

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРОБНО

№6

февраль 2021

цена:
2 лари

Гороскоп
на февраль
стр.20-21

10 кулинарных
секретов
стр.35

Комбинируем
косметику
стр. 37

Пережить неудачу
и стать сильнее
стр. 28

Химия любви
Почему нас тянет друг к другу
стр.18

Александра Ребенок: стр.16-17

“Кино и театр - это команда”



Отдых будет комфортным, если создать соответствующую атмосферу в загородном доме. Вот что рекомендуют дизайнеры.

Прованс. Этот стиль пришел к нам из Франции. Подразумевает мебель белого цвета, текстиль с цветочными принтами, наличие потолочных балок. Для отделки дома выбирайте пастельные тона - бежевый, фисташковый, оливковый, лавандовый. Для декора подойдут изделия из натуральных материалов - дерева, камня. Нотку романтики добавят подушки с кружевными вставками, плед с принтом.

Кантри. Обои в цветочек, керамическая посуда, букеты в вазах, небольшой коврик при входе в дом - все это уютный кантри. Дизайнеры призывают использовать для отделки молочный, песочный, терракотовый и коричневый цвета. Очень гармонично в такой дизайн впишутся плетеная мебель, кованы и деревянные люстры. А вот хромированные, глянцевые поверхности и пластиковые аксессуары для этого стиля не подойдут.

Винтаж. Чтобы попасть в прошлую эпоху, вам не понадобится машина времени. Достаточно оформить дачный домик в стиле винтаж. Достаньте из кладовой старый столик с потертостями по бокам, обшитые кресла, стулья с резьбой на ножках. Осмотрите мебель на предмет ремонта. Интерьер в стиле винтаж подразумевает ощущение старины, но не обилие хлама и сломанных вещей. Для спальни подойдут кровать с балдахином, деревянный будуарный столик кофейного цвета, зеркало в необычной раме. Роль аксессуаров выполняют фотографии, картины с пейзажами, торшер с абажуром.

ОБУСТРАИВАЕМ

ДАЧНЫЙ ДОМИК

Романтичный прованс, уютный кантри, навевающий приятные воспоминания винтаж - какой стиль интерьера подойдет для вашего дачного домика?



Ким Кардашьян и Меган Маркл вошли в список людей с идеальными лицами



Руководитель клиники косметической и пластической хирургии в Лондоне доктор Риккардо Фрати перечислил звезд с идеальными лицами. Как передает The Sun, для этого специалист сравнил пропорции лиц знаменитостей с правилом золотого сечения: согласно математической формуле, идеальное соотношение лба, носа и подбородка должно составлять 3:2:3.

Выяснилось, что почти идеальными пропорциями наделены телезвезды Холли Уиллоуби и Сюзанна Рид. Также в список попала герцогиня Сассекская, бывшая актриса Меган Маркл.

“У Меган лицо принцессы Диснея. Возможно, ей

сделали ринопластику кончика носа, поскольку в последние годы он выглядит немного тоньше”, - считает доктор.

Помимо этого, Фрати вспомнил о светской львице Ким Кардашьян. Он заявил, что она, скорее всего, прибегала к пластике лица. Именно это позволило сделать ее пропорции идеальными.

“Структура ее лица напоминает перевернутый треугольник - его часто приводят в пример как лицо самой желанной формы”, - объяснил врач.

Обладательницей идеального лица с научной точки зрения является и актриса Мишель Киган.

БЕН АФФЛЕК РАССТАЛСЯ С АНОЙ ДЕ АРМАС



Голливудский актер Бен Аффлек расстался с испанской актрисой Аной де Армас. Об этом сообщает TMZ.

По информации издания, инициатором разрыва стала актриса. Пара рассталась на хорошей ноте.

Аффлек и Армас встречались почти год. Впервые их заметили в марте 2020 года. Последний раз знаменитостей видели вместе в ноябре прошлого года. Ранее Бен Аффлек отказался от роли Бэтмена из-за алкоголизма.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

РОН ИЗ “ГАРРИ ПОТТЕРА” ЗАЯВИЛ ОБ УХОДЕ ИЗ КИНО



Британский актер Руперт Гринт, который сыграл роль Рона Уизли в серии фильмов о Гарри Поттере, после рождения дочери задумался о смене деятельности.

Малышка появилась на свет в мае прошлого года. Ее назвали Уэнсдэй, что переводится как “среда”.

Появление дочери сильно повлияло на 32-летнего Руперта Гринта. Артист бросил курить, а также его отпустила бессонница. В интервью звезда “Гарри Поттера” признался журналистам, что задумался о смене профессии, и не исключил, что в будущем совсем уйдет из кино.

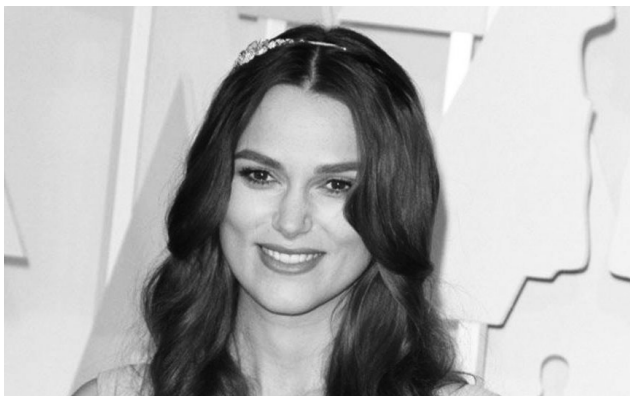
Гринт интересуется строительством и плотничным делом. Актер признался, что

любит работать руками. Так, недавно он занялся керамикой и стал делать посуду из глины.

В настоящее время актер снимается в сериале “Дом с прислугой”, бросать проект он не собирается. Руперт отметил, что на телевидении он чувствует себя комфортно. Однако же известность стала главной проблемой Гринта. Актер не хочет быть знаменитым и до сих пор не смирился с тем, что его узнают на улице.

“Поттер” появился в слишком молодом возрасте, и мне было трудно иметь дело со славой”, - сказал Руперт журналистам.

Ранее режиссер “Гарри Поттера” рассказал о своих главных страхах на съемках.



КИРА НАЙТЛИ НАЗВАЛА УСЛОВИЯ, ПРИ КОТОРЫХ СОГЛАСНА СНИМАТЬСЯ ОБНАЖЕННОЙ

Британская актриса Кира Найтли рассказала, при каких условиях может согласиться сниматься в откровенных сценах в фильмах. Своими взглядами она поделилась в подкасте Chanel Connects, сообщает The Sun.

По словам 35-летней знаменитости, она больше не будет соглашаться на такие съемки под руководством мужчин-режиссеров, потому что это заставляет ее чувствовать себя «очень некомфортно». Актриса объяснила, что подумала бы об участии в таких сценах только в проектах женщин-режиссеров.

«Я не хочу, чтобы это были те ужасные сексуальные сцены, где все в масле и хрюкают. Я не заинтересована в этом», - поделилась Найтли.

Она пояснила, что могла бы сняться в фильме с откровенными сценами, рас-

сказывающем о материнстве и изменениях тела, под руководством женщины-режиссера. По словам Киры, ей очень некомфортно сейчас изображать обнаженных женщин в кино с точки зрения мужчин.

Актриса также подчеркнула, что она – мать двоих детей, поэтому просто не стала бы «стоять перед группой мужчин голый».

Ранее звезда «Реальной любви» и «Пиратов Карибского моря» уже объясняла свою позицию по поводу съемок в смелых сценах. Тогда она пошутила про обвисшую грудь.

Напомним, в 2013 году Кира Найтли вышла замуж за британского музыканта Джеймса Райтона. В мае 2015 года у них родилась дочь Эди, а в августе 2019-го – дочь Делайла.

ПЭРИС ХИЛТОН ПОКАЗАЛА ФОТО ИЗ 90-Х И ВСПОМНИЛА ТРАВЛЮ В ШКОЛЕ

Американская актриса, модель и бывшая наследница отельной империи Hilton Пэрис Хилтон показала в Instagram фото 23-летней давности, снабдив их рассказом об издевательствах в школьные годы.

На опубликованных кадрах 18-летняя знаменитость

Ранее модель уже рассказывала об издевательствах со стороны педагогов школы в документальном фильме «Это Пэрис» на своем YouTube-канале. Хилтон утверждает, что во время обучения получала серьезную душевную, эмоциональную и физическую боль, так как



позирует в футболке и облегающих брюках темного цвета. Образ девушки дополняет кепка и макияж в стиле smoky eyes (в этой технике используется плавный переход от светлого к более темному тону).

В посту Хилтон сообщает, что снимки были сделаны после ее возвращения из закрытой школы-интерната Provo Canyon в штате Юта.

«Я вижу боль в своих глазах. Я чувствовала себя ужасно, но делала вид, что все в порядке, пытаюсь избавиться от болезненных воспоминаний», — пишет знаменитость.

ее запугивали учителя.

«С того момента, как я просыпалась, и до того, как я ложилась спать, на меня весь день кричали — это была непрерывная пытка», — рассказала Хилтон.

По словам артистки, один раз ее поместили в одиночную комнату в качестве наказания за намерение сбежать. Там она проводила по 20 часов в сутки. В документальном фильме одноклассники звезды рассказали свои истории обучения в интернате. Они заявили, что их насильно кормили лекарствами, а также держали в смиренных рубашках.

“САМАЯ КРАСИВАЯ ДЕВУШКА МИРА” ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО ЕЕ ТРАВИЛИ ЗА ВНЕШНОСТЬ

Израильская модель Яэль Шелбия, которую развлекательный сайт TC Candler назвал самой красивой в мире, призналась, что ее «троллили» из-за внешности, сообщает The Sun.

19-летняя девушка рассказала, что была очень удивлена, узнав, что возглавила ежегодный список 100 самых красивых людей планеты. Она даже не знала, что оказалась среди кандидатов.

«Это очень волнующе и лестно. Я не знаю, почему они выбрали меня, я думаю, что красота индивидуальна и все женщины красивы», - поделилась Яэль.

По ее словам, такой лестный статус дали ей вовремя, так как прошлый год для нее, как и для всех, был сложным. С тех пор популярность израильтянки

возросла: в Instagram количество подписчиков увеличилось на 200 тысяч



человек, и аккаунт достиг отметки в 1,2 миллиона подписчиков. По словам модели, ее завалили романтическими предложениями, однако она получила и негативные сообщения. Тем не менее Яэль отметила, что такие вещи от хейтеров не стоят внимания.

«Я считаю, что красивым человека делают доброта, скромность и оптимизм. Когда ты добрый, это действительно видно по твоим глазам, глаза никогда не лгут», - считает красавица.

Яэль Шелбия - израильская фото-модель и актриса. Она уже неоднократно оказывалась в списке 100 самых красивых женщин - так, в 2017 году заняла 14-е место. Девушка встречается с 36-летним Брэндоном Корффом, внуком американского миллиардера Самнера Редстоуна.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Если в холодную погоду вы щеголяете без шапки и шарфа, рано или поздно придется вспомнить о них, когда начнутся проблемы со здоровьем.



По погоде, а не по моде

Даже короткое переохлаждение головы может грозить мигренью, невралгией лицевого нерва и менингитом. Головной убор обязательно должен закрывать уши, ведь их переохлаждение нередко приводит к отиту и гаймориту. Зимой из-за переохлаждения может воспалиться и шея. Если нет шарфа, легко заработать воспаление мышц (миозит). Это очень болезненное состояние, при котором любое движение вызывает острейшую боль. Тем же, кто ослаблен хроническими заболеваниями или недавно перенес инфекцию, головной убор особенно необходим. С непокрытой головой про-

ще застудить тройничный нерв, что заставит страдать от нестерпимой боли.

А еще холод и сырость - идеальные условия для развития воспаления мочевого пузыря и почек. Когда молодые женщины и девочки-подростки в непогоду носят мини-юбки и коротенькие куртки, едва-едва прикрывающие поясницу, то рано или поздно большинству из них понадобится помощь врача-уролога. Одежда не по сезону повышает риск воспалительных заболе-

ваний органов мочевой системы, особенно у женщин. Кстати, простата тоже не любит переохлаждения.

Дырявая одежда тоже не для зимы. Сейчас молодые люди носят даже при минусовой температуре брюки с дырками на коленях и кроссовки с носками, не прикрывающими щиколотки. На фоне переохлаждения происходит непроизвольный спазм мышц и ухудшается кровообращение окружающих сустав тканей. Если имму-

нитет ослаблен, в организм проникают инфекции, которые могут поразить суставы. И если есть предпосылки для развития артрита, это может стать толчком к развитию заболевания. Так что держите в тепле и суставы, хорошо защищая ноги, поясницу и кисти рук.

А если все-таки замерзли, то, придя домой, примите теплую ванну (но не горячую!). Или используйте сухое тепло или согревающие мази, которые усилят циркуляцию крови. И запомните, что при минусовой температуре воздуха нужно правильно утепляться. Ведь одеваться надо не по моде, а по погоде.

✓ Если каждый день съедать ядра пяти грецких орехов, продолжительность жизни увеличится на 7 лет.

✓ Заниматься спортом больше 2 часов в день вредно. Появляются головная боль, апатия, нарушается сон.

Горячий шоколад

Смешайте в сотейнике по 2 ст. ложки какао-порошка и сахара, по 1 чайн. ложке корицы и картофельного крахмала, по щепотке мускатного ореха и порошка имбиря. Влейте 150 мл цельного молока, перемешайте венчиком, чтобы не было комков. Поставьте сотейник на огонь, добавьте 50 г горького шоколада и, постоянно помешивая, дождитесь, когда шоколад полностью растопится. Кипятите несколько минут: чем дольше шоколад будет находиться на огне, тем вкуснее он станет. Горячий напиток разлейте в чашки, положите в каждую по палочке корицы, можно добавить немного взбитых сливок.



Глинтвейн

Налейте в кастрюлю 0,5 л темного виноградного или вишневого сока, добавьте цедру апельсина, натертый имбирь (чем его больше, тем более густым будет напиток), корицу, звездочки бадьяна, гвоздику и подогрейте, не доводя до кипения. При подаче по желанию добавьте мед.

Имбирь с лимоном

Этот напиток не только согреет в самые холодные зимние вечера, но и защитит от простуды. Налейте в кастрюлю воду, добавьте немного лимонной цедры и сок половины лимона. Положите нарезанный кусочек имбиря, доведите до кипения и наслаждайтесь!

МЫЛО ИЛИ АНТИСЕПТИК?

Обрабатывать руки антисептиком после того, как их помыли мылом, опасно для здоровья, предупредили эпидемиологи.

У врачей, работающих в красной зоне, после таких процедур быстро развивается контактный дерматит. Его последствия настолько серьезны, что медработников отстраняют от работы. Жжение кожи рук - плохой сигнал, когда оно становится невыносимым, люди вообще перестают пользоваться спиртосодержащим раствором, только моют руки. Но вода только усугубляет ситуацию. Липидный слой на коже продолжает вымываться.

Эксперты советуют разделять две гигиенические процедуры. Когда нужно вымыть руки, не применять антисептик. А в течение дня, когда приходится прикасаться к разным поверхностям, использовать только антисептик. Причем в его составе должны быть не только спирт, но и увлажняющие кожу вещества.



ЦЕЛИАКИЯ - НЕ ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Исключение глютена из рациона не прихоть, а необходимость для 1% населения, страдающего целиакией (непереносимостью белка глютена). А вот здоровым людям не стоит заморачиваться насчет глютена.

Это аутоиммунное заболевание

Оно вызвано попаданием в желудочно-кишечный тракт глютена и подобных ему белков, содержащихся в пшенице, ржи и ячмене. Это не пищевая аллергия, как у людей, которые не могут есть арахис, и не непереносимость, как в случае с лактозой. Именно слово «аутоиммунный» имеет значение, так как болезнь больше похожа на другие аутоиммунные заболевания, такие как диабет и ревматоидный артрит.

Симптомов становится все больше

Вот что происходит: вы откусываете бутерброд, после чего желудочная кислота начинает свою работу, разрушая белки, содержащиеся в зернах. Некоторые белки остаются непереваренными. Это вызывает ответную иммунную реакцию, и тело нападает само на себя, повреждая тонкий кишечник. Основную тяжесть этой «борьбы» берут на себя ворсинки, похожие на пальчики, выстилающие тонкую кишку, которые отправляют питательные вещества из пищи в кровоток, чтобы они разнеслись по всем сосудам. Так вот, целиакия приводит к постепенному вырождению ворсинок. В ответ - воспалительная реакция, которая распространяется на суставы, кожу, нервы.

Если целиакия диагностирована в возрасте старше 20 лет, то риск развития других аутоиммунных заболеваний возрастает на 34%.

Целиакию трудно распознать

Ее симптомы не у всех больных одинаковы. Кто-то страдает от диареи и болей в животе, а кто-то нет. Другие возможные симптомы непереносимости глютена: вздутие живота, боли в животе и желудке, хронические запоры, рвота, потеря веса, железодефицитная анемия, усталость, боль в суставах, покалывание или онемение в ногах, язвы во рту, обесцвечивание зубной эмали, беспокойство и депрессия.

Если вы здоровы, не стоит покупать безглютеновые продукты. Безглютеновая диета повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

скорее, надо относить к частично генетическим заболеваниям. Гены увеличивают риски, но существуют и другие факторы, провоцирующие болезнь. Это окружающая среда, частое использование антибиотиков, особенно в первый месяц жизни малыша, кесарево сечение, которое может нарушить микрофлору кишечника и вызвать у ребенка иммунный ответ и некоторые инфекции, особенно - желудочный грипп.

Болезнь серьезнее, чем кажется

Повреждения в кишечнике при целиакии могут вызвать множество проблем со здоровьем. Серьезный риск представляет собой недиагностированное воспаление. Воспаление вообще «плохой парень» в организме человека - оно причастно ко всем хроническим заболеваниям. Помимо болезней сердца и диабета, хроническое воспаление увеличи-

Гены имеют значение

Аутоиммунные состояния, в том числе целиакия, передаются по наследству. Если есть близкий родственник с целиакией, то с вероятностью до 10% вы можете обнаружить заболевание у себя. Впрочем, целиакию,

Цифры и факты

- ✓ Если в семье кто-то болен целиакией, то риск рождения больного ребенка составляет 10%.
- ✓ Рак кишечника развивается у 6-8% больных целиакией, чаще всего после 50 лет,
- ✓ Целиакия имеет генетическую предрасположенность. Это подтверждается выявлением нарушений со стороны тонкокишечной стенки у 10-15 % членов семей (родственников первой степени), страдающих этим заболеванием.
- ✓ Диагноз целиакия ставится лишь 10% людей, страдающих этим недугом.
- ✓ Люди с целиакией должны соблюдать безглютеновую диету на протяжении всей жизни.

валет риск развития рака. Клетки, замещаясь новыми быстрее, чем нужно, провоцируют появление генетических ошибок, которые могут привести к раку тонкой кишки или лимфоме.

Как диагностируют целиакию

Достаточно сдать обычный анализ крови. Он прост, доступен по цене и, что самое главное, очень точен. Если анализ положительный, нужно обратиться к гастроэнтерологу. Он проведет дополнительные анализы, чтобы подтвердить диагноз. Это может быть биопсия тонкого кишечника или эндоскопия, во время которой врач вставляет в горло тонкую трубку с камерой, чтобы отследить изменения на слизистой.

Лечение может быть долгим

Независимо от того, насколько серьезны симптомы, всем пациентам с целиакией рекомендуется соблюдать безглютеновую диету. Она поможет восстановить стенки тонкого кишечника. По словам врачей, симптомы целиакии начинают ослабевать после 2-3 недель диеты. Однако полноценное восстановление требует длительного лечения (1,5-2 года).

Без витаминов не обойтись

У людей, страдающих непереносимостью глютена, часто отмечается недостаток фолиевой кислоты и железа в организме. Их необходимо потреблять в виде добавок, чтобы нормализовать работу кишечника. Проблемы с усваиванием белков также могут спровоцировать недостаток кальция, а он важен для костей и зубов.

О. Ковальчук,
гастроэнтеролог, врач
высшей категории.

❖ Если у вас неожиданно закружилась голова, не паникуйте, успокойтесь. Присядьте, постарайтесь сфокусировать взгляд на определенном предмете и не закрывать глаза.

❖ При головокружении не рекомендуется ложиться, иначе резкий отток крови от головы только ухудшит состояние.

Пригодится

❖ Головокружение сопровождается онемением рук или ног, нарушением речи, сильной болью в животе, груди, голове? Немедленно вызывайте скорую.

❖ Кружится голова? Измерьте давление и, если оно высокое, примите лекарство, понижающее

давление. Низкое? Выпейте кофе, крепкий чай и немного отдохните. Это поможет прийти в себя.

❖ От насморка и ангины избавит настой гвоздики. Надо 7 штук залить 1/2 стакана кипятка. Как станет коричневым, закапывайте в нос по 1-2 капли и полощите горло.

Опять про COVID-19

Почему у меня пневмония?

? У меня отрицательный тест на COVID-19, а компьютерная томография показала двустороннюю пневмонию. Как это возможно?

И. Новикова.

Точность тестов на COVID-19 зависит от правильности взятия мазка из носоглотки. Не все медработники это умеют делать. Результат зависит и от грамотности лаборанта. Результат компьютерной томографии во много раз информативней. На снимках сразу видна типичная картина при COVID-19, и диагноз практически очевиден. ПЦР-тесты важны для статистики, но для лечения они не играют важной роли.

Водка вирус уже не берет?

? Вирус убивает 70%-ный раствор спирта. А водка его уже не берет?

Иван Н.

Обработки водкой, а еще лучше крепким самогоном вполне достаточно.

Как понять,

что ты уже не заразен?

? Насколько человек остается заразным после выздоровления, если у него были симптомы заболевания?

И как понять, что он не заразен, если болезнь протекала совсем в легкой форме, практически без симптомов?
Ф. Нургалиева.

Это самый боль, ной вопрос. Потому что точного ответа на него по-прежнему нет. Поэтому все рекомендации имеют определенную степень допуска. Например, врачи разрешают при легкой и даже средней тяжести течения заболевания оставаться и лечиться дома. Выход из карантина возможен, только когда два теста подряд, сделанные с интервалом в один день, показывают отрицательный результат. Людям, контактировавшим с заболевшим при бес-



симптомном течении болезни, даже если у них нет признаков заболевания, тоже надо сделать повторный тест. Если результаты отрицательные - все, свободен. Если положительные - человек, даже если он чувствует себя абсолютно нормально, отправляется на карантин.

Нужно ли разжижать кровь?

? Говорят, при COVID-19 для профилактики тромбозов нужно принимать антикоагулянты. Так ли это?
О. Лепешкина.

Нужно. Антикоагулянты не предупреждают и не избавляют от инфекции. Они помогают при развитии осложнений в виде тромбозов. Усиленное образование тромбов из-за того, что вирус проник в артерии и вены, возникает крайне редко, причем только у тяжелых больных, которые лежат в больнице, в реанимации. Им назначают очень серьезные лекарства в инъекциях, такие как гепарин и его производные. Эти лекарства требуют постоянной проверки свертывающей системы.

Носите маску правильно: она должна плотно прилегать к лицу, закрывая нос и рот. И если уже надели, то, сняв, повторно не надевайте.

Прятать ли волосы под шапку?

? В Китае медсестры коротко стриглись, чтобы снизить риск заражения...
Р. Чемесов.

Работая в инфекционных отделениях, медики всегда носили колпаки, прятали волосы. Но одно дело - в инфекционном отделении, совсем другое - на улице. Главное, чтобы волосы не падали на лицо, не касались глаз, носа, рта. Лучше всего держать их собранными в хвост или косу.

О. Сорокина, инфекционист.



Дневной сон

Ученые утверждают, что кратковременный отдых днем, даже если он длится 30-40 минут, положительно сказывается на умственных и физических способностях людей, восстанавливает силы.

После него человек снова в состоянии справляться с повседневными задачами. Дневной сон также...

- повышает работоспособность на 34%;
 - снижает дневную сонливость на 10%;
 - повышает внимательность на 54%;
 - улучшает качество общения на 10%;
 - улучшает умственные способности на 9%;
 - улучшает физическое здоровье на 6%;
 - снижает риск инсультов и инфарктов на 34%;
 - поднимает настроение на 11%;
 - улучшает внимание на 11%;
 - повышает выносливость на 11%;
 - повышает ощущение бодрости на 5%;
 - человек становится более общительным и доброжелательным.
- Десять минут сна уменьшают сонливость. 15-20 минут сна повышают внимательность, выносливость, двигательную активность. 20 минут сна улучшают память. Народы, где по традиции принято час-другой подремать днем, реже страдают ишемической болезнью сердца. Кстати, сон в медленно качающемся гамаке позволяет выспаться быстрее.

