

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСВЕТКА

№24

июль 2020

цена:
2 лари

Салон

красоты

стр.36-37

Коллекция

рецептов

стр.38

Хвастаться

полезно

стр. 19

Как научиться

не переедать

стр. 22

Рок, джаз и женщины

Андрея Макаревича

стр.20-21

Блэйк Лайвли:

стр.16-17

“Я хотела иметь большую семью”



Тренд

Удобные комбинезоны, джинсовки с цветочным принтом и другие новинки.

Сплошная романтика

Пастельные оттенки, мягкий женственный крой, приталенные силуэты и легкие геометричные принты.



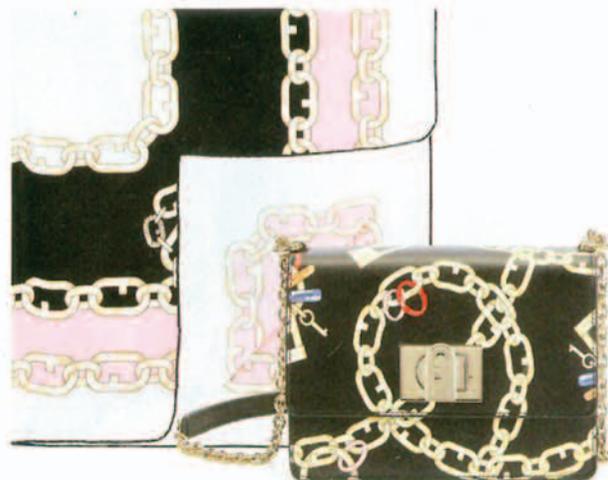
В ЛУЧЕ СВЕТА

Круглые подвески уже лет десять не выходят из моды.

Украшение, что называется, на века.

Лаконичное, переливающееся, изящное - нестареющая классика.

Его еще ваши внуки будут носить.



ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКТ

Сумку с принтом из золотых цепей можно носить через плечо и как клатч. Сочетать ее дизайнеры предлагают с подобранным в тон шелковым платком. Без платков, кстати, в этом сезоне никуда.

КЭТИ ПЕРРИ РАССКАЗАЛА О БЕРЕМЕННОСТИ ОТ ОРЛАНДО БЛУМА



Певица Кэти Перри рассказала о сложностях во время первой беременности и взаимоотношениях с супругом Орландо Блумом.

35-летняя звезда должна в скором времени родить Блуму ребенка, он станет отцом во второй раз.

“Я ковыляю словно утка! Мне тяжело дышать, теперь я постоянно дышу через рот. Это громко и неприятно, и, боже мой, я ем столько фруктового льда! Сейчас я очень активна, мои врачи сказали: “Оставайся такой, и ты будешь в поряд-

ке”. Так что я танцую и много пою”, - рассказала певица радиостанции Hits Radio.

Кэти рада, что Блум уже имеет родительский опыт. “Когда мы выбирали коляску, он точно знал, какая нужна... Меня тянуло к ним, но он сказал: “Нет, позволь мне показать, какой должна быть коляска”. Я так рада, что он все это знает, иначе я бы выбрала что-нибудь большое и нелепое”.

Также Перри рассказала, что пара все так же намерена сыграть свадьбу в Японии, отложенную из-за коронавируса.



Кети Мchedlishvili СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

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

Оливия Морган (Чичков) (п/н 31092699) (13/06/1982) против вас открыты дела в Израильском суде в городе Ришон Ле Цион по адресу Исраэль Галили 5 N 6169-12-19; 57610-05-19; 18175-07-15.

У вас есть 30 дней на подачу ответа.

Заказчик Сергей Чичков (319501441)
(26/01/1973)

Доверенное лицо Илья Махарадзе (33001003054)
(18/08/1973)

Контактные данные:

Сергей Чичков +972 54-636-1360
Илья Махарадзе +995 38 55 00

ПЭРИС ДЖЕКСОН ПРЕДСТАВИЛА ДЕБЮТНУЮ ПЕСНЮ

22-летняя Пэрис Джексон решила продолжить дело своего покойного отца Майкла Джексона и занялась музыкой. Звезда представила свою дебютную песню, записанную совместно с фолк-группой The Soundflowers. Об этом она вчера рассказала в своем инстаграме.

Безумно рада поделиться новостью, что мой мини-альбом, о котором мы говорили в течение последних двух лет, наконец-то готов к релизу. Мы бесконечно благодарны каждому из вас за поддержку и любовь, которые вы нам оказывали. Я очень надеюсь, что вам понравится, — написала она и поделилась отрывком из песни.



В состав The Soundflowers, помимо самой Пэрис, входит и ее бойфренд Гленн Габриэль, с

которым она встречается уже около полутора лет.

Композиция Glorious, отрывок из которой опу-

бликовала Пэрис, — это рождественский подарок Гленна. Песню он написал для своей возлюбленной.

По словам источников, сейчас Джексон всерьез увлечена своей музыкальной карьерой (в то время как раньше ей был больше близок мир фэшн-индустрии) и даже собиралась подписать контракт с одним из известных лейблов.

Пэрис действительно сосредоточена на музыке, в этом она чувствует себя комфортно. У них с Габриэлем увеличилось число поклонников, и несколько крупных лейблов проявили интерес, чтобы заключить с ними сделку, в том числе и Universal.

ПАПАРАЦЦИ СФОТОГРАФИРОВАЛИ ПОДРОСШЕГО СЫНА ДЖОРДЖА И АМАЛЬ КЛУНИ

Впервые за долгое время папарацци удалось подловить 59-летнего Джорджа Клуни вместе с сыном, трехлетним Александром. На фотографиях звездный отец гуляет по улицам Лос-Анджелеса. Как стало известно, актер решил выйти из самоизоляции, чтобы отвести малыша к врачу-офтальмологу. Судя по всему, его супруга Амаль вместе с дочкой Эллой остались дома.

С начала карантина семейство



самоизолировалось в своем особняке и строго соблюдало все правила. По слухам, совместный карантин не лучшим образом повлиял на отношения пары. Западные СМИ даже писали о том, что супруги спят в разных комнатах. По словам инсайдера, актер с радостью заботится о близнецах, но дома чувствует себя как будто под домашним арестом, потому что Амаль круглые сутки занята исключительно работой.

РЕЖИССЕР НОВОГО "БЭТМЕНА" СНИМЕТ СЕРИАЛ О ПОЛИЦИИ ГОТЭМА

Детективный сериал о полиции Готэма снимет для видеосервиса HBO режиссер нового фильма о Бэтмене Мэтт Ривз. Предполагается, что события развернутся в той же вселенной, где будет действовать герой полнометражной ленты в исполнении Роберта Паттинсона. Предполагается, что проект расширит для зрителей восприятие созданного мира и позволит более детально исследовать персонажей.

В качестве сценариста в проекте намерен участвовать Теренс Уинтер, известный по работе над лентами "Волк с Уолл-стрит" и "Клан Сопрано".

Проект пока не имеет официального названия. Некоторые называют



его "Полиция Готэма", как одноименную серию комиксов компании DC.

"Это "Бэтмен", которого большинство зрителей не видели раньше, и мы уверены, что фанаты захотят провести больше времени в этой новой вселенной, вдохновленной фильмом", - заявили в HBO Max.

Сервис HBO Max был запущен весной 2020 года. В компании заявили, что одним из главных приоритетов для них станет съемка сериалов по комиксам DC. В настоящее время в работе находится целый ряд проектов, в том числе "Зеленый фонарь", "Темная Лига справедливости", "Аквамен" и другие.

ТРАМП ПОДДЕРЖАЛ РЕШЕНИЕ КАНЬЕ УЭСТА БАЛЛОТИРОВАТЬСЯ В ПРЕЗИДЕНТЫ США

Решение американского рэп-исполнителя баллотироваться на пост президента США поддержал действующий глава государства Дональд Трамп. Свою позицию он озвучил в эфире телеканала Fox News.

Трамп признался, что испытывает симпатию к рэперу, но при этом уверен, что Канье в результате поддержит республиканцев.

"Он очень хороший парень, мы с ним замечательно ладим. Думаю, в итоге он будет поддерживать нас", - заявил хозяин Белого дома.

Несколько дней назад Канье Уэст в своем "твиттере" сообщил о намерении побороться за высший государственный пост. В интервью журналу Forbes исполнитель пояснил, что больше не поддерживает Трампа и намерен баллотироваться в качестве независимого кандидата.

Певец ранее не раз заявлял, что

не исключает возможности включиться в борьбу за пост президента США. Он, в частности, допускал, что

может выдвинуть свою кандидатуру на выборах, которые должны пройти в 2024 году.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

«Действительно ли сон на спине так полезен?» - спросите вы. Чаще всего это так, но есть и противопоказания.

Как приучить себя спать на спине



✓ **Кому не стоит спать в такой позе.** Например, если женщина беременна, положение на спине может вызвать давление на внутренние органы и дискомфорт. Когда болит спина или человек храпит во сне, то он инстинктивно будет избегать этой позы. Для всех остальных сон на спине имеет немало преимуществ. Как выработать у себя привычку засыпать на спине.

✓ **Во-первых, нужен такой матрас, чтобы вы лежали на нем ровно.** Не думайте, что на мягкой перине сможете славно выспаться. Средняя часть тела станет «тонуть», как камень в воде. В результате будут ощущаться боль и усталость. Ведь мышцы нижней части спины и ног непроизвольно напрягаются во сне, пытаясь «удержаться на плаву». Ночью мышцы должны быть расслаблены, тогда они точно отдохнут.

✓ **Во время сна шее нужна поддержка.** Высокая подушка не годится, поскольку голова будет слишком приподнята, а это вредно для шеи. Кстати, подушка может и не понадобиться. Свернутое в валик полотенце отлично выполнит роль хорошей поддержки

для шеи и будет удерживать тело в ровном положении. Такой сон поможет справиться с утренней головной болью. Да и щеки не будут по утрам «помятыми». Попробуйте приучить себя спать на свернутом полотенце хотя бы две ночи в неделю.

✓ **Положите подушку под колени или поясницу.** Если предыдущие варианты не сработали, попробуйте положить подушку под колени. Это облегчит боль в позвоночнике и не даст вам ворочаться во сне. Какую именно подушку? Лягте ровно на пол, попросите кого-нибудь измерить расстояние между вашими коленями и полом и между поясницей и полом. Подушка, которая вам нужна, должна поддерживать естественные изгибы вашего тела. Поэтому ориентируйтесь на такую толщину, как измеренное расстояние. Под колени можно положить даже две плоские подушки. А вот поясницу излишне приподнимать все же не стоит.

✓ **Вытяните и разведите в стороны руки и ноги.** Сон на спине не означает, что вы должны держать руки вытянутыми ровно вдоль тела,

а ноги - прямыми. Мышцы от этого будут только напрягаться, и вы не сможете нормально отдохнуть. Разведя руки и ноги, вы равномерно распределяете свой вес. Это не создает давления на суставы. Не забывайте потягиваться перед сном и обязательно расслабляйте таз перед тем, как заснуть.

✓ **Крайнее средство: постройте «крепость» из подушек или одеял, чтобы напоминать телу о его границах.** Некоторые в боковые швы пижамы вшивают теннисный мяч, чтобы не ворочаться во сне. Но такой жесткий совет предназначен для людей, которым показано спать только на спине. Лучше обложить себя подушками с обеих сторон, тогда риск, что вы перевернетесь на бок, минимален.

Привычка спать на спине не приходит моментально. Потребуется какое-то время, чтобы приучить себя к этому. Позволяйте телу время от времени менять позу. Если есть проблемы с пищеварением, наверняка захочется повернуться на левый бок. Бывают также ночи, когда нападает бессонница, и тогда меньше всего заботит то, в каком положении засыпать.

Любите спать на животе? Это самая вредная поза, так как кишечник (и вся пищеварительная система) находится под давлением.

При повороте головы особенно заметно

На шее заметила синюю вену. При повороте головы вена выступает, но не надувается, шарика нет...

А. Ахмедова.

Если эта вена беспокоит чисто из косметических соображений, ничего делать не надо. У 99% людей так расположена яремная вена. Если же она беспокоит физически, надо сделать УЗИ и осмотреть эту зону.

Паника - не передать словами!

Чешутся вены по всему телу, особенно на сгибах рук. У нас, к сожалению, нет флеболога. Надо ехать в столицу. Хочу пойти в платную клинику и сделать УЗИ. Вены на ногах почему-то стали появляться. И все чешется и чешется. У меня паника - не передать словами! И чем больше нервничаю, тем больше начинает чесаться. Какой-то замкнутый круг...

Софья Петровна.

Вены не могут вызывать зуд, надо искать другую причину.

И. Крошко, флеболог.

На каждый день

Человеку, страдающему желчнокаменной болезнью, желательно больше пить компотов, узваров, морсов, а также есть фрукты, в которых много жидкости. Летом полезно выпивать полтора литра воды без газа. Ставьте перед собой бутылку воды и старайтесь, чтобы к вечеру она была пустой.



ПРОРОЩЕННЫЕ ЗЕРНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КРАСОТЫ И ЭНЕРГИИ

Суперфудами и «живой едой» называют пророщенные зерна пшеницы, овса, бобовых. При регулярном употреблении они укрепляют иммунитет, избавляют от лишнего веса и различных заболеваний.

Зеленая гречка выводит шлаки

Проростки зеленой гречки усваиваются организмом лучше, чем термически обработанная крупа. Для их переваривания тратится меньше энергии, а полезных веществ организм усваивает больше (витамины Е, К, С, группы В, полиненасыщенная жирная кислота омега-3, органические кислоты, фосфолипиды). Проростки гречки выводят из организма шлаки, снижают вероятность образования тромбов, регулируют уровень холестерина, повышают уровень гемоглобина, улучшают работу ЖКТ.

Чечевица снижает уровень сахара

За счет содержания витаминов и аминокислот пророщенная чечевица приносит пользу людям, страдающим заболеваниями пищеварительной и мочеполовой систем. Также проростки чечевицы снижают уровень сахара в крови, поэтому рекомендованы к употреблению диабетикам. Медленные углеводы обеспечивают организм энергией на весь день.

Нут укрепляет кости

Нут, или турецкий горох, - бобовое, которое отличается высоким количеством белка, витаминов А,

С, Е, группы В, бета-каротина. Также он содержит кальций, калий, селен, магний и железо. Достаточно съесть 100 г проростков нута, чтобы надолго забыть о чувстве голода и при этом не перегрузить организм лишними калориями. Благодаря селену в составе турецкий горох сдерживает развитие раковых клеток и улучшает работу печени.

Ячмень поддерживает остроту зрения

Добавьте в свой рацион пророщенный ячмень, и вы будете оставаться в хорошей физической форме долгое время, ведь он укрепляет мышечные ткани.

Американские исследователи уверены: при регулярном употреблении проростков ячменя снижается риск остеопороза, рака груди,

толстой кишки и простаты. Кроме того, их рекомендуется есть тем, кто проводит много времени за компьютером.

Пшеница для кожи, волос и ногтей

Пшеница богата аскорбиновой и никотиновой кислотами, витаминами группы В, микроэлементами - кальцием, цинком. При регулярном употреблении пророщенной пшеницы (1 ст. л. в день) нормализуется микрофлора кишечника, улучшается состояние кожи, волос и ногтей, снижается лишний вес. Важный момент: проростки пшеницы нельзя употреблять с молочными продуктами.

Овес нормализует давление

Пророщенный овес содержит комплекс витаминов и минералов, а также ферменты, аминокислоты, растительные пищевые волокна. Этот злак рекомендуется употреблять при сердечной недостаточности, нарушениях нервной системы, заболеваниях суставов и костей. Благодаря богатому составу овес повышает защитные силы организма, нормализует работу сердца и сосудов, выводит вредный холестерин. Добавляйте по 1-2 ч. л. проростков овса в порцию утренней каши, затем постепенно увеличивайте дозировку до 1 ст. л.

Для справки

Проростки - это зачатки будущих стеблей растений, которые только появились из зерна или семечка. Они содержат в большом количестве витамины, минералы, белки, сложные углеводы и антиоксиданты. Проростки рекомендуются к употреблению всем, за исключением людей, имеющих следующие заболевания: язва желудка, острый гастрит, колит, энтерит, болезни желчного пузыря и почек.

Проростки тушат, запекают, варят или употребляют «живыми». В день можно съесть от 1 до 3 ст. л. проростков.

Смузи с клубникой и проростками овса.

Смешайте 300 мл натурального йогурта, 200 г клубники, 1 ст. л. проростков овса, 1 ст. л. пшеничных отрубей,

С заботой об организме

1 ч. л. меда и 0,5 ч. л. молотой корицы. Взбейте все ингредиенты в блендере.

Салат с проростками пшеницы.

1 огурец, 1 помидор крупно нарежьте, порубите зелень петрушки и листья салата. Смешайте

все ингредиенты, добавьте 2 ст. л. проростков пшеницы, заправьте салат 1 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. лимонного сока.

Крем-суп с тыквой и проростками зеленой гречки. 300 г тыквы, 1 морковь, 1

луковицу, 50 г сельдерея корневого нарежьте и положите в кастрюлю. Залейте куриным бульоном и поставьте вариться на медленный огонь. Когда овощи размягчатся, взбейте их блендером. Затем добавьте 3 ст. л. проростков гречки, 150 мл сливок и приправы по вкусу. Снова взбейте блендером.

К часто болеющим относятся дети до года, если случаев ОРЗ больше 4 за год, от 1 до 3 лет - более 6, от 3 до 5 лет - более 5, старше 5 лет - более 4. Болеют дети зачастую по 10-14 дней.

Почему дети часто болеют?

Сложный возраст

Причин много, и с каждым ребенком надо разбираться индивидуально. Но все-таки есть общие физиологические особенности, которые приводят к постоянным простудам.

Прежде всего это состояние иммунной системы. До 2 лет у детей в крови циркулируют мамины иммунные антитела к разным вирусам. Собственные антитела организм ребенка пока вырабатывает мало. К 2 годам запас маминых антител иссякает, и малыш начинает болеть. Только к 3-4 годам гланды и аденоиды начинают выполнять свою защитную функцию - становятся преградой на пути вирусов и микробов. Потому дети, которые начинают ходить в садик до того, как им исполнится 3 года, чаще болеют, чем те, кого отправляют туда ближе к 4 годам.

В детском коллективе идет обмен микроорганизмами, иммунная система находится в постоянном напряжении, ее силы быстро истощаются, и в период между болезнями она не успевает восстановиться.

Имеет значение и то, что до 5 лет из всех видов защитных белых кровяных телец (лейкоцитов) в организме ребенка преобладают лимфоциты. Других защитных клеток, например моноцитов, у ребенка меньше, чем у

взрослого. И, наконец, у детей меньше вырабатывается защитных белков - интерферонов.

Факторы риска

Часто иммунитет слабеет после перенесенных ангины, мононуклеоза, гриппа. Ослабляют защитные механизмы гайморит, тонзиллит, аденоиды, хламидиоз, глисты. Наконец, имеет значение питание малыша и режим дня. Если в рационе карапуза не хватает витаминов, животных белков или мало белков и жиров, это тоже может ослабить защитные силы организма.

Простые меры - самые лучшие

Укрепить иммунную систему помогут витамины, сбалансированное питание и закаливание. Витамины должен посоветовать педиатр. Он же при подозрении на хронические очаги инфекции даст направление к отоларингологу. Хронический тонзиллит, аденоиды, гайморит и прочие нарушения, касающиеся лор-органов, надо обязательно вылечить. Не помешает консультация иммунолога и гастроэнтеролога.



Но самыми действенными обычно оказываются простые меры: ребенок должен высыпаться и много гулять. Ослабленный малыш должен спать 12 часов. Чем больше времени проводит карапуз на воздухе, тем лучше. Не кутайте малыша: на крохе должно быть на 1 слой одежды больше, чем на взрослом.

Надо закаляться

Болезненного ребенка надо закалять. Начните с контрастных ванночек для рук. Пусть карапуз подержит их несколько секунд в холодной воде, потом чуть подольше в теплой. Подойдет и сон при открытой форточке, хождение по полу в тонких носочках, а потом и босиком.

Независимо от того, какой вид закаливания вы выберете, начинать процедуры надо постепенно, понемногу увеличивая время ее проведения, снижая температуру воды или воздуха. Если процедуры закаливания пришлось прервать, возобновлять их надо с самого начала.

М. Молоканов, педиатр.



Сначала подавляем...

В начале простуды кашель, как правило, сухой и изматывающий. Потом он меняется. Поэтому просто прийти в аптеку и попросить что-нибудь от кашля нельзя.

Смягчить сухой, «верхний» кашель помогут ингаляции. Если в доме нет ингалятора, ребенок может подышать над паром от сваренного в мундире кар-

ЕСЛИ КАШЕЛЬ ЗАТЯНУЛСЯ...

Кашель у ребенка пугает родителей.

Между тем без него невозможно выздоровление.

Важно правильно подобрать лечение.

тофеля, накрывшись полотенцем с головой. При поверхностном кашле отлично помогает теплое питье, например, молоко с медом и содой на кончике ножа.

Мучительным, надсадным кашель бывает в самые первые дни гриппа и простуды. Пока мокроты нет, он изматывает малыша. В таких случаях обычно назначают препарат от аллергии (ведь продукты распада вирусов аллергенны и провоцируют кашель).

...ПОТОМ

стимулируем

На второй-третий день в бронхах начинается образо-

вываться мокрота, кашель становится влажным. На этом этапе подавлять кашель нельзя. Застой мокроты в дыхательных путях грозит бронхитом или пневмонией. Ребенку требуются разжижающие мокроту муколитики и отхаркивающие препараты рефлекторного действия на растительной основе.

Важно, чтобы малыш много пил - минеральную воду без газа, чай с малиной, черной смородиной, шиповником или липовым цветом. Муколитическим действием обладают и кислые (только не слишком!) напитки - клюквенный, брусничный, облепиховый морс. Они

разжижают густую слизь, которую ребенок пытается откашлять. Помогает и куриный бульон: в нем много аминокислоты цистеина, которая входит в состав лекарств, разжижающих слизь.

Когда пора насторожиться

Кашель затянулся - ничего страшного в этом нет, если малыш кашляет редко, в основном после сна. Насторожитесь, если кашель короткий, сухой, не приносит облегчения.

Чтобы во время приступов кашля не спровоцировать рвоту, не перекармливайте кроху: давайте ему легкую пищу (пюре, кашу, суп, печеное яблоко, йогурт) - небольшими порциями, но часто.



