в себя, а продолжала двигаться дальше. Вообще, по жизни я делаю то, что умею, и все это удачно монетизирую, то есть совмещаю приятное с полезным.

— Это какая-то цель — обязательно все монетизировать?

— Если я что-то делаю, должна увидеть материальный результат от своих трудов. Например, хорошо отработала месяц — иду покупать новые туфли. Если целый год тяжело трудилась от звонка до звонка — могу позволить себе такую машину, какую хочу. Для меня это важно.

— Недавно с успехом прошел фильм с вашим участием «За слова отвечаю» про звезду мотивационных тренингов. Знаю, что вы — мастер запросов во Вселенную, но кроме загадывания желаний есть же целый ряд каких-то действий, которые нужно совершить, чтобы чего-то достичь. Встать, когда не хочется, пойти в спортзал, соглашаться на те проекты, которые «выстрелят», отказываться от заведомо неуспешных. Как вы выбираете, что делать, а что нет?

— У меня нет какой-то схемы в голо-

ве, часто это просто ежедневные маленькие запланированные действия. Например, я встаю утром и всегда до еды пью воду. Тренируюсь дома, чтобы не тратить лишний час на сборы и дорогу. И если ставлю в план тренировку, ничто не заставит меня ее отменить. Пытаюсь четко соблюдать расписание, хотя многое в моей жизни спонтанно.

Я вообще живу и живу, делаю, что мне нравится. Во всех моих делах есть и душа, и амбиции. У кого-то может создаться ощущение, что папка денег меня ведет по жизни и я за ней бегу, но это не так. Все гораздо сложнее, глубже, и у меня совершенно другие мотивы. Например, внутренняя потребность в самовыражении, без которого я просто не могу. Мне обязательно нужно признание. Нарциссизм, наверное, тоже присутствует. Но я не заиклена на себе, мне нравится вдохновлять людей, скажем, дать кому-то классный совет, послужить в чем-то образцом.

— У вас грандиозная аудитория: на одном ресурсе 12 миллионов подписчиков, на других чуть меньше. К вам приходят разные люди, многим требуется помощь. И я знаю, вы помогаете, но не любите это афишировать. Интересно, кто вам помогал, когда было плохо? Кто-то же говорил: «Послушай, все будет хорошо»?

— В том-то и дело, что таких людей не было. Возможно, поэтому я не могу бросать человека в сложной ситуации. Часто попадают какие-то малознакомые люди или мои же друзья, у кото-

рых проблемы, и я начинаю поддерживать либо финансово, либо советом. Понимаю, что, если бы мне в трудный момент кто-то прислал какие-нибудь 30 тысяч, они невероятно облегчили бы жизнь. Я всегда смотрю на ситуацию со стороны, через призму своего опыта. И поэтому стараюсь всех по возможности поддерживать, не давая им упасть на дно.

— Я поняла: если рядом ходит голодный человек, вам хочется его накормить.

— Да. Это эмпатия. Кстати, меня обвиняют в том, что она у меня полностью отсутствует. Говорят: «Почему вы такая черствая?»

Как-то ко мне обратилась женщина, написала, что у нее долги, диабет и она вообще вся больная, плохо себя чувствует, перекрывается микрокредитами и проценты только растут. Сейчас у нее долг 90 тысяч. Мы проверяли, она не мошенница. Деньги ей перевели. Конечно, я бы не разорилась, даже если бы выкинула их, но мне не хотелось кормить зло.

Еще девочка из Орска обратилась, мол, проблемы с зубами, а у нее зарплата 26 тысяч рублей. Я говорю: «Показывай фото, рассказывай». И у нее реально беда — она может вообще без зубов остаться, а девочка молодая и симпатичная, очень ее жаль. В общем, она стала ходить к врачу, показывать мне все медицинские бумажки по поводу того, что ей сделали, фотографировала себя в кресле. Каждый поход — 4—5 тысяч. Это не баснословные суммы, выплачиваю я их по чуть-чуть, меня не напрягает.

Это все случайные ситуации — я открываю директ, и вдруг чье-то письмо попадает в мое настроение. Конечно, всем я физически не могу помочь. Иногда просто моральных ресурсов не хватает, когда я сама «на нуле». Но есть эта потребность — помогать. Мне трудно пройти мимо чужой беды.

— Как вы думаете, почему же тогда у вас такой имидж — эгоистичной, опасной, жесткой, даже жестокой?

— Я просто говорю правду в лицо. Конечно, никому такая правда не нужна. Возможно, в какой-то момент я слишком в себя поверила, переборщила с напором. Но когда вокруг тебя большая аудитория, чувствуешь какую-то необходимость высказываться. Это иногда людей шокирует. В основном все носят маски, и когда кто-то начинает искренне говорить, это не воспринимают как норму.

— Чем вы платили за свою откровенность?

— Из института меня исключили. На первом курсе всем сложно — безумный график, прессинг, страх, что ненужных отчислят. Каждый переживал за себя, выбирал того, кто посильнее, с кем можно делать этюды, а аутсайдеров задвигали, с ними не общались... И у нас была такая практика — раз в неделю писать личные впечатления о том, что на курсе произошло. Их обещали не озвучивать публично. И как-

то декан, который был еще и педагогом нашего курса, вслух стал критиковать одну девушку: «Стихи, про которые вы написали во впечатлениях, — адская безвкусица. Бездарные стихи! Вы вообще ничего не понимаете!» Вчерашнюю школьницу 50-летний мужик жестко прессовал. Через неделю после этой истории я написала во впечатлениях: «Некоторые педагоги стали вслух говорить о том, что мы пишем для вас во впечатлениях. И поэтому я предлагаю собираться в круг и обсуждать, что у кого произошло. Так честнее». Мне было 18 лет. Потом по какому-то вопросу я к нему зашла, и он спрашивает: «Кстати, кто тот педагог, который стал говорить это в открытую?» — «Вы»... Танец — «два», сценическое движение — «два», и — прощай, институт.

Вообще, у меня главные проблемы в жизни были из-за того, что я всегда очень прямо высказывалась. Даже два года съемок не было из-за этого. Обо мне какой-то бред распускали, что я примера избила и тому подобное, хотя ничего этого не было. В основном вся информация о том, что я плохая, злая и непрофессиональная, идет от людей, которые сами плохо работают.

— **Вы говорите, два года вас не снимали из-за сплетен. Как не сойти с ума за эти два года, когда золотое время уходит, как песок сквозь пальцы?**

— У меня не было ролей, но шла активная рекламная деятельность. Как актриса я не работала, недоумевала, что происходит, и даже подумывала уйти из профессии. И в эти моменты меня звали на пробы. Правда, в итоге не утверждали... Действительно люди были напуганы.

Потом потихонечку все стало исправляться, появились проекты, но «слава» шла шлейфом.

— **Сейчас у вас проекты идут один за другим.**

— Да. Но еще и образ поменялся, я стала женственнее, не бегаю в кроссовках. Может быть, гормональный фон изменился, Луна в каком-то нужном доме. Я вообще стала спокойнее.

Изменения начались после пандемии. Я переболела легко, но пошли осложнения. Депрессия была, я даже не вставала с кровати, очень нервничала. Мне молодой человек говорил: «Иди чайку попей, успокойся». А какой чай, когда человек лежит пластом и еле находит силы, чтобы дойти до туалета. Но в один прекрасный день я попала к хорошему неврологу, она мне выписала рецепт, я пошла в аптеку, купила себе таблетки, выпила и наконец-то впервые за долгое время нормально выспалась. Если бы прочитала, что это антидепрессанты, не начала бы их пить из-за предубеждения. А так они меня просто спасли, не сразу, конечно, постепенно, у них накопительный эффект, но я стала дееспособным нормальным человеком. Понятно, что есть ограничения какие-то, чтобы не стало от подобных препаратов плохо, но это просто нужно выполнять.

— **Что такое любовь и может ли**

быть что-то больше и важнее ее?

— Не знаю. В безусловную любовь я не верю. Все равно склоняюсь к теории о том, что любовь — это химия, нумерология, совпадение многих нюансов. Есть психологические моменты: «тревожники» цепляются за «избегающих»...

— **Вы могли бы быть психологом?**

— Я даже пошла учиться, но потом бросила. Расставила приоритеты и занялась дизайнерством — у меня бренд Actress, я свою одежду делаю.

— **Многие артисты пытались открыть какой-то бизнес — ресторан, булочную, турфирму или что-то другое, — всем хочется иметь маленький «свечной заводик». Почему вы выбрали именно историю с одеждой? Не потому же, что в юности шапочки вязали и продавали?**

— С одеждой вот как получилось. Когда ты выходишь на любую премьеру, постоянно возникают сложности с поиском платья. Я все искала себе сама и придумала свой стиль этойкой голливудской дивы. И все время говорила своей любимой подруге Свете, у которой был собственный шоурум и небольшая коллекция вещей, что нам надо работать вместе. Она не соглашалась: «С друзьями вообще запрещено работать!» А потом созрела: «Ну давай», — и начали.

Я ей нарисовала платье, которое мне бы хотелось продавать, сделала лекало. Света выбрала ткань, поскольку я была в тот период сильно занята, но в результате платье показалось мне хлипким. Себестоимость небольшая, но и выглядило так себе. И я поехала в магазин тканей и начала сама все это руками трогать, прикалывать одно к другому. А так как я без ума от бархата и кружева, у нас не получилось сделать бюджетный бренд.

Потом мы схватили в оптовый магазин, и я там схватила зеленую искусственную пушистую ткань — как раз на шубу, я бы такое носила. То есть я делаю то, что хочу носить сама и во что хотела бы одевать девочек 25—40 лет. Кружево, можно сказать, стало ДНК бренда. У меня оно было везде, например, у юбки рядом с карманами вшито и тому подобное.

Мы сделали первую бархатную и кружевную коллекцию. «Пощупали» рынок и поняли, что у вещей, притом что мы цены не завышали, слишком высокая себестоимость. Кроме того что у нас были очень дорогие ткани, так и специалисты работали, которые отшивали люксовые марки. И мы прислушались к аудитории и решили сделать марку более доступной. Сейчас шьем не из бархата, а из очень качественной вискозы. Я по-прежнему езжу и выбираю ткань, слежу, чтобы она была приятной на ощупь, с интересным принтом.

— **Настасья, хотела бы поговорить о вашем пении поподробнее. Вы выбрали шансон, это направление вам очень идет, но сама ниша сложная и конкурентная.**

— Это честный выбор, он по любви.

Я пою, потому что не могу не петь, мне все это нравится.

— **Интересно, вы поете просто так дома, допустим, утром в душе?**

— Пою! Я вообще везде пою. Недавно отдыхала в Турции десять дней. По вторникам и четвергам в отеле было караоке, и я приходила туда два раза и, не поверите, очень волновалась. Все-то десять человек слушателей, а ноги трясутся так, что пою сидя, не могу встать, будто в первый раз. При этом в Москве все спокойно и нормально и на публичных концертах, и на частных мероприятиях. Мне вообще, в принципе, нравится выступать в качестве певицы, потому что почти все зависит от меня, я сама себе хозяйка. Пою как чувствую. Нахожусь в диалоге со слушателями и при этом не нужно работать 12 часов на износ, как в кино. У тебя саундчек часик, потом выступление. Захотела где-нибудь выступить 30 апреля — пошла и выступила 30 апреля. А если чувствую, что устала, могу позволить себе отдохнуть. Все те, кто полюбили твоё творчество, могут слушать песни бесконечно. Помимо концертов есть еще цифровые платформы.

Вообще, в плане музыки у меня в этом году много нового — несколько телевизионных проектов, которые пока нельзя называть, несколько интересных дуэтов. Так что буду вас радовать.

— **Музыка плотно вошла в вашу жизнь. И даже с кино переплелась. В фильме «За слова отвечаю», помимо, даже интегрированы ваши треки. Это очень интересный опыт. А что у вас еще в кино?**

— Скоро выйдет комедия «Отдохнуть по-людски», про инопланетян, которые прилетели на Землю, потому что у них кончилась энергия на планете, они не могут размножаться и отправляются к нам, чтобы забрать у людей любовь. Я там одна из пришельцев. В сериале «Казачок-2» сыграла Марину Мнишек, жену Лжедмитрия. Пришлось побороть свой страх перед лошадьми. Я взяла урок верховой езды и справилась. А еще для роли осваивала польский акцент по интервью Барбары Брыльски. Забавно, но режиссер в «Казачке-2» — Игорь Зайцев, у которого я 17-летняя была на экскурсии на съемочной площадке 20 лет назад...