Еще два интересных факта:

- большинство млекопитающих дремлют время от времени на протяжении дня;
- 14 марта во всем мире отмечают неофициальный день дремоты.

ТАКОЙ ДИАГНОЗ СТАВЯТ ВО ВРЕМЯ ЭНДОСКОПИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ, ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИ ГАСТРОЭЗОФАГЕАЛЬНОЙ РЕФЛЮКСНОЙ БОЛЕЗНИ.

ЭРОЗИЯ ПИЩЕВОДА

Что это за недуг?

Это самое распространенное заболевание пищеварительной системы, которое влечет за собой многочисленные осложнения. Объясняется оно просто: не смыкается нижний пищеводный сфинктер (клапан между пищеводом и желудком), из-за чего происходит заброс содержимого из желудка (в том числе едкой соляной кислоты) в пищевод. В результате происходят воспалительные изменения в слизистой оболочке пищевода, которые вызывают не просто воспаление, а эрозией.

Эрозии пищевода появляются также при грыже пищеводного отверстия, лишнем весе пациента, если он ведет неправильный образ жизни, и у людей старшего возраста.

Гастроэнтеролог направил вас на гастроскопию? Не откладывайте. Важно пройти эту процедуру вовремя и начать лечение эрозии.

По каким симптомам можно узнать об эрозии пищевода?

По изжоге, ощущению жжения за грудиной, которое чаще всего возникает после еды. Например, если сразу после сытного обеда прилечь или начать заниматься физическим трудом, давление на брюшную полость повысится, и содержимое желудка попадет в пищевод. По этой же причине нельзя заниматься спортом сразу после еды.

Кроме изжоги, эрозия может проявляться отрыжкой с кислым или горьковатым привкусом, болью и затруднениями при проглатывании пищи, тяжестью и переполненностью желудка. Причем эти симптомы всегда появляются и усиливаются после еды и физических нагрузок.

Ощущение изжоги может быть сильным или слабым - все очень индивидуально. Крайне редко заболевание протекает бессимптомно, если не обращать внимания на дискомфорт, тяжесть или боль в области пищевода. Если бесп-

коит изжога, надо обратиться к гастроэнтерологу или терапевту, потому что хронический рефлюкс, то есть заброс содержимого желудка в пищевод, приводит к развитию хронического эзофагита, воспалению пищевода. Постоянное травмирование слизистой заканчивается серьезным осложнением - так называемым пищеводом Баррета.

Надо делать гастроскопию...

Гастроскопия обязательна при подозрении на эрозию пищевода. Она является золотым стандартом при диагностике заболеваний пищеварительного тракта, поскольку позволяет выявить малейшие изменения в тканях. После гастроскопии, если требуется, гастроэнтеролог назначает противовоспалительное лечение, чтобы снизить выработку соляной кислоты и желчи, если она есть в желудке. Назначенные препараты будут защищать слизистую оболочку желудка.

Какие правила надо соблюдать больному?

- ☛ Спать достаточное количество времени, рано вставать и вовремя ложиться.
- ☛ Нельзя долго ходить голодным или, наоборот, переедать. Питание при эрозии пищевода должно быть дробным: ешьте небольшими порциями пять раз в день, не забывая про завтрак.
- ☛ В рационе больного не должно быть свежих овощей. Их лучше тушить или запекать. Из меню исключаются свежие томаты, редис, капуста.
- ☛ Молочные продукты можно есть, избегая только кислого творога и острого сыра.
- ☛ Перловая, пшеничная и пшенная каши слишком грубы для больного желудка.

Ф. Сарычева, гастроэнтеролог, врач II категории.

Еще несколько важных нюансов

- ✓ После еды не ложитесь, не работайте на огороде, не мойте полы...
- ✓ Не занимайтесь физическими упражнениями, не наклоняйтесь и не поднимайте тяжести.
- ✓ Ваша одежда должна быть свободной. Не затягивайте пояс слишком сильно, откажитесь от тесных брюк.
- ✓ Не забывайте: все, что приводит к повышению давления в брюшной полости, способствует забросу содержимого желудка в пищевод.
- ✓ Забудьте про алкоголь и курение.

Изжога в желудке человека вначале может не замечать. Нет настроения? Упадок сил? Кисло во рту? Наверное, что-то съел... На самом деле не что-то, а одну-другую конфетку. Сладости состоят из углеводов, которые быстро усваиваются. На это организм затрачивает много энергии. Переработка углеводов начинается прямо во рту. Пищеварительная система отдыхает, но как только туда попадает сладкое, тут же увеличивается выработка соляной кислоты. Она требуется для полноценной переработки пищи, которая утрамбовывается в комки. А сладости не твердеют, а быстро растворяются. Соляная кислота начинает раздражать слизистую желудочно-

Изжога от сладкого

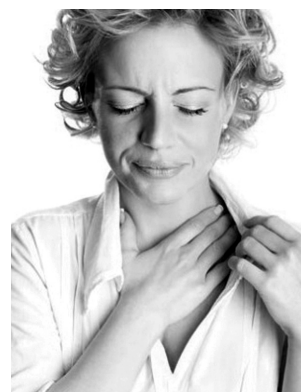
Можно попробовать справиться с изжогой, отказавшись от сладостей, в том числе от мучных десертов.

кишечного тракта, разрушая ее. Стенки желудка становятся все тоньше, образуются язвы, эрозии. Жжение и горечь во рту появляются все чаще. Человек испытывает неприятные и болезненные ощущения даже после чашки сладкого чая...

Насколько опасны сладости для желудка? Конфеты, торты и другие лакомства так соблазнительны и привлекают яркими красками. Почему они вызывают изжогу? При изготовлении десертов используется много вредных

компонентов, даже сахар бывает ненастоящий. За сутки-двое все лакомства не продать, поэтому для более долгого хранения в них добавляют консерванты, растительные жиры, ячменно-солодовый экстракт, эмульгаторы, влагоудерживающие добавки, антиокислители, сахарозаменители и еще разные красители. Многие искусственные пищевые компоненты являются еще и канцерогенами.

Бороться с изжогой можно с помощью медикаментов. Хорошо заре-



комендовали себя в лечении изжоги после сладкого «Маалокс», «Фосфалюгель», «Алмагель» и их аналоги. Они рекомендуются, если приступы изжоги стали постоянными. Но можно попробовать справиться с изжогой, отказавшись от сладостей, в том числе от мучных десертов.

Врач сказал, что у меня слабые легкие

Проходила обследование. Врач сказал, что у меня слабые легкие и что полезно есть орехи и творог. Что еще из продуктов нужно включать в рацион?

Мария Александровна.

Если есть проблемы с легкими, уповать лишь на творог и орехи не стоит. Органам дыхания, как и всему организму, действительно необходимо здоровое питание, сба-

лансированное по белкам, жирам и углеводам, с достаточным количеством свежих овощей и фруктов. По данным британского торакального общества, одной из причин возникновения рака легких наряду с курением является недостаток в рационе свежих плодов, содержащих витамины и микроэлементы.

...Недавно мне пришлось оперировать девушку, страдающую хроническим (нечувствительным

к препаратам) туберкулезом. Пациентка - последовательница Кришны, а это течение подразумевает вегетарианство. Я попытался убедить больную, что для быстрого выздоровления ей нужно хорошо питаться, употреблять белковую пищу - мясо, рыбу. Но пациентка отвечала, что белок она получает из сои. Даже самый лучший врач не возьмется делать прогноз на будущее этого человека. К тому же оказалось, что отец и два брата девушки, тоже кришнаиты, умерли от туберкулеза...

Н. Опанасенко, пульмонолог.



8 СПОСОБОВ ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ

Это психологическое состояние может надолго выбить из колеи. Постарайтесь избавиться от него любым способом.

✓ Чтобы избавиться от депрессии, нужно разобраться с количеством сахара в организме. Плох как его переизбыток, так и недостаток. Для начала престаньте есть жирную и сладкую пищу.

✓ Избавьтесь от вредных привычек. Мозг очень податливая система, сигареты, алкоголь, компьютерные игры, обжорство

и прочие пороки быстро заставляют его работать так, как не нужно. К слову, трудоголизм или лень тоже плохие привычки.

✓ Уберите все лишнее. Наша жизнь - это огромный набор хлама не только физического, но и эмоционального. Избавьтесь от «друзей», которые тянут вас на дно, и от ненужных вещей. Если предмет ваших переживаний человек, забудьте о нем или

хотя бы попытайтесь вычеркнуть из жизни. Если этого не сделать, так и будете дальше мучиться, страдать, а значит, от депрессии не избавитесь.

✓ Займитесь своим гардеробом и образом. Покупка новой одежды поднимает самооценку. Измените себя внешне, чтобы можно было изменить внутренне. Сходите в парикмахерскую. Не бойтесь экспериментировать.

✓ Физические нагрузки должны стать неотъемлемой частью жизни, если вы хотите справиться с депрессией.

✓ Ведите дневник, записывайте в него все свои хорошие дела, которые выполнили в течение дня, и поставьте цели на завтра.

✓ Недосыпы усугубляют проблемы, а у вас цель - не дать им копиться.

✓ Найдите для себя пример - реального и обязательно позитивного человека. Постарайтесь проводить с ним больше времени. Заряжайтесь от него хорошей энергией.

И. Кузнецова, психотерапевт, врач высшей категории.

ЧТОБЫ СУСТАВЫ ОКРЕПЛИ, НАДО ЕСТЬ ХОЛОДЕЦ...



На вопросы читателей отвечает врач высшей категории **О. МАСЛАКОВ.**

стандартные исследования. Компьютерная томография, магнитно-резонансная томография, специальные исследования сосудов шеи и головного мозга позволяют определить, чем вызвано давление в сосудах. Если вы уже долгое время страдаете от головных болей, обязательно обратитесь к врачу, пока процесс не зашел слишком далеко и не возникла необходимость хирургического вмешательства.

Хочу немного заняться спортом

Но мне сказали, что пробежки вредят суставам. Это верно? Мне 45 лет.

Игорь.

Если вы начали бегать и чувствуете себя хорошо - пожалуйста. Но считается, что быстрая ходьба более мягко действует на суставы. Советую помнить: вредны как чрезмерные нагрузки, так и нехватка двигательной активности - гиподинамия. Каждому человеку стоит выбирать занятия физкультурой по силам. Очень полезно плавать: равномерно нагружаются определенные группы мышц. Больным, у которых поражены суставы позвоночника (спондилоартроз), врачи рекомендуют занятия в бассейне - это очень эффективно.

Неделями болит голова

Таблетки не помогают. Врач сказал, что это, скорее всего, грыжа межпозвоночных дисков. К чему она может привести?

Елена Павловна.

Если грыжа находится в шейном отделе позвоночника, следствием ее будут головные боли, слабость и онемение в руках. Чтобы определить, что головные боли у вас связаны именно с грыжей межпозвоночных дисков, а не вызваны другими причинами, существуют

Не хочу пить таблетки

Мне 70 лет. Сильно болят ноги. Врач назначил таблетки. Слышала, чтобы суставы были крепкими, нужно есть холодец. Это правда?

Евдокия Ивановна.

Нет, такой едой вылечиться нельзя. Питание должно быть сбалансированным: нужно есть все, но понемногу. Женщинам, у которых уже произошла гормональная перестройка организма, важно следить за состоянием костной ткани. Если микроциркуляция крови и питание костей нарушено, они становятся хрупкими, возникает остеопороз. Чтобы проверить плотность костной ткани, следует пройти специальное исследование - денситометрию. При необходимости врач назначит препараты кальция, порекомендует диету. В рационе непременно должны быть сыр, творог, кефир, простокваша. И еще надо больше двигаться. Это способствует лучшему усвоению кальция и укрепляет кости, в результате риск переломов снижается. Я советую своим пациентам: «Выйдите на улицу, обойдите хотя бы вокруг дома - сэкономите таблетку». Многие считают это несерьезным, но прием медикаментов должен быть обоснованным.

Одно из самых скользких веществ в мире - это смазка в ваших коленях.

Надо боль снимать, а я беременна

Во время приема хондропротекторов забеременела. Как эти препараты могут повлиять на плод? Олеся.

Препараты, содержащие глюкозамин и хондроитин, полезны для восстановления поврежденной хрящевой ткани. Однако беременным их лучше не принимать в виде таблеток. Допускаются внутрисуставные уколы хондропротекторов - от них вреда плоду не будет. А вообще, лечение хондропротекторами лучше проводить до зачатия. А сейчас прекратите их принимать. Если будут мучить суставные боли, сделайте медовые компрессы, аппликации из воска и прополиса - они дают отличный результат. Если, конечно, у вас нет аллергии на продукты пчеловодства.

Не могу долго ходить

Сделала рентген. Снимок показал артроз коленных суставов III степени. Недавно была II степень. В последние два года боли усилились. Не могу долго ходить, ночью часто не сплю. Сейчас болят и пальцы рук, и локти. Как лечат это заболевание?

Алла Атомян.

Видимо, у вас такая форма артроза, которая поражает многие суставы. Врач должен определить степень деформации и назначить лечение, которое не позволит суставам деформироваться дальше. Возможно, поможет щадящее артроскопическое вмешательство, но не исключена и операция по коррекции деформации. Определиться с лечением можно только после осмотра. К сожалению, сам хрящ восстановить не удастся. Лечение направлено на то, чтобы заболевание не прогрессировало. Для этого назначают лекарства, улучшающие питание хряща и продлевающие его жизнь. Врачи часто используют препараты гиалуроновой кислоты, которые вводятся прямо в сустав.

Перебои в работе сердца и отеки могут быть при самых разных заболеваниях. Поэтому врачи настаивают: самостоятельно, без лабораторных исследований, диагноз самим себе не ставить. Врач обычно назначает анализ крови на ТТГ и, если необходимо, УЗИ щитовидной железы. Если уровень ТТГ выходит за рамки нормы, проводится более углубленное обследование гормонального статуса. Но есть проявления болезни, которые красноречиво указывают на необходимость посетить эндокринолога.

✓ **Появление зоба.** Может быть просто утолщение или асимметрия в области шеи. Или образование - видимое или только прощупываемое.

✓ **Комок в горле.** Подчас человек жалуется на непроходящую простуду: по-

Первое время нарушения в работе щитовидной железы никак не проявляются. Симптомы такие же, как если бы был нездоров кишечник.

Пять причин проверить щитовидку

стоянно сиплый голос, трудно глотать... Возможно, дело не в большом горле, а в щитовидке.

✓ **Скачет вес.** Неважно, в какую сторону качнулась стрелка весов. Важно, что для этого не было никаких поводов. Вы сидите на диетах, но никак не можете похудеть?

Или, напротив, не отказываете себе ни в пирожных, ни в других калорийных вкусностях, а все равно худеете? Стоит поискать причину в работе щитовидной железы.

Волосы стали сухими и ломкими и вы постоянно снимаете их с одежды? Это может быть одним из симптомов дисфункции щитовидной железы.

✓ **Ничего не хочется.** При сниженной функции щитовидной железы человек постоянно чувствует себя разбитым и уставшим.

Не хочется ни двигаться, ни думать, ни работать, только спать. Кто-то списывает это на возраст, кто-то - на межсезонье. А причина, возможно, в нехватке тиреоидных гормонов.

✓ **Все раздражает.** Избыток этих гормонов ведет, напротив, к перевозбуждению нервной системы. Человек слишком остро



реагирует на самые незначительные события, раздражается по пустякам. Он кажется энергичным, но его активность быстро идет на спад, сменяясь все той же нервозностью. Понаблюдайте за собой. Если чувствуете, что слишком часто и без причины бросаетесь на окружающих, возможно, стоит проверить гормоны щитовидки.

И. Живова, эндокринолог, врач высшей категории.

ШИПОВНИК ПОЛЕЗЕН, НО НЕБЕЗОПАСЕН

Не стоит пить отвары и настойки шиповника при повышенной кислотности желудочного сока, гастрите и язве желудка.

✿ **При гриппе, туберкулезе.** Залейте 2 ст. ложки измельченных плодов стаканом кипятка и настаивайте в термосе в течение 12 часов. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Не забудьте прополоскать рот. Шиповник плохо влияет на зубную эмаль.

✿ **Из носа потекла кровь?** Заварите в термосе 2 ст. ложки измельченных плодов стаканом крутого кипятка. Настаивайте ночь, процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

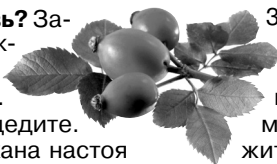
✿ **Ревматические боли** снимают ванны с крутым отваром плодов шиповника. Измельчите 50 г сухих корней шиповника, залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте 2 часа, затем кипятите 15 минут. После остывания процедите и вылейте в ванну с водой (36°C). Курс - 15 ванн.

✿ **Трофические язвы, трещины сосков, пролежни, ожоги, лучевые поражения кожи** хорошо заживает масло шиповника. Его используют наружно и внутрь - по 1 чайн. ложке 3 раза в день. При язвенном колите полезны микроклиз-

мы с 50 мл масла шиповника ежедневно или через день (после опорожнения кишечника) в течение 2-4 недель.

✿ **Припарки на больные суставы.** Залейте 2 ст. ложки измельченных корней шиповника 1 л кипятка. Томите на маленьком огне под крышкой 3 часа, настаивайте час, процедите. Вылейте в отвар 1 стакан остуженной кипяченой воды. Смочите махровую салфетку, приложите к больному месту на час, сверху укутайте шерстяным платком. Делайте так 2-3 раза в день. Процедуру можно делать на ночь.

✿ **Компрессы.** Их делают при подагре, бурсите, мышечных болях. Залейте 2 ст. ложки измельченных корней шиповника 1 л кипятка. Томите на маленьком огне 15 минут. Перелейте в термос, настаивайте 3 часа, процедите. Затем добавьте к стакану отвара стакан холодной кипяченой воды. Сложите марлю в несколько слоев, обильно смочите ее в теплом отваре и приложите к больному месту на ночь, укутав полотенцем.



Как сладкий фрукт превратить в лекарство

Э то простое и вкусное средство с удовольствием принимают и дети, и взрослые. Чтобы превратить сладкий фрукт в лекарство, я растираю очищенный банан до однородной кашицы, добавляю 2-3 чайн. ложки какао. Смесь заливаю горячим молоком, перемешиваю, добавляю сахар или мед по вкусу. Принимать смесь нужно на ночь. Через 2-3 дня кашель проходит.

И. Кевра.

Муж как-то заболел бронхитом...

М ой муж работает дальнобойщиком. Как-то после рейса заболел бронхитом. Кашель был страшный, а скоро опять в рейс - болеть никак нельзя было. Вылечила я мужа настоем листьев мать-и-мачехи. На 250 мл кипятка брала 1-2 ст. ложки сырья, настаивала под крышкой час, процеживала. Пил муж этот настой по 1 ст. ложке 4-5 раз в день (можно добавить по вкусу мед или сахар). А еще муж пил горячий липовый чай со сливочным маслом (растворял в чае масло). Кашель прекратился, боль прошла.

И. Санникова.



Секреты отличного пищеварения

Даже самые полезные продукты не помогут, если организм не в состоянии переработать и усвоить пищу.

2. Ешьте имбирь

Купите свежий имбирь и нарежьте его ломтиками. Сверху каждого кусочка капните немного лимонного сока и чуть-чуть посолите. Съедайте по паре ломтиков и до еды, и во время: имбирь ускоряет процесс переработки пищи и активизирует пищеварительные ферменты.

3. Полюбите специи

Это настоящие природные лекарства. Они помогают лучше перерабатывать пищу и способствуют усвоению, а также освобождают организм от накопившихся токсинов. Чем тяжелее пища, тем нужнее нам помощь приправ. А потому стоит подружиться с лекарственными специями, особенно с теми, которые благоприятствуют пищеварению: куркума, имбирь, корица, кардамон, мускатный орех, кумин, кориандр, фенхель и черный перец.

4. Разберитесь со стулом

Употребляйте больше масел (льняное, конопляное, рыбий жир).

- ✓ Чаше пейте имбирный чай.
- ✓ Ешьте свежеприготовленную пищу.
- ✓ Употребляйте больше клетчатки (капуста, морковь, шпинат, груши, фисташки, чечевица, злаки, свекла, авокадо, кукуруза, отруби, фасоль, семена льна, тыквенные семечка).
- ✓ Не ешьте продукты не по сезону, старайтесь есть овощи и фрукты, выращенные в ваших краях.

5. Употребляйте пищу, улучшающую обмен веществ

Есть множество продуктов, которые способствуют здоровью пищеварительной системы человека: это супы, большинство специй, чеснок, листовые овощи, оливковое масло, овсяная каша, яблоки, груши, грейпфруты, зеленый чай, помидоры, брокколи, сельдерей, петрушка, крапива, куркума, свекла, фенхель, морковь, свежий имбирь, маш.

6. Следите за тем, чем заняты в свободное время

Удивительно, но наши привычки, растрачивающие энергию попусту и сначала не кажущиеся связанными с едой, на самом деле имеют к ней самое, что ни на есть прямое отношение. Сплетни, злоба, просмотр новостей или скандальных ток-шоу по телевизору, споры, бестолковые и пустые разговоры, привычки каждую минуту проверять электронную почту или лезть в соцсети - все это ослабляет пищеварение.

7. Не запивайте еду молоком

Пейте его только отдельно от всего или в сочетании со сладким (крупы, мед, коричневый сахар). Лучше всего оно переваривается, если добавить немного специй. Вот те, что подходят для молока: кардамон, корица, черный перец, мускатный орех. Худшие компаньоны - бананы, кислые фрукты, дрожжевой хлеб, рыба, мясо и йогурт. В такой компании вашему кишечнику не сдобровать!

8. Пейте сок алоэ

По утрам и по вечерам перед сном выпивайте 1/4 стакана органического сока алоэ. Этот эффективный очищающий напиток улучшает способность организма усваивать питательные вещества из пищи.

Важно не только то, что именно вы едите, но и то, когда и как вы принимаете пищу. Чтобы полезные и питательные вещества хорошо усваивались, а токсины вовремя выводились из организма, нужно заботиться не только о том, чтобы ваш рацион был здоровым, но и о самом процессе пищеварения и работе выделительной системы. Если у вас получится достичь слаженной работы всех органов пищеварения, то здоровье, прекрасное самочувствие, энергия и хорошее настроение не заставят себя ждать.

Нездоровая еда, негативные мысли, постоянная гонка - все это приводит к нарушениям пищеварения. Со временем небольшие проблемы превращаются в серьезные отклонения из-за накопившихся вредных веществ - токсинов, которые мешают усваивать полезные вещества, витамины и минералы из пищи.

Улучшение пищеварения и безупречная работа выделительной системы приводят к радикальным изменениям состояния здоровья: иммунная система начинает работать более эффективно.

Как снизить поступление токсинов и улучшить пищеварение? Есть несколько простых способов, которые не требуют больших затрат времени и уж тем более денег, зато прекрасно работают. Им очень легко следовать в домашних условиях. Попробуйте взять на вооружение один или несколько из этих советов и честно выполнять их в течение недели-двух. Вы и сами увидите, что ваш организм только скажет вам «спасибо».

1. Не наедайтесь вечером и пейте травяные чаи

Не стоит перед отходом ко сну употреблять тяжелую пищу. Лучше съесть легкого супа или выпить травяного чаю со специями, которые позитивно влияют на пищеварение и способствуют избавлению от токсинов. Вот самый простой рецепт: насыпьте в заварник с черным чаем немного имбиря, кардамона, корицы, кориандра, мускатного ореха и гвоздики, добавьте меда или тростникового сахара по вкусу. Если вы устали за день и взволнованы, бросьте немного мяты - она успокоит измотанный ум.

Этот чай пьют во многих странах, добавляют в латте и даже десерты. А все потому, что матча ускоряет обмен веществ, помогает взбодриться и защищает от разных заболеваний.

ЧАЙ МАТЧА ДЛЯ СЕРДЦА, ПЕЧЕНИ И МОЗГА



матча замедляет рост жировых клеток и подавляет аппетит. Добавляйте в чай корицу, она способствует сжиганию жировых отложений.

Популярный напиток насыщенного зеленого цвета содержит эпигаллокатехин - мощный антиоксидант, который предупреждает рак и борется с лишним весом. А L-теанин отвечает за выработку дофамина и серотонина - они влияют на настроение. Кроме того, чай матча ценится за необычный, слегка сладковатый вкус, нежную пену и приятный аромат.

