

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОСЛА

**№42**

октябрь 2019

цена:

**1,5 лари**

**Диеты**

**не нужны**

стр.22

**Здоровые**

**зубы**

стр.10

**5 ароматов**

**для дома**

стр.35

**Мой тепличный**

**ребенок**

стр.26

**Никита Панфилов:**

**«Мы с Кариной умоляли не разлучать нас»**

стр.20-21

**Лили Джеймс:**

стр.16-17

**«Я каждый день влюблялась»**

# Британский

## ШИК

Английский стиль в одежде присущ настоящим леди. В его основе - строгость, простота, гармония и практичность.



В английском стиле важна не только одежда, но и то, как женщина носит ее. Манеры, умение преподнести себя играют не последнюю роль

### Традиции и современность

Иконами стиля в Англии считают принцессу Диану, королеву Елизавету II и Кейт Мидлтон. То, что носит королевская семья на публике, регламентируется правилами этикета. В повседневных ситуациях предусмотрены платья, брюки с пиджаком или кардиганом. В гардеробе королевской семьи можно обнаружить яркие цвета, чтобы они всегда были заметны в толпе.

Модницы в Британии восхищаются стилем королевских особ и стараются комбинировать традиционные вещи с дизайнерскими.



## 30 ЛЕТ НА МИРОВОЙ СЦЕНЕ: ЗВЕЗДА ОПЕРЫ ЛАДО АТАНЕЛИ ГОТОВИТ ТВОРЧЕСКИЙ ВЕЧЕР



Грузинский оперный певец, звезда международного масштаба Ладос Атанели готовит концерт по случаю 30-летия своей творческой деятельности на мировой сцене, сообщают организаторы.

В творческом вечере, который пройдет 30 октября в Тбилисском государственном театре оперы и балета им. З. Палиашвили, примут участие именитые оперные певцы - Нино Сургуладзе, Хатуна Чохонелидзе, Шалва Муцхериа, Армаз Дарашвили (победитель конкурса Ладос Атанели), Гоча Датусани, а также хор и оркестр Тбилисского театра оперы. Дирижировать оркестром будет маэстро Заза Азмапарашвили.

В программу вечера вошли отрывки из двух опер великого Джузеппе Верди: IV акт из "Риголетто" и I акт из оперы "Макбет".

Примечательно, что 7 июля 2017 года Ладос Атанели открыли именную звезду перед Государственным театром оперы и балета им. З. Палиашвили в Тбилиси.

## АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ О РАЗВОДЕ С БРЭДОМ ПИТТОМ



В преддверии выхода на большие экраны фильма «Малефисента: Владычица тьмы» актриса Анджелина Джоли часто общается с журналистами. В одном из недавних интервью она рассказала, как повлиял на ее жизнь развод с Брэдом Питтом.

По словам Анджелины, развод заставил ее взглянуть на жизнь по-новому. На вопрос журналиста, верит ли она в судьбу, Джоли ответила: «Я не знаю про судьбу, но уверена, что сейчас нахожусь в таком периоде жизни, когда возвращаюсь к самой себе. Некоторое время чувствовала себя потерянной...».

Потом актриса уточнила, что началось все после развода с Брэдом Питтом, с ко-

торым они были вместе более 10 лет.

«Это случилось в конце моих отношений с Брэдом, когда мы расстались. Я не узнавала себя. Чувствовала себя приниженной и незначительной. Мне было до глубины души грустно и больно. С другой стороны, было интересно использовать это чувство собственной незначительности и некое смирение. Плюс ко всему, у меня возникли проблемы со здоровьем. Все эти вещи здорово приземляют и заставляют вспомнить о благодарности за то, что ты просто жив. Этот урок я передам детям: обновление, через которое в итоге приходишь к радости. Мне пришлось заново открыть для себя счастье».

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65, 5.93-30-65-51,

Сертификат: серия TP №23134 (C) от 21.02.2005 г.

**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

**РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО «ТБИЛИССКОЙ НЕДЕЛИ»**

Опыт и профессиональный подход научили нас превращать идеи наших клиентов в мощные инструменты рекламы. Мы предлагаем широкий спектр услуг в области рекламы: от разработки дизайна и печати полиграфии до изготовления и монтажа наружной рекламы различного вида. Реклама это не просто наша работа, это стиль жизни, поэтому мы постоянно развиваемся, проходим обучение, знакомимся с новыми людьми и создаём оригинальные идеи. Рекламное агентство «ТБИЛИССКОЙ НЕДЕЛИ» предлагает Вам полноценную и качественную помощь в производстве различных видов рекламы в Тбилиси и регионах. Звоните нам, и мы с радостью поможем Вам в Вашей рекламе!

Тел.: 5.99-50-93-30.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ.**

Белый маг, целитель  
**Мария. Хиромант.**  
Нумеролог.  
**ПРЕДСКАЗЫВАЕТ БЕЗ НИЧЕГО.**  
Работает по фото.  
**577-72-56-65, 276-47-26.**

**CHIROPRACTOR – МАНУЛИСТ**

Гарантированно лечит межпозвоночную грыжу и суставы за один сеанс без операции и уколов американо-тибетским терапевтическим массажем

Тел: 5.99-30-90-29  
Важа Пшавела, 67.

## НА 85-М ГОДУ ЖИЗНИ УМЕР ВЫДАЮЩИЙ ГРУЗИНСКИЙ КОМПОЗИТОР ГИЯ КАНЧЕЛИ

Визитная карточка композитора Гии Канчели – незабываемые мелодии из кинофильмов “Не горюй!”, “Мимино”, “Кин-дза-дза”. Но это всего лишь, как говорится, капля не то что в море, в океане огромного творчества по имени Гия Канчели.

Не стало композитора, которого часто называли “маэстро тишины”. Сам Гия Александрович все время упоминал “звенящую тишину” в своей музыке. То прекрасное и удивительно явление, которое, по словам великого музыканта, способно остановить время.

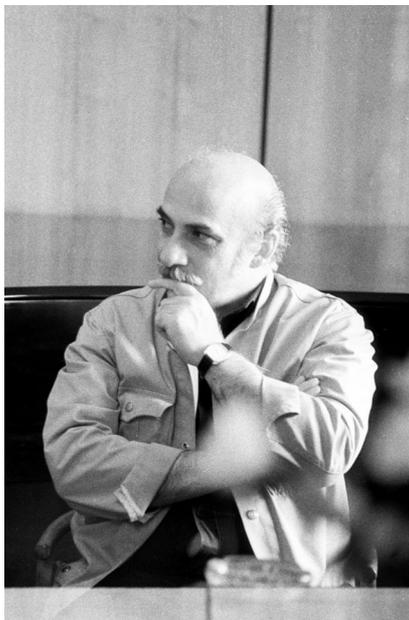
### РОЖДЕНИЕ ГЕНИЯ

Парадоксально, но факт: Гия Канчели родился не в семье музыкантов, а в семье заслуженного врача Грузии. Это произошло в далеком 1935 году, 10 августа, еще в Тифлисе. Хотя в доме всегда существовала такая легенда – родителям музыкальную карьеру сына предрекли еще в роддоме. А точнее, акушерка сказала матери Канчели, что ее чадо станет гением музыки.

Окончил музыкальную школу, затем геологический факультет Тбилисского университета. И лишь потом решил сделать музыку не своим хобби или профессией, больше – превратить свою жизнь в музыку. Хотя, это он поймет несколько позже.

Канчели поступил в Тбилисскую консерваторию, которую окончил в 1963 году по классу композиции И. И. Туския. А с 1970 года уже начал преподавать в консерватории, в классе инструментовки. С 1971 года стал заведующим музыкальной частью Тбилисского театра имени Шота Руставели.

В 70-х годах Гия Канчели влился в музыку Грузии и всего мира. Произведения Канчели в разное время были записаны такими оркестрами, как Государственный симфонический оркестр Грузии, Московский государственный симфонический оркестр, Национальный филармонический оркестр (Хельсинки), Симфонический оркестр Радио Вены и многие другие.



В родном Театре Руставели маэстро принадлежат музыкальное оформление всемирно известных спектаклей: “Кавказский меловой круг” Б. Брехта (1975), “Ричард III” У. Шекспира (1977). В разных театрах мира и в разное время он создал музыкальное оформление “Царя Эдипа” Софокла, “Тартюфа” Мольера и других.

### КИНО И МУЗЫКА КАНЧЕЛИ

А потом в его жизнь пришло кино. Выдающийся композитор очень много работал в кинематографе. Фильмы “Необыкновенная выставка”, “Не горюй!”, “Кувшин”, “Когда зацвел миндаль”, “Чудаки”, “Мимино”, “Несколько интервью по личным вопросам”, “Мачеха Саманишвили”, “Ханума”, “Голубые горы, или неправдоподобная история”, “Кин-дза-дза!”, “Житие Дон Кихота и Санчо”, “Паспорт” – всего не перечислить, не вспомнить и не объять. Во всех этих картинах жила, живет и будет жить вечно частичка

Гии Канчели, его пронзительная музыка.

### ВОЛШЕБСТВО КАНЧЕЛИ

Канчели говорил: “Мне часто задают вопрос: “Если вы такой счастливый человек, то почему вы пишете такую грустную музыку?” На что я обычно отвечаю: “А вы хотите, чтобы я был человеком несчастным и писал музыку радостную? В общем, я благодарен судьбе, подарившей мне так много радости и счастья”.

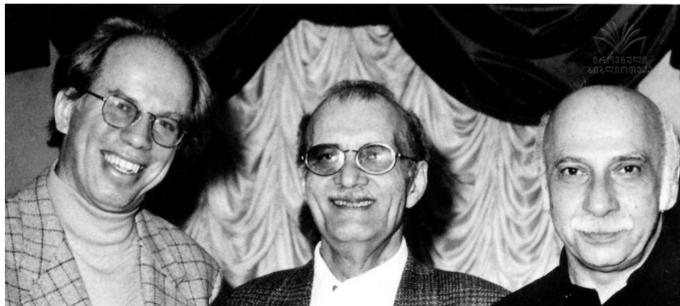
### КАНЧЕЛИ – СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Гия Александрович был счастливым человеком. В работе – всемирное признание, в личной жизни – верная любовь, у него двое детей и четверо внуков. Со своей супругой, которая была для него больше, чем просто женой – другом, ассистентом, музой – Канчели прожил более 50 лет. Канчели как-то сказал, что если уж уйти с этой земли, то уйти счастливо: “Очень хочется уйти так, как это бывает у людей счастливых, – во сне. Или даже наяву, как это было с моей мамой. Мы обещали, и вдруг в один миг она ушла из жизни. Вот это счастливая смерть...”

Гия Канчели вошел в историю музыки, как композитор-космополит. Но многие слышали в его музыке, прежде всего, грузинскую ее душу. Хотя, по собственному признанию Гии Александровича, он никогда не стремился отобразить в своих произведениях Грузию, она просто жила в его крови и дыхании.

Канчели восхищался грузинской полифонией, боготворил грузинский фольклор, и, в тоже время, его музыка была предельно индивидуальной, такой “канчелевской”.

Грузия и Гия Канчели неразделимы. Не только потому, что именно наша страна подарила миру такое явление как Гия Канчели. Нет. А потому, что слушая Канчели, слушаешь Грузию, и наоборот, и так до бесконечности, в которой Канчели – это абсолютная величина красоты и вечности.



С Гидоном Кремером и Георгием Данелия



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

✓ Пятно от фломастера прекрасно отчистится, если смешать лимонный сок, поваренную соль и нанести смесь на загрязненное место. Нужно только потереть пятно и постирать одежду.

✓ Чтобы вывести пятна от крови и ржавчины на одежде нанесите лимонный сок на загрязненные места, посыпьте поваренной солью, а затем положите вещь на солнце. Через несколько часов от пятна не останется и следа.

✓ Краны в ванной и на кухне засверкают от чистоты, если почистить их цедрой лимона, а потом вымыть мыльной водой и протереть сухой тряпкой

✓ Если вещи из белой ткани пожелтели от времени,

**Это верный и совершенно безвредный помощник по дому, особенно для тех, у кого аллергия на средства бытовой химии.**

## Ваш верный помощник - лимон

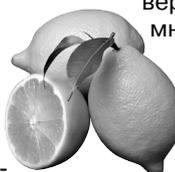
прокипятите их в воде, в которую добавлен лимонный сок.

✓ Пятна от пива и вина на скатерти потрите половинкой лимона и подержите на солнце. После постирайте скатерть и прополощите в холодной воде.

✓ Если фарфоровые вазы, статуэтки вымыть холодной

водой с добавлением лимонного сока, они будут блестеть яркими красками, как новые.

✓ При помощи лимона можно вернуть блеск металлическим кастрюлям. Для этого потрите их кожурой лимона, на которой осталась мякоть, а затем ополосните водой.



✓ Чтобы избавиться от известкового налета, нанесите лимонный сок на поверхность, подержите немного и смойте водой.

✓ Смажьте лимонным соком места скопления муравьев. Через некоторое время они исчезнут.

✓ Если в вазу с фруктами положить лимон, он поможет надолго сохранить их свежесть. А незрелые бананы рядом с лимоном быстро дозреют и не испортятся.

✓ Справиться с пятнами от зеленки поможет опять же лимон. Смешайте спирт с лимонным соком, смочите в полученном растворе ватный тампон и протирайте им загрязненные участки кожи.

**Если используете лимонный сок для выведения пятен, помните, что это кислота. Поэтому нужно быть осторожными с деликатными и цветными тканями.**

## ИЗЖОГА ОТ ТВОРОГА

**Такое бывает не очень часто, но все-таки случается. Почему? Попробуем разобраться.**

Для начала немного информации о твороге. Если он домашний и свежий, в нем одна польза: много микроэлементов, которые жизненно необходимы для организма человека, магний и кальций, лактобактерии, стимулирующие работу желудочно-кишечного тракта, и огромное количество витаминов В, РР, А, Е и С. А еще есть белок, который легче усваивается, чем из мяса. Поводов беспокоиться и бояться изжоги мало. Зато от магазинного творога можно ждать неприятностей. Изжога от него появляется, если производитель щедро насыпал в творог разные добавки: усилители вкуса, консерванты. Они-то и провоцируют у человека появление изжоги.

Плохое качество творога - еще один повод для изжоги. Качественный про-

дукт стоит дорого. Чтобы уменьшить стоимость продукта, хорошие компоненты заменяют более дешевыми. Например, животные жиры - пальмовым маслом. А чтобы творог не был рассыпчатым, в него подмешивают крахмал. Из-за высокой жирности творога тоже может быть изжога.

Некоторые люди на завтрак едят творог, сдабривая его сливками и сахаром. И мало кто знает, что в самом твороге этого сахара бывает слишком много. За счет большого количества быстро усваиваемых углево-

дов происходит расслабление мышечной ткани между пищеводом и желудком. И как результат - изжога, вздутие живота и боли. И еще: кислотность желудочного сока у всех людей разная. При пониженной кислотности не стоит есть очень жирный творог, а при повышенной - обезжиренный.

Чтобы не было изжоги после употребления в пищу творога, важно соблюдать некоторые правила.

✓ Творог не рекомендуется есть натощак, а только после употребления другой пищи.

✓ Не стоит в день съедать больше 200 г творога.

И вообще, свое утро надо начинать со стакана теплой воды.

### Не навреди

**Кофе повышает кислотность желудка, усиливает выделение желудочного сока. Из-за этого может появиться изжога, боль в желудке и даже расстройство кишечника. Если вы привыкли пить по утрам кофе, не отказывайтесь от него, но ограничьте себя 1-2 чашками. Это касается и других напитков с кофеином.**

### Знаете ли вы, что...

✿ У японской молодежи сейчас последним пиком моды считаются не идеально ровные зубы, а наоборот - кривые. Тысячи японок с нормальными зубами тратят бешеные деньги на стоматологов, чтобы сделать зубы неправильной формы, так называемую айбу. В Японии бытует мнение, что если у человека полный рот кривых зубов, то он модный, стильный и молодой.

✿ Доказано, что люди, которые чистят свои зубы не реже трех раз в день, намного реже страдают от ожирения. Исследовав образ жизни более 14000 человек, ученые обнаружили, что толстяки вообще не любят чистить зубы. Использование зубной щетки хотя бы один раз в день для них подвиг.



# БЕЗУМНО ТЯНЕТ НА МАСЛИНЫ...

*Могу съесть зараз полбанки, а то и целую. Раньше я столько не ела. Но раз организм требует, лучше съесть. Ведь так?*

**Марина.**

## Странные желания

Есть мнение, будто организм сам знает, какая пища ему нужна и полезна. Но это не всегда так. Нормально, если сегодня вам хочется кофеина, завтра - орехов, а послезавтра греческий салат, то есть, когда желания разнообразны. Другое дело, если тяга навязчивая, возникла внезапно. Это всегда говорит об изменениях в организме.

## Сигнал о болезни

Имеет смысл посетить эндокринолога. В маслинах много йода, необходимого для щитовидной железы. А еще аминокислота тирозин, которая подстегивает работу щитовидки. Требуя маслин, организм может пытаться компенсировать гипотиреоз - так называют нехватку гормонов щитовидки. К сожалению, только за счет маслин такую проблему не решить, нужны лекарства. А вот навредить себе еще сильнее можно. Большая банка маслин

- это 600 ккал. Сытость от них условная, аппетит увеличивается. А при гипотиреозе и так замедляется обмен веществ, идет набор лишнего веса. Так что, не надейтесь на «мудрость» организма, лучше сходите к врачу.



## Скрытый дефицит

Возможна и другая причина любви к маслинам - дефицит питательных веществ. В этих плодах много ненасыщенных жирных кислот, витаминов группы В и витамина Е, а также магния, калия и железа. Нехватка любого из них может вызывать желание подналесть на оливки. Такое бывает часто. Вроде бы организм в этой ситуации хочется послушать. Но вот парадокс: человека часто тянет не на то, что действительно нужно. Например, хочется есть хлеб или макароны, а это может быть признаком нехватки в ор-

ганизме соединений азота. И нужно есть не булочки, а белковую пищу. Именно в ней содержится азот, а в мучном его почти нет.

## Ужасно тянет на копчености!

Это бывает, когда человек, стремясь похудеть, ест только обезжиренные продукты. При этом в организме снижается уровень хорошего холестерина. Вернуть его в норму поможет не копченая колбаса (в ней много плохого холестерина), а рыба, орехи, в небольшом количестве мясо. А еще разрешите себе умеренно жирные молочные продукты.

## Верьте, но проверьте

Бывает и так, что организм посылает верные сигналы. Скажем, любовь к молочным продуктам бывает у людей, которым не хватает кальция и фосфора, и у женщин после пятидесяти. Но перебор с кефиром и ряженкой может привести к повышению кислотности, это чревато гастритом. А сыр часто содержит много жира, поэтому молочный ассортимент стоит разбавлять другими продуктами. Хороший вариант - нежирная океаническая рыба, брокколи, зелень.

**С. Холодова, врач-диетолог.**

## Может, я просто походила?

**?** *Как определить, от чего ноги к вечеру гудят - от того, что много ходила, или от заболевания вен?*  
**Виктория.**

Расширенные вены, «сеточки» и «звездочки» на ногах обычно хорошо видны. Их без труда можно заметить. Однако первые стадии заболевания проявляются лишь отечностью и утомляемостью ног. Так что судить о том, насколько далеко зашел процесс, только по внешнему виду нельзя. Даже врач без обследования вен не всегда может разобраться в заболевании.

## Купила гольфы, но ноги все так же отекают

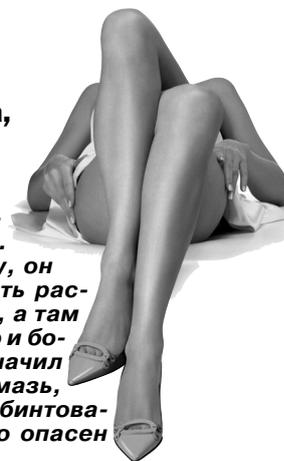
**?** *У меня варикоз. Купила гольфы 2-го класса компрессии фирмы «Валенто». Их советуют надевать не вставая с постели. А как же принимать душ? После душа я полежала 15 минут с поднятыми ногами, потом надела гольфы. Но ноги опухли так же, как опухали, когда не носила гольфы. Может, я что-то неправильно делаю?*

**В. Исакова.**

Компрессионный трикотаж можно надевать в любом положении после

# Ноги гудят...

На вопросы читателей отвечает **Нина Нугаева, врач высшей категории.**



того, как приняли душ. После этого не нужно ложиться, просто надеть - и можно начинать новый трудовой день. Но компрессионный трикотаж должен быть качественным, тогда он станет работать. Как понять, что трикотаж качественный? К нему должен прилагаться сертификат качества. Самый надежный сертификат - немецкий, называется он RAL. Спрашивайте в ортопедических салонах, имеет ли трикотаж такой сертификат. Тогда можете быть уверены в его качестве. Из самых известных и надежных фирм - Medi, Sigvaris, Venosan.

## Начала болеть вена в локтевом сгибе

**?** *Не могу двигать рукой, сгибать и разгибать ее. Такая боль, будто тысячу маленьких иголок воткнули! Рука не беспокоит только в неподвижном состоянии или когда поднимаю ее вверх. Что со мной? Температуры нет, рука не опухшая. Началось это после дальней дороги. Может, руку дер-*

*жала в неудобном положении, не помню. Ходила к врачу, он сказал, что есть расширение вены, а там тромб, от этого и болит рука. Назначил гепариновую мазь, «Индовазин» и бинтование. Насколько опасен этот тромб?*

**Сусанна Гариковна.**

Ситуация не опасна - это точно. Мазями пользоваться не надо - не будет эффекта. Купите компрессионный рукав 1-го класса. Он однозначно работает лучше бинтов! Улучшится отток из этой вены, и тромбы образываться не будут. Носить рукав желательно днем, ведь рука почти всегда опущена вниз, поэтому отток затруднен. Сами тромбы болеть не могут, а вот тромбированные вены еще как болят. Из-за них могут быть покалывания. Поищите, нет ли на руке болезненного тяжа.