В начале лета выйдет очень смешной фильм «Нейробатя» про человека, который впал в кому, но его сын, компьютерный гений, сделал так, что дух отца поселяется в разных гаджетах, то в пелухе-роботе, то в роботе-пылесосе... Плюс снимаюсь в пилоте сериала про копа рок-н-рольщика. Играю его подружку-предпринимательницу. Будет «Универ. 15 лет спустя», его очень ждут. А еще есть фильм «Либида», где я наследница криминального бизнеса — шикарная, пою и хожу в корсетах. Мне очень идет. Прямо мое! И непосредственно в данный момент снимаюсь в сериале «Большой человек», где играю фитнес-тренера. Вообще, в работе отличные проекты. Но мне бы еще в сказке сняться или в историческом фильме.

Иногда чувствуешь, что в отношениях возникло напряжение. Подруга словно становится соперницей. Значит ли это, что пришло время прощаться?..



ПОДРУГИ ИЛИ СОПЕРНИЦЫ? Когда дружба дает трещину

Нелегко принять, что близкий человек становится чужим. Перестает радоваться за вас, обесценивает ваши достижения, стремится выглядеть лучше на вашем фоне. Такие отношения сложно назвать дружбой.

Рассказывает Анна, 34 года: «Мы с Катей знакомы с детства — выросли в одном дворе. Всегда делились и удачами, и неудачами, это было в порядке вещей. В какой-то момент я заметила, что стоит мне рассказать подруге о чем-то хорошем, как она отвечает: «А у меня дела еще лучше!» Когда я получила повышение, Катя, вместо того чтобы порадоваться, похвасталась: «Зато мне любимый колечко подарил. Красивое, обзавидуешься, когда увидишь», Я не придавала этому значения, но... вскоре наша дружба превратилась в соревнование. Мне надоела эта гонка, хотелось получить поддержку, а не очередной вызов. Я сошла с дистанции и не Жалею».

• Первый и самый главный признак того, что дружба дала трещину, — ваше внутреннее состояние. Если после общения с человеком вы чувствуете себя подавленной, значит, эти отношения высасывают из вас энергию.

ЗАВИСТЬ ВСЕМУ ВИННОЙ?

Внешне такая подруга может создавать впечатление более чем приятного человека. Однако стоит вам хоть в чем-то преуспеть — все, держитесь. После любой вашей хорошей новости она пропадает с радаров на некоторое время или становится угрюмой, а может и вовсе обесценить ваше счастливое событие. От такого человека никогда не дождешься искренней радости и комплимента. А если окончательно вывести ее из себя (например, купить новую машину или сообщить, что выходишь замуж), то можно и вовсе услышать о себе «пару ласковых». Всему виной зависть.

Порой это чувство проявляется, казалось бы, незаметно — в виде саркастических замечаний, недовольных взглядов. Такая «тихая» зависть отравляет дружеские отношения и постепенно ведет к разрыву.

Если вы не хотите терять связь, можно попробовать прояснить ситуацию во время откровенного разговора. Обсуждая свои чувства, вы снимете напряжение и дадите отношениям шанс устоять. Обычно такие разговоры даются непросто, так что постарайтесь быть максимально тактичной. Вместо обвинений скажите: «Я заметила, что ты выглядишь расстроенной, когда я

рассказываю о своих успехах. Можешь объяснить, что именно тебя беспокоит?» Порой зависть превращается в мотивацию, когда один видит, что успехи другого достижимы, и вдохновляется на перемены. Поделитесь с подругой тем, как вам удалось достичь того, что у вас есть, и предложите свою помощь. (Конечно, вы не обязаны это делать, если не ощущаете такого желания. В таком случае стоит постараться принять ее чувства в отношении себя.)

• Очень важно не позволять своим негативным эмоциям подрывать вашу уверенность или заставлять чувствовать вину за свои достижения.

Если, несмотря на все ваши старания, близкий человек продолжает испытывать зависть и не может держать себя в руках, стоит взять паузу и дать ему возможность осознать свои чувства. Объяснить это решение можно так: «Я заметила напряжение в наших отношениях. Мне бы хотелось, чтобы наша дружба строилась на взаимной поддержке, и я готова дать тебе эту поддержку. Подумай, готова ли ты сделать для меня то же самое».

СТАВИТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

Дружбу сложно разорвать, даже если уже очевидно, что она деструктивна. Сразу на ум приходят пережитые вместе моменты, теплые воспоминания, которые есть в каждом из отношений. Однако чтобы решить этот вопрос раз и навсегда, стоит поставить себя на первое место.

Задайте себе несколько вопросов: комфортно ли вам самой в этих отношениях, не чувствуете ли вы себя ущемленной, всегда ли вам приятно такое общение? Если ответы отрицательные и вы понимаете, что это не сиюминутные эмоции, должен встать вопрос о продолжении таких отношений. Нужны ли они вам в ущерб психологическому здоровью?

НЕ КОПИТЬ ОБИДЫ!

Иногда со стороны кажется, что подруги поссорились из-за мелочи. Скажем, одна забыла поздравить другую со значимым событием. Вроде бы ничего страшного, в жизни такое случается. Но дело принимает совершенно другой оборот, если обиженная сторона замечает, что ее интересами пренебрегают на постоянной основе. И этот случай может стать последней каплей. Поэтому в любых отношениях важно сразу проговаривать проблемы и находить компромиссы. Это позволит не накапливать обиды.

Наши героини завидуют тем, кто прекрасно общается с родителями. Кто гордится отцом и матерью, идет к ним поделиться радостью и услышать совет. Сами они этим похвастаться не могут. У каждой — своя история из детства, которую время не лечит.

«НИКАКИХ МАЛЬЧИКОВ!»

Говорят, личные взрослые отношения во многом предопределены тем, как в детстве нам преподносили связь между мужчиной и женщиной. 34-летней Екатерине в этом смысле не повезло. «Отец бросил нас, когда я ходила в первый класс. Мама ругала его, не выбирая выражений. Она внушала мне, что мужчины — зло. И когда ровесницы стали бегать на свидания, она мне твердила: «Не забывай голову глупостями, учись!» Однажды в старших классах я сбежала на школьную дискотеку. За это мама отлупила меня ремнем, даже по лицу попало...

Ни о какой личной жизни и речи не было до 20 лет. А потом я влюбилась — сразу и беззаветно. Врала матери почему-то зря, юлила и скрывалась. Когда узнала, что беременна, решила, что наконец сбегу к любимому и вздохну свободно. Но молодой человек оказался трусом и сбежал сам. Больше я его не видела.

Мать гнала на аборт. Не знаю, откуда у меня взялись силы противостоять ей. Я сбежала из дома. Десять лет жила самостоятельно, воспитываю сыночка, налаживаю жизнь. И вот мама объявилась. Говорит, все осознала и хочет возобновить общение. Но я ей не верю. Детские травмы не зажили до сих пор. А недавно в разговоре она обмолвилась: «Вместе Сашеньку вырастим, человека из него сделаем. Я тебе помогу, у меня же больше опыта!» И тогда мне стало страшно. Ну уж нет! Лучше я останусь сиротой при живой матери, чем позволю искалечить жизнь еще и моему ребенку».

СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА

Наталья (46 лет) рассказывает: «Моя мама по советским меркам была довольно успешной. Крутилась, зарабатывала деньги. Отец умер рано, и больше замуж мама не вышла. По логике, она должна была всю свою любовь отдать нам с братом. Как бы не так! По сей день я не встречала человека более холодно-го.

Конечно, она заботилась о нас, но обеспечение базовых потребностей было ее пределом. Никогда мама не обнимала, не говорила добрых слов и не поддерживала в школьных конфликтах. Мы не знали, что такое тепло дома, потому что



Я НЕ ОБЩАЮСЬ С МАМОЙ

Родители — самые значимые люди в жизни. Мы им доверяем, любим, приходим за советом. Но иногда единственное, что остается — прекратить всякое общение.

постоянно питались полуфабрикатами и фастфудом. Одноклассники завидовали, а мы с братом мечтали о домашнем супе и маминых блинчиков. Как у соседки. Но мама не готовила: она была все время занята.

Когда я выросла, то поняла, что живу с огромным комом непрожитой обиды где-то внутри. Детство, в котором меня не любили и не принимали, стало причиной всех моих взрослых неудач. И только многолетняя работа с психологом помогла посмотреть на ситуацию со стороны мамы и принять, что она такая и другой не будет.

Всегда есть выбор: обижаться на произошедшее или научиться жить, принимая его просто как факт. Я выбрала второй вариант».

«ТЫ ХОРОШАЯ, НО ТВОЯ СЕСТРА ЛУЧШЕ»

«Я люблю сестру, — делится Галина (30 лет). — Но мне не избавиться от ощущения, что я на вторых ролях. Если я хорошая, то Наташа — лучшая, если я симпатичная, то Наташа — красивая. В любом вопросе я плетусь где-то сзади. Такое отношение сложилось с детства. Я была старше, а Наташа росла болезненной и хрупкой. Любовь и забота родителей были направлены на нее.

Но и потом ничего не изменилось. Помню, в средней школе я уже откровенно обижалась на то, что все лучшее доставалось сестре. Доходило до абсурда! Например, мама могла сказать: «Галя, остался один банан, отдай Наташе». А ведь можно было поделить...

Я стала психологом отчасти за-

тем, чтобы залечить собственные раны. Простить маму мне удалось, но налаживать общение я не стала. Да она и не заметила, что старшая дочь отдалилась. Слишком сосредоточена на младшей, которая недавно вышла замуж и подарила родителям внучку...»

ИГРА В ОДНИ ВОРОТА

Подруги 28-летней Ольги искренне не понимают, зачем она попыталась наладить контакт с матерью, которая уже десять лет живет в другом городе. «Не зря говорят: мы остаемся детьми, пока живы наши родители, — объясняет девушка. — Так вот мне иногда отчаянно хочется почувствовать себя маленькой девочкой и уткнуться кому-нибудь в плечо. А кому, как не маме?..»

Своего отца Ольга не знает, да и мама о нем никогда не рассказывала. Зато ее мужчин, которые сменяли друг друга чуть не каждый год, она вряд ли забудет. «Мать всегда была занята личной жизнью, так что я фактически жила у бабушки. Когда мне исполнилось 18, мамыны руки были развязаны, и она уехала в столицу с очередным мужем. Меня с собой не звала, ведь я «уже взрослая». С тех пор наше общение постепенно сошло на нет. Я уже побывала замужем, воспитываю сына, но мама своего внука так и не видела. Недавно я решила и позвонила ей. Надеюсь — вдруг что-то изменилось... Но через несколько минут стало понятно: этот разговор нужен мне одной. И грустно, и больно. Я не общаюсь с мамой, но это не мое решение. Просто так сложилось: это игра в одни ворота».

ГОРОСКОП НА МАЙ 2025 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН

В мае 2025 года Овен ощутит прилив сил, но есть смысл действовать осторожно даже в те минуты, когда кажется, что все развивается по лучшему из возможных сценариев. Строго говоря, этот период для вас действительно окажется продуктивным. На рабочем направлении вероятно повышение, хотя придется приложить для этого немало усилий. А если работаете на себя, то не спешите расширяться, лучше подумайте о кадровой политике, это сейчас окажется много важнее. В семейном кругу не влезайте лишний раз в ситуации, которые вас не касаются, конфликты улягутся и без вас, а если что – позовут, не сомневайтесь. Здесь лучше сфокусироваться на потенциальных возможностях, которые давно уже вызвали у вас неумное желание действовать. В общем, делайте то, что всегда хотели, но до чего не доходили руки.

ТЕЛЕЦ



В текущем месяце ситуация вокруг Тельца может складываться крайне неоднозначно. На рабочем направлении те, у кого нет своего бизнеса, могут достаточно быстро получить вожделенное место, но – откровенно бесчестным методом. Никто вас не будет ни в чем винить, но нужно понимать, что любая ситуация, любое ваше решение будет иметь последствия, порой, что называется, далеко идущие. С другой стороны, есть такая поговорка, хозяин – барин, так что помните: любой вариант потенциально возможен. Тельцы, имеющие

собственный бизнес, могут рассчитывать на дополнительные преимущества, здесь главное – не переборщить с объемом своих желаний, а то ведь и у разбитого корыта можно остаться. Дела сердечные вряд ли порадуют какими-то исключительными событиями в начале месяца. Скорее динамика и положительный потенциал будут возрастать день ото дня ближе к концу этапа.