При шейном остеохондрозе возникают боли не только в позвоночнике и шейно-грудных мышцах - появляется вообще чувство усталости и слабости в шее. Можно попробовать поставить себе диагноз в домашних условиях.

СЛАБОЕ ЗВЕНО - ШЕЙНЫЕ ПОЗВОНКИ

Есть ли у вас признаки шейного остеохондроза?

- ✓ Наклоняйте голову вперед, пока подбородок не коснется груди.
- ✓ Теперь наклоняйте голову вправо, потом влево до тех пор, пока ухо не коснется плеча.
- ✓ Максимально запрокидывайте голову назад.
- ✓ Повращайте головой в разные стороны...

Если при выполнении этих движений возникает боль, ощущения скованности, хруст - значит, все признаки остеохондроза налицо. Исправление не займет много времени. Все упражнения нужно выполнять два-три раза в день в любое время по 20-30 раз с задержкой движения на 2-3 секунды при максимальной амплитуде.

Иду по улице - вдруг как закружится голова

? *На что указывает мгновенное головокружение?*
Евгений Александрович.

Мгновенные головокружения могут беспокоить, когда нарушается питание затылочных отделов головного мозга. Это питание осуществляется через вертебробазиллярную систему, которая начинается с позвоночных артерий. Поэтому в первую очередь надо обследовать позвоночник, а именно сделать рентгенографию шейного отдела позвоночника. Следующий шаг - ультразвуковое исследование сосудов шеи, оно может выявить искривление, сужение сосудов и другие проблемы в сосудистом русле.

Комплекс 1

1. Наклоны головы вперед до касания подбородком грудины.
2. Максимальные наклоны головы назад.
3. Повороты головы попеременно вправо и влево.
4. Боковые наклоны головы попеременно вправо и влево до касания ухом плеча.

Комплекс 2

Эти упражнения не только развивают гибкость шейного отдела позвоночника, но и укрепляют мышцы.

1. Лягте на правый бок.
2. Поднимите голову и поворачивайте ее до левого плеча.
3. Задержите движение на 3-5 секунд.
4. Удерживая голову на весу, смотрите на пол 3-5 секунд.
5. Поменяйте положение тела и продолжайте упражнение. Выполняйте до появления утомления.

Про массаж

Полезно также делать такой массаж воротниковой зоны - поглажи-

вать и разминать мышцы шейного отдела и надплечий. Причем не только тем, кто уже ощутил неприятные ощущения остеохондроза. Он еще и прекрасное профилактическое средство.

Не надейтесь на ортопедические подушки

Многие считают, что шейный остеохондроз поддается лечению иглоукалыванием и физиотерапией. Увы, они не решают проблему. Их можно использовать только как вспомогательные по отношению к лечебной гимнастике. Не стоит особо надеяться и на ортопедические подушки. Последние исследования показали, что эти подушки не обладают никакими волшебными лечебными качествами. Спать можно на обычной подушке. Главное, чтобы она была небольшой и не мешала голове и шее сохранять естественное положение.

К. Осипенко, остеопат, врач высшей категории.

Если головокружение сопровождается нарушением слуха, шумами, надо показаться и лор-врачу.

То сердце щемит, то спину ломит

? *Меня преследуют боли под ребрами. Они то резкие, то постоянно ноющие и отдающие в сердце. Таблетки от сердца не помогают. Неужели невралгия? Как ее распознать? Чем опасна межреберная невралгия для здоровья человека? Можно ли самостоятельно снять симптомы без медикаментов?*
Ольга Дмитриевна.

Попробуйте слегка надавить подушечками пальцев на область между ребер. Ощущаете боль? Тогда, вероятнее всего, у вас межреберная невралгия.

С визитом к неврологу откладывать не советуем. Нервные окончания повсюду, а значит, невралгия может перекинуться на другие участки тела. Не случайно то сердце защемило, то поясницу заломит, то почечные колики мучают. В общем, сходите к врачу.

Острую боль во время неврологического приступа можно снять самому. Разведите 1 ст. ложку сока чеснока в 0,5 л водки или коньяка. Смажьте этим составом больное место. Поможет оно и при мигрени.

Другой способ. Сварите вкрутую яйцо, разрежьте его пополам и обе половинки немедленно приложите к больному месту. Когда яйцо остынет, наступит облегчение.

Р. Хаитова, терапевт, врач II категории.

Палец согнулся...

Так бывает при деформации пальцев стоп. Чаще всего деформируются второй, третий и четвертый пальцы. Страдают этим любители узкой обуви.

Деформация называется молоткообразной

Потому что палец согнут вниз, и это делает его похожим на молоток. Палец загибается из-за дисбаланса в мышцах. Сухожилия и связки, окружающие сустав, сгибают и разгибают пальцы. Когда одна из мышц ослабевает, она не может это делать. Если палец остается согнутым долгое время, мышцы, сухожилия и связки подтягиваются, и пальцы не разгибаются.

Причины

Обувь. Если постоянно носить обувь на высоких каблуках или слишком узкую, пальцы ног находятся в согнутом положении. В конце концов они могут не выпрямиться, даже если ходить босиком.

Повреждения. Палец ноги, который получил перелом или зажат, более склонен к развитию молоткообразной формы.

Длина пальца стопы. Если второй палец стопы длиннее большого пальца, вероятно, что произойдет развитие молоткообразной деформации. У людей, страдающих арт-

ритом и диабетом, чаще изменяется форма пальцев.

Генетика. Иногда молоткообразная деформация пальцев стоп является наследственной. У женщин чаще, чем у мужчин, развиваются молоткообразные деформации пальцев ног. Риск изменения пальцев повышается с возрастом.

Трудно не заметить...

Деформированные пальцы на стопе очень болезненны, особенно при ходьбе в обуви. На верхней части сустава натираются мозоли, появляются отеки, жжение или покраснение, невозможно выпрямить палец. В запущенных случаях на выпирающей косточке образуется открытая язва. Защищают от их об-

На каждый день

- ❁ Если палец стопы еще можно разогнуть, то полезно собирать предметы пальцами ног, растягивать пальцы несколько раз в день.
- ❁ Чем дольше человек носит неправильную обувь, не обращая внимания на деформацию пальца, тем вероятнее, что потребуются операция.



разования всевозможные ортопедические приспособления на пораженный сустав. Их лучше подобрать с помощью ортопеда. Но можно и самому заглянуть в ортопедический салон, где вам дадут дельный совет.

Дальше будет только хуже

Молоткообразная деформация пальцев стопы является прогрессирующим заболеванием, состояние ухудшается в течение длительного времени. Если своевременно не лечить, сустав может стать фиксированным и, чтобы его разогнуть, потребуются хирургическое вмешательство на мышцах и сухожилиях. Деформации пальцев стоп можно избежать, если ходить в обуви на низком каблуке.

О. Шилов, ортопед.

У ПАПЫ КАШЕЛЬ СЕРДЕЧНЫЙ?

У моего папы сердечная недостаточность, поэтому он постоянно кашляет. Врачи такой кашель называют сердечным. Но как отличить простудный кашель от кашля при больном сердце?

Татьяна Никонова.

При сердечной недостаточности человек кашляет от застоя крови в малом круге кровообращения. Когда это происходит, кровь застаивается в легочных сосудах. Признаки сердечного кашля:

- ✓ он всегда сухой, секрет бронхов не отходит;
- ✓ приступ кашля случается чаще всего, когда человек испытывает физическое напряжение;
- ✓ кашель может сопровождаться болью в груди,

области сердца, а также аритмией и учатившимся пульсом;

✓ во время сильного приступа лицо больного синее, особенно вокруг губ, кончик носа и скулы. Цианоз (синюшность) может распространяться также на кончики пальцев;

✓ человек может задыхаться. По мере прогрессирования заболевания одышка ощущается во время подъема по лестнице,

быстрой ходьбе и физических нагрузках;

✓ во время приступа появляется сильная слабость, головокружение, темнеет в глазах. Иногда человек не в силах держаться на ногах, возможны обмороки;

✓ чаще приступ кашля и одышки начинается, когда человек лежит. В этом положении увеличивается приток крови к левому желудочку сердца. Поэтому сердечники нередко избегают горизонтального положения и спят, положив под голову подушку повыше.

И. Юдина, кардиолог, врач II категории.

Цифры и факты

❁ Каждое ухо человека слышит по-своему. При этом оно самостоятельно подает информацию в полушарие мозга (правое ухо – в левое полушарие, и наоборот).

❁ Возле уха человека находятся каналы, которые выполняют функции гироскопа и помогают человеку ориентироваться в пространстве и держать равновесие.

❁ Абсолютный слух зависит не от состояния ушей, а от восприятия звуков мозгом.

❁ Уши отдают тепло во внешнюю среду. Поэтому у людей, которые живут на севере, уши меньше. Чем у тех, кто живет на юге.



КАЖДЫЙ ДЕНЬ К ВЕЧЕРУ ОТЕКАЮТ НОГИ

Особенно если долго сижу во время работы. Скажите, так может начинаться варикоз? У моей бабушки ноги всегда были синими, не хочется такого же. Расскажите, пожалуйста, о варикозе и как его правильно лечат.

Елена.

Три стадии варикозной болезни

Тяжесть в ногах, отечность, дискомфорт к концу рабочего дня - эти симптомы говорят о том, что возможны проблемы с венами. При этой болезни изнашиваются клапаны, эластичность вен снижается, вены деформируются, извиваются. Кровь не может поступать снизу вверх, поэтому застаивается. Так возникают отеки и тяжесть в ногах. Со временем поверхностные вены начинают выбухать, в них образуются узлы. Вены приходят в негодность, поэтому некоторые приходится удалять.

Как любое заболевание, варикоз развивается постепенно. **Первая стадия** может длиться годами. Симптомы болезни незначительны; отечность, тяжесть, слабость нижних конечностей. На этом этапе поражаются клапаны поверхностных вен. Часто больные не обращают на них внимания. Однако если не лечиться, болезнь переходит в следующую стадию. **Вторая стадия** венозной недостаточности, когда поражаются не только клапаны поверхностных вен, но и глубоких. Происходит деформация сосудов, нарушается отток крови, появляются ночные судороги ног и потемнение кожи. **Третья стадия** опасна осложнениями. Происходит более глубокое поражение вен нижних конечностей. Ноги темнеют, сильно отекают, появляются язвы.

Какое лечение назначается

Есть такие методы, как склеротерапия (стенки сосудов замораживаются) и гирудотерапия (лечение пиявками - они помогают рассасываться тромбам). Из медикаментозных средств назначаются:

- ✓ флеботоники улучшают тонус сосудистой стенки, устраняют отеки, жжение. Это капсулы и таблетки; «Детралекс», «Флебодия 600», «Антистакс», «Троксевазин», а также гели для наружного применения «Лиотон 1000», «Троксевазин»;

- ✓ антиагреганты: «Трентал», «Курantil», аспирин;

- ✓ нестероидные противовоспалительные. Они также обезболивают, предотвращают склеивание тромбоцитов (индометацин, «Мелоксикам»).

Народные рецепты лечения варикоза: настойка мускатного ореха, отвар листьев вербены, настой чеснока. Можно использовать гели с конским каштаном и ментолом, а также прохладный душ по ходу вен нижних конечностей. Однако народные средства помогают при первой стадии болезни.

Хирургические методы

- ✓ флебэктомия - пораженные вены удаляются через надрезы в нижних конечностях;

- ✓ стриппинг - во время этой операции пораженная вена и ее притоки

удаляется через надрез в паховой складке;

- ✓ лазерная терапия - лазерный луч попадает в вены через проколы, в результате они спаиваются, рассасываются и пропадают.

Хороший метод борьбы с варикозом - эластичная компрессия. Используются компрессионные чулки или бинты. За 10 минут до наложения бинта нужно полежать с приподнятыми ногами и накладывать бинт, начиная со стоп. Каждый последующий виток бинта накладывается на предыдущий почти до половины. Последнее закручивание необходимо наложить на 10 см выше пораженной вены.

Как диагностируют варикоз

Состояние вен можно определить с помощью рентгена. Называется этот метод флебографией. В вены вводится рентгенчувствительный краситель, в этот момент делаются снимки, по которым и оценивают состояние вен.

При варикозе полезна медленная гимнастика, плавание, от прыжков и силовых упражнений лучше отказаться. Во время занятий спортом важно использовать специальное лечебное белье, которое поддерживает стенки вен во время напряжения, и спортивную обувь на воздушной подушке.

И. Никифорова, флеболог, врач высшей категории.

Не все полезное полезно

1. Сидеть на корточках - пережимать вены. При такой позе пережимаются не только вены, но и кровеносные сосуды. Угол изгиба ног должен быть не менее 90 градусов. Иначе вы рискуете получить варикозное расширение вен или тромбоз.

2. Горячая пища вредна для желудка. Она повреждает слизистые оболочки желудка. Не на пользу она и щитовидной железе. Макси-

мальная температура еды и напитков должна быть не выше 45°C.

3. Не кипятите воду больше одного раза. В идеале для питья не кипятите воду вообще, а используйте фильтры. И еще: нельзя выпивать больше 2 л воды в день. Иначе она начнет вымывать из организма не только вредные вещества, но и полезные.

4. Не злитесь - здоровее будете. Плохое настроение ослабляет

иммунитет, из-за чего организм становится более подверженным разным заболеваниям, а стрессы и гнев вредят сердечно-сосудистой и нервной системе. Не стоит создавать проблемы ни себе, ни другим.

5. Больше хороших эмоций. Не стоит жить серыми буднями по принципу «дом-работа-дом». Иначе вы потеряете интерес к жизни. Всем людям необходимы острые ощущения хотя бы иногда: отдых, увлечение от проблем на работе. Начните танцевать, рисовать...

Если дискомфорт после еды возникает регулярно, прежде всего надо искать проблему в работе желудочно-кишечного тракта. Именно она вызывает болезненные ощущения.

После еды болит живот...

Синдром раздраженного кишечника

Боль всегда признак синдрома раздраженного кишечника. Кроме нее, человек жалуется на вздутие, повышенное газообразование, отрыжку и чередование диареи с запором. Если эти симптомы вам хорошо знакомы, придется идти к доктору. Он, как правило, рекомендует частое питание небольшими порциями, отказаться от алкоголя и курения, не нервничать. Для быстрого устранения неприятных ощущений назначаются спазмолитики, противодиарейные или слабительные препараты. Придется принимать гастроэнтеропротекторы, чтобы восстановить слизистую оболочку.

Гастрит

Тоже сопровождается болью в животе после еды. Это заболевание вызывает или болезнетворная бактерия хеликобактер пилори (в 90% случаев), или прием опасных лекарств (например, нестероидных противовоспалительных препаратов - от боли в суставах), или неправильное питание, или, наконец сильный стресс.

Гастрит также сопровождается нарушением стула, слабостью, сонливостью. Лечат его диетой и лекарственными препаратами. Но прежде всего важно устранить источник проблемы - хеликобактер

пилори. Без антибиотиков тут не обойтись. После этого надо восстановить микрофлору кишечника пробиотиками, а слизистую оболочку пищеварительного тракта - гастроэнтеропротекторами.

Если гастрит появился после приема нестероидов, нужно лишь восстановить слизистую. В каждом конкретном случае врач индивидуально назначает стратегию лечения и дозировку препаратов. Поэтому, если в вашу голову закралась крамольная мысль обойти гастроэнтеролога стороной, отбросьте ее.

Язва желудка

Боль после еды - типичный признак язвы желудка. Вы также можете испытывать изжогу, кислую отрыжку, тошноту и рвоту. Язву, как и гастрит, чаще всего вызывает инфекция хеликобактер пилори, и лечится она тоже при помощи курса антибиотиков (по-другому эту бактерию не истребить). Дальше назначают прием препаратов для снижения выработки соляной кис-

Пригодится

При воспалениях желчного пузыря и печени 2 чайн. ложки измельченных листьев шалфея заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке каждые 2 часа.



лоты, для восстановления поврежденной слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта - гастроэнтеропротекторы. И конечно, нужна диета: ничего острого, кислого, соленого.

Рефлюксная болезнь

Это то, что мы привыкли называть изжогой. Кроме жгучей боли в области груди, болит живот. Для начала нужно исключить из рациона все цитрусовые, кофеин, острое, пряное, соленое, жирное, жареное, алкоголь, табак, газировку. Врач назначает лекарственные препараты, подавляющие производство соляной кислоты и нормализующие моторику в верхних отделах желудочно-кишечного тракта.

Камни в желчном пузыре

Они могут лежать в желчном пузыре годами, а вы не будете знать, что они у вас есть. Но однажды они сдвинутся с места и застрянут в желчном протоке. Тогда появится острая внезапная боль в брюшной полости. И еще тошнота, горечь во рту, рвота... Лечение желчнокаменной болезни зависит от тяжести ситуации.

БОЛИТ ШЕЯ...

Вы еле ворочаете головой из-за острой боли, возникшей после долгого рабочего дня? Или ноющая шея не дает утром оторваться от подушки?

Вы до сих пор не бросили курить

Все болезни так или иначе связаны с курением. В этот список входит и хроническая боль в шее. Курение обезвоживает позвоночные диски и активирует разрушение костей. Это приводит к повышенному давлению или к смещению позвоночных дисков, что в свою очередь является частой причиной неправильной работы всего позвоночника. Если вы курите, сосуды могут поставлять недостаточно крови к шее и позвоночнику.

Вы не можете отлипнуть от смартфона

Когда злоупотребляете онлайн-общением, устают не только пальцы и глаза. Нависая над экраном, вы постоянно дер-

жите мышцы шеи в напряжении. Представьте себе, что ваша голова - это ведро с водой. Когда вы опускаете голову вниз, ведро падает, и требуется много сил, чтобы удержать его на месте.

Вы злоупотребляете алкоголем

Сон в неудобной позе приводит к болям в шее. Но мало кто знает, что употребление алкоголя усугубляет этот эффект. Во время сна человек часто меняет позу, но тот, кто накануне отхода ко сну выпил, не может. Бывает, что до самого утра спит в неудобной позе. Есть и другие объяснения, например, форма и мягкость подушки. Но это не значит, что можно продолжать пить.

К. Стояноко, ревматолог, врач II категории.

Знайте: любые дискомфортные ощущения в шейном отделе позвоночника - это крик вашего организма о помощи. Боль в шее просто так не приходит. Виною тому может быть артрит или другое заболевание, но чаще всего - неправильный образ жизни.

Вы неправильно сидите

Каждый второй человек страдает от хронических болей в шее. И все потому, что конструкция большинства офисных кресел не учитывает природный изгиб позвоночника. Плохая поддержка поясницы и неудобные подлокотники приводят к тому, что офисные работники сутулятся или наваливаются на рабочий стол всем телом. Таким образом их позвоночник принимает форму буквы С, в которой давление на шею и поясничные позвоночные диски возрастает. Если заменить рабочее кресло проблема, постарайтесь разминаться и менять позу каждые 30-40 минут. Иначе нарушится циркуляция крови. Не забывайте о спасительной перезагрузке для позвоночника.

КАКИЕ НАПИТКИ ЛУЧШЕ ПИТЬ ПО УТРАМ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОДРЫМ И АКТИВНЫМ?

ЧТО ВЫПИТЬ УТРОМ ДЛЯ БОДРОСТИ

Заставит проснуться

Любой напиток с кофеином. Желательно, чтобы он был сладким и содержал настоящие углеводы, а не подсластители. Подойдут сладкий зеленый чай, кофе или какао.

Бодрящий эффект дают и некоторые кислоты, поэтому разбудит утром апельсиновый или грейпфрутовый сок.

Хотите похудеть?

Выпивайте в сутки около 1,5-2,5 литра жидкости. Точное количество воды зависит от возраста, физической нагрузки и погоды. Главное - не допускайте пересыхания во рту. Учтите, что большие объемы жидкости могут навредить сердечнососудистой системе.

Желающим похудеть нужно ограничить употребление напитков, содержащих сахар. Сладкие напитки пейте после еды.

Содержащийся в них сахар подавляет аппетит и дает ощущение сытости.

Кости будут крепче

Пейте молоко, кефир, простоквашу. Но не стоит увлекаться. Избыток кисломолочных продуктов может навредить организму. Например, спровоцировать развитие железодефицитной анемии. Поэтому пейте не больше 1-2 стаканов молока или кефира в сочетании с 200 г творога в день.

Это надо знать

✓ Если вы решили перекусить перед сном, выбирайте низкокалорийные продукты, которые помогут уснуть. Это индейка, бананы, творог, киви.

✓ Стала подводить память? Ешьте инжир, чернику, смородину. В них содержится полезный для работы мозга витамин В6.

Существует предубеждение, что потребление газированных безалкогольных напитков типа колы может сделать кости хрупкими. Проведенные исследования говорят, что это не так. Главное - не заменять кисломолочные продукты газировкой, которую так любят дети.

Чтобы желудок не страдал

Откажитесь от концентрированных соков, молочных продуктов, особенно цельного молока. Молоко эффективно нейтрализует желудочную кислоту. Но спустя некоторое время, наоборот, стимулирует ее выработку.

Помогут не заболеть

Многие напитки, в частности зеленый чай, соки, содержат так называемые полифенолы. Эти вещества защищают от атеросклероза, снижают риск инфаркта миокарда и даже онкологических заболеваний при длительном употреблении. В 100 мл зеленого чая содержится около 115 мг полифенолов, черного - 96, какао - 62, фруктового сока - 34 мг. При этом полифенолы защищают от инфекций.

С. Николаева, диетолог.

Для тех, у кого сердце нездорово

Во фруктах и овощах содержится максимальное количество витаминов и минералов, многие из которых полезны сосудам и сердцу. Что должно быть на столе?

Хурма вместо валокордина

Вкусный фрукт богат калием и йодом. Плод хурмы вполне может заменить один прием валокордина. Тем, кто принимает мочегонные средства, выводящие калий, часто приходится дополнительно пить препараты с солями калия. Но приема лишних лекарств можно избежать, включив в рацион хурму. Кстати, для лечения подойдет как свежая, так и сушеная хурма.

Яблоки с овсянкой - идеальный завтрак

В обязательном порядке входят в меню для гипертоников и сердечников. Печеные, свежие, моченые - яблоки полезны в любом виде. Благодаря многочисленным полезным кислотам благотворно влияют на сосуды.

А если утром кусочек яблока добавить в овсянку, то вы получите идеальный завтрак для сосудов и серд-



ца. Эти два продукта стабилизируют плохой холестерин, борются с воспалительными процессами.