# Лимфолейкоз: какой прогноз?

**Последние два года у меня в анализах повышен показатель лимфоцитов - 66%, лейкоцитов - 17%. Но терапевт сказала, что ничего страшного, хотя я объяснил, что чувствую сильную слабость, сонливость, ночью сильно потею, периодически болит в области паховых лимфоузлов. Несмотря на оптимизм терапевта, решил обратиться за консультацией к гематологу. Повторно сдал кровь на анализ, сделал и пункцию костного мозга, после чего поставили диагноз лимфолейкоз I степени. Через три месяца надо явиться на повторный прием. По слухам, это онкологическое заболевание практически не лечится. И на что мне можно рассчитывать в ближайшее время?**

**П. Мамаладзе.**

**- Это онкологическое заболевание? Если да, то кто находится в зоне риска?**

Хронический лимфатический лейкоз - жидкая опухоль, возникающая из лимфоцитов, клеток иммунной системы. Она поражает периферическую кровь, костный мозг, лимфатические узлы и селезенку. При этом увеличивается количество белых клеток крови, а также селезенка и лимфатические узлы. Появляются малокровие, кровоточивость и увеличивается риск заражения инфекциями. Чаще всего лимфолейкозом заболевают люди старше 50 лет. Ежегодно появляются 4,5 тысячи заболевших этим недугом.

**- При лимфолейкозе счет идет на дни, недели? Или в запасе есть годы жизни?**

Хронический лимфолейкоз - медленно текущая болезнь. Скажу больше, 40% больных гематологи не начинают лечить сразу после установления диагноза. Это звучит странно: вроде при большинстве онкологических заболеваний считается: чем раньше

выявлена опухоль, тем больше шансов вылечиться. Но лимфолейкоз - жидкая опухоль, удалить ничего нельзя. И еще - эта болезнь изначально распространена по всему организму. Иногда заболевание в течение многих лет протекает, почти не прогрессируя. А иногда очень скоро ставит больного на грань между жизнью и смертью...

В последние годы ученым удалось разработать молекулярные маркеры, предсказывающие течение этого недуга. Но пройдет еще несколько лет, пока наконец станет точно известно, когда надо начинать лечение больных с неблагоприятным прогнозом. Так что, пока врачи во всем мире выжидают время и отправляют пациентов на лечение, когда появятся показания к нему. В этот период пациент должен только регулярно наблюдаться у врача. К сожалению, со временем у большинства заболевших появляются другие серьезные проблемы. Это связано с тяжелыми инфек-

циями и кровоточивостью.

**- Почему лимфолейкоз называется болезнью второй половины жизни?**

Дети и молодые люди не болеют им. Правда, в последние годы недуг сильно помолодел. По-видимому, это связано с улучшением качества диагностики. По статистике, 40% больных моложе 55 лет.

**- Как лечат таких больных? Появилось ли что-то новое в медицине, более эффективное?**

В лечении лимфолейкоза произошли большие перемены. Раньше в арсенале гематолога были препараты, с помощью которых можно было лишь облегчить симптомы болезни и улучшить состояние больного. Сегодня разработаны два принципиально новых класса препаратов. Это аналоги пуринов и моноклональные антитела. Лечение моноклональными антителами еще называют иммунотерапией. Она обладает удивительными свойствами и лишена многих недостатков, свойственных обычным химиопрепаратам. Во время иммунотерапии у людей не выпадают волосы, не бывает тошноты, стоматитов и других тяжелых осложнений, развивающихся из-за токсичности химиотерапии.

Но самое главное - новые лекарства позволяют добиваться того, что лимфолейкоз не дает себя знать определенное время. К сожалению, это не означает окончательного излечения. Болезнь может вернуться. Но несколько лет человек временно здоров. В конце концов, все в этом мире временно.

Но самое главное - новые лекарства позволяют добиваться того, что лимфолейкоз не дает себя знать определенное время. К сожалению, это не означает окончательного излечения. Болезнь может вернуться. Но несколько лет человек временно здоров. В конце концов, все в этом мире временно.

**Е. Никитин, гематолог, доктор медицинских наук.**

## Пригодится

✓ Во время диеты полезные продукты всегда должны быть под рукой.

✓ Поменьше находитесь рядом с едой, на кухне, так вы увеличите свои шансы не переесть.

✓ Добавляйте шафран в блюда из риса. Ученые выяснили, что шафран помогает сохранить зрение. Содержащиеся в шафране биологически активные вещества укрепляют клетки сетчатки глаза и предупреждают атрофию глазных мышц.



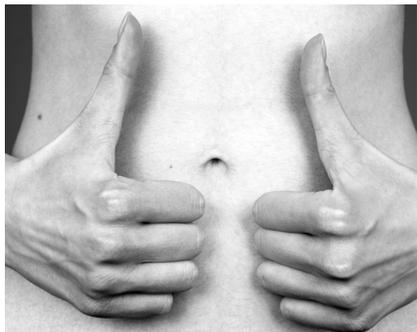
## Ни «Флебодиа», ни «Лиотон» не помогают

**Появилась тянущая боль в левой ноге - от ягодицы и вниз, до пятки. Принимала «Флебодиа», натурала «Лиотоном», носила компрессионные чулки... Стоит ли продолжать лечение или нужно удалить вены?**

**М. Сидоренко.**

Если у вас есть варикозная болезнь, нужно лечиться. Какой метод выбрать? Возможно, надо провести склеротерапию и обойтись без операции. Лекарственными препаратами вылечить варикоз невозможно. Тянущая боль в ноге, особенно когда вы находитесь в горизонтальном положении, чаще всего бывает при заболеваниях поясничного отдела позвоночника - остеохондрозе, протрузиях, грыжах и мышечном спазме, который приводит к защемлению нерва, идущего к ноге. Обследуйте поясничный отдел позвоночника (сделайте МРТ) и проконсультируйтесь у невролога.

40% больных гематологи не начинают лечить сразу после установления диагноза.



# 5 ЛУЧШИХ СПОСОБОВ ОЗДОРОВИТЬ КИШЕЧНИК

**От того, как функционирует кишечник, зависит состояние здоровья в целом. Как наладить работу этого органа?**

Говорят, все болезни от нервов. Но гастроэнтерологи уверены: большинство проблем со здоровьем возникает из-за неполадок в работе кишечника.

## Откуда эта напасть?

Причиной плохого самочувствия может стать дисбаланс, так называемых, «полезных» и патогенных бактерий, которые населяют кишечник. Первые поддерживают иммунитет и играют важную роль в пищеварении: помогают расщеплять белки, жиры и углеводы, участвуют в синтезе витаминов и аминокислот, обеспечивают нормальную работу ЖКТ. Вторые работают против своего «хозяина», и если их количество превышает допустимый предел, человек заболевает. Хорошая новость заключается в том, что дисбаланс можно исправить.

Принято считать, что дисбактериоз обычно вызывается приемом антибиотиков. На самом деле у данной проблемы есть и другие причины: заболевания органов ЖКТ, хронический стресс, хронические инфекции, хирургические вмешательства, вегетососудистая дистония, частое употребление сахара и простых углеводов, жесткие диеты, недостаток растительной клетчатки и кисломолочных продуктов в рационе, наличие в организме паразитов, употребление алкоголя, курение.

## Пора бить тревогу!

Понять, что вредных микробов в кишечнике стало слишком много, можно по характерным признакам: неприятный запах изо рта, язвочки в ротовой полости, снижение аппетита или его отсутствие, повышенное слюноотделение, тошнота, рвота, изжога, урчание в животе, метеоризм. Также могут наблюдаться болезненные ощущения в нижней части живота распирающего, режущего, ноющего характера, неустойчивый стул, наличие в каловых массах

вкраплений крови, зеленой слизи, чувство жжения в заднем проходе, частые простудные заболевания, высыпание герпеса на губах, подавленное настроение, раздражительность.

Если не придавать значения этим симптомам, патогенная микрофлора продолжит активно размножаться и практически полностью вытеснит дружественные организму бактерии.

## В чем опасность?

При отсутствии лечения могут развиваться:

- ❁ иммунодефицит - снижение защитных сил организма;
- ❁ гиповитаминоз и анемия (как следствие - недополучение организмом питательных веществ, расстройство пищеварения, сонливость, хроническая усталость, раздражительность, депрессия, бессонница);
- ❁ аллергические реакции (конъюнктивиты, риниты, бронхиальная астма, кожные высыпания, зуд и др.);
- ❁ хронический энтероколит, с постепенным разрушением стенок кишечника, а затем и других органов;
- ❁ поражение сосудов (атеросклероз) и суставов (артрит);
- ❁ метаболические нарушения (ожирение, диабет);
- ❁ злокачественные новообразования;
- ❁ перитонит и сепсис (вплоть до летального исхода).

✓ *Обратитесь к врачу-гастроэнтерологу! Он проведет обследование (бактериальный посев, анализы кала, в некоторых случаях - копро-*

## Для справки

**Пробиотики - живые микроорганизмы, пребиотики - вещества, которыми питаются пробиотики.**

**В качестве натуральных пребиотиков отлично подойдут квашеная капуста и моченые яблоки.**

*грамма), по результатам которого назначит лечение и специальную диету.*

## Поможем микрофлоре

Наша микрофлора очень уязвима: главными ее врагами являются неправильное питание и стрессы.

**Ешьте больше клетчатки.** Сохранять клетки кишечника здоровыми помогают продукты, богатые клетчаткой: цельные крупы, свежие овощи, зелень, корнеплоды, фрукты, ягоды, орехи. При этом сократите потребление сахара и других «быстрых» углеводов. Они питают грибки, которые угнетают полезную микрофлору кишечника.

**Пейте достаточно воды.** Вода улучшает пищеварение, обеспечивая поступление минералов и питательных веществ в организм. Полезно утром натощак выпивать стакан воды, и только через 30-40 минут приступать к завтраку.

**Соблюдайте режим питания.** Ешьте в определенное время, хорошо пережевывая пищу. Не пере едайте, особенно на ночь.

**Делайте массаж.** Мягкими движениями разомните область от эпигастрия до лобковой кости, затем круговыми движениями по часовой стрелке массируйте область вокруг пупка, постепенно все больше захватывая ребра и область таза. Продолжительность массажа - 10-12 мин.

**Употребляйте добавки.** Раз в 6-7 месяцев принимайте курсом пробиотики и пребиотики. Особенно это показано беременным женщинам: это поможет избежать у младенца «врожденного дисбактериоза». При этом нужно понимать: просто заселить свой кишечник «хорошими» микроорганизмами не получится - бактерии из препаратов уже через несколько дней покинут организм. Однако высокодозированные медикаменты сдерживают рост патогенной микрофлоры, а значит, создается благоприятная среда для роста ваших собственных полезных бактерий.

**Иногда баланс гормонов может нарушаться. Чтобы не запустить проблему, необходимо обращать внимание на сигналы организма.**

## Женские гормоны Важен баланс!



**Э**строгены вырабатываются в яичниках и преобладают в первые две недели менструального цикла. Их максимальное количество наблюдается во время овуляции, после чего уровень снижается и на передний план выходит прогестерон. Объединяет эти гормоны то, что при их избытке или недостатке репродуктивная система не может функционировать корректно.

### Что должно насторожить?

Гиперэстрогения часто развивается на фоне приема гормональных препаратов, в том числе контрацептивов, или при заместительной гормонотерапии во время менопаузы. Но есть и другие факторы риска: сахарный диабет, гипертония, стрессы, ожирение, чрезмерное потребление алкоголя, а также продуктов, богатых фитоэстрогенами (бобовые, семена льна, соя).

Вас должны насторожить следующие симптомы.

**Нарушения цикла.** Задержка на несколько дней или преждевременное наступление месячных не являются патологией, если это случилось единожды. Если подобные сбои стали повторяться, возможно, имеет место повышение уровня эстрогена. Длительные и болезненные менструальные кровотечения, с большими объемами теряемой крови, а также кровотечения между менструациями - также симптомы избытка эстрогенов.

**Повышенная чувствительность молочных желез.** Перед менструацией у многих женщин наблюдается нагрубание и болезненность молочных желез - это норма. Однако выраженные боли, особенно на верхней, боковой части груди или вокруг сосков могут свидетельствовать о развитии новообразований из-за слишком высокого уровня эстрогенов.

**Колебания настроения.** Во время предменструального синдрома часто наблюдаются плаксивость, раздражительность, тревога. Но слишком яркие проявления ПМС могут говорить об избытке эстрогена.

**Беспричинный набор веса.** Небольшой дисбаланс гормонов способен вызывать некоторую отечность перед месячными (вес может вырасти на 1-2 кг), но с их окончанием лишняя жидкость быстро выводится из организма. Другое дело, если вы следите за питанием, достаточно двигаетесь, при этом постоянно набираете лишние килограммы.

**Выпадение волос.** Эстрогены отвечают за волосяной покров на голове. Когда этих гормонов в организме слишком много, происходит обратное: истончение, а затем выпадение волос.

**Проблемы с кожей.** Ухудшение внешнего вида кожных покровов, появление угрей - признаки высокого уровня эстрогенов.

**Проблемы с памятью.** Если вы стали забывчивы, у вас начались проблемы с запоминанием информации и концентрацией внимания, появилась рассеянность - стоит пройти обследование.

**Головные боли.** При гиперэстрогении могут развиваться хронические

головные боли и мигрени, которые усиливаются во время менструации.

**Бессонница.** Эстроген стимулирует нервную систему и снижает концентрацию мелатонина - гормона сна, поэтому во время приема гормональных препаратов с эстрогенами нередки случаи бессонницы.

**Ощущение «разбитости».** Вы ведете здоровый образ жизни, высыпаетесь, но при этом постоянно чувствуете себя словно выжатый лимон? Возможно, причина в гормональном дисбалансе, особенно если присутствуют и другие симптомы избытка эстрогенов.

### Нужна диагностика!

Избыток эстрогенов - это не просто неприятные ощущения, снижающие качество жизни. При отсутствии лечения велик риск серьезных осложнений, развития системных заболеваний, вплоть до новообразований.

Внимательно относитесь к любым переменам в самочувствии. При наличии 5-6 признаков гиперэстрогении обязательно обратитесь к гинекологу-эндокринологу для постановки точного диагноза. На основе гинекологического осмотра, УЗИ малого таза и анализов крови будет назначено соответствующее лечение.

## ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ ЛЕЧЕНИЯ

**Исключите алкоголь, особенно пиво.** Спиртные напитки, проходя через печень, ухудшают ее работу, из-за чего орган не может полноценно метаболизировать эстрогены.

**Минимизируйте стрессы:** во время сильных переживаний уровень прогестерона снижается, за счет чего эстрогены получают относительное доминирование.

**Старайтесь выбирать полезные продукты.** Пестициды и антибиотики, которыми «богаты» многие продукты, нарушают работу эндокринной системы.

**Обогатите рацион клетчаткой** (фрукты, овощи, зелень, отруби), а также ферментированными продуктами (квашеная капуста, чайный гриб, натуральные йогурты). Это позволит организму легче выводить гормоны. Следите за весом: часть эстрогена производится в жировой ткани.



**Многие считают, что иметь здоровые зубы без пломб, удаления, коронок и имплантов нереально. Однако это возможно, все в ваших руках!**

# ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ БЕЗ ПЛОМБ И КАРИЕСА

**С**охранить зубы здоровыми можно! Все, что необходимо для этого, - осмотры у стоматолога дважды в год, профессиональная гигиена полости рта, правильный ежедневный уход и грамотное питание.

## Питание как профилактика

Здоровье зубов начинается с тарелки, где находятся важные витамины и микроэлементы. Один из них - кальций, источниками которого являются творог, сыр, листовая зелень, кунжут. Для зубов также важен органический фтор: его много в морской рыбе и гречке. В умеренных количествах пользу принесет витамин С, присутствующий в цитрусовых, яблоках, капусте.

Но с кислотой нужно быть осторожнее, так как ее избыток разъедает эмаль и повышает чувствительность зубов.

Ешьте больше твердых овощей и фруктов - яблок, моркови, сельдерея. Активное жевание способствует дополнительной выработке слюны, которая очищает зубы и смывает с их поверхности микробы.

От сладкого лучше отказаться: через 15 минут после употребления кусочка сахара pH ротовой полости снижается до критической отметки. Нормальные значения восстанавливаются только через час. Нежелателен в рационе кофе: в нем содержится много фосфора. В больших количествах этот микроэлемент приводит к дефициту кальция и провоцирует кариес.

## О зубной пасте и не только

В научных кругах не утихают споры о пользе и вреде фторида в зубных пастах. Некоторые врачи настаивают на том, что во взрослых пастах его должно быть не менее 1350 ppm. На большинство все же заявляют о токсичности этого элемента и призывают использовать пасты с ним лишь время от времени.

Полностью следует исключить пасты с глицерином и некачественными маслами в составе. Эти ингредиенты нарушают кислотно-щелочной баланс и вредят зубам.

Альтернатива зубной пасте - ионная щетка! Ею можно пользоваться вообще без пасты. Она собирает налет за счет активизации отрицательно заряженных частиц в слюне.

Помимо зубной пасты, утром и вечером желателен пользоваться ополаскивателем для рта. Он помогает снизить кислотность и нормализовать уровень pH. Раствор

можно приготовить самостоятельно: 30 г соли на 0,5 л теплой воды.

## Несколько слов о гигиене

Не храните зубные щетки членов семьи в одном стакане, ведь микробы могут мигрировать. Держать щетку в футляре тоже не лучший вариант: влажная среда - благоприятное условие для развития вредной микрофлоры. Храните щетку отдельно - так, чтобы она могла полноценно просохнуть после использования.

Менять зубную щетку рекомендуется раз в 3 месяца или раньше, если вы, к примеру, переболели ОРВИ. В этом случае ее поверхность может содержать микробы, которые после выздоровления вновь вернутся в организм. Стоматологи советуют несколько раз в неделю промывать щетку с помощью ополаскивателя для рта.

Если вы пользуетесь электрической зубной щеткой, меняйте насадку раз в 3-4 месяца. Одной щеткой могут пользоваться несколько членов семьи при условии, что у каждого будет своя насадка.

Необходимо чистить зубы не менее 5 минут дважды в день.



Зубная нить проникает в межзубные промежутки. Именно в них скапливаются остатки пищи, которые не может убрать щетка.

## Где прячется кариес?

**Если вы пришли на осмотр к стоматологу впервые за долгое время, сделайте компьютерный снимок зубов - КТ. Он трехмерный, что позволяет рассмотреть каждый зуб досконально. На снимке видны расположение корней (актуально, если требуется удаление), скрытый кариес, кисты. Некоторые делают панорамный снимок зубов (ортопантограмма), однако одномерный и менее информативный.**

## Кому нужен ирригатор?

В последнее время стал популярен ирригатор - прибор для дополнительного очищения зубов. С помощью пульсирующей струи он удаляет остатки пищи между зубами, зубной налет, массирует десны.

Если вы уделяете достаточно времени чистке зубов, пользуетесь зубной нитью и полоскаете рот после еды, в ирригаторе вы не нуждаетесь.



**ЕСЛИ НАЗНАЧЕННЫЙ ПРЕПАРАТ НЕ ПОМОГАЕТ - ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОН ФАЛЬШИВЫЙ. ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ЕГО ПРИНИМАТЬ.**

## Все дело в дозировке

**С**пособ употребления. Скорость действия таблеток, которые надо класть под язык, приравнивается к внутривенному введению. Но если такой препарат просто проглотить, он может не подействовать.

Капсулы нельзя вскрывать и высыпать в рот.

Драже нельзя делить на части. И в том, и в другом случае оболочка защищает лекарство от действия кислой среды желудка.

Если на таблетке нет насечки - скорее всего, ее нельзя разламывать.

Лекарства должны приниматься так, как сказано в инструкции. Например, препараты против изжоги, последствий переедания, диареи принимают за полчаса до еды. Обезболивающие, противовоспалительные и антимикробные средства - после приема пищи.

**Интервалы между приемами.** Нарушение этого правила приводит к снижению концентрации лекарства в организме. Как следствие, уменьшается и эффективность лечения.

Если препарат рекомендован 1 раз в день - значит, вы должны принимать его ежедневно в одно и то же время.

Если 2 раза в день - интервал между приемами должен составлять 12 часов. Например, препарат принимают в 09.00 и 21.00.

Если 3 раза в день - интервал между приемами составляет 8 часов, и лекарство принимается в 07.00, 15.00 и 23.00. Если 4 раза в день - надо соблюдать 6-часовой интервал, принимая препарат в 06.00, 12.00, 18.00 и в полночь.

### **Совместимость с едой.**

Антибиотики в сочетании с молоком, йогуртом и кислыми продуктами становятся неэффективными.

Средства для разжиже-

ния крови - антикоагулянты - в союзе с клюквой, вишней, малиной могут спровоцировать кровотечение.

Копченые продукты нейтрализуют действие болеутоляющих.

Консервы снижают эффективность лекарств для снижения давления.

Грибы, жирное мясо, бульоны, сырые овощи и фрукты в сочетании с нестероидными противовоспалительными средствами замедляют пищеварение и повышают риск развития язвы желудка.

Орехи, молочные продукты, сладкие и мучные изделия затрудняют усвоение железа из препаратов от анемии.

Антидепрессанты в сочетании с сыром, квашеной капустой, печенью, сухофруктами могут вызвать повышение давления.

**Большую часть лекарств надо запивать простой водой.**

### **На заметку**

**Если препарат подолгу лежит на свету, у батареи, вблизи СВЧ-печи, во влажном помещении, он не только теряет часть своих свойств, но может даже изменить свое действие. Препараты, переживавшие на даче или все лето путешествующие по жарким странам, становятся пустышками.**

## ОБМАНУЛА АЛЛЕРГИЮ

**М**арина и не догадывалась, что станет аллергиком. Вязанием она увлеклась давно, но в последнее время стала вязать каждый день. Тогда и заметила неладное: после долгого вязания ладонь стала чесаться.

Сначала она никак не связывала это с аллергией и крючком. Позже заметила, что место, которое чешется, покрывается маленькой красной сыпью, как потничка или крапивница и зуд невероятный. Марина поискала в Ин-

тернете, из чего делают крючки. Оказалось, что их покрывают никелем. А он может вызывать сильнейшую аллергическую реакцию у людей. Марина обмотала крючок обычным скотчем - аллергии как не бывало! Позже она купила крючки с пластмассовыми ручками.

## Природа и стресс

**З**арубежные исследователи выяснили, как простым способом снять стресс. Для этого нужно 20 минут в день проводить на природе. Именно столько времени на свежем воздухе, среди зеленой листвы позволяет уменьшить уровень гормона стресса кортизола. И привести в порядок нервную и эндокринную системы. При этом, время суток на целебный эффект не влияет.

### **Риск инфаркта**

**А**мериканские ученые пришли к выводу: долгий прием антибиотиков повышает риск инфарктов и инсультов, особенно у женщин старшего возраста. Антибиотики уничтожают популяцию здоровых бактерий в кишечнике, в результате, и без того слабый, иммунитет снижается. Наступает дисбаланс, который провоцирует воспалительные процессы, сужает кровеносные сосуды и повреждает сердце.