БЛИЗНЕЦЫ

Завершение весеннего сезона для вашего знака будет скорее уверенно-прогрессивным, чем ярким и безумным, как у некоторых других знаков. Рабочий фронт предоставит вам несколько действительно впечатляющих возможностей, но это вовсе не говорит о том, что за эти возможности непременно нужно хвататься. Несмотря на то, что этот месяц тяготеет к действиям, а не к пассивному созидательному процессу, все же порой лучше хорошенько подумать прежде, чем приступить к активной деятельности. В области работы звезды советуют еще раз взвесить все возможности и при необходимости (а необходимость будет) обратиться за помощью к компетентным коллегам. Любимый фронт окажется в этом плане менее кардинален, то есть тут вам вполне хватит собственных сил. Сейчас вами может быть принято очень важное решение, так что будьте бдительны.

РАК

Вашему зодиакальному знаку в мае 2025 года будет везти. Трудно сказать, какие здесь будут негатив-



ные аспекты, но с позитивными все ясно, как белый день. Это идеальное время для того, чтобы задуматься о собственном бизнесе. Это время дерзких проектов и бесстрашных решений. Сейчас вам в любом случае придется рисковать и нужно понимать, что риск – это в любом случае риск и, несмотря на всю позитивность этого периода, всегда есть шанс реально остаться в проигрыше. Тем не менее, вас это вряд ли напугает, а вот ваших конкурентов – вполне, так что, как говорится, держитесь крепче и готовьтесь к шторму. А вот дела сердечные потребуют более размеренного подхода. Здесь вам также предстоит принимать важные решения, и если вы в чем-то не уверены – лучше сделайте, решите проблему раз и навсегда, иначе будете мусолить ее еще очень и очень долго.



ЛЕВ

В мае текущего года вы сможете реализовать достаточно дерзкие проекты, но вам предстоит провести качественную подготовку, в противном случае даже самая удивительная идея так и останется всего лишь идеей. Если работаете на себя, не стесняйтесь советоваться с теми, кто находится при вас. Сейчас стороннее мнение придется очень кстати, главное – чтобы вы сами хотели добиться успеха и готовы были идти до конца. Тем Львам, которые не имеют своего дела, можно порекомендовать следующее: действуйте хитрее, вам нужно будет многое сделать, но далеко не каждое решение будет иметь

четкое, прямолинейное воплощение. Не скатывайтесь до интриг, но используйте сильные и слабые стороны тех, кто находится рядом с вами, тогда сможете добиться исключительных высот.

ДЕВА



Май 2025 года для вашего знака может оказаться временем непростым. Вокруг будет происходить много событий, которые лично вас будут касаться лишь в опосредованной степени, но уделять внимание им все равно придется. Относительно сферы работы старайтесь следовать простым рекомендациям: не идите на поводу у желания получить легкие деньги, иначе быстро проигрываете. Не закидывайтесь на проблемах, которые именно сейчас объективно невозможно решить, их время придет, сейчас займитесь реальными вещами. Любовный фронт окажется более однозначен в плане потенциальной стратегии. Здесь можете действовать дерзко, а можете выжидать, в любом случае ваши решения будут иметь позитивные последствия.

ВЕСЫ



Зодиакальному знаку Весов в мае 2025 года будет сопутствовать удача, но, скажем честно, с переменным успехом. Собственно, никакого явного негатива в этом нет, не нужно переживать, просто сейчас появится реальная необходимость фильтровать свои желания. Отсутствие успеха на каком-то конкретном направлении скорее будет говорить о том, что вы идете по кривой дорожке. На рабочем фронте существует реальная вероятность прямого столкновения с конкурентами, и в этом плане вы должны быть непримиримы. Помните о том, что компромисс – далеко не всегда единственно верный вариант развития событий. Если не имеете своего бизнеса, постарайтесь заинтересовать руководство, тогда ваши инициативы получат должное развитие.

СКОРПИОН



Вашему знаку в текущем месяце может быть непросто в плане достижения поставленных целей. Это касается в первую очередь рабочего направления, где динамика событий будет поистине удивительной. Собственно, сами вы будете пребывать в великолепном

настроении, вопрос в другом – сколько сил и средств вы готовы вложить в тот или иной проект. Далеко не все может быть ясно с первого взгляда, так что те, у кого есть свой бизнес, должны действовать максимально последовательно и продуманно. Если своего дела у вас нет, то стоило бы задуматься о нем, для вас май 2025 года в этом смысле будет крайне удачен. И здесь очень важно не давать сомнениям и скептицизму реальной власти, иначе любое начинание не будет для вас успешным. Любовный фронт позволит реализовать задуманное, но – последовательно, а не все сразу, как вы хотели.

СТРЕЛЕЦ



На текущем этапе вы можете ослабиться, но ко второй половине мая готовьтесь действовать яростно и напористо. Изначально вам предстоит сделать особый упор на любовный фронт, где от вашего знака потребуются упорство и негибаемая воля. Ни в коем случае не поступайте своими принципами, даже если это кажется правильным. Не делайте то, о чем позже будете жалеть, порой важнее сохранить честь, а не добиться желаемого. На рабочем направлении не нужно стремиться успевать везде и всюду, особенно в начале месяца. Перенаправляйте усилия туда, где в них есть реальная необходимость, не нужно держать войска у вражеской крепости на всякий случай. Лучше подключите дипломатию и постарайтесь договориться со своими оппонентами, сейчас это будет лучший из возможных вариантов.

КОЗЕРОГ



В мае 2025 года ваш зодиакальный знак на рабочем направлении не получит каких-то ощутимых бонусов, хотя это и не говорит о том, что у вас шансов на победу будет меньше, чем у кого-то другого. В действительности, ваши собственных сил и ресурсов окажется более чем достаточно для достижения задуманного на всех направлениях. Главное – не переставайте верить в себя, чтобы не происходило, в противном случае даже при тотальной поддержке позитивного финала вам не видать. Работая на себя, не забывайте оглядываться, опыт бывает очень важен,

особенно тот, о котором вы уже успели забыть. Если своего дела у вас нет – не спешите, всему свое время. А вот в делах сердечных лучше руководствоваться теми тактиками, которые подразумевают быстрое реагирование, резкость и четкость движений.

ВОДОЛЕЙ



В мае 2025 года позиция Водолея может существенно отличаться от того, что ждет все остальные знаки Зодиака. Во-первых, можете не сомневаться, что ситуация будет меняться день ото дня, так что не спешите привыкать к новым условиям. Вы и сами сейчас должны быть подвижны, динамичны, даже порой неординарны, это поможет вам легко адаптироваться к окружающим обстоятельствам и не терять из виду своих ориентиров. Вас будут провоцировать, но не теряйте бдительности и не отказывайтесь от своих позиций и принципов, в противном случае ничего не приобретете, а только потеряете. Работающие на самих себя Водолеи будут вынуждены немного отступить, чтобы потом рвануться в атаку и уверенным натиском смести позиции оппонентов. Хотя, быть может, этого и не придется делать, если вы заранее, что называется, подсуетитесь, создав необходимые условия.

РЫБЫ



В мае 2025 года ваш знак окажется в достаточно выгодном положении, многое будет складываться гораздо лучше, чем вы планировали. Работайте над собой и получите просто умопомрачительный результат! Сейчас будет происходить много интересного, но звезды рекомендуют вам концентрироваться на себе, на повышении собственной квалификации. Быть может, стоит записаться на какие-то курсы, а еще очень хорошо будет позволить себе заняться каким-то хобби, до которого у вас все никак не доходили руки. Если работаете на себя, не волнуйтесь, часть работы можете даже переложить на других, от этого ничего не изменится, а общая эффективность может даже возрасти. Не играйте с огнем, если у вас нет своего бизнеса. Не спешите принимать кардинальные решения, но терпеть дискомфорт явно не стоит.

Проблема



Я ПОСТОЯННО НАРУШАЮ ДИЕТУ

Я — женщина в теле, то и дело приходится сидеть на диетах. Но довести дело до конца часто не получается — срываюсь, веса вновь показывают прибавку. В чем проблема?

Наталья

Винить в безудержном аппетите стоит одну из частей мозга — лимбическую систему. Она считается одной из самых древних. В прежние времена еды постоянно не хватало, так что именно эта система старалась реагировать на пищу каждый раз, как только она появлялась. Те голодные времена прошли, но систему уже не переделать. Она и сейчас, заметив вкусную плюшку или шоколадный батончик, может взбунтоваться: мне это нужно!

Конечно, у нее в мозгу есть оппонент — неокортекс. Именно он помогает нам принимать логически правильные решения. Почему же он не вступает в борьбу? Вступает, только слишком поздно, когда уже лимбическая система успевает наделать дел.

Это ситуация с точки зрения физиологии, которую побороть трудно. Трудно, но можно! Все, что вам требуется, — это перехитрить собственный мозг. В очередной раз, когда взгляд упадет на тарелку, полную вкусной еды, не запрещайте себе есть, а отложите этот момент. Поставьте будильник на 20-30 минут. Вот увидите, спустя это время аппетит может снизиться или же вы успеете послать в мозг важный сигнал о том, что у вас, вообще-то диета, которую нужно соблюдать.

Кстати, в этом вопросе также может помочь грамотная и сильная мотивация. Если вовремя вспомнить о том, зачем вы ограничиваете себя во вредных продуктах, то и желание съесть их может легко сойти на нет.

Вдруг осознала, что мама стареет...

Моей маме 70 лет. До последнего она была активной, жизнерадостной, а последние месяцы стала сдавать. Никак не могу принять тот факт, что моя мама постепенно угасает.

Марина

Да, наши родители не вечны. Обычно эта мысль приходит в голову внезапно и оттого становится очень болезненной. Можно, конечно, сокрушаться по этому поводу и жалеть себя и маму. Но куда лучше вовремя осознать, что времени, которое вы проведете вместе, осталось не так мало. Не растратайте его впустую.

Попробуйте как можно чаще навещать маму, разговаривать с ней на любые темы, расспрашивать про

детство — ее и ваше, узнавать мнение на интересующие вопросы, впитывать материнскую мудрость, учиться рецептам ее коронных блюд — всего и не перечислить! Вы даже можете составить список того, что вам нужно успеть сделать за ближайшие годы.

Если следовать этому совету и ценить каждую минуту, проведенную с мамой, не будет возникать чувства потерянного времени и упущенных возможностей.

СЫН-ПОДРОСТОК НЕ ВЫНОСИТ КРИТИКИ

Что сыну не скажи — все воспринимает в штыки. Никак не могу найти к нему подход. Когда уже это закончится?

Алена

Сложные времена закончатся, когда ваш ребенок окончательно повзрослеет. А случится это не раньше 18-20 лет, так что придется подождать. Пока же следует принять тот факт, что в подростковый период дети часто напомунают ежиков, которые готовы выпускать иголки на любое высказывание в их адрес.

Переделать сына вы не сможете, не стоит и пытаться. А вот изменить собственный подход к ребенку вполне реально. Пересмотрите те аспекты, за которые вы критикуете его. Так ли принципиально в этих вопросах следование правилам и устоям? Не забываете, подросткам важно выражать себя, заявлять о себе в обществе. Так что, если, например, речь идет о критике внешнего вида, одежды или прически, то она не имеет смысла. Пройдет подростковый максимализм — изменится и образ.

В остальном же, если хотите что-то изменить, лучше не критикуйте, а мягко направляйте. Станьте для сына авторитетом, чье слово будет иметь определенный вес. Тогда прислушиваться к нему он будет без всякого давления.

К чему это снится?

ХОЖУ ПО ЛАБИРИНТУ

Лабиринт ассоциируется с выбором, множеством вариантов решения задач, поиском выхода из сложившейся ситуации. Стоит задуматься, на чем сейчас вы особенно сфокусированы? Какую проблему решаете, над чем чаще всего размышляете? Вероятно, вскоре придет озарение и то, что казалось сложным и невыполнимым, станет реальностью.

Также лабиринт в сновидении часто символизирует тревогу относительно будущего. Есть вероятность, что человек переживает за исход какого-либо события, не уверен в том, что смог сделать все от него зависящее.