Ешьте картофель прямо с кожурой

Картофель, особенно молодой, богат калием - самым нужным элементом для сердца. Калий помогает сокращаться сердцу. Этот элемент особенно необходим, если поставлен диагноз недостаточность кровообращения. Диетологи рекомендуют запекать и съедать картофель прямо с кожурой, где и хранятся запасы калия.

Десерт из моркови по вкусу сердцу

Свежая морковка содержит каротин, который в нашем организме превращается в витамин А. Полезнее всего свежий сок моркови с добавлением ложки сливок на 100 мл - жиры помогают превращать каротин в витамин А. Ежедневное употребление моркови снижает уровень

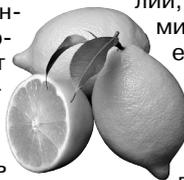
холестерина в крови. Полезны и блюда из моркови, например морковно-яблочные биточки, приготовленные на пару. Такой десерт придется по вкусу сердцу и не навредит желудку.

В настой шиповника добавьте лимон и корицу

В плодах шиповника содержатся бета-каротин, витамины группы В, калий, магний и, конечно, витамин С. Большим гипертонией, ишемической болезнью сердца, варикозным расширением вен нужно ежедневно пить чай из плодов шиповника. Залейте 20 г ягод стаканом кипятка, томите под крышкой 10 минут. Отвар хранится сутки, в холодильнике - 2 дня. Пейте отвар ежедневно небольшими порциями между приемами пищи не более 2 месяцев. Затем сделайте перерыв на 2 недели. После приема полощите рот водой.

При простуде добавляйте в настой шиповника корицу, бадьян, лимон и имбирь по вкусу. Учтите, что настой шиповника может навредить при гастрите, гипотонии и диабете.

С. Краснов, диетолог.



СТОЛОВАЯ ЗЕЛЕНЬ: КАКИЕ ВИДЫ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ

Во-первых, зелень придает кушаньям неповторимый вкус и аромат. Во-вторых, что еще важнее, она очень полезна для здоровья. По своим оздоровительным свойствам она даже полезнее многих фруктов и овощей. Столовые травы обладают сильной способностью очищать организм, выводить из него вредные вещества и токсины.

Петрушка

Один из самых популярных видов столовой зелени — это, конечно, петрушка. Многие хозяйки добавляют ее в салаты, первые и вторые блюда. Мало кто знает, что в этой травке содержится намного больше витамина С, чем в цитрусовых. Петрушка улучшает свертываемость крови, таким образом, она предотвращает кровотечения. Также она благоприятно действует на обмен веществ, активизирует работу желудочно-кишечного тракта и улучшает пищеварение. Она очищает почки и печень, действует мочегонно и препятствует образованию песка и камней.

Укроп

Это не менее популярный вид столовой зелени, любимый многими за его аппетитный запах. Укроп полезен для работы сердца, также он нормализует кровяное давление. Он стимулирует работу желчного пузыря и очищает печень, тем самым, он улучшает состав крови.

Кстати, вы можете легко иметь свежий укроп в течение всего года. Для этого достаточно насыпать семена в горшочек с землей, и через пару недель вы получите ароматную травку, которая будет расти у вас круглый год. Укроп хорош еще и тем, что очень прост для выращивания и почти не требует хлопот.

Сельдерей

Сразу скажем, что здесь речь пойдет только о ли-

стовом сельдерее. Это растение способствует похудению. Сельдерей усиливает обменные процессы, выводит лишние соли, стабилизирует водно-солевой баланс в организме. Это способствует тому, что вес уходит быстрее.

Сельдерей полезен для женского здоровья, так как он нормализует гормональную деятельность. Также он облегчает менструальные боли. Еще сельдерей благотворно действует на нервную систему. Предупреждение: его не рекомендуется употреблять в период беременности, так как он способен вызвать непроизвольные сокращения матки.

Кинза

Эта трава обладает резким освежающим специфическим запахом. Некоторые ее обожают, другие наоборот. Кинза отличается сильным мочегонным действием, она хорошо выводит токсины, лишние соли и другие вредные вещества. Также она препятствует образованию отеков.

Если кинзу употреблять постоянно, она снижает уровень холестерина и тем самым, препятствует образованию сосудистых бляшек. Также она полезна для поддержания хорошего зрения и отодвигает патологические возрастные изменения, вызывающие катаракту. Предупреждение: кинзу не стоит есть на ночь, так как она обладает тонизирующим дей-

ствием, поэтому может вызвать нарушения сна.

Листовой салат

Листовой салат повышает содержание гемоглобина в крови и снижает уровень сахара. Также он выводит холестерин и лишние соли, тем самым, препятствует образованию отеков.



Благодаря нормализации водного баланса, листовой салат полезен для сердца и понижает высокое давление. А вывод лишней жидкости способствует похудению. Салат содержит много клетчатки, которая благоприятно действует на работу кишечника и препятствует запорам.

Он успокаивает нервную систему. Его рекомендуют пожилым людям, а также беременным и кормящим женщинам.

Руккола

Руккола относительно новый продукт в нашем рационе. Эта зелень благоприятно действует на пищеварительный процесс и способствует усвоению питательных веществ.

Особым качеством рукколы является то, что она помогает уменьшить воспаления слизистой обо-

лочки желудочно-кишечного тракта. В частности, она полезна при изжоге и язвенной болезни. Также руккола восстанавливает силы и обладает тонизирующим действием.

Бasilik

Эта трава тонизирует организм и повышает иммунитет. Особенно она полезна для дыхательных путей: помогает быстро избавиться от инфекций горла и бронхов и даже облегчает болезненные явления при астме. Basilik обладает отхаркивающим действием, помогает выводить слизь из носоглотки и горла. Также он отличается потогонным действием, благодаря этому он снижает повышенную температуру. Поэтому его полезно употреблять при простудах.

Из листьев свежего базилика можно приготовить целительный настой. Возьмите горсть листьев, хорошо разомните их, залейте кипятком и укутайте. Дайте настояться 15 минут, затем процедите. В готовый настой можно добавить мед для вкуса. Такой настой бодрит и восстанавливает силы.

Шпинат

Шпинат считается растением, очень полезным для нервной системы. Он успокаивает нервы, избавляет от стресса, тревожности, негативных эмоций. Это действие обусловлено тем, что шпинат содержит много йода. Как известно, йод благоприятно действует на работу щитовидной железы, а она, в свою очередь нормализует деятельность гормональной системы.

Большим плюсом шпината является то, что он сохраняет все полезные вещества при нагревании, поэтому его можно употреблять в любом виде: сыром, вареном, тушеном.



ЙОГА ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Регулярные занятия йогой помогают женщинам нормализовать менструальный цикл и способствуют зачатию. Кроме того, снижают риск развития различных воспалений, эрозии и даже эндометриоза.

Большинство женских болезней, возникающих в малом тазу, так или иначе связаны с нарушением кровообращения, а точнее - с застоем крови в органах этой зоны. Занятия йогой помогают разгонять кровь по всем сосудам и капиллярам. Существует множество видов йоги. Какой выбрать - решать вам.

Айенгара

Лучше подходит новичкам. Асаны легкие, выполняются в медленном темпе. Основное внимание уделяется правильности выполнения асан. Они помогают укрепить мышцы спины, живота, улучшают подвижность в тазобедренных суставах, возвращают телу гибкость. Кроме того, за-

нятия айенгарой выравнивают энергетические каналы и способствуют достижению душевного равновесия.

Хатха-йога

Включает в себя: асаны и пранаямы (специальные дыхательные упражнения), систему питания (вегетарианскую), технику расслабления и медитации. Этот вид йоги помогает достичь гармонии души и тела, научиться контролировать свои эмоции, справляться с любыми стрессами. Занятия хатха-йогой омолаживают и укрепляют организм.

Бикрам-йога

Занятия проводят в нагретом до 400 помещении, поэтому ее еще называют «горячая йога». При таких условиях мышцы становятся более эластичными, а токсины лучше выводятся из организма. Все 26 асан выполняются в особой последовательности. Бикрам-йога эффективна в борьбе с лишним весом, прекрасно укрепляет мышцы, улучшает циркуляцию крови во всем организме. Также подходит для людей, страдающих артритом и диабетом.

ВАЖНО! Упражнения при высокой температуре имеют свои противопоказания, поэтому прежде чем начать осваивать бикрам-йогу, необходимо проконсультироваться с врачом.

Специальный комплекс для женщин

1. Укрепляет позвоночник, тонизирует почки и органы брюшной полости.

Сядьте на пол, вытяните ноги вперед, спина ровная. Опустите плечи, руки - вдоль туловища, ладони упираются в пол. Обратите внимание на направление пальцев рук - в сторону носочков ног. Всем корпусом потянитесь вверх, словно цветок, тянущийся к солнцу. Таз не отрывается от пола, линия позвоночника абсолютно ров-

ная. Колени выпрямите, пятки тяните от себя, а носки на себя. Дышите ровно. Задержитесь в асане на 20-30 секунд. Расслабьтесь. Повторите асану 4-6 раз.

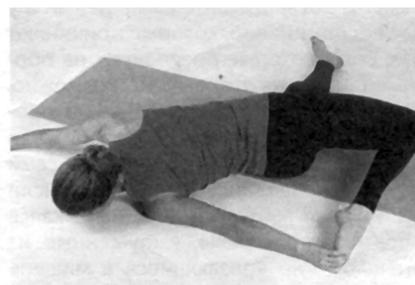
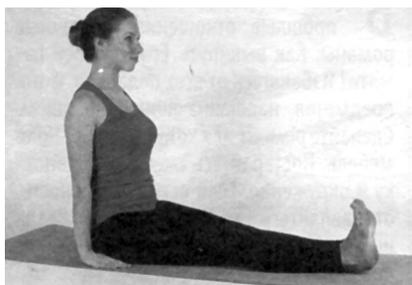
2. Стимулирует работу надпочечников, щитовидной железы, стабилизирует гормональный фон.

Лягте на живот, подбородок касается пола, лобковая кость прижата к полу. Руки - в стороны. Глубоко и спокойно вдох-

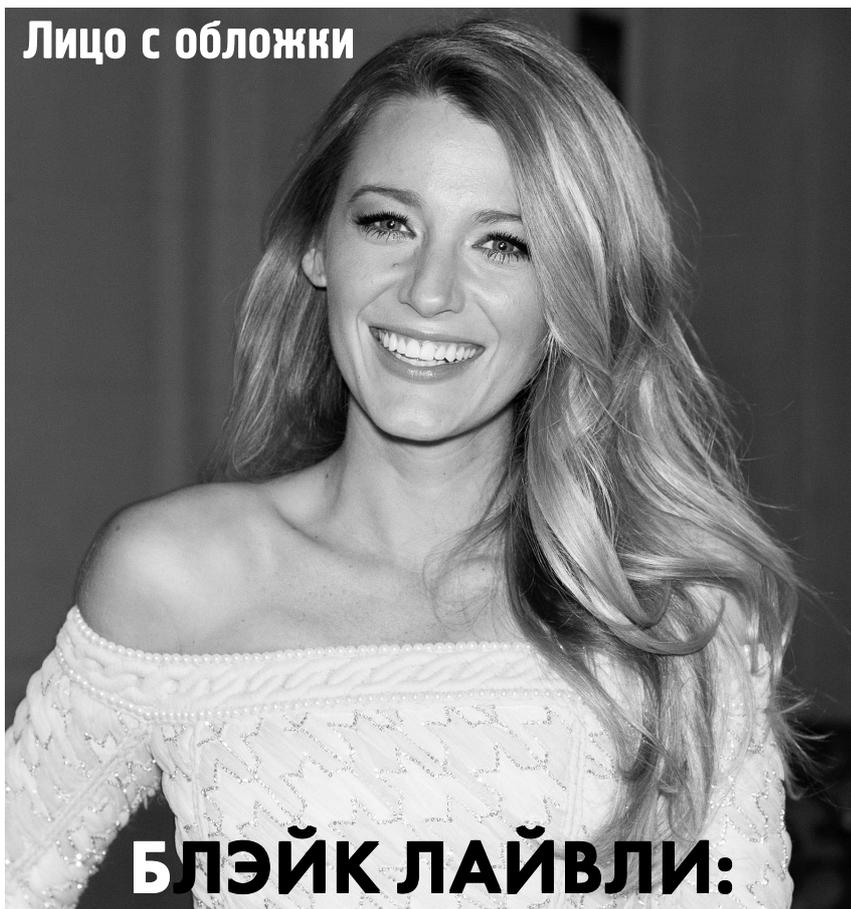
ните. На выдохе согните правую ногу в колене и подтяните бедро к туловищу. Удерживайте асану до 30 секунд, дышите спокойно. Плавно разогните колено, стараясь дотянуться правой ступней до правой ладони. Асану удерживайте до 20 секунд, стараясь расслабиться. Выполните то же самое с левой ногой.

3. Улучшает кровообращение в органах малого таза, избавляет от менструальных болей.

Исходное положение: на животе, обе ноги выпрямлены, лобковая кость прижата к полу. Согните правую ногу назад, прижав пятку к ягодице, опустите левую руку и обхватите щиколотку или пальцы правой ноги. На выдохе начинайте продвигать руку вместе с ногой в исходное положение (руки вытянуты в стороны). Таз приподнимается, но весь левый бок по-прежнему остается на полу, а левая нога составляет с туловищем одну линию. Из асаны выходите медленно, на выдохе.



Лицо с обложки



БЛЭЙК ЛАЙВЛИ: «Я всегда хотела иметь большую семью»

— У вас очень успешный брак с Райаном Рейнольдсом. Вы хоть и предпочитаете отшучиваться по этому поводу, как и он, но очевидно, что вы счастливы вместе.

— Я знаю, как мне невероятно повезло в этом смысле. Мы с мужем все любим делать вместе. Он обожаем помогать мне выбирать вещи для нашего дома, вообще все, что нужно в хозяйстве. Ему интересны все мои кулинарные эксперименты. Он говорит, что любит все блюда, которые я готовлю. Абсолютно все — такой лгунишка! (Смеется.) Мы помогаем друг другу готовиться к ролям. Это здорово — быть партнерами в браке с человеком, которого любишь. Мы решили с самого начала, что не будем расставаться надолго и что наш дом — это там, где мы вместе, вся наша семья. Поэтому стараемся и на съемки ездить вместе с детьми, устраиваем там свой временный дом.

— Вы исполнили свое обещание стать многодетной мамочкой — родили в августе прошлого года еще одну девочку. И, как это теперь принято у звезд, до сих пор не рассказываете, как ее назвали... Прямо как ваша подруга

Энн Хэтауэй, которая продолжает скрывать имя второго сына...

— (Смеется.) Да, я всегда хотела иметь большую семью. Я была одной из пятерых детей, Райан — одним из четверых. Поэтому мы с ним оба «заточены» на продолжение рода, этакое «производители», можно сказать совершенно официально. (Улыбается.) Хотя с рождением третьего ребенка у меня появилось ощущение, словно у нас теперь не трое, а три тысячи детей! Знаете, я еще задолго до того, как у нас с Райаном начался роман, чувствовала, что у нас будут особые отношения. Знала, например, что он в любом случае останется моим лучшим другом на всю жизнь. А это для меня имеет огромное значение. У меня не было такой дружбы ни с кем до Райана. Он мне нравился как друг так же сильно, как я со временем полюбила его уже в ином качестве...

— Теперь, когда у вас трое детей, наверно, куда серьезнее задумываетесь над предложениями в кино...

— Ох, я теперь должна ну очень сильно, реально, по-настоящему, всерьез полюбить то, что мне предлагают. Потому что я совершенно

помешана на своих детях. И работа точно должна стоить того, чтобы я их покинула.

— Тем более вам приходится рисковать на съемках. Вот в последнем фильме «Ритм-секция» вы чуть руки не лишились...

— Да уж, можно сказать, я прошла через все то, что довелось испытать моей героине. Дралась с Джудом Лоу, гоняла на машине, плавала в озере с ледяной водой и прыгивала с автобуса перед взрывом... Мы с Джудом в большинстве случаев работали без дублеров.

— Вы говорили еще после рождения первой дочки, что не стремитесь фанатично сбрасывать вес...

— Просто выяснилось, что нельзя сбросить 30 килограммов, всего лишь прогуливаясь по «Инстаграму» и выражая удивление, почему не выглядишь как модель, рекламирующая бикини! (Смеется.) 10 месяцев толстеешь, 14 месяцев худеешь! И все благодаря моему персональному тренеру. Но я всегда говорю, что не стоит переживать из-за лишнего веса. Это надо праздновать! Ведь мы произвели на свет нового человека! Я считаю, что женское тело после родов абсолютно прекрасно!

— Наверняка кто-то из дочек уж точно захочет пойти по маминим и папиным стопам...

— Старшая уже определилась с этим. Хочет быть актрисой. Мы не возражаем, вперед. В школе, после школы, дома у нас сплошные сольные концерты. Поет, танцует, разыгрывает маленькие пьески. Это прекрасно, но мы с Райаном пытаемся ей объяснить, насколько отличается от этого домашнего лицедейства нелегкая стезя ребенка-актера в кино. Как это влияет на нервную систему — не только сам процесс актерства, но и «переваривание» внимания к себе...

— Скажите, а вы согласны с Риз Уизерспун, к примеру, что женщине-актрисе в Голливуде реально добиться настоящего успеха, только если самой стать продюсером?

— Конечно, это очень помогает. Никто не станет за тебя бороться так, как можешь ты сама. Хотя лично я знаю много замечательных мужчин — режиссеров, продюсеров, студийных боссов, которые реально ищут интересные истории для актрис. Кто-то из искреннего интереса к конкретному сюжету, сценарию, кто-то — потому что является мужем или отцом актрисы.

— Что вы чувствуете, когда в очередной раз читаете о своей идеальной жизни — идеальное тело, идеальный муж, идеально одевается, безупречная карьера...

— Чепуха все это. Это упрощает людей. То, что вы читаете в прессе, не является отражением реальной жизни. Никогда. Просто про каждого из нас раз и навсегда складывается определенный рассказ, устоявшийся сюжет, легенда. «У нее идеальная жизнь» или «Ее жизнь разваливается на части». И эти сюжеты прилипают навеки... Вот, например, мне часто говорят: «Ваш муж потрясающе пишет!» В соцсетях, имеется в виду. «Он такой остроумный! А уж о вашей семье так пишет — можно умереть со смеху!»

— **Но это правда! Ваш муж вообще известен своим чувством юмора и страстью к розыгрышам...**

— Вот видите? А он в основном все это придумывает, сочиняет. Как маленькие сценарии. И часто делает это для того, чтоб меня рассмешить и повеселить. И я так его люблю в эти моменты!

— **Ну хорошо, а как вы в таком случае решаете свои семейные конфликты? Неизбежные в любом — даже в самом идеальном — браке?**

— До Райана, если в моих с кем-то отношениях что-то шло не так, я обычно звонила подругам или сестре: «Эй, он поступил нехорошо — что мне делать?» Но с Райаном мы были друзьями два года, прежде чем начали встречаться. И я его воспринимаю в определенном смысле как свою лучшую подружку. «Эй, случилось то-то и то-то. Меня это огорчает. Я себя чувствую так-то и так-то. Что мне делать?» И он точно так же обращается ко мне. Так, словно я его лучший друг.

— **Блэйк, а как вы с Райаном и с детьми переживаете нынешние непростые времена?**

— Старшие девочки занимаются учебой. Мы, как говорит мой муж,

проводим образовательный эксперимент — стараемся впихнуть в них как можно больше знаний, пользуясь тем, что свободны. (Смеется.) К счастью, у нашего дома в пригороде Нью-Йорка есть небольшой садик, и мы все учимся понемногу искусству садоводства и огородничества. Вот недавно я сама подстригала Райана — он уверяет, что это длилось два с половиной часа, но я и не заметила, как время пролетело. Если серьезно, то мы с мужем стараемся помогать нуждающимся чем можем.

Людям сейчас не хватает денег, чтобы оплачивать жилье, а теперь уже на еду... В то же время мы видим, как молодые люди говорят, что вирус — это не их проблема. Но, боже мой, это неправильно! У всех же есть близкие им родственники или друзья с пониженным иммунитетом, пожилые люди, которых мы любим. И нужно делать все возможное, чтобы их уберечь. Вместе пройти эти опасные времена.

— **У вас удивительно позитивный характер. Вы от природы такая?**

— Я это получила в наследство от мамы. Она нам с сестрой всегда говорила: «Было бы желание, а возможность найдется». И эти слова для меня работают в качестве жизненной мантры — особенно когда очень хочется себя пожалеть. Нельзя! Наоборот, нужно себя максимально взбодрить и всю энергию собрать в кулак, вместо того чтобы растекаться как лужа по полу... В общем, я стараюсь быть всегда в хорошем расположении духа, и мне очень хочется думать и верить, что таким образом я немножко хотя бы делюсь своим позитивным настроением с окружающими.

— **Еще со времен «Сплетницы» вы прослыли модницей, иконой стиля. Что для вас значит мода?**



В фильме «Ритм-секция» 2020 г

Вы на ней помешаны, так сказать, или просто любите быть в курсе последних трендов?

— Нет, помешана я все-таки на кулинарии, а не на моде. (Смеется.) И большую часть свободного времени провожу в ресторанах, на кухнях с шефами, а не с модными дизайнерами. Хотя, безусловно, у меня есть любимые дизайнеры, чьи наряды я ношу с превеликим удовольствием. Знакомство с ними и дружба для меня большая честь и огромный опыт. Но мода для меня скорее развлечение, и я тоже унаследовала это от своей мамы.

— **О вашем «помешательстве» на кулинарии... Говорят, вы даже поработали как-то шефом в одном знаменитом нью-йоркском ресторане — это правда?**

— Я люблю говорить, что я кулинар от природы, а актриса — по случаю. (Смеется.) Я могу с невероятной страстью придумывать новые рецепты и так же страстно по ним готовить, окунаясь во все эти запахи, приправы. А когда мне исполнилось 23 года, друзья преподнесли мне удивительный сюрприз — договорились, что на один вечер я стану в ресторане шеф-поваром, отвечающим за десерты.

— **А свой ресторан вы открывать не собираетесь?**

— Угадали! (Смеется.) В один прекрасный день я обязательно открою свой ресторан в Нью-Йорке.