### **Выбираем дезодорант**

**Л**учше всего предпочесть неспиртовые варианты с минимально выраженным запахом. Хорошо, если в составе дезодоранта будет содержаться квасцовый камень. Он обладает вяжущим эффектом, за счет чего поры под мышками сужаются, и пота становится меньше. Еще один плюс - минерал образует на коже тонкий солевой слой. И бактерии, которые вызывают неприятный запах, не могут активно размножаться.



**ЧТОБЫ НОРМАЛИЗОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ, СЛЕДУЕТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ.**

## Какие продукты должны присутствовать в рационе гипертоника?

**К**акие же продукты показаны человеку, страдающему гипертонией?

**Творог.** Употребление в пищу этого полезного молочнокислого продукта способствует расширению сосудов, укреплению их стенок за счет высокого содержания в нем таких полезных микроэлементов, как кальций, магний, калий. Рекомендовано съедать не менее 100 г продукта в день для получения положительных результатов и улучшения самочувствия.

**Сладкий перец.** Является настоящим кладезем аскорбиновой кислоты, столь необходимой людям, страдающим от повышенного давления. Достаточно съедать два крупных перца в день, чтобы покрыть суточную потребность организма в витамине С.

**Овсяная каша.** В этой каше содержится много селена, очень полезного

для гипертоников микроэлемента. Овсянка является рекордсменом среди продуктов по содержанию этого микроэлемента, следом за ней идет экзотический кокос. Рекомендовано начинать свое утро с тарелки овсяной каши, чтобы обеспечить себе хорошее самочувствие на весь день.

**Тыквенные семечки.** Они богаты цинком, необходимым не только людям, страдающим гипертонией, но и тем, кто имеет другие не менее серьезные проблемы со здоровьем (они показаны при патологиях печени и почек, цистите, запорах, сахарном диабете, токсикозе у беременных). Нехватка в организме цинка чревата плохим самочувствием и кожными заболеваниями, выпадением волос, развитием аллергии, снижением остроты зрения. Всего 20 г семечек в день кроют суточную потребность человека в селене.

**Какао.** Этот любимый нами напиток отличается высоким содержанием антиоксидантов, благодаря чему является полезным для людей, имеющих проблемы с артериальным давлением. Напиток достаточно калориен, поэтому стоит ограничить себя 2 чашками в неделю.

**Молоко.** Так же как и творог, оно очень полезно гипертоникам и имеет сходный с кисломолочным продуктом состав полезных веществ. Пить его можно до 3 стаканов в день.

**Черный шоколад.** Называемый горьким, этот вид шоколада способствует укреплению сердечной мышцы. Он содержит много антиоксидантов и способен снизить уровень артериального давления на 5-10 мм. Злоупотреблять шоколадом не стоит, достаточно позволять себе съедать 1 плитку на протяжении недели.

**Миндальные орехи.** Этот продукт имеет свойство снижать холестерин в крови. Рекомендовано употреблять горсть миндальных орешков дважды в неделю.

**Зеленый чай.** В этом ароматном и вкусном напитке содержится большое количество антиоксидантов, тормозящих процессы старения, протекающие в организме. Поэтому напиток рекомендован не только гипертоникам, но и всем, кто заботится о своем здоровье.

Внесение корректив в рацион питания, обогащение его продуктами, полезными для сердца и имеющими свойство нормализовать давление, способствует улучшению самочувствия гипертоника. Пренебрегать прописанным врачом лечением не стоит. Одних лишь полезных продуктов питания может быть недостаточно для решения проблемы.

## ДОКТОР КАРТОШКА

**Как правильно готовить картошку, чтобы она принесла пользу здоровью, а не лишние килограммы?**



✓ Избыток крахмала делает картофель бесценным продуктом при заболеваниях желудка. Он обволакивает и успокаивает стенки органа, способствуя их быстрому восстановлению. Для желудка полезна и вода, в которой варилась картошка. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки очищенный картофель сварите без соли и слейте отвар в неметаллическую емкость - пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

✓ Картофель - ценнейший источник калия, который необходим при заболеваниях сердца и отеках. При гипертонии и сердечной недостаточности ежедневно нужно съедать 2-3 печеных картофелины среднего размера без соли. Они обеспечат сердце калием и выведут из организма избыток жидкости.

✓ В картошке много витамина С. Чтобы он сохранялся, перед варкой

надо картофель заливать кипятком: положенный для варки в холодную воду, он теряет 50% витамина С, опущенный в кипяток - только 20%. Важно варить его в небольшом количестве воды и есть сразу же, не давая клубням остыть до комнатной температуры.

✓ Самый полезный способ приготовления картофеля - запекание. Употребляйте его в таком виде хотя бы 1-2 раза в неделю.

✓ Не готовьте мягкий, дряблый и проросший картофель, клубни с белым налетом и коричневыми вкраплениями. Нельзя употреблять в пищу позеленевшие, проросшие клубни - они содержат вредное для печени вещество соланин.

# КОРИЦА

## МАГИЧЕСКИЙ АРОМАТ



**Корица популярна в гастрономии, но мало кто знает, что эта пряность обладает еще и лечебными свойствами.**

**П**ользные свойства корицы широко применяются в народной медицине, ароматерапии, косметологии. Эта пряность используется в виде порошка или эфирного масла.

Корица согревает и снимает воспаления, обеззараживает пищу и восстанавливает силы. А при регулярном применении нормализует работу мозга, улучшает пищеварение, нормализует уровень сахара, избавляет от депрессии.

### При простуде и ангине

**Согрейтесь.** При простуде полезно пить согревающий чай с корицей и медом. В керамический чайник всыпьте 1 ч. л. черного чая, добавьте щепотку корицы и залейте кипятком. Чайник накройте и подождите 4-5 мин. Наберите десертную ложку меда и понемногу съешьте, запивая чаем.

**Разотрите грудь, спину и ступни.** Во многие разогревающие мази и кремы, которые назначаются при простуде, входит эфирное масло корицы. Но вы можете приготовить такую растирку сами. Возьмите немного растительного масла, добавьте в него несколько капель эфирного масла корицы - и мазь готова. После растирания наденьте носки и укутайте в одеяло.

**Откашляйтесь.** При сухом кашле поможет отвар молотой корицы. Возьмите 1 ч. л. корицы, залейте стаканом холодной воды, прокипятите в течение 2-3 мин. и дайте 1 ч. настояться. Процедите отвар. Принимайте по 1 ст. л. перед приемом пищи 3 раза в день. Курс - 2 недели.

**Наложите компресс.** При ангине смешайте 3 ст. л. меда и 2 ч. л. молотой корицы. Сделайте компресс: смесь нанесите тонким слоем на бумагу, приложите к горлу и замотайте шею шерстяным платком на пару часов. Смойте теплой водой.

При заболеваниях верхних дыхательных путей сделайте ингаляции: 2-3 капли эфирного масла корицы на кастрюлю горячей воды.

### Улучшаем память, снимаем стресс

✿ Если вы заметили, что стали забывчивы, невнимательны, вам трудно сосредоточиться, добавьте в аромалампу 3-4 капли эфирного масла корицы - и наслаждайтесь лечением. Постепенно голова начнет проясняться, память - восстанавливаться.

✿ Эфирное масло корицы в аромалампе поможет также при пережитом стрессе, если вы испытываете сильные негативные эмоции (обиду, досаду, разочарование). Оно снимет стресс и вернет душевное равновесие.

✓ *Важно! Эфирное масло корицы в чистом виде сильно концентрированное. Не закапывайте его в нос и уши, не употребляйте внутрь и не наносите на кожу - можете получить ожог.*

### Если давление повышено

При повышенном давлении хорошо помогает кефир с корицей. Кефир должен быть свежий, не «старше» двух суток - в противном случае нужного эффекта не будет.

Пропорции: 1 ч. л. молотой корицы на стакан кефира, пить перед сном. При хорошей переносимости

добавьте еще и утренний прием, за полчаса до еды.

### Средство от депрессии

Приготовьте настойку: 50 г молотой корицы залейте 0,5 л водки и поставьте в темное место на 3 недели. Время от времени встряхивайте емкость. Когда подойдет срок, процедите. Принимайте по 30 капель за полчаса до приема пищи 3 раза в день.

Также неплохо делать ингаляции: 2-3 капли эфирного масла корицы на кастрюлю горячей воды.

### Снижаем уровень сахара

При повышенном уровне сахара в крови поможет водный настой корицы. Залейте стаканом кипятка 1/2 ч. л. молотой корицы. Пейте небольшими глотками в течение дня.

### Напиток от многих бед

Эфирное масло корицы облегчит ваше состояние при несварении желудка, дискинезии, кишечных инфекциях. Неплохо работает оно и при приступах слабости, сердечбиении, пониженном кровяном давлении. Если потенция оставляет желать лучшего, корица и тут пригодится. В стакане теплой воды разведите 1 ч. л. меда и добавьте 1-2 капли (не больше!) эфирного масла корицы. Пейте по полстакана за полчаса до еды 2-3 раза в день.

### Для молодости и красоты

Корица омолаживает, тонизирует и оздоравливает кожу, улучшает состояние волос.

✓ Омолаживающая маска: возьмите 1 ст. л. оливкового масла, добавьте 2-3 капли эфирного масла корицы. Нанесите смесь на кожу лица, шеи, зоны декольте, а также вотрите в корни волос. Через 10-15 мин. смойте теплой водой.

✓ При воспалении сальных желез (прыщиках): смешайте 3 ст. л. меда и 2 ч. л. молотой корицы. Смазывайте воспаленные места перед сном, а утром умывайтесь теплой водой.



**ВСЕГО НЕСКОЛЬКО МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ ЗАРЯДЯТ ВАС ЭНЕРГИЕЙ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ.**

## ЙОГА ЗА РАБОЧИМ СТОЛОМ

**Ф**изическая активность на рабочем месте взбодрит лучше самого элитного сорта кофе, снимет напряжение во всем теле, прояснит мысли, повысит работоспособность и поможет оставаться в отличной форме.

По словам медиков, “стержнем” здоровья является наш позвоночник. От того, насколько он подвижен в течение дня, зависит наше самочувствие и настроение.

Если ежедневно не делать растяжку, возникает риск развития различных заболеваний, связанных с позвоночником. Деформируется осанка, а вместе с ней положение внутренних органов, что, естественно, “аукнется” неприятностями со здоровьем. А мы еще удивляемся, почему болят почки, беспокоят запоры, появился варикоз...

Шесть часов бездействия тела изо дня в день, тогда как его функция - это движение! Сидячая работа в буквальном смысле превращает нас в глубоких старцев: суставы теряют свою гибкость, мышцы - упругость, нарушаются кровообращение и сердечный ритм. Но если регулярно выполнять несколько простых упражнений, даже не вставая с кресла, можно обойти все неприятные нюансы. Йога позволит сделать зарядку без спецодежды в самом солидном офисе и таким образом расслабить позвоночник, убрать напряжение с шеи, дать отдохнуть глазам и взбодриться.

### **Снимаем стресс и расслабляем мышцы шеи**

Выполняется стоя или сидя на стуле. Желательно перед началом снять обувь на высоком каблуке.

Закройте глаза, сконцентрируйтесь на дыхании. Оно должно быть ровным и спокойным. Подбородок опустите на грудь и начните медленно выполнять круговые движения головой - пять вращений в одном направлении, затем такое же количество в другом. Плечи при этом должны быть расслабленными.

### **Упражнение, улучшающее кровообращение и работу мозга, профилактика вегето-сосудистой дистонии**

Сделать его не составит труда даже сидя на совещании. Суть этой простой асаны заключается в правильной технике дыхания. Делая вдох, живот надуваем, а при выдохе - втягиваем. Если вы находитесь в кабинете одна, во время выполнения упражнения прикройте глаза. Кстати, с помощью этого простого упражнения вы сделаете свой животик плоским и накачаете пресс.

### **Фокусируем внимание на главном, собираем мысли**

В йоге эту позу называют “дерево”. Чтобы ее повторить, вам надо встать и широко расставить ноги. Обратите внимание на стопы: они должны стоять параллельно друг другу. Сосредоточьте взгляд перед собой - это поможет вам удержать равновесие. Возьмите правую стопу и приставьте ее к внутренней стороне правого бедра. Колено отведите в сторону, а руки сложите перед грудью, ладошка к ладошке. Затем повторите упражнение с правой ногой. Не забывайте о своем дыхании.

### **Упражнение для ровной спины и стройной осанки**

Работая за компьютером, сами того не замечая, мы начинаем сутулиться. Эта поза “офисного трудоголика” вызывает боли в спине, шее и лишает нас красивой осанки. Эта же асана поможет вам сохранить красоту в идеальном порядке.

Займите положение стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте вдох и медленно поднимите вверх правую руку. После чего согните в локте и примите положение, как будто вы хотите почесать лопатку. Теперь вам надо левую руку опустить вдоль тела, согнуть ее и постараться дотянуться кистью до кисти правой руки. Сцепите пальцы и в таком положении замрите. Если ваши руки не хотят соединиться, “укрепите” позиции, взявшись за одежду. Повторите все с другой стороны.

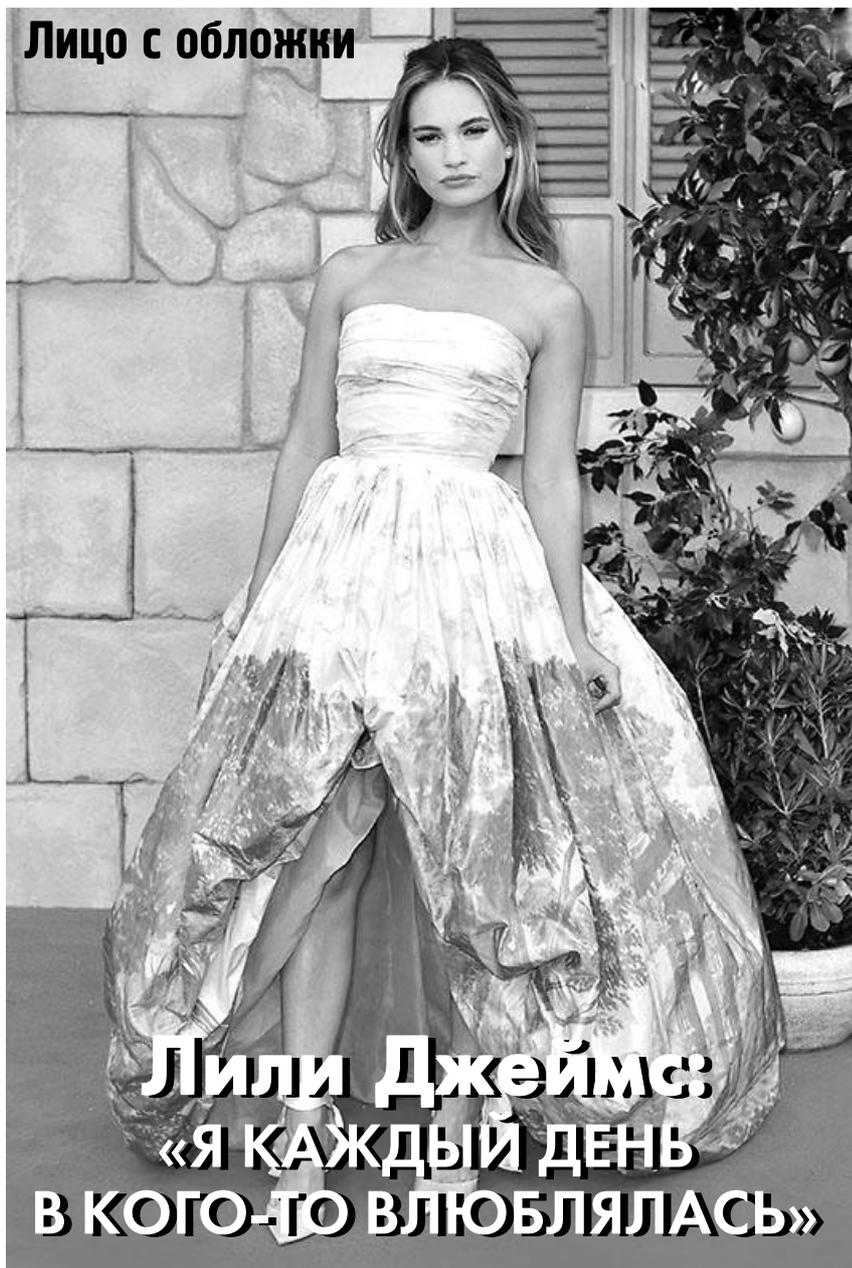
### **Упражнение для глаз, помогает снять усталость от компьютера**

Синдром усталых глаз до боли знаком офисным работникам. При этом начинает болеть голова, ломит позвоночник и появляется плохое настроение и раздражение. Но достаточно пяти минут с правильным дыханием, чтобы быстро расслабиться и привести в порядок свои глаза. Дайте себе установки, а точнее, мышцам лица - расслабиться. Затем сделайте круговые движения глазами в одну и другую сторону, вниз и вверх. Достаточно пяти раз. Теперь приставьте ладони нижней частью над бровями, закройте глаза и, когда делаете вдох, проведите ими вниз. Проделайте несколько раз.

# Отдыхай!

				Средство от скуки в газете																	
Поросичий вопль		Взрослая бабочка		Низшее многоклеточное		Индийская смесь специй	<b>Военный блок</b>	<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Из личного опыта. Если Вы когда-нибудь увидите падающий с подоконника кактус, ни в коем случае не ловите его! Пусть себе падает...</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>В школе дети пишут сочинение на тему "В гостях у бабушки". Самое короткое написал Вовочка: "Мы приехали к бабушке, а ее дома не было".</p>										Налог в пользу духовенства			
Барaban родом из Прованса		Иранская валюта		Шелковая закладка		Арсенал по сути															
Охотник до нравочечений	Вырез вокруг шеи на блузке		Большая церковь		Ушиб от взрыва																
Служил сюзерену						Гимнастика в стиле диско	Остров с Палесте		Некогда город Юрьев		Разведчик Рихард ...										
					Третейский судья						Французский физик										
До седых ...		Игра на льду					Тренога для котла														
Токийская вишня	Широкий старинный плащ		Корм в кошачьей миске		Брыкастый характер																
						<b>Фу-ганок</b>	Боевой корабль античности	Десерт в день рождения		Диктор, но покороче		Текстовое пояснение к кадру									
	Подлая женщина	Родной язык Ципи Ливни						Ревизия товаров													
					Быль молодцу не ...				Валюта Бразилии												
	Кабинет для занятий в школе	Кафе с эстрадой							Кубическое число		Ложное обвинение										
					Шкура молодняка КРС	Подопечный хореографа															
	Сонька Золотая ...	... В руку				Животные на ранчо	Республика в составе РФ		Импортный аспирин	Столица азербайджанцев		Целебная вода Лидмана									
<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Как Вы относитесь к здоровому образу жизни? - Хожу курить в сквер. Там воздух чище.</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Мой старший ребенок пришел 1 сентября домой из школы. Я спрашиваю: "Сынуля, что нового в школе?" Ответ был потрясающим: "Булки в столовой подорожали!"</p>				Наблюдательный пункт					Венчальный наряд (устар.)												
										Выступает, словно ...											
				Трехстишие о гейше		Прибор в инкубаторе															
					Лососевая рыба			"Свечение" души													

Лицо с обложки



## Лили Джеймс: «Я КАЖДЫЙ ДЕНЬ В КОГО-ТО ВЛЮБЛЯЛАСЬ»

Наташа Ростова, Золушка, Донна в «Матта Миа! 2» — у британской актрисы сложилась сказочная карьера. Сказочный принц у Лили Джеймс тоже имеется — британский актер Мэтт Смит (супруг Елизаветы в сериале «Корона»). И все эти подарки судьбы актриса получила к тридцати годам.

— Тридцатилетие многие воспринимают с грустью. Но у вас, с такими победами, наверное, другие ощущения?

— Я не обращаю внимания на годы. Заполняла на днях медицинскую форму и удивилась: «О боже, мне 30 лет!» Ну и что? И мой юбилей мы отметили знатно. Я пригласила пятнадцать школьных друзей на свой спектакль «Все о Еве», а потом закатали обед в ресторане под музыку — под записи, которые делал еще мой отец. В том числе те, которые записывал еще для моей мамы... А после мы вдребез-

ги разнесли ночной клуб в Сохо! Оторвались по полной программе. Я с лестницы кубарем скатилась под утро. (Смеется.)

— А вы были тайно влюблены в кого-нибудь из своих одноклассников? Как, например, ваша героиня в фильме «Вчера»?

— Да я каждый день в кого-то влюблялась! Дневник вела, и сейчас веду. У меня огромная коробка набита дневниками, но лучше в них не заглядывать. Чуть ли не на каждой странице: «Мне так нравится Тим, но я Тиму совсем не нравлюсь...», «Барт то, Барт это, но я

думаю, что он меня не любит». (Смеется.) Депрессивное чтение... Влюбленность приводит к самым иррациональным поступкам. Никакого контроля над собой и своей жизнью. Но сердцу не прикажешь... Хотя с возрастом представления о ценности вещей меняются. Моя героиня в фильме «Вчера» похожа и на меня, и на многих девушек. Всем эти чувства знакомы. Она не боится первой признаться в любви, самой приехать к человеку, которого любит. Но не остается с ним, ставит условия и оставляет в результате за собой право выбора.

— Кстати, об условиях. Вам не кажется, что в наше время мужчины стали более осторожны, даже запуганны? В том числе в принятии решений в любовных делах, в инициативе, во время начала романа...

— Возможно. Ну, сейчас такой период — перемен и разбалансировки всего. Отсюда и вся эта нестабильность...

— К счастью, вы уже пять лет держите чувства под контролем — благодаря взаимной любви с Мэттом Смитом...

— С Мэттом мы познакомились на съемках сатирической картины. Вроде как по мотивам романа Джейн Остин, но с вывертом: «Гордость и предубеждение и зомби». Так вот, я не могла нормально играть из-за Мэтта. Он корчил рожи и шутил все время, импровизировал без конца. Кажется, из наших с ним совместных сцен мои реплики все вырезали, потому что я хохотала без передышки... С этого все и началось. Мы редко вместе бываем на официальных мероприятиях. Я даже горжусь, что наши фото не появляются каждый день в СМИ. Не понимаю, что прикольного — посмотреть на актера, покупающего, скажем, молоко? Обычно мы заказываем еду домой или берем что-то у нашего местного мясника в лавке. Правда, приходится заодно спрашивать его, как это все приготовить. (Смеется.) И если не слишком радуемся целым двум выходным дням и не перебираем с алкоголем, отправляемся в галерею или в кино. В наше местное. Там липкие полы и люди слишком громко жуют конфеты, но нам нравится.