Ваш любимый сканворд

↖	Речной весенний беспре- дел		Жмурик	↖	Ванна в стиле ретро	→						...-полос- кун
	Бог ин- дусов	↖	Легкий шарф	↘		↖	"... ты мой опав- ший"	↖	Пивной делика- тес	↖	Вид тран- спорта	↓
↖					Вращаю- щийся вал		"Одежда" для ку- колки	→				
	Конфи- тор		Франц. женщина	→			↖	Вавилон	Поли- цейский во Фран- ции		Стих из 14 строк	
↖			↓	Мелкая лошадь	Одино- кий утес	Он посы- ляет "SOS"	→	↖			↓	
	Нить	Она, как правило, пуще не- воли		Работа, срок	↓				... Ахед- жакова	С ниткой		Житель Ирака
↖	↖			Ко- ралло- вая гряда		"... крас- ная", Шукшин	→		↓	↓		↓
Влас- тный руль		... Хача- турян	→	↓		↖	Мер- твецкая	→				
↓							Иппод- ром для велоси- педистов	→	Афри- канская страна			
Азиат- ская держава		Приспо- сoble- ние в плуге	Дерево в бору	→			↓	Пром. предпри- ятие	Город в Крыму		Автогон- ка	
↓		↓	↓	Везение	Аравий- ская страна	→			↖	Столица Швейца- рии	↓	Возглас, зов
Царь бо- гов	Итальян- ский ко- мик	→			↓	Товар в пути		Антич- ные счета	→	↓		↓
↓				Англ. физик 19-го века	→		↖					
Ум заме- няет	"Депю" для са- молетов	→					Попугай с длин- ным хвостом	Аэро- порт Па- рижа	→			
↓				Всадник	→							



ЗВУКИ МУЗЫКИ

Когда жизнь летит под откос и все мечты теряют смысл, сложно найти новые цели. Но именно в такие минуты нередко приходит настоящее счастье. Надо только его принять...

Аня сидела напротив рояля, гипнотизируя закрытую крышку. Слезы сами струились по лицу, не спрашивая разрешения. Хотелось пробежаться пальцами по клавишам, наиграть знакомую мелодию. Но все это было для нее теперь недоступно.

МИГ, ИЗМЕНИВШИЙ ЖИЗНЬ

Все случилось промозглым дождливым осенним вечером два года назад. Несмотря на отвратительную погоду, настроение у Ани было на высоте. Они с Максимом приехали к его родителям и провели чудесный вечер. Родные мать и отец девушки жили далеко, так что близкие супруга стали ее друзьями и помощниками.

Алла Валентиновна и Георгий Борисович спустились проводить их. Как всегда, положили с собой домашней еды на несколько дней вперед.

— Зато завтра готовить не надо будет, только разогреешь - и все! - советовала свекровь. Они расцеловались на крыльце, и Аня с Максимом сели в машину.

Не было ни предчувствия чего-то плохого, ни тяжелого ощущения, которое часто приходит в судьбоносные моменты. Девушка думала о том, как им провести ближайшие выходные и куда отправиться в отпуск. Дорога была почти пустой, так что до дома они должны были добраться быстро.

Она и сама не поняла, откуда

вдруг вылетел тот огромный грузовик. Только запомнила, что несся он прямо на нее, не сбавляя скорости. Муж попытался отвести машину от удара, но вышло только хуже. Огромный самосвал припечатал Аню к креслу, лишив сознания.

В себя девушка пришла лишь спустя сутки. Увидела заплаканные лица отца и матери. Рядом стояли врачи. Обилие докторов и провода, которые были прикреплены к ее телу, - все это говорило о том, что ситуация сложная.

В больнице Аня провела два месяца. Одна только нога была сломана сразу в трех местах. Но больше всего пострадали руки: разорванные сухожилия, мелкие трещины в кости.

— Заживать будет долго, но главное, мы сохранили базовые функции - вы сможете сами одеваться, приводить себя в порядок, может быть, даже готовить, - объяснял врач.

— А играть? - тут же спросила Аня.

— Она у нас пианистка, - тихо пояснила мать.

— Вот тут не обещаю, - честно признался специалист. - Время покажет, но с мелкой моторикой могут остаться проблемы. Сами понимаете, авария была очень серьезной.

Аня молча кивнула. Музыка с детства была ее отдушиной. В самые сложные моменты своей жизни она садилась за рояль и начинала играть. Рахманинов, Бах, Чайковский... Множество произведений

девушка знала наизусть и исполняла с закрытыми глазами. Позже стала лауреатом нескольких музыкальных конкурсов, преподавала музыку детям, даже сочиняла собственные мелодии. Как теперь научиться жить без этого?

ВПЕРЕДИ ПЕРЕМНЫ

На удивление, Максим в аварии практически не пострадал. Мужчине отделался переломом руки, ушибами и легким сотрясением мозга. Его выписали уже через неделю и посоветовали больше уделять внимания жене. Психологическое состояние Ани действительно оставалось желать лучшего. Когда она вернулась домой и села за любимый инструмент, с ней случилась истерика.

— Понимаешь, я больше ничего не умею! - твердила она. - Музыка - это моя жизнь!

Муж поначалу успокаивал, понимая, как ей непросто. Потом стал раздражаться из-за ее постоянного недовольства и плохого настроения. Отношения дали сначала мелкую трещину, которая вскоре превратилась в непреодолимый разлом.

Когда приближалась годовщина со дня аварии, которая разделила жизнь девушки на до и после, муж неожиданно попросил развод.

— Мы будто стали чужими людьми, - емко объяснил он причину, собрал вещи и покинул съемную квартиру.

У Ани больше не оставалось слез - все были выплаканы. Родители давно вернулись в родной город и поддерживали с дочерью связь только по телефону. Близких подруг она так и не завела, так что после развода осталась один на один со своей бедой.

Хорошо, в музыкальной школе, где она прежде работала, согласились взять ее на ставку секретаря. Но постоянно видеть музыкантов и инструменты было выше ее сил: все напоминало о том, чего она лишилась.

Разговаривая однажды с матерью, Аня не выдержала и расплакалась в трубку. Пожаловалась на то, как ей грустно и одиноко в чужом городе, как не хватает близких людей рядом.

— Доченька, что же мешает тебе приехать? - удивилась мама. - Ты же знаешь, твоя комната тебя ждет. Да и нам с отцом веселее будет.

Город Карманов, где жили родители, располагался в тысячах километров от столицы. Считался городком небольшим, больше похожим на село, но чистым и ухоженным. Одним словом, Аня думала недолго и уже спустя неделю покупала билет на поезд.

НОВЫЙ ЗНАКОМЫЙ

Зайдя вновь в свою комнату, которую покинула несколько лет назад, Аня растерялась от смешанных чувств. Как будто она не прошла очередной уровень игры, и теперь ее отбросило в самое начало.

Зато из кухни доносился запах маминной фирменной курочки, а с балкона — папины напевы. И от этого становилось так тепло и уютно. В гостиной по-прежнему стояло пианино, которое Ане купили, когда она только пошла в школу. Девушка села за него, открыла крышку, но как только руки затряслись, тут же с силой ее захлопнула. Не хотелось и пытаться — слишком велик был риск разочарования.

— Сегодня к нам на ужин придут гости. Не переживай, всего пара соседей и приятелей. Все давно тебя не видели и хотя бы поздороваться.

«Мама-мама, а ты совсем не изменилась», — подумала Аня в тот момент. Лишнего внимания ей не хотелось, тем более после аварии она до сих пор немного прихрамывала и прикладывала немало усилий, чтобы ровно держать в руках ложку. Но что делаешь...

Вечер, на удивление, получился спокойным и семейным. Всех соседей Аня знала, так что оставалось лишь обновить воспоминания и узнать, какие события произошли у всех за последние годы. Из новеньких были только мамина коллега по детскому саду и ее взрослый сын.

— Паша пришел к нам неспроста. Мы с отцом затеяли небольшой ремонт, а он мастер на все руки и обещал помочь.

Аня кивнула улыбающемуся мужчине, возраст которого даже навскидку было сложно определить. Он казался молодым, но по разговорам — умудренным опытом.

— А что, если ремонт начать завтра? — спросил Паша, уходя вечером. Родители согласились. И на следующий день утром мужчина уже звонил в дверь.

Ане не хотелось сидеть дома, пока там шумят и сверлят, так что она решила прогуляться. Заодно посмотреть, как изменился Карманов за последнее время. Оказалось, перемены были серьезными! Многие места и улочки показались ей милыми и спокойными, люди здесь никуда не спешили, машин было значительно меньше, чем в крупных городах.

Когда Аня вернулась домой, родители уже накрывали на стол, пригласив Пашу к обеду. После чая ушли в свою комнату, оставив молодых людей вдвоем. Общаться было легко и непринужденно: Аня и сама не заметила, как прошло два часа. Новый знакомый обещал прийти на следующее утро.

И СНОВА В РУКАХ ИНСТРУМЕНТ...

Ремонт, который предполагался как небольшой, неожиданно затянулся. Паша предлагал все новые и новые идеи, а так как денег за работу не брал, родители были не против. Пускай себе мастерит на здоровье! Да и сама Аня теперь уже не уходила гулять, пока шла работа, а разговаривала с новым знакомым. Постепенно пришлось и про аварию рассказать, и про занятия музыкой.

— А я на гитаре играю, — поделился мужчина. — Хочешь научу?

Аня лишь рассмеялась. С ее-то руками? Но на следующий день Паша пришел с гитарой и продемонстрировал ей свои умения. Девушка робко взяла в руки инструмент, постаралась повторить пару связок.

— Прости, но кто тебе сказал, что ты больше не сможешь играть? Посмотри, как хорошо получается! Просто нужно постоянно тренироваться, — подбодрил ее Паша.

Выходило действительно, на удивление, неплохо. Поначалу пальцы не слушались, но спустя полчаса уже гораздо резвее бегали по струнам. Тем же вечером, когда мужчина ушел, Аня села за старое пианино. Попробовала сыграть пару нот. Получалось слабо...

Девушка снова почувствовала отчаянное желание с грохотом закрыть крышку... а потом вспомнила Пашу. Он один каким-то образом сумел добраться до ее сердца и поддержать так, как никому ранее не удавалось. Ради него она обязана постараться!

Мать с отцом, не желая смущать дочь, делали вид, что не замечают того, как часто она стала подходить к инструменту. Деликатно отлучались то в магазин, то в клуб самостоятельности, то в гости.

От Паши свои пробы девушка тоже скрывала. Боялась, что он посчитает ее музыкальные потуги чем-то незначительным.

Но однажды набралась смелости и пригласила друга послушать свою импровизацию. Ей было что показать. Еще в первые дни их знакомства Паша наиграл Ане композицию, которую сочинил сам. Играл ее на гитаре, сопровождая лирическим текстом. Девушка осталась в восторге! Позже она не раз просила Пашу повторить исполнение и в конце концов песню запомнила наизусть. Теперь же она и сама уже готова была сыграть ее на пианино.

С первых же мгновений, как только заиграла музыка, Паша изменился в лице. Неужели это то, о чем он думает? Девушка неспешно скользила по клавишам, а потом вдруг запела. Голос у нее оказался мягкий,

нежный, мелодичный. Композиция заиграла совсем иными красками.

Они еще долго молчали после того, как стихли последние звуки. Наконец Паша взял Аню за руки и, крепко сжав их в своих ладонях, твердо сказал:

— Ты должна играть!

НОВОЕ НАЧАЛО

За первым успехом последовали разочарования. Пашина мелодия была простой в исполнении, а более сложные композиции Ане давались с трудом. Но теперь она знала, что может преодолеть все трудности.

Девушка садилась за пианино утром и отходила от инструмента уже в сумерках, прерываясь только на обед. Все видели, как она старается, и пытались поддержать и ободрить.

Однажды Паша огорошил девушку новостью.

— Наш местный ансамбль выступает через несколько дней, а аккомпаниатор слегла с гриппом. Выручай!

От одной только мысли о том, чтобы вновь выйти на сцену, сжималось сердце. Но небезразличная Аня не могла оставить людей в беде и согласилась помочь. Тот праздничный вечер неожиданно стал ее триумфом. Люди аплодировали изо всех сил и вызывали на бис. Да, это был всего лишь дом культуры небольшого Карманова, но эмоции пришедших были настолько искренними, что растрогали девушку.

