

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№15

апрель 2021

цена:

2 лари

Хроническая

усталость

стр.22

Йога влияет

на мозг

стр. 14

Стать моложе

за 5 минут

стр.36

8 лайфхаков

для уборки

стр.32

Худеем

в 30, 40, 50

стр. 20-21

Ана де Армас: стр.16-17

“На первом месте у меня я сама”

Экокожа снова в тренде!

Весной-2021 на модные подиумы возвращается экокожа. Разбираемся, как носить вещи из этого материала, чтобы выглядеть стильно, женственно и сексуально.



Базовая рубашка

Рубашка из экокожи - универсальная базовая вещь. Чтобы сделать ее максимально функциональной, выбирайте прямой крой или оверсайз-силуэт. Мягкий материал позволит носить вещь, заправив в брюки или юбку, а более плотный - поверх футболки.

Такая рубашка составит отличную пару классическим джинсам с высокой посадкой, деловому костюму, юбке из легкой ткани. Но есть и вариант для смелых - тотал лук из экокожи. Что выберете вы?



Брюки - яркий акцент

Если вы устали от привычных джинсов, остановитесь на классических брюках из экокожи. Стилисты рекомендуют сочетать их вещами простого кроя, без ярких деталей.

Выбирайте свободный фасон: прямые или укороченные брюки-дудочки. Удачное сочетание - с тельняшкой, классическим жакетом, оверсайз-свитшотом или худи, свитером, рубашкой из денима или шелка.



Бейонсе лишилась вещей на \$1 миллион: певицу ограбили дважды за месяц



Ставшая рекордсменкой по числу премий “Грэмми” среди женщин певица Бейонсе из-за ограбления склада в Лос-Анджелесе, где хранились ее вещи, лишилась имущества более чем на 1 миллион долларов, сообщает портал TMZ со ссылкой на источники в правоохранительных органах.

Отмечается, что воры пробирались на склады, арендованные продюсерской компанией исполнительницы Parkwood Entertainment. При этом пропали

лишь дорогие сумочки и платья знаменитой певицы, а вот другие вещи не пострадали. Известно, что за последний месяц неизвестные решили обокрасть Бейонсе уже второй раз. После первых ограблений злоумышленники взломали еще несколько ячеек, расположенных в том же складском комплексе, откуда похитили вещи стилиста знаменитости.

Кто и зачем решил ограбить певицу и ее окружение, еще предстоит установить.

Дэниел Рэдклифф сыграет злодея в фильме “Затерянный город Д”



Британский актер Дэниел Рэдклифф сыграет злодея в фильме “Затерянный город Д”. Об этом пишет Deadline.

В комедийном блокбастере также снимутся Сандра Буллок, Ченнинг Татум, Патти Харрисон и Давайн Джой Рэндольф.

Картина повествует о жизни писательницы, которая ведет затворнический образ жизни, и красавчика-модели, снявше-

гося для обложки ее романа. Вместе главные герои внезапно окажутся в джунглях, где их ждут незабываемые приключения.

Режиссерами фильма выступают Аарон и Адам Ни. Премьера блокбастера запланирована на апрель 2022 года.

Ранее Рэдклифф называл условие для продолжения съемок в “Гарри Поттере”.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

Актриса Джессика Альба решила уйти из кино из-за проблем со здоровьем

Знаменитая актриса призналась, что хорошо помнит воспоминания о своем детстве и не хочет, чтобы ее дети видели проблемы со здоровьем у своей мамы.

Голливудская актриса Джессика Альба ошарашила своих поклонников новостью о том, что намерена прекратить сниматься в кино и уйти из профессии. Звезда “Черного ангела” уточнила, что у нее с детства были серьезные проблемы со здоровьем и она не хотела бы, чтобы эта картина усугубилась и ее дети видели последствия плохого самочувствия мамы. Альба заметила, что теперь намерена заниматься детьми, а также своим здоровьем и бизнесом.

Знаменитая актриса предположила, что хрупкое здоровье досталось ей от матери, которая была больна.

“Моя мать болела раком в очень молодом возрасте, когда ей было около 20 лет. Я выросла с хронической болезнью. До 11 лет мне сделали пять



операций. У меня была хроническая аллергия, и в детстве меня часто госпитализировали”, - заметила Альба в беседе с изданием Entertainment Tonight.

Актриса призналась, что о своем личном здоровье она начала задумываться после рождения в 2008 году дочери Онор. Альба уточнила, что не хочет повторять судьбу своей семьи и хочет, чтобы ее дети росли счастливыми и здоровыми.

“Ужасно сложно быть счастливым, когда ты болеешь”, — заметила актриса.

БРИТНИ СПИРС НАМЕРЕНА ЧЕРЕЗ СУД ЛИШИТЬ СВОЕГО ОТЦА СТАТУСА ОПЕКУНА

Знаменитая поп-певица Бритни Спирс обратилась в суд с требованием лишить ее отца статуса опекуна. Она решила, что спустя более чем 12 лет имеет право вновь распоряжаться своими финансами и личной жизнью.

Напомним, что 39-летняя исполнительница находится под опекой с 2008 года после двух психических срывов. Так, опеку над певицей ранее взял ее 68-летний отец Джейми Спирс, который в сентябре 2019 года, впрочем, перестал быть опекуном артистки по состоянию здоровья. После этого временным опекуном над звездой была назначена специалист по уходу по имени Джоди Монтгомери.

“Истец однозначно оставляет за собой право подать прошение о прекращении этого опекунства в соответствии с разделом 1861 Кодекса о наследстве. Ничто в пети-



ции не может рассматриваться как отказ от этого права”, - передает со ссылкой на документы суда Лос-Анджелеса News Sky.

Отмечается, что в настоящее время ходатайство уже подано судье, а следующее слушание состоится в апреле 2021 года. Ранее на прошлой неделе у здания суда были замечены фанаты певицы с плакатами “Свободная Бритни”.

Известно, что опекуном Спирс имеет право огра-

ничивать посетителей к ней, кроме ряда определенных лиц, а также может принимать решения относительно охраны певицы. Если Монтгомери будет назначена постоянным опекуном Спирс, то она также сможет поговорить с медицинскими работниками певицы и получить доступ к ее медицинским записям.

В настоящее время отец Бритни Спирс остается хранителем состояния своей дочери на сумму 60 миллионов долла-

ров. Поп-дива уже пыталась отстранить отца от этой возможности, но ранее ей этого не удалось.

По словам американских юристов, на этот раз у Спирс, как и ранее, не очень много шансов доказать способность жить без опекуна, поскольку такие случаи чрезвычайно редки из-за сложности доказать то, что человек, страдающий психическими заболеваниями, находится в здравом уме.

Отметим, в последнее время имя Спирс связано с конспирологическими теориями. Поклонники певицы могут быть в опасности, ведь недавно она опубликовала письмо, в котором обмолвилась, что ее “обманули и подставили”, а отец и мать исполнительницы борются за право опеки над ней. Пользователи соцсетей даже создали хештег #freebritney (“Освободите Бритни”).

Фильм “Земля кочевников” получил награду Гильдии продюсеров США

Фильм “Земля кочевников” режиссера Хлои Чжао завоевал премию Гильдии продюсеров Америки (PGA) в главной категории - “Лучший фильм для показа в кинотеатрах”. Церемония вручения награды прошла в онлайн-режиме.

Вместе с этой картиной на премию Гильдии продюсеров в основной номинации претендовали фильмы “Борат-2”, “Иуда и черный мессия”, “Ма Рейни: мать блюза”, “Манк”. Конкуренцию им составляли ленты “Минари”, “Одна ночь в Майами”, “Девушка, подающая надежды”, “Звук металла” и “Суд над чикагской семеркой”.

Фильм “Земля кочевников” - это документально-постановочная картина о людях, которые в силу самых различных обсто-



ятельств были вынуждены покинуть дом и отправиться на поиски собственного жизненного пути, став образчиками кочевой жизни.

Ранее были названы номинанты на “Оскар” в категории “Лучший фильм года”. Среди номинированных фильмов: “Земля кочевников”, “Отец”, “Минари”, “Манк”. Также в список вошли картины: “Суд над чикагской семеркой”, “Иуда и черный мессия”, “Звук металла”, “Девушка, подающая надежды”.

Лидер группы Kiss передумал выпускать новые альбомы

Вокалист американской рок-группы Kiss Пол Стэнли заявил, что не видит смысла выпускать новые альбомы вместе с остальными участниками коллектива.

По его словам, это будет очень странно, сообщает USA Today.

Он отметил, что старые группы, выпускающие новые альбомы, постоянно сталкиваются с одним и тем же. Эти пластинки слушают, а потом выбрасывают, потому что у исполнителей нет прежнего авторитета и влияния.

“Если вы видите выс-

тупление любой классической группы по телевизору или смотрите концертную запись, то даже выключив звук, сразу поймете, что музыканты играют новую песню. Публика садится”, - подчеркнул Стэнли.

Он добавил, что многие люди действительно ждут новых альбомов группы, но слушают все равно старые хиты.

Kiss не выпускала новых альбомов с 2012 года.

Ранее сообщалось, что в США скончался сессионный гитарист группы Kiss Боб Кулик.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Он формируется постепенно. Пика своего развития иммунитет человека достигает к 10 годам жизни, а с 12 лет начинает постепенно «стареть». Поэтому в течение жизни не испытывайте иммунитет на прочность, поберегите его.

Иммунитет тоже стареет

Где прячется иммунитет

Этот орган иммунной системы расположен в верхней части грудной клетки. С возрастом тимус стареет. К старости он почти полностью заменяется жировой тканью. Можно ли притормозить этот процесс? Да, если соблюдать низкокалорийную диету. Старение иммунной системы приводит к развитию различных заболеваний.

Аутоиммунные

Псориаз, красная волчанка, аллергия возникают в результате старения иммунной системы. При этом клетки иммунитета организма становятся агрессивными по отношению к собственным тканям - возникает воспаление. Курение, вредные условия труда и бесконтрольный прием лекарств провоцируют быстрое старение иммунитета и возникновение аутоиммунных реакций. Например, сейчас популярны препараты, содержащие йод. Но никто не говорит о том, что длительный прием йодсодержащих препаратов может способствовать развитию аутоиммунного тиреоидита (воспаление щитовидной железы). Поэтому перед употреблением йодсодержащих витаминов нужно пройти обследование у эндокринолога.

Ежедневный прием продуктов, содержащих омега-3 жирные кислоты (рыбий жир, рыба и морепродукты) мешают развитию аутоиммунных заболеваний. Еще для борьбы с ауто-

иммунными заболеваниями нужны низкокалорийное питание (выходить из-за стола с легким чувством голода), отказ от сладостей, короткие голодания, сон минимум 7-8 часов, отказ от курения, регулярные пробежки или ежедневные прогулки - не менее 10000 шагов.

Онкологические

Каждый день клетки организма делятся и заменяют друг друга. Но время от времени появляются клетки-мутанты. Иммунитет распознает эти клетки и уничтожает их. Однако с возрастом иммунитет слабеет и ему все труднее становится это делать. Чужеродных клеток становится больше - так возникает злокачественная опухоль.

Инфекционные

Неспособность организма бороться с инфекциями тоже признак старения иммунной системы. Как ее укрепить? Ешьте брокколи, яблоки, лук - они хорошо борются с инфекциями. Вещество сульфорафан, содержащееся в брокколи, убивает бактерию хеликобактер, которая живет в желудке и вызывает гастрит и язву. Аллицин лука обезвреживает многие микробы и вирусы прямо во рту человека, поэтому каждый день в рационе должны быть эти овощи.

Повышают иммунитет закаливание, ежедневные прогулки, прове-



тривание помещения, летом - легкие солнечные ванны и утренние или вечерние часы.

Хронические воспаления

Один из признаков старения иммунитета. Чтобы определить наличие очагов воспалений, существует специальный анализ крови на С-реактивный белок. Если этот анализ показывает наличие воспаления, а видимого воспаления (например, воспаления легких или суставов) нет, можно предположить наличие атеросклеротического процесса в сосудах. Хроническое воспаление в сосудах приводит к их закупорке холестериновыми бляшками. Результат - инсульт и инфаркт. Есть еще одно очень плохое последствие. Воспаление - это реакция иммунной системы, которая работает с повышенной нагрузкой. Постоянное воспаление истощает иммунитет и ведет к развитию аутоиммунных реакций - себорее, псориазу, красной волчанке. Предотвратить хроническое воспаление сосудов поможет ежедневный прием малых доз аспирина, включение в рацион рыбьего жира, морепродуктов, ежедневное потребление селена (200 мкг) и витамина D (2000-4000 МЕ). Доказано, что у людей, регулярно употребляющих в пищу продукты, снижается воспаление.