— **Переехать в Нью-Йорк из Лос-Анджелеса с его совсем иной культурой и стилистикой вас убедил брат?**

— Сначала я жила в Нью-Йорке, потому что снималась здесь в сериале «Сплетница». А потом поняла, что не смогу без этого города. Я даже не представляла раньше, сколько всяких интересных людей и возможностей существует и как я мало знала о происходящем в мире, пока не попала в Нью-Йорк. Так здорово быть частью этого интересного, сложного, утонченного и интеллектуального общества. Я обожаю Нью-Йорк.



С мужем и дочерьми



МУЖЧИНА МОЕЙ МЕЧТЫ

Сегодня мне позвонила Машуня.

- Ты знаешь, - с ходу начала она, - Маришка выходит замуж. И, заметь, все наши одноклассники уже имеют мужей, и только ты гуляешь по жизни одна. Непонятно, чего ты ждешь.

- Не чего, а кого! Я жду мужчину моей мечты. Милого, ласкового, мужественного...

- Таких мужчин не существует! – гаркнула Машуня и отключилась.

Не существует?! Да такого мужчину можно легко найти на страницах журнала или газеты, где есть объявления о знакомстве. И пусть Машуня мне тут не заливает. Я сейчас, буквально за полчаса, подберу себе лучшего кандидата в мужья.

Я раскрыла журнал и задумалась. Интересно, каким все-таки должен быть мужчина моей мечты? Уж, конечно, не такой, как мой нынешний приятель Андрусик. Круглое лицо в конопушках, рыжие волосы торчат в разные стороны. Вечно лезет со своими советами: «Надюша, не стой на сквозняке, простудишься», «Надюша, кушай больше фруктов, в них много витаминов». Нет, мне нужен настоящий мужчина, который за меня и в огонь, и в воду. Например, как Джеймс Бонд. Впрочем, Михаил Пореченков тоже ничего. Так, посмотрим, что тут у нас в объявлениях.

«Умный мужчина, средних лет. Кандидат экономических наук». Класс! Это то, что мне нужно. Умный всегда пригодится. Он будет помогать нашему ребенку решать задачи по математике и планировать семейный бюджет – одним

словом, экономить. Мне это просто необходимо. Кандидат будет следить, чтобы я не транжирила деньги на что попало. А то ведь в магазин зайти нельзя. Вот вчера, например, купила чашки, лампу, аромасвечи, две отвертки, пилочку для ногтей, прихватки, мочалку и даже кофемолку. А если бы со мной был кандидат, я бы ограничилась чашками и лампой. Нет, отвертки тоже красивые, и вещь необходимая, а еще мне очень понравилась клеенка на кухонный стол, но на нее уже денег не хватило. Нет, такой мужчина мне определенно нужен. Еще он следил бы за тем, чтобы я не ела много сладостей. Когда моя рука потянется к конфетам, он строго скажет: «Надюша, не трогай! Сахар – это яд». Однако, представив, как я, заливаясь слезами, прохожу мимо витрины с пончиками, разозлилась. Ну уж фигушки! Никакой экономист не заменит мне «ядовитый» пончик. Будь он хоть трижды кандидатом!

Лучше выберу вот этого: «Высокий, красивый брюнет с голубыми глазами». Звучит заманчиво. Неужели такие существуют не только на страницах глянцевого журналов?

Комментарий психолога

Составьте список качеств, которыми должен обладать мужчина вашей мечты. Выберите из них пять обязательных. А теперь «примерьте» их ко всем вашим холостым друзьям, коллегам, знакомым и примотритесь к тому, кто наберет больше совпадений. Ваш идеал наверняка рядом с вами, а вы и не замечали.

Да подружки просто лопнут от зависти! Вот я иду с ним по улице, а другие женщины не сводят с него восхищенных взглядов. Что? Этого мне совсем не надо. Я же не могу всюду сопровождать его. А едва оставшись один, мой голубоглазый брюнет будет тут же соблазнен какой-нибудь красоткой. И я буду коротать длинные вечера одна, с тоской глядя в туманную ночь. Нет, это решительно не для меня.

«Состоятельный, уважаемый мужчина без вредных привычек». Ура, кажется, нашла. Как здорово быть богатой! У меня будет огромная куча, нет, две огромные кучи денег. Я смогу позволить себе все что пожелаю. Во-первых, куплю аквариум – давно мечтала, потом туфли, как у Таньки, и новый зонтик – мой погиб в неравной схватке с ветром. Чем там еще занимаются богатые, уважаемые дамы? Делают подтяжку лица, живота, загорают в солярии и ходят в спортзал. А еще я буду обедать в Лондоне и ужинать в Париже. Это же уму непостижимо – настоящее бордо, устрицы, виноградные улитки...

Ой, что-то меня затошнило. Зачем мне какие-то французские улитки? Я люблю ужинать перед телевизором поджаристыми котлетками, картофельным пюре и соевым огурчиком. И подтяжку делать я совсем не хочу – сделаешь, а потом будешь всю жизнь спать с открытыми глазами. И вообще, по фигуре я не подхожу на роль VIP-дамы. В фитнес-зал меня никакими коврижками не заманишь. И солярий мне ни к чему. Я отлично загорю на огороде у мамы.

Придется самой писать объявление: «Познакомлюсь с мужчиной среднего роста, обыкновенной внешности, вредные привычки допускаются (согласна на футбол и пиво), заботливого, верного, любящего...». Так, стоп! Кого-то мне это здорово напоминает. Да это же вылитый Андрусик! Ой, звонит, легок на помине.

- Алло! Привет. Я тоже рада. Куда? Замуж? Да я... я... Конечно, согласна!!!

Надежда С.

Рыбак разводит руки на ширину в полтора метра, девушка небрежно теревит шикарное обручальное колечко, бабушка гордо демонстрирует фотографии внуков, и даже ваш кот не забывает продемонстрировать свежепойманную мышь. Хвастаться любят все, и в этом нет ничего предосудительного.



ХВАСТАТЬСЯ ПОЛЕЗНО!

Наверняка в детстве мама с бабушкой сурово твердили вам, что хвастаться нехорошо. Но что делать, если ребенок нарисовал чудесную картинку с осликом, а его никто не похвалил? И не со зла, а просто потому, что забыли, не заметили и не оценили важности события. Тогда не грех и вывесить рисунок на всеобщее обозрение. А сколько еще таких «картинок с осликом» будет в вашей жизни! Не бойтесь рассказывать о своих достижениях, просто делайте это так, чтобы окружающие радовались вашим успехам, а не завидовали.

МЫ ХВАСТАЕМСЯ ЗАТЕМ...

...чтобы обратить на себя внимание - в разумных пределах это может быть вполне оправданно. Скажем, если ваша идея послужила основой для успешного рабочего проекта, то ни ваше начальство, ни ваши коллеги не должны сомневаться в авторстве этой идеи. А если вы неровно дышите к мужественному начальнику рекламного отдела, то почему бы не осчастливить весь офис пирожками с мясом собственной выпечки? Такая рекламная акция точно не пройдет незамеченной.

...чтобы самоутвердиться - и это палка о двух концах: с одной стороны, желание нравиться, вызывать уважение и восхищение совершенно естественно, а толика хвастовства может творить чудеса с нашим эго. С другой стороны, если вы не можете чувствовать себя успешной и счастливой без ежесекундного одобрения окружающих, то вам стоит серьезно поработать над самооценкой.

...чтобы замаскировать свои страхи - предположим, вам слегка за тридцать, вы до сих пор не замужем и боитесь так и остаться в оди-

ночестве. Чтобы окружающие не заметили паники в ваших глазах, вы рассказываете о своих карьерных успехах, дорогостоящих покупках, экзотических путешествиях и вашем коте, чья родословная могла бы поспорить с родословной английской королевской семьи. Такое хвастовство создает иллюзию благополучия и довольства жизнью, но, увы, не решает ваших проблем.

А ВОТ ЭТОГО НЕ НАДО!

Никогда, ни при каких обстоятельствах не хвастайтесь своими удачами с целью принизить окружающих, самоутвердиться за чужой счет. Одно дело - в красках расписать свой отпуск в Черногории, другое дело - снисходительно прибавить при этом: «А вы опять в этом году отдыхали на даче в своих Дальних Выселках?» Поверьте, минутное удовлетворение, которое вы почувствуете от сознания собственного превосходства, не стоит хорошего отношения друзей и знакомых.

Дурное впечатление производит ложная скромность из разряда «да, это кольцо с бриллиантом, но тут всего один карат, в следующий раз за такой подарок мужа нужно выгнать из дома». И речь даже не о том, что подумает бедный муж о подобных заявлениях, а о том, что окружающим непременно захочется плюнуть в лицо подобной неискренности и плохо прикрытого самодовольства.

Если вы хвастаетесь, чтобы вызвать банальную зависть окружающих, то подумайте еще раз: а нужно ли вам это? «Мне завидуют - значит, я успешна», возможно, эта формула

имеет смысл, но зачем вам столько негативных эмоций в свой адрес?

ХВАСТОВСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ...

...искренним: если окружающие видят, как вы лучитесь от счастья, планируя собственную свадьбу, то только самые злобные и завистливые приятельницы не найдут в себе сил и душевной щедрости, чтобы порадоваться вместе с вами. Таких заклятых «подруг» лучше просто обходить за километр.

...уместным: не стоит рассказывать об успехах ваших детей подруге, которая все никак не может забеременеть, или расписывать коллеге преимущества вашей новой машины, когда его собственный «железный конь» был недавно покорен в дорожной аварии.

...умеренным: формула проста, как таблица умножения на ноль - одному и тому же человеку по одному и тому же поводу хвастаться можно только ОДИН раз! И не увлекайтесь играми в барона Мюнхгаузена - если начальник мимоходом похвалил вас за успешное завершение проекта, не нужно рассказывать коллегам, как шеф плакал от восторга и целовал вам руки, стоя на коленях.

...похвалой: не просто «посмотрите, какая у меня новая сумка», а «вы обязательно должны оценить мою новую сумку, ведь у вас такой изысканный вкус». Всем своим видом вы должны посылать сигнал: «Я чертовски красива, успешна, мила и умна, но и вокруг меня собрались сплошь замечательные, тонкие, отзывчивые люди».

КСТАТИ

Зарубежные психологи едины во мнении: хвастовство полезно для психического здоровья человека. Все мы устроены так, что нуждаемся в достижениях и завоеваниях. А хвастовство приносит необходимую нам для самооценки реакцию и отклик окружающих.



РОК, ДЖАЗ И ЖЕНЩИНЫ АНДРЕЯ МАКАРЕВИЧА

**Ни одна женщина не задержалась
в его жизни так надолго, как гитара.**

Сын архитектора и врача-фтизиатра, в детстве он то хотел стать ихтиологом, то увлекался рисованием и проектированием, то заводил дома настоящих змей.

В 8 классе Андрей Макаревич впервые услышал музыку The Beatles — и все прежние увлечения сразу показались чем-то несерьезным. Рок-н-ролл станет делом его жизни, хотя тогда в это было почти невозможно поверить.

МУЗЫКА ПОДПОЛЬЯ

«Битлов» он слушал круглосуточно: с утра, до уроков, затем сразу после школы — и до самого отбоя. Вадим Макаревич, сам любивший музыку в целом и The Beatles в частности, в отчаянии выгнал сына вместе с магнитофоном на балкон — чтобы хоть какое-то время побыть в тишине. Но на балконе Андрей только делал звук громче...

Это безумное увлечение новой для него музыкой закончилось в итоге тем, что Макаревич создал собственную группу The Kids. Им даже доверили выступление на школьной дискотеке, где они ис-

полнили кавер-версии английских песен.

А уже через год появилась «Машина времени» в ее первом составе: Андрей Макаревич, Александр Иванов, Павел Рубен, Игорь Мазеев и Юрий Борзов.

Все — одноклассники, и все — битломаны.

Андрей отлично понимал: в СССР у той музыки, которую он хочет играть, нет будущего, а значит,

и у него нет шанса состояться в профессии музыканта. Значит, нужно получить официальное образование.

Макаревич пошел по стопам отца и поступил в Московский архитектурный институт. Но свою «Машину» не бросил.

Они играли подпольно, приглашая на концерты только «своих», но все равно периодически попадая на выговоры. «Площадкой был институт, или общага какая-нибудь, или клуб. Уведомить только своих и больше никого было невозможно. У каждого клуба был директор, в каждом институте ректор, в каждой общаге комендант.

Поэтому за пять минут до начала об этом узнавал секретарь парторганизации и прибежал в ужасе. Хорошо, если он не вызывал ментов», — вспоминал позднее Макаревич.

Студентом Андрей был способным — сказывались уроки отца и прежнее увлечение рисованием. Но закончить вуз ему не дали, отчислив с четвертого курса «за несвоевременный уход с работы на овощной базе». Все понимали, что настоящая причина была в другом — вузовские парторганизации не могли не отреагировать на подпольные занятия рок-музыкой.

ПРИЗНАНИЕ

Нелегальный статус Макаревича и его «Машины времени» сохранялся вплоть до конца 70-х. Через год музыкант восстановился на вечернем отделении, получил диплом и устроился на работу в институт проектирования театров и зрелищных сооружений.

Проектировал то, куда его самого официально не пускали. «Играя на подпольном уровне, в конце 70-х можно было заработать 1000 рублей в месяц, но на протяжении всей нашей многолетней подпольной жизни мы ни копейки не потратили на свое благосостояние. Все шло на аппаратуру. На инструменты,



**С сыном
Иваном**

струны, динамики... Все складывалось в коробочку», — рассказывал Макаревич.

Наконец, перед московской Олимпиадой власть позволила себе немного ослабить контроль над артистами. С «Машиной времени» заключил контракт Росконцерт, и коллектив, наконец, мог официально поехать на гастроли. Популярность Макаревича, и без того увеличившаяся год от года, теперь распространилась по всей стране.

Сам он к тому времени уже был отцом: его внебрачная дочь Дана родилась еще в 1975-м.

Через год музыкант женился, но избранницей стала вовсе не мать девочки, а Елена Фесуненко — дочь известного политобозревателя, который по мере сил старался помогать «Машине».

Через три года пара распалась. Долгие семь лет Макаревичу было не до личной жизни: он, наконец, мог официально заниматься тем, что умел и любил больше всего на свете. От музыки его отвлекла врач-косметолог Алла Голубкина.

«СУМАСШЕДШИЕ ЖЕНЩИНЫ»

«Любовь быстро испарилась» — коротко комментировал он впоследствии их расставание. Однако бесследно эти отношения не прошли: Алла родила Макаревичу сына Ваню, как две капли воды похожего на певца.

«Все мои женщины были необыкновенно разные», — признался однажды Макаревич. «Но их объединяло одно — все они оказывались



С Аллой Голубкиной

немножко сумасшедшими, с неуравновешенной психикой, очень эмоциональными. На первом этапе именно это меня и подкупало: если человек радуется, то бурно, если печалится — тоже. Но именно это делало женщину трудно переносимой спустя какое-то время. Наверное, мне нужен кто-то более спокойный. Но для этого надо влюбиться в такого человека, а этого не происходит».

Да, спокойными и уравновешенными нельзя назвать ни певицу Алену Свиридову, ни знаменитую радиоведущую 90-х Ксению Стриж, романы с которыми приписывали Макаревичу.

Дыма без огня не бывает: Стриж

в интервью призналась, что ее действительно связывали годы близких отношений с музыкантом. Но предложения создать семью она так и не дождалась.

«Я не могла это понять. Думаю, все дело в том, что мы рано встретились. Теперь мы шутим, что, когда ему будет семьдесят пять лет, а мне — шестьдесят три, устроим нормальную советскую семью», — говорит Ксения.

В конце 90-х у Андрея Макаревича родился третий ребенок. Дочка Аня носит фамилию мамы — Рождественская. Со всеми своими детьми он поддерживает отношения: помогает, берет с собой в путешествия. А со статусом холостяка, похоже, смирился:

«Наверное, для меня это состояние более комфортное, чем семейное. Мы все себе представляем какое-то идеальное сожительство, когда ни тебя, ни ее ничего не напрягает. Но на практике это невозможно».

«ЭТА МУЗЫКА БУДЕТ ВЕЧНОЙ»

Музыка Андрея Макаревича теперь — это скорее мудрый джаз, а не своенравный рок.

С 2001 года он участвует в проекте «Оркестр креольского танго», с 2009-го — в «Джазовых трансформациях», с которыми объездил всю Россию, Европу, Израиль и США.

Но старая добрая «Машина времени» по-прежнему существует. Приходят и уходят музыканты, записываются альбомы, перерывы сменяются концертами, но одно остается неизменным — Андрей Макаревич по-прежнему стоит у руля коллектива, который создал почти 50 лет назад.



Группа «Машина времени»

Как я похудела



КАК НАУЧИТЬСЯ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ

Многие считают переедание следствием слабых характеристик. Но диетологи уверены: дело не только в силе воле.

В подавляющем большинстве случаев причиной набора веса является неумение разграничивать понятия голода и аппетита. В чем принципиальное отличие в этих понятиях? Голод - это требование организма пополнить энергетические запасы, тогда как аппетит - желание съесть что-либо ради удовольствия. На аппетит в значительной степени влияют гормоны. Чтобы перестать переедать, необходимо подружиться с ними.

ПОПРОЩАТЬСЯ СО СЛАДКИМ

Гормон инсулин контролирует уровень глюкозы в крови и дает сигнал клеткам превращать ее в гликоген. Когда человек съедает что-нибудь сладкое, количество инсулина повышается, и организм начинает делать накопления. С калориями другого вида - не «сладкими» - такого не происходит. Отсюда и появилась теория о том, что ожирение - это следствие преобладания углеводистой пищи в рационе.

Что делать? Помните: выброс инсулина в кровь повышает аппетит. Но сладости лишь на короткий срок притупляют чувство голода и обязательно откладываются на боках и животе. Поэтому сладкое и мучное допускается употреблять лишь в ограниченных количествах и только до полудня. Когда целый день впереди, есть возможность сжечь поступившие калории.

НАЙТИ ПЛЮСЫ В ПОЛЕЗНОЙ ПИЩЕ

Дофамин - гормон удовольствия, выделяется, когда мы чувствуем наслаждение от еды. Кажется, у любителей поесть его должно быть в избытке. На деле же организм теряет чувствительность к дофамину, когда стол изобилует яствами каждый день.

Ароматизаторы, усилители вкуса и прочая химия запускают выработку гормона удовольствия в огромных количествах. Согласно многочисленным исследованиям, еда промышленного производства вызывает привыкание, подобное наркотическому. Вот почему многие безуспешно сражаются с перееданием: дело не только в силе воли, но и в возникающей потребности искать все более калорийную пищу, которая позволит испытать яркие вкусовые ощущения.

Что делать? Начав употреблять готовые блюда, остановиться будет тяжело. Попробуйте готовить дома пищу из натуральных продуктов. А ярких вкусовых ощущений можно добиться с помощью полезных специй и приправ.

ОБОЙТИСЬ БЕЗ ДИЕТ

Гормон лептин отвечает за чувство насыщения и вырабатывается жировыми клетками. Больше жировых отложений - больше лептина. У тех, кто постоянно переедает, организм перестает реаги-

ровать на высокую концентрацию гормона в крови. Поэтому мозг посылает сигнал: «Караул! Лептина нет! Ешь про запас!»

Избавиться от нечувствительности к этому гормону крайне сложно. Если есть меньше, организм воспримет это как сигнал наесться впрок. А если сжать волю в кулак и похудеть с помощью строгой диеты, сброшенные килограммы быстро вернуться. Мозг начнет реагировать даже на малые дозы лептина, что вызовет нестерпимый голод.

Что делать? Ни в коем случае не прибегайте к «стремительным» диетам. Для начала отследите свои мысли, чтобы понять, почему вам хочется съесть тот или иной продукт. Задайте себе вопрос, действительно ли вы голодны или это всего лишь желание попробовать «что-то вкусненькое».

Что касается продуктов, доказано: рацион с большим содержанием углеводов формирует привыкание к лептину. Соответственно, стоит свести к минимуму потребление продуктов с высоким гликемическим индексом - сдобы, жареного картофеля, шоколада и т.д.

ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ГОЛОД

Грелин активизирует нейроны, влияющие на возникновение аппетита. Вот почему уровень грелина перед приемом пищи возрастает, а после него снижается. Мы чувствуем голод из-за выброса данного гормона в кровь.

Известно также, что грелин способствует выработке гормона роста. Он, в свою очередь, нормализует обмен веществ, улучшает состояние кожи, помогает сжигать жиры и увеличивает мышечную массу.

Что делать? Не воспринимайте чувство голода как катастрофу: помните, что легкий голод - это способ получения ценного гормона роста. Более того, полезно время от времени устраивать разгрузочные дни. Несколько раз в месяц можно отказаться от еды на 6-8 часов в дневное время, употребляя только воду.

Вы уверены, что голодны?

Как только захотите перекусить, представьте перед собой тарелку с гречневой кашей, цветной капустой или куриным бульоном. Готовы это съесть? Если да, то вы действительно испытываете чувство голода. Если нет, вы преследуете другие цели - занять свободное время, заесть стресс или скуку, улучшить настроение. В этом случае можно воздержаться от еды и тем самым избежать переедания.



В ЛАСКОВЫЕ СЕТИ МЕНЯ ПОМАНИ

Куда же уходит то время счастья, когда и трава была зеленее, и солнце светило ярче, и душа пела гимны любви, а не заунывные романсы? На самом деле оно никуда не уходит. Просто мы становимся другими и не замечаем ни травы, ни солнца, ни любви.

С ДОБРЫМ УТРОМ, НЕЛЮБИМЫЙ!

Инна проснулась без будильника. Скользнула по спящему мужу пустым взглядом, встала с постели, отправилась в душ, а потом на кухню. На автомате готовила завтрак и прислушивалась. Изю дня в день одно и то же. Скрип матрасных пружин, ругань мужа (ага, супруг, как всегда, разыскивает тапочки), стук дверцы (достаёт полотенце), шум воды в ванной... Даже не заглянул на кухню, чтобы чмокнуть ее в щечку. Да и плевать!

Если бы Инне еще три года назад сказал кто-нибудь, что присутствие Сергея будет вызывать у нее такие эмоции, она бы не поверила. Еще три года назад она, едва проснувшись, сама начала бы его тормошить, а он бы притворно посапывал, а через минуту «стрррашно» зарычал, схватил ее и начал целовать. А потом, отдышавшись от любовных утех, оба подскочили бы как ужаленные с постели. Он с криком «Инка, опаздываю!» начинал одеваться с прытью застигнутого врасплох любовника, она пыталась засунуть ему в рот бутерброд, слепленный на скорую руку... Или

он позвал бы ее из душа принести полотенце, она вошла к нему, а он подхватил бы ее и перетащил к себе, прямо так - в халатике и пижамке. И они оба, мокрые и счастливые, стояли под этим горячим водопадом. И за завтраком, посмотрев на часы, он легко мог сказать: «Да ну ее, эту работу. Скажу, что заболел, а мы с тобой махнем за город!» И они бы махнули, и провели бы чудесный день, и чудесный вечер, и чудесную ночь... Им никогда не было скучно вдвоем, не то что теперь. Ску-ко-та!