— Вы снимались с такими звездами, как Кейт Бланшетт в «Золушке», Мерил Стрип и Шер в «Матта Миа! 2», Дама Мэгги Смит в «Аббатстве Даунтон»...

— Все они оставили глубочайший след в моей и актерской, и человеческой жизни. Мерил Стрип такая классная! Когда я впервые увидела ее на площадке, она пела. Так красиво, что я заплакала... Подошла, она меня обняла. А знаете,

как я попала в этот сиквел «Матма Mia! 2» в роли не дочки, а молодой героини Мерил Стрип? Я заехала на кастинг по дороге на музыкальный фестиваль в Гластонбери. Спела, станцевала, сыграла несколько сцен, а потом мы с Мэттом поехали дальше. И весь уик-энд веселились на этом фестивале — так, что я даже голос сорвала. А в понедельник звонок от агента: «Через пару недель едешь сниматься в «Матма Mia! 2».

Настоящее чудо, я не привыкла, что так быстро все происходит. Господи, какая же я все-таки счастливица! У меня даже есть всякие забавные мечты. С Кейт Бланшетт я бы хотела погулять в Австралии, покататься на серфе. С Мерил Стрип мечтала бы поговорить обо всем на свете за бокалом вина. С Шер я бы пошла в караоке: могу поспорить, она в караоке не поет. (Смеется.) А вот с Хеленой Бонэм-Картер мы можем и в реальности закрыться в ее гардеробной и разглядывать ее самые диковинные наряды, запивая все это действие чаем с кексами и печеньем. Ах ну да — и будем практиковать заговоры и волшебные заклинания!

**— Да уж, вы романтичная девушка, тут не поспоришь. Наверное, поэтому у вас есть какие-то страшно ценные для вас вещи...**

— Кроме телефона? (Смеется.) Наверное, несколько книг, которые мне подарили. Ох да: еще я страдаю ненормальной привязанностью к платьям своих героинь. При том, что сама терпеть не могу нарядно одеваться. Бабушка удивляется всегда: «И чего у тебя на фото всегда дырки в штанах?» В «Золушке» для меня изготовили огромное количество обуви лучшие дизайнеры. И потом отдали несколько пар. Лежат под кроватью — целое состо-

яние! И платье было нереальное, в котором Золушка на бал приезжает, — больше дюжины слоев тонкого шелка накручено-наверчено. Принц (Ричард Мэдден) с трудом меня поднимал в нем — я весила в четыре раза больше.

**— Наверное, вам с той поры и стали часто предлагать роли «корсетных героинь»...**

— «Золушка» — это был подарок судьбы. Я пошла пробоваться на одну из сводных сестричек, но меня неожиданно пригласили на главную роль. Еще была леди Роуз в «Аббатстве Даунтон», Наташа Ростова в «Войне и мире». Все актрисы через это проходят — их причисляют к какому-то одному амплу... На самом деле я не «английская роза». Стараюсь бороться за роли современных героинь. И хочу «сбежать» не только от образа принцессы, но и просто такой славной умницы-разумницы, у которой все в конце концов расходуется складывается.

**— Чем же вам не нравится такая хорошая девочка?**

— Принцессы и пай-девочки не могут оказаться в пабе или в боулинге играть, попивая пивко. А я хочу вести обычную жизнь. Иначе скучно. Вся эта «блондинистая» слащавость не для меня. В нашей семье у всех был не самый сладкий характер. Отец обладал горячим темпераментом, и я это унаследовала. Могу быть страшно счастливой, а потом наоборот — вопить и швыряться вещами. Взрываюсь мгновенно. Но крайности отлично во мне уживаются. Несчастье — эмоция необходимая. Я поняла это спустя десять лет после смерти папы. Делать вид, что счастлива, будучи несчастливой, — это идет во вред, тем более актрисе.

**— Что вам особенно запомнилось из съемок в популярном се-**



**риале «Аббатство Даунтон»?**

— После первого же съемочного дня в старинном замке, где до сих пор живут представители древнего рода, я поняла, в какую очаровательную попала компанию. Обнаружила всех актеров в местной старинной гостинице: они играли в крикет. И распивали сидр. (Смеется.) Так что, единственной трудностью для меня стала, пожалуй, необходимость носить парик «клубничного» цвета. Меня сделали кудрявой блондинкой, чтобы отличать от темноволосых героинь — Мишель Докери в образе леди Мэри и Лоры Кармайкл, игравшей леди Эдит.

Когда один из моих приятелей-актеров Фредди Фокс узнал, что меня пригласили играть племянницу вдовствующей графини Грэнтэм (Мэгги Смит), он прислал ссылку на комедию 1978 года «Калифорнийский отель». А там Мэгги Смит играет с Джейн Фондой. Я ответила: «Спасибо, а то я и без того совсем мало нервничаю!» (Смеется.) А Мэгги ничуть не изменилась. Такая же острая на язык, насмешливая и полная жизни. На мне было платье белое с голубой отделкой. Так она мне сказала, что я в нем похожа на «крышку от туалета». И это чистая правда! Мэгги подарила мне книгу о Саре Бернар, я очень ею дорожу.

**— За ролью молодой английской аристократки последовала русская дворянка — Наташа Ростова в экранизации романа Льва Толстого «Война и мир»...**

— Часть съемок проходила в Санкт-Петербурге, все время шел снег, и я в этих роскошных белых меховых накидках — словно королева. Когда оказалась в Екатерининском дворце и в Зимнем, где была резиденция царей, не могла поверить в реальность. Настолько все выглядело волшебным и абсолютно роскошно.





## ТЕНИ ИЗ ПРОШЛОГО, которые мешают жить

**Они преследуют нас в кошмарах и наяву. Они управляют нашими мыслями и нашими поступками. Люди и события из прошлой жизни - как избавиться от неприятных воспоминаний?**

**Н**едавно я встретила на улице лучшую школьную подругу. Мы поступили в разные институты, и наши пути-дорожки разошлись. Теперь, за столиком кафе, мы разговаривали так, словно и не расставались. Маша, после некоторого колебания, вдруг сказала: «Ты ведь меня очень обидела. Помнишь, я сделала стрижку на выпускной бал, а ты сказала, что у меня уши торчат. Я до сих пор мечтаю о стрижке, но боюсь ее делать!»

### СЛОВО - ТОЖЕ ОРУЖИЕ

Боже мой! Оказывается, небрежно брошенные мною слова ранили человека, заставили переживать на протяжении многих лет. Я обняла Машу и искренне попросила прощения. Но почему-то мне кажется, что никакого толку от моих извинений не будет. Почему? А вот подумайте сами: нет ли и у вас воспоминаний, которые причиняют вам боль, которые преследуют на протяжении долгого времени? Возможно, это воспоминания о человеке из прошлого, о причиненной вам обиде, а может быть, мысли о том, как вы сами были несправедливы с кем-то. И мысли эти не дают жить спокойно. Выражаясь образно, это

стрелы, выпущенные из прошлого, но вонзающиеся в мишень настоящего. И никакими разумными доводами от них не спастись. Можно сколько угодно уговаривать себя избавиться от этой мысленной жвачки. Но снова и снова они возвращаются и иногда делают жизнь просто невыносимой: «Как я могла? Как они могли? За что он со мной так? Вот если бы все повторить сначала, уж тогда бы я...»

### ЛЮБОЙ ОПЫТ ЦЕНЕН

Ну что же теперь, так и переживать всю оставшуюся жизнь? Или, может быть, все-таки попытаться сделать неприятные воспоминания не такими мучительными? С тенями из прошлого можно научиться жить! Пусть они останутся, как зарубки, необходимые для получения жизненного опыта, но зарубки не кровоточащие, а зарубцевавшиеся. Шрамы-то, как известно, только красят настоящего бойца!

### НЕ ПРЯЧЬТЕ СКЕЛЕТЫ В ШКАФУ

Научитесь управлять своими эмоциями и избавьтесь от негатива. Сделать это можно буквально по пунктам.

**Не загоняйте переживания вглубь.** Не старайтесь забыть то, что мучает вас, из этого все равно ничего не выйдет. Просто поговорите об этом с близким человеком, которому вы доверяете на все сто. Это поможет посмотреть на ситуацию со стороны, оценить ее объективно. И кроме того, таким образом вы как бы откроете кран, через который выльется наружу весь негатив. У вас нет такого человека? Тогда доверьте свои чувства бумаге. Поставив точку в конце последнего предложения, вы почувствуете невероятное облегчение. А еще можно анонимно посетить в Интернете форумы, где идет обсуждение подобных вопросов. Там вы поделитесь наболевшим, не называя своего имени.

**Подумайте: зачем вам были посланы этот человек или ситуация?** Вам был дан бесценный жизненный урок. Вот и отнеситесь ко всему этому не как к воспоминаниям, терзающим вас, а как к уроку - впредь, повторишь такое, вы будете знать как себя вести и не поступите так, как поступили однажды. Хотя бы потому, что не захотите получить еще одно неприятное воспоминание.

**Докопайтесь до сути.** Определите, что мучает вас особенно сильно. Возможно, постепенно придет понимание, что ситуация эта не стоит того, чтобы так долго убиваться из-за нее.

**Научитесь прощать.** Прощая обидчика, вы ни в коем случае не проявляете слабость, а избавляетесь от негатива. Помните, что простить может лишь сильный человек.

**Не торопите себя.** На все нужно время. Мгновенно перестать переживать не получится.

На земле не так уж много людей, которые никогда не совершали поступков, которых можно стыдиться. Еще меньше людей, которых никто и никогда не обижал. Поэтому, в своих переживаниях вы не одиноки.

### КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

**Больной вопрос для многих женщин - прошлые отношения, неудачные романы. Как выкинуть Его из своей памяти? Избавьтесь от всех подарков, фото, предметов, напоминающих о прошлом. Сделайте ремонт или хотя бы переставьте мебель. Постарайтесь сменить обстановку и окружение. Если есть возможность, отправляйтесь в путешествие. Везде ищите новые эмоции, впечатления, отношения.**



## У МОЕЙ МАМЫ ДЕМЕНЦИЯ...

**Сначала кажется, что у близкого человека просто портится характер. Потом - что он утомился. Но однажды наступает точка невозврата, когда становится понятно: прежним он не будет уже никогда.**

**М**ама всегда была моей поддержкой и опорой. Чем взрослее я становилась, тем больше воспринимала ее как подругу, старшую, мудрую и опытную. И тем тяжелее было однажды осознать, что больше я не могу на нее рассчитывать. Мы поменялись ролями. Теперь я стала взрослым человеком, а мама - несмышленным ребенком, который полностью зависит от меня.

Изменения происходили постепенно, и я долгое время не замечала их, вернее, не хотела замечать. Мама начала все забывать, стала рассеянной, иногда говорила странные, нелогичные вещи. Придумывала себе несуществующие болезни, жаловалась на соседей по явно надуманным поводам. Помню, я тогда оправдывала ее: «Стареет, характер портится. С кем не бывает?»

В 73 года мама сломала ногу и лежала на вытяжке дома, мне пришлось нанять ей сиделку. Та рассказывала шокирующие вещи: будто бы мама швыряла в нее вещи, устраивала истерики, кричала, что ее морят голодом, что ее все бросили и она никому не нужна. Я просто не могла в это поверить!

Та сиделка уволилась, и я была этому рада. Но, наняв следующую, через неделю я услышала от нее такие же рассказы. «Извините, дорогая, но я ухожу от вас! Ваша мать позвонила в пожарную службу, пока я отвлеклась! Мне пришлось оправдываться за ложный вызов!» - объяснила сиделка и хлопнула дверью.

Я долго не хотела признавать, что проблема серьезная. Надеялась, что все это - какие-то недоразумения или временное помутнение сознания, вызванное неудачным сочетанием лекарств.

Когда мама перестала понимать, где находится, сколько ей лет и какой сейчас год, мне пришлось признать очевидное: у мамы деменция. Временами она даже не узнавала меня! Или думала, что мне тринадцать лет, и я учусь в школе.

Первое время я надеялась, что лекарства помогут, и все вернется в прежнее русло. Мне приходилось подрабатывать в трех разных местах, чтобы иметь возможность оплачивать дорогостоящие препараты и сиделку. Ее я, кстати, нашла среди знакомых. Медсестра в прошлом, Наталья знала таких больных.

У меня самой на долгое общение с мамой не было ни времени, ни сил. Да и, признаться, оно давалось мне непросто. Я не узнавала в этой неряшливой скандальной женщине свою любимую маму.

Это было очень тяжело - видеть,

как она меняется, отдаляется, уходит от меня. Вроде бы находится рядом, но это уже не совсем она.

Со временем мы приспособились к этому состоянию. У мамы бывают светлые моменты - когда она все понимает или хотя бы пребывает в хорошем настроении. Я прихожу с работы, и она торопится меня обнять, как я ее когда-то в детстве. Я отпускаю сиделку, мы ужинаем, пьем чай. Она налегает на сладости, радуется конфетам, как ребенок.

Разговаривать с ней надо, как с малышом: чуть громче, чуть медленнее, обязательно спокойно и доброжелательно. Чтобы она ни натворила, не надо кричать, это ее только пугает. Не так уж трудно соглашаться с тем, что она говорит, даже если это абсолютно дикие вещи, - пусть чувствует поддержку, ей это важно.

Мама нередко просыпается по ночам, ходит по дому, что-то бормочет. Иногда я могу разобрать ее речь: она вспоминает детство, своих родителей, брата. Прошное для нее сейчас гораздо ближе, чем настоящее.

«Деменция - это страна, в которой все шиворот-навыворот, как в Зазеркалье», - прочитала я в одной книге. Это очень точное определение. Мама как будто существует в параллельной реальности, не видит меня, не понимает. Но порой наши жизни пересекаются, и мы снова

сидим обнявшись.

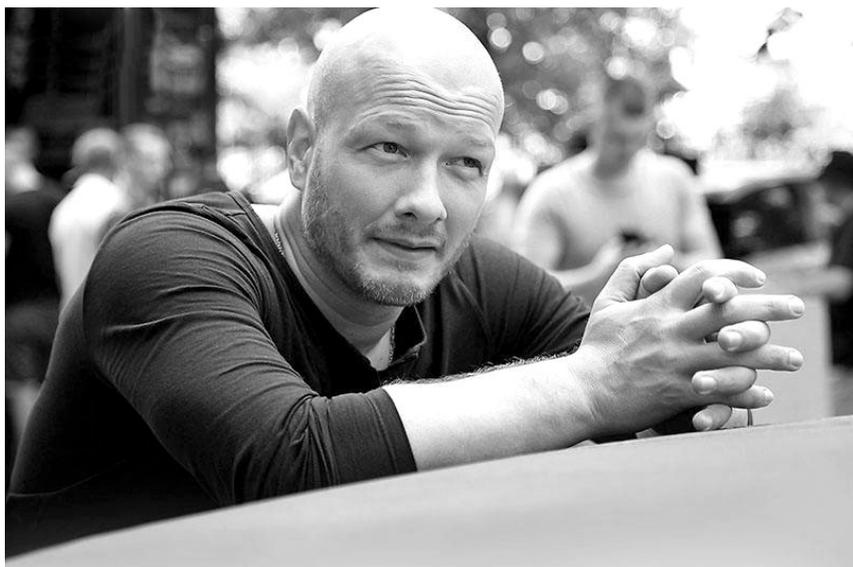
Да, порой бывает тяжело, порой невыносимо, но в целом все не так плохо. В моей душе наступил покой после того, как я приняла ситуацию и поняла, что буду рядом до самого конца и сделаю все от меня зависящее, чтобы облегчить ее состояние.

Пусть мозг мамы поражен болезнью, пусть она изменилась, но я помню эти руки, которые когда-то гладили меня по голове, эти глаза, которые смотрели на меня с любовью... И чувствую в себе такую же любовь.

Ольга П.

### КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

**Деменцию часто называют старческим слабоумием. Это состояние, которое характеризуется утратой имеющихся знаний и навыков, изменением умственной деятельности. С помощью препаратов можно поддерживать больного, но в целом это необратимый процесс. Основная часть забот ложится на плечи родственников, которые должны проявить чуткость, заботу и доброту в отношении больного. С деменцией можно жить, если рядом будут близкие люди, способные понять и поддержать человека.**



## НИКИТА ПАНФИЛОВ: «Мы с Кариной Разумовской умоляли не разлучать нас»

— Никита, я очень удивилась, когда узнала, что вы, отдыхая всей семьей в Таиланде, не сбежали от тайфуна, остались на месте.

— Вокруг был психоз, аэропорты переполнены, билеты скупались по баснословным ценам, люди убежали... А мы остались.

— Но почему? У вас ведь маленький ребенок...

— Я узнал, сколько времени будет продолжаться тайфун «Пабук» — два дня. И решил, что потерпим. Мы запаслись водой, едой, газовой горелкой. Жена и дочка рядом, сытые, что еще надо?

— Вы рискованный человек?

— Да. Например, мне нравятся парашюты, парапланы — все, что связано с экстримом. Жена за меня боится. Но, знаете, со временем я сам уже начинаю себя ограничивать. К примеру, я три раза пытался прыгнуть с моста, привязанным веревкой за ноги, — это называется бейсджампинг. Первый раз — на Кипре. Не получилось: начался дождь, ветер, расшатало краны. В следующий раз — в Сочи, но в тот день прыжки отменили из-за тумана. В Доминикане была последняя попытка — мы уже купили специальный тур, чтобы прыгнуть вдвоем с женой, — и тут по дороге ломается автобус. Он задерживается на час, и мы пропускаем наше время. Возвращаемся в отель и оба решаем: ну, раз три раза так совпа-

ло, значит, больше не стоит пробовать.

— Если говорить о смелости — знаю, вы еще и, кроме прочего, героический отец. Присутствовали на родах обоих ваших детей.

— Да. Это при том, что рождение сына Добрыни (в предыдущем браке) еле пережил: роды были тяжелые, длились 13 часов. Во второй раз тоже пережил бешеные эмоции. Малышу плохо, он пытается выбраться, и его маме плохо — а ты рядышком пытаешься ее приободрить, за руку держишь, пугаешься каждого вскрика...

— Вам не так много лет, а уже третий брак. Привычка жениться?

— Я бы не расписывался в загсе



в третий раз, если бы нас обвенчали без штампа в паспорте. Но так не положено. Первые два моих брака развалились. А у меня как-то всю жизнь была мечта: иметь свою крепость, теплый дом, в котором меня ждут. Семья для меня — самое главное. Я, когда подхожу к дому, обязательно смотрю на окошки, вижу свет — и счастлив. Свет горит — значит, тебя ждут.

— Вы много снимаетесь, часто уезжаете из дому. Скучаете по Авроре?

— Если больше чем на неделю уезжаю на съемки, обязательно беру жену и дочку с собой, иначе мне совсем тоскливо. Без них я просто не могу!

— Аврора уже какие-то фильмы с вашим участием видела?

— Случайно. Она щелкала пультом с канала на канал и вдруг крикнула: «Папа!» И показала пальцем в телевизор. Там по НТВ шел очередной сезон «Пса». Помню, Добрыня впервые узнал меня на экране в более сознательном возрасте. Ему было четыре года. Он смотрел то на меня, то в телевизор и потом сказал: «Очень похож». Там показывали что-то типа «Сладкой жизни», «Dухless'a» или «Мажора».

— Ну, в этих фильмах у вас такие «герои» специфические, что можно и не узнать. За роль отвратительного персонажа в «Мажоре» вы получили премию, но при этом в ваш адрес тогда посыпались угрозы...

— Да. «Сволочь, мразь, умри от СПИДа» — вот так мне писали после одной из серий. Но были и сообщения прямо с переживанием: «Зачем ты убил Игоряныча?» Одному я даже ответил: «Я не хотел, меня сценаристы заставили». Как-то уж очень близко к сердцу моего злодея приняли. Никогда мне не прилетало столько негатива... К счастью, у меня есть и положительные роли, за которые меня любят.

— Я вам расскажу страшную тайну нашей семьи: мы вечерами смотрели повторы сериала «Пес», где вы играете вполне симпатичного полицейского. Очень нас с мужем после работы этот сериал расслаблял.

— Это уникальный сериал — непонятно, почему у него такая популярность. «Пса» продали уже во много стран. Он легкий, никакой политики. Даже не ясно, в какой стране все происходит. Место называется Ганалупа — вот где это? У героев паспорта, которых нет нигде в мире, номера машин тоже не похожи на реальные. В результате возникает эта легкость: ты смотришь — вроде бы глупость, но отвлекаешься от того, что каждый день видишь в новостях. По распре-

делению ролей у нас там комедия дель арте. Есть Панталоне — Гнездилов, он же придурок в шляпе, есть Арлекин — я, — который мутзит Панталоне и влюблен в Коломбину — Елену. И еще Пьеро — ее вечно страдающий муж... Мы уже пятый сезон снимаем, артисты все сроднились, стали настоящей семьей.

— **Еще чем порадуете?**

— У меня два сериала лежат на Первом канале: «Расплата» и «Презумпция невиновности». В первом я слабый, алчный тип, который со временем сильно меняется — а это самое крутое, что есть в актерской профессии. Это экстаз, когда ты, как актер, можешь показать, на что способен.

— **А кто из ваших персонажей больше похож на вас настоящего?**

— Сейчас никто. Раньше, когда только начинал карьеру, в сериале «Путейцы» я играл самого себя — пылкого, юного, доброго и открытого. Но то время ушло, и сейчас, с годами...

— **...вы стали старым, холодным и закрытым?**

— Нет, но все-таки и нет прежнего доверия к людям... Иногда смотришь вокруг — прямо курятник какой-то со своими правилами: клюнь ближнего, нагадь на нижнего, лезь вверх...