Хроническое воспаление в сосудах приводит к их закупорке холестериновыми бляшками.

Часто язвочки появляются из-за травмы при накусывании языка или повреждении его острыми краями зубов, съемными или несъемными протезами. Ранки на языке могут быть и симптомом более серьезных заболеваний: различных инфекций, заболеваний пищеварительной и эндокринной систем, недостатка витаминов. Если они по-

ЯЗВОЧКА НА ЯЗЫКЕ

? В течение нескольких лет у меня периодически на языке появляются глубокие и болезненные язвочки. Кислая пища еще больше разъедает их. Что это может быть?

И. Шершнева.

являются часто, надо пройти комплексное обследование, чтобы выявить основное заболевание и при необходимости пролечиться. Поста-

вили диагноз стоматит?

✓ Не употребляйте кислую, горячую и горькую пищу - она раздражает воспаленные ткани;

- ✓ периодически полощите рот антисептиками: раствором марганцовки, фурацилином, перекисью водорода;
- ✓ применяйте мази - оксолиновую, интерфероновую;
- ✓ полощите рот отваром дубовой коры, а также настоями шалфея, календулы.

И. Колобкова, стоматолог, врач II категории.



Какие болезни передаются по наследству? Есть ли шанс «обмануть» генетику? На эти и другие вопросы отвечаем вместе с врачами.

Можно ли изменить ДНК?

Лабораторные исследования позволяют наглядно оценить, на что влияет ДНК. Например, «сломанные» ДНК у животных и насекомых вызывали нарушения в памяти, формировали противоестественные наклонности. Ученые уверены: гены оказывают ощутимое влияние на нашу жизнь, но это влияние можно скорректировать.

Болезнь в наследство

Многие считают, что хронические болезни передаются по наследству. Это не совсем так.

Ольга Михайлова, врач-генетик: «Важно понимать: все, что происходит в организме, является результатом химических реакций и взаимодействия различных систем. Понятия «ген болезни» не существует, но есть предрасположенность к определенной реакции. Каждый родитель передает ребенку лишь часть своих генов. Реакции у детей могут идти совсем по другим сценариям, и родительская болезнь их не коснется. Это справедливо и в случае, когда оба родителя здоровы, а у ребенка вдруг обнаруживается заболевание».

Ученые считают, что даже если ребенок получит в наследство «некачественные» гены от матери, они могут быть скорректированы генами отца. А значит, у родителей с максимально разным генетическим набором вероятность родить здорового малыша повышается.

Как стресс и питание влияют на ДНК

В 2003 году в лаборатории Дьюкского университета был проведен эксперимент с мышами. Группу беременных мышей со склонностью к ожирению перевели на питание, богатое витамином В12, фолиевой кислотой и метионином. В резуль-

Для справки

Дезоксирибонуклеиновая кислота (ДНК) - макромолекула, которая хранит и передает из поколения в поколение генетическую программу. Если в ДНК появляется дефектный участок, то страдает весь организм, дают о себе знать некоторые заболевания.

тате мыши рожали совершенно здоровое потомство без склонности к лишнему весу.

Другой эксперимент был проведен в Голландии. Ученые исследовали здоровье голландцев, которые родились в годы Второй мировой войны. Матери испытуемых во время беременности подверглись сильному стрессу, это сказалось на здоровье детей. Испытуемые были склонны к ожирению, болезням сердца и диабету в большей степени, чем люди, родившиеся в первые годы после войны. Ученые сделали вывод, что здоровье ребенка закладывается во время внутриутробной жизни и в первые месяцы после рождения. На его развитие могут влиять не только гены, но и такие факторы, как стресс и питание матери.

Родить гениального ребенка!

Считается, что интеллектуальные способности будущего ребенка определяются большим набором генов и предсказать, какую именно комбинацию они составят, сложно. Однако некоторые исследователи уверены: IQ будущего ребенка определяется матерью, поскольку в тех областях мозга, которые отвечают за интеллект, чаще активируется ген, наследуемый от нее. А вот за эмоциональное состояние и характер «отвечает» отец.

Изменить генетику

Исследователи связывают наличие некоторых генов с определенными заболеваниями. Так, BRCA1 и BRCA2 увеличивают риск развития рака молочной железы на 50%. Но в большинстве случаев связи не так очевидны. К тому же науке известно, что любые гены, заложенные в человеке, могут как «проснуться» в течение жизни, так и остаться «спящими». И мы сами создаем благоприятную среду для развития той или иной унаследованной особенности.

✓ *Больше узнать о своих генах можно при помощи генетических тестов. Как правило, их рекомендуют проводить тем семьям, где были зафиксированы случаи наследственных заболеваний.*

Один из самых простых способов повлиять на генетику - изменить питание. Исследование, опубликованное в журнале The New England Journal of Medicine, доказало, что употребление сладких напитков связано с генами, отвечающими за ожирение. При генетической предрасположенности к диабету, раку или сердечно-сосудистым заболеваниям стоит исключить из меню рафинированный сахар.

Есть продукты-триггеры, которые действуют положительно на организм человека. Например, ресвератрол из винограда «включает» гены долгожительства, а фолаты из брокколи и зелени помогают наладить метилирование ДНК и тем самым снизить риск развития рака. Впрочем, одного правильного рациона все же недостаточно. Отказ от вредных привычек и приобретение новых, полезных, помогает работе здоровых генов.

Сводный анализ 40 исследований показал, что ежедневные занятия спортом создают благоприятную среду для организма, в которой риск развития диабета, ожирения и болезней сердца значительно снижается (даже при генетической предрасположенности к этим заболеваниям).

ТО, ЧТО МОЛОКО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА, - МНЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ. НО ТАК ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ?

МОЛОКО: ПОЛЬЗА или ВРЕД?

Еще пятьдесят лет назад молоко считалось основой здорового питания, а не так давно ученые поставили под сомнение эту теорию. Появилось много исследований, согласно которым данный продукт в рационе может не только ухудшить состояние кожи, но и навредить здоровью.

От чего страдает кожа?

Точных исследований о взаимосвязи употребления молока и состояния кожи нет. Однако замечено, что люди, в рационе которых присутствует в большом количестве молочная продукция, едят меньше зелени и овощей, а вот сахара и мучного потребляют с избытком. Подобное питание негативно сказывается на здоровье кишечника, из-за чего возникают проблемы с кожей.

Кроме того, молоко богато казеином и сывороточным протеином, которые повышают инсулиноподобный фактор роста в организме. В некоторых случаях это увеличивает выработку кожного сала, провоцирует образование угрей, розацеа и других воспалительных заболеваний на коже.

✓ *В косметологии существует термин «молочное лицо». Врачи характеризуют его как опухшее, с темными кругами вокруг глаз и прыщами на подбородке.*

Польза под сомнением

В 1992 году ученые медицинской кафедры Йельского университета опубликовали интересные наблюдения. Проанализировав статистику переломов у женщин старше 50 лет, они пришли к выводу, что 70% травм можно соотнести с потреблением животного белка - в том числе полученного из молочных продуктов. Он закисляет организм и для нейтрализации его воздействия тратится кальций, основные запасы которого содержатся в костях.

Другой ученый, профессор кафедры пищевой биохимии Корнельского института Колин Кэмпбелл, провел ряд экспериментов на крысах. Он установил взаимосвязь между животным белком и болезнями сердца, диабетом, остеопорозом и даже раком. Сам по себе молочный белок не вызывает онкологию, но он создает в организме благоприятную среду, при которой поврежденные клетки токсинами происходят чаще. В эксперименте с крысами Кэмпбелл отметил, что канцероген афлатоксин вызвал рак печени у всех особей в группе, рацион питания которых на 20% состоял из белка. У особей, которые получали 5-10% белка, онкология не развилась. Из этого ученый сделал вывод, что 10% - оптимальная доза животного белка в сутки.

Что насчет кисломолочных продуктов?

Однако не все так однозначно в вопросе влияния молочных продуктов на организм человека. Например, швейцарские ученые, напротив, выяснили, что диета из овощей, фруктов и молочных продуктов способна значительно снизить артериальное давление при гипертонии. Кроме того, в молоке много витамина D, необходимого для образования ряда гормонов, усвоения кальция и укрепления иммунитета.

Стоит отметить, что не все молочные продукты влияют на организм одинаково. Хуже всего организм и особенно кожа реагируют



на обезжиренные продукты. А вот ферментированные (сыры, кефир, йогурт) наоборот, улучшают пищеварение.

Продукт не для всех

Чтобы качественно расщеплять и переваривать лактозу, в организме в достаточном количестве должны содержаться энзимы (в частности, фермент лактаза), выработка которых у 65% мирового населения прекращается в детстве. Попадая в тонкий кишечник, молочный сахар расщепляется не полностью и вызывает воспаление. Тошнота, диарея, вздутие - так проявляет себя лактазная недостаточность у взрослых. В некоторых случаях может отекать носоглотка, появляться слезоточивость. Интересно, что непереносимостью лактозы страдают лишь 18% населения, в то время как у жителей Юго-Восточной Азии этот показатель может достигать до 80-90%.

Британский диетолог Меган Росси советует завести дневник питания и записывать в нем, в каком количестве молоко вызывает у вас негативные проявления. Если же организм категорически не хочет переваривать лактозу, можно ввести в рацион растительные аналоги - сыр тофу, соевый творог, ореховое молоко.

Ореховое молоко – полезная альтернатива

Вам потребуются: 1 стакан орехов (миндаль, кешью), 1-1,5 л воды, 1 ч. л. подсластителя (подойдет сироп топинамбура), ваниль по вкусу. Орехи замочите на ночь. Утром поместите их в блендер, добавьте воду и взбейте до однородной массы. Чем больше воды вы нальете, тем менее жирным получится молоко. В готовый продукт добавьте подсластитель, ваниль. Перелейте ореховое молоко в стеклянную бутылку. Хранить продукт можно 3-5 дней в холодильнике.



ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА

На вопросы отвечает травматолог-ортопед Павел ЕЛИЗАРОВ.

- Что такое шейка бедра?

- Это очень проблемная зона и для хирурга-травматолога, и для пациента. Во-первых, шейка бедра часто ломается и плохо срастается. Особенно у пожилых пациентов, страдающих остеопорозом и какими-то другими фоновыми заболеваниями. Этот отдел бедра внешне похож на букву Г. Поэтому его легко можно переломить, если неудачно упасть. Причем однозначно, что это будет не просто перелом, а перелом со смещением отломков. Перелом бедренной кости в области ее шейки считается тяжелой травмой для пожилых людей, поскольку в таком возрасте отломки костей плохо срастаются. Любые движения в поврежденном тазобедренном суставе вызывают боль. Лучшим методом лечения является операция.

- В каком возрасте чаще всего случается такая катастрофа?

- С переломом шейки бедра в больницу попадают те, кому за... У людей старшего возраста, как правило, имеются остеопороз, нарушение кровоснабжения в этой зоне. Большинство людей травмы получают, падая на бок. У молодых перелом шейки бедра случается, например, при падении с большой высоты или во время ДТП. Сломать шейку бедра при незначительной травме им достаточно сложно,

поскольку в таком возрасте костная ткань прочная.

- Какие симптомы указывают на то, что случился перелом?

- Если после падения появилась боль в области паха, в бедре, нога странно поворачивается наружу и не управляется, на нее с трудом можно опереться, к тому же кажется, что она стала короче, надо вызывать скорую. Такая травма требует обследования, причем в стационаре. Дома отлежаться не получится, если не хотите проблем себе и своим близким. Здесь геройствовать и заниматься самолечением не надо.

- Можно ли не заметить перелом шейки бедра?