РОМАН «ПОНАРОШКУ»

Именно от скуки полгода назад Инна решила устроиться на работу. Нет, она и раньше не сидела сложа руки. В свое время окончила журфак. Они с Сергеем и познакомились в университете: он перевелся в их группу с вечернего на четвертом курсе. Через год после окончания учебы поженились. С работой Сергеем повезло больше: его почти сразу взяли в пиар-отдел крупной компании, а Инна сидела в редакции газеты, которую раз в месяц выпускал муниципалитет. Денег эта деятельность почти не

приносила, а времени отнимала много. Через год Сергей сам предложил ей бросить мартышкин, как он выразился, труд. Она уволилась, но время от времени писала на дому статьи, которые заказывали на его работе.

Теперь Инна работала в рекламном агентстве, и отныне четыре дня в неделю стали у нее «присутственными». Первое время ей казалось, что все наладилось: у нее появились новые занятия, новые знакомые. Но ее рассказы Сергей слушал вполуха. Скука, поселившаяся в их уютной квартире, никуда не делась!

Однажды она посоветовала на это подруге. «Так познакомься с кем-нибудь! - ответила та. - Сейчас все так делают. Регистрируешься на сайте знакомств в Интернете под любым именем и общаешься. И никто тебя не заставляет мужу изменять! Скажу по собственному опыту - ограничивается все болтовней, иногда первым свиданием».

В тот же вечер Инна стала Ингой. Имя она решила кардинально не менять, но над внешностью поработала: из натуральной блондинки «превратилась» в брюнетку, скинула себе лет пять (какая женщина избежит искушения приврать насчет собственного возраста?). И уже через час почувствовала себя королевой - двенадцать мужчин буквально жаждали общения! Воз-

раст - от двадцати до сорока (а кто проверит?), все, как на подбор, «атлетического сложения», веселые и без проблем! А имена напридумывали! Клоун, Строитель коммунизма, Голубой щенок, Последняя надежда... Неужели все эти люди действительно рассчитывали на серьезные отношения, как было написано в каждой второй анкете? Некоторым она успела ответить, но, услышав, как в замке поворачивается ключ, быстро выключила компьютер.

Следующий день у Инны был выходным. Отправив мужа на работу, она тут же залезла на сайт. Поток сообщений от незнакомцев не иссякал! Вот, к примеру, Викинг. В этом прозвище было что-то скандинавское, как и в ее «Инге». Инна написала: «Привет, воитель севера!» Ответ пришел тут же: «И тебе привет, скандинавская богиня!»

Из дальнейшей игры в вопросы и ответы выяснилось, что оба живут в одном городе, оба учились в университете, любят загородные вылазки и французские комедии... Разговор плавно перешел на новый фильм с Софи Марсо. Инна на днях смотрела его вместе с мужем. В кои-то веки они сидели рядышком на диване! Тогда Инне хотелось то плакать, то смеяться, но она смотрела на бесстрастный профиль Сергея, и все эмоции испарялись. Как только кино закончилось, муж отправился спать. Говорить им было решительно не о чем! А с Викингом все иное. Выяснилось, что обоим понравилась одна и та же сцена, и он признался, что готов был... расплакаться. Инне понравилась его сентиментальность, тем более что и у нее в этом же месте на глазах наворачивались слезы.

Через два дня они обсуждали выставку современного искусства, и опять их мнения совпали удивительным образом. Давно Инне никто не говорил, что она умница, что у нее неплохой вкус и чувство цвета.

Каждый вечер она спешила домой, чтобы открыть Интернет и прочитать его письма. С очередной зарплаты пришлось купить телефон с подключением к Сети, чтобы иметь возможность общаться с Викингом и днем. Теперь все время, отведенное для обеда и перекуров, Инна проводила в кафе, где был Интернет.

ДО СВИДАНИЯ...

Через месяц Инна уже не представляла себе, как раньше жила без ежедневных виртуальных встреч. На фоне Викинга муж стал казаться ей серостью! Разве мог Сергей так тонко и иронично рас-

суждать о творчестве Дали или Феллини?! Но вопросы ее виртуального знакомого все чаще касались иной плоскости: «Мне так хочется взглянуть в твои глаза! Мне кажется... Нет, я знаю: они глубокие-глубокие...», «Инга, мы гораздо больше могли бы сказать друг другу, если бы шли рука об руку туда, к линии горизонта, ведь прикосновения сильнее слов», «Мне хочется поднять тебя на руки, чтобы ты поняла, какой я сильный»... Все чаще Викинг настаивал на встрече, а Инна... боялась. А вдруг вместо скандинавского красавца она увидит худосочного очкарика? Она попросила его прислать ей фотографию и еле дождалась обеда, чтобы войти в Интернет. Странничка с фото загрузилась быстро. Инна впилась глазами в экран. С экрана мобильника на нее смотрел... Сергей! Странно, подумала она, почему Викинг вместо себя выбрал не Антонио Бандераса или Брэда Питта, как делают многие, а ее мужа. И вообще, откуда у него Сережкина фотография?! О Господи... Викинг - это же и есть Сергей! Пазлы сложились в единое целое: они обсуждали фильмы, которые смотрели оба, выставки, на которых - она знала точно - Сергей тоже бывал, города, в которые ездили вместе или по отдельности... Так вот чем ее драгоценный супруг занимается в рабочее время!

Инне захотелось тут же набрать его номер и все высказать, но потом пыл остыл. Лучше оставить все как есть до поры до времени, а пока... Пока назначить ему свидание.

Свою фотографию она так и не отправила, и даже обосновала свой отказ: «Ты писал, что разглядел во мне душу, неужели откажешься от встречи, если я недостаточно красива?» Викинг вынужден был принять ее условия.

Итак, в субботу в два часа они должны были встретиться в городском парке. Инна едва сдерживала смех, глядя, как Сергей прихорашивается. В час дня она неожиданно «вспомнила», что они вдвоем обещали заехать к ее тетушке.

- Инна, я никак не могу! У меня деловая встреча.

- В выходной?

- Бизнес есть бизнес! Неужели ты не можешь поехать одна?

- Ты забыл, что ей должны привезти мебель и ты обещал помочь двигать шкаф?

С кислой физиономией Сергей согласился... А на мобильный Инны пришло сообщение: «Инга, придется нам увидаться в другой раз. У меня деловая встреча. Прости - бизнес есть бизнес!» Не мог придумать ничего пооригинальнее!

На следующую субботу она опять назначила ему свидание. Но уже с утра Инна начала проявлять признаки недомогания: то у нее кружилась голова так, что она не могла встать с кровати, то начинался кашель... Сергей заваривал ей липовый чай, а сам нетерпеливо поглядывал на часы. Она даже заключила пари сама с собой - уйдет или нет? Не ушел! А Инга опять получила письмо с извинениями. Еще одно свидание сорвалось потому, что маму Инны нужно было везти на дачу, а в другой раз пришлось поехать с друзьями за город.

Инна понимала, что рано или поздно им придется встретиться лицом к лицу. Собраться с духом и рассказать? Но все разрешилось само собой...

ОКОНЧЕН БАЛ, СНИМИТЕ МАСКИ

Придя на работу, Инна поняла, что забыла скопировать материалы, над которыми работала последние две недели. Инна запаниковала. Выход один: попросить Сергея открыть ее компьютер и выслать тексты по почте.

Совещание прошло успешно, и шеф ее очень хвалил. Жизнь казалась прекрасной, но дома ее ждал сюрприз. С порога на нее обрушился гнев Сергея.

- Да, наш брак не образцовый! Но закрутить роман с каким-то пошляком, который, видите ли, зовет тебя идти до горизонта! Как низко! И давно ты с ним?

- Дорогой, а не ты ли писал некой Инге про глубокие-глубокие глаза? Не ты ли рассказывал, что готов плакать в кино?

Сергей побледнел.

- Ты... Ты взломала мою почту?! Как это низко!

- Ну, ты тоже не слишком высоко парил, читая мои письма. Да мне и не надо было ничего взламывать...

Инна показала мужу переписку. Сергей был ошарашен. Казалось, он уничтожен. Медленно встал, молча оделся и вышел.

Он вернулся домой через три часа с двумя букетами цветов: «Это тебе, Инна. А это тебе, Инга». Инна поставила один букет на кухню, другой - в спальню.

- Дурак ты, Сережа, хоть и Викинг. Неужели ты не почувствовал, что все это время переписывался со мной?

- Ну... как-то и в голову не пришло. Зато теперь я люблю тебя в два раза больше. Инну - за то, что красивая, Ингу - за то, что умная!

Она засмеялась и поцеловала мужа так, как целовала когда-то очень давно, когда он еще и мужем-то не был.



БАЛОВЕНЬ ИЛИ ИЗБАЛОВАННЫЙ?

Екатерина Дубровина, педагог: «Многие думают, что понятия баловство и избалованность равны между собой. На самом деле это не так. Под избалованностью обычно подразумевают невоспитанность. Про таких детей мы говорим: «Его избаловали».

Но избалованный ребенок и баловень – это не одно и то же. Можно избаловать ребенка материальными вещами, потаканием его капризам и вообще отсутствием системы в воспитании. А вот избаловать ребенка вниманием нельзя. Баловни – те, кто купается в родительской любви, получая ее столько, сколько им нужно – не меньше, но и не больше. Баловни – те, кому многое позволено, но не из-за попустительства, а потому, что ребенок знает: ответственность за свои поступки будет нести он сам.

Баловни – это также и те, чьи просьбы не остаются без внимания, но это не является результатом того, что ребенок вознесен на пьедестал ближайшими родственниками. Просто в семье принято

ИСКУССТВО БАЛОВАТЬ

«Если детей баловать, из них вырастают настоящие разбойники!», – с гордостью говорила атаманша из сказки. А если детей баловать правильно, из них вырастают замечательные люди, добавим мы. Что значит правильно баловать ребенка? Да и педагогично ли это – баловать? И так-то молодежь пошла – того и гляди на голову сядут. А вот многие наши читатели иного мнения.

внимательно относиться к людям. Баловней любят не за их успехи, а за уникальность, просто потому, что они есть».

А ваш ребенок – баловень?

«МЕНЯ НЕ БАЛУЮТ – МЕНЯ ЛЮБЯТ!»

Ольга Зернова: «Никогда не забуду, как меня, восьмилетнюю высокую девицу, дедушка переносил через лужу – чтобы ножки не замочила. И не забуду, как какая-то дама ворчала по этому поводу – вот, мол, балуете, а потом... А мне почему-то было приятно и даже очень хотелось показать этой даме язык – тебя-то не переносят через лужи! Прошло уже 30 лет. Я не выросла избалованной, наглой и капризной, хотя подобных эпизодов в моей жизни было очень много. Теперь я так же лелею свою дочку. Если она устала, а у меня есть сила тащить ее, – несу. И по утрам, когда ей так не хочется вылезать из кровати, сама собираю ее в садик – надеваю колготки, футболочку... Пусть поспит лишние пять минут!

Нередко слышу: ну и балуете же вы ее! А на днях на подобное высказывание неожиданно для меня дочка ответила: «Меня не балуют – меня любят!» Как же она права! Не баловство это. Забота, сопереживание, понимание, но не баловство в том смысле, в котором мы, родители, его очень боимся».

ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ПРАВИЛ

Елизавета Маринашвили: «У меня трое детей. Живем по четкому расписанию, режиму – иначе никак, но иногда... Иногда мы позволяем себе нарушить свои же

собственные правила. Например, полакомиться мороженым вместо обеда или прогулять детский сад. Просто так. Взять и не пойти, поспать, поваляться дома. Конечно, это исключительные случаи, и бывают они крайне редко, но дети их просто обожают и надолго запоминают! Некоторые считают, что я балую таким образом детей, ну и пусть. Если это баловство, то оно в данном случае только на пользу!»

ЧЕГО НАДО ИЗБЕГАТЬ

У ребенка не должно быть все только самое-самое лучшее. Горой подарков любовь не купишь. Такой человек будет оценивать других людей не по их моральным качествам, а по уровню благ, которыми они владеют. В итоге он сам становится зависимым от этих благ. Такие люди не умеют любить себя за то, какие они есть на самом деле. А жить с такими установками очень непросто.

Вседозволенностью счастливым человека не сделаешь. Иногда нужно суметь сказать свое твердое «нет», но при этом спокойно объяснить причину отказа.

«Забирай последнюю конфетку, мама с папой не хотят, мы же взрослые!», «На, зайчик, тебе самую спелую ягоду – остальные перебьются!». Остановитесь! Такое баловство приведет к тому, что из малыша вырастет законченный эгоист. Если вы действительно хотите подарить своему чаду что-то особенное или угостить чем-то необычным, дорогим – сделайте это без подчеркивания его исключительности.

И помните: детей до года повышенным вниманием избаловать нельзя! Маленький ребенок плачет тогда, когда ему плохо, – просто по-другому он не может сообщить родителям о своих проблемах (хочется есть, болит животик, режутся зубки и т.п.). Обязательно берите плачущего малыша на руки, успокаивайте. Для того чтобы у ребенка сформировалось благоприятное впечатление о мире (что очень важно для его дальнейшего развития), ни одна его просьба о помощи не должна быть оставлена без внимания.

Комментарий педагога-психолога

РЕБЕНКА НЕЛЬЗЯ ИЗБАЛОВАТЬ:

тактильным контактом. У всех детей индивидуальные потребности в нем; **сопереживанием.** Всегда сочувствуйте малышу, даже если вам кажется, что ссора в детском саду – это пустяки. Первым делом пожалейте, утешьте и лишь потом обсудите, как избежать подобного впредь; **впечатлениями** – поездками, походами в театры или на детские праздники, совместными прогулками. **хорошими книгами.** Книг должно быть много! Разных и качественных. Дарите их как можно больше и предлагайте ребенку самостоятельно выбирать чтение, почаще вместе ходите в крупные книжные магазины.

Мужа уволили. Что теперь делать?

Муж потерял высокооплачиваемую работу. Сам расстроился, да и меня расстроил. Как теперь вернуться к прежней жизни?
Нина Воковец.

Потеря работы - еще не конец света. Да, это выводит из привычного ритма жизни, но вы с мужем - два взрослых, состоявшихся человека, которые точно смогут правильно отреагировать на эту ситуацию.

Ваша задача, как жены, сейчас - поддерживать своего мужчину. Верить в него, подбадривать, быть рядом, кормить вкусными обедами, в конце концов. Но при этом не превращать свою заботу в чрезмерную опеку, из-за которой супруг может решить, что он теперь потерпевший и месяц-другой обязан провести в щадящем режиме.

Оцените собственные материальные возможности. Насколько ваш муж сейчас может позволить себе не торопиться с поиском нового места, не соглашаться на первую попавшуюся должность? Объясните ему, что не сможете долгое время быть основным добытчиком в семье, это не ваша задача. Напомните любимому: «Ты у меня сильный, умный, предприимчивый! Не сомневаюсь, что вскоре ты снова будешь в строю!»

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

Почему спорт поднимает настроение?

Идти на тренировку или пробежку всегда лень, зато сразу после нее ощущаешь такой прилив сил! Это происходит из-за выброса в кровь гормона эндорфина. Он дарит состояние радости, эйфории и к тому же минимизирует мышечную боль после занятий.

Чем больше энергии мы тратим, тем больше к нам возвращается. Несмотря на усталость, человек ощущает радость: он сделал усилие, преодолел лень и выполнил поставленную задачу. А это еще один шаг на пути к красивой фигуре и здоровому организму.

Кстати, замечено, что после тренировок мозг работает лучше - к нему поступает кровь. А значит, приток идей и сил для их реализации вам обеспечен!



ПОЧЕМУ СЫН ТАКОЙ ЛЕНТЯЙ?

Моему сыну 15 лет, и он совершенно не хочет учиться! Я ему объясняю: скоро выпускной класс, надо собраться. А ему все равно! Ругаемся каждый день, а толку никакого... Валяется на диване, лишь бы его не трогали.

Ольга К.

Скандалами в данном случае вы не только не поможете, но еще и усугубите ситуацию. Почему вашему сыну ничего не интересно? Ведь речь идет не только об учебе. Если он целыми днями лежит на диване, значит, и развлечений, встреч с друзьями у него тоже нет. Знаете ли вы, что происходит в его жизни? Все ли нормально в вашей собственной семье?

Что касается учебы, снижение мотивации наблюдается у многих подростков. Обычно они в этом возрасте увлечены чем-то другим. Подумайте, что могло бы вашего сына поднять с дивана. Может, вы под-

скажите ему с выбором будущей специальности, которая заставит его относиться к учебе более серьезно. Или согласитесь оплатить дополнительные занятия (спортивную секцию, например), которые будут ему интересны. Другой вариант - предложите адекватные бонусы за успешное окончание учебного года. Чрезмерная лень - это отчасти апатия. Человеку неинтересно проживать каждый день, он не мотивирован, ничем не увлечен. Только путем откровенного и доверительного диалога со своим ребенком вы сможете ему помочь справиться с этим.

Я подругам все, а они мне...

Недавно у меня возникли трудности, но никто из друзей даже внимания на это не обратил. А ведь когда непростая ситуация у них, я всегда готова поддержать, приехать, дать совет. Что это за игра в одни ворота?

Нина.

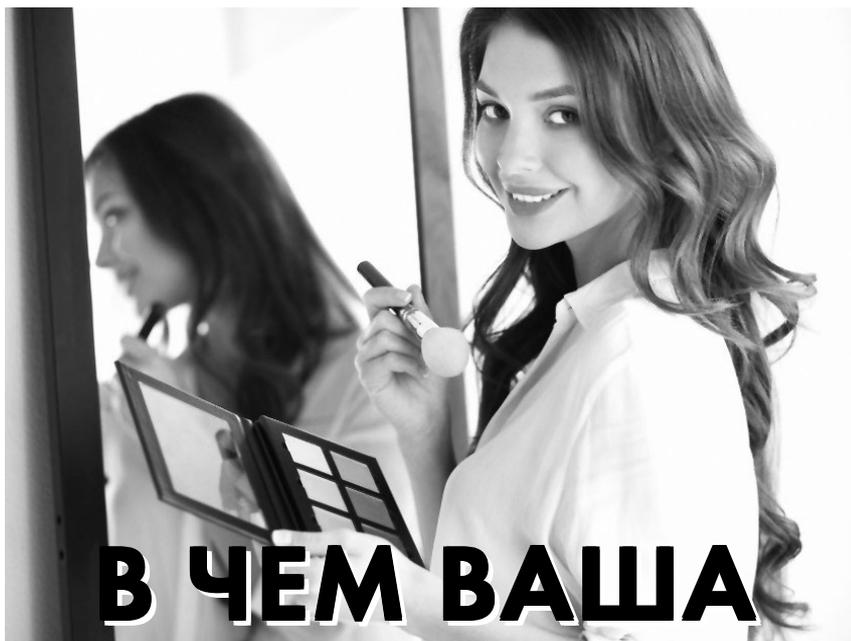
Любые отношения, в том числе дружеские, - это, безусловно, обоюдный процесс. Обычно, когда одна сторона становится безучастна, дружба рано или поздно сходит на нет. Но ваш ли это случай?

Каждый человек может отвечать только за себя. То есть в тот момент, когда вы делаете что-то полезное или приятное для близкого человека, вы не должны ждать благодарности или похвалы. Это совершается безвозмездно, просто потому, что вам этот человек дорог. А когда сложности начинаются в вашей жизни, не стоит ждать, что кто-то должен обратить на них внимание. У каждого немало своих забот. Скажите открытым текстом: «Мне сложно! И я жду поддержки!»



Возможно, когда у вас случились трудности, у ваших близких тоже был непростой период. Я бы порекомендовала вам в ближайшее время устроить душевную встречу с подругами. Поблагодарить их за участие в своей жизни, поделиться новостями, да и просто пообщаться.

Проверь себя



В ЧЕМ ВАША привлекательность?

Многим женщинам было бы интересно узнать, что именно привлекает в них мужчин. Эффектная внешность или умение соперничать? А может, материнская забота?

Ответьте на вопросы теста, чтобы узнать, какие именно качества и особенности вашего характера притягивают к вам мужчин. Возьмите результаты на заметку: возможно, они заставят вас задуматься о том, не стоит ли что-то изменить в себе.

1. Романтический вечер для вас - это...

- А. ужин в ресторане, при свечах и с бокалом вина;
- Б. уютный ужин дома при теплом свете абажура;
- В. прогулка по городу, взявшись за руки.

2. Как бы вы описали свой стиль в одежде?

- А. изысканный, утонченный, очень женственный;
- Б. в меру практичный, удобный -

на все случаи жизни;

В. современный, городской.

3. В какую игру вы любили играть в детстве?

- А. в Барби и Кена - обыгрывала их свадьбу и семейную жизнь;
- Б. в дочки-матери. Мне нравилось за кем-то ухаживать;
- В. предпочитала мальчишеские игрушки - стрелялки, машинки.

4. Ваш любимый мужчина заболел. Что вы будете делать?

- А. буду звонить и спрашивать о его здоровье, но навещать буду редко - чтобы не заразиться самой;
- Б. приеду и буду ухаживать за ним день и ночь;
- В. спрошу, какая помощь ему нужна, и постараюсь ее оказать.

5. Мужчина приглашает вас на футбольный матч, но вы совсем не любите спорт. Как поступите?

А. предложу ему сходить одному, а сама встречу с подругами;

Б. уговорю его остаться со мной дома - посмотрим футбол по телевизору;

В. все равно схожу, раз ему так нравится футбол.

6. На вечеринке незнакомый мужчина откровенно заигрывает с вами, но у вас уже есть возлюбленный. Вы...

А. буду заигрывать в ответ. Флирт ничего не значит;

Б. всем своим видом покажу, как мне неприятны его знаки внимания;

В. подойду и напрямую объясню ситуацию.

7. Вы с мужчиной собрались сходить в кафе, но оказалось, что он забыл дома деньги. Как быть?

А. откажусь от кафе: не хочу унижаться и платить сама;

Б. предложу пойти поужинать дома;

В. с легкостью заплачу сама. А что в этом такого?