Печень под защитой

Исследования американских ученых подтверждают: регулярное употребление матча снижает риск заболеваний печени. Для профилактики достаточно одной чашки в день. Этот напиток стоит добавить в свой рацион тем, у кого повышенная жирность печени - чай матча снижает уровень ферментов, которые приводят к ожирению железы.

Никаких сердечных заболеваний!

Начните пить чай матча, чтобы снизить уровень «плохого» холестерина в крови и триглицеридов. При высоком уровне липопротеинов низкой плотности повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония, тромбоз сосудов и т.д.). Также ряд исследований показал, что матча снижает риск возникновения инсульта.

Мозг будет работать лучше

В 2016 году в США был проведен эксперимент. В течение 14 дней одна группа людей употребляла чай матча каждый день (по 4 г - это количество порошка на одну чашку), а вторая группа пила обычный зеленый чай. Участники эксперимента еже-

дневно решали логические задачи. Оказалось, что матча положительно влияет на работу головного мозга: повышает концентрацию внимания и улучшает процессы памяти.

Благодаря кофеину в составе матча бодрит не хуже кофе. Соединение L-теанин не дает кофеину усвоиться слишком быстро, поэтому энергетический эффект достигается постепенно - без резких скачков давления.

Онкология не грозит

Этот зеленый порошок содержит катехины, которые, по мнению ученых, обладают мощным противораковым действием. В США провели лабораторное исследование, которое показало: матча может подавлять раковые клетки в предстательной железе. Также оказалось, что он эффективен в борьбе с раком кожи, легких и печени на ранней стадии.

Для стройной фигуры

Ароматный напиток ускоряет обмен веществ и способствует увеличению расхода энергии. Ученые из Университета Северной Каролины пришли к выводу: чашка чая матча за 2 часа до тренировки повышает скорость сжигания жира на 17%. Клинические исследования, проведенные в Великобритании, показали, что соединение антиоксидантов в

Для справки

Чай матча получают из листьев вечнозеленых чайных кустов в Китае. Незадолго до сбора урожая кусты помещают в тень. Скрытые от солнца листья становятся темнее за счет высокого уровня хлорофилла и аминокислот. Их сушат и растирают до состояния порошка - это и есть матча.

Укрепить иммунную систему

Две чашки зеленого напитка в день способны восполнить нехватку витаминов А и С, железа, кальция, аминокислот, необходимых для нормальной работы иммунной системы. А катехины и другие вещества в составе матча обладают свойствами антибиотиков, поэтому эффективны в борьбе с вирусными заболеваниями.

✓ Не стоит выпивать более 3 чашек матча в день. Также не рекомендуется принимать напиток за 6 часов до сна из-за содержания кофеина.

Как правильно заваривать

При покупке чая обратите внимание на сырье - порошок должен напоминать пудру без вкраплений, комочков и крупных частиц. Заваривайте матча непосредственно в чашке, а не в чайнике, лучше из фарфора или керамики.

2 ч. л. порошка матча залейте 50 мл горячей воды. Начните взбивать венчиком, пока порошок не растворится. Влейте еще 200 мл воды и продолжайте взбивать. Чем дольше будете это делать, тем плотнее получится пена. Подавайте напиток сразу после приготовления.

Врачи уверены: некоторые продукты могут снизить риск развития рака молочной железы.

Чеснок. Содержит аллилсульфид, который отвечает за деление клеток. Если этот процесс



4 продукта для профилактики рака

нарушен, вероятность рака возрастает.

Яблоки. Кожура яблок богата антиоксидантами - они защищают наш организм от свободных радикалов, которые могут вызывать негативные измене-

ния (в том числе опухоли).

Гранаты. Ученые пришли к выводу: химические соединения в составе граната уменьшают рост раковых клеток. Оказалось, что они сдерживают три ключевых процесса, свя-

занных с образованием метастаз при раке груди.

Куркума. Куркумин в составе специй способен останавливать рост раковых клеток, он подавляет развитие новых кровеносных сосудов в опухолях.

МЕНОПАУЗУ ОТЛОЖИТ ЙОГА!

Многие женщины страдают от неприятных симптомов менопаузы. Хотите облегчить свое состояние? Все, что вам потребуется, - коврик для занятий йогой.



Если месячные не приходят в течение 10-12 месяцев, то можно смело сказать, что менопауза наступила. Как правило, климактерический период начинается в 45-55 лет и сопровождается перепадами настроения, ощущением жара, повышенной ночной потливостью, сухостью кожи, бессонницей, снижением либидо.

Вальс гормонов

В репродуктивном возрасте в женском организме господствуют гормоны эстроген и прогестерон. Их вырабатывают яичники. Во время предменопаузы уровень этих гормонов падает, а щитовидка и надпочечники начинают трудиться в двойном объеме. Происходит сбой, появляется чувство тяжести в груди, прибавка в весе.

В период постменопаузы выработка прогестерона прекращается вовсе, а уровень эстрогена достигает минимальных значений. Несколько лет организм запасает этот гормон в жировой ткани, прежде чем его выработка окончательно заканчивается.

Эстроген необходим для обновления костной ткани, он защищает от сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому с завершением репродуктивного периода многие жалуются на хрупкость костей.

Продлить молодость

Считается, что асаны в йоге - это не просто комплекс упражнений, а положения тела, в которых открываются заблокированные энергетические и психологические центры.

Исследования ученых показали: йога и медитация уменьшают приливы жара и ночную потливость при менопаузе. В 7 из 8 случаев регулярные занятия помогают при бессоннице. Занятия йогой также сни-

жают уровень стресса, нормализуют гормональный фон, облегчают работу сердца, укрепляют кости, избавляют от раздражения. А главное - помогают принять и полюбить свое тело.

Йоги любят говорить, что «перевернутые позы поворачивают время вспять». Это, конечно, шутка. Но то, что некоторые асаны оздоравливают и омолаживают организм, - факт. Во время пребывания в положении, когда ноги находятся выше области сердца, улучшается кровоснабжение мозга, легких и груди, выводятся токсины, снижается нагрузка на сосуды. После таких асан улучшается мозговая деятельность, а, как известно, старость начинается со старения мозга.

Йога, помимо всего прочего, позволяет активизировать работу надпочечников, которые отвечают за нормальный гормональный фон. Для этого нужно делать асаны со скруткой.

При артериальной гипертензии откажитесь от асан вниз головой.

Асаны для женского здоровья

Заниматься йогой в спешке нельзя. Важно делать каждое движение осознанно и научиться чувствовать свое тело.

Если до менопаузы вы не занимались спортом, к выполнению некоторых асан надо подходить осторожно. В климактерический период кости и связки становятся хрупкими, поэтому самостоятельные занятия могут привести к повреждениям. Лучше записаться в группу с опытным инструктором.

Перед вами три безопасные позы, которые можно практиковать в домашних условиях.

«Водопад» (рис. 1).

Поза водопада улучшает кровоснабжение мозга и работу сердца, уменьшает отечность. Эту асану не стоит выполнять при нестабильном артериальном давлении.

Лягте на спину. Под поясницу положите небольшую подушку. Поднимите ноги и прижмите их к стене. Опустите плечи, руки отведите за голову или раскиньте в стороны. Находитесь в асане 3-5 минут, дышите глубоко.

«Собака мордой вниз» (рис. 2).

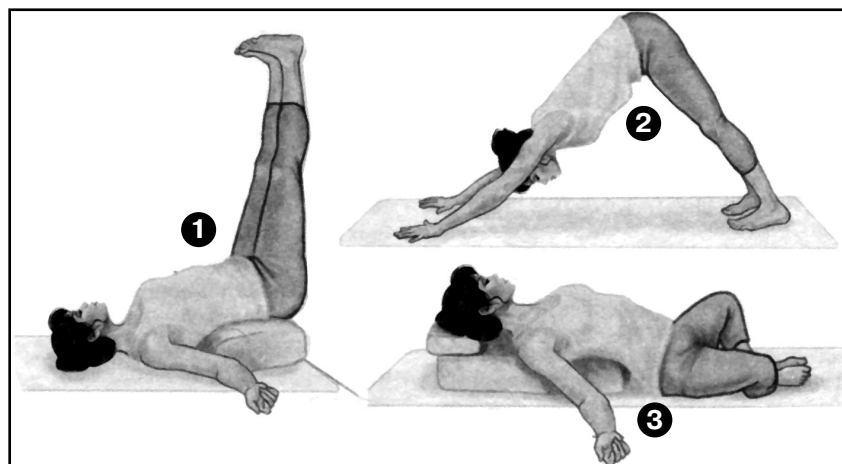
Эта асана помогает не только справиться с повышенной тревожностью, снять приливы жара и помочь при головной боли, но и настроить правильную циркуляцию энергии во всем теле.



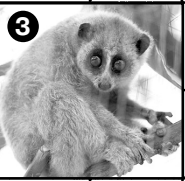

Встаньте на четвереньки. Руками упритесь в пол и медленно поднимите таз вверх. Линия тела должна напоминать треугольник. Голову опустите между руками, взгляд направлен вниз. Спина прямая, руки и ноги растягиваются, копчик стремится вверх. Выполняйте асану 2-3 минуты.

«Бабочка» (рис. 3).

Асана улучшает кровоснабжение органов малого таза, нормализует гормональный фон, улучшает отток венозной крови.

Лягте на спину, подложите валик под нижнюю часть спины и под голову. Опустите подбородок к груди, расслабьтесь. Прижмите стопы друг к другу и подтяните пятки к бедрам. Колени опустите настолько, насколько получается. Руки разведите в стороны. Оставайтесь в таком положении 3-5 минут.



| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|---|-----------------------------|---------------------------------|--|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|---|
| Дудочка, нужная охотнику | Тонкая плетеная веревка | | Над ним Кощей чахнет | | Любитель считать ворон | | | | | Ручающееся лицо |
| | 1 | | Каждый из полнящих землю | |  1 | Феодал, подчиненный сюзеру | | Горбун-звонарь | 4 | Мушкетер из графов |
| | | | | | Монета вся Кубы | Фестиваль и премия во Франции | | | | |
| | Утолщение на стволе дерева | Медовые, что ждут лобзаний | Кровать, достойная супругов | | | Цой на нашей эстраде | | | | |
| | Профессия Дейла Карнеги | | | Недомолвка иначе | Мудрый потомок библейского Давида | | | | | |
| Яблочный праздник августа | | | | | | | Чугунный забор Летнего сада | | | |
| | Елена "зимняя вишня" | | Длинный стог сена | Черный и красный деликатес | Единица, угодившая в дневник | | | Слова до встречи бокалов | | Канадка Селин в Лас-Вегасе |
| | | | | Искусство братьев Люмьер | | | | Аристократ из Вестминстера | | |
| | 2 |  | | | | Сиам в современном варианте | | Алебастр на потолке | 3 |  |
| | | | | Курорт, помнящий Чехова | | | | | | |
| | | | | | Племя из Мачу-Пикчу | Река, текущая к Финскому заливу | | Морской разбойник в старину | | |
| | Свечной остаток в канделябре | | Песнопение для храма | Жан Рено, ставший киллером | | | | | Яркий рекламный газ | Столица с музеем Кон-Тики |
| | | | | На его картину грачи прилетели | Звание дьякона или епископа | | | | Абориген европейского Сплита | Наш город колокольчиков |
| | Имя сына турецко-подданного | Сельдь, "приплывшая" с Востока | 2 | Революционер-бельгиец | | | | | | |
| | "Чистая" роль Баси-лашвили | | Бестолочь царя небесного | | | | | Непролазная часть болота | 3 | |
| Разговор, где третий лишний | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | Коралловый остров | | |
| | | | | |  4 | | | | | |
| Рифмованное творение поэта | "Рюкзак" нищего | | | | | Металлическая нить в изоляции | | Двойка, но очень грубо | | |
| | | | | Еще не знаком с одноклассниками | | | | | | |



АЛЕКСАНДРА РЕБЕНОК: «КИНО И ТЕАТР — ЭТО КОМАНДА»

- Какое обращение к себе вы предпочитаете — Александра или Саша?

- Ой, да мне как-то проще с Сашей, да и сама я так часто подписываюсь. Дело в том, что с самого детства имя Александра звучало как-то помпезно, эпически. Я всегда полного имени смущалась. Поэтому Саша мне как-то приятнее. И сразу имя располагает к простоте. Можно даже и на ты, люблю, но не умею как-то так, сразу. Поэтому происходит долгое вы-ты. У меня это вечная проблема.

- Не будем тогда путаться и продолжим на вы?

- Хорошо. (Улыбается.)

- Вы узнавали у родителей, почему вас назвали именем эпической богини?

- Это все мой папа, мама хотела назвать Машей. А папа решил, что нужно имя посерьезнее, вот и получилась Александра. А потом так совпало, что и прабабушка у меня была Александрой, и родилась я в

день именин. Но они, как советские родители, всего этого не знали. Это потом, спустя годы, все чудесным образом совпало.

- У вас необычная и чудесная фамилия. Как правильно ставить ударение — Ребёнок или Ребенок?

- Ударение ставится на последний слог, это белорусская фамилия. У меня папа белорус. Он родился в Пинске. Эта фамилия там часто встречается — 50% людей записаны в метрике как Ребенок.

- А как вас друзья и подружки в детстве называли, было прозвище?

- Но это не прозвище. Просто я знаю, что все за глаза называют меня ребенком. Да и сейчас то же самое происходит.

- А вы никогда не задумывались по поводу своего рыжего цвета волос...

- Я не рыжая, я светленькая, у меня папа рыжий. Я золотистая с веснушками.

- Просто к золотистым людям, как вы говорите, все относится по-детски, может быть, поэтому?

- Да нет, я по своему характеру человек не особо детский. Просто прикольно, что такая фамилия. Мне нравится. Мы долго думали, какую фамилию дать нашим детям. Я сказала супругу (актер Алексей Вертков), что Вертков — это скучно, обыкновенно. А если у них будет Ребенок, то им будет всегда весело. Будет такая дополнительная приятная нагрузка, как фамилия, которая точно запоминается. И никогда ни у кого не возникнет вопросов типа «а кто это». А потом она всегда дает тебе сразу позитивный настрой окружающих, такой очаровательный.

- И что ответил Алексей?

- Он сказал, что сделаем двойную. А дальше, в шестнадцать лет, они сами решат.

- Вы упомянули своих коллег: супруга, Юлию Снигирь, с которыми снялись в сериале «Хороший человек». Сегодня, в наше непростое время, многие актеры говорят, что готовы сниматься во всем, лишь бы предложили. Вы согласны с этим утверждением?

- Конечно, к нашей профессии современное время диктует иной подход и отношение, например, чем у наших предшественников, великих актеров. Это как у Константина Богомолова — спектакль «Гаргантюа и Пантагрюэль» заканчивается фразой: «Все великаны умерли». Так что остались лишь наши современники. И время диктует совершенно иные законы актерского существования. Ведь это профессия. Она и шоу-бизнес, где за свои профессиональные навыки ты получаешь материальные блага. Я очень люблю работать. И если выбирать между поработать или не поработать, я выбираю поработать.

- Вы хотите, чтобы вас знали во всем мире? Вы тщеславный человек?

- Ну, это не тщеславие. Цель не в том, чтобы тебя знали во всем мире. Цель — сделать что-то интересное. И помимо всего этого дорасти до такого уровня, чтобы быть признанным и успешным в глазах людей всей планеты.

- А это разве не тщеславие?

- Нет. Это, по-моему, очень здоровые творческие амбиции нормального художника, который что-то делает, творит. Ведь можно утренники и дома показывать, зачем тогда работать в театре?

- А почему согласились на роль в проекте «Хороший человек», что привлекло?

- Я очень доверяю Константину Богомолову, который является ре-

жиссером, я знаю: если он мне предлагает такое сейчас, не соглашаться — глупо. У него не бывает потока, кастинга, куда идут все подряд, и потом долгими вечерами что-то там решается. Да и знает он меня прекрасно. И раз он меня позвал, наверное, он что-то увидел. Он же и про Никиту Ефремова, который там снимался, сказал: «Дело не в том, как человек может это сыграть, или не может, своим актерским диапазоном, мне интересно, как его энергия, обаяние выльются в эту тему. И как это все разовьется, как раскроется». Он лучше меня знает про меня какие-то вещи. Бывает так, что я даже не верю, говорю ему, что это все вообще не про меня. Кстати, это ужасно может его разозлить. А потом ты сидишь и думаешь: «Ничего себе! И это тоже во мне есть!» Ужасно интересно. Поэтому я доверяю ему, вот и согласилась. А потом было ужасно интересно все это исследовать.

- Вы говорили про великих актеров, которые уже ушли. С кем вы поддерживали отношения, учились, были дружны?

- В «Щуке» у нас на курсе преподавала Нина Михайловна Дорошина. Общалась я и с Василием Семеновичем Лановым. Алла Александровна Казанская, жена режиссера Бориса Барнета, была моим личным педагогом.

- Вы с супругом Алексеем — два известных актера. Признайтесь, два актера в одном пространстве — это много или мало?

- В нашем случае это прекрасно. Мне кажется, что как раз когда один в семье актер, а другой — нет, тут может возникнуть некий дисбаланс. Ведь никто не может понять артиста так, как другой артист. Например, существуют какие-то вещи по умолчанию. И совсем не обязательно их комментировать, обращать внимание или обижаться, злиться.

- Вы уверены в сказанном?

- Хорошо, главное, чтобы оба были развивающиеся. Это очень важно. Чтобы оба были реализованными. Наверное, в семейных актерских парах не совсем все гармонично, когда один развивается как артист, а другой как бы идет в пакете. И здесь как раз возникает нездоровая конкуренция, какие-то обиды. Получается, что один на службе у другого. Один все, другой ничего. И тот, кто успешен, ему надо максимально помочь тому, кто рядом с ним. Это все сложно. Но здорово, когда вы оба реализуетесь. У нас с Алексеем слишком разное понимание профессии. У нас абсолютно разные театры. Есть время соскучиться друг по другу.

- Но вы были приятно удивлены, что вас обоих пригласили сниматься в один проект «Хороший человек»?

- Конечно, я очень этого хотела, чтобы Алексей поработал с Константином Юрьевичем. Но еще больше мне хотелось, чтобы он поработал в театре с ним. Мне кажется, что они могли бы что-то дать друг другу. Но то, что они встретились на площадке, для меня уже было счастье. Правда, наши линии в фильме так и не пересеклись.

- Вы сказали, что прекрасно, когда муж с женой понимают друг друга, а как обстоят дела с детьми?

- Вот, например, старший пришел с прогулки, мы не виделись почти все утро. Хочет завтракать. Ему три года. Как ему объяснить, что я даю интервью? (Смеется.) Сейчас занимаемся с ним. Если до трех лет можно было все, то теперь потихоньку у нас начинают возникать запретные темы. Его это ужасно возмущает.

- У вас с супругом плотный рабочий график, кто помогает ухаживать за детьми?

- Нам все помогают. И родители, и няня прекрасная Юля, и муж. По очереди. Конечно, Вера такая маленькая, что мне вообще ревностно кому-то ее отдавать. Я ею занимаюсь. В лучшем случае, мой муж. А так, месяцев после двух будем делиться.

- У вас Константин Богомолов не первый режиссер. Признайтесь, с какими режиссерами вам интересно работать — с теми, с кем вы можете поспорить, что-то предложить, или с теми, кому вы доверяете полностью?

- У меня нет такого, я не люблю делать правки, предлагать свое. Лучше по старинке, режиссер — это голова, артист — больше чувственная история.

- Я прав, что карантин в этом плане сильно подкорректировал кинокастинги?

- Карантин классно доказал, что необязательно встречаться, все оценили самопробы. И в чем тогда проблема? Зачем тогда ездить на какую-то студию и протирать штаны несчастной ассистентки. Этого достаточно для первого отсева, наверное, какого-то понимания. Но еще есть молодые режиссеры до 30 лет. Мне интересна их энергия. Они другие. Порой ужасно интересные. Бывает, что все мимо, но в этой неопытности и незамысленности, незаштампованности восприятия чистого, как белый лист, мира, бывает так, что получается очень классно. Попадание порой случайное, пальцем в небо, но с такими режиссерами и командой можно



С детьми



С мужем Алексеем Вертковым

попадать в какие-то новые пространства. Куда режиссер опытный уже не пойдет, ему нужно будет приложить очень много усилий, чтобы стереть все свои предыдущие истории и штампы и стать белым листом. Ведь нужно стать внутри себя никем и ничем, чтобы куда-то попасть.

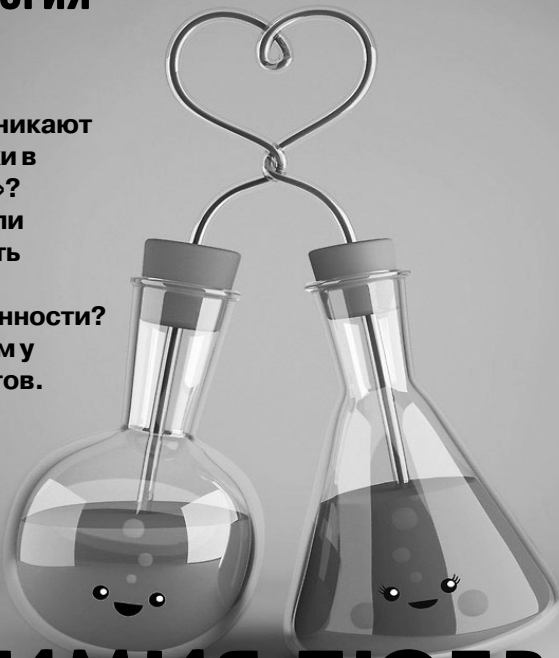
- Партнер или партнерша для вас первостепенны?

- Кино и театр — это команда. Это не монолог. Это всегда диалог. Это прежде всего люди вокруг тебя.

- Кем видите себя лет через десять?

- Это у меня опять будет юбилей. (Смеется.) Судя по артистам, с которыми мы работаем и у которых случился этот юбилей середины века, все они выглядят прекрасно, я бы сказала, роскошно. И вижу я себя, конечно же, актрисой театра и кино. Прекрасной матерью замечательных детей.

Как возникают «бабочки в животе»? Можно ли продлить чувство влюбленности? Спросим у экспертов.



ХИМИЯ ЛЮБВИ

Почему нас тянет друг к другу?

Когда человек влюблен, он сосредотачивает все свое внимание на объекте страсти, не замечая других потенциальных партнеров. Многие, находясь в этом состоянии, даже худеют. Из-за всплеска окситоцина потребность в еде попросту отходит на второй план. В мозге происходят и другие процессы, связанные с новым чувством.

ГДЕ ЖИВУТ ЧУВСТВА?

Американский исследователь, профессор антропологии Хелен Фишер провела эксперимент, чтобы узнать, в каких зонах головного мозга формируется чувство любви. Просканировав мозг добровольцев с помощью МРТ, Хелен обнаружила два главных отдела, ответственных за любовные переживания.

Первый - хвостатое ядро, также отвечающее за мотивацию, процессы внимания и обучения. Чем более пылкой оказывалась страсть испытуемого, тем более активной была эта зона мозга.

Вторая область, связанная с влюбленностью, - вентральная. Здесь хранятся запасы гормона дофамина, который дает силы и энергию. Дофамин объясняет ряд любовных переживаний. Именно из-за

Когда человек смотрит на объект любви, его зрачки расширяются, как в случае алкогольного опьянения или от сильной боли.

него мы сталкиваемся с учащенным сердцебиением, потерей аппетита, бессонницей и навязчивым влечением к объекту страсти.

В РОЗОВЫХ ОЧКАХ

Считается, что любовь - это иррациональное с точки зрения науки чувство. Оно лишает нас возможности трезво мыслить.

Действительно, на первых парах влюбленный человек словно находится в розовых очках. Ему кажется, что партнер идеален, даже если на самом деле это не так. Со временем туман рассеивается, и мы сталкиваемся с реальностью. Вдруг оказывается, что любимый не спустился к нам с небес - он обычный смертный, который не моет за собой посуду и разбрасывает по дому носки.

ОТ ВЛЮБЛЕННОСТИ ДО ДРУЖБЫ

Принято считать, что любовь живет три года. Фредерик Бегбедер даже написал книгу, будучи убежден в этом. Однако ученые настаивают: это заблуждение! Они выделяют три стадии любви.

1. Влюбленность. Как правило, как раз она длится около трех лет. Это время, когда мы испытываем головокружительную страсть, а эмоции бьют фонтаном. В организме в большом количестве вырабатывается гормон окситоцин, который отвечает за новое чувство.