- Классический перелом шейки бедра пациенты всегда замечают. Во-первых, больно. А поскольку травмированная нога перестает быть опорной, попытка встать на нее усилит боль. Вспоминается такой случай. В приемное отделение больницы пришел молодой человек с переломом шейки бедра. Парень работал на стройке и упал с высоты строительных лесов. Стройка была рядом с больницей. Так в спецовке сам и пришел... В качестве опоры использовал узкую доску. Он жутко хромал, но шел сам. На рентгене выявили вколоченный пере-

лом шейки бедра. Риск того, что перелом при ходьбе сместится, то есть расколется, был невероятный, ведь пациент шел своими ногами, так или иначе наступая на больную ногу. Все закончилось хорошо, молодой человек упал очень удачно. Его прооперировали, сломанную шейку бедра скрепили металлоконструкцией. Когда кости срослись, через 2 года металлоконструкцию удалили. Заметьте, через 2 года! Так что не за-

метить такой перелом невозможно.

Санитар приемного отделения травматологии любой больницы без проблем ставит этот диагноз, как только пациента начинают выгружать из машины скорой помощи...

- Что такое вколоченный перелом?

- При таком переломе нет сильного смещения и укорочения ноги не возникает. Линия перелома такова, что отломки как бы сколачиваются друг с другом. По сути это самый благополучный вариант перелома шейки бедра.

- Всегда ли нужна операция?

- Да, только операция позволяет прогнозировать хороший результат, то есть, что пострадавший со временем сможет ходить, полноценно опираясь на сломанную ногу. Какой вид операции - остеосинтез (хирургическое скрепление отломков при помощи конструкций) или эндопротезирование (замена поврежденной части на имплант) зависит от конкретного случая. Молодым людям с хорошей костной тканью хирург старается выполнить остеосинтез. Пожилым необходимо эндопротезирование тазобедренного сустава. Это достаточно серьезное оперативное вмешательство, но его не стоит бояться. Методика давно отработана до мелочей, послеоперационная реабилитация понятна, а импланты надежные. Первичное эндопротезирование тазобедренного сустава стало рутинной операцией.

- А что, если пациент отказывается от такого лечения?

- В принципе, консервативное лечение, конечно, возможно. Раньше лечили длительным вытяжением, а еще надевали на тело гипсовую повязку. Но это уже история. Выдержать

С переломом шейки бедра в больницу попадают те, кому за... У людей старшего возраста, как правило, имеются остеопороз, нарушение кровоснабжения в этой зоне.

Переломы шейки бедра по анатомической локализации



Subкапитальный перелом Трансцервикальный перелом Базисцервикальный перелом

лечение на скелетном вытяжении в течение нескольких месяцев - подвиг! И еще нельзя надеяться, что перелом срастется.

- Преклонный возраст - это противопоказание к операции?

- Сам по себе возраст человека не является противопоказанием. Другое дело - болячки, которые пациент накопил до падения и перелома шейки бедра. Любая из них может быть противопоказанием. Очень велик риск потерять такого больного на операционном столе. Лишь после тщательного обследования и консилиума всех специалистов, в том числе анестезиолога, ставится вопрос об операции - перенесет ли ее пациент. Недообследованного пациента никто не будет оперировать.

- Как долго срастается шейка бедра?

- При выполнении остеосинтеза шейка бедра срастается за 5-6 месяцев. Зависит от качества костной ткани, линии перелома и, разумеется, умения хирурга. Ну и от возраста пациента и много еще от чего. Естественно, больному долго придется ходить на костылях или с тростью.

- Что, если после операции проходит год-два, а человек все еще испытывает боль?

- К сожалению, на то бывает масса причин. Например, несращение костей, появление ложного сустава шейки бедра, развитие инфекции... Если спустя 1,5-2 года после операции человек испытывает боль, с этим надо разбираться - дообследовать. Выяснить причину болевого синдрома, решать, как ему помочь. Например, если сформировался ложный сустав, ставится вопрос об эндопротезировании сустава.

- Имеет ли смысл в такой ситуации принимать кальций или делать инъекции гиалуроновой кислоты?

- Безусловно, назначение препаратов кальция имеет смысл. Но вначале пациента надо дообследовать на наличие остеопороза, а уж потом назначать лечение. Такого больного должны курировать рука об руку два специалиста - травматолог-ортопед и эндокринолог. А вот инъекции гиалуроновой кислоты при переломе шейки бедра не показаны. Хотя, если шейка бедра гарантированно срослась, а у больного еще имеется деформирующий артроз тазобедренного сустава, то теоретически можно провести внутрисуставно курс препаратов гиалуроновой кислоты. Она является основным компонентом синовиальной жидкости, заполняющей суставную полость.

- Можете назвать бессмысленные или устаревшие назначения при переломе шейки бедра?

- Пример бессмысленного лечения при переломе шейки бедра - остеосинтез при неблагоприятном по локализации переломе шейки бедра, который заведомо не срастется. В такой ситуации надо выполнять эндопротезирование. Что касается устаревших методик, то ими ортопеды просто не пользуются. Есть современные фиксаторы, современное силовое оборудование. А с точки зрения консервативного лечения... Ну какое лечение кокситная гипсовая повязка? Закатать больного в гипсовый панцирь? Он будет чувствовать себя черепашкой, так как заблокирован и тазобедренный, и коленный суставы. Проще и быстрее прооперировать и улучшить качество жизни пациента.

- Как не допустить перелома шейки бедра?

- Больше двигаться, следить за плотностью костной ткани, лечить остеопороз, особенно женщинам (они в группе риска). И... не падать!

ПРОЙДИТЕ ЭТОТ ТЕСТ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Не грозит ли вам остеопороз?

1. У ваших родителей были переломы тазобедренного сустава (шейки бедра) после падения или слабого удара.

2. У вас были переломы костей после падения или слабого удара.

3. Вы принимали кортикостероиды (кортизон, преднизолон и так далее) дольше 3 месяцев.

4. Вы стали ниже ростом более чем на 3 см.

5. Вы выпиваете более 2 л жидкости в день.

6. Вы курите более 10 сигарет в день.

7. У вас большой кишечник, и вы часто страдаете диареей.

8. Часто испытываете боль в спине, костях, суставах, особенно после физической нагрузки.

ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ

9. Менопауза наступила раньше 45 лет.

10. Случались задержки месячных на 12 месяцев и больше (за исключением беременности).

ДЛЯ МУЖЧИНЫ

11. Страдаете импотенцией, снижено либидо (сексуальное влечение), появились другие симптомы, связанные со снижением уровня тестостерона.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если ответили «да» более чем на два вопроса, то, возможно, вы подвержены риску развития остеопороза. Проконсультируйтесь у специалиста.

Вирусы, поражающие сердце

Об инфекционных поражениях сердца люди зачастую не задумываются, считая ангину, ОРВИ и герпес чем-то маловажным, легко поддающимся лечению. А между тем, клинические проявления подобных состояний заставляют обратиться к врачу незамедлительно.

✓ **Аденовирус** - одна из самых распространенных вирусных инфекций дыхательных путей, способная привести к миокардиту (поражение мышечной оболочки сердца).

✓ **Цитомегаловирус (ЦМВ)** - носителями могут быть от 50 до 80% людей старше 40 лет. ЦМВ может годами жить в организме человека, никак себя не проявляя. Но при определенном стечении обстоятельств активизируется и представляет собой опасность, в том числе для тканей сердца.

✓ **Вирус Коксаки группы В** - энтеровирус, являющийся причиной половины случаев миокардита. Его симптомы схожи с симптомами гриппа, а через пару недель могут проявиться осложнения на сердце в виде лихорадки, хронической усталости и боли в груди.

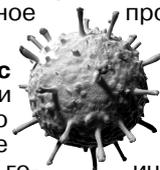
радки, хронической усталости и боли в груди.

✓ **ЕСНО-вирусы** - микроорганизмы, вызывающие кишечные инфекции. Могут проявляться сыпью на коже. Самым распространенным осложнением является миокардит.

✓ **Парвовирус В19** - инфекция, вызывающая анемию, также может дать осложнение на сердце.

✓ **Краснуха** - вирусная инфекция, особенно опасная для беременных женщин, если у них нет сформированного иммунитета к ней. При попадании вируса краснухи в ткани сердца развивается миокардит.

Поэтому очень важно не переносить простуду на ногах и не заниматься самолечением, а обращаться к врачу и соблюдать его рекомендации.





КТО “РАЗДРАЖАЕТ” ВАШ КИШЕЧНИК?

Согласно статистике, каждый пятый житель планеты мучается от признаков синдрома раздраженного кишечника. Однако обращаться к докторам спешат далеко не все, списывая те или иные симптомы на особенности организма. Еще в XIX веке, описывая болезнь, клиницисты делали упор на то, что наблюдается она исключительно у людей, склонных к депрессии и истерии. Это что же получается? Каждый пятый из нас человек, мягко говоря, нервный?

Разобраться в этом вопросе поможет врач-гастроэнтеролог Мария ЛОПАТИНА.

Что такое СРК?

Синдром раздраженного кишечника (СРК) - это одно из наиболее распространенных функциональных расстройств кишки.

Почему функциональных? Все просто. Это означает, что в кишечнике нет никаких органических повреждений - ни воспаления, ни язв, ни трещин, ни глистов, ни чего бы то ни было еще. А вот боли есть, и нарушения стула человека тоже мучают. Даже анализы и результаты обследований могут быть в норме, но вот же они - понос, запор, вздутие и дискомфорт. Да не просто дискомфорт, а боль может быть посильнее, чем при колите. Вот это и есть СРК - больно и плохо без видимых причин.

Откуда берется болезнь

Происхождение СРК и точные механизмы его формирования все еще изучаются. В настоящее время принято считать, что, действительно, основная роль тут принадлежит психосоциальным особенностям человека, а также расстройствам чувствительности и двигательной способности кишечника, генетической предрасположенности.

Частые стрессы, неумение преодолевать напряжение, недостаточная социальная поддержка - все это прямой путь к знакомству с СРК. Сочетание этих факторов приводит к развитию повышенной чувствительности слизистой оболочки кишечника и нарушению ее двигательной активности.

Насколько опасно заболевание?

Хорошая новость - специалисты уверены, что СРК не повышает риск

развития рака кишечника, не влечет его воспаления и не приводит к летальным исходам.

Характерные симптомы

Симптомы СРК могут беспокоить человека на протяжении многих лет, то ослабевая, то возобновляясь с новой силой. Чаще всего пациентов беспокоят:

- ✓ боли в животе разной интенсивности,
- ✓ вздутие и повышенное газообразование,
- ✓ ощущение тяжести,
- ✓ нарушение стула (запоры, жидкий стул или их чередование).

В дополнение к жалобам на кишечник могут возникать:

- ✓ тошнота,
- ✓ изжога,
- ✓ боли в поясничной области,
- ✓ урологические симптомы (учащенные позывы к мочеиспусканию, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря),
- ✓ нарушение ночного сна.

Кроме того, наблюдается склонность к повышенной тревожности и низкая стрессоустойчивость.

Когда ставится диагноз СРК

Обязательно нужно обратить внимание, что диагноз «синдром раздраженного кишечника» ставится только в том случае, если не обнаружено никаких отклонений в анализах и инструментальных методах обследования, а также отсутствуют тревожные симптомы, такие как:

- ✓ уменьшение массы тела без соблюдения диеты,

- ✓ начало заболевания в пожилом возрасте,
- ✓ возникновение симптомов ночью, от которых человек просыпается,
- ✓ рак толстой кишки, целиакия, язвенный колит и болезнь Крона у близких родственников,
- ✓ постоянная боль в животе как единственный симптом поражения желудочно-кишечного тракта,
- ✓ повышение температуры тела более 3-х недель, не связанное с инфекционным заболеванием.

Как правильно лечиться?

Поскольку течение заболевания длительное, с периодами обострения и стихания симптомов, крайне важно понимать, что разовым походом к врачу тут не обойтись. Поскольку медицине не вполне ясны причины СРК, лечение этого синдрома в основном направлено на борьбу с его проявлениями и на изменение образа жизни. Такой подход дает отличный результат, что лишний раз доказывает: СРК в большой степени связан с питанием и психологическим состоянием пациента.

Диетотерапия

В питании при СРК важно соблюдать следующие правила:

- ✓ принимать пищу регулярно в специально отведенное для этого время, избегать приема пищи в спешке, в процессе работы;
- ✓ не пропускать приемы пищи и не допускать длительные перерывы между ними, идеальный вариант - 4-5-разовое питание;

✓ при избыточном вздутии и газообразовании следует исключить продукты, их усиливающие (виноград, черный хлеб, бобовые (горох, фасоль), простые углеводы (сладости, выпечку).