8. Как вы считаете, что каждый мужчина ищет в женщине?

А. красивую спутницу, которая станет его украшением;

Б. заботливого партнера, который будет надежным тылом;

В. хорошего друга, с которым никакие беды не страшны.

9. У вас оказались лишние деньги. Что вы, скорее всего, купите на них?

А. косметику, нижнее белье, парфюмерию;

Б. положу их в копилку, а потом добавлю и куплю что-нибудь ответственное;

В. потрачу их на развлечения.

10. Готовы ли вы приготовить для любимого что-нибудь вкусненькое?

А. я лучше закажу еду в ресторане. Он все равно ни о чем не догадается;

Б. конечно, готова! У меня столько вкусных рецептов в запасе!;

В. кулинар из меня не ахти, но я попробую что-нибудь приготовить.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Мужчины видят в вас истинную женщину - утонченную, элегантную, чуточку капризную. Они считают, что с такой дамой не стыдно выйти в люди, показать своим друзьям. Вот только подходит ли она для жизни? Увы, многие мужчины отвечают отрицательно на этот вопрос. Таких женщин они чаще рассматривают как временное удовольствие. Если вы относитесь к этой категории женщин, подумайте о том, как дополнить вашу красивую оболочку полезным содержанием.

Большинство Б. Для мужчин вы - как вторая мама, такая же заботливая, надежная, нежная. В квартире у вас все сверкает, блестит, все чисто и вкусно пахнет свежесваренным борщом. Казалось бы, идеальная картина. Вот только очень часто в дополнение к таким

идеальным женам мужчины находят себе любовниц - женщин из категории, описанной выше, утонченных и изысканных. Чтобы подобного не происходило, следует иногда вспоминать о себе, своих интересах и желаниях.

Большинство В. Вы - рубаха-парень для мужчины, свой человек, друг. На вас можно положиться, вы надежны, не предадите и не ударите в спину. Сильному полу действительно очень легко и комфортно с вами. Но чтобы картина была совсем уж идеальной, им не хватает чуточку женственности в вас - мягких локонов, красивого маникюра, летящего платья, высоких каблуков, делающих ноги еще длиннее. Возьмите себе это на заметку, и тогда вы станете для мужчины идеалом настоящей женщины на всю жизнь.

Дети вырастают и покидают родной дом, а в жизни родителей начинается новый период. Они учатся жить иначе. В ваших силах помочь им.

Синдром опустевшего гнезда - один из возрастных кризисов. Многим кажется, будто жизнь закончилась, а впереди ждут только одиночество, скука и ощущение собственной ненужности. Именно подросшие дети в этот период могут прийти на выручку и помочь найти новый смысл в жизни.

МЫ ТЕБЕ НУЖНЫ?

Одна из базовых человеческих потребностей - чувствовать себя нужным и значимым. Повзрослевшие дети часто стараются не обременять родителей просьбами и... совершают ошибку! Ведь именно после выхода на пенсию отцу с матерью так важно получать подтверждение собственной востребованности.

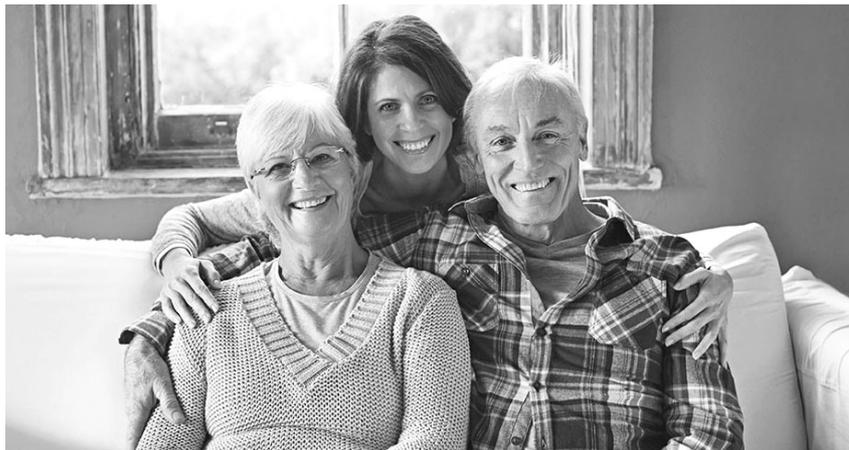
Поэтому не стесняйтесь обращаться к родителям с посильными просьбами - посидеть с внуками, полить цветы, пока вы в отпуске, забрать заказ из магазина, если вы сами не успеваете. Главное, не забудьте поблагодарить за помощь. Фраза «Что бы я без тебя делала, мама!» будет для нее словно райская музыка.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ИНТЕРНЕТ

Одиночество - одна из главных проблем людей пожилого возраста. Им некуда пойти, не с кем поделиться новостями, некому пожаловаться на жизнь.

Мать Ольги звонила ей каждый день, часами говорила о пустяках, ведь взрослая дочь была ее единственным собеседником. Ольга жалела маму, но эти ежедневные пустые телефонные беседы отнимали массу времени, а ведь нужно было еще уделить внимание мужу и детям. И тогда она подарила матери хороший планшет, помогла ей зарегистрироваться в социальных сетях, найти старых друзей и бывших однокурсников. С тех пор мама часами стала пропадать в Интернете, сидеть на форумах, общаться в мессенджерах - одним словом, вести активную онлайн-жизнь. Она уже не чувствовала себя такой одинокой, а ее любимый кружок рукоделия регулярно устраивал мастер-классы офлайн.

Для многих пожилых людей социальные сети могут стать настоящим спасением. Детям лишь следует подтолкнуть их в нужном направлении и объяснить, как это работает. Терпеливо, повторяя



КОГДА РОДИТЕЛИ ОСТАЮТСЯ ОДНИ

одно и то же по много раз. Но поверьте, оно того стоит.

СКУЧАТЬ НЕКОГДА!

Люди обычно с нетерпением ждут выхода на пенсию - вот теперь-то я отдохну! Но проходит месяц-другой, и на смену эйфории приходит разочарование. Чем заниматься целыми днями? Раньше работа и забота о детях не оставляли ни минуты свободного времени, а теперь дни кажутся бесконечно долгими.

Помогите родителям найти занятие по душе. В вашем городе наверняка есть организации, которые занимаются досугом для пожилых людей. Узнайте, какие у них есть курсы и программы, что предлагают музеи и театры. Например, отец Максима в молодости увлекался большим теннисом. Сын выяснил, что в местном дворце спорта существует секция по теннису, организованная специально для тех, кому «за пятьдесят». Отец сначала сопротивлялся - куда ему заниматься спортом в таком возрасте. Однако после пары посещений втянулся, вспомнил былые навыки и теперь три раза в неделю ходит на тренировки. Там он нашел для себя не только хобби и отдушину, но и новых друзей.

Ирина пошла другим путем. Ее мама - домоседка. Почитать книжку, посмотреть хорошее кино - вот ее главные удовольствия в жизни. Но с возрастом глаза стали уставать от чтения, а по телевизору ничего, кроме глупых ток-шоу, было не найти. И тогда Ирина сделала две простые вещи: купила маме подписку на сервис с огромной подборкой фильмов и оплатила доступ к онлайн-библиотеке аудиокниг. «Мамочка была на седьмом небе от счастья, - подели-

лась девушка. - Она и не знала, что существуют такие вещи. Теперь она слушает книги в исполнении потрясающих чтецов и смотрит свои любимые сериалы в любое удобное время».

ГРАНИЦЫ ВЫСТАВЛЯТЬ ПРИДЕТСЯ

Иногда родители сами пытаются сесть на шею повзрослевшим детям. «Мы тебя кормили, воспитывали, ночами из-за тебя не спали... Теперь ты обязана заботиться о нас и выполнять любые капризы». Если понимаете, что вами пытаются манипулировать, играя на чувстве вины и долга, попробуйте перехватить инициативу: «Я правильно понимаю, что вы меня родили только для того, чтобы на пенсии у вас была персональная сиделка?»

Даже если родители многого не просят, не забывайте: вы - не нянька! Отец с матерью - взрослые люди. Вы не обязаны быть их личным поваром, шофером, аниматором и психологом. Иногда помочь - это одно. Но стать рыбой на посылках - совсем другое. Поэтому первым делом следует установить личные границы. Да, вы готовы помогать, но не в ущерб себе и своей семье.

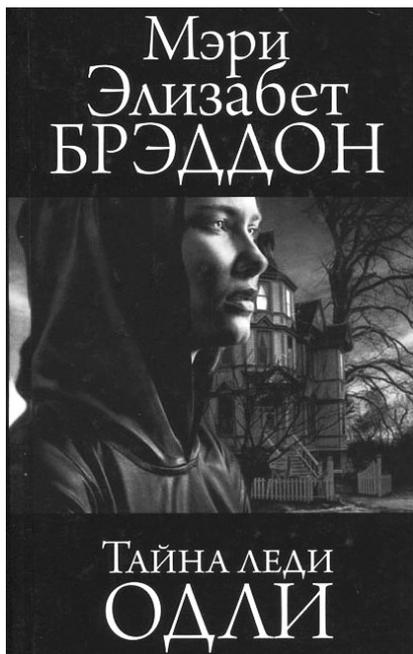
Чем занять досуг?

У пожилых людей, как правило, много свободного времени. Чем их занять?

- Подарите им кошку или собаку. Только имейте в виду: в случае проблем со здоровьем у старшего поколения уход за животным ляжет на вас.

* **Время от времени выбирайтесь с родителями в кино, театры, музеи или парки.**

- Найдите возможность просто поговорить с родными, послушать истории об их молодости.



(Продолжение. Начало в 21).

Предположим, я уеду тайком от моей любимой, оставив ее в безопасности под отцовской крышей; сколочу состояние в Новом Свете и вернусь через двенадцать месяцев, чтобы бросить его к ее ногам, ибо я был такой жизнерадостный в то время, что рассчитывал на удачу уже через год. Я поблагодарил этого человека за информацию и поздно ночью побрел домой. Стояла промозглая зимняя погода, но я не чувствовал холода, – я шел по пустынным улицам, снег летел мне в лицо, а в душе жила отчаянная надежда. Старик сидел в маленькой столовой, попивая бренди с водой, жена уже спала наверху, в спальне вместе с ребенком. Я написал ей несколько коротких строк о том, что никогда не любил ее сильнее, чем теперь, когда может показаться, что я ее покидаю; о том, что собираюсь попытаться счастья в Новом Свете, и что если мне повезет, то я вернусь и привезу ей много денег, но если нет, то я больше никогда ее не увижу. Я разделал оставшиеся деньги – что то около сорока фунтов – на две равные части, одну оставил ей, а другую положил себе в карман. Я встал на колени и помолился за свою жену и ребенка, склонив голову на белое покрывало, под которым они лежали. Я не очень верующий человек, но видит Бог, эта молитва шла от сердца. Поцеловав их, я тихонько вышел из комнаты. Дверь в столовую была открыта, старик клевал носом над газетой. Он поднял голову, услышав мои шаги, и спросил, куда я иду. «Покурить на улице», – ответил я, и так как это было моей привычкой, то он мне поверил. Через три дня я уже был в море, на судне, плывущем в Мельбурн, имея при себе только инструменты и семь шиллингов в кармане.

– И вам повезло? – спросила мисс Морли.

– Только когда я совсем отчаялся и мы с нищетой стали старыми друзьями; так что, оглядываясь на свою про-

Тайна леди ОДЛИ

шлую жизнь, я недоумевал, неужели тот смелый, отчаянный, блестящий драгун – любитель шампанского и этот человек, сидящий на сырой земле и вгрызающийся в грунт в дебрях Нового Света, – одно и то же лицо. Я искал спасения в воспоминаниях о моей любимой, верил в ее любовь и верность, как краеугольный камень, на котором держится вся моя прошлая жизнь – единственная звезда, которая светила мне в непроглядной ночи будущего. Мне довелось столкнуться со злыми людьми, я находился в самом центре разгула, пьянства и разврата, но моя чистая любовь хранила меня от этого всего. Худой и изможденный, полуголодная тень того, кем я однажды был, – вот что я увидел как то в небольшом осколке зеркала и испугался собственного лица. Но я все выдержал; через разочарование и отчаяние, ревматизм, лихорадку, голод, у самых врат ада я продолжал упорно идти вперед, и в конце я одержал победу.

От него исходила такая энергия и сила воли, гордый триумф успеха, что бледная гувернантка взглянула на него в удивленном восхищении.

– Какой вы храбрый! – воскликнула она.

– Храбрый! – радостно рассмеялся он. – Но разве я трудился не для своей любимой? За все это время тяжких испытаний разве не ее белая ручка манила меня вперед, к счастливому будущему? Я видел ее рядом с собой в палатке с мальчиком на руках так же ясно, как в единственный счастливый год нашей совместной жизни. Наконец, в одно туманное сырое утро, как раз три месяца назад, когда морозящий дождь промочил меня насквозь, полуголодный, обессиленный лихорадкой и ревматизмом, я откопал огромных размеров самородок и наткнулся на золотую жилу. Месяц спустя я уже был самым богатым человеком в нашей маленькой колонии. На почтовой карете я добрался до Сиднея, реализовал мое золото, которое стоило двадцать тысяч фунтов, и уже через четыре недели отправился в Англию на этом корабле, и через десять дней – через десять дней я увижу мою любимую.

– Но за все это время вы ни разу не написали вашей жене?

– Нет, только за неделю до отплытия. Я не мог написать ей, когда все было так плохо. Я не мог написать ей о моей борьбе с отчаянием и смертью. Я ждал, когда ко мне придет удача, и когда это произошло, я сообщил ей, что буду в Англии почти одновременно с письмом, и дал ей адрес одного кафе в Лондоне, где она могла бы оставить известие для меня, хотя весьма маловероятно, что она покинула отцовский дом.

Он снова впал в задумчивость, похивая своей сигарой. Его спутница не мешала ему. Угас последний луч солнца, их освещал только тусклый свет молодого месяца.

Вскоре Джордж Толбойс отшвырнул сигару и, повернувшись к гувернантке, отрывисто сказал:

– Мисс Морли, если, добравшись до Англии, я узнаю, что с моей женой что-нибудь случилось, я умру на месте.

– Мой дорогой мистер Толбойс, зачем думать об этом? Господь милостив к нам, он не причинит нам горя больше, чем мы сможем вынести. Возможно, все представляется мне в слишком мрачном свете, так как жизнь моя однообразна и у меня оставалось много времени для размышлений о моих тревогах.

– А вся моя жизнь состояла в деятельности, лишениях, тяжком труде, надежде и отчаянии; у меня совсем не было времени думать о том, что может случиться с моей любимой. Как я был слеп и беспечен! Три с половиной года – и ни строчки, ни одного слова от нее или любого, кто ее знает! О боже! Ведь могло произойти все, что угодно!

Он возбужденно мерил шагами пустынную палубу, гувернантка пыталась его утешить.

– Клянусь вам, мисс Морли, – промолвил он, – что до тех пор, пока вы не заговорили со мной сегодня вечером, у меня не было ни тени страха, а сейчас мое сердце болезненно сжимается от тревоги. Пожалуйста, оставьте меня одного.

Она молча отошла от него и уселась у другого борта корабля, печально устремив взор на волны.

ГЛАВА 3. СПРЯТАННЫЕ РЕЛИКВИИ

То же августовское солнце, что садилось за морские воды, освещало тусклым красным светом циферблат старых часов над увитой плющом аркой, что вела в сады Одли Корта.

Неистовый багровый закат. Средники окон и мерцающие решетки сияли в пламенном великолепии, угасающий свет вспыхивал на листьях лип в аллее и превратил неподвижную гладь пруда в сверкающую полированную медь; даже в темную чашу кустарника, среди которого укрылся колодец, прерывистыми вспышками проникало багровое сияние так, что казалось, будто трава, ржавое железное колесо и полуразвалившийся сруб колодца покрыты пятнами крови.

Мычание коров на лугу, всплеск фореи в пруду, последние трели птиц, скрип колес на отдаленной дороге время от времени нарушали вечернюю тишину и делали ее более напряженной. Это безмолвие в сумерках было

почти гнетущим; чудилось, будто где-то внутри обвитой плющом громады дома лежит труп – такая мертвая тишина царила кругом.

Когда часы над аркой пробили восемь, задняя дверь дома тихонько отворилась и из дома выскользнула девушка.

Но даже присутствие живого существа не нарушало тишины, так как девушка бесшумно кралась по густой траве, и углубившись в аллею со стороны пруда, исчезла под густой тенью лип.

Ее нельзя было назвать хорошенькой, она обладала внешностью, которую обычно зовут «интересной». И она, пожалуй, и вправду была интересной: ее бледное лицо, светлые серые глаза, мелкие черты лица и сжатые губы указывали на силу воли и самообладание, необычные в девушке девятнадцати двадцати лет. Она могла бы быть хорошенькой, если бы не один недостаток в ее маленьком овальном лице. Этот недостаток заключался в полном отсутствии красок. На ее бледных восковых щеках не было и тени румянца; ни один черный или коричневый оттенок не коснулся ее белесых бровей и ресниц; в ее тусклых льняных волосах не было и намека на золотисто каштановый или рыжеватый тона. Тот же недостаток красок был заметен и в ее платье: бледно лавандовый муслин выцвел до серого цвета, также бесцветна была и лента, повязанная вокруг ее шеи.

У девушки была тонкая, хрупкая фигура, и несмотря на скромное платье, она обладала грацией и осанкой благородной дамы; и тем не менее она была простой деревенской девушкой, по имени Феба Маркс, которая работала няней в семье мистера Доусона и кого леди Одли взяла к себе в горничные после того, как вышла замуж за сэра Майкла.

Несомненно, это было большой удачей для Фебы, заработок которой утроился, а работа была легкой в хорошо устроенном домохозяйстве Корта; таким образом, она так же стала объектом зависти, как и госпожа в высших кругах.

Мужчина, сидевший на обвалившемся деревянном срубе колодца, встрепенулся, когда служанка госпожи вышла из тени лип и встала перед ним посреди травы и кустарника.

Я уже говорила, что это было уединенное местечко, закрытое со стороны сада, – его можно было увидеть только из окон мансарды крыла дома.

– Феба, – заговорил мужчина, складывая нож, которым он остроговал столбик для забора, – ты подкралась ко мне так тихо и незаметно, что я подумал, уж не злой ли ты дух. Я шел дальней дорогой через поля и решил здесь отдохнуть, прежде чем зайти в дом.

– Из окна моей спальни виден колодец, Люк, – ответила Феба, показывая на открытое решетчатое окошко на одном из фронтонов. – Я увидела, как ты тут сидишь, и спустилась поболтать; лучше поговорить здесь, чем в доме, где повсюду полно ушей.

Люк был крупный, широкоплечий, глуповатый на вид деревенский увалень около двадцати трех лет. Его темно рыжие волосы низко нависали над лбом, из под сросшихся густых бровей сверкали зеленовато серые глаза, нос был

большой и прямой и в очертаниях рта было что-то грубое и хищное. Румяный, рыжий, с бычьей шеей он не был лишен сходства с крепкими быками, что паслись на лугах Корта.

Девушка присела рядом с ним на деревянный сруб и одной рукой обняла его за толстую шею.

– Ты хоть рад меня видеть, Люк? – спросила она.

– Конечно, козочка, – неуклюже ответил он, снова открывая нож и продолжая остроговать кол для забора.

Они были двоюродными братом и сестрой, в детстве вместе играли, а в юности полюбили друг друга.

– На вид ты не больно то рад, – заметила девушка. – Ты бы хоть посмотрел на меня, Люк, и сказал, пошло ли путешествие мне на пользу.

– Румянца оно тебе не прибавило, это уж точно, – ответил он, взглянув на нее из под низко нависших бровей. – Ты все такая же бледная.

– Но говорят, что путешествие делает людей светскими, Люк. Я была в Европе с госпожой в разных интересных местах, и ты знаешь, в детстве дочери сквайра Гортена немного учили меня говорить по французски, и было здорово, что за границей я могла разговаривать.

– Светскими! – хрипло рассмеялся Люк. – Да кому нужно твоё благородство, хотел бы я знать? Во всяком случае, не мне; когда ты станешь моей женой, у тебя останется не очень то много времени для благородных манер. Скажет тоже – французский! Когда мы скопим денег, чтобы купить ферму, ты, наверно, будешь парлевукать с коровами?

Она закусила губу и отвела взгляд в сторону. Он продолжал остроговать свою деревяшку, что-то насвистывая себе под нос и больше ни разу не взглянув на нее.

Некоторое время они сидели молча, но затем она снова заговорила, все еще не глядя на своего собеседника:

– Как чудесно было мисс Грэхем путешествовать со служанкой и с посыльным, в собственном экипаже, и с мужем, который считает, что ни одно место на земле недостойно того, чтобы туда ступила ее нога!

– О, Феба, чудесно иметь кучу денег, – ответил Люк. – И я надеюсь, дорогуша, это убедит тебя откладывать свое жалованье, чтобы нам пожениться.

– И что она из себя представляла в доме мистера Доусона всего три месяца назад? – продолжала девушка, как будто не слыша слов своего кузена. – Разве не была она такой же прислугой, что и я? Получала жалованье и много за него работала, пожалуй, больше меня. Видел бы ты ее старую одежду, Люк, – изношенную, заплатанную и перелицованную, – и все таки всегда аккуратную. Она платит мне больше, чем получала сама у мистера Доусона. Да я видела, как она выходила из гостиной с несколькими сокровищами и кучкой серебра в руке, которые ее хозяин только что заплатил ей, – и посмотрите на нее сейчас!

– Да не бери ты в голову, – посоветовал Люк, – подумай о себе, Феба, это все, что тебе нужно. Как насчет того, чтобы купить небольшую таверну, а? На ней можно заработать кучу денег.

Девушка сидела все так же, отвернувшись от своего любовника, положив руки на колени и пристально глядя на последний пурпурный луч, угасающий за стволами деревьев.

– Тебе бы посмотреть дом внутри, Люк, – сказала она. – Снаружи он малость невзрачный, но видел бы ты комнаты госпожи – сплошь картины и позолота, и огромное зеркало от пола до потолка. А разросшиеся потолки, что стоят сотни фунтов, экономка сказала мне, и все это сделано для нее.

– Повезло ей, – пробормотал Люк с ленивым безразличием.