Вскоре ее пригласили работать в тот самый дом культуры. Аня согласилась не раздумывая, но родители посчитали нужным провести с дочерью серьезный разговор.

— Ты же понимаешь, что теперь, когда дело сдвинулось с мертвой точки, ты можешь вернуться в столицу и начать все сначала. Тем более там есть врачи-реабилитологи, которые помогут добиться еще лучших результатов. Да и замуж тебе пора, а у нас тут, сама знаешь, женихи не водятся...

— Мама, папа, — остановила их Аня. — Я все понимаю, но почему-то больше не хочу искать счастья в большом городе. Оказывается, найти его можно и в Карманове.

Девушка не была уверена, что пожилые родители правильно поняли, что она имела в виду. Они переживали за ее будущее, это было понятно. Но сама Аня, размышляя о нем, почему-то представляла не мегаполис и громкий успех, а скромное пианино в родном доме, Пашу с его горящими глазами и искренней улыбкой, мать с отцом, рядом с которыми так тепло и уютно. И никакие высоты ей больше не хотелось покорять.



РАЗГОВОР С УЧИТЕЛЕМ

Выстраиваем диалог

Доброжелательные отношения родителей с педагогом – залог психологического комфорта ребенка в школе. Как правильно их выстроить?

В идеале вмешиваться во взаимоотношения между учителем и ребенком не стоит. Школьник должен сам научиться выстраивать контакт и разрешать мелкие недоразумения. Однако есть случаи, когда вмешательство родителей все же требуется.

ТРЕВОЖНЫЕ МАРКЕРЫ

Стоит обратиться с разговором к педагогу в следующих ситуациях.

Произошел инцидент. Учитель или директор могут сами вызвать родителей, но если этого не произошло, а ситуация вас волнует, проявите инициативу. Например, вашего ребенка обидели или сломали дорогую вещь, принадлежавшую ему. У школьника не получилось самостоятельно прийти к диалогу с обидчиками? Имеет смысл подключить педагога. Возможно, он даже не в курсе произошедшего конфликта.

Предвзятое отношение. В этом случае ученик может жаловаться на негативное отношение к себе со стороны педагога либо систематически получать плохие отметки по предмету, который добросовестно учит и знает. Если сложности возникли с педагогом-предметником, для начала лучше обратиться к классному руководителю, который поговорит с коллегой и выяснит подробности.

Ухудшение успеваемости. Часто это комплексная проблема и решать ее нужно тоже в целом. Однако, если вы уже обсудили мотивацию, вопрос поддержки, исключили внутренние и внешние факторы, наняли репетиторов, а проблема не исчезает, стоит поговорить с педагогом. Он, находясь в рамках учебного процесса, может больше знать о происходящем.

• Не откладывайте беседу, находясь на то, что все «само рассосется». Как правило, время только усугубляет ситуацию.

О ПРОБЛЕМАХ — ДЕЛИКАТНО

Настрой во время беседы с педагогом должен быть доброжелательным. Если вы с первых минут начнете учителя в чем-то обвинять, провал обеспечен. Поставьте себя так, чтобы стало понятно: вы хотите не поспорить, а решить проблему. Задача у вас общая, вы — союзники.

Начните с благодарности — скажите спасибо за помощь в урегулировании вопросов и готовность идти на контакт. Позитивная нота позволит расположить к себе. Говоря о проблеме, максимально конкретизируйте ее. Чем более четко вы сформулируете запрос, тем большая вероятность, что он будет выполнен.

Слушайте педагога внимательно, стараясь понять и его точку зрения. При этом всегда отстаивайте права ребенка, не позволяя в чем-то ущемлять его. Предложите варианты решения проблемы, спросите, как видит ситуацию учитель.

В заключение обязательно обо-

значьте вслух то, к чему вы пришли. Например, можно сказать: «Я рада, что нам удалось договориться о том, что...» — далее проговорите все пункты. Так вы сможете быть уверены, что правильно друг друга поняли.

ВАС ВЫЗЫВАЮТ!

Порой беседа с педагогом становится не профилактической, а вынужденной. Обычно это происходит в случае, когда ситуация возникает остро, неожиданно, бесконтрольно. Ребенок испортил школьную технику, с кем-то подрался, оскорбил учителя, систематически прогуливает школу? Спокойно!

Идя на разговор, помните, что вы с учителем преследуете одну цель — разрешить конфликт. Если педагог адекватен, к общему знаменателю вы обязательно придете. Узнайте все детали произошедшего, поинтересуйтесь, как собирается поступить учитель, постарайтесь смягчить ситуацию, если это возможно.

Однако не всегда разговор удастся. Если контакт с педагогом потерян, не стесняйтесь обращаться непосредственно к директору. Не оставляйте ребенка один на один с проблемой, даже если он сам является ее виновником и зачинщиком. Проблема повторяется раз за разом? Это повод пообщаться с психологом (не обязательно школьным) или даже сменить учебное заведение. Будьте адвокатом собственных детей, оставаясь на волне с педагогами, которые взяли на себя функцию обучения и воспитания.

• Общаясь с учителем, помните: ваша задача не выплеснуть свой гнев или призвать к ответственности, а помочь своему ребенку.

Комментарий специалиста

В СОЦСЕТЯХ ОБСУЖДАЕМ МИНИМУМ!

Многие родители выбирают разбираться с проблемами в мессенджерах — так удобнее, быстрее, но далеко не эффективнее. Публичные выяснения отношений с учителем в общем чате однозначно под запретом. Но и обращаться в личных сообщениях, вступая в долгую переписку, не стоит. Таким образом можно договориться о личной встрече, но не обсуждать подробности.

Переписка лишает вас личного контакта, при котором можно расположить человека к себе. Результат может оказаться хуже, чем при разговоре тет-а-тет.

Каждому человеку свойственно желание быть единственным для любимого. Но иногда это чувство выходит из-под контроля и может разрушить ваши отношения.

Между вами и партнером все прекрасно, но вы не можете перестать думать о его прошлой возлюбленной. А вдруг он ее не забыл? Вдруг жалеет о том, что расстался? И вот вы потеряли покой и сон, готовы подозревать и проверять телефон любимого...

«Я БОЮСЬ ПОВТОРЕНИЯ БОЛИ»

Причина ревности к чужому прошлому берет начало в вашем собственном. В ее основе всегда лежит страх боли, когда подсознание помнит о пережитом страдании и боится повторения.

Возможно, вы уже столкнулись с предательством или абюзом, или в детстве у вас были сложные отношения с родителями, от которых вы недополучили любовь и принятие.

Отсюда возникает боязнь отвержения или сравнения с бывшими не в вашу пользу. Особенно часто это происходит, если вы сами не уверены в себе или в чувствах партнера. В этом случае мысль о его бывших может стать навязчивой.

Людмила, 32 года: «Мои прошлые отношения закончились предательством, которое я переживала очень тяжело. И теперь во мне всегда присутствует страх сравнения не в мою пользу».

Нынешний партнер Людмилы - действительно надежный, любящий и заботливый мужчина. Но их отношения в свое время оказались под угрозой. «Когда он упоминал в разговоре свои прошлые романы, мне всегда казалось, что я недостаточно хороша для него и проигрываю в его глазах бывшим. Мне постоянно казалось, что новое предательство не за горами».

Работа с психологом помогла Людмиле принять, что любые эмоции - нормальны и с ними можно и нужно работать. Девушка сумела осознать, что партнер выбрал ее не просто так. Он увидел в ней яркую, интересную личность, красивую женщину и достойного человека. Что касается его прошлых историй, то ведь он стал таким замечательным и заботливым мужчиной в том числе благодаря этому опыту.

Своевременный доверительный разговор помог обоим сохранить отношения. Партнер Людмилы понял, что лишний раз не стоит рассказывать ей о прошлом, чтобы не провоцировать негативные эмоции.

«ОТНОШЕНИЯ



Я РЕВНУЮ ЛЮБИМОГО К БЫВШИМ!

РАЗРУШИЛА РЕВНОСТЬ»

Ревность к прошлому (в психологии она называется ретроспективной или ретроактивной) - чувство естественное. Но придавать ему слишком большое значение не стоит. Чем это опасно? Вы перестаете концентрироваться на настоящем, на том, что вас связывает, и все внимание переключаете на прошлое, о котором вы (признайтесь себе!) мало что знаете. Появляется страх, что предыдущие отношения партнера были счастливее, чем ваши, или предыдущая избранница была ему дороже.

Светлана, 29 лет, делится: «Бывшая моего любимого - красивая и стильная девушка. Он о ней ничего толком не рассказывал, и я подозревала, что с его стороны могли быть сильные чувства, которые до конца не прошли. В итоге каждую его невинную фразу вроде «купи себе красивое платье» или «тебе пойдет яркий маникюр» я стала воспринимать как сравнение с бывшей. Что если он считает меня серой мышкой, стыдится и хочет, чтобы я стала не хуже ее?»

Поговорить об этом открыто я не решалась из страха выглядеть глупо. Он бы обязательно сказал, что я зря надумываю проблему там, где ее нет. Со временем я стала больше обижаться, мы начали ссориться и в итоге расстались. Самое обидное, что его нынешняя девушка плевать хотела на всех его бывших, и у них прекрасные отношения. Жалею, что слишком много думала о его прошлом».

«ПРОШЛОЕ - ВСЕГО ЛИШЬ ПРОШЛОЕ»

Марина, 41 год, давно поняла, что ревновать бессмысленно. «Мой мужчина часто упоминал своих бывших, и всякий раз мне было неком-

фортно. Я ревновала до ужаса. А потом заметила, что мой фокус внимания смещается с наших реальных отношений на эмоции по отношению к тому, чего уже нет и никогда не будет. И однажды просто решила быть счастливой тем, что имею, и больше ничего не бояться. Ведь прошлое - это прошлое. Каким бы оно ни было, оно закончилось и к настоящему не имеет отношения. В конце концов, у меня тоже оно есть — какие-то хорошие встречи, о которых я храню теплые воспоминания. Но это не значит, что я меньше люблю своего мужчину или ему есть к чему ревновать!»

Частые случаи ревности указывают на уязвимость личности и склонность к созависимым отношениям. Ведь ревность — не что иное, как интуитивная попытка контролировать то, что объективно контролю не поддается. Важно выстроить здоровые отношения в первую очередь с собой и окружающим миром, тогда вас не будет задевать прошлое вашего партнера.

Комментарий специалиста

ЖИВИТЕ НАСТОЯЩИМ

Вместо того чтобы бесконечно тратить силы на переживания прошлых отношений вашего партнера, постарайтесь наполнить теплом и радостью ваше общее настоящее. Вкладывайте положительную энергию в будущее. Дарите любимому человеку счастливые моменты, творите ваши общие воспоминания, создавайте доверительную и нежную атмосферу. Так у вас гораздо больше шансов стать той единственной, с которой его будут связывать по настоящему глубокие чувства.



(Продолжение. Начало в №9–15)

Тронув Марион за запястье, медсестра отрицательно покачала головой и вполголоса произнесла те же самые слова: «Без перемен». Потом она взглядом показала в сторону двери, и Марион послушно вышла за ней в коридор.

На этот раз беспокойство сестры было вызвано не состоянием пациента, а состоянием его матери.

— Доктор Викфилд просил передать вам, миссис Хиллард, чтобы вы не задерживались здесь дольше пяти часов. Боюсь, вам пора...

Она посмотрела на свои наручные часы и виновато улыбнулась. На часах было уже четверть шестого, а это значило, что Марион просидела у постели сына ровно двенадцать часов. За все это время она никуда не отлучалась, ничего не ела и только выпила две чашки кофе. Но, несмотря на это, она не чувствовала ни голода, ни усталости, ничего. И уходить Марион тоже не собиралась.

— Спасибо, что предупредили, но... — Марион покачала головой. — Я только дойду до конца коридора и сразу вернусь. Не беспокойтесь, с доктором Викфилдом я поговорю сама.

Нет, она не уйдет от Майкла. Ни за что. Однажды, много лет назад, Марион точно так же оставила Фредерика, отлучившись всего на сорок минут, чтобы пообедать. Врачи заставили ее сделать это, и именно в это время ее муж скончался. Он умер, когда ее не было рядом, и Марион знала, что не повторит этой ошибки. Она не уйдет, и никто ее не уговорит. Пока она рядом, Майкл не умрет — Марион знала это абсолютно точно, хотя это и противоречило логике.