Кроме того, полезны умеренные физические нагрузки (ходьба, езда на велосипеде, занятия аэробикой), которые приводят к уменьшению выраженности основных симптомов заболевания.

Зачем идти к психологу?

Если пациент замечает у себя повышенную тревожность, чувствует, что именно на фоне стрессов обостряются жалобы на кишечник, психолог или даже психотерапевт действительно может помочь. Как правило, к таким специалистам направляет гастроэнтеролог, если необходима дополнительная коррекция психологического фона в дополнение к основной терапии. Во время работы с психотерапевтом пациент не только учится держать свои эмоции под контролем, но и меняет привычную манеру реагирования на раздражители.

Иногда виноваты вирусы

Хоть о природе возникновения СРК до сих пор известно далеко не все, но уже точно можно сказать, что в ряде случаев свою роль тут играют вирусы. Так, у некоторых пациентов симптомы синдрома раздраженного кишечника появляются сразу после заболеваний, вызванных кишечными инфекциями, например, острого гастроэнтерита. А, как известно, его причинами могут стать в том числе ротавирус и норовирус. Практикующие гастроэнтерологи много лет считали такое состояние постинфекционным СРК. Полезно знать, что постинфекционный синдром раздраженного кишечника более распространен среди женщин и людей, испытывающих сильный стресс. Эти симптомы могут длиться в течение месяцев и даже лет после того, как инфекция и воспаление уменьшатся.

Вывод: мойте руки и меньше нервничайте. Весной ведь так много поводов для радости и позитива!

Люблю обувь на высоких каблуках...

Но ноги стали быстро уставать. Как им помочь?

К. Орефьева.

Высокие каблуки - большая нагрузка, в том числе на крестцово-поясничный отдел позвоночника. Чтобы не травмировать спину, оптимальная высота каблука - не выше 4-4,5 см. И нельзя такую обувь носить целый день. Можно лишь пройтись из дома на работу и обратно. Высокие каблуки - гарантия того, что появятся проблемы с позвоночником. Просто в молодости это не очень заметно. Зато потом...

Надо делать МРТ, а я боюсь

У меня подозрение на грыжу позвоночника. Доктор сказал, что надо сделать МРТ. А я боюсь этой процедуры. Нельзя ли обойтись обычным рентгеном?

М. Мирзоева.

Ваш доктор прав. Магнитно-резонансная томография (МРТ) - самый надежный метод диагностики проблем позвоночника. Он позволяет очень хорошо и четко увидеть изменения не только костей, но и мягких тканей. Что очень важно, так как грыжа - это мягкая ткань. К тому же при МРТ не задействуется ионизирующее излучение, как при рентгене. Так что не бойтесь этой процедуры.

Нога при ходьбе опухает

Как-то возвращалась вечером домой и в темноте наступила на камень. Боль по краям ступни не проходит уже несколько месяцев. Трещин, перелома и вывиха нет, но нога при ходьбе опухает. Чем и как вылечить?

И, Пегова.

Причиной длительных болей в стопе после травмы может быть растяжение связок, соединяющих мелкие кости стопы, неправильная нагрузка при ходьбе, вызванная болью. Прежде всего, постарайтесь купить в аптеке стельки-супинаторы, они должны быть на размер меньше обуви. Кроме того, вам помогут основные почки и хвоя.

Свежие молодые побеги сосны (примерно 50 г) залейте 10 л горячей воды и настаивайте 40 минут. Когда вода слегка остынет, погрузите в нее большую ногу на 20 минут. Такую ванну можно заменить повязкой на ночь из ваты, пересыпанной сильно истолченной и просеянной хвоей сосны. Параллельно внутрь принимайте отвар основных почек. Залейте 1 ст. ложку почек сосны (10 г) 1 стаканом воды, накройте крышкой и кипятите на водяной бане 30 минут. Настаивайте 10 минут, процедите через 2 слоя марли, отожмите оставшееся сырье и добавьте кипяченой воды до первоначального объема. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

Просыпаюсь - спину тянет

Ложусь спать в 22-23 часа. Встаю в 7-8 утра. Сплю по времени достаточно, но все равно поднимаюсь разбитым, спину тянет. Словно и не отдыхал ночью.

Е. Тихонов.

Прежде всего, спать рекомендуется на твердой постели. При этом спинные мышцы полностью расслабляются и устраняются искривления позвоночника, еще улучшается кровоснабжение. И тогда утром проснетесь без неприятных ощущений в спине. Важный момент: перестаньте пользоваться «мамиными» и «бабушкиными» подушками. Смените их на ортопедические, они сейчас везде есть в продаже и недорого. Или кладите под шею твердый валик, скатанный из толстого полотенца - такой, чтобы он по размеру плотно прилегал к шее. Валик или ортопедическая подушка, которая сделана по тому же принципу, массируют шейные позвонки, что само по себе件лезно. Первое время возможны небольшие болезненные ощущения, но они через несколько часов проходят. Если приучите себя спать с правильно приподнятой во сне головой, у вас не только появится ощущение полноценного отдыха, но и пройдут застойные явления в лимфосистеме. Не будет тяжелой голова и уйдут головные боли, если они случались. А главное - улучшится мозговое кровообращение.

У. Хамитов, остеопат, врач высшей категории.

Три стадии артроза

При I стадии нарушения тканей сустава еще нет, нарушено только ее питание. На II хрящ начинает разрушаться, а по краям кости разрастаются шипы. На III происходит деформация сустава.



КОГДА ДЕСНЫ НЕЗДОРОВЫ

Проблемы с деснами и пародонтом возникают из-за нарушения кровоснабжения, а это ведет к нехватке питательных веществ. Поэтому основная цель диеты - насыщение организма витаминами и минералами, которые укрепляют десневую ткань.

Какие продукты должны быть на столе?

1. Твердая пища. Она обеспечивает естественную тренировку десен и зубов. Употреблять нужно в меру твердые продукты - яблоки, морковь, огурцы, мясо. От орехов, слишком твердых зерновых лучше отказаться. Важно при жевании равномерно распределять нагрузку по полости рта, чтобы успевали поработать все участки. При острой форме пародонтоза от твердых продуктов нужно отказаться, так как они повреждают мягкие ткани, провоцируют кровоточивость десен. В рационе должны быть продукты в виде пюре, больше жидких блюд.

2. Молочные и кисломолочные продукты. Молоко богато кальцием, который важен для формирования здоровых десен и зубов. А кисломолочные продукты - улучшают работу желудочно-кишечного тракта, насыщают организм полезными веществами, которые необходимы для восстановления тканей.

Кефир, ряженка, йогурты, сыр, творог, сметана должны быть на столе каждый день.

Без каких минералов не обойтись

✓ Кальций - это строительный элемент для зубов и десен. Получаем мы его с молоком, сыром, йогуртом, сметаной. Но для того чтобы он лучше усваивался, нужно чаще гулять на свежем воздухе, желательнее в солнечную погоду.

✓ Цинк принимает участие в восстановлении костной ткани. Содержится в бобовых, говядине, чечевице, морепродуктах.

✓ Медь необходима для кровотока. Богаты медью хлеб, картофель, печень. Чтобы этот микроэлемент лучше усваивался, в рационе должны быть кисломолочные продукты.

✓ Благодаря железу улучшается насыщение организма кислородом.

Содержится железо в гречке, печени, фасоли, говядине.

✓ Селен снимает воспаление пародонта. Его много в горохе, чечевице, брокколи, ячневой крупе, орехах.

Полезные витамины

Чтобы справиться с поражением десен, нужно насытить организм полезными витаминами. Вот самые важные:

✓ **витамин А** - помогает восстановить эпителий, активизирует регенерацию клеток. Им богаты брокколи, морковь, тыква, черника, черная смородина, абрикосы, шпинат, печень;

✓ **витамин Е** - принимает непосредственное участие в обменных процессах. Содержится в кукурузе, растительном масле, шиповнике;

✓ **витамин К** - регулирует свертываемость крови. Содержится в шпинате, петрушке, кинзе, укропе, цветной капусте, зеленых помидорах. Он очень важен, если необходимо предупредить кровоточивость десен, которая является явным и первым признаком пародонтоза;

✓ **витамин В6** - укрепляет кровеносные сосуды, улучшает минеральный обмен в костях челюсти. Содержится в дрожжах, зерне, бобовых.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

На каждый день

✿ Свежие фрукты и овощи - основной источник всего необходимого для ослабленных десен. В рационе обязательно должны быть цитрусы, морковь и перец.

✿ Укрепить стенки сосудов помогут продукты с высоким содержанием полезных жирных кислот: все виды морских рыб, морепродукты, орехи, авокадо, растительное масло.

✿ Для профилактики воспаления, снятия зуда полезны полоскания отварами и настоями лечебных ягод и трав. Можно использовать боярышник, чернику, шалфей, зверобой, кору дуба...

Вредны при пародонтозе сладости, выпечка, газировка, чипсы, сухарики, черный чай, кофе.

Моя соседка по дому всегда ходила с палочкой. А тут встретила ее, бодро шагающую самостоятельно. Стала расспрашивать. Оказывается, несколько лет ее мучили ноющие боли в коленях и плече. Врачи выписывали разные мази. Но результатов не было. Соседка при любом удобном случае спрашивала у всех своих знакомых, не знают ли они хороший

От болей в коленях поможет избавиться прополис

народный рецепт. И вот однажды с ней поделились таким рецептом. Сделать лекарство оказалось совсем несложно.

Нужно залить 100 г прополиса 100 мл нерафинированного подсолнечного масла. Протомить полчаса

на водяной бане, постоянно помешивая, пока прополис полностью не растворится. Получится однородная смесь, которую нужно охладить, и можно пользоваться. В готовом виде мазь хранится до трех месяцев. Втирать ее в

больные места нужно каждый вечер, даже если боль уже пройдет. Курс - пока вся мазь не закончится. Соседка пролечилась так, боли ушли, и палочка ей теперь не нужна. Я тоже сделала себе это лекарство, так как у самой суставы болят. Помогает такое растирание и при ломоте в суставах, когда меняется погода.

Раиса Максимовна.

Мастит вылечила творожными компрессами

После застоя молока в груди образовались уплотнения. Поставили диагноз мастит. Лечилась так: подогрела творог на водяной бане, равномерно распределяла на тонком полотенце и прикладывала к груди. Сверху накрывала компрессной бумагой, махровым полотенцем и утепляла шерстяным платком. Компресс делала на ночь и не снимала до утра. Утром грудь обмывала теплой водой. Так делала каждый день, пока воспаление не прошло. Грудью во время лечения не кормила, но постоянно сцеживалась, чтобы после выздоровления продолжить кормление. А для увеличения количества молока в эмалированной посуде 200 г свежего творога заливала 1 л воды и кипятила на маленьком огне 30 минут. После остывания отвар процеживала и пила 4-5 раз в течение дня.

А. Ершова.

Цифры и факты

→ После 2-3 сигарет, выкуренных под коньячок или под водочку, уровень глюкозы в крови повышается на 25%. У здорового человека возникает состояние как у диабетика.

→ У людей раздражительных, всем недовольных в 5 раз меньше шансов дотянуть до 60-летия, чем у веселых. Самые частые причины смерти в этих случаях - гипертония и сердечная недостаточность.

→ Если человек имеет привычку разговаривать во время еды, он заглатывает с пищей в 10 раз больше воздуха, чем при еде молча. Из-за этого кишечник раздувается и увеличивается на 70% от первоначального объема.



Апельсины и мандарины - самые популярные зимние фрукты. Они богаты аскорбиновой кислотой и антиоксидантами, помогают поддерживать иммунитет... Но цитрусы могут и навредить.

Долька за долькой...

✓ В одном апельсине содержится около 3-4 г клетчатки. В день ее рекомендуется употреблять 25-30 г. Но растительные волокна содержатся и в других фруктах, орехах, овощах, хлебе. И, если съедать в день несколько апельсинов или мандаринов, можно сильно превысить дозу клетчатки. Ее избыток вызывает боли в животе, расстройство кишечника, повышенное газообразование, препятствует усвоению минералов. Не стоит съедать больше двух апельсинов и пяти мандаринов в день.