2. Привязанность. В этот период страсть становится второстепен-

ной. Однако при этом связь в паре укрепляется, отношения выходят на новый уровень. На этой стадии также вырабатывается гормон вазопрессин - он выделяется сразу после полового акта. Американские ученые провели исследование, в ходе которого выяснилось: вазопрессин способствует длительным отношениям.

3. Любовь-дружба. Партнеры уже знают все слабости и достоинства друг друга и продолжают работать над отношениями. Как правило, пары, достигшие третьей стадии, самые крепкие.

ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА СУЩЕСТВУЕТ?

Любовь с первого взгляда - это мгновенная идеализация человека. Почти молниеносно появляется уверенность: передо мной тот, кто сделает меня счастливой. Некоторые исследователи считают, что симпатия к человеку может возникнуть уже спустя 4 минуты общения, затем она перерастает в более глубокое чувство.

По мнению ученых, любовь с первого взгляда возможна. Она затрагивает глубокие пласты нашего бессознательного, окрыляет, наполняет энергией. Кандидат психологических наук Татьяна Ребеко уверена: люди, которые остро ощущают потребность в материнской любви, склонны к возникновению любви с первого взгляда больше остальных. Но, к сожалению, это чувство не всегда взаимно. По статистике, любовь с первого взгляда чаще случается с мужчинами.

БАБОЧКИ В ЖИВОТЕ

Пожалуй, каждый влюбленный знаком с этим ощущением - в животе словно порхают бабочки, а сердце начинает биться быстрее. В этот момент в гипоталамусе вырабатывается нейротрансмиттер фенилэтиламин. Сегодня на основе этого вещества создаются препараты, улучшающие настроение.

В период влюбленности фенилэтиламин выделяется в мозге естественным образом. «Бабочки в животе» также могут возникать из-за адреналина и норадреналина, которые секретирует гипоталамус.

СИНДРОМ РАЗБИТОГО СЕРДЦА

Многие знакомы с выражением «Мое сердце разбито». Не так давно медики признали синдром разбитого сердца за болезнью. Оно возникает из-за пережитого стресса - например, после разрыва с партнером. Всплеск адреналина в этом случае может привести к временному сужению больших или малых артерий. Заболевание поддается лечению!

Любовниц принято осуждать. Ведь говорят, что на чужом несчастье своего счастья не построишь. Или все не так однозначно?

Встречи украдкой, объятия, чтобы никто не видел, тайные сообщения. Мужчины делают все, чтобы их вторая жизнь оставалась в секрете. А что же женщины? Неужели им приходится только принимать ситуацию как данность?

ОДНА ИЗ МНОГИХ

«Когда я устроилась на новое место работы, сразу заметила, что начальник мной заинтересовался, - вспоминает Таня, 30 лет. - Уже спустя пару недель он под предлогом дополнительной нагрузки попросил меня задержаться в офисе. Как вы понимаете, занимались мы в тот вечер совсем не бумагами.

Месяц я была сама не своя. Еще бы, влюбилась! А потом меня спустили с небес на землю. Как-то раз Игорь оставил свой телефон на столе, и я прочитала смс: «Что приготовить на ужин?» Сообщение было от жены. «Да, я женат! - невозмутимо признался босс. - Но люблю-то я тебя!» Очень хотелось поверить, хотя я и понимала, как это абсурдно звучит.

Ради интереса я нашла жену Игоря в соцсетях. Я надеялась увидеть некрасивую, полную даму. Стереотипы! Но со страницы мне улыбалась миловидная женщина лет сорока, ухоженная и вполне симпатичная. А еще у них был ребенок. Я тогда задумалась, зачем начальнику интрижки на стороне, когда есть такая замечательная семья...

Следующие полгода я старалась не думать о двойной жизни Игоря. Признаться, в глубине души надеялась, что однажды он уйдет от жены ко мне. Мечты-мечты...

Как-то я работала допоздна, а уходя, забыла на столе ключи от машины. Вернулась и услышала доносившиеся из кабинета Игоря голоса. Подошла, распахнула дверь, а там секретарша Анечка, восседающая на коленях моего возлюбленного.

Я неделю не появлялась в офисе. Игорь пытался до меня дозвониться, а потом написал: «Да, ты у меня не одна. Но остальные женщины мне нужны для разнообразия. А ты - для любви!» Какая чушь! Через пару дней уволилась и не жалею».

И В РАДОСТИ, И В ГОРЕ?

Ангелина, 37 лет, делится своей историей: «Наше знакомство с Павлом состоялось, когда я развелась с мужем. Думала, что полюбить больше не смогу. А потом на празднике у общих друзей встрети-



Я БЫЛА ЛЮБОВНИЦЕЙ...

ла его. Он пришел вместе с женой. Оба выглядели презентабельно. Позже я узнала: Павел - преуспевающий бизнесмен, владеет сетью автомастерских.

Не заметила, как влюбилась. Потом страдала пару месяцев, через общих знакомых пыталась узнать подробности личной жизни этого мужчины. Но все наперебой мне твердили: пара крепкая.

Я уже было поставила крест на своих мечтах, как вдруг мы вновь вместе оказались на дружеских посиделках. На этот раз Павел пришел в одиночестве. Сама не знаю, как это произошло, но оставшись в комнате вдвоем, мы вдруг прильнули друг к другу и поцеловались. Оба смутились. Но стало очевидно: Паша тоже равнодушен к моей персоне.

Мы стали встречаться несколько раз в неделю. Всегда в отеле. Он сразу честно меня предупредил: от жены не уйдет. Я согласилась.

Спустя два года в стране наступил экономический кризис. Дела у Паши пошли на спад, вскоре ему пришлось объявить себя банкротом. Он влез в долги, а чтобы расплатиться с ними, начал продавать ценные вещи. И ровно в тот момент жена предложила ему развестись.

Плохо так говорить, но я обрадовалась! Наконец-то Паша стал только моим. Первые пару лет было трудно - мне пришлось брать лишние смены, Паша работал на износ. Но мы преодолели все трудности и теперь счастливы вместе».

«ВЫСОКИЕ» ОТНОШЕНИЯ

«Наверняка многие посчитают меня легкомысленной дурочкой, - честно признается 25-летняя Нина,

- но тогда я по-настоящему влюбилась. Он был моим преподавателем в университете. Леонид Петрович, для меня просто Леня. Разница в 20 лет меня не смутила. Он был подтянутым, спортивным и весьма интересным мужчиной.

То, что он женат, я знала с первого дня. Но, увидев однажды фотографию его супруги, успокоилась: она со мной и рядом не стояла.

Конечно, заводить ребенка от Леонида Петровича я не собиралась, но судьба рассудила иначе. После задержки и пары тестов на беременность я поняла, что произошло. Тут же рассказала все любимому, а тот вместо негодования обрадовался. И неожиданно разоткровенничался: «Моя супруга не может иметь детей. Я долгие годы делал вид, что меня все устраивает, но на самом деле страдал. А теперь - такая награда! Если еще и мальчуган родится... Кстати, моя Наталья - прекрасная женщина, поможет нам с малышом».

И тут я представила всю ситуацию в красках - он, его супруга, я в качестве любовницы и мой несчастный ребенок. В страшном сне такое не привидится! Думаю, его жена тоже не была бы рада такой семейке. Спустя неделю я сообщила Лене, что сделала аборт. Тот проклинал меня, обвинял в эгоизме, чуть ли не убийцей назвал. И мы поставили точку.

На самом деле ребенка сохранила, перевелась на заочное отделение и переехала к родителям. Подожду, пока страсти улягутся, спокойно рожу, а там подумаю, как лучше поступить».

Любовь Андреева.



ОВЕН

Для представителей знака февраль 2021 станет периодом тяжелой работы. Задач и проектов будет много, но видя положительные результаты, Овны будут вдохновляться и еще больше начнут ускорять темп, чтобы успеть справиться со всеми

делами.

В начале месяца большинство представителей этого знака смогут заново открыть в себе внутренний потенциал, о котором они уже успели забыть. Это, конечно, будет замечено и их близким окружением, что позволит Овнам полностью удовлетворить свои амбиции. И чтобы добиться ощутимого успеха, ситуацию до самого конца нужно будет держать под контролем. Овны изначально должны все четко спланировать и продумать. Тогда конец месяца окажется стабильным и спокойным.



ТЕЛЕЦ

Тельцы в феврале получают возможность беспрепятственно двигаться во всех выбранных направлениях. Они станут более раскрепощенными и свободными, а также общительными и открытыми. Благодаря этому

вокруг Тельцов появятся новые знакомые и друзья, которые смогут еще больше наполнить их внутреннее состояние и изменить некоторые взгляды на жизнь. А после проведенной кропотливой работы Тельцы могут устроить себе небольшой отдых и отправиться в санаторий всей семьей или только со второй половиной. И это поможет укрепить отношения и еще больше окрасить их в романтический настрой.



БЛИЗНЕЦЫ

Очень непредсказуемый период ожидает Близнецов в этом месяце. События в молниеносном темпе будут сменять друг друга, не давая возможности привыкнуть и приспособиться

к новому ритму жизни. И только самые стойкие и уравновешенные представители этого знака смогут из всего этого извлечь свою определенную выгоду.

Середина февраля потребует от Близнецов быстрого принятия решений. Сначала им может не хватать решительности и активности, чтобы на все реагировать быстро и вовремя. Но вскоре, осознав, какую выгоду от этого они могут получить, представители этого знака поменяют свое отношение и станут более целеустремленными. И тогда перед Близнецами откроются совершенно новые перспективы, которые принесут пользу и выгоду.



РАК

В феврале 2021 вам нужно как можно чаще прислушиваться к своей интуиции. Особенно если будут возникать спорные моменты, требующие незамедлительного решения. Весь месяц будет очень переменчивым со своими взлетами и падениями. Но зато такая встряска точно не даст скучать.

В конце месяца жизнь представителей знака будет крайне насыщенной и активной. Но здесь важно не переоценить собственные силы. Иначе, взвалив на себя много забот, можно будет не справиться и с половиной, так как Раками овладеет сильная усталость. Поэтому следует заставить себя взять паузу и попробовать начать вести более размеренную жизнь.



ЛЕВ

Самый настоящий звездный период наступит для большинства Львов в этом месяце. Можно будет наконец-то забыть о проблемах, повисших в воздухе, которые не позволяли двигаться вперед и тормозили деятельность Львов. В этом месяце они будут полны энтузиазма и смогут до

биться многого.

Начало февраля звезды советуют начать с генераль-

ной уборки своего жилища, а также со своих контактов и связей. На многих людей, которые не играют никакой роли в жизни Львов, представители знака тратят много энергии и времени. А избавившись от такого балласта, двигаться вперед станет проще и легче. При этом звезды советуют быть более гибкими и уступчивыми.



ДЕВА

Девы в этом месяце получают много интересных и выгодных возможностей, которые позволят улучшить свою жизнь. Но для этого придется хорошенько потрудиться. И если вы не будете уверены в собственных силах, звезды рекомендуют не брать

на себя лишний груз ответственности. Иначе потом от обиды и сожаления надо будет долго восстанавливаться.

Начало месяца окрасится приятными неожиданностями. Многих Дев ожидают сюрпризы, которые поднимут настроение и позволят ненадолго забыть про суету и хаос вокруг.

Но в таком приподнятом состоянии пребывать, долго не получится. В скором времени снова нужно будет засучить рукава и окунуться в дела и заботы. Понадобится много терпения, чтобы все начатое довести до своего логического конца.



ВЕСЫ

Многим Весам в феврале откроются совершенно новые горизонты. У них появятся возможности, о которых раньше, и думать было страшно. Сначала все это приведет их в состояние растерянности и некоторой потерянности, но вскоре они

привыкнут к новому статусу и начнут им активно пользоваться себе во благо.

Чтобы начало февраля дало толчок всем свершениям и задуманным идеям, Весам нужно перестать сидеть на одном месте, а следует встать и сделать первый шаг. Лучше всего, если в голове будет иметься четкий план действий, который поможет идти к конкретной цели, не сворачивая при этом постоянно. Также звезды советуют внимательней отнестись к своему внутреннему ощущению. Лучше все имеющиеся сомнения оставить позади. Про робость тоже надо забыть. Иначе выбранный путь окажется чересчур долгим.



СКОРПИОН

Февраль 2021 для большинства Скорпионов станет периодом новых начинаний и глобальных перемен. Сложности могут возникнуть только с катастрофической нехваткой времени. Но правильно используя свои ресурсы и научившись распре-

делять свой день, такой проблемы больше не будет. В начале месяца особое внимание придется уделить различным мелочам. Упустив, казалось бы, даже самую незначительную деталь из виду, Скорпиону потом еще долго придется решать стоящие перед ним задачи.

В этот период могут путаться мысли, что также мешает начать быстро двигаться вперед. И чтобы все-таки дойти до конечной цели и получить желаемое, вам придется взять себя в руки, сконцентрироваться и перестать отвлекаться на окружающие моменты.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцам следует подготовиться к тому, что в феврале для них начнутся радикальные перемены, каса-



ющиеся всей их жизни. И звезды советуют использовать этот период в своих целях. Обязательно нужно будет успеть избавиться от тягостных отношений, которые тянули Стрельцов только вниз.

В самом начале месяца некоторые представители знака могут столкнуться с недопониманием и недоверием со стороны близкого человека или друга. Однако не стоит слишком долго переживать по этому поводу, так как такое проявление будет больше напоминать обычный каприз. Лучше всю свою внутреннюю энергию направить на воспитание детей, а не тратить ее на выяснение отношений.



КОЗЕРОГ

Для большинства Козерогов февраль станет периодом везения. Все, за что они не возьмутся, будет получаться с первого раза. Именно в этом месяце им удастся реализовать идеи, которые они долгое время вынашивали у себя в голове. Однако без неожиданных поворотов судьбы не обойтись.

Козероги ценят стабильность и в начале месяца они будут ее явно ощущать. Тем более что рядом будет находиться человек, на которого они смогут положиться в самый сложный момент. В феврале Козерогам стоит дорожить дружескими отношениями и стараться их постоянно поддерживать, так как в скором будущем помощь близких людей им может понадобиться.



ВОДОЛЕЙ

Очень необычное время наступит в феврале для Водолеев. Они сами почувствуют в себе некоторую внутреннюю перемену. Все возникающие вопросы и задачи они станут решать нестандартными способами, часто используя для этого близкое окружение.

В начале февраля некоторым Водолеям будет сложно собраться с мыслями и начать действовать. Их будет одолевать некоторая лень и апатия. И им стоит собрать свою волю в кулак, чтобы начать возвращаться к полноценной и активной жизни. Сделав над собой усилия, Водолеи снова почувствуют прилив сил. У них появится желание достичь невероятного успеха и реализовать все свои планы.



РЫБЫ

Февраль 2021 для Рыб станет успешным периодом, если они сами будут более решительными и активными. Появятся все возможности, чтобы реализовать уже давно задуманные планы. И можно будет наконец-то решить все свои финансовые

и жилищные проблемы, ставшие уже некоторой оковиной для вас.

Представители знака уже с самого начала февраля будут полны энергии и внутренних сил, чтобы со всей отдачей ринуться в бой и достичь жизненных благ, которые представители этого знака вполне заслужили.

Возникающие в течение месяца задачи будут казаться незначительными, поэтому Рыбы с легкостью будут двигаться вперед. Но чтобы этот путь был быстрым и успешным, нужно постараться в феврале закончить все начатые дела.

Проблема



КТО ЛЕГКО ВЫХОДИТ ЗАМУЖ?

Не раз замечала: мои подруги, которые уже были замужем неоднократно, легко разводятся и ищут себе новых кавалеров. Я так не могу... Что со мной не так?

Елена Никонорская.

Действительно, такая тенденция существует, и у нее есть несколько причин.

Во-первых, женщина, которая уже побывала замужем и развелась, для себя развеяла миф о том, что браки должны заключаться один раз и на всю жизнь. Она понимает: можно легко стать счастливой со второго, с третьего, с пятого раза. Для нее новый союз - это не страшно и пугающе, а интересно и любопытно, поэтому она легче на него соглашается.

Во-вторых, есть женщины, которые по природе своей больше стремятся к парности, чем остальные. Без мужчины они чувствуют себя неполноценно: им кажется, что все время чего-то не хватает в жизни.

Нормально ли это? Лишь отчасти психически здоровый человек целостен сам по себе, и ему для счастья не требуется нахождение рядом кого-то еще. В-третьих, женщины, которые уже не раз были в браке, чувствуют себя иначе. Другими словами, они понимают, что на них есть спрос, к ним проявляют интерес. Окружающие смотрят на таких дам иными глазами, ведь не секрет: чем больше мы любим себя, тем больше нас любят другие.

Важно понимать, что количество браков ничего не определяет. Кто-то выходит замуж один раз и на всю жизнь, другие, перебрав множество мужчин, так и не находят свою судьбу, а третьи находят, но не с первой попытки. Каждому - свое.

Терпеть ли хамство в офисе?

Один из важных клиентов - редкий хам! Каждый наш разговор заканчивается переходом на личности: он может накричать, оскорбить. Я уже на пределе и готова уволиться из-за него.

Марина И.

Для начала расслабьтесь и успокойтесь. Не стоит из стандартной рабочей ситуации раздувать проблему мирового масштаба. Решить ее проще, чем вам кажется. Прежде всего, вы правы: хамство терпеть нельзя, и совершенно неважно, кто неучтив с вами - клиент, подчиненный или начальник. Рекомендуем пресекать такое общение на корню, но делать это вежливо. «Извините, я не готова продолжать разговор в подобном тоне», - можете сказать вы и повесить трубку, например. Да, сначала это вызовет бурю эмоций, но, если вы не поддадитесь на провокации, человек поймет, что ему сто-

ит пересмотреть свою манеру общения.

Как быть, если никакие доводы не помогают? Прервать контакты. Например, вы можете отказаться от буйного клиента, перевести его на другого сотрудника, свести общение с ним к минимуму или предложить перевести его исключительно в электронный формат. Выбирайте, как вам будет удобнее.

Если однажды вопрос встанет ребром и вы решите покинуть место службы, не желая терпеть дурное обращение, это тоже будет абсолютно нормально. Уважение к себе превыше всего!

Сын копирует отца, мне это не нравится!

Мой муж - непростой человек. Он часто оскорбляет меня, относится пренебрежительно. Все это видит наш 10-летний сын, и я стала замечать, что он копирует отца. Как это пресекать?

А. Г.

Главный совет - ни в коем случае не замалчивать эту ситуацию, делая вид, что вас все устраивает.

Начните с разговора с мужем. Разберитесь в ваших семейных проблемах: что создает накаленную обстановку, почему супруг позволяет себе так с вами обращаться. Свою позицию сыну также надо озвучить, но обязательно говоря о своих чувствах: «Сынок, мне обидны твои слова и поступки». Дети чувствительны и эмпатичны: скорее всего, подобное обращение затронет что-то в душе сына.

Если непозволительное поведение будет продолжаться, ужесточите свою позицию. Покажите, что вы недовольны ситуацией. Например, если супруг с сыном не могут общаться уважительно, переведите их на самообслуживание. Почему вы, к примеру, должны кормить ужином людей, которые вас не ценят и ни во что не ставят?

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ЕДЫ ХОЧЕТСЯ СПАТЬ?

Не раз замечено: после вкусного сытного обеда так и клонит в сон! С чем это связано?

Оказывается, попадание пищи в желудок усиливает кровоснабжение внутренних органов. Все силы организма таким образом направляются на переваривание пищи, а кровоснабжение мозга ослабляется. Сонливость в таком случае - вполне естественное следствие. Свое влияние оказывает и глюкоза, поступающая с пищей. Она подвывает активность клеток, вырабатывающих особые пептиды: их недостаток приводит к желанию отдохнуть.

К тому же, как известно, хороший обед всегда действует на человека расслабляюще, как релаксант. Насытившись, мы чувствуем умиротворение, и в мозг поступает сигнал: теперь можно и отдохнуть!



КАК ЕГО РАЗЛЮБИТЬ?

ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

Моя подруга чуть ли не ревет в трубку. Ее голос порывист, она всхлипывает. Мне ее по-человечески жаль. «Ну скажи, скажи, как его разлюбить? Мне так плохо...» Я не знаю, что ответить. «Чужую беду руками разведу», - есть такая поговорка. Но тут она не действует. Что посоветовать близкому человеку, как помочь горю? Ведь два таких сильных чувства, как любовь и горечь потери, ходят почти рука об руку. Вроде и любит ее возлюбленный, а не женится. Вроде и жить без нее не может, но не живет вместе. Куда бежать? К бабке-ведунье или в церковь, к психологу или взять вот так прямо собраться и ринуться к нему на разборки, чтобы, наконец, поставить все точки над i.

...Такси ехало медленно, то и дело застревая в пробках. Ирина сидела вся как на иголках. Ей не терпелось поскорее взглянуть в любимое и в то же время ненавистное лицо. Лицо труса и предателя. Да, именно предателя. Ведь он предал их такие искренние и, казалось, всепоглощающие чувства. Ира понимала, что у Николая, как, впрочем, и у нее, было прошлое. Росла 9-летняя дочь, живущая вместе с бывшей гражданской женой. Девочку Ира раньше часто видела,

когда они все вместе делали вылазки на природу. Но отношения между ее и его дочерьми как-то сразу не заладились. Да и на саму Ирину девочка смотрела недоверчиво, искоса и никогда первой не здоровалась. Может быть, в этом и заключалась образовавшаяся между Ириной и Николаем трещина?

Но, несмотря ни на какие преграды, влюбленные хотели быть рядом. Прошлый год Николай и Ирина встречали вместе, и Николай решил навсегда остаться в доме любимой им женщины. Почему именно в ее доме? Просто она не могла оставить своего престарелого отца. А Николай, хоть и не хотел жить в примаках, но ради Иришки готов был на все. «Если хочешь, переезжай с дочерью ко мне. Будем жить вместе, правда, моя мама не особо приветлива, но ты не обращай на нее внимания – возраст все же. Надеюсь, со временем вы поладите. Но если не хочешь, я поживу у вас. Пока. А там что-нибудь придумаем. Я очень тебя люблю и хочу, чтобы ты была моей женой».

Ира слушала Николая с волнением. Ей тоже мечталось, чтобы они жили вместе, семьей. Но они так и не сумели прийти к единому решению. И тот Новый год не стал для них поворотным. Они поссорились.

Николай уехал домой. Собственно, как Новый год встретишь, так его и проведешь. Весь год влюбленные то ссорились, то мирились. В одну из таких размолвок Ирине вдруг показалось, что она никогда и не любила Николая. И она удивилась: откуда такие мысли? Просто ей, как и всякой другой женщине, хотелось полноценной семьи, тепла, тихого домашнего очага. Правда, дом у нее имелся, была и забота о дочери, об отце. Однако мечталось о большем: чтобы рядом был любимый человек. Погруженная в свои мечты, Ирина хотела не только летать, но и творить.

А она и творила. То рвалась к любимому всем сердцем, то на дух не могла его переносить. Вот и пойми этих женщин. Полгода они жили каждый сам по себе. Ирине уже тогда надо было разобратся в своей любви, понять все и о характере Николая. Ведь и он хорош. Ну, скажите, разве нормальный, порядочный мужик станет сводить счеты с любимой женщиной? А Николай Ирине так прямо и сказал: «Я каждый день буду молить Бога, чтобы он тебя наказал. Ты еще узнаешь, что такое брошенный мужчина. Я буду мстить!» Когда Ирина услышала эти слова, она не знала, как себя вести, то ли просто рассмеяться в лицо, покрутив пальцем у виска, то ли навсегда вычеркнуть Николая из своей жизни. А однажды он позволил ее лучшей подруге и предложил той встречаться. Однако такие поступки не делают чести мужчине. Разве можно вернуть любовь силой? Для того, чтобы покорять, нужно иметь чистое и открытое сердце, а не делать гадости некогда родному человеку.

Тем не менее, в своей тактике вернуть любимую, Николай испробовал все методы. Он скучал и страдал, путаясь в отношениях все больше и больше. Да и ее чувства спустя полгода после разлуки вспыхнули с новой силой. Иногда казалось, что ее даже приворожили, так нестерпимо хотелось просто видеть Николая. Смотреть в его зеленые глаза, схожие с кошачьими, и этим быть сытой. В общем, она не находила себе места. Страсть вспыхнула с новой силой. Но теперь Николай был, как бы не совсем свободен: по субботам к нему с ночевой приезжала бывшая жена с дочкой. Просто ей было так удобно, она жила в частном доме, а в квартире могла постирать белье, да и Николай хотел подольше побыть с дочерью... Однако он утверждал, что хочет быть рядом с Ирой. Говорил, что любит ее и просил немного подождать. Подождать чего? Ирина не могла взять в толк, что же так мешает любимому быть с ней. Ей хо-

телось взглянуть в лицо той, которая стала помехой их счастью.