ОБЕЩАНИЕ

Кроме того, она надеялась, что Майкл скоро выйдет из комы, и тогда она сама сможет убедиться, насколько сильно он пострадал. Доктор Викфилд утверждал, что Майкл получил несколько внутренних повреждений средней тяжести и что его жизни ничто не угрожает, но рисковать Марион не решалась. Тогда, в случае с Фредериком, ее тоже убеждали, что все обойдется, а чем это обернулось?

И, почувствовав, что на глаза снова навернулись слезы, Марион отвела взгляд и стала смотреть на выкрашенную голубой краской стену за спиной медсестры.

— Миссис Хиллард? — Медсестра осторожно тронула ее за локоть, и Марион слегка вздрогнула. — Вам нужно немного отдохнуть. Доктор Викфилд приготовил для вас комнату на третьем этаже, так что вы можете...

— В этом нет необходимости. Со мной все в порядке... — Марион машинально улыбнулась пожилой медсестре и медленно пошла вдоль коридора.

Майское солнце стояло еще довольно высоко, его теплые лучи били прямо в больничные окна, и Марион, устроившись на нагретом подоконнике, закурила первую за сегодняшний день сигарету. Щурясь от дыма, она равнодушно смотрела, как солнце клонится к горизонту — к пологим холмам, на склонах которых раскинулся чистенький, словно игрушечный, городок с крошечной белой церквушкой.

«Слава богу, — подумала она, — что этот городок только кажется провинциальным захолустьем». На самом деле до Бостона было меньше часа езды, и Марион сумела довольно быстро собрать здесь на консилиум лучших врачей, каких только сумела найти. Потом, когда Майкл оправится настолько, что переезд уже не сможет ему повредить, его отправят в лучшую частную клинику Нью-Йорка, но это будет не сразу. Пока же Марион с удовлетворением подумала, что даже здесь ее мальчик в надежных руках.

Она уже знала, что, если не считать водителя грузовика, Майкл пострадал серьезнее всех. Мальчишка Эйвери отделался несколькими переломами, но он был в сознании, и уже после полудня отец отвез его в Бостон на машине «Скорой помощи». У Бена были сломаны рука, голень, бедро и ключица, но его жизни ничто не угрожало, и никто не сомневался, что он быстро оправится от травм. Девчонка... Что ж, она сама

была во всем виновата. Незачем ей было...

Марион бросила сигарету на линолеум и раздавила ногой. С девчонкой тоже все обойдется. Жить, во всяком случае, она будет. Правда, во время столкновения серьезно пострадало ее лицо, но если как следует подумать, то это даже кстати...

Несколько мгновений Марион сражалась со своим гневом и горечью, пытаясь вызвать в себе хоть каплю христианского сострадания к молодой девушке, которая теперь на всю жизнь останется изуродованной. Делала она это, однако, вовсе не из добросердечия, а из лицемерного страха перед высшими силами, которые могли наказать ее за подобные мысли и отнять у нее Майкла. Это, конечно, было чистой воды суеверием, поскольку Марион почти не верила в бога, но из этого все равно ничего не вышло. Она продолжала ненавидеть Нэнси всей душой.

— Я, кажется, велел тебе отдыхать! — произнес рядом с ней сердитый голос, и Марион быстро обернулась.

На ее лице появилась усталая улыбка — доктор Викфилд, или попросту Вик, был личным врачом Марион; он пользовал ее на протяжении многих лет и был хорошо осведомлен о состоянии здоровья своей богатой пациентки.

— Ты что, никогда не слушаешь, что тебе говорят, Марион?

— Нет, особенно если я этого не хочу. Что там с Майклом? Есть какие-нибудь новости?

И, озабоченно нахмурившись, она полезла за новой сигаретой.

— Да и куришь ты многовато. — Доктор Викфилд неодобрительно хмыкнул. — Что касается Майкла, то я только что его посмотрел. Состояние стабильное, и я уверен, что он выкарабкается, надо только дать ему время. То, что случилось, было серьезной встряской для всего его организма, но...

— Я тоже подверглась серьезной встряске, когда узнала об аварии. — Марион немного помолчала, вертя в пальцах незажженную сигарету, и врач сочувственно кивнул. — Ты уверен, что не будет никаких последствий в смысле... — Она запнулась, потом тряхнула головой и решительно закончила:

— Я имею в виду сотрясение мозга, Вик. Я должна знать правду.

Викфилд потрепал Марион по руке и уселся на подоконник рядом с ней. Городок за их спинами купался в последних лучах солнца и был так красив, что его можно было сни-

мать для пасхальных открыток.

— Я уже говорил тебе, Марион, что, насколько это известно современной медицине, для мальчика все должно пройти бесследно. Многое зависит от того, как долго он будет оставаться в коме. Но я пока не вижу никаких оснований для беспокойства.

— И все равно я боюсь, Вик...

Эти простые слова были так нехарактерны для Марион, что врач удивленно вскинул на нее глаза. Только сейчас ему открылись такие стороны характера его пациентки, о существовании которых он даже не догадывался.

Марион выдержала его взгляд.

— Что с девочкой? — спросила она, зажигая сигарету и глубоко затягиваясь, и Викфилд машинально кивнул. Перед ним снова была та Марион, которую он хорошо знал — сильная, жесткая, решительная, не знающая ни страха, ни сомнений.

— Да, в общем-то, ничего серьезного. — Викфилд пожал плечами. — Она в сознании, но... Мы мало что можем для нее сделать. У нее легкий ушиб головы; со временем она, безусловно, оправится, но ускорить этот процесс мы не можем и не должны. Что касается ее лица, то тут дело намного сложнее. В стране есть только один или два человека, которые смогли бы провести восстановительную операцию подобной сложности. От лица практически ничего не осталось: кости раздроблены, нервы и мускулы превратились в лохмотья, а глаза уцелели только чудом.

— Зато она сможет увидеть, какой она стала! Эти слова были сказаны таким тоном, что доктор Викфилд с осуждением взглянул на нее.

— За рулем был Майкл, — напомнил он, но Марион только кивнула.

Она не считала нужным посвящать врача в подоплеку своего отношения к Нэнси Макаллистер. В том, что случилось с ней и с Майклом, была виновата только она сама, и больше никто.

— Что с ней будет, если не проводить восстановительной операции? Она будет жить?

— К несчастью, да. Только это будет уже не жизнь. Нельзя взять двадцатилетнюю девушку, превратить ее в чудовище и ждать, что она сумеет к этому привыкнуть. Ни один человек не способен на такое. Кстати, она была красива до того, как?..

— Думаю, да. Я не знаю, мы никогда не встречались. — От слов Марион веяло холодом, да и в глазах засыл вечный антарктический лед.

— Понятно. Тогда в любом случае ей придется тяжело. Кое-что ей, конечно, сделают здесь, в больнице, но на многое рассчитывать не приходится. У нее есть средства?

— Никаких. — В устах Марион это

слово прозвучало как ругательство. «Нет денег» — для нее это был худший из пороков.

— Тогда никакого выхода у девочек нет. Хирурги, которые делают такие операции, отнюдь не склонны к благотворительности.

— Ты имеешь в виду кого-то конкретного?

— Да, я знаю несколько имен. Собственно говоря, гарантированно справиться с такой работой могут только двое. Самый лучший специалист живет во Фриско... — В сердце Викфилда вспыхнула слабая искорка надежды. Со своими деньгами Марион Хиллард могла бы... — Его зовут Питер Грегсон, — торопливо продолжил он. — Я познакомился с ним несколько лет назад, и, должен сказать откровенно, это человек удивительный во всех отношениях.

— Он может сделать это?

Викфилд почувствовал прилив признательности к этой женщине. Ему даже захотелось выразить свою благодарность, но он не решился.

— С моей точки зрения, — сказал он, — Питер — единственный человек, который способен справиться с этой работой хорошо. Быть может, есть и другие, но я их не знаю. Если хочешь, я могу позвонить ему прямо сейчас. Что скажешь?

Тут он поймал на себе холодный, сосредоточенный взгляд Марион и чуть не прикусил язык. Интересно, что у нее на уме, задумался Викфилд, чувствуя, как его восхищение на глазах тает, уступая место ощущению, подозрительно похожему на страх.

— Когда я приму решение, я дам тебе знать.

— Вот и отлично. — Викфилд кивнул и, бросив взгляд на часы, соскочил с подоконника. — А сейчас я хочу, чтобы ты спустилась вниз и как следует отдохнула. Я говорю совершенно серьезно, Марион. В конце концов, я твой лечащий врач, и...

— Я знаю. — Она одарила его холодной, чуть ли напряженной улыбкой. — Но я никуда не пойду, и ты это прекрасно знаешь. Я должна быть с Майклом.

— Ты серьезно решила вогнать себя в гроб? Марион покачала головой:

— Ничего со мной не случится. Я слишком скверный человек, чтобы просто взять и умереть, Вик. Кроме того, у меня еще слишком много дел.

— Работа, вечно эта твоя работа... Скажи откровенно, Марион, стоит ли любая работа того, чтобы так перенапрягаться?

Врач посмотрел на Марион с любопытством. Будь у него хотя бы одна десятая ее честолюбия, он уже давно стал бы великим хирургом, однако Викфилд был лишен этого

качества, и порой ему казалось, что это только к лучшему. Он даже не завидовал ей. Или почти не завидовал.

— Скажи, стоит? — повторил он снова, и Марион кивнула.

— Разумеется, да, можешь не сомневаться. Моя работа дала мне все, что у меня есть. Все, что я хотела от жизни. — «За исключением Майкла, — добавила она мысленно. — И если я его потеряю...»

Тут Марион крепко закрыла глаза и поспешила отогнать от себя эту страшную мысль.

— Ладно, — проворчал Вик. — Даю тебе еще час. Через час я снова зайду проводить его, и, если ты все еще будешь там, вот тебе мое честное слово: я лично выпорю тебе в задницу пару кубиков нембутала и прогоню спать. Тебе ясно?

— Совершенно. — Марион встала и, бросив на пол еще один окурок, потрепала врача по щеке. — И еще, Вик... — Она бросила на него взгляд из-под длинных каштановых ресниц, и на одно — очень короткое — мгновение ее лицо сделалось мягким, почти нежным. — Спасибо.

Викфилд, весьма польщенный, почтительно поцеловал ее в щеку и отступил на полшага назад.

— С ним все будет в порядке, Марион, вот увидишь, — сказал он.

Напомнить о девушке он не посмел — об этом можно было поговорить позже. Вместо этого он тепло улыбнулся и пошел по своим делам, оставив Марион стоять в коридоре. Она выглядела такой одинокой, потерянной и легкоуязвимой, что Викфилд искренне порадовался тому, что догадался позвонить Джорджу Каллоуэю. Марион обязательно нужен был кто-нибудь, кто мог бы поддержать ее в трудный час.

Он думал о ней до тех пор, пока не достиг лестницы, ведущей наверх, и все это время Марион стояла неподвижно и смотрела ему вслед. Только когда фигура врача исчезла из вида, она медленно повернулась и пошла по коридору в противоположном направлении, возвращаясь в палату Майкла. По пути она проходила мимо открытых и закрытых дверей, за которыми медленно угасали последние надежды и отсчитывали свои последние удары истекающие кровью сердца. Увы, немногим суждено было выйти за эти стены и снова увидеть небо и зеленые холмы: на четвертом этаже больницы помещались самые тяжелые пациенты, выздоровление которых, по свидетельству Вика, было весьма и весьма проблематично.

Даниэла Стил
(Продолжение следует).



СЧАСТЬЕ ЖЕНСКОЕ И СЧАСТЬЕ МУЖСКОЕ – В ЦВЕТАХ

Магические растения делятся на «мужские» и «женские». Так уж повелось, что какие-то из них помогают представителям одного пола, а другие - другого. Далее речь пойдет об антуриуме и спатифиллуме - комнатных цветах, обладающих незаурядной магической силой, направленной на определенный пол.