✓ Цитрусовые снижают концентрацию лекарства в крови на 23-28%. Особенно нежелательно совмещать их с антибиотиками. Кислоты разрушают действующие вещества этих препаратов. Цитрусы можно есть не раньше чем через 4 часа после приема лекарств.

✓ Апельсины и мандарины нельзя есть натощак, как и пить соки из цитрусовых. Их кислоты раздражают слизистую органов пищеварения. Лучшее время для употребления этих

фруктов и соков - 1-2 часа после еды, когда желудок не пуст и не переполнен.

✓ Цитрусовые плохо сочетаются с молоком. В результате взаимодействия белков с фруктовыми кислотами и витамином С образуется твердое вещество, которое с трудом переваривается. Это приводит к метеоризму и неприятным ощущениям в животе. Поэтому, если выпили молоко, ешьте цитрусы только через час.

✓ Апельсины и мандарины содержат много кислот, поэтому их нельзя есть при изжоге, рефлюкс-эзофагите, хроническом гастрите, язве, панкреатите. Цитрусы противопоказаны и при болезнях почек из-за большого содержания калия. При нарушении функции выделения он будет плохо выводиться, а это вредно для сердца. По этой же причине цитрусы не стоит совмещать с некоторыми лекарствами от гипертонии (бета-блокаторами), так как они повышают содержание калия в крови.

**М. Крылова, диетолог,
врач I категории.**

Многие удаляют из апельсинов и мандаринов белые прожилки. А вот в китайской медицине их используют для очищения организма, улучшения кровообращения и усиления вентиляции легких.

Пригодится

✿ **Беспокоит зубная боль?** Приложите кашлицу из редьки на больной зуб и подождите полчаса.

✿ **Тошнит?** Залейте 1 кориичную палочку стаканом воды. Доведите до кипения, варите 10 минут, охладите. Пейте небольшими глотками, пока не станет легче.

✿ **Кашляете?** Протрите через сито 2 банана. Подогрейте, залив стаканом воды. Добавьте сахар, остудите, снова подогрейте и выпейте.

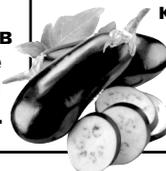
Для пожилых мед полезнее

? *Правда ли, что для пожилых людей мед полезнее, чем сахар? Но ведь он такой калорийный!*

И. Иванченко.

Действительно, в 100 г меда содержится 335 ккал, и по питательности мед может конкурировать с шоколадом и орехами, поэтому важно соблюдать меру при его употреблении в пищу. Кстати, в умеренных количествах мед разрешен даже диабетикам. Особенно полезен этот продукт для пожилых людей. Он не раздражает слизистую оболочку пищеварительного тракта, легко и быстро всасывается. Мед легче других сахаров фильтруется почками, оказывает естественное, слегка послабляющее действие при запорах. К тому же мед - отличный природный антидепрессант.

При атеросклерозе принимайте по 1/2 стакана свежесваренного сока баклажанов 3 раза в день перед едой.



ЙОГА ВЛИЯЕТ НА МОЗГ!

Ученые пришли к выводу: йога не только позволяет похудеть и укрепить мышцы, но и благотворно влияет на работу мозга. Вот какие асаны стоит взять на заметку.



Во время занятий йогой повышается тонус тела и иммунитет, отступает стресс.

Некоторые уверены, что при выполнении перевернутых асан организм и мозг омолаживаются, а энергия течет в обратную сторону. С медицинской точки зрения это можно объяснить тем, что в перевернутом положении мозг лучше снабжается кислородом. А значит, снижается риск деменции и улучшаются умственные способности.

Улучшить память и внимание

Группа нейрофизиологов из Иллинойского института в Урбане-Шампейне изучили 11 исследований, посвященных влиянию йоги на мозг. Во всех исследованиях в качестве испытуемых сравнивались опытные йоги-практики, новички и люди, которые не занимаются спортом. Оказалось, что йога способствует увеличению гиппокампа. Это область мозга, ответственная за память и снижение стресса. В пожилом возрасте гиппокамп начинает «усыхать», что нередко становится причиной деменции. Также у практикующих йогой были обнаружены изменения в миндалине - части головного мозга, которая отвечает за формирование эмоций. Те, кто занимается йогой, обладают

более развитым эмоциональным интеллектом и реже страдают от стресса.

Ученые отметили, что мозг любителей асан склонен для решения когнитивных задач: эти люди легче справляются с многозадачностью, быстрее переключают внимание и принимают решения.

Депрессия не грозит!

Занятия йогой, как правило, начинаются и заканчиваются медитацией, которая среди последователей индийских практик называется «очисткой фронтальной коры мозга». Исследования показали, что регулярные занятия медитацией положительно влияют на префронтальную кору головного мозга - она связана с концентрацией внимания, креативностью, рациональным мышлением. Также медитации снижают уровень тревожности и улучшают эмоциональный фон. Ученые объясняют это тем, что во время медитации и выполнения асан в мозге вырабатывается нейромедиатор гамма-аминомасляная кислота (его нехватка приводит к депрессии).

Дыхательные практики - своеобразный массаж для мозга. Если

при обычном дыхании объемы мозга изменяются примерно 18 раз за минуту, то во время занятий йогой - 120 раз. Давление при этом остается в норме, а вот скорость кровотока увеличивается.

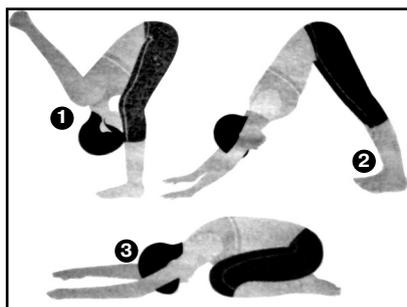
Три асаны для гиппокампа

Предлагаем вам три асаны, которые положительно влияют на работу мозга. Желательно выполнять их 3 раза в неделю.

Асана «Двойной угол». Встаньте прямо, ноги сведите вместе, плотно прижмите ступни к полу. На вдохе заведите руки назад и сцепите в замок. На выдохе наклоните корпус вперед, стараясь приблизить голову к коленям. Руки при этом описывают дугу за спиной и смотрят вверх. Эта асана помогает спине расслабиться и обеспечивает приток крови к голове (**фото 1**).

Асана «Собака мордой вниз». Лягте на живот, руки поставьте на уровне груди ладонями вперед. На выдохе поднимите переднюю часть туловища с опорой на прямые руки и подъемы стоп. Далее поднимите туловище вверх, встав на ступни. Голова должна опуститься между рук. Копчик при этом смотрит вверх, ноги прямые. В такой позе нужно стоять 1-2 минуты (**фото 2**).

Асана «Эмбрион». Сядьте на пятки, руки положите на бедра. На выдохе наклоните корпус вперед так, чтобы лбом коснуться пола и положить живот на бедра. Руки на полу, ягодицы не отрываются от пяток. Расслабьте тело и побудьте в этой позе минуту. Асана благотворно влияет на мозг, снижает уровень тревожности (**фото 3**).



Эти привычки улучшат работу мозга и продлят его молодость.

1. Откажитесь от многозадачности. Попробуйте решить сразу несколько задач снижает продуктивность. Выполняйте задания одно за другим, и мозг скажет «спасибо».

Что «разбудит» гипоталамус

2. Ежедневно тренируйте память. Например, запоминайте список покупок или учите стихи. Также можно установить на смартфон специальные игры, которые развивают память.

3. Занимайтесь спортом. Ученые доказали, что аэробные нагрузки улучшают приток крови к голове и стимулируют работу мозга.

4. Пишите от руки. Нервные окончания на кончиках большого, сред-

него и указательного пальцев связаны с отделами мозга. Также ученые пришли к выводу: письмо от руки обладает терапевтическим эффектом.

5. Мыслите позитивно. Положительные эмоции делают мозг человека более восприимчивым к новой информации.

Рама, укра-сившая картину	Теоретик боевых действий	Петр - поэт эпохи Пушкина										Фут-больный клуб Киева
	Шум, подня-тый пти-цами	Приобре-тение краде-ного	Когда куро-к спускают, его не миновать	Профессия Свято-слава Рихтера	Орешек, подаривший пепси аромат	Место, где трени-руются балерины		1				
		Медонос, став-ший лаптями				Тихая каза-чья река						
			"Телега" в устной форме	Частица, облада-ющая зарядом		Учрежде-ние, что выдает кредиты						
	Домик, где можно попать		Процесс на аук-ционе									Уса-ч Сальвадор среди худож-ников
				Разогрев стра-стей "до красна"								
Душев-ная гро-зь	1					Ветер или модель авто	Так звали живописца Пиро-смани					
3	Лишение военной поры	Многометровый слой воды		Самый извест-ный педиатр					Альфонс в мире лите-ратуры			Иван на французский лаг
	Блондин Олег из Голли-вуда	Бог, покрови-тель вечеринок				Кино-компо-зитор Молдавии	Доку-мент выпу-ска					Титул Синеи Бороды
				Реаль-ность в отличие от сна	2		"Мартин ..." Джека Лондона					
	"Братец" береста и кара-гача					Овчинка на шубку						
			Пси-на, утопленная Герасимом		Бытовой произво-дитель ситро	Единица силы тока						Время мусуль-манского поста
И поми-дор, и мор-ковка	"Аренда" работ-ника				Мебель, что искал Бендер				Пере-ход от цвета к цвету			
Тарелка, подходя-щая для Барбоса	Дамская альтер-натива перчаток	Советское "дело добро-вольное"	Израиль-ский калаш-ников			2						
			Тоска на англий-ский манер	Сури-кова или Баянова		Буква, что дальше всего от альфы						
	Прозрачная папка для бумаг		Неформал с иро-кезом на голове			Ресторан-чик под зонти-ками	Чай из Параг-вая					Зеленая-акт-риса
			Большой коридор квар-тиры				Граница, которую надо знать					
	3					Детальное исследо-вание ситуации						
			Соавтор Евге-ния Пет-рова				Тернер или Канде-лаки					
Та же двою-родная сестра						Главный город Арме-нии						



АНА ДЕ АРМАС:

«На первом месте у меня я сама»

— Ана, как живется тому, кто стал всеобщей любимицей?

— Ох, я привыкла. Или ты о моем профессиональном прорыве? Ну что я могу тебе сказать? Не хочу быть грубой или что-то типа этого, но в родной Гаване я всегда была всеми любима и принята. Не как актриса, просто как Ана. Мне приятно, что теперь благодаря моему успеху в Америке я могу помогать своим замечательным родным и друзьям. Но оценить, что такое моя популярность, мне сложно. Чтобы увидеть что-то большое, надо отойти и глянуть на это с расстояния, верно? А я же нахожусь в эпицентре всей шумихи вокруг меня.

— Расскажи же, от чего ты получаешь удовольствие.

— Я люблю говорить о жизни вообще. Об искусстве, о младенцах и домашних животных. Актёрство — то, что мне нравится делать, но я не могу обсуждать это вечно, с утра до ночи. Помните высказывание по этому поводу Мэрилин Монро? «Икра — это отлично, но не тогда, когда вы едите ее при каждом приеме пищи».

— Как ты вообще пришла к мысли стать актрисой?

— Это даже и не я пришла к такой мысли. Все мои кубинские друзья были актерами от природы. Мы

росли в очень маленьком пригороде Гаваны, у моей семьи не было личного транспорта, автобусы ходили редко... Словом, мы с соседскими детьми вместо развлечений большого города предавались танцам и кривляниям под песни группы Spice Girls. Я среди остальных была самой неугомонной и вертлявой, и, в конце концов родители отдали меня в театральную школу. Каждое утро я автостопом отправлялась на учебу, просто голосовала у светофора, и ежедневно находились те, кто довозил меня до школы. Я уехала в Мадрид, когда мне было восемнадцать лет. Мои бабушка и дедушка, мамы родители, — испанцы, и потому я могла сделать это без особых проблем. И вот там уже как-то все завертелось.

— Ты говоришь так, будто все случилось — а это видимый путь к успеху, проданный явно упорным и точно талантливым человеком, — было случайностью.

— Кастинг-директор позвонил мне спустя неделю после моего приезда в Мадрид. Это, я думаю, было чистой воды везением. В остальном... Понимаешь, я просто всегда делала то, что хотела. У меня не было никакого плана Б.