— **Первый сериал, по которому вас полюбили зрители, — «Адъютанты любви». Чудо, что вам, дебютанту, досталась эта роль. Вы уже тогда были лысым, а ваш герой Петр — юноша с прекрасной шевелюрой...**

— Я пошел в «Амедиа» на пробы еще студентом, отдал фотографии, записал какие-то видео. Сначала меня рассматривали на несколько ролей, киношники тасовали фотографии. Пробовался я месяц с разными партнерами и партнершами: приезжал, уезжал... В итоге, меня взяли. И вот я, только окончивший



третий курс, а рядом звезда на звездде — Абдулов, Джигарханян, Золотухин... Помню, как мне подбирали парик. Тринадцать вариантов перепробовали! Подошел в итоге тот парик, что изготовил Вячеслав Зайцев. Съёмочный процесс оказался одним из самых сложных в моей практике. По 24 часа работали. Карине Разумовской даже рисовали красную линию, чтобы она просто прошла по прямой. Еще ее и упрекали: «Ну что, Карин, ты не можешь прямо идти?!» А ее заносило, потому что хотелось спать...

Мы с ней тогда очень подружились, Карина прекрасная актриса и человек удивительный... Мы были совсем молодыми, наивными и до такой степени переживали за своих персонажей, что подходили к продюсерам и умоляли не разлучать нас. Прямо всерьез говорили: «Не разлучайте наших героев! Зачем вы это делаете?!» А потом мы с Кариной играли в «Мажоре». Она одна из самых любимых моих партнерш... Надеюсь, мы с ней не раз еще поработаем вместе.

— **Скажите, а если бы вы не были актером, вы бы кем могли стать?**

— Несчастливым человеком.

— **Но ведь актер — профессия зависимая. Вдруг вас завтра не пригласят в крутой проект? Появится кто-то помоложе, бо-**

**лее обаятельный и с лысиной более блестящей...**

— Я каждый день об этом думаю. Да, актерская профессия — это взлеты и падения. Всегда волны. У меня куча подписчиков в «Инстаграме», и я понимаю, что проект получился, когда их количество резко увеличивается.

— **Но у вас же тогда был МХТ!**

— Был... Но и там не все сладко складывалось. Я в МХТ-е десять лет отработал, со второго курса института. А потом стал думать, что нужно из театра уйти, заработать себе имя в кино. Три года обдумывал этот шаг. Жалко было уходить от Олега Павловича Табакова, которым я восхищался. Он, кстати, однажды порвал мое заявление об увольнении, и я остался еще на один сезон. К тому же, мне мама, отец, друзья — все говорили: не надо, Никита, не бросай театр! Но когда умерла Марина Голуб, царство ей небесное, из репертуара убрали сразу три спектакля, в которых у меня были большие роли, и я понял: пора. Я хочу сам играть, а не смотреть, как это делают другие... Потом четыре года не мог ходить в театр, не мог перенести, что я не с той стороны... Я до сих пор хочу вернуться в театр. Надеюсь, когда-нибудь у меня получится со вмещать сцену и кино, жизни без которого я тоже не представляю.

## Худеем правильно



# ДИЕТЫ НЕ НУЖНЫ

Особенно осенью, когда погода омрачает настроение. Так утверждают некоторые диетологи. Чтобы привести себя в форму, просто слегка скорректируйте образ жизни.

### ЗАВТРАКАЙТЕ

Те, кто никогда не ест по утрам, как ни странно, имеют лишний вес. Большинство из них пропускает первый прием пищи, чтобы не перебрать калорий. А вот среди стройных участников опроса не завтракали всего 4%. Остальные по утрам отдавали предпочтение традиционным творогу, мясу, яйцам, овощам и фруктам.

### ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО

Страдающие лишним весом люди пережевывают пищу быстрее, чем стройные. Это важно! Тот, кто не торопится, лучше отслеживает свой аппетит. Чем медленнее трапеза, тем меньшим будет количество съеденной еды. Постарайтесь выделять на обед 25 минут вместо 15, и вы почувствуете себя значительно лучше.

**Лосось, семга, грецкие орехи, оливковое масло отвечают за наше хорошее настроение лучше других продуктов.**

### СЛЕДУЙТЕ СПИСКУ

Стройные люди выбирают продукты совсем не так, как полные. Они точно знают, что им нужно, и не останавливаются у прилавков «из любопытства», берите с них пример! Отправляясь в супермаркет, составляйте список необходимого и строго его придерживайтесь.

### НЕ СМОТРИТЕ НА ЕДУ

Старайтесь не смотреть на еду, причем, не только в ресторанах, но и дома. Не ставьте на стол супницу или сковороду с жарким. Лучше разложите все по тарелкам, а остальное уберите из поля зрения, чтобы и мысли о возможной добавке не возникло. Следите за тем, чтобы на столе и в вашей тарелке не оказывалось больше двух вариантов еды одновременно.

### ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Оказывается, от того, как и с кем мы делим трапезу, напрямую зависит количество пищи, которое по-

**Пару раз в неделю заменяйте мясо грибами – в них нет холестерина и лишних калорий. Зато грибы хорошо утоляют голод.**

падает в организм. Вдвоем мы съедаем примерно на 1/3 больше, чем в одиночку, вчетвером - в 2 раза. Если обедаете с полным человеком, ваша еда будет обильнее. Имейте это в виду.

### НЕ ТОРОПИТЕСЬ

Не нужно резко воплощать все вышеперечисленные советы. Сами диетологи считают, что наибольший эффект от перемен получают те, кто меняет не более пары привычек. Но навсегда! Никаких исключений для праздников и тяжелых дней быть не должно.

## ПОЧЕМУ Я НЕ ХУДЕЮ?

**Нехватка сна.** При недосыпе нарушается гормональный баланс гормоны, регулирующие аппетит, работают неправильно, поэтому постоянно хочется есть.

**Низкокалорийные перекусы.** Продукты на 100 ккал не насытят вас в случае сильного голода. Если вы его ощущаете, лучше устроить полноценный прием пищи.

**Программирование.** Тело сопротивляется изменениям, в нем работает программа на сохранение жировых отложений на случай голода. На 2-4 недели сфокусируйтесь на поддержании, а не на снижении веса.



# Ваш любимый сканворд

			Сухова- тый печь									<b>А вы знаете, что...</b> ...самым молодым из космонавтов был Герман Титов. Он взмыл в небо 6 августа 1961 года на борту корабля "Восток-2" в возрасте 25 лет и 729 дней. ● ...рукопись "Рубайат" Омара Хайяма утонула в 1912 году вместе с "Титаником". ● ...кроме знаменитой башни в Париже Александр Эйфель построил много других сооружений: мост в Бордо, виадук в Гараби, вокзал в Будапеште... ● ...по подсчетам нью-йоркской телефонной компании чаще всего в разговорах встречается слово "я".
Станя	Морской петух		Едаль		Сокровища		Огуречный...		Болт, город юмора			
					Обувь из дерева							
Анотный газетчик	Моторное масло		"Тихий охотник"		"...чудес"		Растер сахара		Граммора на металле			
					Дипломат							
Пожарный рукав	Садовья смола				Маслина							
Шапка мексиканца	"...и молот"		Ангел, девушка		Порез		Раскат					
Непохожие земли									Канавы вокруг замка			
					Сочинение (ирон.)							
Ярка	Ушак						Польск. парламент		Потроха			
					Коттедж							
	Ошибки в письме									Вечер танцев	Белый клен	
	Побег растения				Подельный камень	Часть здания		Сов. грузовой		...раздора	Брат мужа	
									Скотланд...			
Сотка					Стило		<b>1</b>	Пряность		Птица		
...и тактика	Самка павлина		Высота звука		Мяч в воротах		Облава на зверей					
									Саргасово...			
Жак-Ив Кусто	Пользовник						Шорт-раз					
									Зеро			



Цирк в шатре



# КАК «СПАСИБО» ИЗМЕНИТ ВАШУ ЖИЗНЬ

**Каждого из нас в детстве учили говорить «спасибо». Как оказалось, не зря - это действительно волшебное слово, которое может сделать жизнь более гармоничной.**

**Н**едостаточно просто говорить «спасибо», когда перед вами открывают дверь или дают сдачу в супермаркете. Нужно научиться более глубокой и продуманной благодарности - осознанному принятию всего хорошего, что происходит в вашей жизни.

### ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Кто-то наверняка скажет: «Да за что мне быть благодарной? У меня жизнь не сахар. Дети вечно болеют, иногда не знаешь, на какие деньги лекарства купить, а бывший муж алименты не платит. Я кручусь, как белка в колесе, какая уж тут благодарность...»

Когда мир вокруг разваливается на части, и вам кажется, что проблемам не будет конца, трудно сохранять позитивный взгляд на вещи. И все же, стоит приложить усилия и научиться благодарности. Тогда у вас появятся больше сил, чтобы бороться с трудностями.

Мозг и тело - это единое целое. Под воздействием нервного напряжения мозг начинает вырабатывать гормоны стресса, которые негативно влияют на наше самочувствие. Головные боли, расстройство пищеварения, повышенное давление - и это далеко не полный перечень

**Есть два способа прожить жизнь. Первый - как будто чудес не бывает, второй - как будто все вокруг - чудо!**

возможных проблем. И наоборот, когда вы сознательно думаете о хорошем, тело расслабляется, мозг начинает вырабатывать гормоны счастья, нервная система успокаивается. Вы становитесь бодрой и полны сил!

### НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ ХОРОШЕЕ

Не нужно фокусироваться только на крупных вещах - семья, карьера, здоровье, мир во всем мире. Искусство благодарности - это умение замечать любые мелочи вроде хорошей погоды или поцелуя дочки.

Увидеть хорошее в жизни часто помогает сравнение с другими людьми. Например, подруга все никак не может забеременеть, а у вас уже двое сыновей. Представьте, как вам повезло? Осознанно старайтесь фиксировать даже самые незначительные приятные события в своей жизни.

Представьте, что вы опаздываете на работу, подбегаете к остановке, а нужный вам автобус уже закрыл двери и собирается уехать. Но тут водитель видит вас в зеркало заднего вида и открывает перед вами двери. Пустяк? Но ведь теперь вы приедете на работу вовремя, да и вообще, приятно, когда незнакомые люди проявляют доброту. Так что, спасибо тому безымянному водителю!

Полезно выражать благодарность вслух. Для начала обязательно благодарите любого, кто сделал

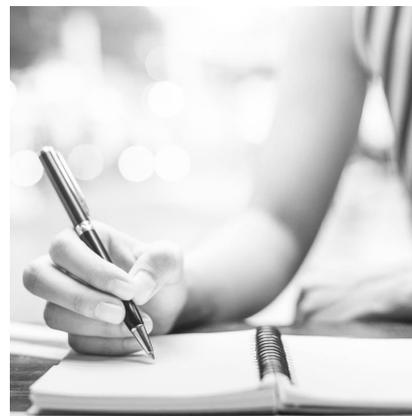
вам что-то приятное и полезное, даже если это его прямые рабочие обязанности. Угрюмый таксист, неприветливая продавщица, суровая тетенька в паспортном отделе - от вашего искреннего «спасибо» у них на душе станет светлее, а вам запомнятся не их угрюмые физиономии, а ваша неподдельная благодарность.

Еще чаще мы забываем благодарить близких. Ну и что тут такого, если муж помыл посуду? Хотя что-то по дому сделал, лентяй этакий! А вы попробуйте сказать: «Милый, спасибо тебе большое, я так устаю после работы, твоя помощь много для меня значит». Вот увидите - и ваши отношения станут лучше, и муж охотнее будет выполнять ваши просьбы.

### В ЛИЧНУЮ КОПИЛОЧКУ

Психотерапевты в качестве домашнего задания для своих клиентов часто предлагают интересную практику - дневник благодарности. Необходимо каждый день записывать не менее пяти вещей (можно больше), за которые вы благодарны Вселенной. «Сегодня был солнечный день», «Меня похвалил начальник», «Позвонила подруга, с которой мы давно не общались», «Ребенок получил пятерку за контрольную по математике» - и прочие мелочи в подобном духе.

Психологические исследования доказывают пользу этой практики. Причем, результаты проявляются даже на физическом уровне. Участники эксперимента после двух недель ежедневных записей стали лучше спать, нормализовалось давление. Другое исследование показало, что люди, регулярно практикующие технику благодарности, ощущали себя на 25% счастливее, чем раньше, а после двух месяцев курящие стали курить на 40% меньше.



**Заведите традицию каждый вечер перед сном делать записи в дневнике благодарности**



**1. Вы читаете книги:**

- А) вдумчиво, сосредоточенно, обращая внимание на детали;
- б) заглядывая на последние страницы - интересно, чем все закончится;
- в) по диагонали - схватываете только сюжет;
- г) почти не читаете - нет времени или желания.

**2. Когда вы приезжаете на пикник:**

- а) любуетесь природой, дышите свежим воздухом, уходите подальше ото всех, чтобы насладиться тишиной;
- б) фотографируете листочки, цветочки, призываете остальных полюбоваться с вами;
- в) помогаете готовиться к пикнику, режете овощи, разжигаете костер;
- г) природа - это не ваше: тут комары, клещи и антисанитария. Поскорее все закончить - и в город!

**3. В совершенно новой для вас компании вы:**

- а) наблюдаете со стороны, как люди себя ведут, как одеты, что говорят;
- б) сразу со всеми знакомитесь и заводите разговор;
- в) выбираете пару интересных для себя людей и сосредотачиваетесь на общении с ними;
- г) люди утомительны, поэтому нужно просто пережить это время.

**4. Вы выиграли путевку. У вас есть четыре варианта, куда можно поехать. Ваш выбор:**

- а) дикая природа, безлюдные и красивые места;
- б) популярный южный курорт;
- в) незнакомая страна с массой достопримечательностей;
- г) место, где вы уже были и где вам было хорошо.

**5. Какие цветы вы любите?**

- а) полевые или из собственного сада;
- б) экзотический букет;
- в) комнатное растение;
- г) благородные розы.

**6. Вы ходите на шопинг:**

- а) в одиночку и подолгу;
- б) с подругами - и весело, и со стороны лучше видно, что вам идет, а что нет;

- в) спонтанно;
- г) по необходимости.

**7. Музыка для вас - это:**

- а) приятное дополнение, не более;
- б) сопровождение веселой вечеринки;
- в) необходимость - и в наушниках, и в машине, и дома;
- г) возможность сконцентрироваться и подумать.

# ВАШ ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ

Этот тест поможет найти отличный способ зарядиться позитивной энергией.

**Подсчитайте, какие буквы в ответах встречаются чаще всего.**

**А.** Вы наверняка черпаете вдохновение из природных, естественных источников. Если нет возможности выехать за город, попробуйте с помощью аромалампы создать нужную атмосферу у себя дома. Заведите комнатную оранжерею и ухаживайте за цветами. И носите больше натурального: шерсть, хлопок, кожу, мех.

**Б.** Ваш источник вдохновения - люди. Когда чувствуете, что энергия на нуле, идите в народ - на выставку, концерт. Встречайтесь с приятными вам людьми. Обсуждайте

## Подведем итоги

интересные для вас вещи в социальных сетях и клубах по интересам. В одиночестве в такие минуты лучше не оставаться.

**В.** Ваша зарядка - это любые действия: спорт, прогулки, пере-



саживание цветов, приготовление еды, разбор шкафов. Главное - действие должно приносить вам удовольствие и быть физическим. Думать тоже действие, но не для вас. Работайте руками и ногами.

**Г.** С большой вероятностью источник вдохновения - вы сами. Вам никогда не бывает скучно с собой, любое времяпрепровождение в одиночестве не вызывает ни скуки, ни тоски. Поэтому, когда необходимо напитаться энергией, останьтесь наедине с собой хотя бы на несколько часов. И сделайте, что душа пожелает. Энергия восстановится, и вдохновение придет.



# МОЙ ТЕПЛИЧНЫЙ РЕБЕНОК

**Хорошо, когда ребенок самостоятельный. Но не все родители стремятся, чтобы их малыш как можно раньше стал взрослым. Детство ведь так скоротечно...**

Когда декретным отпуск подходил к концу, на семейном совете было решено, что мне можно не работать: буду следить за домом, растить ребенка, заниматься собой. Муж неплохо зарабатывал, к тому же, привык, что у него всегда есть горячий ужин на столе, а дома чисто и уютно.

Мне нравилась роль домохозяйки, моим домашним - тоже, особенно Лере. Нам с мужем казалось, что дочка должна расти как принцесса. Пока Лера была маленькой, ей никогда не приходилось убирать игрушки, свои вещи, застилать кровать. Я и не заставляла: пусть играет, ведь мама дома и сама может все сделать.

Когда дочка пошла в школу, я не приучала малышку к домашним делам, ведь она и так в школе сильно устает, пусть хоть дома отдыхает. Сама делала за нее всю работу: наводила порядок на письменном столе после совместно сделанных уроков, собирала рюкзак в школу, следила за школьной формой. Когда в гости приезжала бабушка, она недовольно ворчала: «Тепличная она у вас! Ни к чему не приспособленная: ни колготки сама надеть не может, ни воды в стакан налить!»

Но однажды все изменилось. Компания, в которой работал муж,

обанкротилась. Немного поразмыслив, супруг решил открыть небольшой магазин и предложил мне встать за прилавок: «Изучишь спрос, к тому же, сэкономим на зарплате продавцам». Но как быть с ребенком?

В классе у дочки было много работающих мам, и я решила поинтересоваться, насколько их дети самостоятельны. Оказалось, почти все одноклассники Леры сами, в свои десять лет, убирали, пылесосили и выносили мусор. Многие девочки уже умели готовить простые бутерброды и делать чай, разогревать обед в микроволновке, а некоторые даже отваривали со-

сиски с макаронами, картошку и кормили младших детей. Моя Лера не умела ничего, она действительно росла тепличным ребенком.

Я винила себя, что неправильно воспитывала дочку, и с ужасом думала о том, как моему ребенку будет тяжело в жизни. Из-за чрезмерной опеки к десяти годам она ничему не научилась. Я представляла, как Лера режет хлеб, включает электрическую плиту, наливает горячий чай и воображение рисовало ужасающие картины, не дающие уснуть до утра.

До выхода на работу у меня осталось чуть больше недели, и, пока муж ремонтировал помещение, я латала собственноручно сделанные «дыры» в воспитании дочери. Мне нужно было научить Леру убирать за собой вещи, самостоятельно выполнять домашние задания, разогревать еду и главное - объяснить, как вести себя дома, пока родителей нет рядом.

Было тяжело! И если идея научиться готовить яичницу дочке понравилась, то убирать в своей комнате она отказывалась наотрез, да и уроки делать в гордом одиночестве не горела желанием.

Первое время после работы я до поздней ночи убирала в квартире и доделывала за нее уроки. Понимала, что превратить тепличного цветочек в самостоятельного человека получится не сразу и мне еще долго придется бороться с мятыми и грязными блузками, запиханными в шкаф, печеньями-конфетами, разбросанными по квартире. Но я видела прогресс - мой ребенок все равно менялся. И за каждую удачу я хвалила, поддерживала, говорила, как она нам помогла своими действиями.

Однажды вечером после работы дочка встретила нас с мужем выученными уроками и вкусной жареной картошкой (рецепт нашла сама в кулинарной книге). Я поняла: процесс пошел! Дети, в отличие от взрослых, быстрее адаптируются к новой ситуации.

**Ольга Б.**



### Это не для девочек!

На прошлой неделе воспитатель из детского сада, куда ходит дочь, отозвала меня в сторонку, чтобы серьезно поговорить. Оказывается, раз моя дочка не играет в куклы, как другие девочки, а любит машинки, конструкторы и другие игрушки для мальчиков, то это тревожный сигнал! Дрожащим голосом воспитательница сказала, что девочка «имеет склонность к мужским занятиям», и я должна это исправить, ведь у нее «нет материнского инстинкта». Я заверила воспитателя, что у пятилетней девочки такого инстинкта пока что и не должно быть, но она посмотрела на меня как на сумасшедшую. Вот и кто из нас сумасшедший после такого?

**Ольга Васильева.**



### День без макияжа

Я привыкла к тому, что в институте ребята на меня засматриваются. У меня всегда безупречный макияж, но как-то раз я проспала и не успела накраситься. Что тогда началось! Однокурсники все наперебой спрашивали, что со мной. Предположения были самые разные: кто-то думал, что у меня похмелье, кто-то, что я потеряла близкого родственника, а самые «умные» поставили мне диагноз: неизлечимая болезнь. После пар ребята вручили мне конверт, все скинулись, чтобы помочь мне. Больше я не приходила в институт без макияжа никогда.

**Виктория.**



## ПЕРЕСТАРАЛАСЬ...

Недавно с моей подругой произошел забавный случай. Она одолжила парню, который ей нравится, наушники. И договорилась увидеться с ним на следующий день после работы, чтобы он вернул ей эти наушники. Подруга надеялась, что кавалер пригласит ее в кафе или кино, так что надела свой лучший наряд: красное платье-футляр и шпильки. Сделала прическу и макияж, одним словом - красotka! Но результат оказался не таким, как

она ожидала. Молодой человек молча вернул ей одолженную вещь, проводил до дома и сухо попрощался. Потом от общих друзей подруга узнала, что парень решил: она явно собралась на свидание, значит, у нее кто-то есть! Ведь этот наряд и макияж слишком красивые для работы. Получается, перестаралась... Видимо, не стоило наряжаться.

**Снежана.**

### Сюрприз под шапкой

Я возвращалась с работы домой поздно вечером уставшая, голодная. Голова не работала, и я еле переставляла ноги. А на улице темно, страшно, картины всякие в голове рисуются... И вдруг вижу, как по земле ползет детская шапочка. Сначала я решила, что просто за-

работалась, но шапка действительно двигалась! Подошла поближе, палкой аккуратно потыкала, поняла: внутри что-то твердое. В общем, это был еж! Застрял в шапке и шел себе, пока я не спасла его и не отнесла в ближайший парк.

**Ангела Мирзоянц.**

### Комплимент или нет?

Моя свекровь - удивительная женщина, которая умеет сделать комплимент и при этом обидеть. Мне она однажды сказала: «Дорогая, наконец-то ты купила себе нормальные духи, и я могу дышать рядом с тобой». Моей маме: «Какая у вас красивая юбка, сразу и не поймешь, что она из дешевого магазина». А своему сыну: «Ты похудел, молодец! Хоть какой-то плюс в том, что твоя жена не умеет готовить». Тысячу раз объясняли ей, что так нельзя. Но свекровь продолжает «радовать» семью, друзей и знакомых подобными комплиментами. И



обижается, если мы делаем ей замечания. Надеюсь, у меня хватит терпения не высказать родственнице все, что я о ней думаю.