...Рассчитавшись с водителем, Ирина направилась к подъезду, где жил Николай. Она надеялась появиться внезапно и потому не стала звонить в домофон. Ей повезло: мерзнуть у закрытой двери пришлось недолго. Появилась влюбленная парочка и, поцеловавшись, проскользнула в свое гнездышко. «Счастливые...», - грустно улыбнувшись, подумала Ирина. Поднялась на четвертый этаж и с волнением нажала на кнопку звонка. Ей открыл Николай. «Ты? Зачем приехала?» Его глаза излучали испуг. Ирина, не ожидая такого неприкрытого недовольства, все же спросила: «Чаем напоишь?» Ответ сильно ударил «Нет. Уезжай». Николай стоял в зарешеченном тамбуре, не в состоянии выйти к любимой женщине. Ирина все поняла: соперница там, где ей и положено быть, рядом с бывшим мужем и своим ребенком. «Играют очерченную роль счастливых родителей, - в голове вдруг мелькнула мысль: вранье рано или поздно обойдется им боком». Она удивленно и в то же время укоризненно смотрела на Николая. А тот, словно раненый лев, метался в своей клетке. Он и был рожден под знаком этого царя зверей. Но сейчас выглядел таким жалким и беспомощным. «Какой же ты Лев, - ты же драный кот, способный думать только о себе. Не любишь ни меня, ни тем более свою бывшую жену. Упиваешься тем, что все тебя боготворят, своей значимостью. Ты же трус». И не помня себя от гнева, Ирина обрушила на Николая всю накопившуюся горечь, выкрикивая, предназначенные слова и для его жены. «Да он не любит тебя! А когда с тобой, представляет меня». Ирина много еще чего кричала бесстыдного и откровенного, не понимая, что творит.

Выплеснув всю себя без остатка, опустошенная, проглатывая обиду, Ира выскочила из чужого дома. Она почти бежала, не видя дороги, забыв вызвать такси. Ледяными каплями застывали на ее горячих щеках снежинки, перемешанные со слезами. Ей не было стыдно за свой поступок. Ей было неловко за Николая. Внезапно он предстал перед ней во всей неприглядной действительности. Новыми глазами она вдруг посмотрела и на свою любовь. Истерзанную и никому не нужную. «Да я не нужна ему», - невыносимой тяжестью обрушилась на сердце правда.

А СЧАСТЬЕ ГДЕ-ТО РЯДОМ

Сотовый больше не надрывался, «эсэмэски» не приходили. Николай молчал. А Ирина все еще ждала

звонков, мучаясь в ожидании. И все же он позвонил. Как ни в чем не бывало, спросил, как она поживает, поинтересовался ее делами, назначил встречу. И Ирина пришла, нет, буквально прибежала на свиданье. Так кто же поймет, кто разберет это противоречивое чувство? Ведь она, словно, кошка, которую приманили лаской, не отдавая себе в этом отчета, вновь простола. Их роман, несмотря ни на что, возобновился с новой силой.

Между тем время неумолимо бежало вперед. И вот скоро очередной Новый год. С кем его встречать? Конечно, в кругу семьи. Но Ирине хотелось, чтобы и Николай был рядом, а он, как назло, опять куда-то исчез. И не выдержав, Ира решила позвонить ему первой. «Коля, скоро Новый год, давай его встретим вместе». «Я, наверно, не смогу прийти», - промямлил тот. И как отреагировать на такой ответ? Понятное дело, надуться, обидеться, замкнуться. Так она и сделала. «Ну и сиди рядом со своей мымрой. Я найду, с кем встретить праздник», - зло бурчало обиженное самолюбие.

Следовало заметить, что Ирина была удивительно хорошенькой женщиной, не обделенной харизмой. Многие мужчины мечтали видеть ее рядом с собой. Да что там говорить: красивая женщина, как солнышко, окула нее каждый норовит погреться. Вот и бывший муж уже который год не мог забыть свою жену. Правда, иногда учинял ей телефонные разборки, заваливая разного содержания «эсэмэсками»: то писал о своей любви к ней, то в гнев обвинял во всех смертных грехах. Но как бы там ни было, его внимание к судьбе пусть и бывшей жены, не ослабевало. И вот опять раздалась знакомая мелодия мобильного и в трубке прозвучал до боли родной голос Андрея: «Иришка, поговорить с тобой можно?» Ирине было не до разговоров. После беседы с Николаем она чуть ли не ревела белугой. «Я не могу сейчас говорить, позвони позже». Андрей знал о ее романе с Николаем, как знал и то, что Ира несчастна в своей любви. А в последнее время у них возникли такие доверительные отношения, что Ирина стала рассказывать бывшему мужу все, без утайки. Ну, почти все. «Да брось ты этого придурка, нафига он тебе сдался. Себя пожалей, не реви», - пытался успокоить ее Андрей. «А хочешь, я набью этому гаду рожу!»

Такие беседы с бывшим мужем может кому-то и показались бы нелепыми. Самой же Ирине они за-

меняли глоток свежего воздуха. Жизнь есть жизнь, и в ней всегда не хватает поддержки, пусть даже такой. А вскоре на работе намечались посиделки в честь празднования Нового года. Ирине же было не до веселья. Она грустила и тосковала по Николаю. Так зачем же она будет портить всем настроение своим кислым видом? Но коллеги уговорили остаться. Немного посидев со всеми, едва пригубив шампанского, почти не реагируя на шутки и улыбки, Ира засобиравшись домой. «Я, наверно, уже пойду», - сказала она девчатам. И тут зазвонил мобильник. Это был Андрей. «Ира, ты сейчас где?» «На работе. У нас сегодня вечеринка». - «А хочешь, я отвезу тебя домой? Поздно ведь уже. Ты позволишь?» И Ирина согласилась.

Они ехали по заснеженному и такому сказочному в свете фонарей предновогоднему городу и молчали. На прощанье Андрей обнял Ирину и поцеловал в щеку. Потом спросил: «Иришка, а можно я приеду поздравить тебя и дочь с Новым годом? Я, правда, в Новый год работаю и 1 января тоже. Подменил напарника. Мне же все равно спешить некуда, - сказал я ему. Новый год - праздник семейный, а у меня, так уж сложилось, сам во всем виноват, семьи нет. Что мне одному делать?» Ирина слушала Андрея и сердце щемило от таких слов. Она испытывала неловкость и жалость и еще какое-то непонятное чувство. Разошлись ведь они по случайной глупости, а теперь мучаются. Что за жизнь такая? Попробуй, разберись в ней!

Домой Ира возвращалась уже в приподнятом настроении, щеки пунцово горели. «Что же со мной случилось? Почему мысли о Николае уже не такие волнительные?» Она еще не понимала, что самое главное уже случилось: ей удалось сделать, казалось, невозможное: отпустить Николая. Исчез эгоизм, не допускающий возможности смириться с тем, что ее разлюбили. Ведь только отпустив прошлое, можно жить настоящим. Таков несложный закон жизни.

P.S. А все-таки жизнь сложная штука. Все становится ясным только тогда, когда уже свершилось. Вот и у этой истории мог бы быть такой незаконченный сюжет. Если бы не время. Ну, дабы не томить больше читателя и не разглагольствовать над этой вечной темой, скажу вкратце. На сегодняшний день Ирина и Николай в браке. Они прошли много испытаний, была горечь утрат близких, выросли их дочери. Жизнь составила все точки над i. Наверное, если суждено людям быть вместе, так тому и быть.



Я ЭКОНОМЛЮ НА СВОЕМ РЕБЕНКЕ

Принято считать, что дети - это дорогое удовольствие. Так думают родители, которые не привыкли заниматься планированием трат и поиском выгодных предложений.

Я с уверенностью могу сказать, что знаю все об экономии на детях (у меня их трое). Звучит несколько цинично, однако, зачем бездумно тратить деньги, если можно сберечь их?

Конечно, к подобной философии я пришла не сразу. Когда у нас с мужем появился первый ребенок, я относилась к тем мамочкам, которые покупают дорогую коляску, кроватку, одежду, а вместе с ними - кокон, музыкальный мобиль, ходунки, развивающий коврик и т.д.

На первого малыша мы потратили большую сумму в первый год его жизни. Отметив его день рождения, мы с супругом ради интереса подсчитали расходы и ужаснулись. Решили: пора что-то менять.

Узнав о второй беременности, я тут же начала планировать бюджет. Оставила для малыша всю одежду, гаджеты и игрушки первенца - благо большинство вещей были унисекс.

С третьим ребенком я и вовсе превратилась в максимально расслабленную родительницу. Меня больше не тревожило количество игрушек, новизна одежды, присутствие гаджетов. И мой младшенький вырос ничуть не менее счастливым, чем первенец, на ко-

торого мы тратили баснословные суммы.

Расскажу по порядку, на чем удалось сэкономить.

Одежда. Некоторые вещи остались от первого ребенка, мы ими пользовались. Часть распашонок и ползунков мне отдали подруги. Курточку я приобрела на сайте с бесплатными объявлениями. Она была в отличном состоянии. Также я стала участвовать в совместных закупках - это когда мамочки объединяются (например, в социальных сетях) и покупают детские вещи по оптовым ценам. Получается выгодно! К тому же никто не отменял распродаж. Так, за зимней одеждой я обычно шла в детский магазин в мае или июне. Скидки были до 60%.

Игрушки. Проверено опытным путем: чем меньше у малыша игрушек, тем больше он увлечен ими. И наоборот, если их много, глаза разбегаются, и вскоре все вокруг становится неинтересным. Игрушки у нас были в основном развивающие. Многие я мастерила своими руками. Например, отличные сортеры получались из нескольких пустых банок из-под молочной смеси. Я проделывала в крышках дырки и просила ребенка в каждую банку бросать определенные фигуры - треугольник, квадрат, круг и т.д.

Сами фигурки вырезала из картона и раскрашивала фломастерами.

Подгузники. Раньше я считала, что ребенку нужно покупать только все лучшее. На самом деле достаточно найти продукцию, которая будет вас устраивать. Если подгузники не вызывают раздражения на коже, не протекают и удобны в носке, - почему бы не купить их, даже если это не самая популярная марка? Я своих детей с 1-1,5 года приучала к горшку. Получалось быстро, потому что у меня была мотивация. Экономия выходила колоссальной.

Гаджеты. Открою вам секрет: большинство приспособлений (молокоотсос, подогреватель для бутылочек, кокон, качели, ходунки и т.д.) вам, скорее всего, не понадобятся. Некоторые вещи лучше брать в пунктах проката - например, весы для новорожденного. Пользоваться ими вы будете всего месяц, а стоят они недешево. Намного выгоднее арендовать.

Детское питание. «Как можно экономить на еде?!» - возмутятся некоторые мамы. Не торопитесь бросать в меня тапки! Я не призываю покупать некачественные или просроченные продукты. Просто присмотритесь к бюджетным вариантам. Баночки с детским питанием можно брать отечественного производства. Вместо покупных соков варить кисели и морсы. Мои дети очень любят йогурты. И я, вместо того чтобы тратить деньги на магазинные, приобрела йогуртницу. Она быстро окупилась себя.

Развивающие занятия. Я убеждена: каждая мама сама может заниматься с малышом, главное - время и желание. Такие занятия укрепляют связь ребенка с мамой, что благотворно сказывается на психике малыша.

Мы с мужем стараемся оставаться разумными родителями. Ведь ребенок нуждается в тепле, заботе и родительской любви намного сильнее, чем в новых игрушках и брендовой одежде.

Маргарита Янышева.

ПРИДЕТСЯ ПОТРАТИТЬСЯ!

Есть пункты, на которых не стоит экономить. Например, детскую обувь лучше покупать новую, а не с чужой ноги. Это вопрос здоровья: ножки у малышек только формируются. Игрушки выбирайте качественные. Иначе может оказаться, что у кукол отваливаются руки, погремушки расколоты, а из мягких кубиков вылезает синтепон.

Традиции сближают!

Многие мои знакомые жалуются на то, что семейная жизнь им не нравится. Мол, страсть уходит, остается только привычка, не хватает огонька. Обычно я отвечаю им: «Вы просто пока еще не нашли свою традицию!» Однажды я предложила мужу забавы ради провести иностранные выходные. Мы выбрали Италию, и в тот день я готовила блюда итальянской кухни, а вечером мы смотрели фильм известного в Италии режиссера. Получилось очень необычно. Супругу настолько понравилась эта идея, что мы стали проводить иностранные выходные каждые 3-4 недели. Иногда вдвоем, иногда с детьми.

Недавно любимый предложил завести еще одну традицию: 31 декабря поздравлять всех соседей с наступающим Новым годом. Не по телефону или в социальных сетях, а лично. Это непередаваемые эмоции.

Такие, казалось бы, простые занятия сближают нас с супругом, помогают взглянуть друг на друга по-новому. Мне кажется, что мы заново влюбляемся, когда проводим время таким образом. И это чудесно!

Мария Г.

Как один кот жизнь изменил



Моя девушка не собиралась заводить кота, история появления Твикса в ее доме довольно интересная. В тот день она получила выговор на работе за опоздание, поссорилась со своим мужчиной (уже бывшим), села на скамейку в парке и заплакала. И вдруг к ней подошел мальчик десяти лет и сказал: «Не плачьте, вы такая красивая. Возьмите кота!» Девушка улыбнулась. Он протянул ей рыжего тощего котенка, которого только что подобрал на улице. Перед уходом мальчишка попросил у грустной незнакомки адрес странички в социальной сети, чтобы наблюдать за тем, как живет Твикс.

Этиммышленным малым оказался мой брат Костя. Теперь мы с любимой вместе воспитываем Твикса и благодарим Костика-купидона за его добрый поступок.

Сергей Иванов.

Коротко о главном



ЗАЧЕМ ГОВОРИТЬ КОМПЛИМЕНТЫ ДРУГИМ?

Вам приятно слышать комплименты? Оказывается, делать их другим людям может быть не менее приятно. Вот к чему это приводит!

Я люблю получать комплименты, как и многие. Однажды женщина в транспорте обратилась ко мне: «У вас красивые сапожки». Сначала я удивилась, но потом решила ответить любезностью на любезность: «Спасибо, а мне очень нравится ваш шарфик». Видели бы вы, как расцвела незнакомка! С тех пор я стараюсь делать людям комплименты без повода и слежу за их реакцией.

Вот на остановке стоит бабушка с грустным лицом. Я говорю ей: «Какой сегодня замечательный солнечный день! Вы прекрасно выгля-

дите!» И она за минуту превращается в юную девушку смущенную, довольную, с улыбкой на лице. А вот мужчина - уставший после рабочего дня и пробок на дорогах. «Знаете, вы так мастерски припарковали машину! У вас талант!» - бросаю я на бегу. И вот незнакомец уже расправляет плечи, морщинка между его бровей разглаживается. «Спасибо, девушка!» - слышу я вслед.

Такие мелочи меняют нашу жизнь. Я стала замечать в других что-то хорошее, научилась замедляться и на время отпустить мысли о делах, работе, проблемах. Каждый день приносит мне новые улыбки и иногда знакомства. Разве это не прекрасно?

Елена Погодина.

Как я стала писать бумажные письма

В век социальных сетей бумажные письма кажутся пережитком прошлого. И все же некоторые продолжают их писать! Оказывается, эта привычка приносит удовольствие и сближает людей.

Когда я была маленькой, обожала писать письма. У меня было три друга по переписке, и с каждым я поддерживала связь несколько лет. Потом дружба оборвалась, и письма перестали мне приходить.

Недавно «бумажная» переписка снова вернулась в мою жизнь. На прошлый Новый год мне захотелось отправить подписанную от руки открытку подруге в Германию - она переехала туда несколько лет назад. Я выбрала в магазине красивую открытку, написала пару строк и запечатала конверт. Сюрприз приятно порадовал близкого человека, и ответ не заставил себя ждать - я полу-

чила не менее симпатичную открытку с пожеланиями. После этого мы стали писать друг другу письма - развернутые, на нескольких листах, хотя ежедневно общались короткими сообщениями в соцсетях. Но бумажные письма - совсем другое.

Мне настолько понравилось писать письма, что я увлеклась посткрॉсингом. Зарегистрировалась на специальном сайте (без Интернета все же не обошлось), оставила там свои данные и получила адреса единомышленников со всего мира. Я веду переписку с девушкой из Сибири, мужчиной из США и женщиной из Дании. Так я поддерживаю свой английский на хорошем уровне и завожу новые знакомства. Особенно приятно получать небольшие подарочки на праздники из разных стран.

Олеся Бурмистрова.



ПЕРЕЖИТЬ НЕУДАЧУ И СТАТЬ СИЛЬНЕЕ

Почему одного малейшая ошибка выбивает из колеи, а для другого даже грандиозный провал становится стимулом к развитию?

Иногда такое случается: человек приходит с утра на работу, где его встречает генеральный директор со словами: «Нам с вами придется расстаться». Первая реакция - шок. Вторая - гнев. Третья - страх. В голове проносятся мысли: «Какой же я неудачник! Мне опять не повезло...»

Переживать, расстраиваться из-за неудач какое-то время - это нормально. Но когда навязчивые мысли мешают радоваться жизни, строить карьеру и отношения с партнером, пора брать ситуацию под контроль.

О ЧЕМ НУЖНО СПРОСИТЬ СЕБЯ

Первый вопрос, который следует задать себе после случившейся неудачи: «Что от меня зависело?» Например, вы переживаете из-за того, что ваш рейс отменили, и вы не успели на важную встречу. Важно осознать: как бы вы ни корили себя, не в ваших силах что-либо изменить.

И совсем другая история, если на конференции вы вышли на сцену, чтобы прорекламировать свою компанию. В этот момент уверенность внезапно покинула вас, и вы ретировались. Как итог - выговор от начальства. В таком случае придется поработать над собой, чтобы не совершать подобных ошибок в будущем.

НЕ БЛОКИРУЙТЕ МЫСЛИ ОБ ОШИБКАХ

Многие уверены: чем меньше думаешь о провалах, тем лучше себя ощущаешь. Возможно, это действительно так. Однако отрицание собственных ошибок нередко

приводит к неверному восприятию способностей человека. Вам кажется, что вы всеильны, но жесткая реальность всегда возвращает вас с небес на землю.

Специалисты рекомендуют не блокировать мысли о неудаче, но и не заикливаться на случившемся. Как это сделать? Выделите время на размышления: «Сегодня утром я потратил полчаса и разберусь в том, что со мной произошло» или «Завтра вечером я поговорю о своей неудаче с партнером, и мы попробуем найти решение вместе». Так вам будет легче не думать о провале до назначенного времени, а значит, вы сэкономите силы и нервы.

БАЗА ДЛЯ РОСТА

Предположим, в вашей жизни произошло событие, которое, как вам кажется, поставило на вас клеймо. Вы провалили экзамен в автошколе или потеряли работу? Любимый человек отверг?

Прочувствуйте те эмоции, которые вызвало в вас это событие, проживите их на все 100%. Кому-то необходимо выплакаться, кому-то покричать, а другому - посидеть в тишине. Затем специалисты рекомендуют посмотреть на провал с точки зрения установок на рост. Важно сказать себе: «Да, я ошибся. Но то, что произошло, не может служить мерилем моего успеха». Когда человек не замыкается в себе, а извлекает урок из опыта, он может использовать его как базу для роста.

И наоборот, если все время лелеять собственные обиды и неудачи, можно сделать свою жизнь невыносимой. В этом случае в голове

Неудача - это тоже успех, если мы чему-то учимся у нее.

постоянно будут мелькать мысли о том, что вы ничего не можете, не умеете, не способны на большее. О росте тут и речи быть не может: только деградация - как эмоциональная, так и ментальная.

ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКС НЕУДАЧНИКА?

Некоторые воспринимают любую ошибку как окончательное поражение, а потому не умеют радоваться за других. Психологи считают, что такое поведение обусловлено комплексом неудачника.

Рассказывает Геннадий: «Недавно встретил своего одноклассника, мы разговорились. Оказалось, он недавно купил себе новую машину и начал строить загородный дом. Жена красавица, дети послушные, карьера идет в гору. А я лишился прав, и мне еще лет 10 выплачивать ипотеку. Да и отношения с супругой напряженные. Я неудачник!»

Ирина Зайченко, психолог: «Чтобы научиться иначе реагировать на жизненные неурядицы и перестать завидовать окружающим, надо поработать с самооценкой. На это понадобятся силы, время и желание. Следующий шаг - выработка стрессоустойчивости. Когда вы точно знаете, на что направить свою энергию, шансы на успех возрастают в несколько раз. Правда, людям с комплексом неудачника бывает непросто самостоятельно изменить свою жизнь. В этом случае следует обратиться к специалисту».

КТО ВАШ ГЕРОЙ?

Подумайте, кого вы могли бы считать своим героем. Возможно, это знаменитый спортсмен, успешный шоумен, телеведущий или писатель. Вы должны быть уверены: ЭТОТ человек обладает исключительными способностями и легко добивается своего.

А теперь поставьте себе задачу выяснить, как обстоят дела на самом деле. Откройте Википедию, зайдите на форумы почитателей вашего героя. Например, вы знали, что Уолт Дисней в начале карьеры рисовал карикатуры и отправлял их в разные журналы, но раз за разом получал отказы? А Генри Форд, перед тем как заработал первый миллион долларов, дважды становился банкротом? Однако эти успешные люди не сдались, потому что знали: поражение - не конец игры, а стимул для развития.

Часто мы доверяем окружающим, а те не оправдывают наших ожиданий. Относится ли это к вам?

Никто не любит быть обманутым, но на практике каждый хоть раз оказывался в этой роли. Если вам хочется узнать, насколько вы доверчивы, ответьте на вопросы теста.

1. Часто ли вы покупаете товар после его красочной рекламы?

А. Никогда! Хороший товар не нуждается в рекламе.

Б. Только если при этом и отзывы о нем положительные.

В. Часто, ведь в рекламе про него подробно рассказывают.

2. На первом свидании вы:

А. Задаю много вопросов, рассматриваю визави, изучаю его со всех сторон.

Б. Стараюсь не делать поспешных выводов.

В. Наслаждаюсь моментом, не думаю о будущем.

3. Как поступаете, если у вас просят в долг?

А. Чаще всего не даю.

Б. Даю, но только своим близким друзьям.

В. Даю всегда: я щедрый человек.

4. Что подумаете о человеке, который при разговоре отводит взгляд в сторону?

А. Он явно или врет, или что-то замышляет!

Б. Может, что-то недоговаривает?

В. Наверное, вокруг него происходит что-то интересное.

5. Удавалось ли друзьям разыграть вас 1 апреля?

А. Нет, потому что я всегда разыгрываю их первой!

Б. Да, но только если я забываю, какая на календаре дата.

В. Каждый год! Даже немного обидно...

6. Муж звонит вам и говорит, что задерживается: сидит с другом в кафе. На что обратите внимание?

А. На звуки на заднем фоне, его голос, логичность объяснений. На все!

Б. На голос мужа: если он спокойный, значит, все нормально.

В. У меня не закрадется даже тени сомнений!

7. Чтобы вывести человека на чистую воду, вы будете:

А. Следить за его неосознанными жестами, мимикой.

Б. Полагаться на собственную интуицию - она не подведет.

В. Обращать внимание на его слова: он должен проговориться!



ЛЕГКО ЛИ ВАС ОБМАНУТЬ?

8. Есть ли у вас близкие люди, которым вы верите безоговорочно?

А. Пожалуй, нет. От любого можно ожидать однажды подвоха.

Б. Увы, это не более двух человек.

В. Пока человек меня не обманул, я буду ему доверять.

9. Часто ли вы обманываете сами?

А. Частенько. А что поделаешь? Жизнь сейчас такая...

Б. Бывает, приходится. Но после этого мне всегда не по себе.

В. Стараюсь этого не делать, не такой я по натуре человек.

10. Как вы поступаете, если что-то в человеке начинает вас смущать?

А. Прекращаю с ним общение! Интуиция редко меня подводит.

Б. Пытаюсь выведать информацию о нем у знакомых.

В. Не обращаю внимания: мало ли что мне могло показаться.