АНТУРИУМ - ДЛЯ МУЖЧИН

Ярко-красные цветы этого растения связаны с огненной планетой Марс, а листья выполняют функции Меркурия. Меркурий дарит легкое отношение к материальным предметам, щедрость, а Марс ее усиливает, поэтому антуриум просто терпеть не может жадных мужчин. Жадность будоражит атмосферу, образует в пространстве воронку, нарушающую его гармонию. Такие воронки могут сбить людей с ритма жизни, нарушить сон, отбить желание работать, возбудить нервную систему. Но антуриум нейтрализует действие воронки уже в самом начале их зарождения. Антуриум лучше не держать в спальне: у чувствительных людей под его влиянием может начаться бессонница. Антуриум полезен рассеянными и нерешительными мужчинам, тем, у кого много желаний и планов. Его сильный Марс разви-

вает в человеке самостоятельность.

СПАТИФИЛЛУМ - ДЛЯ ЖЕНЩИН

Спатифиллум имеет женственный, нежный, мягкий, снисходительный характер, выраженный в бело-лунной окраске листьев. Он заботливо следит за состоянием атмосферы в доме и за проблемами женщины. Если вы часто пребываете в унылом, обиженом состоянии или к вам приходят любители поплакаться, спатифиллум очень кстати. Он не дает унылому настроению распространиться по дому, слиться с атмосферой. Спатифиллум очищает пространство от энергий, рожденных противоречивым настроением. Он успокаивает, ведь в листьях этого растения присутствует мягкая, эмоциональная и нежная Луна, проявленная в их светлом цвете. Цветок остужает страсти и тем бережет семейные отношения, делает их

более близкими и доверительными. Луна, управляющая спатифиллумом, - планета внутренней, скрытой жизни, поэтому он помогает организовать пространство вокруг себя, сделать его более упорядоченным. Лучшее место для спатифиллума - слева от того места, где вы спите, ближе к голове. Он дарит своей владелице глубокий здоровый сон, после которого она выглядит свежей и отдохнувшей.

А ЕСЛИ НАОБОРОТ?

Что будет, если женщина поставит на своем рабочем месте антуриум, а мужчина - спатифиллум на тумбочку около кровати? Возможно, такие действия приведут к интересным результатам. Бывает, что женщинам немного не хватает твердости, настойчивости, даже жесткости. В этих качествах особенно нуждаются деловые и амбициозные дамы, стремящиеся к карьерным и творческим высотам. Им рекомендуется «прокачивать» мужские качества, и антуриум отлично им в этом поможет. Твердый характер антуриума, ярко выраженный в нем Марс помогает женщинам выстоять перед трудностями. Хорошо иметь это растение, если вы долго принимаете решения, а также имеете привычку пасовать перед неприятностями, а не противодействовать им. Мужчинам же иногда не мешает стать немного мягче и уступчивее.

А ЕСЛИ ВМЕСТЕ?

Если поставить рядом антуриум и спатифиллум, между ними наладится обмен энергиями - женской и мужской. Так хорошо делать тем, в чьих семьях нет мира, когда муж и жена ссорятся, а ребенок страдает от этого, когда между родителями и детьми нет взаимопонимания. Союз антуриума и спатифиллума очищает атмосферу в доме от энергий семейных ссор, конфликтов родителей и детей, успокаивает, умиротворяет. В доме, где есть оба цветка, атмосфера наполнена нежностью. Ссоры в таком доме становятся редкостью, и гости, и домочадцы в нем чувствуют себя защищенными. Но бывает так, что цветы отказываются взаимодействовать. Они просто не принимают друг друга и не желают «сотрудничать». Это выражается в том, что их цветки блекнут, а листья подсыхают. В таком случае антуриум и спатифиллум следует как можно быстрее разделить друг с другом. Оптимальный вариант - разместить их в разных помещениях. Например, антуриум - в гостиной, а спатифиллум - в спальне. Не стоит расстраиваться, если цветы не хотят «работать» в паре. Такое бывает, как и в случае с людьми - кто-то с кем-то сочетается, а кто-то с кем-то нет. Антуриум и спатифиллум могут принести много пользы и по отдельности.

Египтяне носили траур по умершим кошкам и называли их священными животными, японцы боялись и уважали пушистых питомцев, считая их хранителями темных сил. Возможно, они ошибались. Но порой кажется, будто эти умные и грациозные создания действительно знают куда больше, чем мы. Просто не могут выразить это словами. Значит, придется научиться интерпретировать их поведение.

«НЕ СМОТРИ МНЕ В ГЛАЗА — ХУЖЕ БУДЕТ!»

В древности люди верили: если долго смотреть в глаза кошке, можно лишиться жизненной энергии, сил, тонуса. И хотя древние времена уже в прошлом, некоторые все равно не решаются заглянуть в глаза животному. Имеет ли это смысл? И да, и нет. Так, не стоит долго, не моргая, смотреть в глаза питомцу, когда он возбужден и готовится к атаке. Кошка может воспринять это как вызов и прыгнуть в вашу сторону.

ХВОСТ В ЛИЦО КАК ЗНАК ДОВЕРИЯ

Вы засыпали с кошкой под боком, а проснулись от того, что она подsunула вам свою филейную часть чуть ли не в лицо? На самом деле все просто: животные нюхают друг друга под хвостом, чтобы познакомиться. У каждого есть свой уникальный запах. Так они могут быстро продемонстрировать свое дружелюбие: «Я настроен мирно и хочу узнать тебя». Если котик подставляет то самое место прямо к лицу - считайте, вам протянули ладонь для рукопожатия, выказали симпатию и доверие.

КОШКИ ЗАМЕЧАЮТ ПОТУСТОРОННЮЮ СИЛУ?

Иногда кажется, будто эти животные видят потусторонние объекты, недоступные человеческому глазу. Мир котиков выглядит иначе за счет особого строения глаз — зрение питомца в шесть раз острее человеческого. Довольно часто кошка смотрит в пустой угол, потому что замечает летящую ворсинку. Вместо нее может быть насекомое или тень.

Если питомец при этом не шевелится, не реагирует на ваши слова и будто окаменел, возможно, кот обижен на вас. Такое часто случается после того, как хозяин наказывает животное или не уделяет ему должного внимания.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ ОТ ПУШИСТОГО ДРУГА

Кошки — метеозависимые животные. Их организм устроен так, что они чувствуют изменения погоды задолго до их наступления.

Во-первых, питомцы чувствительны к колебаниям атмосферного давления. Они начинают вести себя иначе, так как на изменения реагируют их барабанная перепонка и внутреннее ухо. При приближении непогоды, например, кошка может начать чесать и тереть уши.



ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ КОШКИ

Вам кажется, котик ведет себя странно - например, смотрит в стену не моргая или пытается улечься вам на голову, пока вы спите? Пришло время приоткрыть завесу над тайнами кошачьего мира!

Во-вторых, изменения влажности воздуха отражаются на животных. На них сильнее всего реагирует кожа: шерсть может стать более лоснящейся. Питомец стал пить больше обычного? Вероятно, не за горами изменение погоды. Оно влияет на работу желудочно-кишечного тракта у животных: коты начинают больше пить, а вот от еды, наоборот, могут отказываться. Порой развиваются и странные предпочтения - например, любимец начинает жевать комнатные растения.

ПАКЕТ САМОЕ ВКУСНОЕ ЛАКОМСТВО!

Непреодолимое желание употребить в пищу что-то несъедобное называется пикацизм. У подобного поведения среди животных есть несколько причин. Так, поедание или облизывание несъедобных предметов нередко говорит о стрессе или даже психическом расстройстве у питомца. Посасывая вещи, кот пытается вернуться в детство и ощутить себя в безопасности. Когда котик преследует пакет и атакует его, он проявляет охотничий инстинкт. Неважно, что добыча неживая. Процесс игры все равно увлекательный. Наконец, не исключено, что питомцу нравится звук, который получается, когда он жует пакет. Кроме того, пластик может содержать стеараты: эти вещества вызывают у кошек неподдельный интерес.

ЧТО СНИТСЯ ПИТОМЦУ?

Во сне кошки иногда вздрагивают, прищмыкивают, совершают движения лапами и хвостом. Кажется, будто они

видят сны. И у человека, и у кошек часть ствола головного мозга (варолиев мост) отвечает за паралич мышц во время сна. Благодаря ей во сне мы можем только вздрагивать и ворочаться, а не ходить.

В 1960-е годы сомнолог Мишель Жуве провел ряд экспериментов. Он удалил варолиев мост у испытуемых кошек, и те стали бродить во сне, бегать за воображаемой мышью и даже имитировать драку. Ученый пришел к выводу: наши питомцы видят сны, связанные с реально полученным опытом. Чем интереснее день был у вашей кошки, тем насыщеннее будут ее ночные сюжеты.

Иногда кажется, что животному снится кошмар. Не спешите его будить. Если кошка проснется в быстрой фазе сна, то из-за испуга может вас поцарапать. Пусть любимец досмотрит сновидение - тогда он, скорее всего, не вспомнит о кошмаре.

«ХОЗЯИН, ТЫ СКОРО ВЕРНЕШЬСЯ?»

Часто пушистый друг уже ждет под дверью, когда хозяин возвращается с работы. Он может приходить домой в разное время, но животное словно догадывается о скором появлении и встречает громким «мяу». Ученые пока не могут объяснить подобное поведение, но факт остается фактом: кошки, однозначно, умеют предчувствовать встречу с любимым человеком.

✓ Чужая душа - потемки, а кошачья — тем более.

А.П. Чехов



Есть еще два приятных бонуса у ленивой кухни — минимум ингредиентов и минимум и грязной посуды! Зато разнообразие рецептов — на любой вкус.

ВЕЛЛИНГТОН

Понадобится: слоеное тесто — 500 г, филе говядины — 400 г, шампиньоны — 300 г, горчица — 2 ст.л., сырокопченый бекон — 50 г, желток — 1 шт., соль, черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки. Для гарнира: картофель — 600 г, растительное масло — 1 ст.л., соль, любые специи — по вкусу.

Говядину натрите солью и перцем. Обжарьте на масле по 1 мин. с каждой стороны. Смажьте горчицей. Шампиньоны мелко нарежьте, обжарьте на масле до испарения жидкости, посолите, поперчите. На пищевую пленку выложите бекон и грибы. Сверху положите говядину и оберните беконом. Тесто раскатайте в пласт, положите мясо в беконе и защитите края. Смажьте взбитым желтком. Запекайте в разогретой до 200° духовке 40 мин. Выньте, накройте фольгой и дайте веллингтону постоять 20 мин. Картофель вымойте, разрежьте пополам, положите в пакет для запекания. Добавьте соль и специи, влейте масло. Завяжите пакет, потрясите. Запекайте

те при 190° 30-40 мин. За 15 мин. до готовности пакет разрежьте.

КОЛБАСКИ «НА ЗУБОК»

Понадобится: охотничьи колбаски — 200 г, сырокопченый бекон — 3-4 ломтика, кетчуп — 1 ст.л., горчица — 1 ч.л.

Охотничьи колбаски и полоски бекона разрежьте на 2-3 части. Бекон смажьте кетчупом и горчицей. Выложите колбаски на бекон и сверните рулетом. При необходимости закрепите зубочисткой. Поставьте в разогретую до 200° духовку на 5-7 мин.

ГАМБУРГЕР

Понадобится: булочки для гамбургеров — 4 шт., плавленый сыр (ломтики) — 8 шт., маринованный огурец — 1 шт., помидор — 1 шт., горчица — 2 ст.л., майонез — 1 ст.л., кетчуп — 2 ст.л., листовой салат — 2-3 шт. Для котлет: свиной фарш — 400 г, лук — 2 шт., чеснок — 2 зубчика, хмели-сунели — 0,5 ч.л., соль, черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки, панировочные сухари.

Лук и чеснок измельчите. Добавьте фарш, соль, перец, хмели-сунели. Все перемешайте. Сформируйте котлеты, обваляйте в панировочных сухарях. Об-

БЛЮДА С МУЖСКИМ ХАРАКТЕРОМ!

У мужчин тоже есть свои слабости. И если их знать, можно покорить любое сердце! Приготовьте вкусные и сытные блюда по простым рецептам, а еще добавьте щепотку любви — и мир у ваших ног!

жарьте на масле с двух сторон до золотистого цвета.

Помидор и маринованный огурец нарежьте кружками, салат порвите на кусочки. Булочки разрежьте пополам. Слегка поджарьте в тостере или на сухой сковороде. Смажьте майонезом и горчицей. На половинку булочки положите салат, котлету, сыр, помидор, кетчуп, огурец, накройте второй половинкой.