**Алина И.**



# ДОКРИЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС

**Так очень часто бывает, что мы, сами того не подозревая, влюбляемся в образ, созданный собственным богатым воображением. И как бы мы не старались сохранить и удержать его на должной высоте, он очень редко совпадает с реальностью и тогда наступает неминуемый крах.**

### ОТ ЛЮБВИ ДО НЕНАВИСТИ

В квартире стоял тонкий аромат пряностей. Ольга посмотрела на часы: «Одиннадцать, уже одиннадцать. А его до сих пор нет с работы». Правда, это не было исключением, скорее правилом. В последние два года Константин стал задерживаться с работы. Приходил пьяный, устраивал скандалы. «Но хотя бы в такой день мог бы прийти нормально», – подумала она. Ведь в этот день, три года тому назад, состоялось их бракосочетание, и впереди грезилась радужные перспективы. С самого утра, не приседая, она хлопотала на кухне. Двухлетняя дочка Полин-

ка, как бы понимая, что маме некогда с ней заниматься, особо не мешала, а тихонько играла в своем детском уголке.

Ольга все успела приготовить к пяти часам. Даже заранее припасенную бутылку шампанского поставила на стол. Залязгал дверной замок. «Ну, наконец-то пришел». Она так заждалась, да и за целый день не успела толком поесть. В прихожую, придерживаясь за стену, зашел Константин. «Ты что, забыл, какой сегодня день? – спросила она, – ведь сегодня наш юбилей. «Подумаешь, праздник», – буркнул он, и, покачиваясь, прошел в зал. «О, шам-

панское! Я как раз хочу пить!» Открыл бутылку, налил себе в фужер, выпил залпом и, развалившись в кресле, захрапел.

Ольга стояла и смотрела на все это. Ей стало не по себе: мелкая дрожь пробежала по всему телу. «Все, больше, не могу! Нет никаких сил созерцать это пьяное убогое существо. Уеду, сегодня же уеду», – на сей раз окончательно решила она. И стала спешно собирать свои и Полинкины вещи. «Пусть живет один. Я ему совсем не нужна. А про дочку он, похоже, вообще забывает. Никогда толком не поиграет с ней, никакого внимания, будто бы и не родная. «Уеду, сколько можно терпеть такую жизнь».

Но, возможно из-за того, что по гороскопу Ольга была Рак, это как говорится, шаг вперед и два назад, таких попыток уйти от него было превеликое множество. Три года, проведенные с, так называемым, мужем показали ей сущим адом. И каждый раз ее мягкий, уступчивый характер брал верх. Казалось, что вот-вот Константин возьмется за ум и у них все будет хорошо.

А как все красиво начиналось. Ей 22 года, только что окончила с отличием институт. Он, 25-летний высокий, симпатичный, крепкий парень. Бурное ухаживание, охапки роз, признание в любви и, как следствие, через месяц знакомства – свадьба. Жизнь стремительно набирала обороты: из Красноярска молодые уехали на станцию Тайшет. Туда, благодаря родственникам Ольги, Константин устроился на вполне приличную работу. Вместе с шикарной зарплатой получил и ведомственную квартиру, ради которой собственно и случился переезд. И еще одно важное событие: скорое рождение ребенка.

Казалось бы: живи и радуйся. Но, нет. «Деньги портят людей», – гласит народная мудрость. «Возможно, именно они и изменили Константина до неузнаваемости», – думала Ольга. Муж стал высокомерным, грубым, несдержанным, упрекал жену во всем. А между тем, в доме царил порядок, ребенок был ухожен и вкусный ужин всегда ждал Константина. Ольга не раз пыталась поговорить с мужем, ей хотелось понять, почему, некогда такой

родной и любимый ею, человек становился чужим. Но каждый раз натыкалась на стену непонимания и хамства.

«Неужели и не было любви?» – терзали сомнения молодую женщину, когда муж, безразлично отвернувшись к стене, храпел под ее боком. А возможно, никакого изменения с Константином и не происходило: он просто становился самим собой.

Ей вспомнился второй день их свадьбы. Тогда Константин, напившись до чертиков, ушел провожать друзей и вернулся лишь под утро без всяких извинений, как бы в порядке вещей. И таких мелочей, как ей раньше казалось, было предостаточно. «Уеду, уеду, – стучало в ее висках, – к маме, домой».

### ВНЕЗАПНЫЙ ПОРЫВ

И вот Ольга, со спящей дочкой на руках уже сидит на боковом месте в общем полутемном вагоне поезда. Колеса выстукивали, как ей казалось, два слова: «все хорошо, все хорошо, все хорошо». Светало. Первые лучики солнца ярко осветили некогда мрачный вагон. Ольге даже показалось, что это какой-то магический знак. Ее жизнь, в последние годы мрачная и никчемная, теперь засветится ярким светом. Она даже улыбнулась этой мысли.

Немного успокоившись, Ольга вдруг почувствовала на себе чей-то пристальный взгляд и увидела симпатичного голубоглазого мужчину, который лежал на верхней полке напротив нее. Он, то ли записывал, то ли зарисовывал что-то в альбом. Через некоторое время мужчина ловко спрыгнул со своего места и протянул ей листок. «Валерий», – представился он и улыбнулся. «Ольга, еле слышно произнесла она». Розовый багрянец пробежал по ее лицу: это было как наваждение. На нее с портрета смотрела она. Но не та, подавленная, униженная и оскорбленная, а жизнерадостная, гордая, величавая, как царица. Ольга была заинтригована: как этот человек сумел так точно подчеркнуть именно то, что она хотела бы видеть в себе?

В вагоне тем временем нарастала утренняя суета. Проснувшиеся попутчики тоже увидели портрет. «Да он в тебя, похоже, влюбился, – пустились в рассуждения

две немолодые женщины. Сутки едем, никого не нарисовал, а тут посмотри-ка, дар открылся».

Ольга немного смутилась и улыбнулась. В воздухе стоял насыщенный запах свежесваренного чая, копченой колбасы и рыбных консервов. Ольгу снова охватило чувство голода, ведь она уже второй день не ела.

«А что же вы не завтракаете?» – спросил Валерий. «Пакет с едой забыла дома, – смутилась она. – Вот будет какая-нибудь большая станция, сходим с дочкой и купим чего-нибудь». «Да у меня этой еды полная сумка, от братишки еду, так он мне столько натолкал, роту прокормить неделю можно». И Валерий стал выкладывать продукты на стол.

После завтрака Валерий забрал Полинку к себе на полку. Там они увлеченно играли, рисовали, громко смеялись. У него так хорошо получалось ладить с ребенком. Ольга с удивлением наблюдала за этим и не могла понять, что происходит. Полинка, которая никогда не отходила от нее ни на шаг, сейчас спокойно играла с чужим человеком, не обращая на нее никакого внимания.

Только изредка Ольга ловила на себе задумчивый взгляд Валерия. Ей вдруг отчетливо представилось: вот он, тот самый человек, которого она видела в своих грезах. Он и никто другой должен был стать ее мужем и отцом Полинки. Ее богатое воображение уже рисовало сценки из их совместной жизни. Вот они, взявшись за руки, гуляют по парку, уютно сидят вечерами за чашкой чая, весело бегают и играют с их ребенком. Ей хотелось как можно быстрее рассказать Валерию про себя и хоть что-нибудь узнать про него.

Наигравшись вдоволь, Полинка сладко заснула. Валерий заботливо подоткнул одеяло и натянул сетку, чтобы ребенок не упал с полки. И как бы читая Ольгины мысли, тихонько спросил: «Ты хочешь мне что-то сказать?» «Только не здесь, – смутившись, проговорила она. – Выйдем в тамбур».

До станции оставалось не менее часа. Ольга почти скороговоркой стала рассказывать Валерию о себе с самого рождения во всех подробностях. Ей казалось, что чем больше он узнает о ней, и чем

больше она о нем, тем ближе они станут друг для друга. Она и сама не понимала, что на нее нашло. Ведь, если бы кто раньше сказал, что вот так с первого взгляда влюбится в совершенно незнакомого человека, посмеялась бы. Тем более, в ее планах и мыслях не было ничего подобного. Она и так достаточно хлебнула в этой жизни, испытав на себе весь переход от любви до ненависти.

Тем не менее, Ольга все говорила и говорила и задавала вопросы Валерию. А он отвечал односложно, не вдаваясь в подробности. Ольге же казалось, нет, она была просто уверена, что Валерий тоже был готов пуститься в диалог. Но как будто какая-то невидимая внутренняя струна сдерживала его.

О, как же быстро летит время!.. Ольге хотелось, чтобы оно остановилось вовсе, и тогда она обязательно достучалась бы до Валерия, доказав ему, что они созданы друг для друга. И что не было у них другой, той прошлой жизни. Вот уже показались огни города. Пора собирать вещи.

Улучив момент, Ольга записала Валерию в альбом свой адрес и номер телефона. На улице было неуютно. Моросил мелкий дождь. Валерий взял на руки сонную Полинку. Та прижалась к нему, как к родному, и он осторожно спустился на перрон. Глядя на Ольгу, было не разобрать, то ли капли дождя стекали по ее растерянному лицу, то ли слезы. Они молча стояли и смотрели друг на друга, не замечая проходящих мимо людей. Валерий поставил Полинку на ножки. Поезд тронулся. Ольга изо всех сил обняла Валерию и поцеловала его. Он запрыгнул на подножку вагона. «Я тебе в альбом свой адрес записала». «Ты же знаешь, что я жеман. Ничего не выйдет. Прости».

Ответ, как молния пронзил Ольгу. «Почему так несправедливо в этом мире? – ее душа неистово рвалась наружу. – Неправильно все это, нечестно». Как замороженная Ольга стояла и смотрела вслед уходящему поезду, увозящему ее мечту, и ей хотелось неистово кричать. Да так громко, чтобы докричаться до самих небес, и возможно там невидимые силы расставят все по своим местам. И тогда жизнь наконец-то обретет свой истинный смысл.



(Продолжение. Начало в 16).

– С тобой это пустая трата сил, – заметила Фрэнсис.

– Ну, теперь-то он и сам знает, – ухмыльнулась Маргарет. – Ну так вот, приезжает он к нам, стучится в дверь, переступает порог, а я в это время благим матом ору на Дэниела, который опять бросил одежду на пол, типа будь я проклята, если буду, как мама, ходить за ним по всему дому и подбирать его вещи. Бедный старина Джо стоит в прихожей, а мы с Дэном вовсю лаемся. А потом в дом вбегает папа, кричит, что коровы выбрались из загона. Джо продолжает стоять, слегка в шоке оттого, что я ругаюсь как сапожник, но папа хватается за него и говорит: «Пошли, приятель. Чего стоишь как неживой?!» – и тащит его на задний двор. Словом, сплошной дурдом. Кругом штук сорок коров, они уже успели снести изгородь, а две из них топчут то, что осталось от маминого сада, а папа колотит их палкой, слезы текут у него по щекам, он старается спасти мамини цветочки. И тут появляется Колм на грузовичке, гудит как полоумный, пытается отогнать стадо в сторону дороги. Лиам скачет на лошади, изображает из себя Джона Уэйна. Ну и мы с Джо силимся загнать оставшихся коров в коровник. – Она внимательно оглядела подруг. – Девочки, вы когда-нибудь видели испуганную корову? – Маргарет слегка понизила голос. – Они срут, как не знаю кто. Наматывают круги по двору и повсюду разносят дерьмо. И бедный старина Джо уже с головы до ног в дерьме, и его начищенные ботинки, и все-все.

– Фу, какая гадость! – вяло улыбнулась Джин.

– И в довершение всего наша самая большая телка решает дать деру и прет прямо на него. Не поймите меня неправильно. Джо нелегко сбить с ног, но она врезается в него так, будто он там вообще не стоял. Бамс! – Маргарет показала, как он падает на спину.

Даже Маргарет, привычной к запахам скотного двора, пришлось зажечь нос, пока она помогала ему под-

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

няться и хоть чуть-чуть потряхнуться. Ей показалось, будто он ругается, но на самом деле он все твердил: «Кольцо, кольцо». Им двоим пришлось битых полчаса ползать на карачках в навозной жиже, чтобы отыскать этот символ верности и вечной любви.

– И ты что, согласилась его носить?

– Прямо с коровьим дерьмом. Это ведь тоже своего рода романтика, – сказала Маргарет, но, увидев, что Джин зажала рот рукой, добавила: – Ой, Джин! Ну конечно же, я его помыла, прежде чем надеть. И то же самое пришлось сделать для Джо. Свой первый вечер в качестве официальной невесты я провела, отстирывая и отглаживая его форму, чтобы ему не влетело по первое число, когда он вернется на базу.

– А Стэн сделал мне предложение на танцах, – произнесла Джин. – Зуб даю, я оказалась там самой молодой. Мне только-только исполнилось пятнадцать. Но все прошло очень мило. На мне был голубой чесучовый костюм моей подружки Полли, и он сказал, что я самая красивая девушка в зале. Он там с кем-то еще танцевал, но когда заиграли «You Made Me Love You», повернулся к своему приятелю и сказал: «Я женюсь на этой девушке. Ты понял?» А потом повторил свои слова уже громче. И я жутко засуетилась, но, если честно, мне действительно понравилось.

– Не сомневаюсь, – улыбнулась Фрэнсис.

– Он был первым человеком в моей жизни, который сказал, что любит меня. – Ее глаза наполнились слезами. – Никто никогда мне такого не говорил. Уж точно не мамаша. А своего папашу я отродясь не видела. – Она убрала упавшую на лицо прядь волос. – Никто. У меня там ничего не осталось, ничего. Он лучший человек, которого я когда-либо встречала.

И вот так они просидели, практически не разговаривая, еще полчаса. Маргарет уговаривала торговцев подплыть поближе, забрать это, показать то. Она купила по смешной цене два ожерелья для Летти, уговаривая себя, что бусы – отличный подарок, правда хорошо понимая в душе, что ее вину перед тетей никакими подарками не загладишь. А когда жара начала усиливаться, а солнце, поднимаясь все выше, выгонять их из тени, Маргарет стала подумывать о том, что, пожалуй, пора уходить. Но никаких особых развлечений сегодня не планировалась, поскольку они до последнего рассчитывали сойти на берег, а перспектива снова начать пререкаться в тесной каюте ее не слишком вдохновляла.

Маргарет рассеянно смотрела на идущее к ним моторное суденышко – на шкипере морская фуражка, на борту что-то непонятное: серое и бесформенное, которое по мере приближения вырисовывалось все отчетливее. Потом она ус-

лышала радостные крики других женщин, уже успевших сообразить, что это такое.

– Девочки! – заорала Маргарет. – Почта! Нам привезли почту!

И уже час спустя они сидели в столовой, пропахший капустой воздух был наэлектризован радостным предвкушением, и смотрели, как офицер из Красного Креста собирает почту для отправки и раздает маленькие пакеты писем, лежащие на столике в углу. Объявление каждого нового имени сопровождалось восторженным визгом получательницы и ее подружек, словно девушку вызвали, чтобы вручить желанный приз, а не самое обыкновенное письмо. Иллюминаторы в столовой были открыты, чтобы впустить внутрь свежий морской ветерок. На стеклах играл солнечный свет, словно отражаясь от сияющих вод океана внизу.

Джин пригласили к столу одной из первых: внушительная пачка из семи писем от Стэна несколько вернула ее к жизни. Она передала письма Фрэнсис, которая, пока Джин нервно дымила сигаретой, читала их вслух своим низким, звонким голосом.

– Нет, ты слышала! – перебивала ее Джин. – Он вытатуировал мое имя на правой руке. Двумя красками! Было чертовски больно.

Маргарет переглянула с Фрэнсис.

– А еще, – продолжила Фрэнсис, – он выиграл четыре фунта в боксерском поединке. Говорит, что у другого парня странная манера драться: блокировать носом удары Стэна.

– Нет, ты слышала?! – Джин обняла Маргарет. – Пытается блокировать носом удары!

Если она и смеялась чуть громче, чем нужно, чтобы поверили в ее искреннюю радость, ни Фрэнсис, ни Маргарет не сказали ни слова. Хорошо хоть, что Джин вообще смеялась.

Уже позже Фрэнсис признается, что опустила несколько абзацев, где Стэн предупреждал Джин, чтобы «вела себя хорошо», и рассказывал о своем приятеле, который бросил возлюбленную, потому что до него дошли слухи, будто она «играет не по правилам».

– Маргарет О'Брайен!

Маргарет вскочила со стула со скоростью, несколько неожиданной для ее грузной фигуры. Задыхаясь, схватила пачку протянутых ей писем и триумфально вернулась на место. Ее досаду, что утром не удалось высидеться на берег, как рукой сняло. Ей не терпелось уйти в каюту, но не хотелось обижать остальных. Маргарет только собралась было открыть рот, чтобы извиниться, как рядом скрипнул стул. Она подняла глаза и увидела Эвис, которая осторожно усаживалась рядом.

В разговоре возникла неловкая пауза. Маргарет, несколько удивленная тем, что Эвис решила присоединиться к ним после вчерашней ссоры, по про-

стоте души решила, что та просто собирается извиниться.

– У меня есть кое-какие новости, – произнесла Эвис.

– И у меня тоже, – перебила ее Джин. – Посмотри. Семь писем. Семь!

– Нет, – помотала головой Эвис. На ее губах играла сдержанная улыбка, словно она хотела поделиться каким-то секретом. Сейчас Эвис меньше всего напоминала ту разъяренную девушку с поджатыми губами, что покинула их каюту несколько часов назад. – У меня настоящие новости, – заявила она, выставив вперед подбородок. – Я в положении.

Все ошарашенно замолчали.

– В каком положении? – удивилась Джин.

– В интересном, естественно. Я была у врача.

– Ты уверена? – спросила Фрэнсис. – Доктор Даксбери не показался мне... слишком знающим... – Она вспомнила, как он пел, глядя пустыми глазами на аптечный шкаф.

– Да неужто теперь медсестры разбираются во всем лучше врачей?

– Нет, я просто...

– Доктор Даксбери взял у меня анализ крови, а затем задал кучу вопросов и тщательно осмотрел. Он абсолютно уверен. – Она пригладдила волосы и огляделась по сторонам, очевидно рассчитывая донести столь знаменательные новости до более широкой аудитории.

– Что ж, если хорошенько подумать, теперь все встает на свои места, – заметила Маргарет.

Джин и Фрэнсис переглянулись.

Эвис была больше не в силах сдерживаться. Она вся светилась, щеки порозовели от волнения.

– Ребенок! Подумать только! Я знала, что у меня не может быть морской болезни. Я тысячу раз плавала на яхтах и чувствовала себя прекрасно. Маргарет, ты должна сказать, что надо купить. Как думаете, а в Англии продаются детские вещи? Придется попросить мамочку послать по почте все, что можно.

Маргарет встала со стула и потянулась через стол, чтобы обнять Эвис.

– Эвис, это грандиозные новости. Мои поздравления. Очень рада за вас обоих.

– Вот это да! – вытаращила глаза Джин. – Выходит, тебя тошнило из-за беременности?

Джин выглядела по-настоящему довольной. Значит, Фрэнсис не рассказала ей о предательстве Эвис, подумала Маргарет, и ей внезапно стало жалко малышку.

– Он считает, что у меня срок девять-десять недель. Когда он мне это сказал, я так и отпала. Но теперь я в восторге. Иэн будет просто счастлив. Он станет прекрасным отцом, – положив руку на плоский живот, тараторила Эвис, она уже представляла себе будущую семейную жизнь.

Маргарет собрала всю свою волю в кулак, чтобы стереть из памяти события прошлого вечера.

– Стэн сделал на руке наколку с моим именем, – сообщила Джин, но Эвис ее не слушала.

– Полагаю, стоит обратиться к капитану, чтобы он сообщил новости моей семье. Жду не дожусь, когда мы приедем в Англию. – Но тут в столовой про-

звучало ее имя, произнесенное весьма резким тоном. – Письма! – вскопчила с места Эвис. – Письма! Со всеми этими тревожностями я совсем и забыла... О, вы двое уже получили. – Она посмотрела на Фрэнсис так, словно внезапно вспомнила нечто важное, и больше ничего не сказала.

– Мои поздравления, – пробормотала Фрэнсис. На Эвис она даже не взглянула.

Имя Фрэнсис выкрикнули одним из последних, спустя час, оно эхом пронеслось по опустевшей столовой. Маргарет уже несколько раз порывалась уйти, чтобы в одиночестве насладиться письмами Джо, а потом снова перечитать их, но отношения между остальными девушками были настолько взрывоопасными, а Джин – еще так ранима, что Маргарет почувствовала себя обязанной подождать подруг.

Эвис получила два письма от родителей и два, правда давнишних, от Иэна, которые он послал через несколько дней после того, как покинул Сидней.

– Нет, вы только посмотрите, какая на них дата! – раздраженно воскликнула она. Похоже, она восприняла как личное оскорбление тот факт, что Джин и Маргарет получили больше писем, чем она. – Написаны шесть недель назад. Если честно, самое малое, что может сделать для нас военно-морской флот, – обеспечить своевременную доставку корреспонденции. Как, ради всего святого, я сообщу ему о ребенке, если он получит мое письмо уже тогда, когда я буду в Плимуте! – С недовольным видом она внимательно изучила марку. – Уверена, это не все. Должно было прийти гораздо больше. Наверняка они оставили бульшую часть корреспонденции в каком-то богом забытом месте.

– А мне кажется, Эвис, что тебе просто не повезло, – рассеянно заметила Маргарет.

Она уже успела несколько раз перечитать первое письмо от Джо. И предумительно пронумеровала письма, чтобы читать их в нужном порядке.

«Привет, любимая, – писал он. – Надеюсь, что это письмо застанет тебя уже на „Виктории“. Я даже не сразу поверил, когда ты сообщила, что будешь на борту этой старушки. Поищи там Арчи Литлджона. Он радист. Мы были вместе на учениях еще в 44-м. Хороший мальчик. Он за тобой присмотрит. И вообще, могу поклясться, что все парни на борту с удовольствием приглядят за вами, девушками. А на „Вик“ вас там целый букет».

Маргарет упивалась каждым словом, она, казалось, слышала голос Джо, ее умиляла его святая вера в окружающих их мужчин. Она украдкой посмотрела на Джин, которая внимательно разглядывала письма от Стэна.

– Хочешь, я тебя научу? – спросила Маргарет. – Пока мы на борту? Зуб даю, к концу плавания ты уже будешь востро читать.

– Правда?

– А почему нет? – ответила Маргарет. – Часок-другой в день – и ты у нас станешь настоящим книжным червем.

– Стэн не знает... что я не умею читать. Я всегда просила свою подружку Нэнси писать за меня. Понятно? – сказала она. – Но уже на корабле вспомнила, что если попрошу кого-то еще за

меня писать, то будет совсем другой почерк.