Подводим итоги

Большинство А

Вас не проведешь! Внутри у вас будто встроен специальный радар, который сразу отличает правду от лжи. Окружающие об этом знают, поэтому даже не пытаются с вами шутить. Сами вы слывете человеком недоверчивым. И зачастую это действительно так. Вам тяжело раскрыться перед другими и поверить в то, что они не желают вам ничего плохого. Порой эта особенность доставляет вам немало неприятностей. Так что, возможно, стоит задуматься и иногда выключать свой радар, чтобы пожить спокойно.

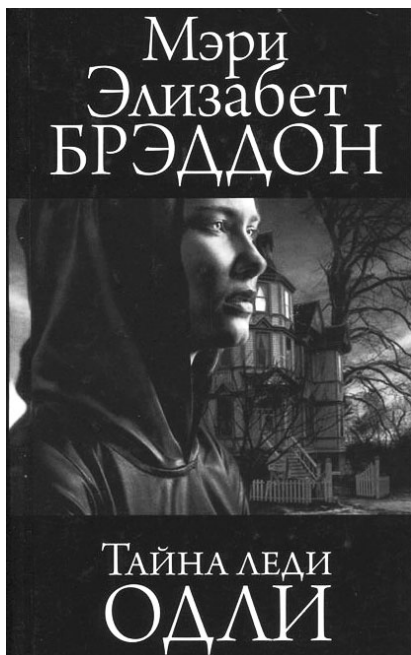
Большинство Б

Нельзя однозначно назвать вас наивным человеком. В вашей жизни бывают разные периоды. Иногда вы становитесь расчетливым человеком, провести которого невозможно. Но, как правило, все же предпочитаете верить другим. Пока

люди вас не обманут, вы продолжите оставаться о них хорошего мнения. А когда случаются предательства, всерьез обижаетесь и переживаете. Вам следует давать себе время перед принятием важных решений. Время, за которое вы сможете подумать и хорошенько все взвесить. Тогда промахов не случится!

Большинство В

Доверчивость - ваше второе я. Разыграть или провести вас проще простого. Вы часто обижаетесь, но ничего не можете с этим поделать: вам действительно сложно отделить правду от лжи. Увы, окружающие могут этим пользоваться. К счастью, основной круг ваших знакомых составляют люди, которые ценят вашу искренность и открытость миру. Они стремятся оградить вас от подножек судьбы. Однако иногда вам все же стоит самостоятельно отличать зерна от плевел.



(Продолжение. Начало в 21-5).

Он говорил тихим голосом, торжественность его слов выдавала напряжение чувств. Мисс Толбойс протянула руку и вложила ее в его ладонь. Холодное прикосновение этой хрупкой руки вызвало нервную дрожь в его теле.

– Вы не позволите судьбе моего брата остаться тайной, – спокойно промолвила она. – Я знаю, вы исполните свой долг по отношению к другу.

Когда Клара произносила эти слова, в церковный двор вошла жена приходского священника и два ее спутника. Роберт Одли пожал руку, лежащую на его ладони и поднес ее к губам.

– Я ленивый, праздный человек, мисс Толбойс, – сказал он, – но если бы я только мог возвернуть вашего брата Джорджа к жизни и счастью, я бы без колебаний принес в жертву свои чувства. Боюсь, самое большое, что я могу сделать – это раскрыть тайну его судьбы, и совершая это, я должен пожертвовать теми, кто мне дороже всего на свете.

Он надел шляпу и поспешил прочь через ворота, ведущие в поле, когда мисс Мартин подошла к крыльцу.

– Кто этот красивый молодой человек, который беседовал с тобой тет-а-тет, Клара? – спросила она, смеясь.

– Это некий мистер Одли, друг моего бедного брата.

– В самом деле! Не родственник ли он сэру Майклу Одли?

– Сэру Майклу Одли!

– Да, моя дорогая, это самое влиятельное лицо в приходе Одли. Но через день другой мы нанесем визит в Корт и ты познакомишься с баронетом и его хорошенькой молодой женой.

– Его молодой женой! – повторила Клара Толбойс, пристально глядя на свою подругу. – Сэр Майкл Одли недавно женился?

– Да, он был вдовцом шестнадцать лет, и женился на бедной юной гувернантке около полутора лет назад. Это романтическая история, и леди Одли

Тайна леди Одди

считается первой красавицей графства. Но пойдем, моя дорогая Клара, пони устал ожидать нас, и нам еще долго ехать.

Клара Толбойс уселась в маленьком открытом экипаже, ожидавшем их у главных ворот под присмотром того самого мальчика, который дул в мехи органа. Миссис Мартин встряхнула вожжами, и коренастая гнедая лошадка пустилась рысью в направлении Маунт Стэннинга.

– Ты не расскажешь мне побольше об этой леди Одли, Фанни? – попросила мисс Толбойс после долгого молчания. – Мне хочется все узнать о ней. Ты знаешь ее девичье имя?

– Да, она была мисс Люси Грэхем.

– И она очень хорошенькая?

– Да, очень хорошенькая. Хотя красота ее кукольная, у нее большие ясные голубые глаза и золотистые локоны, ниспадающие пушистым дождем на плечи.

Клара Толбойс молчала. Больше она не задавала вопросов о госпоже.

В ее голове звучал отрывок из письма, написанного Джорджем во время медового месяца: «Моя маленькая девочка жена смотрит на меня, когда я пишу эти строки. О! Как я хочу, чтобы ты увидела ее, Клара! Ее глаза такие голубые и чистые, как небеса в яркий солнечный день, ее волосы обрамляют ее лицо словно бледно золотистый ореол вокруг головы мадонны на итальянской картине».

ГЛАВА 4. В ЛИПОВОЙ АЛЛЕЕ

Роберт Одли прогуливался по широкой лужайке перед Кортон, когда экипаж с госпожой и Алисией проехал под аркой и остановился у низенькой башенной дверцы. Мистер Одли подошел как раз вовремя, чтобы подать дамам руку и помочь им выйти из экипажа.

Госпожа выглядела очень хорошенькой в изящной голубой шляпке и собольях, которые племянник купил ей в Санкт-Петербурге. Она, казалось, очень рада видеть Роберта, и очаровательно улыбнулась, протягивая ему свою маленькую ручку, изысканно затянутую в перчатку.

– Ну, что, прогульщик, вернулись к нам? – сказала она, смеясь. – Теперь, когда вы снова с нами, мы вас никуда не отпустим. Мы не позволим ему опять убежать, не так ли, Алисия?

Мисс Одли презрительно вскинула голову, тряхнув своими тяжелыми локонами.

– Мне не о чем разговаривать с такой сумасбродной личностью, – промолвила она. – С тех пор, как Роберт Одли начал вести себя, как какой-то персонаж из немецких рассказов, преследуемый привидениями, я прекратила всякие попытки понять его.

Мистер Одли взглянул на свою кузину в комичном недоумении. «Она хорошая девушка, – подумал он, – но такая зануда. Не знаю почему, но сейчас она стала еще большей занудой, чем раньше».

Он задумчиво подергал усы, размышляя над этим вопросом. Его мысли на какое-то время унеслись от тревог, чтобы остановиться на этом небольшом затруднении.

«Она милая, хорошая девочка, – думал он, – великодушная, благородная английская попрыгунья, и все же...» Он почти утонул в болоте сомнений и преград. В нем появилось что-то новое, чего он никак не мог понять, какая-то перемена, помимо той, что уже произошла в его характере и была вызвана тревогой за Джорджа Толбойса; и это озадачивало его и ставило в тупик.

– И где же вы блуждали в последнее время, мистер Одли? – спросила госпожа, задержавшись со своей падчерицей на пороге в ожидании, пока Роберт не отойдет в сторону и пропустит их. Молодой человек вздрогнул, когда она задала этот вопрос, и быстро взглянул на Люси. При виде ее яркой юной красоты и невинного детского личика что-то поразило его в самое сердце, и он смертельно побледнел.

– Я был... в Йоркшире, – ответил он, – в том небольшом курортном местечке, где мой бедный друг Джордж Толбойс жил во время своей женитьбы.

Изменившееся, побледневшее лицо госпожи было единственным признаком того, что она услышала его слова. Она улыбнулась слабой болезненной улыбкой и попыталась пройти мимо племянника.

– Мне нужно переодеться к обеду, – промолвила она. – Я приглашена на обед, мистер Одли, разрешите мне пройти.

– Я должен попросить вас уделить мне полчаса, леди Одли, – ответил Роберт негромко, – я приехал в Эссекс с целью поговорить с вами.

– О чем же? – спросила госпожа.

Она оправилась от потрясения, которое испытала за несколько мгновений до этого, и задала вопрос своим обычным тоном. На ее лице отразились скорее недоумение и любопытство озадаченного ребенка, чем серьезное удивление женщины.

– О чем вы можете говорить со мной, мистер Одли? – повторила она.

– Я скажу вам, когда мы будем одни, – тихо ответил Роберт, бросив взгляд на свою кузину, стоящую немного позади госпожи и наблюдающую за этой маленькой интимной беседой.

«Он влюбился в кукольную красоту моей мачехи, – решила про себя Алисия, – и именно из-за нее он стал таким несчастным субъектом. Он как раз

относится к тому сорту людей, способным влюбиться в собственную тетку».

Мисс Одли прошла дальше по лужайке, повернувшись спиной к Роберту и госпоже.

«Этот нелепый истукан побледнел как полотно, увидев ее, – размышляла она. – Так что, в конце концов, может быть он и влюбился. Похоже, этот вялый онемелый кусок плоти, который он называет своим сердцем, может биться раз в четверть века; но дать ему толчок может лишь эта голубоглазая восковая кукла. Я бы давно бросила о нем думать если бы знала, что его идеал красоты следует искать в магазине игрушек».

Бедная Алисия пересекла лужайку и скрылась в дальней части двора, где готические ворота соединялись с конюшнями. С сожалением должна я заметить, что дочь сэра Майкла отправилась искать утешения у своей собаки Цезаря и гневной кобылки Аталанти, чей денник юная леди посещала каждый день.

– Не желаете пройти в липовую аллею, леди Одли? – попросил Роберт, когда его кузина ушла. – Я хотел бы поговорить с вами спокойно, не боясь, что нас прервут или заметят. Думаю, мы не найдем более спокойного места, чем это. Вы пойдете со мной?

– Как хотите, – ответила госпожа.

Мистер Одли заметил, что она дрожит и озирается по сторонам, как бы выискивая местечко, куда она могла от него сбежать.

– Вы дрожите, леди Одли, – заметил он.

– Да, я замерзла. Я бы лучше поговорила с вами в другой раз. Хотя бы завтра, если пожелаете. Мне нужно переодеться к обеду, и я хочу навестить сэра Майкла, я не видела его с десяти часов утра. Пожалуйста, давайте поговорим завтра.

В ее тоне чувствовалась жалоба. Бог знает, какой болью она отозвалась в сердце Роберта. Бог знает, какие ужасные видения возникли перед его мысленным взором, когда он смотрел сверху вниз на это прекрасное юное лицо и думал о задаче, стоящей перед ним.

– Я должен поговорить с вами, леди Одли, – промолвил он. – Если я жесток, так это вы меня к этому вынуждаете. Вы могли бы этого избежать. Вы могли скрыться от меня. Я вас честно предупредил. Но вы решили пренебречь мной, и вам следует винить лишь собственную глупость, если я больше не буду щадить вас. Пойдемте со мной. Повторяю, я должен поговорить с вами.

В его тоне прозвучала холодная решительность, заставившая умолкнуть все возражения госпожи. Она покорно пошла за ним к маленьким железным воротам, ведущим в сад позади дома – сад, в котором небольшой простой деревянный мостик вел через спокойный пруд в липовую аллею.

Ранние зимние сумерки все больше сгустились, и замысловатый узор из голых ветвей, образующих арку над уединенной дорожкой, чернел на холодном сером небе. В этом неверном свете липовая аллея была похожа на монастырский свод.

– Зачем вы привели меня в это ужасное место – чтобы напугать до смерти?

– раздраженно воскликнула госпожа. – Вам следовало бы знать, какая я нервная.

– Вы нервная, госпожа?

– Да, ужасно. Доктор Доусон постоянно прописывает мне камфору, нюхательные соли, красную лаванду и всякие отвратительные микстуры, но не может меня вылечить.

– Вы помните, что Макбет сказал своему врачу, госпожа? – мрачно спросил Роберт. – Мистер Доусон, быть может, гораздо умнее этого шотландского кровопийцы, но я сомневаюсь, что он может оказать помощь мозгу, который болен.

– Кто сказал, что мой мозг болен? – воскликнула госпожа.

– Я так говорю, госпожа, – ответил Роберт. – Вы говорите, что нервны и что доктор прописывает вам так много лекарств, что их впору выбросить собакам. Позвольте мне быть врачом, который нанесет удар по источнику вашего недуга, леди Одли. Видит бог, я хочу быть милосердным, хочу пощадить вас, насколько это в моей власти, но не нарушая справедливости по отношению к другим – справедливость должна восторжествовать. Скажите ли мне, отчего вы нервничаете в этом доме, госпожа?

– Если сможете, – ответила она, смеиваясь.

– Потому что в этом доме вас преследует призрак.

– Призрак?

– Да, призрак Джорджа Толбойса.

Роберт Одли услышал участвовавшее дыхание госпожи; ему показалось, что до него доносятся даже громкие удары ее сердца, пока она шла рядом с ним, то и дело вздрагивая и плотно закутавшись в соболя.

– Что вы имеете в виду? – неожиданно воскликнула она после недолгого молчания. – Почему вы мучаете меня этим Джорджем Толбойсом, которому взбрело в голову покинуть вас на несколько месяцев? Вы сошли с ума, мистер Одли, и выбрали меня жертвой вашей монomanии? Кто мне этот Джордж Толбойс, что вы беспокоите меня его персоной?

– Он вам не знаком, госпожа, не так ли?

– Конечно! – ответила леди Одли. – Почему я должна его знать?

– Рассказать вам историю исчезновения моего друга, как она видится мне, госпожа? – спросил Роберт.

– Нет, – вскрикнула леди Одли, – я ничего не хочу знать о вашем друге! Если он умер, мне очень жаль его. Если он жив, у меня нет желания ни видеть его, ни слышать о нем. Позвольте мне пройти к мужу, мистер Одли, или вы хотите удерживать меня в этом мрачном месте, пока я не заболела и умру от холода?

– Я хочу задержать вас до тех пор, пока вы не услышите все, что я скажу, леди Одли, – решительно ответил Роберт. – Я не задержу вас дольше, чем это необходимо, и когда вы выслушаете меня, вы сами решите, что вам делать.

– Хорошо, тогда не теряйте даром времени и говорите, – небрежно ответила Люси. – Обещаю терпеливо выслушать вас.

– Когда мой друг Джордж Толбойс

вернулся в Англию, – мрачно начал Роберт, – его самой первой мыслью была мысль о жене.

– Которую он бросил, – быстро заметила госпожа. – По крайней мере, – добавила она, – я припоминаю, как вы что-то такое говорили, когда в первый раз рассказывали историю вашего друга.

Роберт Одли оставил ее слова без внимания.

– Его самой главной мыслью была мысль о жене, – повторил он. – Больше всего на свете он хотел сделать ее счастливой и подарить ей состояние, добытое его собственными сильными руками на золотых приисках Австралии. Я видел его в течение нескольких часов после его возвращения в Англию и был свидетелем радости и гордости, с которыми он ожидал встречи со своей женой. Я явился также свидетелем удара, поразившего его в самое сердце и превратившего его в совершенно другого человека. Ударом, который произвел такую жестокою перемену, было объявление о смерти его супруги в «Таймс». Теперь я знаю, что оно было черной и горькой ложью.

– В самом деле! – промолвила госпожа. – И у кого же это могла быть причина объявлять о смерти миссис Толбойс, если она была жива?

– Только у нее самой, – спокойно ответил Роберт.

– Какая же?

– А что, если она воспользовалась отсутствием Джорджа, чтобы найти более богатого мужа? Что, если она снова вышла замуж и хотела этим фальшивым объявлением убрать моего бедного друга с дороги, чтобы он не помешал?

Леди Одли пожалала плечами.

– Ваши предположения довольно смехотворны, мистер Одли, – сказала она. – Надеюсь, у вас есть серьезные основания для них.

– Я просмотрел подшивки газет, выходящих в Челмсфорде и Колчестере, – продолжал Роберт, не ответив на последнее замечание госпожи, – и нашел в одной из газет Колчестера от второго июля пятьдесят седьмого года короткую заметку среди разнообразной информации, перепечатанной из других газет, о том, что некий мистер Джордж Толбойс, английский джентльмен, прибыл в Сидней с золотых приисков, добыв золотого песка и самородков на двадцать тысяч фунтов и что он реализовал свое золото и отправился в Ливерпуль на быстроходном клипере «Аргус». Конечно, это небольшое сообщение, леди Одли, но достаточное, чтобы доказать, что любой человек, проживавший в Эссексе в июле пятьдесят седьмого года, мог узнать о возвращении Джорджа Толбойса из Австралии. Вы следите за моей мыслью?

– Не очень, – ответила госпожа. – Какое отношение имеют газеты Эссекса к смерти миссис Толбойс?

– Мы постепенно дойдем до этого, леди Одли. Я уверен, что объявление в «Таймс» было фальшивым, частью заговора Элен Толбойс и лейтенанта Мэдона против моего бедного друга.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



КАК ОТЛИЧИТЬ НАСТОЯЩИЕ ДУХИ ОТ ПОДДЕЛКИ?

Если вы собираетесь приобрести качественный парфюм, при покупке обратите внимание на несколько ключевых моментов.

Упаковка. Оригинальный парфюм упаковывается с помощью термонагрева: шов в этом случае получается идеально ровным. Если же вам предлагают аромат в целлофане, скорее всего, это подделка. Также у оригинальных духов внутри упаковки часто имеется картон, который служит кар-

касом и защищает хрупкий флакон от ударов.

Надписи. На упаковке духов в обязательном порядке присутствует серийный номер партии. Сравните его: он должен быть одинаковым как на дне флакона, так и снизу картонной упаковки. Также обычно имеется штрихкод

страны, откуда привезена туалетная вода. Крупные производители к тому же пишут на флаконах Eau de Parfume.

Дата изготовления. Если у вас в руках подделка, то вы вряд ли найдете дату изготовления на ней. На оригинале же обычно эта информация указывается. Также на нем мелким шрифтом пишут, откуда привезены духи - например, Made in France.

Цена. Помните, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Настоящие духи не могут стоить дешево. Не пытайтесь купить их в подземном переходе или через сомнительный интернет-магазин. Выбирайте проверенные точки продаж и крупные сетевые магазины: там вероятность нарваться на подделку ниже.

Запах. Если есть возможность протестировать туалетную воду, обязательно сделайте это. Подделка обычно сразу ощущается по аромату, тем более если для вас он изначально знаком. Так, у недобросовестных производителей духи могут отдавать спиртом, иметь примесь запахов, а также быстро выветриваться. Если спустя несколько месяцев использования аромат также поменял свое звучание, значит, скорее всего, это подделка. У оригинала обычно такого не случается.

Качество. Обратите внимание на то, как оформлена упаковка туалетной воды, как выглядит флакон, не слишком ли толстое у него дно (в норме - 1,5-2 см). Товар должен быть аккуратным, надписи не стираются от любого прикосновения.

КОГДА МОШЕННИКИ ИГРАЮТ НА ЭМОЦИЯХ

Месяц назад я стала жертвой мошенников. Зашла на свою личную страницу и увидела пост близкой подруги. Она писала: «Помогите, сын попал в аварию. Срочно нужны деньги на лечение. Счет идет на минуты!» Номер банковской карты и свежие фотографии сына прилагались.

Я сразу стала звонить подруге, но она не отвечала. Все выглядело настолько правдоподобно, что я, не дожидаясь от нее ответа, перевела деньги. Подруга не брала трубку весь день. Как я узнала позже, она была за городом, связь там плохая. А ее страницу взломали мошенники! Конечно, они не преминули воспользоваться ситуацией и сделали рассылку.

На этот развод попались некоторые наши друзья. Поддавшись эмоциям, они тут же помогли деньгами. Для нас всех это было уроком: несмотря на чувства, всегда нужно сначала проверять информацию и только потом действовать. Что ж, теперь будем знать!

Людмила Н.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ АВТОКРЕДИТЕ

Автокредит - прекрасное решение в том случае, если машину хочется иметь уже сейчас, а возможности купить ее сразу нет. Но в данной процедуре есть свои плюсы и минусы.

⊕ Автокредит обычно дают на большой срок - от 3 до 5 лет. Для сравнения потребительский кредит банк обычно требует погасить в течение года.

⊕ Процентная ставка по автокредиту, как правило, меньше, чем по обычному потребительскому. Соответственно, это выгоднее.

⊕ При автокредите банк может одобрить достаточно большую сумму денег, так что можно выбрать дорогой и качественный автомобиль.

⊕ Нередко автодилеры ставят специальную цену при условии оформления автокредита. Это естественно: они хотят продать автомобиль как можно быстрее и готовы идти на уступки.

⊖ Ваше имущество - в данном случае автомобиль - будет находиться в залоге у банка до тех пор, пока вы его не выкупите. Например, у вас на руках не будет паспорта транспортного средства - ПТС.

⊖ Для оформления автокредита банк попросит оформить не только полис обязательного страхования, но и доб-

ровольного страхования. Оформлять добровольное страхование потребуются ежегодно до тех пор, пока вы не выплатите банку кредит.

⊖ Вам потребуется внести первоначальный взнос. Некоторые банки рассматривают возможность беспроцентной рассрочки, но только в том случае, если первый взнос будет больше 60%.

⊖ Вам могут не одобрить покупку автомобиля, который вы выбрали. Банку важно быть уверенным: он сможет продать эту машину, если вдруг вы не вернете деньги. Транспортное средство должно соответствовать определенным критериям.



ЖАКЕТ-НАКИДКА

Своими
руками

Узкие полочки и спинка этого жакета представляют собой прямоугольник, к которому затем пришивают широкий воротник, связанный лицевой гладью, и небольшие рукава, больше напоминающие высокие манжеты.

РАЗМЕРЫ

34-40 (42?46)

Ширина изделия по обхвату груди: ок. 104 (112) см

Длина изделия: ок. 65 (67) см

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа Languarns, Carina (63% шерсти альпака; 37% полиамида; 50 г/150 м) — 9 (10) мотков бордовой (цвет 1028.0064); прямые спицы № 4,5 и 5,5.

УЗОРЫ

ДЫРЧАТЫЙ УЗОР

(нечетное количество петель)

1-й ряд (= лиц. ряд): все петли вязать лицевыми.

2-й ряд (= изн. ряд): все петли вязать лицевыми.

3-й ряд: 1 кром., * 1 лиц., 1 лиц. из петли предыдущего ряда *, повторять от * до *, замкнуть ряд 1 лиц., 1 кром.

4-й ряд: 1 кром., 1 лиц., * подхватить правой спицей протяжку перед следующей петлей и перевести ее на левую спицу, протяжку и петлю над ней провязать вместе лицевой, 1 лиц. *, повторять от * до *, замкнуть ряд 1 кром.

5-й ряд: 1 кром., * 1 лиц. из петли предыдущего ряда, 1 лиц. *, повторять от * до *, замкнуть ряд 1 лиц. из петли предыдущего ряда, 1 кром.

6-й ряд: 1 кром., подхватить правой спицей протяжку перед следующей петлей и перевести ее на левую спицу, протяжку и петлю над ней провязать вместе лицевой, * 1 лиц., подхватить правой спицей протяжку перед следующей петлей и перевести ее на левую спицу, протяжку и петлю над ней провязать вместе лицевой *, повторять от * до *, замкнуть ряд 1 кром.

Связать 1-6-й р. один раз, а затем повторять 3-6-й р.

ВНИМАНИЕ!

В начале ряда кром. петли снимать, в конце ряда все кром. вязать лицевыми.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

РЕЗИНКА

1 лиц., 1 изн.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

13 п. x 32 р. = 10 x 10 см, связано основным (дырчатым) узором на спицах № 5,5;

17 п. x 24 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью на спицах № 5,5;

22 п. x 24 р. = 10 x 10 см, связано резинкой на спицах № 4,5 (образец вязания слегка растянуть).

ВНИМАНИЕ!

Жакет вяжется в продольном направлении. Стрелкой на схеме указано направление вязания.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА И ПЕРЕД

Вязать в продольном направлении.

На прямые спицы № 5,5 набрать 93 (99) п. и вязать дырчатым узором.

Когда длина работы составит 104 (112) см, все петли свободно закрыть.