– А видел бы ты ее за границей, около нее всегда ошивалась куча поклонников, а сэр Майкл совсем не ревновал ее, он только гордился, что ею так восхищаются. Слышал бы ты, как она смеялась и разговаривала с ними, швыряя им обратно все их комплименты и красивые речи, как букеты роз. Где бы она ни появилась, все сходили по ней с ума. Ее пение, ее игра, ее рисунки, ее танцы, ее прекрасная улыбка! Где бы мы ни останавливались, она была в центре всех разговоров.

– Сегодня она дома?

– Нет, она уехала с сэром Майклом на обед к Бичерам. Это семь или восемь миль отсюда, так что они не вернутся раньше одиннадцати.

– Тогда вот что я тебе скажу, Феба, если внутри дома такое великолепие, мне бы хотелось посмотреть на него.

– Тогда пойдем. Миссис Бартон, экономка, знает тебя в лицо и не будет возражать, чтобы я показала тебе лучшие комнаты.

Почти стемнело, когда они вышли из кустарника и не спеша направились к дому. Дверь, через которую они вошли, вела в служебное помещение, где находилась и комната экономки. Феба на минутку остановилась, чтобы спросить ее, можно ли ей показать кухню некоторые из комнат, и получив согласие, зажгла свечу от лампы в холле, и повела за собой Люка в другую часть дома.

Длинные коридоры из черного дуба темнели в призрачных сумерках; свеча, которую несла Феба, оставляла лишь бледное пятно света в широких переходах, через которые вела Феба своего кузена. То и дело Люк подозрительно оглядывался, наполовину испуганный скрипом собственных ботинок.

– Страшноватое местечко, Феба, – заметил он, когда они переходили из коридора в главный зал, еще не освещенный. – Слышал я, в прежние времена здесь было убийство.

– Что до этого, то в наше время тоже хватает убийств, Люк, – ответила девушка, поднимаясь по лестнице.

Она вела его через огромную гостиную, обитую атласом и всю уставленную бронзовыми статуэтками, камнями, инкрустированными столами и всевозможными безделушками, блестящими в сумеречном свете; затем через утреннюю комнату, увешанную гравюрами и ценными картинами, а оттуда в прихожую, где она наконец остановилась, высоко подняв свечу.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



Секреты аппетитной корочки у пирога

Для этого следите за тем, чтобы все жидкие компоненты теста были не просто холодными, а ледяными. Еще один секрет нежной корочки: замените часть воды в рецепте водкой. Чтобы верх пирога не подгорел, перед тем как поставить форму в духовку, оберните ее пищевой фольгой - пирог пропечется равномерно. А при приготовлении открытого пирога с жидкой начинкой присыпьте тесто сахаром. Тонкая прослойка из карамели не даст начинке размокнуть.

Мария Федоровна.

Добавляю в фарш тертый сыр и зелень...

Блюда из фарша получаются гораздо вкуснее, если делать его смешанным. Например, при приготовлении котлет можно добавить к мясу картофель, морковь, лук или молодую свеклу. А в фарш для рулета - тертый сыр и зелень. Солить фарш нужно перед готовкой. Если добавить соль раньше, мясо станет жестким. И еще совет. При варке макарон часто слипаются, а когда остынут, превращаются в комок. Чтобы этого не случилось, добавляйте в кипящую воду немного подсолнечного масла. Если собираетесь сделать из них запеканку, об-

*** Не получается красиво нарезать пирог? Сбрызните нож растительным маслом, тесто перестанет прилипать.**

*** Чтобы не плакать при нарезке лука, предварительно поместите его на 15 минут в морозилку.**

*** Чтобы стеклянная посуда заблестела, разведите уксус водой пополам и протрите поверхность. Смешайте немного уксуса с содой, чтобы очистить до блеска нержавейку и хром.**

дайте макароны водой после варки, так они сохраняют форму.

Марина Олеговна Чудинова.

Запеканка будет нежной и воздушной

Перед тем как замесить дрожжевое тесто, обратите внимание на ингредиенты. Если вы только что достали их из холодильника, дайте им постоять минут 30-35 при комнатной температуре. Теперь можно приступать: так тесто поднимется быстрее и будет пышным. А чтобы оладьи были пухленькими, перед замесом теста отделите белки от желтков и взбейте их отдельно. Теперь по очереди добавляйте ингредиенты в тесто. Эта же хитрость поможет сделать воздушную творожную запеканку.

Светлана.

Свекла быстро станет мягкой

Опустите свеклу в уже кипящую воду, время варки сократится. Или варите свеклу полчаса, затем слейте воду и поставьте кастрюлю с клубнями под струю холодной воды, оставьте на 10 минут. Свекла дойдет до готовности. И еще один секрет. Вряд ли кто-то не согласится с тем, что аромат свежих специй насыщеннее, чем из пакетиков. Но, оказывается, это относится не ко всем специям. Розмарин, майоран, лавровый лист, тимьян, шалфей ничуть не хуже и в сухом виде.

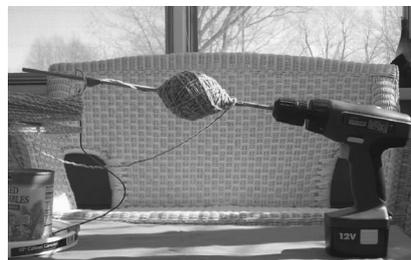
Ольга Ивановна Пархоменко.

От воска на ткани не останется и следа

Если на любимую юбку попал воск со свечи, не переживайте. Отправьте ее в пакете в морозилку на полчаса. Или положите на пятно кубик льда. После этого воск легко сочистится. А его след исчезнет, если прогладить пятно утюгом через бумажную салфетку. Другую салфетку подложите с изнанки. Если же испачкали вещь губной помадой или тональным кремом, что часто бывает, когда переодеваемся, промокните их тампоном, смоченным в водке. Или используйте спиртосодержащую салфетку.

Оксана.

Дрель – помощница для вязальщиц



Если у вас есть дрель, а ваша жена вяжет, вы можете оказать ей неоценимую помощь при сматывании пряжи в клубок. В дрель вставьте сверло, на которое наденьте деревянный стержень с ограничителями по обеим сторонам. Смотать так моток пряжи - дело считанных минут. Жена вам точно будет благодарна за сэкономленное время.

Станислав.

Кофейная гуща отмоет вазы и графины



Чаще всего мы ее просто выбрасываем. И напрасно! Кофейная гуща может пригодиться не только для гадания. Во-первых, это чудесный скраб для кожи с мягким абразивным и заметным противовоспалительным действием. Нагрейте кофейную гущу в микроволновке - избавитесь от неприятных запахов на кухне. А если смешать гущу с толченой яичной скорлупой, получите великолепный порошок для легкого мытья стеклянных ваз и графинов с узким горлом.

Вера Самотоева.

Очистит серебро сода

Вымойте серебряную вещь и поместите на лист фольги на дно кастрюли. Добавьте раствор соды (1/4 чашки соды, 2 чайн. ложки соли и 1 л кипящей воды) и оставьте на несколько минут. Мел поможет уберечь серебро от потускнения. Оберните кусочек абсорбирующего влагу мела марлей и положите в коробку, где храните серебро.

Елена Степанова.

Кафельная плитка засверкает



Приготовьте чистящее средство для плитки в домашних условиях. Натрите на мелкой терке обмылки или хозяйственное мыло, чтобы получилось 1/4 стакана мыльной стружки. Половину стакана измельченного мела смешайте с таким же количеством пищевой соды. Добавьте 1 чайн. ложку эфирного эвкалиптового масла, мыло и еще раз перемешайте. Готовую массу храните в закрытой банке. Используйте по мере необходимости. Такая паста не содержит грубых абразивов, поэтому подходит для стеклокерамических панелей и посуды из нержавеющей стали.

Татьяна.

Не ссорьтесь рядом с фикусом

Сейчас снова в моде комнатные цветы больших размеров - пальмы, фикусы, различные розы. Им требуется много питательных веществ. Но поливать удобрением можно здоровые, укоренившиеся растения. Если у вас слишком горячие батареи, поливайте цветок ежедневно, а лучше возле него держать увлажнитель воздуха. И еще, цветок поглощает не только вредные вещества, но и негативную энергию. Только это ему не на пользу, поэтому не ссорьтесь рядом с фикусом.

Анастасия.



ЗЕРКАЛА И СТЕКЛА ЗАБЛЕСТЯТ

Когда я мою окна, готовлю раствор из 0,5 л воды, 3 ст. ложек уксуса, 1/2 чайн. ложки жидкого мыла. Переливаю в бутылку с распылителем, хорошо взбалтываю и

обильно брызгаю на стекло, затем протираю сухой тряпкой и газетой. Разводов не остается. Стекла блестят и сияют!

Татьяна Тарасова.

ТЕСТО ПРИЛИПЛО? ДОСТАВАЙТЕ СОЛЬ

Когда готовишь что-то из муки, тесто высыхает и прилипает к поверхности стола и посуде. Оттереть непросто. Подельюсь секретом, как сделать это быстро. Возьмите крупную соль, хотя подойдет и мелкая. Насыпьте на стол и сухой губкой или тряпочкой потрите.

Соль легко очистит присохшее тесто, не поцарапав поверхность. Также можно почистить и посуду, в которой вы готовили, останется только выбросить сухие остатки. При такой «сухой уборке» и сток в раковине не забивается!

Екатерина Попова.

ИЗВЕСТЬ УКСУСА БОИТСЯ

Чтобы очистить чайник от накипи, налейте в него воды чуть выше следов известкового налета. Добавьте 1 чайн. ложку лимонной кислоты и вскипятите. Интенсивное шипение покажет, что работа по удалению накипи идет. Через 30 минут вымойте и прополощите чайник.

Уксус избавит и от известкового налета на металлических кранах. Положите

полоски бумаги для выпекания или салфетки, пропитанные уксусом, на места с известковыми отложениями. Очистите краны влажной тряпкой и отполируйте сухой.

А вот въевшийся налет между кафельными плитками легко удалить с помощью перекиси водорода и старой зубной щетки.

Вера Суворова.

ЦАРАПИНЫ НА ШКАФУ ЗАКРАСЬТЕ... ЙОДОМ

Если появились царапины на мебели из темного дерева, не огорчайтесь. Их можно замаскировать. Смажьте царапины йодом. Или приготовьте кашицу из растворимого кофе и небольшого количества воды. Потрите кашицей ак-

куратно, излишки удалите сухой салфеткой.

А еще добавьте в миску воды нашатырь (1 ст. ложка на 0,5 л) и потрите мебель. Пыль долго не появится!

Антонина Кривцова.

* Если проварить в алюминиевой кастрюле кожуру от яблок, посуда приобретет свежий вид.

* Нож легче и быстрее точится, если полчаса подержать его лезвие в слабом солевом растворе.

* Чтобы удалить следы клея на руках, смажьте их растительным маслом, подождите несколько минут, сотрите клей.

МАСТЕРИЦА



СТИРКА ДА ГЛАЖКА БЕЗ ПРОБЛЕМ

Эти проверенные советы помогут хозяйшкам быстро справиться с кучей белья

Техника. Чаще всего в уходе нуждается отсек для порошка и кондиционера. Его время от времени нужно вытаскивать и промывать под струей воды. Чтобы в барабане не образовывалась плесень, не закрывайте крышку после окончания стирки, дайте ей высохнуть. Несколько раз в год запускайте программу стирки без белья, зато с самой высокой температурой, добавив в отделение для порошка стакан столового уксуса.

Теннисные мячики. Два-три мячика можно положить в барабан машины во время стирки подушек, одеял, покрывал, пуховиков или полотенец. Когда барабан крутится, мячи ударяются

друг об друга, что помогает взбить вещи, которые должны быть пышными.

Фольга. Если из фольги скатать несколько шариков диаметром 5-6 см, положить их в барабан с чистым мокрым бельем и включить дополнительный отжим, это снимет с одежды электростатический заряд. Вещи не будут липнуть к телу и трещать.

Корзина для носков. Если в шкафу есть место, заведите корзину, в которую после стирки вы могли бы складывать носки. Это удобно, потому что не нужно разбирать их по парам, тратя время. И понятно, где искать потерянные носки.

* Чистите утюг раз в месяц. Налейте в резервуар воду с уксусом (2:1) и 5 минут гладьте тряпочку, включив подачу пара.

* Известкового налета будет меньше, если после глажки сливать остатки воды из резервуара.

ПОЛОЖИТЕ В БОТИНКИ МЕШОЧКИ С СОДОЙ

Обувь плохо пахнет? Главная причина кроется не в самой обуви, а в бактериях, которые размножаются во влажной среде, особенно в промокшей обуви (наступили в лужу, бывает). Размножаясь, они выделяют кислоты с неприятным запахом. Одна из причин отталкивающего запаха - микоз. Тут поможет только грамотное лечение.

Чтобы избавиться от запаха, на ночь в обувь можно положить специальные шарики, которые впитывают влагу и устраняют запах. Они часто продаются в магазинах спортивной обуви. Шарики можно заменить пакетиками с чаем, ароматизированными саше или просто тканевыми мешочками с содой.

Можно также протирать стельки влажными антибактериальными салфетками или купить одноразовые стельки и менять их по мере необходимости.

Хорошо обработать внутреннюю поверхность обуви распылителем с раствором из нашатырного спирта и перекиси водорода. Можно смочить ватный тампон 40%-ной эссенцией и положить в обувь на пару дней. Эссенция не навредит кожаной обуви, но на резиновые части лучше не попадать. После обработки обуви нужно проветрить, уксусный запах выветрится через 2-3 дня. Также можно обработать внутреннюю поверхность обуви хлоргексидином.

Надежда Григорьевна.

ЧАЩЕ МЕНЯЙТЕ ПОСУДНЫЕ ГУБКИ

Даже если вы тщательно промываете губку после использования с содой, уксусом или другим средством, уничтожить бактерии, накопившиеся в ней за время использования, невозможно. Если же губку жалко выкинуть, обрежьте ее с уголка, чтобы больше не использовать для мытья посуды. Она пригодится, когда понадобится протереть мусорное ведро, унитаз, колеса коляски или грязные сапоги.

Виктория Рыжова.

ПОКРОЙТЕ ПУГОВИЦЫ ЛАКОМ ДЛЯ НОГТЕЙ

Если от времени пуговицы утратили первоначальный блеск, их можно обновить, покрыв бесцветным лаком для ногтей.

Чтобы избежать порчи материала, к которому вы пришиваете пуговицу, положите с изнаночной стороны материи кусочек ткани или, и это идеальный вариант, другую, маленькую пуговицу. А для того чтобы пришить пуговицу ровно, вставьте между ней и тканью спичку, а затем выньте ее. Пришивая пуговицу к шубе, положите между пуговицей и мехом тонкую бумагу, чтобы не повредить ворс. Когда пуговица будет пришита, бумагу выньте.

Светлана.



ПОЛОТЕНЦА БУДУТ КАК НОВЫЕ!

Перед тем как решить, стоит ли выбрасывать полотенца или пустить их на тряпки, попробуйте один простой фокус. Результат после применения трюка вас приятно удивит. Сложите полотенца в стиральную машину, выберите режим стирки, чтобы вода была максимально горячей. В контейнер стирального порошка вылейте 1 стакан уксуса и запустите стирку (без полоскания и отжима). После окончания стирки насыпьте в контейнер для порошка 1/2 стакана соды и запустите машинку еще один раз, но уже с полосканием и отжимом. При стирке не пользуйтесь кондиционером для белья! Полотенца становятся жестче, плохо впитывают влагу. Незаметные остатки мыла на полотенцах провоцируют неприятный запах.

Тамара.

ВАННА СНОВА ЗАСИЯЕТ

Чтобы отмыть ванну, приготовьте раствор по универсальному рецепту. Смешайте по 2 ст. ложки кальцинированной и пищевой соды. Натрите этой смесью ванну. Подождите 5 минут (слой не смывайте!) и нанесите следующую смесь: 50 г уксуса и 50 г отбеливателя. Выждите полчаса и смойте.

А чтобы отмыть микроволновую печь, поставьте в нее тарелку с содовым раствором (1 стакан соды на 100 мл воды). Выставьте мощность 600 кВт, включите на 5 минут. Загрязнения легко отмоются.

Надежда Федоровна.



В ДОМЕ ПАХНЕТ УЮТОМ

Когда вы почувствуете неприятный запах, воспользуйтесь одним из этих способов.

Вымойте с мылом бак от остатков мусора. Не используйте под мусор дырявые пакеты. Положите возле мусорного ведра салфетку, пропитанную кондиционером для белья. Все, теперь под мойкой будет хорошо пахнуть.

Когда еда убежала на плиту и пригорела, посыпьте сразу это место солью, пока не остыло. Запаха не будет, а вы легко очистите поверхность. Этот способ не подходит для стеклокерамических плит.

Если появился запах из посудомоечной машинки, влейте в пустую машинку 3-4 литра винного уксуса и оставьте на час. Запустите без моющего средства и посуды на полный цикл на средней температуре. Кипятить уксус не надо! Если запах и после этого остался, проблема, скорее всего, в сливе. Запах появился в подвале? Поставьте обычный уголь для шашлыков в открытом ведре или тазу. Он впитывает и лишнюю влагу, и запахи.



СЕКРЕТЫ МУЛЬТИВАРКИ

*** Не перемешивайте ингредиенты до тех пор, пока блюдо не будет почти готово. И не перегружайте прибор: продукты вместе с водой должны занимать не более 2/3 чаши! Не заглядывайте в чашу раньше времени.**

*** Бойтесь пересушить постное мясо? Используйте функцию с максимальной температурой для быстрой обжарки, а затем доведите его до готовности на режиме «Тушение».**

*** Чтобы сохранить сочность и аромат котлет, отбивных или филе, обваляйте их в муке или панировочных сухарях, слегка обжарьте на сковороде и лишь потом перекалдывайте в чашу. Приправы и соль добавляйте в конце.**

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ВРЕДЯТ КОЖЕ



Не умываемся перед сном

После 11 часов вечера кожа начинает восстанавливаться. Чтобы этот процесс происходил правильно и активно, она должна свободно дышать. А косметика, даже качественная, мешает ей в этом.

Спим на боку

Эта поза самая естественная. Но во время сна на боку кожа сжимается. В результате с одной стороны лица и декольте образуются морщины. Приучитесь спать на спине.

Используем косметику не по возрасту

Кремы и сыворотки для молодых женщин бесполезны пожилым. А средства против морщин молодую кожу приучают «лениться». Она перестает самостоятельно обновляться.

Прижимаем телефон к лицу

Мы разговариваем по телефону в среднем 1,5 часа в сутки. Задумайтесь, сколько раз за день трубка успевает побывать на столе, в дамской сумочке, в руках? Неудивительно, что на мобильном оседает множество вредных бактерий, вызывающих на коже воспаление. Протирайте телефон салфетками с антибактериальным составом 3-4 раза в день.

В ЗОНЕ ДЕКОЛЬТЕ ПОЯВИЛИСЬ ПЯТНА...

Можно ли от них избавиться и вернуть коже упругость?

Утром, после душа, нанесите на область шеи и декольте увлажняющий крем. Минут через пять сложенное вчетверо полотенце смочите чуть соленой водой и помассируйте эту зону. Вечером после очищения нанесите крем, оберните теплым и влажным полотенцем и поддержите полчаса.

Также можно делать компрессы из настоя ромашки, шалфея, мяты, липового цвета. Горячим настоем смочите махровое полотенце и наложите его на 5 минут. После этого протрите грудь и шею кусочком льда. Для отбеливания приготовьте лимонный лосьон. Смешайте 1 желток и 1/2 стакана сметаны или сливок, влейте 50 г водки и сок половины лимона. Протирайте шею и область декольте. Такой



лосьон питает, очищает и смягчает кожу. Храните его в холодильнике неделю. Какое сред-

ство вы бы ни выбрали, защищайте кожу от солнца.

М. Воронова, косметолог.



САЛОН НА ДОМУ

Сухая кожа рук от частого мытья, неровный тон лица и тускнеющие волосы – неприятные последствия самоизоляции. Они красноречиво говорят о том, что пора устраивать свой домашний салон красоты.

Волосы

Мы делаем этот жест, сами того не замечая: поправляем вылезшую прядь, закидываем волосы назад. А когда работаем удаленно и при этом постоянно нервничаем, то жест повторяется несколько десятков раз в день. Привычка постоянно касаться волос увеличивает вероятность того, что уже к вечеру волосы будут выглядеть грязными. Заметили за собой такую особенность, от которой трудно избавиться?

* Обратите внимание на органические шампуни без сульфатов в составе. Попробуйте шампуни с цинком, обладающим антибактериальным свойством. Прекрасно, если в составе есть экстракт березы, крапивы, масла лимона, апельсина, мандарина, амлы. Эти ингредиенты бережно очищают волосы, способствуя профилактике перхоти. Кстати, такими шампунями можно мыть волосы ежедневно.

* Раз в две недели используйте скраб. Он поможет стимулировать кровообращение, избавит кожу от омертвевших клеток и смоем остатки других продуктов с волос. Заметили, что кожа головы чешется на нервной почве? Обратите внимание на маски для кожи головы, гармонизирующие общее состояние скальпа. Например, с маслом ши, какао и эвкалипта.

* Если качество волос ухудшилось, попробуйте сделать обертывания с натуральными маслами. Отлично подойдут кокосовое, аргановое, кунжутное и касторовое. Распределите волосы на две части, нанесите на длину масло и оберните алюминиевой фольгой на 20 минут. После помойте голову как обычно, не забыв использовать кондиционер.

Лицо

Вы привыкли любые кожные проблемы решать в кабинете косметолога? Значит, пора переходить на более вдумчивый ежедневный уход.

* Отдавайте предпочтение мягким средствам для умывания, без раздражающих кожу веществ - спирта и щелочей. Обратите внимание на ежедневное глубокое очищение кожи, подобрав легкий скраб с АНА-кислотами. Присмотритесь к составу косметики, которую используете - она не должна содержать комедогенные вещества типа ланолина, оксихлорида и нитрида бора.

* Выбирая антивозрастной крем, ориентируйтесь на ингредиенты, которые работают эффективно. А именно: ретиноиды и активные антиоксиданты - витамины Е и С, глутатион, бета-каротин, фитостеролы и ресвератрол.

* Превратите нанесение маски в

расслабляющий ритуал. Отдайте предпочтение тканевым и ночным маскам с экстрактами авокадо, киви и граната. А если позволяет время, попробуйте альгинатную маску. Альгинат натрия, который получают из бурых и красных водорослей, в сочетании с водой образует увлажняющий гель, богатый минеральными веществами, который быстро выравнивает цвет кожи.