Хотела танцевать под Spice Girls — танцевала. Хотела гонять в актерскую школу, покорить Мадрид, рискнуть быть актрисой — моя жизнь всегда развивалась так, как результат моего осознанного выбора. В какой-то момент в Испании мне стало скучно, и я бросила вполне успешный проект, собрала дорожную сумку и рванула в США.

— И здесь твоя карьера складывалась более чем удачно. При том, что в отношении испанских и кубинских актеров существуют некоторые стереотипы.

— О да! Знаешь, как чаще всего характеризуют латиноамериканских актрис? Двумя словами: «сексуальная» и «с характером». И ведь действительно, мы такие. В этом нет ничего плохого, если только на этих двух характеристиках личность не заканчивается. Но частенько нас рисуют только такими.

— То есть я правильно понимаю, ты не надеваешь короткую юбку сразу же, как проснулась, и не начинаешь скандалить с окружающими?

— Делаю так, пока не устану, а затем кладу корзину с фруктами себе на голову и расхаживаю туда и сюда. Делаю перерыв — и снова!

— Кажется, во время работы над «Достать ножи», картиной, которая и открыла тебя голливудским мастерам, твоя партнерша Джейми Ли Кертис была как-то груба с тобой...

— Что ты! Ни о какой грубости речь и не шла. Разве что грубостью можно назвать тот факт, что она меня просто не знала. Ну а кто тогда знал? Она отнеслась ко мне очень чутко, расспрашивала о целях, мечтах... А потом написала Стивену Спилбергу, что я не просто «какая-то симпатичная девочка», а настоящая кубинская Софи Лорен. Пожалуй, ее характеристика пришлась мне по душе: «Помимо необычайной нежности и безумной красоты в ней есть упорство, настойчивость и жестокость». Про красоту и нежность не знаю, но остальное про меня.

— Ты сейчас просто скромничаешь, верно?

— Вокруг меня огромное количество красивых людей. А еще талант не зависит от внешности. Точнее, это зачастую все параллельные вселенные. Так что я не думаю, что моя миловидность сыграла какую-то решающую роль в профессиональной судьбе.

— Не могу с тобой согласиться. А как же проект «Блондинка», фильм Эндрю Доминика о жизни Мэрилин Монро? Кажется, это один из самых ожидаемых выходов 2021 года.

— Хорошо, здесь и вправду моя

внешность повлияла на ситуацию. Но я все же надеюсь, что не только она!

— Естественно. Знаю, что ты услышала «да» от Доминика после первого же прослушивания.

— Но мне пришлось проходить все этапы. Убеждать продюсеров. Я знала, что роль моя, и это придавало мне уверенности. Все во мне ликовало: «Кубинка играет Монро! Я так этого хотела!»

— Что или кто помог тебе работать над образом легендарной блондинки?

— У нас с Эндрю случился настоящий творческий роман. Не в смысле любовного союза, конечно, даже не думай. Ни с кем и никогда я не работала так тесно. Он легко мог позвонить мне в полночь, чтобы поделиться идеей. А я как раз не спала, потому что думала о том же самом.

— И как твой возлюбленный относился к этим звонкам?

— Бен? Он понимает. Он же мой коллега.

— Расскажешь, как вы познакомились с Аффлеком?

— Как все актеры. Вместе работали над очень (о-о-очень!) пикантным фильмом «Глубокие воды» (выйдет в текущем году). Мы играем надоевших друг другу супругов, которые... впрочем, такое лучше увидеть самостоятельно. Скажу сразу: детей с собой в кинотеатры не берите!

— То есть ваш служебный роман перетек в реальный, верно?

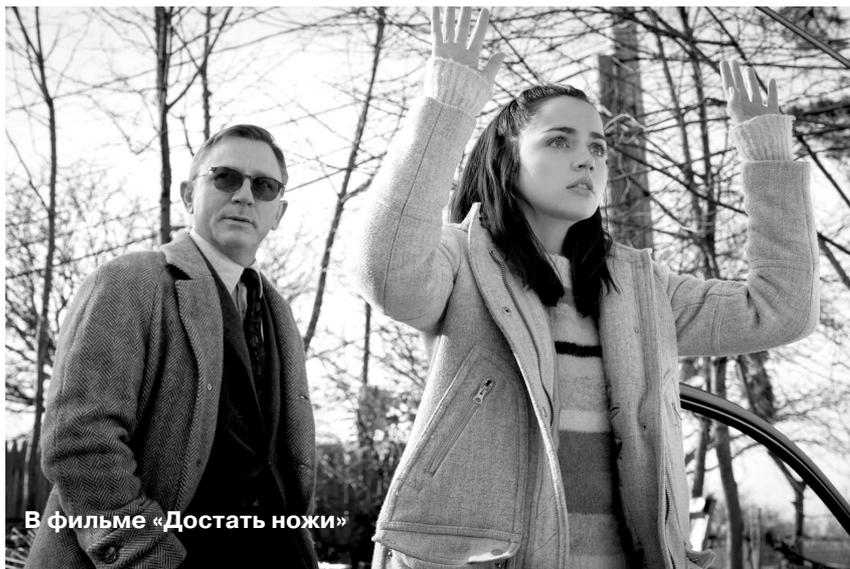
— Все так.

— Говорят, ты уже знакома с детьми Бена и с его мамой...

— Хочешь спросить про наши планы, узнать, насколько все серьезно? Я же говорила: я живу здесь и сейчас, в текущем моменте. Пока мне нравится то, что происходит со мной, я в деле. Люблю детей, люблю мам бойфрендов. Надеюсь, и они меня любят. (В конце января 2021 года источник, близкий к паре Аны и Бена, рассказал прессе об их расставании. По его словам, инициатором разрыва выступила Ана. Ни она, ни Бен не прокомментировали эти слухи. Последний раз вместе пара появлялась в декабре 2020 года).

— За твоими плечами замужество и череда романов, которые всегда (по крайней мере по информации из СМИ) завершала именно ты...

— И снова большое спасибо моим кубинским корням и родительскому воспитанию. Несмотря на темпераментность, я не склонна драматизировать: в отношениях мне важна естественность, когда все идет как идет. Я не готова к скан-



В фильме «Достать ножи»

далам и разборкам с целью доказать свою правоту и отстоять свое мнение. Если волшебство заканчивается и начинаются претензии, которые касаются меня как личности, — не так одеваюсь, не так выражаю свою любовь, не так провожу свободное время — я решительно обрываю такие отношения. И речь не просто про любовные союзы, но и про профессиональные, и про дружеские. Некоторые считают меня слишком принципиальной в этом вопросе, слишком большой максималисткой, но я не готова меняться ради кого-то — даже ради самых близких и любимых. На первом месте у меня я сама.

— Ну, несмотря на такой подход и к работе в том числе, кол-



С Беном Аффлеком

леги тебя просто обожают. Дэниел Крейг, например, в восторге от твоей игры! (Ана работала с Крейгом в двух проектах — «Достать ножи» и серии бондианы «Не время умирать».)

— Ох, Дэниел просто настоящий джентльмен. Мне очень комфортно с ним работается. А еще, кажется, он уговорил сценаристов и продюсеров расширить мою линию в фильме.

— А кто учил тебя одеваться? Голливуд — та еще ярмарка тщеславия, но ты, кажется, неплохо справляешься.

— Скажу сразу: у меня есть стилист. Все эти шикарные образы, которые ты видишь на красных дорожках, — его работа. Когда я прилетела в США, в моей сумке были лекарства, парочка спортивных костюмов и какое-то дурацкое, вроде как нарядное платье. На все интервью и прочие деловые встречи меня одевают профессионалы. Ну а в реальной жизни я такое не ношу.

— Хочу закончить нашу беседу традиционным вопросом о планах на будущее. В твоём случае он не такой уж и тривиальный. Ты, как я понимаю, не любишь загадывать. Но хотя бы помечтать ты можешь?

— Я стараюсь жить так, чтобы мечтать не приходилось. Все, что сейчас происходит, — просто отлично! Я чувствую себя спокойно и уверенно, я становлюсь человеком, который рулит своей жизнью, и оттого мне не хочется фантазировать о том, что будет дальше. К чему, если все просто шикарно здесь и сейчас? Могу лишь сказать, что останавливаться на достигнутом мне пока не хочется. Как говорил мой папа, если можешь идти — иди, не стой на месте! И не иди, если можешь бежать.



Если в отношениях с бывшим мужем наступил кризис, напомните себе: все, что вы делаете, — это ради ребенка. Вам будет легче сохранить спокойствие.

ПОЗВОЛЯТЬ ОБЩАТЬСЯ

Сразу после расставания встречи отца и сына были редкими. Елена отчего-то решила, что теперь она сможет дать ребенку все то, что раньше обеспечивали оба родителя. «Я и швец, и жнец, и на дуде игрец», - рассуждала женщина.

Психолог объяснила: малышу нужно как женское, так и мужское общение. Находясь в контакте лишь с матерью, он лишается важной части социального взаимодействия. Также ребенок может подумать, что раз папа приезжает к нему нечасто, значит, он не хочет этого.

Однажды маме понадобится чуть больше свободы - например, она вступит в новые отношения. И тогда возникнет вопрос: кто поможет ей с ребенком? Наконец, дети вырастают и могут приносить родителям немало забот. Неужели Елене хочется решать их в одиночку?

НЕ ПЕРЕТЯГИВАТЬ ОДЕЯЛО

Многие переживают, что после развода ребенок встанет на сторону одного из родителей. Чтобы этого не случилось, каждый начинает перетягивать одеяло на себя. В каком-то смысле это неплохо - например, родители могут начать проводить с чадом больше времени, покупать ему больше игрушек, водить куда-либо. Но однажды станет понятно: это просто игра, манипуляция.

Елена, услышав эти доводы от психолога, потупила взгляд. Тут же вспомнила, как она летом поехала с сыном в парк аттракционов, хотя ранее они с Женей собирались превратить это мероприятие в семейное. Женщине хотелось, чтобы сын запомнил: так здорово ему было именно с мамой!

«ТЫ - ЧАСТЬ НАС!»

Впервые за полгода Елена с Евгением смогли сесть за стол переговоров и обсудить вопросы, связанные с сыном. Они действовали уже не как бывшие муж и жена, а как родители общего ребенка.

Расцвел и Кирилл - оказалось, ему было важно, чтобы мама с папой дружили. Когда этого не было, мальчик чувствовал, будто его пытаются «разорвать». Неприятное ощущение. Теперь же отец с матерью вместо «мой сын» стали говорить «наш», признание «я люблю тебя» стало звучать еще и как «мы любим тебя».

Да, Елена понимала, что полноценной семьи у сына не будет. Но в ее силах обеспечить его здоровым детством, в котором есть мама и папа. И оба любят малыша. И оба готовы сделать все ради его благополучия.

Как общаться с отцом ребенка КОГДА ВЫ В РАЗВОДЕ

Мужчина может перестать быть мужем, но останется отцом, если в браке родились дети. Взрослым людям вполне по силам выстроить отношения так, чтобы комфортно было всем в этой цепочке.

Брак Елены и Евгения продлился пять лет. За это время они умудрились обрести совместными долгами, купить недвижимость и родить сына. Развод оказался долгим и мучительным. Елена ненавидела бывшего мужа - они не могли поделить имущество, кредиты и, конечно, малыша. Однажды женщина поняла: Кирилл в этой истории страдает больше всех. По совету матери она обратилась к психологу.

НЕ СНИМАТЬ С СЕБЯ ОБЯЗАННОСТИ

«Вы перестали быть мужем и женой, но не сняли с себя обязанности отца и матери», - первое, что сказала Елене психолог. Она дала понять: чтобы не навредить ребенку, придется всерьез поработать над собой - отпустить былые обиды.

«Ваш супруг, возможно, был плохим мужем, но был ли он плохим отцом?» - задала специалист вопрос женщине, и та задумалась. А ведь правда! Женя всегда сидел с малышом, когда это требовалось. Он купал Кириюшу, кормил его, оставался с ним, когда матери нужно было уйти по делам.

Собственная боль и обида мешали Елене трезво взглянуть на ситу-

ацию, и в этом смысле она не была уникальна. Подавляющее большинство женщин после развода упиваются своей ненавистью к бывшему мужу, забывая о том, что со стороны ситуацию наблюдает ребенок. А ведь для него папа - это не негодяй, а любимый герой.

УВАЖАТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТРУДНО

«А вот уважать его не за что!» - заявила Елена на втором сеансе, когда психолог попросила ее перечислить положительные качества мужа. По словам женщины, он был настоящим средоточием всего плохого.

«Это прошлое, - объяснила психолог. - А сегодня вы должны сделать все, чтобы уважать этого человека. Не как мужчину, а как отца вашего ребенка. Только так у Кирилла сформируется уважение к папе». Следующими логичными шагами были: перестать говорить про Женю гадости и выяснять отношения при малыше.

Но теперь Лена понимала, ради чего она это делает. Когда мама не уважает папу, не считается с его мнением, ребенок в каком-то смысле теряет точку опоры. Одна ножка у табуретки, которая ранее была прочной, оказывается подпалена.

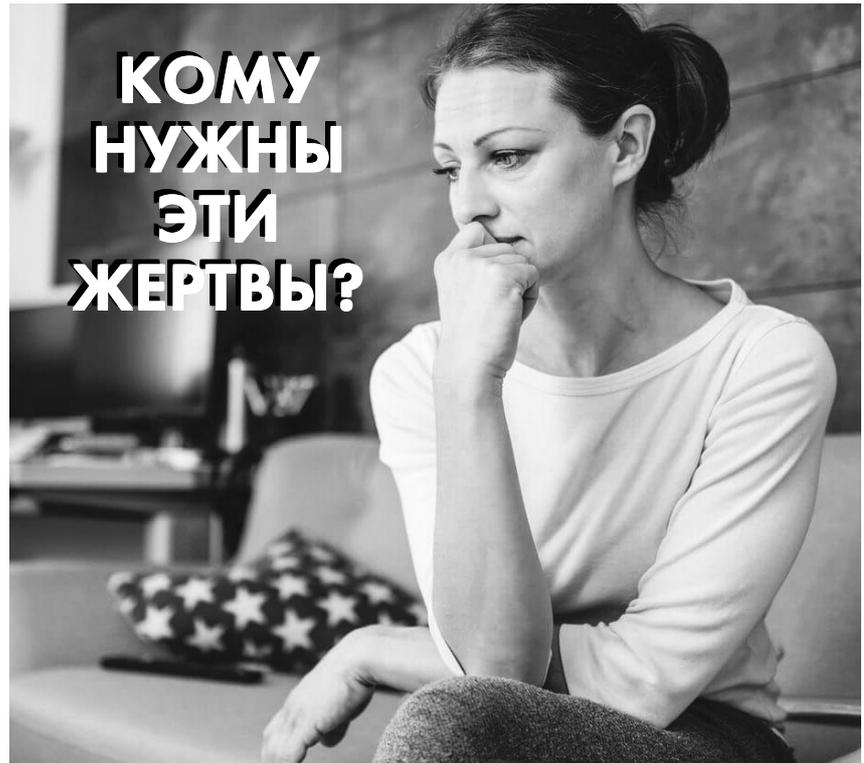
Пишу о наболевшем, потому что молчать больше невозможно. Зашла ко мне на днях соседка Наталья. В свои 52 года она выглядит словно старуха, а все потому, что тащит на хрупких плечах семью. Супруг ее уже десять лет как не работает, довольствуется случайными заработками. Старшая дочь прыгает из одного брака в другой, оставляя матери внуков. Младший сын связался с плохой компанией и регулярно просит у Натальи деньги - у него куча кредитов. А откуда ей их взять? Несчастная еле сводит концы с концами.

Я уже хотела пожалеть соседку, но потом она заявила: «И пускай моя жизнь далека от идеальной, я чувствую, что нашла свое предназначение. Я живу, чтобы помогать близким! Они не справятся без меня...» Лицо у нее при этом было возвышенно-одухотворенным. Я аж опешила! Что? Неужели она оправдывает свою тяжелую жизнь этой жертвенностью? Только кому она нужна, кто потом спасибо скажет? Ответ очевиден.

Наталья ушла от меня, оставшись при своем мнении, а я стала вспоминать, сколько вокруг подобных примеров. Женщины доводят себя до предела и ждут, что их за это поблагодарят, поглядят по головке. Но на деле...

Взять хотя бы мою невестку Свету - она ушла с работы, чтобы посвятить себя семье. Хотя в этом не было необходимости. Решив стать идеальной матерью, девушка до последнего кормила Ванюшу грудью: «Это для иммунитета!» Мучила Ванечку пособиями по раннему развитию, когда тот был не готов. А главное - сама превратилась в permanently невыспавшееся, замученное, всем недовольное создание. От Светы чуть не ушел мой сын - жаловался, что она изменилась, превратилась в жертву. А невестке нравится! Приезжая ко мне, новоиспеченная мать плачется: «Екатерина Павловна, я так устала». Верю, но жалеть не стану. Сама виновата.

Моя сестра Нина - тоже тот еще пример! Последние пять лет она содержит супруга, который страдает от алкогольной зависимости. Начиналось все не так грустно: Петя работал, деньги в дом приносил. А потом его сократили, новую работу найти не удавалось - вот он и отчаялся. Когда взялся за бутылку, там уж пошло-поехало... Так вот, Нина, вместо того чтобы оформить развод и перестать страдать, превратила свою жизнь в маленький подвиг. Мало того, что трудится в две смены, так еще и вечно вытаскивает мужа из передряг. Он то напьется, то подерется с кем-нибудь, то



Женщины - удивительные создания. Вместо того чтобы наслаждаться жизнью, они зачастую предпочитают страдать. Только кто оценит их жертву?..

документы потеряет. А сколько Нина его лечила! И снова знакомое: «Он без меня пропадет... Может, это участь моя - быть рядом и протягивать руку помощи?»

Мечтает, чтобы ее пожалели, и моя бывшая коллега Ольга Михайловна. С виду вполне счастливая женщина - ни в чем они с мужем не нуждаются. Но Ольга Михайловна не наслаждается жизнью, а изо дня в день усложняет ее. «Дома я мою пол только тряпкой, никаких швабр! - хвасталась она. - Швабры - это для лентяек, которым наклоняться не хочется». Мне стало не по себе: выходит, я тоже лентяйка. У Ольги Михайловны с мужем была возможность каждое лето ездить на море, но вместо этого супруги просиживали на даче. Коллега выставляла фото в социальных сетях - вот она пропалывает грядки, вот огромной лейкой поливает рассаду, вот красит забор. И ладно бы, если дача была для них источником дохода или удовольствия, но нет... Смешно, однако те же помидоры Ольга Михайловна покупала на рынке. Но при этом кичилась: «Я - пчелка-труженица. Какие мне юга? У меня дача, хозяйство, все ведь на себе тащу».

Признаюсь, можно вспомнить эпизоды и из моей жизни, когда я

приносила себя в жертву. Например, восемь лет назад я работала в офисе архивариусом за мизерную зарплату. Друзья твердили: «Ты можешь достичь большего!» Но я думала: как же оставлю такую кропотливую работу, с ней же никто, кроме меня, не справится. Начальник подначивал: «Если уйдешь, Катерина, архив наш загнет!»

А потом я взяла и ушла. Решила: хватит этих бессмысленных жертв, они день за днем убивают во мне женственность, радость и инициативу. В конце концов, можно найти должность с хорошей зарплатой. А если надо - получить еще одно образование.

Все эти дамы, которые считают, что страдания делают их краше в глазах окружающих, глубоко ошибаются. Не делают. Порой таким образом они пытаются заслужить любовь и уважение, но чаще всего ничего не выходит. Сразу вспоминаю свою мать, та любила говорить: «Не устала - не хозяйка!» Она не позволяла отцу помогать ей по дому, хотя папа предлагал. Сама стирала, готовила, убирала, а под вечер валилась с ног от усталости. Раньше я ее жалела, а сейчас думаю - зря. Это был мамин выбор. Ее подвиг, нужный только ей самой.

Екатерина Авдейчикова.

Как я похудела

ВЕСЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ

Худеем в 30, 40, 50

Весна - подходящее время для того, чтобы начать готовиться к пляжному сезону. Рассказываем, как сбросить лишние килограммы без стресса для организма.

30+ МЕДИТАЦИЯ И СНИЖЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ БЛЮД

Практика показывает: после 30 лет лишние килограммы могут появиться даже у тех, кто ведет активный образ жизни. А все потому, что снижается скорость обменных процессов.

Перестаньте волноваться. Доказано, что стресс сбивает природные ритмы, заставляет съедать больше и повышает в крови уровень кортизола, который может превращать мышцы в жир. Освойте успокаивающие, расслабляющие практики (медитация, глубокое дыхание). Это уберезет вас от депрессии и нервного срыва, а ваше тело - от лишних килограммов.

Не отказывайтесь от сладкого. Резкий отказ от сладостей может вызвать гипогликемию, при которой высвободившийся глутамат натрия повышает аппетит и приводит к перееданию. Снижайте уровень сахара в рационе постепенно.



Сократите калорийность блюд на 15%. Весной это сделать легче, ведь на столе появляются свежие овощи, зелень, проростки. На завтрак ешьте белки, а не углеводы. По данным одного исследования американских ученых, женщины, которые включали в завтрак вареное яйцо, в течение дня съели меньше, чем другие.

Обратите внимание на продукты для похудения и БАД. Пребиотики помогают при кишечных воспалениях, которые могут провоцировать набор веса. Берберин способствует превращению белого жира в бурый и позволяет сбросить до 5 кг за 3 месяца. А EGCG, который содержится в зеленом чае, поможет избавиться от лишнего веса даже при не слишком активном образе жизни. Из пищи наиболее выраженным эффектом похудения обладают яблочный уксус, перец, какао, имбирь, грейпфрут.

Начните вести дневник питания. Каждый день записывайте туда, что вы съели на завтрак, обед и ужин. Не забудьте про неожиданные перекусы. Превратите это в обязательный ритуал. Кстати, заметки можно вести и на смартфоне. Так вы поймете, от каких продуктов пора отказаться, а какие следует ввести в ваш рацион. Со временем необходимость в дневнике питания отпадет.

40+ ЗДОРОВЫЙ СОН И ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН

В 40 лет в организме начинаются возрастные изменения: снижается уровень женских гормонов. Похудеть быстро не получится. Лучше действовать медленно, но верно, чтобы сброшенные килограммы не вернулись.

Восстановите циркадный ритм. Нарушение режима сна и бодрствования, а также прием пищи после 21:00 снижают уровень орексина. Он отвечает за энергообменные процессы. Результатом станет набор веса. Врачи рекомендуют ложиться спать до 23:00 и выключать яркий свет за 2 часа до сна. Утром, наоборот, стоит открыть жалюзи, включить свет. Это ускорит пробуждение и запустит метаболические процессы.

Ешьте достаточно белка. Так вы сохраните мышечную массу, которая первой уходит во время похудения. По мнению диетологов, суточная норма белка после 40 лет - не менее 90 г. Это около 100-150 г белого мяса или рыбы.

Добавьте в рацион продукты с маленькой энергетической плотностью. Исследование канадских ученых показало, что женщины, которые ежедневно едят продукты с маленькой плотностью энергии (например, суп), реже других страдают от лишнего веса. К таким продуктам также относятся фрукты и овощи, нежирные молочные продукты, грибы, фасоль.

Разгоните метаболизм. Темные листовые овощи, цикорий, листья одуванчиков - оказывается, они по-

6 ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

Вы проводите по 8 часов в день в офисе, сидя за компьютером? Повышается риск лишнего веса. Чем помочь организму?

Не ешьте за рабочим столом. Уберите со стола вазочку с печеньем и конфетами. Если решите устроить перерыв на чай, закройте рабочие программы и поешьте осознанно, тщательно пережевывая каждый кусочек.

Скажите «нет» сладким перекусам. Хочется сладкого? Лучше возьмите яблоко, морковные па-

лочку или горсть орехов - такой перекус не отложится на талии. Не покупайте ягоды не в сезон. Ученые называют несезонные ягоды сладкими шариками, так как содержание сахара в них повышено. В организме фруктоза превращается в триглицериды, которые становятся жиром.

Ходите по лестнице. Откажитесь от лифта. Если есть возможность, возвращайтесь с работы пешком. Чем больше физической нагрузки, тем лучше!

Снизьте температуру. Дока-

зано, работая в прохладном помещении, люди быстрее теряют вес, так как часть калорий уходит на обогрев тела.