ВОРОТНИК

Вязать в продольном направлении.

На прямые спицы № 5,5 набрать 52 п. и вязать лицевой гладью.

Когда длина воротника составит 144 (156) см, все петли свободно закрыть.

РУКАВА

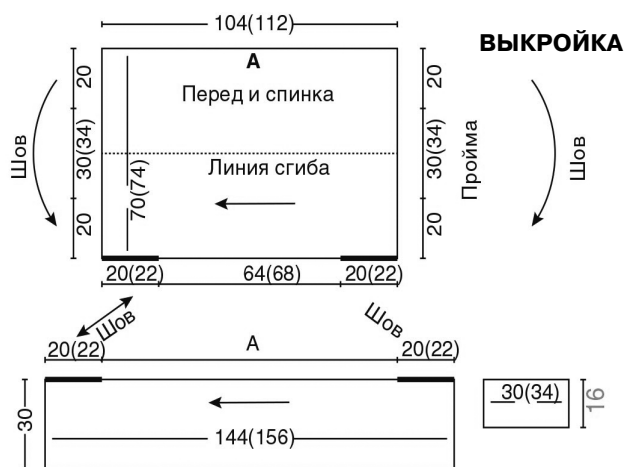
На прямые спицы № 4,5 набрать 68 (78) п. и вязать резинкой.

При длине рукава 16 см все петли свободно закрыть по рисунку.

СБОРКА

Сложить перед и спинку по линии сгиба.

Выполнить швы по схеме, а затем пришить воротник к спинке и переду. Выполнить швы рукавов и вшить рукава.



МАСТЕРИЦА



ЛИМОН ДАСТ БОЛЬШЕ СОКА

Несколько полезных советов облегчат труд и сэкономят время.

- * Кефир, полезный для организма, легко приготовить с помощью ампулы бифидолактобактерина, разбавленной 1 л молока.
- * Чтобы запах чеснока не был слишком

резким, достаточно добавить при жарке овощей крупные кусочки, которые через несколько минут можно удалить из блюда.

- * Лук не будет таким «злым», если его немного охладить.

- * Лимон даст больше сока, если его сначала покатают по столу, слегка придавливая.
- * Щепотка соли предотвратит разбрызгивание масла при жарке.
- * Чтобы мясо получилось нежным и мягким, солить его надо только в конце готовки.
- * Если остались формочки от мороженого или других продуктов, их можно использовать как баночки для заморозки фруктов.
- * Слегка подмороженное мясо крутить через мясорубку легче.
- * Для раскатывания тоненького теста лучше использовать длинную скалку.
- * Чтобы снять кожицу с болгарского перца, его нужно обжечь над огнем конфорки, а потом завернуть в пищевую пленку на 5-10 минут.
- * Борщ получится вкуснее, если в него положить немного тыквы или 1 чайн. ложку сахара.
- * Если овощи начать варить в холодной воде, бульон получится вкуснее.
- * Мясо в бульоне приобретет пикантный вкус при добавлении коньяка.
- * Зелень при готовке кладут в блюдо в самом конце, чтобы сохранить все витамины, содержащиеся в ней.
- * Мыть овощи надо непосредственно перед готовкой, а не заранее.

Читатели советуют

Застарелая грязь и жир растворятся

Это моющее средство подходит для мытья посуды, отлично убирает жир, а кафель после него просто блестит. Натираю на терке 100 г хозяйственного мыла, добавляю 100 мл горячей воды и взбиваю венчиком до крепкой пены. Добавляю 75 г пищевой соды - получается паста. Ее можно облагородить любым эфирным маслом - здесь дело вкуса. Если сильно грязно, то оставьте минут на 30, чтобы застарелая грязь и жир растворились.

Севана.

Чтобы дверцы шкафа не отлетали

Дверки отлетают из-за плохо закрепленных шурупов. В отверстие вгоните деревянную пробку на клею, а в нее закрутите шуруп. И проблема исчезнет. Проверил не раз.

Михаил Андреевич.

Рисунки на стене исчезнут

Если ребенок разрисовал крашение стены мелками или карандашами, разогреваю росписи горячим феном, и они легко смываются.

Валерия Захаровна.

Аспирин с порошком от пятен пота

Пятна от пота на светлых рубашках отстирать непросто. Но для меня это теперь не проблема. Перед стиркой на 2-3 часа наношу на пятна смесь из 2 таблеток аспирина или парацетамола и стирального порошка, разведенных в 1/2 стакана теплой воды. После стираю вещь как обычно.

Марина Якубенко.



Бахилы для детской коляски

Если нужно срочно закатить детскую коляску в дом, а колеса у нее грязные, наденьте на них бахилы и смело вкатывайте в прихожую. Бахилы подходят к колесам любого диаметра.

Валентина Снегирь.

Храните яблоки и картофель вместе. Этилен, который содержится в яблоках, не позволит картошке пустить ростки.

Учебники оборачиваем багажной пленкой

Стоит такая пленка недорого. В рулоне 70 метров. В продаже есть зеленая, желтая, красная. Учебники выглядят ярко. Пленка отлично приклеивается, и ее в отличие от другой обертки не нужно фиксировать скотчем. К тому же одного рулона хватает на несколько лет. Выручает такая пленка и в хозяйстве. А в путешествиях она просто незаменима.

Олег Мануйлов.

ПОДАЕМ ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ ОРИГИНАЛЬНО

Греческий салат сам по себе - произведение искусства. Но если его еще и подать красиво, вообще будет глаз не оторвать!

Попробуйте мою идею. Нарезьте необходимые ингредиенты. Поместите их все, кроме сыра, масла, лимонного сока и приправ, в красивый бокал вина. Сверху положите на него тарелку доннышком вверх и переверните ее. Так у вас бокал окажется перевернутым на тарелке. Сдвиньте его к краю. Рядом поставьте небольшую стопочку, налейте в нее масло. На бокал сверху положите дольку лимона, рядом рассыпьте кусочки сыра. Оставшееся место на тарелке присыпьте специями.

Выглядит изумительно!

Анна Петрова.



10 КУЛИНАРНЫХ СЕКРЕТОВ

В арсенале каждой опытной хозяйки имеются свои кулинарные секреты. Если такого ценного запаса пока у вас нет, пора его собирать!

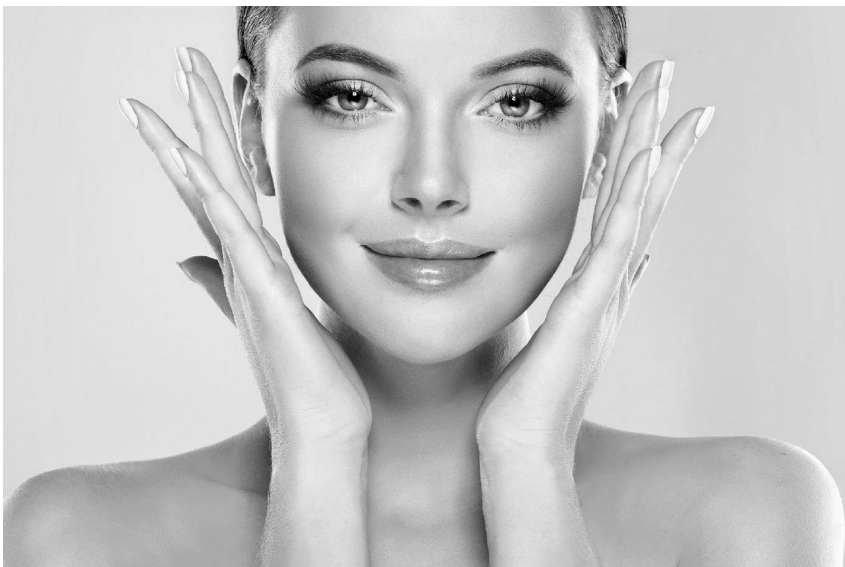
ЧТО ЗАМЕНИТ ДУШ?

На работе в течение дня у меня нет возможности принять душ, при том, что запах пота уже дает о себе знать. Если вы столкнулись с той же бедой, что и я, положите себе в сумочку гель для дезинфекции рук и шариковый дезодорант. В нужный момент возьмите этот нехитрый арсенал с собой в туалетную комнату: сначала протрите подмышки гелем, затем вновь обновите дезодорант. Запаха пота как не бывало!

Елизавета М.



- 1 Пересолили суп? Положите в него целую очищенную картофелину, дайте ей повариться 5-7 минут, затем вытащите. Она заберет лишнюю соль.
- 2 Нужно очистить помидор? Залейте его полностью кипятком и оставьте на 5 минут. После этого кожица сойдет без проблем.
- 3 Хотите проверить свежесть яиц? Опустите каждое в стакан с холодной водой. Поднялось - значит, старое. Опустилось - свежее. Повисло посередине - начинает портиться.
- 4 Не знаете, чем разнообразить салат? Если он сделан из свежих овощей, можно дополнить его рублеными орехами, тертым сыром, щепоткой куркумы или ванилью. Последний вариант получится особенно вкусным!
- 5 Решаете, куда добавить лимонный сок? Замечательный вкус с ним получат овощные салаты, мясо (попробуйте его предварительно замариновать в соке), курица. А если сбрызнуть лимонным соком рыбу перед готовкой, это удалит специфический рыбный запах.
- 6 Думаете, как засушить зелень? Вымойте ее, тщательно просушите, разложив на бумаге. Затем отправьте в микроволновку партиями на 1 минуту каждую. Далее упакуйте в плотные контейнеры.
- 7 Выдохлось шампанское? Не выливайте его, а бросьте в бутылку несколько изюмин, закройте ее и взболтайте.
- 8 Ищете универсальную приправу? Смешайте соль, перец, паприку и карри. Соли и перца - чуть больше, чем всего остального.
- 9 Собрались готовить яйцо пашот? Возьмите крепкий полиэтиленовый пакет, смажьте его внутри растительным или сливочным маслом. Внутрь разбейте яйцо так, чтобы желток не лопнул, завяжите пакет резинкой. Опустите его в кипящую воду на 4 минуты 20 секунд. Держите пакет с яйцом так, чтобы он не касался дна. Все готово!
- 10 Любите сосиски? Попробуйте не варить их, а обжарить на растительном масле на слабом огне. Предварительно смажьте сосиски горчицей.



ЕСЛИ «ПОПЛЫЛ» ОВАЛ ЛИЦА

**Неровный овал лица, мелкие морщины, второй подбородок...
Вернуть коже упругость поможет лифтинг-уход.**

Примерно в 40-45 лет изменения в структуре кожи становятся очевидными. Овал лица, прежде четкий и подтянутый, теряет свои формы, само лицо приобретает уставшее выражение.

У некоторых женщин подобные изменения могут произойти и в 30 лет после резкой и большой потери веса. В этих случаях обязательно нужны лифтинг-процедуры!

Утренний массаж

В массаже нуждается не только тело, но и лицо. Желательно еще до появления первых возрастных изменений начать выполнять простой пальчиковый массаж. Свое название он получил из-за способа выполнения - подушечками пальцев.

Массаж делают утром, после умывания. Использование косметических масел не требуется! Воздействие должно быть нежным, мягким, словно порхание крыльев бабочки. Легкими движениями нужно пройти по массажным линиям лица (см. рис), начиная со лба и спускаясь вниз. Нижней части - подбородку и шее - необходимо уделить более пристальное внимание. Повторите комплекс несколько раз, если позволяет время.

Секрет пальчикового массажа - в регулярности выполнения. Он занимает всего 2-3 мин. в день, но при ежедневном выполнении дает стойкий омолаживающий эффект.

Дневные упражнения

Дома или в офисе во время обеденного перерыва, пока никто не видит, можно выполнить упражнения, которые помогут подтянуть овал лица.

1. Возьмите в губы карандаш или ручку. Водя им по воздуху, пишите любые буквы или слова. По желанию можно что-то рисовать.
2. Высуньте язык и попытайтесь достать им до подбородка. Повторите попытку 5-10 раз.
3. Попеременно медленно произносите буквы «и», «у», «ы». Старайтесь делать это так, чтобы было задействовано максимальное количество мышц.

В области между бровями усильте нажим пальцев



Движения в области шеи должны быть интенсивными

Кожа вокруг глаз нежная: двигайтесь мягко

Упражнения выполнены правильно, если после них вы чувствуете легкое напряжение в нижней части лица.

Вечерние ритуалы

Если утром для восстановления и поддержания тонуса кожи используется массаж, днем - упражнения, то вечером наступает время процедур по уходу. 2-3 раза в неделю, не чаще, наносите лифтинг-маску.

Желатиновая. 3 ч. л. желатина залить 4 ст. л. теплого молока. Оставить на час разбухать. Спустя указанное время поставить массу на водяную баню, пока она не станет однородной. В завершении добавить 2 ч. л. глицерина и 2 ч. л. жидкого меда. Нанести маску на лицо и оставить на 20 мин. Затем смыть.

Кукурузная. 2 ч. л. кукурузного масла смешать с 1 сырым яичным желтком (предварительно слегка взбить его вилкой) и 3 ч. л. жидкого меда. Нанести на кожу лица на 15 мин., после чего смыть.

Картофельная. Небольшую сырую картофелину натереть на терке и смешать с 1 ст. л. слегка подогретого жидкого меда. Нанести массу на лицо, через 15-20 мин. смыть.

Если ничего не помогает

Когда женщина начинает выполнять лифтинг-процедуры слишком поздно, эффект может наступить не сразу или не наступить вовсе. Это повод обратиться к косметологу.

Косметолог может предложить воспользоваться аппаратными методами. Эффект дадут микротоки, усиливающие воздействие нанесенной на кожу лифтинг-сыворотки. Из инъекционных процедур стоит обратить внимание на биоревитализацию и мезотерапию. Не помешают глубокие пилинги, запускающие процесс регенерации кожи. Можно выполнить армирование нитями: через небольшие надрезы на коже вживляются золотые нити, подтягивающие овал лица.

Когда косметолог бессилен, подключается хирург. Он может предложить круговую подтяжку лица. Однако следует понимать: это серьезная операция, проводимая под общим наркозом.

✓ **Лифтинг-маски нужно держать, находясь в горизонтальном положении.**

БЬЮТИ-СОВЕТ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ВЕРНУТ МОЛОДОСТЬ

Хотите достичь лифтинг-эффекта? При покупке косметики обратите внимание на ее состав. В нем должны присутствовать: пептиды, гиалуроновая или линолевая кислоты, ретинол, кокосовое масло, масло зародышей пшеницы, токоферол, коллаген.

Если вы думаете, что большой арсенал косметических продуктов поможет вам сохранить молодость и привлекательность, придется вас разочаровать: это не всегда так. Иногда, сочетая различные кремы и сыворотки, вы можете получить настоящую «ядерную смесь». Как итог: воспаление, шелушение, сухость кожи и другие проблемы.

Внимание на состав!

Как подобрать правильный уход за кожей? Обращайте внимание на состав продукта, указанный на упаковке. Лучше всего выбирать средства из одной линейки, поскольку они имеют похожие компоненты, а значит, их можно использовать вместе и не бояться побочных эффектов. Исключение - компоненты, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

Какие средства «не дружат» друг с другом?

Косметика на основе фруктовых кислот не сочетается со средствами, в составе которых есть морская соль. Крем с витамином С не стоит сочетать с косметикой с АНА-кислотами (лимонная, яблочная, винная), поскольку последние делают крем неэффективным. Ретинол (витамин А), который входит в состав антивозрастной косметики, не терпит соседства практически ни с одним другим компонентом, за исключением гиалуроновой кислоты. Например, если сочетать ретинол с АНА-кислотами, в результате вы получите раздражение кожи; с салициловой кислотой - появление сухости.

* Питательные масла в дуэте с увлажняющим кремом забивают поры, не давая ценным компонентам проникнуть внутрь, поэтому не удивляйтесь, если крем вдруг «скалывается».

* Сочетание косметики из натуральных и синтетических веществ может привести к раздражению, воспалению кожи.

* Средства с салициловой кислотой ни в коем случае нельзя использовать вместе с продуктами с гликолевой кислотой, поскольку главная задача обеих кислот - удалить омертвевшие клетки кожи. Вы рискуете переборщить с уходом и получить ожог.

Что нужно использовать в дуэте

Очищающие средства. Молочко, пенку или гель для умывания лучше покупать одной марки с лосьоном или тоником. Средства для умывания удаляют с кожи загрязнения, но оставляют после себя омыляющие вещества. Их уборкой занимается лосьон. Если вы



ВМЕСТЕ ИЛИ ВРОЗЬ? КОМБИНИРУЕМ КОСМЕТИКУ

Не все средства по уходу за кожей можно комбинировать. Что нужно учесть перед тем, как сделать выбор?

Не используйте 2-3 средства с витамином С - его избыток разрушает сосуды!

пользуетесь продуктами разных фирм, возможно, их свойства не будут дополнять друг друга, и процесс очищения может оказаться незаконченным.

Кремы и сыворотки. Выбирайте крем и сыворотку одной марки, поскольку эти средства эффективны именно в дуэте.

Сыворотка содержит большое количество сильнодействующих компонентов и витаминов, антиоксидантов, коллагена и кислот, и если использовать ее с кремом другой марки, реакция может быть непредсказуемой. Когда крем из той же линейки, вы можете быть уверены в том, что он завершит работу сыворотки: смягчит, успокоит и восстановит эпидермис.

✓ **Если вы проходите курс салонных процедур, рекомендуется и дома перейти на профессиональную косметику той же марки хотя бы на время курса. Так вы снизите риск появления аллергической реакции.**

Ночной крем и гель вокруг глаз. В составе ночных кремов для лица и средств по уходу за кожей вокруг глаз содержатся

большое количество активных веществ. Лучше использовать продукты одной линейки, так как разномастные дуэты могут привести к отекам и аллергии.

«Некапризная» косметика

Скраб, пилинг, гоммаж необязательно покупать одной и той же марки, что и все остальные продукты по уходу за кожей. Эти отшелушивающие средства не содержат в себе активных компонентов, поэтому их можно использовать с любой другой косметикой.

Экспресс-маски. Применять экспресс-маски очень просто: нанесли на кожу, подождали 10-15 минут, смыли водой. Все активные компоненты вы смываете вместе с маской, а после этого можно нанести на кожу увлажняющий крем и другую косметику разных марок и разной направленности. Аллергическая реакция вам не грозит!

Декоративная косметика. Смело комбинируйте тональный крем, пудру, румяна, тушь, тени, не придерживаясь принципа: вся линейка от одного производителя. Косметологи уверены в том, что это не опасно для вашей кожи. Единственная рекомендация: старайтесь придерживаться одной ценовой категории. Не стоит смешивать продукты масс-маркет и косметику класса люкс, чтобы избежать непредсказуемой реакции кожи.

Коллекция рецептов



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Если у вас нет возможности отмерять продукты на весах, то учтите, что 200 мл бульона - это содержимое одного граненого стакана, 200 г муки - чуть меньше полутора стаканов, 160 г сливочного масла - 2/3 пачки.

ПИКАНТНЫЕ ТЕФТЕЛИ С КАРТОФЕЛЕМ

На 4 порции: 1 булочка, 200 мл овощного бульона, 1 луковица, 1 лимон, 500 г мясного фарша, 1 яйцо, соль, перец, 4 стол. ложки растительного масла, 400 мл йогурта, 100 мл сметаны, 1 стебель зеленого лука.

Размочить булочку в овощном бульоне из кубиков. Репчатый лук очистить и мелко нашинковать. С лимона снять цедру. Булочку отжать, смешать с фаршем, добавить 1/2 цедры и вбить яйцо. Вымесить фарш до однородности. Посолить и поперчить.

Сформовать из фарша небольшие шарики и обжарить в горячем растительном масле.

Для соуса смешать йогурт и сметану. Зеленый лук вымыть, нарезать тонкими колечками и вместе с оставшейся цедрой добавить в соус. Посолить и поперчить. На гарнир подать отварной картофель, посыпанный зеленью.

ЗАПЕКАНКА ПО-БУДАПЕШТСКИ

На 6 порций: 200 г муки, 1 желток, 175 г сливочного масла, соль, 1 кг помидоров, перец, 1 луковица, 250 г мясного фарша, 3 стол. ложки панировочных сухарей, 4 яйца, 200 мл сливок, по 2 стол. ложки нарезанных петрушки и базилика.

Сделать тесто из муки, желтка, 150 г масла, соли и 2-3 стол. ложек воды. Завернуть в фольгу и положить на 30 мин в холодильник.

Помидоры разрезать пополам, вынуть мякоть. Посолить и поперчить. Нашинковать лук, поджарить его с фаршем в оставшемся масле. Посолить и поперчить.

Раскатать тесто и выстелить им форму для запекания. В фарш добавить сухари, перемешать и наполнить помидоры. Поставить на тесто открытой стороной вниз.

Взбить яйца со сливками, зеленью, солью и перцем. Полить помидоры и запекать 30 мин при 180 градусах.



СОЧНЫЙ МЯСНОЙ ПИРОГ С ЛУКОМ

На 6 порций: 200 г муки, соль, 4 яйца, 160 г сливочного масла, 4 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 стол. ложки нарезанной петрушки, 700 г мясного фарша, 60 мл мясного бульона, 2 стол. ложки нарезанных оливок, перец, 100 мл сливок.

Сделать тесто из муки, 1/2 чайн. ложки соли, 1 яйца, 125 г масла и 2 стол. ложек воды. Выдерживать в холодильнике 30 мин.

Раскатать тесто, выстелить им форму (17x26 см), сделать высокий бортик. 2 луковицы нарезать кольцами, а еще 2 - кубиками. Измельчить чеснок. Кольца лука потушить в половине оставшегося масла. Нагреть духовку до 200 градусов.

Поджарить фарш с оставшимся луком и чесноком в масле, добавить петрушку, влить бульон и положить оливки. Посолить и поперчить. Выложить начинку на тесто, сверху разложить колечки лука. Взбить яйца со сливками, полить сверху и запекать 40-45 мин.

КОРИЧНЕВЫЙ РИС С ОВОЩНЫМ РАГУ

На 4 порции: 200 г коричневого риса, 1 баклажан, по 1 стручку красного и зеленого перца, 500 г цуккини, 4 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 стол. ложки оливкового масла, 1/2 пучка петрушки, по 2 веточки тимьяна и розмарина, 1 стол. ложка сливочного масла, соль, молотый перец.



Довести промытый рис до кипения в 400 мл подсоленной воды и томить 35 мин.

Овощи вымыть, очистить. Баклажаны нарезать ломтиками, посолить, дать постоять в течение 10 мин.

У сладкого перца удалить семена и перегородки, нарезать кусочками, цуккини - кружочками. Помидоры разрезать пополам, удалить семена, мякоть нашинковать кубиками, лук - кольцами. Чеснок порубить. Разогреть оливковое масло. Обжарить все овощи. Зелень вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики и добавить к овощной смеси. Приправить специями, 10 мин тушить на среднем огне. Рис заправить растопленным сливочным маслом. Подавать с овощами, украсив зеленью.

РИЗОТТО С ГРИБАМИ, СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

На 4 порции: 250 г грибного ассорти, 1 стебель зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 стол. ложка сливочного масла, 200 г риса для ризотто, 60 мл белого вина, 300 мл овощного бульона из кубиков, 50 мл сливок, 3 стол. ложки тертого сыра пармезан, соль, молотый перец.



Грибы обтереть полотенцем, очистить. Зеленый лук вымыть. То и другое нарезать кусочками и колечками соответственно. Чеснок очистить и измельчить с помощью пресса.

Грибы и чеснок пассеровать в сковороде в горячем сливочном масле. Добавить рис, потушить до прозрачности, затем влить белое вино. Постепенно подливать горячий бульон из кубиков и, помешивая, варить ризотто 20 мин на небольшом огне.

Вкус и аромат блюда станут насыщеннее, если предварительно замочить в бульоне 10 г измельченных суше-

ных грибов (например, белых), дать им настояться, а затем постепенно подливать эту смесь к рису.

Незадолго до окончания варки добавить сливки, пармезан и колечки зеленого лука, посолить и поперчить по вкусу.

РИСОВЫЕ КОТЛЕТКИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 4 порции: 1 луковица, соль, 1 стол. ложка сливочного и 3 стол. ложки растительного масла, 250 г риса, 500 мл овощного бульона, 3 желтка, 1 стручок красного перца чили и 3 стручка красной паприки, 6 помидоров, 1 чайн. ложка меда, 40 г тертого сыра гауда, 4 стол. ложки рубленой смеси пряных трав.