– Тем более стоит начать учиться, – заявила Маргарет. – Сможешь писать сама. Уверена, твой Стэн даже не заметит разницы.

Джин пришла в такой телячий восторг, что у нее сразу улучшилось настроение.

– А ты действительно считаешь, что я смогу? – то и дело спрашивала она, радостно ухмыляясь, когда Маргарет отвечала утвердительно. Ее мамаша всегда твердила, что она тупая, призналась Джин, ее глаза беспокойно бегали по сторонам. – Прикинь, она сама типа тупая. Застряла на своей крекерной фабрике, а я вот плыву на корабле в Англию. Так?

– Так, – твердо сказала Маргарет. – Ладно, давай сюда свой конверт. Напишу тебе алфавит.

Тем временем к их столу вернулась Фрэнсис. Оторвавшись от своих писем, Эвис подняла на нее глаза.

– Что, только одно? – громко спросила она, не в силах скрыть торжествующую улыбку.

– Это от одного из пациентов, – невозмутимо, с застенчивой гордостью ответила Фрэнсис. – Он уже дома и снова на ногах.

– Как мило, – похлопала ее по руке Маргарет.

– И ничего от твоего мужа?!

– Эвис... – одернула ее Маргарет.

– Что, и спросить уже нельзя?

Все смущенно замолчали.

Маргарет собралась было что-то сказать, но ничего умного в голову не приходило.

– Ну да. Он, наверное, себя не помнит от радости, что скоро тебя увидит, вот и забыл обо всем на свете, – наконец произнесла она.

Эвис многозначительно подняла брови, молча поднялась и вышла из столовой.

Поскольку я не дождалась от тебя ответа ни на письма, ни на телеграммы, то пишу исключительно из любезности, чтобы сообщить, что подала на развод на основании твоего трехлетнего отсутствия. И хотя мы оба знаем, что это не вполне корректно, надеюсь, ты не станешь чинить мне препятствий. Детон оплачивает наш проезд, мой и детей, до Америки, чтобы мы могли наконец воссоединиться. Мы выезжаем из Саутгемптона 25-го числа. Конечно, мне хотелось бы сделать это более цивилизованно, скорее, даже ради детей, но ты, несомненно, намерен продемонстрировать такое же равнодушие, что вызывал мне все то время, что тебя не было.

И вообще, где твое человеколюбие? Ты теперь, вероятно, понимаешь язык исключительно приказов и регламентов. Конечно, тебе сейчас нелегко. Тебе наверняка придется увидеть своими глазами и пережить всевозможные ужасы. Но мы здесь просто живем. И могли бы стать твоей путеводной звездой, если бы ты дал нам такую возможность.

И теперь я не чувствую себя виноватой за то, что просто хочу другой жизни, лучшей жизни, для себя и своих детей...

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**

## Домашние хитрости



### РАСЧЕСКА ТРЕБУЕТ УХОДА

Обычного мытья под проточной водой недостаточно. Расческу важно правильно чистить в зависимости от ее материала и формы.

**Большая массажная щетка.** В основном изделий этого типа обычно установлена накладка из мягкой резины. Во время мытья через нее может просачиваться вода, которая затем не находит выхода наружу и застаивается внутри щетки. Это приводит к образованию неприятного запаха и появлению плесени, поэтому массажные щетки рекомендуется либо разбирать перед мытьем (если это предусмотрено конструкцией), либо очищать дезинфицирующими растворами не чаще чем раз в два месяца.

**Из пластика или керамики.** Расчес-

ки и щетки из такого материала можно «купать» один раз в месяц. Наполните емкость теплой водой, добавьте немного шампуня, замочите аксессуар на 10 минут, затем тщательно промойте под проточной водой. Сушите при комнатной температуре.

**Щетка из натурального дерева.** Поверхность таких щеток, как правило, покрыта лаком. Вода и мыло могут его разрушить, поэтому замачивать их не стоит. Достаточно очистить щетку от волос и грязи руками, а затем быстро прополоскать и вытереть насухо чистой салфеткой.

### НИ ОДНОГО ПЯТНЫШКА

Лучше всего пятна удалять перед стиркой.

\* Пятна от масляных красок нужно выводить смесью бензина, ацетона и скипидара в равных частях.

\* Свежие чернильные пятна на одежде сводятся молоком или спиртом.

\* Хорошо очищаются нашатырем пиджачные воротники, рукава, воротники у плащей.

\* Простое средство для удаления пятен от травы - раствор поваренной соли (1 чайн. ложка соли на стакан воды).

\* Ржавые пятна на белой ткани удаляют раствором гидросульфита (1 часть на 10 частей воды). Для окрашенных изделий гидросульфит применять нельзя, так как он обесцвечивает ткани. Для цветных тканей применяют смесь из равных частей глицерина и тертого мыла. В эту смесь добавляют немного воды для получения однородной массы и покрывают ею пятно на сутки, затем смывают водой.

### На заметку

Чтобы избавиться от запаха чеснока, потрите руки о ложку из нержавеющей стали, Обвалите кусочки фруктов в муке, прежде чем добавлять их в тесто для выпечки.

Перед варкой проткните скорлупу яйца канцелярской кнопкой, потом вы легко ее очистите.

Если хотите вернуть холодной пицце аромат и вкус, подогрейте ее на сковороде, а не в микроволновке.

### СУМКА КАК НОВАЯ

ПРОДЛИТЕ ЖИЗНЬ ЛЮБИМОЙ ВЕЩИ

**Раз в неделю протирайте поверхность мыльной водой.** Для этого смешайте немного жидкого мыла с теплой водой, смочите мягкую ткань и протрите сумку. Затем насухо вытрите ткань, которая хорошо впитывает влагу.

**Удаляйте пятна.** Лучше всего использовать специальные средства для удаления пятен с кожаных изделий. Или отдайте изделие в химчистку.

**Поддерживайте форму.** Сделать это просто - можно положить внутрь свернутые старые чистые майки. А газетам набивать не стоит - краска может оставить следы на подкладке.

**Не касайтесь сумки после нанесения крема для рук.** На коже появятся жирные пятна.

Не носите светлые сумки с темной одеждой. Краситель с одежды может оставить следы на сумке.

**Используйте разрыхлитель.** В борьбе с неприятным запахом вам может помочь... разрыхлитель для теста! Положите открытую упаковку внутрь сумки. Порошок впитает в себя запах.

**Используйте краску для обуви.** Если с пятном не справилась даже химчистка, попробуйте нанести на него немного краски для обуви.

✓ **Не касайтесь сумки после нанесения крема для рук - на коже появятся жирные пятна.**





## ВСЕ БЛЕСТИТ И ПАХНЕТ!

Кое-что в доме нужно хорошенько отмывать всего один или два раза в год. Некоторые секреты помогут это сделать быстро.

### Окно

Можно остановиться на хорошем средстве для чистки стекол, но уксус с водой справится с мытьем не хуже. Напротив, после него почти не остается разводов. Простой рецепт: смешайте уксус с теплой водой в пропорции 1:8, добавьте по желанию 10 капель эфирного масла лимона и перелейте в бутылку с распылителем. Запах, конечно, будет, но выветрится быстро. Лучше всего мыть окна в пасмурный день, чтобы солнце не высушило моющее средство до того, как вы закончите протирать стекла.

### Постель



Наволочки и простыни стирайте не реже одного раза в две недели, а подушки с одеялами - 2-3 раза в год. Если

подушка сильно пожелтела от пота, замочите ее в горячей воде, добавив к обычному порошку отбеливатель или соду. Также можно провести предварительный цикл стирки с отбеливателем, а затем запустить обычный - с гелем для стирки.

### Духовой шкаф

Смешайте уксус с пищевой содой в пропорции 1:2, добавьте немного средства для мытья посуды и воду. Полученной пастой протрите стенки духовки с помощью жесткой щетки или губки. Чтобы вам было легче отмывать духовой шкаф, сначала прогрейте его, установив температуру около 50 градусов, в течение 15-20 минут.

### Плитка

Выбирая средство для чистки кафеля, обратите внимание на то, чтобы у него был нейтральный pH. Также можно приготовить пасту из соды с водой, нанести ее на особенно загрязненные участки лопаткой или шпателем, а затем протереть губкой. Плиточные швы, на которых начала образовываться плесень, можно обработать любыми средствами, в состав которых входит хлор.

### Холодильник



Снимите полки, промойте их теплой водой со средством для мытья посуды, а затем протрите поверхности насухо. Совет: не используйте агрессивные моющие средства, чтобы вредные химические вещества не взаимодействовали с продуктами питания. Лучше смешайте 2 чайн. ложки пищевой соды с 1 л теплой воды и протрите внутренние поверхности этим раствором.

### НА ЗАМЕТКУ

- \* Если нужно переместить мебель, подложите под ножки крышки, и она легко будет скользить по полу.
- \* Всего 1 чайн. ложка пищевой соды, добавленная в воду, где варятся яйца, поможет вам легко очистить их от скорлупы.
- \* Сделайте в большой пластиковой крышке отверстие и используйте ее, чтобы защищать кухню от брызг при взбивании миксером.

\* Чтобы просто освежить ковер или матрас, посыпьте их содой или кукурузным крахмалом. Оставьте на пару часов, чтобы смесь впитала грязь и запахи, и пропылесосьте.

\* Желтый налет на посуде очистит лимонная кислота.

# МАСТЕРИЦА



## ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- \* деревянная основа браслета
- \* грунт акриловый
- \* клей для декупажа
- \* лак глянцевый для декупажа
- \* белая, розовая и золотая акриловые краски
- \* лак кракелюр одношаговый
- \* кисточка
- \* поролоновая кисть
- \* декупажная карта с цветочным мотивом
- \* фетр бежевый
- \* клеевой пистолет

факт «кракеле», т.е. появятся трещинки (рис. 3).

**3** Из декупажной карты ножницами вырежьте необходимый мотив и расположите его на браслете. В данном случае был выбран цветочный рисунок. Нанесите кисточкой на карту клей и дайте заготовке просохнуть. С помощью поролоновой кисти, с нанесенной на нее золотой краской, точечными движениями задекорируйте боковины браслета. В завершение покройте заготовку 2-3 слоями глянцевого лака (рис. 4). Каждый слой тщательно просушивайте.

**4** Из фетра вырежьте прямоугольник, равный высоте браслета и его окружности. Приклейте его на внутреннюю часть браслета клеевым пистолетом. Это необходимо для того, чтобы браслет мягко прилегал к руке. Изделие готово.

✓ Благодаря эффекту кракелюра можно состарить любое изделие. Он выполняется практически на всех материалах. Результат достигается за счет использования специального лака, после нанесения которого по материалу начинают идти трещинки.

*Автор изделия  
Елена Киряшина.*

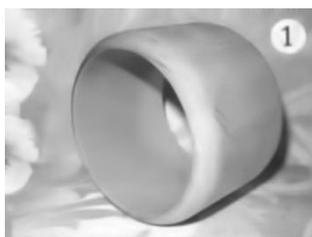
## БРАСЛЕТ

### «АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ»

**Прекрасное украшение - массивный браслет из дерева - можно сделать своими руками. Декор изделия легко выполнить техникой декупаж с эффектом кракелюра. Второго такого вы точно не встретите!**

**1** Для изготовления браслета необходимо купить деревянную основу (рис. 1). Она может быть любого размера и диаметра - как вам будет нужно. На браслет поролоновой кистью нанесите слой грунта, просушите. Затем ею же нанесите слой розовой краски и снова полностью просушите (рис. 2).

**2** Нанесите кисточкой слой лака кракелюр, оставьте заготовку сохнуть на 40 мин. Не допускайте, чтобы лак полностью высох - он должен остаться немного липким. Аккуратными ровными движениями нанесите кисточкой на заготовку слой белой краски. В процессе ее высыхания будет проявляться эф-



### Освежающий цитрусовый

Нарежьте дольками по 1 шт. лимона, апельсина и лайма. Поместите в банку или любую другую емкость, добавьте 5 веточек розмарина и 2-3 стручка ванили (можно заменить ванильным экстрактом). Залейте доверху водой. По дому разнесется свежий и в то же время мягкий аромат.

### Нежный розовый

Возьмите вазу или банку, налейте в нее воду. Добавьте в воду по 5 капель эфирных масел розы, жасмина, бергамота, пачули. Украсьте получившуюся композицию свежими лепестками роз. Вам гарантирован приятный ненавязчивый цветочный запах.

### Пряный яблочный

2 крупных зеленых яблока нарежьте дольками, не снимая кожуры. Поместите их в емкость, добавьте 3-4 палочки корицы и 5-6 бутонов гвоздики. Залейте доверху водой. Вы и сами, скорее всего, не сможете сразу понять, что за приятный запах доносится из банки. То ли освежающий яблочный, то ли пряный коричный. Загадка!

### Успокаивающий мятный

Нарежьте лимон дольками, не очищая от кожуры, поместите в банку. Залейте его водой, оставьте на 5-10 минут. Затем добавьте в банку несколько свежих листьев мяты, Melissa, тимьяна. Нет свежих? Можно взять сушеные. Аромат будет приятным, мятным, с успокаивающим действием.

### Бодрящий огуречный

1 крупный огурец нарежьте кружоч-



## 5 АРОМАТОВ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

**Осенью воздух становится свежее, веет прохладой. Так хочется, чтобы и дома стоял легкий, приятный и бодрящий аромат.**

ками, не очищая от кожуры. Поместите в банку, добавьте к нему 5 капель эфирного масла лемонграсса и несколько веточек базилика (можно взять сушеный экстракт). Залейте содержимое банки водой доверху. Аромат получится необычным, но очень бодрящим!

У натуральных освежителей воздуха есть только один недостаток - недолговечность. В среднем, баночка с ароматом будет стоять сутки, постепенно теряя запах. Хотите обновить освежитель? Поставьте его на 5 минут на паровую баню или просто приготовьте новый, чтобы порадовать себя свежим ароматом!



### ЕСЛИ КОТ ДЕРЕТ МЕБЕЛЬ

Кот испортил мне кровать с кожаной обивкой, разорвал в клочья тахту, а когда я купила новое кресло-качалку, он принялся и за него! Совет, который мне подсказала подруга, оказался эффективным.

Возьмите емкость, налейте в нее 200 мл воды, добавьте буквально каплю жидкого мыла без запаха. Дополните смесь эфирными маслами лимона и эвкалипта: каждого - по 10 капель. Хорошенько перемешайте содержимое миски и перелейте его в бутылку с пульверизатором. Обработайте раствором места, которые не должны драть ваш кот. Посмотрите на его реакцию. Мой Барсик стал обходить их за километр!

*Илона.*

### КАРТОФЕЛЬ С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ? ЛЕГКО!

Моя жареная картошка всегда получается ароматной, вкусной, а главное - с хрустящей корочкой!

Очистите картофель, нарежьте соломкой или кружочками. Замочите его в соленой воде (примерно 1 ст. л. соли на 1 стакан) на 10 минут. После воду слейте, а картофель смажьте растительным маслом. Положите его на сковороду. Добавлять масло не нужно! Первые 5-7 минут желательно жарить картошку, вообще не открывая крышку. А солить ее необходимо в самом конце!

*А. Ратищева.*





## КАК ПОДТЯНУТЬ ОВАЛ ЛИЦА? ЛИФТИНГ-ПРОЦЕДУРЫ

Начиная с 30 лет, женщинам рекомендуется выполнять лифтинг-процедуры для кожи лица. Какие именно?

Неблагоприятными факторами для появления морщин и потери эластичности кожи могут стать регулярные стрессы, жесткие диеты, гормональные сбои, интенсивный загар и т.д. Принцип действия всегда один - строгое следование трем важным правилам.

### 1. В косметичке - только проверенные средства

Обратите внимание на состав косметики. В нем должны присутствовать: антиоксиданты (коэнзим Q10, витамины С, Е), ретинол (витамин А), пепти-

ды, гиалуроновая кислота. Они работают единым фронтом, усиливая регенерацию клеток кожи, насыщая их кислородом, подтягивая овал лица, устраи-

✓ **Правильно подобранная косметика для лифтинг-ухода за кожей лица - это 50% успеха!**

вая мелкие мимические морщины и повышая тонус кожи. Особенно эффективными считаются сыворотки. Концентрация действующего вещества в них в разы выше, чем в обычных кремах. Косметологи советуют использовать сыворотки курсами: 10 дней подряд каждые 3-4 месяца.

### 2. Маски делаем обязательно!

В продаже можно найти лифтинг-маски с разными действующими веществами. Неплохо зарекомендовали себя и домашние рецепты.

**3 ч. л. желатина залить 3 ст. л. теплого молока, оставить на 30 минут. Далее поставить на водяную баню, пока масса не станет однородной. Добавить 1 ст. л. жидкого светлого меда. Остудить. Нанести на кожу лица в три слоя: промежуток между ними должен составлять 3 минуты. После последнего оставить маску еще на 5-7 минут.**

**Очистить 1 небольшой огурец от кожуры, мякоть измельчить. Добавить 1 яичный белок и 1 ч. л. оливкового масла. Перемешать, нанести на кожу на 10 минут. Смыть прохладной водой.**

Для приготовления лифтинг-масок можно использовать эфирные масла, но в небольшом количестве. Если после нанесения состава на кожу начнется неприятное жжение или покалывание, смойте маску раньше положенного времени.

**1 яичный белок смешать с 1 ч. л. оливкового масла и 3 каплями эфирного масла хвои. Перемешать состав, поставить на водяную баню на 10-15 минут. Нанести массу на лицо, сверху положить бумажную салфетку и накрыть лицо полотенцем. Держать 15 минут.**

Помимо масок, которые желательно наносить в вечернее время, можно добиться дополнительного эффекта с помощью утренних процедур. Утром приготовьте молочные кубики (разлейте молоко по формочкам и заморозьте), которые усилят производство коллагена. Ими можно протирать лицо после умывания.

### 3. Мышцам лица - особое внимание

Мышцы лица нуждаются в тренировке. Без этого мышечный каркас ослабевает, теряется тонус. Восстановление возможно двумя способами.

**Фейс-фитнес.** Это обычная гимнастика, только для лица. Существуют разработанные специалистами комплексы, направленные на разные группы мышц. Выбирайте тот, который решит конкретно вашу проблему. Самое простое упражнение - произнесение по очереди всех гласных звуков с максимальной артикуляцией.

**Массаж.** Его можно выполнять как в кабинете у косметолога, так и в домашних условиях. Самомассаж заключается в том, чтобы размять пальцами главные мышцы лица. Сила нажатия - умеренная. Двигаться следует снизу вверх. Как в массаже, так и в фейс-фитнесе важна регулярность. Желательно выполнять тот или иной вид упражнений каждый день, без перерывов.

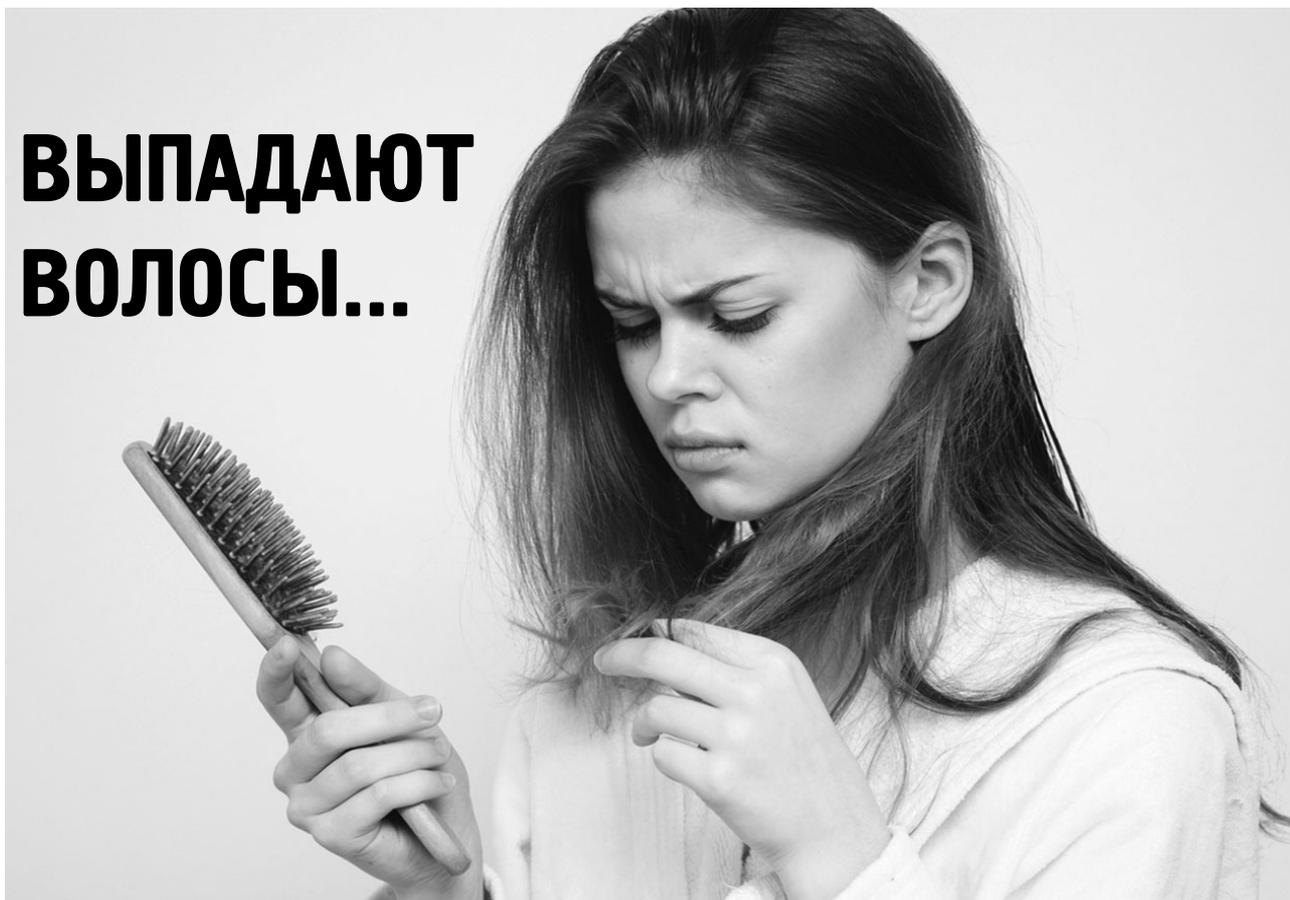
### ДЛЯ БЫСТРОГО РЕЗУЛЬТАТА

Хотите быстрого результата? Обращайтесь к косметологу! Микротоковая терапия, которую могут предложить в салоне красоты, представляет собой лифтинг-массаж с помощью токов. Он выводит вредные вещества из клеток кожи. Ультразвуковой лифтинг воздействует за счет ультразвуковых волн. В итоге усиливается циркуляция крови.