* Самоизоляция - время, когда стоит попробовать те бьюти-ритуалы, на которые не находилось раньше времени. Например, испытайте на себе действие масок, которые нужно готовить самостоятельно. Например, из индийского порошка мултани митти, которую часто называют фуллерова глина. Особенно эффективны маски, содержащие экстракты ниима и сандалового дерева.

Руки

Вы моете их не меньше 10 раз на дню. Абсолютно закономерно, что кожа постепенно истончается и сохнет.

* Лучшее решение - начать использовать плотный питательный крем 2 раза в день. Идеально, если в составе крема будут такие компоненты, как сок алоэ, масло оливы, масло ши, экстракт лайма и термальная вода.

* Кожа начала шелушиться и кровоточить? Попробуйте на особенно раздраженные участки пару раз в день наносить касторовое масло.

* Если и это не помогает, нанесите смесь из касторового и кокосового масел на ночь, сверху надев тонкие хлопковые перчатки.



ГРИБНОЙ САЛАТ С ПОМИДОРАМИ

(посыпанный обжаренным
рубленым фундуком)

На 4 порции: 150 г шампиньонов, 1 красная луковица, 5 стол. ложек рапсового масла, 1 чайн. ложка горчицы, 2 стол. ложки яблочного уксуса, по 1/2 пучка зеленого лука и кервеля, 1 кустик салата, 200 г помидоров, 30 г рубленого фундука.

Грибы нарезать ломтиками, лук порубить и пассеровать в 2 стол. ложках масла.

Смешать горчицу, уксус и оставшееся масло. Посолить и поперчить. Зеленый лук и кервель измельчить и перемешать с маринадом.

Салат очистить, вымыть и, стряхнув капли воды, нарезать кусочками. Помидоры нарезать дольками и вместе с грибами перемешать с салатом. Заправить соусом и еще раз перемешать. Фундук поджарить без добавления жира и посыпать салат. Подавать с ломтями свежего багета.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С СЫРОМ

(и пикантной лимонно-йогуртовой заправкой)

На 4 порции: 2 яйца, 1 кольраби, 3 моркови, 1 цуккини, 1 стручок сладкого перца, 100 г шампиньонов, 4 помидора, 1 луковица, 150 г йогурта, 1 стол. ложка лимонного сока, 1 чайн. ложка растительного масла, соль, перец, сахар, по 1/2 пучка петрушки и зеленого лука, 1 стол. ложка кедровых орешков, 60 г сыра.

Яйца сварить вкрутую и очистить. Кольраби, морковь, цуккини и перец нарезать соломкой, грибы - ломтиками, помидоры - дольками. Все перемешать в салатнице.

Лук порубить. Перемешать с йогуртом, лимонным соком, маслом, солью, перцем и щепоткой сахара. Добавить зелень и заправить салат.

Поджарить без масла кедровые орешки. Сыр нарезать соломкой. Яйца разрезать на восьмушки. Выложить на салат и, по желанию, украсить петрушкой. Подать на стол с ломтями багета.



СОЧНЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

(сыр и ветчина делают его особенно
сытным)

На 4 порции: 4 филе куриной грудки, 1/2 чайн. ложки смеси пряных трав, по 4 ломтика сыра и ветчины, 100 мл рапсового масла, 1 кустик салата, 4 помидора, 1 стебель зеленого лука с луковичей, 2 стол. ложки винного уксуса, по 1/2 стол. ложки меда и горчицы.

Куриную грудку натереть солью, смесью пряных трав и молотым черным перцем. Сделать надрез в виде кармашка и начинить сыром. Обернуть ветчиной и сколоть.

На среднем огне обжарить мясо в 4 стол. ложках масла по 8 мин с каждой стороны.

Овощи вымыть. Помидоры нарезать кружочками, зеленый лук - кольцами, салат порвать руками.

Уксус, масло, мед и горчицу слегка взбить, посолить и поперчить. Салат и помидоры выложить на тарелки, посыпать зеленым луком и полить маринадом. Куриную грудку нарезать ломтиками и выложить сверху.



КОТЛЕТЫ С СЮРПРИЗОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

700 г мясного фарша, 3 яйца, хлеб, луковица, 8 картофелин, 1/2 стакана молока, по 2 ст. ложки сливочного масла и томатной пасты, 200 г сыра, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец.

Замочите на 5-10 минут в воде 2 ломтика хлеба, смешайте с фаршем. Добавьте лук, яйца, посолите и поперчите. Сформируйте котлетки с углублением внутри и выложите на противень, смазанный маслом. Разогрейте духовку и поставьте в нее блюдо на 15 минут. Из картофеля с маслом сделайте пюре. Добавьте 1 яйцо и молоко. Достаньте и в каждое углубление вложите картофельное пюре. Каждую котлету посыпьте тертым сыром. Приготовьте соус: томатную пасту смешайте со стаканом воды и полейте блюдо. Снова поставьте в духовку и запекайте, пока слегка не подрумянятся.



ГУСТОЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ

500 г спелой сладкой тыквы, 1 л воды, 1 луковица, 2 чайн. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Лук нарежьте кубиками и спассеруйте. Тыкву нарежьте, добавьте к луку, подлейте горячую воду, посолите и варите до полуготовности. Муку поджарьте на сухой сковороде, влейте масло, размешайте и через 2-3 минуты добавьте 1/2-1 стакан горячей воды. Быстро размешайте, чтобы не было комочков, поварите 10-15 минут, снимите с огня и, если нужно, процедите. Влейте соус в суп, размешайте, дайте вскипеть и снимите с огня.



САЛАТ «СОКРОВИЩА В СУНДУЧКЕ»

300 г морепродуктов в масле, 1 морковь, 1 луковица, 3-4 яйца, банка кукурузы, 1 сладкий перец, масло для жарки, майонез, буханка хлеба, 1 упаковка плавленого жидкого сыра, 1 палочка соломки, листья салата, зелень.

Порежьте и обжарьте на растительном масле морковь и лук, дайте остыть. Добавьте порезанные морепродукты. Яйца и сладкий перец нарежьте соломкой, смешайте с кукурузой и добавьте к остывшей массе из морского коктейля с овощами. Заправьте майонезом. Чтобы приготовить сундучок, аккуратно срежьте у хлеба верхнюю корку (но не до конца) и выньте мякиш. Обмажьте буханку со всех сторон сыром и сложите салат в сундучок. Чтобы крышка сундучка не закрывалась, подприте палочкой соломки. Поставьте сундучок на листья салата, украсьте по вкусу.

Ленивые голубцы со сметанным соусом

500 г мясного фарша, 400 г белокочанной капусты, 1 морковь, 100 г риса, 4 ст. ложки с горкой жирной сметаны, 1 помидор, 1 чайн. ложка соли с небольшой горкой в фарш + 1/4 чайн. ложки в соус, перец и специи по вкусу.

Рис отварите, промойте и откиньте на сито. Капусту нашинкуйте, залейте водой и варите 10 минут. Слейте воду и отправьте к рису. Добавьте фарш, натертую на терке морковь, посолите, поперчите и перемешайте. Сформируйте голубцы и выложите в один слой в кастрюлю с толстым дном. Для соуса взбейте сметану с помидором без кожицы, стаканом воды, солью и перцем. Залейте соусом голубцы, чтобы они были покрыты наполовину. Накройте крышкой и томите после закипания час. Подавайте со сметаной.

Закуска из кабачков с помидорами

1 кабачок, 2-3 помидора, по пучку укропа и петрушки, 2-3 зубчика чеснока, 2 яйца, 1-2 ст. ложки муки, растительное масло, соль.

Кабачок порежьте кружками (если кабачок молодой, то кожуру снимать не надо), посолите и оставьте на 20 минут. Яйца взбейте в миске с мукой и посолите. Сок от кабачков слейте. Масло разогрейте в сковороде. Кабачки, обмакивая в кляр, обжарьте с двух сторон до золотистого цвета (можно запечь в духовке). Выложите на бумажные полотенца. Зелень мелко нашинкуйте, чеснок пропустите через пресс. Помидоры порежьте ломтиками. Сервируйте, чередуя кабачки, ломтики помидоров, зелень с чесноком, и подавайте как отдельное блюдо или как гарнир к мясу или рыбе.

Пирог с малиной и сливочным сыром

120 г сливочного масла, 120 г сахара, 2 яйца, 2 щепотки ванилина, 140 г муки, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, 200 г малины, 150 г сливочного творожного сыра, 2 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка растительного масла.

Смешайте сыр, сахар и ванилин и выложите в кондитерский мешок. Для теста взбейте мягкое масло с сахаром, затем по одному добавьте яйца. Туда же просейте муку с разрыхлителем и ванилином, еще раз взбейте. Форму выложите пергаментом, смажьте маслом, выложите половину теста. Из кондитерского мешка выдавите горками половину сырной массы. В промежутках уложите половину малины. Затем распределите оставшееся тесто, выдавите сырную массу промежутки заполните малиной. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 35 минут.

Зеленый подоконник



СПАТИФИЛЛУМ, ИЛИ ЦВЕТОК «ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ»

Вокруг этого на первый взгляд обычного комнатного растения ходят легенды. Считается, что спатифиллум в доме приносит женщине счастье. Его часто дарят одиноким девушкам, утверждают, что после такого подарка очень часто девушка встречает своего суженого. Иногда говорят, что этот цветок приносит покой в дом, где часто бывают ссоры между мужем и женой. Суеверия и приметы связаны со многими домашними растениями, а верить или нет – личное дело каждого.

Несомненно только то, что кроме красоты, спатифиллум обладает очень ценным качеством – он прекрасно очищает воздух в квартире. Это одно из лучших растений, способных поглощать из воздуха вредные вещества.

Советы по уходу за спатифиллумом

Цветок женское счастье некапризный. Регулярный полив и удобрение, подходящая почва – этого вполне достаточно чтобы он порадовал здоровым видом и регулярным цветением.

Освещение. Несмотря на то, что в природе спатифиллум растет в нижнем ярусе тропических лесов и является теневыносливым растением, прятать его от солнца не следует. Лучше всего поставить горшок с растением на восточное или западное окно, чтобы несколько часов утреннего или предзакатного солнца все же было. Если освещение будет недостаточным, сократится период цветения спатифиллума, а может случиться и так, что спатифиллум вообще не зацветет. Зимой можно поставить и на южное окно.

Температура. Что касается температуры воздуха, то спатифиллум не особенно чувствителен к температуре. Крайние пределы содержания растения примерно от 15С до 28С. Зимой лучше прохладное содержание, летом – обычная комнатная температура вполне подходит. Опасны для него сквозняки и холодный зимний подоконник – чтобы растение не страдало от холода, подложите под вазон с цветком круг из пенопласта.

Влажность воздуха. Как и другие растения из тропических лесов, спатифиллум любит высокую влажность. Но приспособляется он к домашним условиям неплохо. Если воздух слишком сухой, то подсыхают кончики листьев.

Полив. Весной и летом в период вегетации и цветения полив должен быть обильным, зимой поливают меньше, причем, чем прохладнее условия содержания, тем меньше полив. Важно знать, что корни спатифиллума не терпят застоя влаги, поэтому соблюдайте умеренность и между поливами давайте высохнуть верхнему слою субстрата. Чтобы не особенно присматриваться к состоянию земли в горшке, важно пра-

вильно посадить растение. Излишки воды должны свободно вытекать из отверстия внизу горшка.

Почва. Субстрат для спатифиллума нужен рыхлый, плодородный. Можно купить готовую земляную смесь для ароидных. Можно составить грунтовую смесь для домашнего спатифиллума из трех частей торфа, двух частей садовой почвы, двух частей перлита и трех частей субстрата для орхидей, который в свою очередь состоит из древесного угля, коры и гравия. Во избежание загнивания корней позаботьтесь о хорошем дренаже.

Удобрение. Подкармливают спатифиллум один раз в 2-3 недели в вегетационный период с марта по сентябрь полным минеральным удобрением из расчета 1-1,5 г на 1 литр воды. Можно чередовать минеральные и органические удобрения. В период покоя подкормку прекращают, но если растение продолжает расти, то можно удобрять его раз в месяц.

Пересадка. Молодые растения пересаживают каждый год. Растения же, которые достигли пятилетнего возраста, пересаживают только тогда, когда из дренажного отверстия покажутся корни. Спатифиллуму нужен небольшой и неглубокий горшок, иначе он откажется цвести. Выбирайте каждый раз посудину ненамного больше предыдущей и, как только вы дойдете до горшка диаметром 18-20 см, можете пересадки прекратить, только время от времени обновляйте верхний слой субстрата в вазоне. Эта рекомендация относится только к тем спатифиллумам, которые растут не выше 30-40 см.

Пересаживают растения аккуратно, стараясь не повредить корни. Нельзя вытряхивать всю землю из корней или промывать их под сильной струей воды. После такой пересадки растение будет долго болеть, может даже засохнуть. Важно сохранить мелкие хрупкие корешки, поэтому пересаживают вместе с земляным комом.

Перед тем, как вынуть спатифиллум из старого горшка, хорошо полейте его. Если вы заинтересованы в том, чтобы растение было крупным, с красивыми листьями, отделите при пересадке все боковые отростки, на которые этот комнатный цветок расходует немалые силы. Если новый грунт влажный, то полейте его после пересадки спатифиллума лишь слегка, чтобы грунт осел. Спатифиллум после пересадки несколько следующих дней не поливайте, а опрыскивайте дважды в день, чтобы ему было легче оправиться от стресса. Полив возобновляется через три-четыре дня после пересадки.

Размножение. Размножают цветок «женское счастье» делением куста при весенней пересадке. От материнского растения осторожно отделяют боковые отростки вместе с корнями, стараясь их не повредить, затем деленки рассаживают в отдельные емкости с субстратом для взрослого спатифиллума и ухаживают за ними, как рассказывалось в предыдущей главе.

Домашние любимцы



ПОЧЕМУ ОТ СОБАКИ ПАХНЕТ?

Собаки всем хороши, но этот запах... Аромат портит всю картину, и избавиться от него не всегда легко.

Кто-то может ошибочно предположить: от собаки пахнет, потому что ее не моют, или она вспотела, или в чем-то изма-

залась. Но, скорее всего, причина будет заключаться совсем в другом. Чаще всего источником запаха служит

кожное сало. Специальный секрет сальных желез находится у основания шерсти и выполняет определенные функции. Он сохраняет тепло, не дает шерсти быстро намокать и подает сигналы противоположному полу. На воздухе происходит химическая реакция, из-за чего появляется неприятный запах. Можно ли избавиться от него раз и навсегда? Пожалуй, нет. Дело в том, что у разных собак интенсивность запаха разная. К тому же его сильнее могут ощущать те хозяева, кто завел пса впервые и ранее с подобными ароматами не сталкивался.

Многое зависит от того, собака какой породы живет у вас. У животных с жесткой шерстью и ярко выраженной сезонной линькой аромат будет ощущаться сильнее. Иногда помогают регулярные водные процедуры со специальными шампунями, однако, если они не дают эффекта, не стоит зря мучить животное. Значит, на него подобные ритуалы красоты воздействия не имеют. Примите питомца таким, какой он есть, и успокойтесь.

Нужно ли бить тревогу? Только в том случае, если раньше специфического запаха от питомца вы не замечали, а недавно он появился. В этом случае имеет смысл отвести животное к ветеринару. Некоторые болезни дают о себе знать именно путем изменения запаха тела.

А ЛАПКИ ОТЧЕГО МОКРЫЕ?

Видели ли вы когда-нибудь собаку с выступающими каплями пота на лбу? А кошку? Можно поспорить, что нет! А все потому, что потовые железы у животных расположены на подушечках лап. То

есть, когда им жарко, пот проступает на лапах, а сам зверь с виду выглядит вполне себе сухим.

Когда животные страдают от жары, они часто открывают пасть. Таким образом собаки и

кошки позволяют слюне испаряться, за счет чего организм охлаждается. Кошек в такие минуты можно заставить зализыванием шерсти. С помощью этого они также снижают температуру тела.

Кстати, лапы у представителей семейства кошачьих могут потеть еще и от страха.

ЗАЧЕМ КОТЫ ЗАЛЕЗАЮТ В ПАКЕТЫ?

Попробуйте принести из магазина самый обычный пакет. Оставьте его на пару минут в комнате, где сидит кот. Животное тут же решит примерить его. Это нормально!

Подумайте сами: кошки - по природе своей охотники, а значит, им постоянно приходится думать об убежище - на всякий случай. Даже домашние питомцы этого инстинкта не лишены. Пакет для них - отличный вариант, чтобы спрятаться, скрыться от глаз любопытного хозяина.

К тому же нельзя отрицать, что в пакете тепло, уютно и спокойно, практически как в домике. Более того, при движении он так соблазнительно шуршит! Этот звук похож на копошение мышки где-нибудь за углом и всерьез будоражит воображение кота.

Ну и последнее: пакет - это всегда что-то новое, интересное и неизведанное. А уж если он чем-нибудь пахнет... Все, пиши пропало!

Единственное, что радует, - любовь к пакетам кратковременна. На следующий день кот может и не вспомнить про свою страсть.



Настроение

Тенденции
Образы
Детали



**«ЖИВОЙ
КОРАЛЛ» -
ТЕПЛЫЙ,
РАДОСТНЫЙ И
НЕЖНЫЙ, КАК,
СОБСТВЕННО,
И ЛЕТО.
ЭТО
ПРЕКРАСНОЕ
ЛЕТО.**





СЛОЕННЫЕ ТАРТАЛЕТКИ С ЯБЛОЧНЫМИ ДОЛЫКАМИ

На 6 штук: 6 небольших квадратных пластин замороженного слоеного теста, 50 г размягченного сливочного масла, 350 г кисло-сладких яблок, 1 стол. л. лимонного сока, 3 стол. л. сахарного песка, 1 стол. л. сахарной пудры.

Разморозить пластины теста, прикрыв их влажной салфеткой от высыхания. Выложить пластины на застеленный бумагой для выпекания или смазанный жиром противень (на небольшом расстоянии друг от друга). Смазать каждую сливочным маслом. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, разрезать на четвертушки и удалить сердцевину. Мякоть нарезать тонкими ломтиками и выложить на слоеное тесто. Сбрызнуть яблоки лимонным соком, чтобы не потемнели, покрыть равномерным слоем сахарного песка (по желанию смешать сахар со щепоткой корицы). В течение 15 мин выпекать тарталетки в духовке. При необходимости растопить 25 г сливочного масла, смазать верхний слой и выпекать еще 10 мин.

Вынуть, остудить, посыпать сахарной пудрой и еще теплыми подавать на стол.

Совет: прежде чем посыпать сахарной пудрой готовые тарталетки, их следует остудить.



ЯГОДНЫЙ ТОРТ С ВОЗДУШНЫМ БЕЗЕ

На 4 порции: 100 г размягченного сливочного масла, 250 г сахарного песка, 1 пакетик ванильного сахара, 1 пакетик лимонного ароматизатора, 1 щепотка соли, 2 яйца, 200 г муки, 2 чайн. л. разрыхлителя, 400 г смородины или малины, 3 яичных белка.

Нагреть духовку до 175 градусов. Из сливочного масла, 100 г сахара, ванильного сахара, лимонного ароматизатора, соли, яиц, муки и разрыхлителя вымесить тесто. Смазанную жиром форму заполнить тестом, равномерно распределить ягоды по поверхности. Выпекать пирог 35 мин на средней полке духовки. Вынуть и оставить остужаться. Увеличить температуру до 225 градусов. Для приготовления безе нужно взбить в густую пену белки с помощью миксера, блендера или специальной венчика. Медленно высыпать стружку 150 г сахарного песка и продолжать взбивать. Чтобы белки лучше поднялись, можно добавить пару капель лимонного сока.

Покрыть поверхность пирога готовой массой и запекать в духовке не более 5 мин. Вынуть, порционно порезать и подавать к столу. Для украшения можно использовать кокосовую стружку, рубленые жареные орешки или листики мяты.



ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ СО СЛИВОЧНОЙ КРОШКОЙ

На 20 порций: 350 г муки, 250 г сливочного масла, 225 г сахарного песка, 100 г молотых ядер грецких орехов, 4 яйца, 100 мл газированной минеральной воды, 4 стол. л. рома, 2 чайн. л. разрыхлителя, 20 г какао-порошка, 200 г молотых ядер миндаля, 1 банка консервированной вишни без косточек, 20 г сахарной пудры.

Нагреть духовку до 180 градусов. Для получения крошки выложить в миску 200 г муки, 150 г сливочного масла, 50 г сахара и грецкие орехи. Подержать руки под струей холодной воды, вытереть насухо и вымесить расквашенную массу. Смешать яйца, 150 г сахара, 100 г размягченного сливочного масла, минеральную воду, ром, 150 г просеянной муки, разрыхлитель, какао и миндаль. Вымесить тесто с помощью миксера или блендера. Вишню откинуть на дуршлаг, сок собрать. Выложить тесто на смазанную жиром противень, распределить по поверхности ягоды и посыпать сливочной крошкой. Соединить 3 стол. л. сока с 25 г сахара и взбить венчиком до состояния полужидкой глазури. Вынуть пирог из духовки, полить вишневой глазурью и посыпать пудрой. Порционно порезать и подавать к столу.



ЛИМОННИК С НЕЖНОЙ ГЛАЗУРЬЮ И МАЛИНОЙ

На 4 порции: 300 г муки, 2 чайн. л. разрыхлителя, 300 г сахарного песка, тертая цедра и сок 2 лимонов, 4 яйца, 150 г маргарина, 100 мл газированной минеральной воды, 250 г сыра маскарпоне, 150 г сливочного масла, 50 г сахарной пудры, 500 г малины.

Нагреть духовку до 180 градусов. Муку и разрыхлитель смешать и просеять в глубокую миску. Добавить сахарный песок, лимонную цедру, сок 1 лимона, маргарин, яйца, газированную минеральную воду. В течение 2-3 мин взбивать в блендере или с помощью миксера до получения густой однородной массы. Выложить тесто на противень, смазанный жиром или застеленный бумагой для выпекания, разровнять поверхность. Выпекать пирог на средней полке духовки 20 мин. Смешать сыр маскарпоне, цедру и сок 1 лимона, йогурт, сахарную пудру и взбить крем в блендере или миксером. Вынуть пирог из духовки, остудить на решетке, нанести на теплую поверхность глазурь и аккуратно разровнять деревянной лопаткой. Распределить ягоды малины. Дать пирогу окончательно остыть, по желанию посыпать сахарной пудрой и подавать.