Лук очистить, порубить мелкими кубиками, пассеровать в сливочном масле до прозрачности. Добавить промытый рис, немного потушить, затем влить горячий бульон и 20 мин томить на маленьком огне. Стручки сладкого перца и

чили вымыть, удалить семена, перегородки. Сладкий перец нарезать кусочками, чили - кубиками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мякоть мелко порубить. В сковороде в 1 стол. ложке растительного масла тушить овощи 5 мин, затем посолить, поперчить и приправить медом. Сыр, зелень, желтки, соль и перец перемешать с рисом. Сформировать небольшие котлетки и обжарить в оставшемся растительном масле. Подавать в больших тарелках с овощами.

ПЛОВ ПО-ПРОВАНСКИ С ГРИБАМИ И БЕКОНОМ

На 4 порции: 4 луковицы, 2 стол. ложки сливочного масла, 250 г риса, 500 мл овощного бульона из кубиков, 2-3 стол. ложки рубленой смеси пряных трав, 500 г шампиньонов, 75 г копченого бекона, соль, молотый перец.



Две луковицы нарезать небольшими кубиками и пассеровать в 2 стол. ложках сливочного масла. Добавить промытый рис и тушить, помешивая, до прозрачности. Влить горячий овощной бульон с 1 стол. ложкой пряных трав. Варить 20 мин.

Шампиньоны обтереть салфеткой, очистить и нарезать ломтиками. Остатки репчатого лука мелко порубить. Бекон нарезать маленькими кубиками и обжарить до хрустящей корочки, затем выложить в отдельную посуду, слегка остудить. В оставшемся жире пассеровать лук. Добавить ломти-

ки грибов и тушить все вместе около 10 мин. Приправить оставшимися пряными травами, посолить и поперчить по вкусу.

Рис и грибную смесь выложить в глубокое блюдо, посыпать обжаренными кусочками бекона, украсить зеленью.

История вещи



КУКЛА С ДУШОЙ И ДЛЯ ДУШИ

Небольшой норвежский городок Вассер расположен на одноименном острове, со всех сторон окруженном водой. Именно здесь, в атмосфере романтики и деревенской простоты родилась кукла Тильда.

Если вы захотите приобрести оригинал куклы Тильда из рук рукодельницы, которая ее придумала, у вас это не получится. Норвежская художница Тони Финнангер уверена: каждый должен сделать игрушку сам, своими руками, чтобы подарить ей частичку души. А вот предоставить материалы и выкройки Тони готова с удовольствием!

В доме у бабушки и дедушки

Когда Финнангер спрашивают, кто вдохновил ее на создание игрушек ручной работы, она неизменно отвечает - бабушка и дедушка. Бабушка из любой ткани могла создать шедевр. Все - из ничего! К тому же более женственной и утонченной дамы Тони никогда в своей жизни не встречала. Именно у нее она научилась обращаться с материалами и создавать шедевры. Дед же, будучи профессором ботаники, оформлял гербарии. Тем временем из столицы Норвегии девушка вместе с матерью переехала на остров Вассер. Здесь Тони начала работать в магазине товаров для хобби. Работа с материалами, шитье настолько увлекли Финнангер, что она начала мастерить собственные вещицы. В основном это были игрушки ручной работы, в каждую из которых Тони вкладывала душу. Одно из ее творений увидела покупательница и предложила: «Напишите про нее книгу!» Финнангер задумалась... Чтобы сделать игрушку настоящей героиней,

бесплатными обедами». Обед Тони могла купить и сама, а вот идея поработать над чем-то новым и увлекательным ее заинтересовала.

Имена на букву «Т»

После удачного сотрудничества с местным рестораником Финнангер определилась со своим будущим. Да, она хочет творить! Тони попробовала себя в оформлении художественных книг, работе над интерьерными украшениями.

Тем временем из столицы Норвегии девушка вместе с матерью переехала на остров Вассер. Здесь Тони начала работать в магазине товаров для хобби. Работа с материалами, шитье настолько увлекли Финнангер, что она начала мастерить собственные вещицы. В основном это были игрушки ручной работы, в каждую из которых Тони вкладывала душу. Одно из ее творений увидела покупательница и предложила: «Напишите про нее книгу!» Финнангер задумалась... Чтобы сделать игрушку настоящей героиней,

нужно было придумать ей имя. В семье Тони всегда была традиция называть детей короткими именами, начинающимися на букву «Т». Девушка решила использовать эту особенность и выписала в столбик все подобные имена. Из них она выбрала самое красивое - Тильда - и назвала им свое детище.

Творческая кладовая

Тильда - простая и непритязательная кукла в деревенском стиле - сразу запала в душу людям. Первая партия в 25 000 экземпляров была продана за считанные меся-

цы. Причем покупали ее не столько в качестве детской игрушки, сколько с целью сделать оберегом.

В 1999 году, когда Тони было 25 лет, она зарегистрировала собственный бренд. Тогда же выпустила две первые книги - «Тильда Рождество» и «Тильда Пасха». В них рукодельница раскрыла секреты своего мастерства и дала советы, касающиеся создания игрушек.

Сегодня таких книжечек уже шесть штук, а помимо них под маркой «Тильда» выпущены тысячи приспособлений для рукоделия - материалы, пуговицы, выкройки. Кстати, для пошива кукол Финнангер советует использовать только натуральные ткани - лен, шерсть или хлопок, например.

Дом Тони Финнангер - творческая кладовая. Рукодельница признается, что до сих пор приносит сюда все вещи и предметы, которые западают ей в душу. «Это дарит моему дому уют и тепло», - объясняет она. Стоит ли говорить о том, что в доме Тони на каждом углу можно встретить какую-нибудь игрушку в стиле Тильда?

Тони Финнангер совсем не против, когда ее выкройки берут за основу своих творений другие рукодельницы. Она уверена: двух одинаковых игрушек не может быть, у каждого - своя Тильда!

✓ **Тони Финнангер с радостью делится выкройками, чтобы каждый мог сшить свою игрушку**



В стиле Тильда можно смастерить не только кукол, но и зайчиков, кошечек, мышат, бельчат

Поздравления

Спирулу ИКОНОМИДИ, нашу греческую красавицу, поздравляем с 45-летием со дня рождения.

Аморгос, Лимни, Санторини,
Рукой на свет звезд ты махнула.
Большой простор, моря глубины,
Ты это видишь все, Спирула.
Ночью огни Святого Эльма
Светились, ты на них взглянула,
Идти лишь по дороге верной
Желаем мы тебе, Спирула.

Суважением,

Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мария Саввиди, Гликерия Уранопуло, Анастасия Микропуло, Ирина и Яннис Икономиди, Анатолий Цагариди, Лили Желева, Ирина и Ольга Энтиди, Росица Билянкова, Мелина и Эмилия Родаки, Лаура Коккинаки, Инга Юмашева, Эвридика Энгонопуло, Ангелина Комешова, Алла, Михаил и София Фотовы, Алла Караиланиди, Искра и Миранда Арабаджиевы, Жанна Еджубова, Ирина Санадзе, Варвара Каниди, Эрида Мустиди, Лили Погосян, Автандил, Анна и Константин Бостаниди, Елена Микелашвили, Лариса Пиковская, Натали Сацерадзе, Ирина и Ксения Георгиади, Ионелла Радева, Эльмира Трафова, Мари Гличева, Аннета Хашомова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Анна Димчева, Иорданка Евстимиади, Анемона Иродопуло, Екатерина Станиси, Анна и Геродот Мармариди, Нина Калдарова, Варсине Чочарян, Линда Арабова, Евлампия Замбету, Севиль Енчиева, Ангелина Клионики, Нинель Гашибязова, Валентина Гладко, Фатима Догузова, Алики Леондаракис, Иоланта Иорбалиди, Елена Белоглазова, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы.

Айю БЕРЕМАНЕ,

нашу латышскую красавицу,
поздравляем с днем рождения.
Бауска, Даугавпилс, Лиепая,
Видишь во сне ты или виртуально,
Подруга наша, дорогая Айя,
Пусть жизнь тебе даст радости реально.

Суважением,

Анна Орфаниди, Марина Белчева, Велта Беремане, Лайма Трензе, Зигфрид Муктупавелс, Дайга Араюме, Инара Белзе, Андис Гроза, Велта Оромете, Валдис Сиксна, Анна Гутмане, Хейди Вилцане, Угис Бумбьерс, Арнолдис Смилга, Лайма Клявине, Инесса Ливкина, Маргарита Орбант, Светлана Гиценберг, Регина Тосс, Илона Мурадова, Регина Коледа-Якобидзе, Манана Агдгомелашвили, Нонна Габилая, Маргарита Губасарян, Ирина Алексеева, Манана Ломинадзе, Татьяна Семернина.

Кетеван СИРАДЗЕ
поздравляем с 72-летием
со дня рождения.

В горах туман, виден ЗАГЭС,
Как малая полимераза,
Ангел во сне пришел с небес,
Поздравил Кетеван Сирадзе.

Суважением,

Анна Орфаниди, Марина Белчева, Натали Сирадзе, Гулнази Харашвили, Лили Ботева, Майя Хоперия, Белла Алания, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Маквала Гонашвили, Марина Колхиташвили, Диана Анфимиади, Тамара Габрошвили, Майя Лобжанидзе, Лела Метревели, Это Мдинарадзе, Венера Купрашвили, Манана Зазикашвили, Лейла Вадачкория, Гипотена Собева, Тина Чедия, Луиза Гвишвили, Нана Дарчиашвили, Эка Давитулиани, Ирина Габлиани, Тети Орбелиани, Лали Ратмани, Иорданка Фандокова, Ирма Тхинвалели, Нана Кикутадзе, Иамзе Арвеладзе, Маквала Звидаури, Лейла Иасашвили, Майя Цикаришвили, Лизи Будагашвили, Мадонна Каландия, Мзия Хетагури, София Шарафян, Нино Цихелашвили, Наира Нижарадзе, Натали Сацерадзе, Нино Цулеискири.

Викторию ДАРБИНЯН

поздравляем с днем рождения.
Джермук, Налбанд и Вахнадзор,
Со всеми связь только в онлайн,
По телефону разговор,
С праздником, Вика Дарбинян.

Суважением,

Анна Орфаниди, Марина Белчева, Сильвия Оганесян, Кнарик Минасян, Дали Мхитарян, Екатерина Зелинская, Алла Буковинская, Елена Иваницкая, Пепела Копалеишвили, Цицо Берхашвили, Майя Гиоргобиани, Валентина Шипулина, Татьяна Корчягова, Вектра Диомова, Мария Кондролова, Марина Карадочева, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Элеонора Гвадзабия, Лали Изория, Мери и Нино Кешелава, Лия Кодуа, Ирина Епифанова, Майя Венкова, Полина Иванова, Манана Орагвелидзе, Маргарита Антонопуло, Ксения Спиранди, Наталия Псаропуло, Нина Романиди.

Лили ТОДАДЗЕ

поздравляем с днем рождения.
Кардиология теперь в второй план,
Сейчас борьба с ковидом девятнадцать,
И все же улыбаться по утрам,
Держаться крепко, Лилечка Тодадзе.

Суважением,

Анна Орфаниди, Мадонна Карсанова, Нанули Варазашвили, Додо Лалиашвили, Белла Киладзе, Майя Пирцхалашвили,

Диана Габарашвили, Этери Шенгелия, Лали Дгебуадзе, Дареджан Капанадзе, Манана Кавтарадзе, Дедджило Эристави, Русудан Абесадзе, Лия Арвеладзе, Лела Турашвили, Ия Перадзе, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Нина Кондратюк, Лариса Степаненко, Любовь Искренко, Зоя Кучеренко, Елена Яровая, Алла Есаулова, Анна и Юлия Кузнецовы, Надежда Ляпина, Светлана Губкина, Майя Венкова, Полина Иванова, Ирина Епифанова, Валентина Неженцева, Раиса Смирнова, Любовь Истомина, Лана Стоева, София Светлинова, Красимира Русинава, Зоя и Иванка Костовы, Венера Кростева, Раиса Мкртчян, Ангела Чехурян, София Болквадзе, Медея Чхаидзе, Кети Димитриади, Нино Балавадзе, Елена Акритиди, Эльза Санакоева, Мзия Кудухва.

Марелию ЧЕПТАНАРУ,

нашу молдавскую красавицу, поздравляем с 61-летием со дня рождения.
Саранда, Кишинев и Чадыр-Лунга, Тирасполь, Комрат, Окитей, Кронару, Прекрасный день, цветов большая клумба
Для нашей Марелички Чептанару.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мария Драгоммири, Дорина Ротару, Диаманта Биешу, Ланда Урзичану, Арина и Мелисула Спатару, Флорина Брязу, Илона Кодряну, Эстера Мунтяну, Зоя Дранга, Маргарита Доряну, Сильвия Загоряну, Майя Санду, Ангелия и Лидия Ботезату, Кристина Лазару, Диаманта Патеряу, Дорина Юрку, Людмила Гирлован, Ольга Турчану, Елена Будуран, Диана Армашу, Армина Гелага, Мирелла Иорданеску, Ирина Мелкова, Анастасия Немсцверидзе, Лора Пенчева, София Христиди, Инга Саркисян, Нана Кобалая, Аурелия Нишнанидзе, Нино Палавандишвили, Лела Гудумидзе, Ия Короглишвили, Нино Хадури.

Рашида ТАСАНОВА

и Севу МАМЕДОВА поздравляем
с рождением сына Фуада.

Погода лучше должна быть,
Друг этому наш очень рад,
Ведь этот день уж не забыть,
На свет пришел мальчик Фуад.
Гянджа, Товуз, Загатала,
Приветов тысяч, миллиард,
Судьба тебе силу дала,
Расти большим, малыш Фуад.

Суважением,

Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лейла и Сева Керимовы, Нинель Гашибязова, Цуццура Мехтиева, Назифа Халилова, Ольга Ярилова, Джамили Байрамова, Лили Шпетишвили, Анна Осокина, Раиса Снежинкина.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №5

СКАНВОРД НА СТР. 15

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| М | О | Т | О | В | О | З | Л | П | |
| | Р | Ы | А | Е | Л | | | | |
| Э | Р | А | Г | У | Д | Е | Т | С | А |
| К | А | Н | Ч | А | Н | Ч | Е | Т | А |
| С | Т | Р | И | Ж | К | Р | И | М | И |
| К | Т | И | С | А | А | К | К | О | Н |
| У | Ш | И | Р | | | | | | |
| Р | К | Р | А | Х | М | А | Л | | |
| С | У | | В | Е | Т | О | | | |
| И | Л | А | В | А | Ш | К | | | |
| Я | Р | Л | О | Т | О | | | | |
| | | К | В | А | К | И | Н | | |
| М | А | К | А | Р | | | | | |
| И | А | Н | А | М | Н | Е | З | | |
| Ч | Л | Т | | В | А | С | С | А | |
| И | И | В | А | Н | О | В | О | Т | С |
| Г | О | Й | А | А | А | Н | Г | А | Р |
| А | И | Т | Е | Л | Е | Г | А | Д | Е |
| А | Н | К | И | О | Р | Г | А | Л | И |
| | | Г | А | Р | М | О | Н | Ь | М |
| | | | | | | | | | А |
| | | | | | | | | | Р |
| | | | | | | | | | Т |

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Шпаргалка. Ворс. Аквариум. Предок. Фартук. Сигарета. Мода. Ялик. Лукас. Лужа. Грива. Сабса. КВН. Залом. Забрало. Опрос. Овал. Бугатти. Росс. Тема. Кошелек. Путч. Акита. Каламбур. Мата. Арама. Лада. Кабачок. Щиколотка. Алена. Вина. Сеновал.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Блоппост. Помощь. Навес. Кинза. Мот. Родина. Алла. Чкалов. Грог. Сгиб. Али. Раскат. Дон. Лиза. Агата. Кафе. Увал. Закат. Жалобщик. Бекас. Врата. «Брат». Смог. Шарбан. Румяна. Парсек. Рало. Прикол. Барто. Лихачев. Диас. Отсчет. Мона. Сумрак. Аксис. Каракал.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова

Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 2 лари.

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



ЕСЛИ КОШКА ПОТЕРЯЛАСЬ

Вы отвлеклись на минуту, не закрыли входную дверь или окно на первом этаже, и кошка исчезла? Паниковать не стоит! На этот случай есть особый план действий.

Первое, что нужно сделать, - осмотреть каждый угол квартиры. Если животное испугалось, оно может не откликаться на ваш голос. Поищите питомца под диваном и за креслами, не забудьте заглянуть во все шкафы - как с одеждой, так и кухонные. Перед тем как искать кошку вне квартиры, вы должны проверить каждый сантиметр своего жилища.

1. Спокойствие, только спокойствие

Конечно, можно выбежать в подъезд, начать громко звать питомца по имени, причитать. Однако гораздо продуктивнее будет сохранять спокойствие и не шуметь. В этом случае животное не испугается и не станет прятаться. Оказавшись в незнакомой обстановке, домашняя кошка, скорее всего, попытается найти себе убежище. Подумайте, что это может быть? Осмотрите подъезд, гараж, пространство вокруг дома, ближайшие деревья.

✓ **Если на улице холодно, стоит поискать кошку в теплых местах. Например, за батареей в подъезде или в моторном отсеке автомобиля, припаркованного возле дома.**

2. Пригодятся фонарик и игрушки

Фонарик понадобится вам, чтобы ос-

мотреть все темные места, особенно если поиски приходится на вечернее время. Если у вашей кошки есть любимая игрушка - например, пучок перьев на веревочке, - возьмите ее с собой и держите на виду. Заметив знакомое развлечение, питомец может выйти из укрытия.

Как только вы увидите «потеряшку», присядьте, протяните руку вперед и ласково позвоните ей. Если кошку не отвлечет посторонний шум, она подойдет к вам, и вы сможете отнести ее домой.

3. Приготовьте лоток и миски

Предположим, вы не обнаружили кошку, хотя обошли все укромные места. Возьмите немного наполнителя из лотка и разбросайте его вокруг дома. Также возле подъезда можно оставить миски с водой и кормом. Находитесь рядом с ними и наблюдайте.

Если повезет, спустя некоторое время животное успокоится, вылезет из укрытия и пойдет на родной запах. Этого не произошло? Миски с едой лучше убрать, чтобы не привлекать бездомных кошек.

4. Не забыть про объявление

Группы помощи «потеряшкам» есть в каждом городе. Разместите в них объявление о пропаже кошки: шансы на успех в этом случае возрастут. Кроме того, можно распечатать листовки с фотографией животного и развесить их возле дома, на ближайших улицах.

Не забудьте указать информацию о вознаграждении: это хороший стимул для поисков. Однако не стоит выставлять на всеобщее обозрение свой адрес. Номера телефона будет достаточно. Если позвонивший вам человек утверждает, что нашел кошку, и требует денежное вознаграждение, не торопитесь переводить деньги ему на карту. Договоритесь о встрече в многолюдном месте, возьмите с собой кого-нибудь для моральной поддержки.

5. Обзвоните

местные приюты

Возможно, кто-то уже обнаружил вашу кошку и отвез ее в приют. Позвоните в ближайшие организации, сообщите приметы питомца - окрас шерсти, пол, цвет ошейника, если он есть, и т.п.

Когда в приют поступает большое количество животных, у сотрудников нет возможности уследить за совпадением примет поступивших кошек с приметами разыскиваемых питомцев. Лучшим решением будет отправиться туда и самостоятельно поискать своего любимца среди других «потеряшек». Обязательно оставьте свои контактные данные на случай, если кошка окажется в приюте позднее.

✓ **Приступайте к поискам немедленно, чтобы шансы найти «потеряшку» были выше. Чем больше времени пройдет с момента пропажи, тем дальше от дома может убежать кошка.**

ЛУЧШЕ – ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Сбежавшая Мурка нашлась? Отлично! Сделайте все возможное, чтобы ситуация не повторилась.

Оставьте номер телефона на ошейнике. Можно прикрепить на него небольшой жетон с вашими контактными данными. Так человек, нашедший питомца, сможет связаться с вами, и кошка быстрее вернется домой.

Чипируйте животное. Этот способ более надежный, ведь ошейник можно снять, а чип надежно прячется под кожей питомца. Процедура чипирования безболезненная и не слишком затратная. По чипу можно «прочитать» информацию о владельце, но для этого придется отвезти кошку в ветеринарную клинику.

Сделайте качественную фотографию питомца. Снимок понадобится вам в случае пропажи любимца. На фото кошка должна быть в полный рост, чтобы при необходимости ее можно было легко узнать. Не пренебрегайте стерилизацией. Нестерилизованные животные более склонны к тому, чтобы сбежать из дома в период гона. Природа зовет!



Где хранить игрушки



В детской комнате не будет беспорядка, если грамотно продумать систему хранения игрушек.

Чем более просто и понятно будет организовано хранение детских вещей, тем больше вероятность, что малыш сам станет наводить порядок в своей комнате.

Где лучше расположить игрушки?

Контейнеры. Их может быть много, каждый - в отдельном гнезде шкафа. Контейнеры можно подписать - «Машинки», «Мягкие игрушки», «Куклы» и т.д.

Мягкие корзины. Хорошо смотрятся в интерьере, износостойкие. Лучше поставить несколько небольших, чем одну крупную: так искать игрушки будет проще.

Полки. На них можно разместить книжки и посадить любимые куклы.

Сундучок. Идеальный вариант, если у ребенка много кукол или мягких игрушек.

Подвесные системы. В каждом «гнезде» можно расположить отдельную категорию игрушек.

Стеллаж. Сделайте его в виде домика или машинки, чтобы ребенку нравилось самому убирать вещи.



ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С РОЗМАРИНОМ

ПОНАДОБИТСЯ: картофель - 1 кг, масло оливковое - 2 ст. л., розмарин свежий - 15 г, чеснок - 4 зубчика, соль.

Разогрейте духовку до 220 градусов. Картофель тщательно вымойте с помощью щетки (очищать не нужно). Разрежьте клубни на 2-4 части, поместите в миску. Полейте оливковым маслом, посолите и перемешайте, чтобы каждый кусочек был покрыт маслом. Застелите пергаментной бумагой форму, выложите картофель в один слой срезом вверх. Запекайте в духовке 30-40 мин. до готовности. Разомните веточки розмарина в ладонях, чтобы раскрыть аромат. Отделите листочки от стеблей. Измельчите чеснок. Добавьте розмарин и чеснок к картофелю, перемешайте и запекайте еще 3-5 мин.



БУЛГУР С ОВОЩАМИ

ПОНАДОБИТСЯ: булгур (крупа) - 100 г, перец болгарский - 1 шт., помидоры черри - 6-8 шт., масло оливковое - 2 ст. л., куркума - 1/2 ч. л., соль, перец, зелень.

В кастрюле с толстым дном разогрейте масло. Добавьте нарезанный чеснок и куркуму, перемешайте. Добавьте булгур, обжаривайте 2 мин. Влейте 200 мл воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 10-12 мин. Болгарский перец нарежьте кубиками, черри разрежьте на 2-4 части. Добавьте овощи в кастрюлю. Перемешайте, готовьте еще 10 мин. Посолите, поперчите. Оставьте на 5 мин. под крышкой.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД СЫРНОЙ ШАПКОЙ

ПОНАДОБИТСЯ: капуста цветная - 1 кочан, яйца - 3 шт., сыр твердый - 150 г, молоко - 3-4 ст. л., масло растительное - 1-2 ст. л., соль.

Капусту разберите на соцветия, промойте. Залейте водой, добавьте соль, варите 10 мин. Затем жидкость слейте, залейте капусту холодной водой и снова слейте. Сыр натрите на мелкой терке. Яйца взбейте венчиком, добавьте молоко, немного соли, сыр. Перемешайте до однородности. Форму смажьте маслом. Выложите капусту соцветиями вверх, залейте смесью из яиц, сыра и молока. Поместите в разогретую до 180 градусов духовку на 20 мин.



РАТАТУЙ В ДУХОВКЕ

ПОНАДОБИТСЯ: кабачки и баклажан - по 1 шт., помидоры - 1 кг, лук и перец болгарский - по 2 шт., чеснок - 3 зубчика, масло оливковое - 50 мл, травы прованские - 1 ч. л., соль.

Половину помидоров обдайте кипятком, снимите кожицу. Лук обжарьте на 2 ст. л. масла. Добавьте соль, нарезанные помидоры без кожицы и перец. Готовьте до мягкости. На дно формы выложите соус, сверху кружочки кабачка, баклажана и помидоров с кожицей. Посолите, полейте маслом, смешанным с чесноком и травами. Накройте фольгой, запекайте при 180 градусах 30 мин., затем 20 мин. без фольги.