Лучше всего сыворотки работают в ночное время

# ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ...



**Ежедневная потеря 50-300 волосков - норма. Осенью, зимой или после долгого пребывания на солнце без головного убора выпадение может усиливаться.**

Это происходит также в период полового созревания, менструации, беременности и лактации. Во всех случаях проблема решается сама собой, по мере восстановления гормонального фона. Если, несмотря на отсутствие вышеперечисленных факторов, волос становится ощутимо меньше, значит, нужно как можно быстрее выяснить причину и начать лечение.

## Анализ обстановки

Причин выпадения волос много. Если шевелюра начала редеть из-за приема лекарственных препаратов, обращайтесь к врачам - трихологу, диетологу и эндокринологу. Такая реакция организма развивается не сразу. К примеру, в конце осени вы пропили курс антибиотиков, а волосы начали выпадать только к весне. Проведите мониторинг своего меню. Достаточно ли в нем белка - красного мяса, рыбы и птицы? Самая распространенная причина выпадения волос - нехватка железа. Добавьте в рацион печень и рисовые отруби, принимайте специальные препараты по назначению врача. Следите за тем, чтобы в пище было достаточно

полезных жиров, кальция и витаминов А, В и С (овощей, фруктов, ягод). Обратная ситуация с быстрыми углеводами: чем меньше вы их употребляете, тем лучше. Именно они становятся причиной повышенного салоотделения кожи головы. Сокращение вредных продуктов улучшает состояние волос через 2 недели.

## Смена караула

Факторы, которые влияют на густоту волос.

**Агрессивное окрашивание.** Частое обесцвечивание, жесткие ингредиенты красящих средств - и вот уже волосы выпадают прядями.

Правильный выбор - безаммиачные красители. Их состав заполняет пустоты и укрощает растрепанные чешуйки. Благодаря этому волосы становятся крепкими, гладкими, лучше отражают свет, поэтому сияют естественным блеском.

**Горячая укладка.** Многие из нас постоянно используют фен, утюжок или щипцы. Все эти термогаджеты делают волосы тонкими, хрупкими и ломкими. Правильный выбор - щадящий режим сушки: фен держите на расстоянии 20-30 см от головы. Регулярно пользуйтесь

термозащитными продуктами с увлажняющими, питательными компонентами и УФ-фильтром.

**Вредные прически.** Если мы злоупотребляем тугими пучками, косами и хвостами, волосы ломаются.

## МАСКА ДЛЯ ОБЪЕМА

1/2 стакана овсяных хлопьев, 1 ст. ложка оливкового масла. Смелите хлопья и муку и залейте горячей водой, доведя до консистенции сметаны. Добавьте ложку масла. Нанесите маску на влажные чистые волосы, оберните пленкой, полотенцем и держите, пока состав не остынет. Промойте волосы, используя бальзам. Волосы будут выглядеть объемнее.

## МАСКА ДЛЯ БЛЕСКА

1. желток, 3 ст. ложки коньяка, 2 ст. ложки сметаны. Вымойте волосы, не используя бальзам-ополаскиватель. Соорудите на голове тюрбан из полотенца и дайте влаге впитаться 10 минут. Смешайте коньяк, желток и сметану до однородной массы и нанесите по всей длине волос. Укутайте полотенцем на полчаса, промойте теплой водой.

## ВАЖНО

Мыть голову нужно не реже чем раз в 3 дня или после каждой укладки с использованием лака и другого фиксирующего средства. Шампунь растирайте в ладонях и наносите на кожу, пену распределяйте по всей длине волос.

✓ **РАЗ В НЕДЕЛЮ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СКРАБ. КОЖЕ ГОЛОВЫ ОН НУЖЕН НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ЛИЦУ И ТЕЛУ.**

## Обедаем дома



# МЯГКИЕ И ПЫШНЫЕ

Сложность приготовления дрожжевого теста сильно преувеличена. На самом деле, сделать его не сложно, необходимо только знать некоторые секреты и готовить с удовольствием.

### Дрожжи

Лучше использовать свежие, а не сухие в пакетиках. Они продаются во многих супермаркетах и на рынках в бакалейных палатках. Если печете часто, лучше иметь дома несколько пачек дрожжей, они отлично хранятся в морозильнике. И, конечно, проверяйте срок годности. Учтите, что чем больше

в тесте сдобы, то есть яиц, масла и сахара, тем труднее ему подниматься. Поэтому дрожжей при таком составе понадобится больше.

### Температура брожения

Тесто не любит сквозняков и перепадов температур, поэтому закройте на кухне окна. Чтобы тесто подошло быст-

✓ **Пироги смазывайте молоком, желтком, сахарной водой.**

рее, можно поставить кастрюлю с опарой в теплую воду или в слегка прогретую духовку (до 40 градусов). Но никак не выше! При температуре больше 50 градусов процессы брожения останавливаются, дрожжи погибают.

### Вымешивание

Тесто должно быть хорошо вымешано. И лучше всего руками. Такое тесто более мягкое, нежное, а вкус насыщеннее. Подошедшее тесто нужно немного помять руками, формируя шар. Это делается для того, чтобы избавить его от лишнего углекислого газа и обогатить кислородом. Когда вы обминаете тесто, руки должны быть сухими.

### Молоко и масло

Они должны быть теплыми. Горячие убьют дрожжи. Если по рецепту нужно растопить сливочное масло, кладите его в тесто только после того, как остудите. Добавляйте растительное масло (без запаха), всего одна ложка делает тесто более нежным и эластичным, оно будет отставать от рук.

### Раскатывание

Как определить, что тесто уже готово к раскатке? Надо просто сделать пальцем небольшую выемку. Если она остается на тесте в течение 5 минут, значит, тесто уже подошло насколько возможно, и пора раскатывать. Если заметно затянулась, можно подождать еще - потенциал есть. Раскатывать желательнее в одну сторону и осторожно. Постарайтесь не елозить по тесту скалкой в разных направлениях, это погубит его структуру.

### ВАЖНО ЗНАТЬ

- ✱ *Добавляйте в тесто, помимо молока, 1/2 стакана минеральной воды. Выпечка будет пышной.*
- ✱ *При избытке сахара замедляется брожение дрожжевого теста, и пироги получаются менее пышными. Они быстро румянятся и даже подгорают.*
- ✱ *Чтобы готовые пироги были более нежными и рассыпчатыми, в тесто кладите только желтки.*



**НИ ТЕСТУ, НИ ОПАРЕ НЕЛЬЗЯ ПЕРЕСТАИВАТЬСЯ, ТАК КАК ЭТО ВЫЗЫВАЕТ УХУДШЕНИЕ ИХ КАЧЕСТВА. ДОСТАТОЧНО 3 ЧАСОВ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО В ТЕПЛЕ.**

### ПЕРЕЦ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

**8 болгарских перцев, 2 моркови, 2 луковицы, 200г белокочанной капусты, 1 стакан томатного сока, 3 ст. ложки растительного масла, зелень и соль.**

Лук, капусту и морковь нашинкуйте соломкой, спассеруйте на масле и охладите. С перца срежьте верхушки в виде крышечки, удалите семенной стержень, положите на пару минут в кипяток и откиньте на дуршлаг. Остудите и наполните фаршем. Фаршированный перец выложите в один ряд, залейте томатным соком с остатками фарша и тушите 20 минут. Подавайте, украсив свежей зеленью петрушки или укропа.



### Запеченные грибные шляпки

**350 г грибов, 100 г свиного фарша, луковица, 3 ст. ложки кетчупа, 80 г сливочного масла, 100 г моркови по-корейски, соль, перец.** Фарш посолите, поперчите, смешайте с кетчупом, измельченным луком. Шляпки грибов отделите от ножек. Ножки нарежьте и добавьте в фарш. Шляпки наполните фаршем и выложите в форму для запекания. Сверху на шляпки положите по кусочку сливочного масла, потом морковь, Морковь можно приготовить самим - натереть, посолить, поперчить, добавить чеснок, растереть руками, залить маслом и дать настояться. Запекайте грибы 20 минут в заранее разогретой до 190 градусов духовке.



### Яблочная галета

**3 яблока, 120 г сливочного масла (82,5%), 200 г муки, 4 ст. ложки холодной воды, по 2 ст. ложки сахара и ванильного сахара, немного соли и корицы.**

Размягченное масло смешайте с мукой, солью и сахаром, перетрите в крошку, добавьте холодную воду и замесите тесто. Скатайте в шар и уберите в холодильник. Очищенные яблоки нарежьте ломтиками. Противень застелите пергаментом, на нем раскатайте тесто в круг. В середину выложите веером ломтики яблок, посыпьте ванильным сахаром и корицей. Края теста (3-4 см) заверните. Выпекайте 30-35 минут при 180-200 градусах.

## ДЕСЕРТЫ К ЧАЮ

### «Ленивый» штрудель с яблоком и корицей

**Ингредиенты: тесто слоеное 250 г, яблоки 1 шт. яйца 1 шт. сахарная пудра, корица. сахар**



#### Приготовление:

1. Слоеное тесто заранее разморозить, раскатать. На середину уложить подготовленную начинку (яблоко, нарезанное на кусочки и присыпанное сахаром и корицей). Накрывать одной половиной. Смазать яйцом.

2. Накрывать другой половиной и так же смазать яйцом. В качестве украшения, на заготовке можно сделать надрезы. Выпекать при 180 градусах, в течение 25 минут. «Ленивый» штрудель с яблоком и корицей остудить и присыпать сахарной пудрой.

### Манящие кексы на кефире к чаю

**Ингредиенты: манная крупа 1 стакан, кефир 1 стакан, мука 1 стакан, сахар 1 стакан. яйца 1 шт. сода 1/2 ч.л. уксус**

**Приготовление:** 1. Залить манку кефиром, оставить на 40 минут.

2. Разбить яйцо, перемешать, влить соду, гашеную уксусом, сахар и муку. Смесь вымесить блендером, разлить по формочкам, заполнив их на 2/3.

3. Выпекать манящие кексы около 50 минут в заранее прогретой до 200 градусов духовке.





## УХОД ЗА КОМНАТНЫМИ ЦВЕТАМИ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

**Как только начинает холодать, портится погода и приближается наступление зимы, мы особенно радуемся комнатным растениям, которые своими яркими красками напоминают о теплом и комфортном лете.**

Однако, для того, чтобы растения действительно радовали, нужно знать правила зимнего ухода за комнатными цветами, ведь осень и зима считаются критическим периодом в их жизни. Именно осенью у многих растений прекращается интенсивный рост и наступает состояние покоя.

С каждым днем условия жизнедеятельности для комнатных растений ухудшаются, так как дни становятся короче и солнечного света уже недо-

статочно. Ночи становятся все холоднее, отопительные приборы полностью меняют в помещении микроклимат, за счет чего растениям не хватает влажности, и в результате они начинают испытывать дискомфорт.

### Опрыскивание

В итоге, земля в горшках после полива мгновенно высыхает, листья становятся вялыми и безжизненными. В такой период комнатные растения

следует постоянно опрыскивать, иначе кончики листьев начнут вянуть, что со временем может привести к гибели.

Некоторые виды растений, например, фиалки, не рекомендуется опрыскивать, так как начнут загнивать листья. Их следует разместить на поддон, в котором находится постоянно влажный керамзит или галька.

### Уход на покой

Есть виды зеленых питомцев, которым требуется уход на покой в зимнее время, к примеру, кактусам, для этого полив постепенно следует уменьшать, а удобрения не вносить вообще.

### Подкормка и освещение

Комнатные растения, которые цветут осенью или зимой, просто необходимо регулярно подкармливать. К таким растениям относятся эухарисы, каллы и цикламены. Предпочтение желательно отдавать гранулированным подкормкам. Следует позаботиться об освещении, ведь для появления цветов у цветущих растений нужно много света.

### Борьба с вредителями

Не стоит забывать и о вредителях, даже в зимние месяцы они активно размножаются, чему способствует слишком сухой воздух в квартире. Все растения желательно регулярно осматривать, удалять цветы и листья, которые завяли.

### Комфорт и гигиена

Следует регулярно протирать листья, если на них скопилась пыль и если размер листьев позволяет это делать. Маленькие комнатные растения рекомендуется мыть под душем, предварительно прикрыв землю пленкой. Помните, что все зеленые питомцы боятся резких скачков температуры и сквозняков.

## БУКЕТ В ПОДАРОК

Есть мнение, что цветы являются бесполезным подарком, так как их нельзя съесть (как шоколад), нельзя поменять на то, что бы хотелось и они вянут через некоторое время. Так почему же они являются много веков самым распространенным подарком?

Некоторые люди считают их бесполезной тратой денег. Однако, исследование показало, что в большинстве своем женщины не считают букеты бесполезным подарком. В чем смысл такого подарка? Цветы поднимают настроение. Такой подарок вызывает радость. Американские ученые провели исследование, призванное изучить влияние различных подарков на получателя. В исследовании участвовало около двухсот женщин. Они заполняли анкету, а во

время и после вручения подарков их эмоции фиксировались и анализировались. Это были цветы, фрукты и шоколад.

Каждая женщина, получившая цветы в исследовании, была искренне рада на 100%, по сравнению с радостью от шоколада (77%) и фруктов (90%).

Это исследование также показало, что есть женщины, которые не очень любят цветы. Однако их так мало, что они не слишком влияют на общий результат.

Таким образом, теперь есть научное подтверждение тому, что цветы являются достаточно надежным способом подарить радость и улыбку женщине.

И это возвращает нас к первоначальному вопросу. Являются ли цветы бес-



полезной тратой денег? Если вы хотите сделать кого-то счастливым, то, по видимому, нет. На самом деле, цветы являются одним из самых надежных способов подарить немного счастья.



## Домашние любимцы

# МОЖНО ЛИ ЦЕЛОВАТЬ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ?



Кошки и собаки (особенно собаки!) порой любят проявить свои чувства в виде лобызаний хозяина. Но безопасно ли это для него? Врачи предостерегают: нет!

Если животное гуляет на улице, оно может принести на себе какие угодно бактерии. Даже если вы моете ему лапы после прогулки, на спине, к примеру, могут остаться возбудители инфекций. Домашние питомцы тоже не могут похвастаться кристальной чистотой. У них на теле могут обнаружиться возбудители токсоплазмоза, гельминтоза и других недугов.

Носителем токсоплазмоза является практически каждый владелец кошки. В целом, он не так страшен. Большинство кошачьих зараз - исключительно «животные», человеку не передаются.

Но есть и исключения. К примеру, паразитами можно заразиться через поцелуи с кошкой.

В целом, рекомендации таковы: целоваться с животными нежелательно, после контакта с ними не стоит трогать лицо, лучше сразу вымыть руки. Особенно это касается детей! Если животное строго домашнее, рекомендации можно смягчить.

## ЗАЧЕМ СОБАКАМ КУПИРУЮТ ХВОСТЫ?

Сначала собакам обрезали хвосты, потому, что считалось, что так они менее подвержены бешенству. Чуть позже в Англии ввели налог на охотничьих собак. У них был крупный хвост, и, чтобы отличать их от остальных, другим предложили хвост отрезать. Позже сбор отменили, но люди уже привыкли к купированному хвостиком. Со временем были придуманы объяснения необходимости обрезания хвоста. Например, стало считаться, что норным собакам он мешает проникать в узкие лазы, а бойцовским - участвовать в драке. На сегодняшний день нет причин для купирования хвоста, но эту процедуру продолжают делать. Кстати, рекомендуется купировать хвост на 5-6-й день после рождения щенка.



## КАК ГЛАДИТЬ КОШЕК?

Пушистая домоседка трется у ваших ног. Думаете, она хочет, чтобы вы ее погладили? Как бы не так!

Начать стоит с того, что не все кошки любят, чтобы их гладили. Да-да, некоторые животные предпочитают полную свободу и независимость и не терпят приставаний со стороны хозяина. Это может зависеть от конкретной породы, характера и темперамента зверя.

Если же вам достался ласковый домосед, все равно стоит иметь в виду, что есть конкретные места, поглаживания по которым доставляет кошке удовольствие. Например, лучше всего пушистые друзья реагируют на прикосновения к голове между ушами и почесывания шейки. На втором месте - спина и бока. Трогать хвост, лапы и усы не рекомендуется, для большинства кошек это запретные зоны.

Есть еще одна область, которая у многих вызывает споры, - пушистый животик. Имейте в виду, большинство животных воспринимает прикосновение к этой зоне как личное оскорбление! Даже если кот лежит на спине, под-



ставив вам пузо, это вовсе не значит, что он просит о поглаживании! Животное просто демонстрирует высокую степень доверия к вам: «Смотри, я беззащитен, вот мое брюшко, я тебе доверяю!»

Кстати, когда кот трется об ноги, он всего лишь метит территорию, оставляя свой запах. Более того, если вы взяли котика на руки, а он сопротивляется, не настаивайте! Как говорится, насильно мил не будешь. Дождитесь, пока домашний любимец сам проявит желание прилечь вам на колени.



### Просто, но со вкусом

Английская классика исключает вычурность и вульгарность. Британцы чувствуют меру во всем - в цвете, фасоне, деталях. Для них важными аспектами являются простота кроя, качество материалов, их практичность, Элегантность силуэта.

По-прежнему на пике моды отвороты и пиджачные воротники. Юбки и платья - длиной в пределах колена.

Декорьте можно встретить лишь у платьев «на выход». Основная цветовая палитра - оттенки синего, белого, серого, коричневого, зеленого, бордового.



### Аксессуары с изюминкой

Нельзя представить образ британки без шляпы и классической сумки. Ювелирные изделия - также неотъемлемая часть стиля. Это могут быть аккуратные украшения из жемчуга, классические часы, броши. К образу должна подходить обувь. Классика - туфли-лодочки на небольших каблуках, возможны модели с открытой пяткой или с небольшими вырезами над пальцами.



## ФАЛЬШИВЫЙ РИС

Потребуется: 1 кочан цветной капусты, 1 ст. л. оливкового масла, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 ст. л. измельченного зеленого лука, черный перец по вкусу.

Измельчить капусту в блендере в крупную крошку. Обжарить полученное пюре на оливковом масле с чесноком 4-6 мин. Посыпать зеленым луком и черным перцем.

## СВЕКОЛЬНЫЕ БУРГЕРЫ

Потребуется: 1/2 ст. овсяных хлопьев (можно безглютеновых), 1 средняя свекла, 1/2 красной луковицы, 400 г. черных бобов (одна банка), 1 ст. л. молотого перца чили, 1 ст. л. молотого льняного семени, 1 ст. л. теплой воды, 1/2 ч. л. морской соли, 1/2 ст. л. масла авокадо.

Свеклу натереть на терке, лук мелко нарезать. В небольшой миске соединить льняное семя с водой и дать постоять 5 минут до загустения. Измельчить хлопья в блендере и постепенно, продолжая измельчать, ввести в получившуюся муку размоченное льняное семя и бобы. Затем добавить свеклу и лук. Посолить, поперчить и взбить получившийся фарш. Сформовать 6 плоских котлет и убрать их в морозилку на 15 минут. Обжарить каждую котлету на масле по 4 минуты с каждой стороны. Подавать на цельнозерновом хлебе с обычными наполнителями для бургеров - салатом, помидорами, красным луком и горчицей.

## МЕДОВЫЕ ЯБЛОКИ С ИМБИРНОЙ РИКОТТОЙ

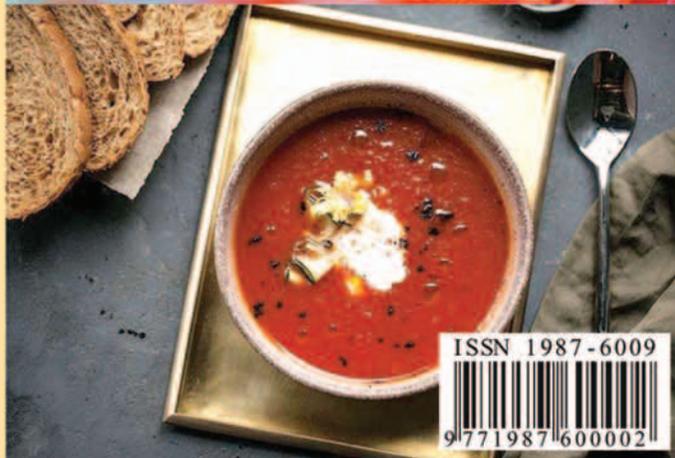
Потребуется: 3 очищенных яблока, разрезанных на половинки, 2 ст. воды, 1/4 ст. меда, 2 палочки корицы, щепотка соли. Для начинки: 1/2 стакана сыра рикотта (9% жира), 3 ст. л. измельченного корня имбиря, 1 ст. л. сахара, 1/2 ст. л. масла, 3 ст. л. измельченных орехов.

Потушить яблоки с водой, медом, корицей и солью (20 мин) в открытой посуде, перевернув один раз. Имбирь обжарить в растительном масле с сахаром (1 мин.) и соединить с рикоттой. В яблоки выложить начинку, присыпать орехами и полить оставшимся медовым отваром.

## ТОМАТНЫЙ СУП С СЫРНЫМИ ГРЕНКАМИ

Потребуется: 2,5 кг помидоров (нарезать половинками), 2 луковицы, 6 зубчиков чеснока, 150 г свежего базилика, 3-4 стакана воды, 1/4 ч. л. молотого, красного перца, 2 ст. л. оливкового масла, кулинарный спрей, бальзамический уксус, соль и перец по вкусу. Для гренков: по 2 ломтика полутвердого сыра и цельнозернового хлеба.

Разогреть духовку до 200 градусов. Разрезать помидоры пополам, сбрызнуть маслом, разложить на противне срезом вверх, посолить, поперчить и отправить в духовку на 45 мин. В сотейнике быстро обжарить измельченный лук и чеснок на оливковом масле, посолить и поперчить. Соединить с запеченными помидорами, измельчить и разбавить водой. Довести смесь до кипения, накрыть крышкой и варить 15 мин. на небольшом огне. Выложить сыр на хлеб и запекать в духовке около 5 мин (пока сыр не расплавится), а затем нарезать квадратиками по 2 см. Разлить суп по тарелкам, сбрызнуть бальзамическим уксусом и украсить гренками.



ISSN 1987-6009



9 771987 600002