ШАРИКИ ПОД ПИВО

Понадобится: картофельное пюре — 200 г, сыр — 100 г, мука — 2 ст.л., яйца — 2 шт., паприка — 1 ч.л., куркума — 0,5 ч.л., соль, черный перец — по вкусу, растительное масло для фритюра, панировочные сухари. Для соуса: кетчуп — 2 ст.л., майонез — 5 ст.л. маринованный огурец — 1 шт., специи по вкусу.

Сыр натрите на мелкой терке. Добавьте картофельное пюре, муку, одно яйцо, соль и перец. Сформируйте шарики. Взбейте яйцо. Отдельно соедините сухари, паприку, куркуму. Обмакните шарики сначала в яйцо, затем обваляйте в панировке. Раскалите масло, опустите шарики. Жарьте 2-3 мин., до золотистого цвета. Выложите на салфетку. Для соуса огурец натрите на мелкой терке. Добавьте кетчуп, майонез и специи, перемешайте.



Колбаски «На зубок»



Гамбургер



Шарики под пиво

СЫРНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Хачапури

Понадобится: мука - 350-400 г, молоко — 250 мл, сухие дрожжи — 1 ч.л., растительное масло - 2 ст.л., сахар — 0,5 ч.л., соль — на кончике ножа, сулгуни — 400-450 г, брынза — 100 г, сливочное масло — 50 г, яичные желтки — по 1 шт. на порцию.

Просейте муку, добавьте дрожжи, соль и сахар. Молоко слегка подогрейте, влейте в муку, добавьте растительное масло. Замесите послушное тесто, уберите в теплое место на 1 ч.

Сулгуни и брынзу натрите на крупной терке. Тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5-1 см. Вырежьте прямоугольники. На края насыпьте сыр, скрутите в рулет с обеих сторон. Кончики защипайте, сформируйте лодочку. В середину насыпьте сыр, влейте растопленное сливочное масло, оставив немного, чтобы смазать края теста. Выпекайте при 180° 15-20 мин. В центр лодочек вбейте по желтку, выпекайте еще 5 мин.



Греческий салат

Понадобится: помидоры черри — 5 шт., огурец - 1 шт., болгарский перец — 1 шт., лук — 1 шт., оливки без косточек — 1 горсть, сыр фета или брынза - 150 г, зелень (укроп, петрушка, базилик, зеленый лук, листовой салат) - 1 пучок, нерафинированное растительное масло — 2 ст.л., соль, черный перец — по вкусу. **Вариант заправки:** оливковое масло — 3 ст. л., бальзамический уксус - 1 ст.л., зерновая горчица — 1 ч.л., мед - 0,5 ч.л., чеснок - 1 зубчик.

Помидоры нарежьте четвертинками, огурец - кружочками, сыр - крупными кусочками. Зелень мелко нарежьте. Лук очистите и нарежьте кольцами. Все соедините, добавьте оливки, соль и перец. Заправьте салат маслом.

Для второго варианта чеснок пропустите через пресс. Добавьте оливковое масло, уксус, горчицу и мед. Заправьте салат.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ФЕТУ?

В классическом греческом салате используется сыр фета. Он подчеркивает вкус овощей и зелени. Фету можно заменить сиртаки: в этом случае добавляйте меньше соли, так как сыр достаточно соленый. Также подойдет брынза или адыгейский сыр: это пресные сыры, которые оттенят вкус специй.

Курочка под «шубкой»

Понадобится: отварное куриное филе — 200 г, помидоры - 5-7 шт., лук - 1 шт., яблоко — 1/2 шт., чеснок — 2 зубчика, моцарелла — 100 г, сыр — 50 г, плавленный сырок - 1 шт., натуральный йогурт - 2 ст.л., петрушка - 2 веточки, соль, черный перец — по вкусу.

Куриное филе мелко нарежьте. Плавленный сырок, яблоко и лук натрите на мелкой терке. Все соедините, добавьте йогурт, пропущенный через пресс чеснок, петрушку, соль, перец. Перемешайте.

У помидоров срежьте верхушку крышечкой, аккуратно удалите мякоть ложкой, стараясь не повредить стенки. Начините помидоры. Выложите в форму. Моцареллу и сыр натрите на мелкой терке и посыпьте блюдо. Запекайте при 200° 10-15 мин.



Пицца

Понадобится: Для теста: мука - 500-550 г, натуральный йогурт - 100 мл, яичный желток — 1 шт., растительное масло - 2 ст. л., соль — 1 щепотка. Для начинки: ветчина — 150 г, сырокопченый бекон — 50 г, сыр (голландский и т.д.) - 200 г, моцарелла - 100 г, томатная паста - 3 ст.л. базилик - 1 пучок, чеснок - 2 зубчика, острый перец — 1/2 шт., оливковое масло - 1 ст.л., сушеная зелень (любая) — 1 ч.л., соль по вкусу.

Просейте муку с солью. Соедините йогурт, растительное масло и желток, перемешайте до однородности и аккуратно влейте к муке. Замесите послушное тесто. Уберите в холодильник на 30-40 мин.

Тесто раскатайте в круглую лепешку, сделайте небольшие бортики. Смажьте всю поверхность томатной пастой, слегка посолите.

Соедините чеснок, базилик, острый перец и оливковое масло, взбейте блендером до однородности. Аккуратно вылейте на тесто, посыпьте сушеной зеленью. Ветчину и бекон мелко нарежьте, равномерно выложите сверху. Сыр и моцареллу натрите на крупной терке и посыпьте сверху. Выпекайте при 180° 30-35 мин.



дополнительная поверхность для ящиков.

ПОДВЕСНЫЕ КОНСТРУКЦИИ

Возьмите ящик, в двух-трех местах перехватите его веревкой и завяжите концы за верхнюю балку. Этот вариант имеет недостаток — может быть неудобно ухаживать за растениями на высоте.

Важный момент - стаканчики для рассады. Самые удобные - емкости с квадратным сечением, из-под йогуртов и молока. Они плотно встают в ящик или в поддон, в них помещается большой ком земли.

Полиэтиленовые пакеты из-под молока занимают еще меньше места, чем квадратные стаканчики. Но они не так устойчивы.

ГДЕ РАЗМЕСТИТЬ РАССАДУ?

Весной подоконники превращаются в миниатюрные огороды - на них выставляют стаканчики и ящики с рассадой. Правда, иногда их бывает так много, что места не хватает. Как быть?

У вас в квартире есть утепленная лоджия? Прекрасно! Если там много света, можно поставить стеллажи, разместив рассаду на каждой полке. Подойдут и обычные вертикальные подставки под цветы, хотя на них рассады поместится меньше.

ВРЕМЕННЫЕ ПОЛКИ

Сейчас окна у всех в основном пластиковые: с ними не поэкспериментируешь. Но если у вас окна с деревянной основой, то на них можно установить дополнительные временные полки.

На половину высоты к боковым подушкам закрепите на саморезы небольшие рейки параллельно полу. Таким образом на окне получится второй этаж для рассады. Когда она переедет в огород, полку можно будет убрать, саморезы выкрутить

обратно, а рейки снять.

Также можно увеличить пространство за счет откидной полки, которая раскрывается как книжка. Правда, такие варианты обычно делают на заказ по размеру подоконника. Если вы не боитесь экспериментировать, можете попробовать соорудить ее своими руками.

СТЕЛЛАЖ

К окну можно придвинуть стеллаж и разместить на нем стаканчики с растениями. Другой вариант — придвинуть стол. Правда, он может отличаться по высоте от подоконника, что не очень удобно. Стол с ним одной высоты? Тогда можно еще больше увеличить площадь. Понадобится лишь чуть отодвинуть стол от подоконника и положить между ними лист фанеры - вот и

КАК ВЫСАЖИВАТЬ ПАТИССОНЫ?

Я выращиваю патиссоны через рассаду. В апреле замачиваю семена в водном растворе сока алоэ (1:4) на сутки. Затем промываю и раскладываю на салфетку. По семечку раскладываю в стаканчики объемом 0,5 л с почвой для рассады и присыпаю землей. Поливаю и убираю на солнце. Чтобы обеспечить растения теплом, я высаживаю их на солнечные грядки. Лунки делаю на расстоянии 0,5-0,7 м, проливаю теплым розовым раствором марганцовки и высаживаю по одному растению в каждую лунку.

Патиссоны любят подкормки свежим коровяком (1:10) или калийные удобрения без хлора (2-3 ст.л. на ведро воды в 10л). Также следует вовремя проводить прополку, поливать их только теплой водой.

Елена

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Гл. редактор Нина Сурова
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 3 лари.

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 №15

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ СО ШПИНАТОМ

Куриные бёдра и голени 8 штук, соль по вкусу, молотый чёрный перец по вкусу, оливковое масло 1 ст. ложка, небольшая луковица 1 штука, чеснок 2 зубчика, сливочное масло 1 ст. ложка, тимьян 3 веточки, мука 2 ст. ложки, сухое белое вино 120 мл, куриный бульон 360 мл, шампиньоны несколько штук, шпинат по вкусу, жирные сливки 120 мл.

Натрите курицу солью и перцем. Разогрейте оливковое масло на огне выше среднего в сковороде, пригодной для духовки. Обжаривайте курицу примерно по 4 минуты с каждой стороны. Выложите на тарелку. Нарежьте лук и чеснок. Оставьте в сковороде примерно 1 столовую ложку жира, добавьте сливочное масло. Подрумяньте лук. Добавьте чеснок и листья тимьяна, жарьте 30 секунд. Всыпьте муку и перемешивайте, пока она не впитает масло. Влейте вино и тушите, пока оно немного не выпарится. Влейте бульон. Верните курицу в сковороду. Нарежьте грибы и добавьте к курице вместе со шпинатом. Поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 45 минут. Выньте из духовки, добавьте сливки, перемешайте. Приправьте солью и перцем.

ЛЕНИВЫЕ ПИРОЖКИ ИЗ ЛАВАША С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Сыр 300 г, зелень 1 пучок, лаваш 2 штуки, растительное масло по вкусу.

Сыр натрите на крупной тёрке. Зелень измельчите. Перемешайте. Выбирайте сыр с ярким вкусом, а из зелени отлично подойдёт зелёный лук. Лаваш нарежьте на квадраты или прямоугольники. Возьмите один кусочек, выложите на него начинку и, подогнув края к центру, закрутите в свёрток. Таким же образом сделайте заготовки из всех ингредиентов. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Партиями обжарьте пирожки из лаваша до румяности с обеих сторон, выложите на бумажные полотенца.

ЯИЧНЫЙ САЛАТ В «МОРКОВКАХ»

Бездрожжевое слоёное тесто 250 г, яйца 6 штук, зелёный лук 1 пучок, сметана 2 ст. ложки, майонез лёгкий 4 ст. ложки, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, петрушка и укроп 1 пучок.

Разморозьте тесто и раскатайте его. Разрежьте на вертикальные полосы — должно получиться около 6–8 штук. Намотайте каждую полосу на металлический конус. Смажьте трубочки сырым яйцом и отправьте в заранее разогретую до 180 °С духовку на 13 минут. Остальные яйца отварите, нарежьте и смешайте с измельчённым луком, сметаной, майонезом, солью и перцем. Заготовки из теста остудите, начините яичным салатом и вставьте петрушку с укропом.

СОЧНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты для теста: дрожжи свежие 20 г, сахар 2 ст. ложки, тёплая вода 280 мл, мука 500 г, соль 2 ч. ложки, растительное масло 2 ст. ложки. Ингредиенты для начинки: капуста 700 г, лук репчатый 1 штука, морковь 2 штуки, растительное масло 3 ст. ложки соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу. Для смазывания: чайная заварка 50 мл.

Разведите дрожжи с сахаром в тёплой воде и оставьте на 15 минут, до появления пузырьков. Муку смешайте с дрожжевой смесью, добавьте соль, растительное масло и замесите тесто. Накройте и уберите в тёплое место на 1 час. Нашинкуйте капусту, измельчите лук и морковь. Обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, затем тушите под крышкой до готовности. Добавьте соль и перец. Проверьте тесто — оно должно увеличиться в два раза. Разделите его пополам и раскатайте обе половины. Выложите первый пласт теста на пекарскую бумагу, а сверху — начинку. Накройте вторым пластом теста и закрепите края. Сверху наколите тесто вилкой. Оставьте заготовку при комнатной температуре на 20 минут. Затем смажьте поверхность чайной заваркой и выпекайте при 180 °С до румяности, примерно 35 минут.