Следите за осанкой. От длительного сидения мы начинаем сгибаться, округлять плечи. Когда человек сутулится, визуально он кажется крупнее, чем есть. Чтобы исправить положение, сядьте на край стула. Одновременно разверните стопы и разведите в стороны бедра. Задержитесь в таком положении на 10 секунд.

лезны для худеющих за счет своей горечи. Горечь стимулирует выработку трипсина и инсулина, которые не позволяют появиться новым жировым отложениям. Горькие продукты лучше употреблять с утра, так как они стимулируют работу желчного пузыря и разгоняют метаболизм.

Важный момент: если у вас есть какие-либо заболевания ЖКТ, от горьких продуктов лучше отказаться. Обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Татьяна Качалина, врач-эндокринолог: «Главная причина того, что после 40 лет женщина набирает вес, - гормональная перестройка. Эстроген вырабатывается медленнее, организм начинает запасать его в жировой ткани и тем самым готовится к менопаузе. Также возможны нарушения в работе щитовидной железы. Если вы питаетесь правильно и соблюдаете рекомендации врачей, а лишний вес не уходит, стоит сдать анализ на гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т4, ТТГ). Кроме того, проверьте уровень эстрадиола, тестостерона, кортизола, а также сдайте кровь на уровень сахара, чтобы исключить диабет. По возможности проведите биоимпедансометрию - эта процедура определяет состояние мышечной и жировой ткани и количество общей и внутриклеточной жидкости, а также рассчитывает скорость обменных процессов».

50+ ОСОЗНАННОСТЬ, УПРАЖНЕНИЯ И ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

К 50 годам с диетами стоит быть осторожнее, так как они могут спровоцировать обострение хронических заболеваний. С возрастом похудение становится заботой не только о красоте, но и о здоровье: лишний вес дает нагрузку на суставы, сердечно-сосудистую систему и повышает риск развития сахарного диабета.

Ищите правильные сочетания. Питание должно включать достаточное количество кальция, так как с возрастом костная ткань истончается. Для усвоения кальция необходимы магний и бор. Бор содержится в сухофруктах, спарже, капусте, магний - в горьком шоколаде, отрубях, водорослях.

Добавьте в меню кокос. В кокосе мало углеводов, зато много питательных веществ и триглицеридов, которые являются энергетиками. Попадая в организм, они превращаются в полезные жиры, помогают поддерживать фигуру в тонусе.

Прислушайтесь к своему организму. По статистике, 60% людей едят, когда чувствуют жажду. Учитесь различать истинные потребности организма, так вы сохраните стройную фигуру и здоровье.

Ешьте ферментированные продукты. Такие продукты налаживают работу ЖКТ и снижают количество воспалений в нем, которые являются главной причиной ожирения. Ешьте йогурт, кефир, квашеную капусту, пейте чайный гриб. Любителям экзотики понравятся кимчи и ферментированная юза.

Подберите комплекс упражнений. Зарядка необходима в любом возрасте, но женщинам старше 50 лет стоит внимательнее подходить к выбору упражнений. Не рекомендуется делать резкие наклоны, махи ногами, прыжки. Бег лучше заменить скандинавской ходьбой или прогулками. Спортивные занятия должны включать не только силовые и аэробные нагрузки, но и растяжку, дыхательную практику. Проводите тренировки 2-3 раза в неделю.

Елена Лаврентьева, врач-терапевт: «Перед началом занятий в спортзале женщинам после 50 лет стоит проконсультироваться с врачом. Рекомендую сдать кровь и мочу на анализы, чтобы исключить воспалительные процессы, сделать МРТ позвоночника и оценить состояние сердца по ЭКГ. Только после этого вы сможете определить допустимую физическую нагрузку».



УБЕРИТЕ ГАДЖЕТЫ!

Ученые пришли к выводу: те, кто постоянно на связи, с телефоном в руках, даже во время приема пищи, оказывают себе медвежью услугу. Во-первых, они лишают себя удовольствия вкусно поесть. Ведь все внимание направлено на смартфон: бесконечные оповещения в мессенджерах мешают сосредоточиться на обеде. Во-вторых, такие люди чаще других страдают от лишнего веса, так как не замечают объемы порций и съедают больше, чем требует организм. Так что если вы хотите сбросить лишний вес, уберите гаджеты подальше! По крайней мере, во время обеда или ужина.

Самоанализ



ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ Что делать?

Чувствовать усталость после тяжелого рабочего дня вполне нормально. Другое дело, если упадок сил ощущается даже в выходные, а отдых не помогает восстановиться.

Психологи уверены: усталость - это плата за современный образ жизни. Многие стараются успеть сделать миллион дел за день, разрываются между работой, семьей и другими обязанностями. Отсюда и возникает усталость как защитная реакция организма. Вы словно получаете сигнал: «Притормози! Пора отдохнуть от такого ритма». Если не прислушаться к нему, есть риск заработать эмоциональное выгорание.

ВОТ ЧТО ЗАБИРАЕТ ЭНЕРГИЮ!

Исследователи из Гарварда выделили несколько неочевидных причин, которые вызывают чувство утомления и снижают продуктивность.

Недостаток физической активности. С возрастом количество мышечной массы уменьшается. Сидячая работа и отсутствие тренировок лишь усугубляют проблему, ослабляя мышцы. В результате энергия используется неэффективно, и человек постоянно чувствует усталость.

Стресс. Частые стрессы повышают уровень гормона кортизола и снижают выработку аденозинтрифосфата, который доставляет энергию клеткам по всему телу.

Бессонница. Сбитый режим сна и отдыха, бессонница также повышают уровень кортизола и «крадут» у нас энергию. Доказано: те, кто пользуется гаджетами перед сном,

чаще сталкиваются с подобными проблемами.

Неправильное питание. Если вы регулярно переедаете и отдаете предпочтение жирной, сладкой, жареной пище, не удивляйтесь упадку сил. Резкое повышение уровня сахара в крови приводит к усталости. Лучше отдавать предпочтение продуктам, богатым белком.

НАУЧИТЕСЬ ОТКАЗЫВАТЬ

Нередко от хронической усталости страдают люди, которые не умеют говорить «нет». Они берут на себя слишком много проектов на работе, взваливают на плечи все домашние обязанности и помогают другим, жертвуя собственными интересами. Узнаете себя? Значит, пора пересмотреть привычки: научиться делегировать обязанности, не стесняться просить о помощи и обязательно устраивать перерывы в работе. Только так возможно сохранить психологическое и физическое здоровье.

РАСЛАБЛЯЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Если вы привыкли отдыхать перед телевизором, но после просмотра передач все равно чувствуете себя уставшими, сделайте выбор в пользу другого отдыха. Например, после тяжелого дня проведите самомассаж. Разомните стопы, руки, шею и лицо. Также можно использовать гимнастический валик - упражнения с ним легко найти в Интернете.

Более простой вариант - пройтись теннисным мячом по самым напряженным участкам тела. Расслабление гарантировано!

КОНТРОЛЮ НЕТ!

Тотальный контроль окружающих (членов семьи, друзей, коллег) - верный способ не только испортить с ними отношения, но и лишиться себя жизненной энергии. Ведь в этом случае приходится постоянно быть в состоянии боевой готовности, расходовать львиную долю ресурсов и прокручивать в голове возможные варианты развития событий. Научиться отпускать ситуацию самостоятельно - задача не из легких. Лучше заручиться поддержкой специалиста, который поможет вам вернуть душевное равновесие.

В ПОИСКЕ НОВОГО

Психологи уверены: те, кто постоянно находится в поиске новой информации и открыт новым впечатлениям, реже страдают от хронической усталости и депрессии. Причина проста - непривычный опыт приносит позитивные эмоции, делает жизнь более насыщенной и осмысленной.

Вспомните, чем вы давно мечтали заняться, но так и не решились, и сделайте это. Необязательно прыгать с парашютом, можно начать с более безопасных хобби - вязания, уроков вокала, вождения, лепки и пр. Есть вероятность, что вы быстро втянетесь и с удивлением обнаружите: энергия вернулась!

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Если вы страдаете от хронической усталости, задайте себе вопрос: «Есть ли у меня склонность к перфекционизму?» Стремление быть идеальным заставляет человека работать намного больше, выкладываться на все 100%. С одной стороны, это хорошо, ведь так можно показать неплохие результаты. Но, с другой стороны, если не давать организму отдых, велика вероятность столкнуться с эмоциональным выгоранием. Перфекционистам я рекомендую устанавливать жесткие рамки для выполнения работы и придерживаться их. Вскоре станет понятно, что лишние затраты времени не улучшают качество работы, а значит, необязательно изводить себя.

Ваш любимый сканворд

					Бытов. обслуживание	2 луча (геом.)	Механ. муз. инстру-т	Исполняют все	Дорога вдоль фронта		
Правос. положение	Знак препинания	Гастроли	Скребок художника								
		Самолет	Меч скифов	Смотри в...		Жир (стар.)		Ветер			
Город в Пермск. обл.	Много (прост.)					Брачный период					
				"Маугли", пантера							
Мал. пирожок	 <p>Птица</p>						Тартар				
				"...де Бер-жерак"	...-хау	...жалоб					
								"Меган"	Опять	...симметрии	
				Животный мир	Харчевня	У верблюда					
				Надзор	Край диска Солнца	Звезда, Малая Медвед.	...на ухо		Ива	Якутск, река	
					Гостиница						
Церк. проклятие	Попугай	Артиллерист	Нимб, ореол			Артистка	Заговор (устар.)				
				Камыш	Офиц. лист						
Цыпленок...	Труа					Предводитель	"Слово" вороны				
				Областной центр		Приют	...Газманов				
Архар	Рыбный суп	"Иван Сусанин"				Кремль, Псков					
				Богиня, М. Азия	Признак, свойство						
Спринтер	Неосущ. мечта					Упрям. животное					
Вулкан в Турции					Промысловая рыба						

История из жизни

МОЛОДАЯ ЖЕНА

Мужчины, переживающие кризис среднего возраста, могут наломать немало дров. Потом раскаиваются и хотят все вернуть, но чаще всего оказывается поздно.



Телефон на раковине завибрировал. Пришло сообщение: «Милый, во сколько ты сегодня приедешь?» Максим улыбнулся и ответил. Воображение разыгралось: Марина явно готовила для него вечерний сюрприз. По-другому она не могла - такая уж натура.

Ополоснув лицо холодной водой, Максим вышел из ванной. На кухне его ждал вкусный ужин и любимая жена.

ЧУВСТВА УГАСЛИ...

С Наташей мужчина познакомился на первом курсе института. Робкая и застенчивая, она сразу ему приглянулась. К тому же, уже в восемнадцать Максим мечтал о семье и не мог не заметить, что из Наташи может выйти отличная жена и мать.

А что же сама девушка? Для нее это была любовь с первого взгляда. Поэтому когда спустя несколько месяцев Максим сделал предложение, Наташа ответила согласием.

Как водится, начинали молодые с нуля. Сначала жили у родителей Максима, потом, решив стать самостоятельными, сняли комнату в коммуналке. За коммуналкой последовала первая съемная квартира - однокомнатная правда, но влюбленным и она казалась роскошью.

Испытания, которые могли многих сломить, их союз только укрепляли. А когда в семье появились дети - сначала дочка Аленка, потом сынишка Ваня, - и вовсе стало понятно: это надолго.

Но шли годы, дети выросли и отдалялись, переставая быть смыслом жизни родителей. У На-

таши и Максима появлялись собственные интересы, а вот общих становилось все меньше. Однажды мужчина взглянул на свою супругу и понял, что между ними давно уже нет той искры. Но вместо нее - привязанность, уважение, теплые чувства.

Только вот если Наташа в свои 45 лет давно успокоилась и мужа воспринимала как данность, то Максиму порой хотелось накала страстей. Он, мужчина в полном расцвете сил, желал видеть рядом с собой неумную натуру. Но жена такой не была и меняться не собиралась. У нее все чаще «болела голова», вместо романтического вечера с мужем она выбирала просмотр сериалов.

Максим долго терпел и уверял себя, что ему стоит отбросить мечты о бурной личной жизни и приступить к стадии «старость пришла». Но внутри-то бушевал огонь! Поэтому когда однажды, в гостях у общих знакомых, он встретил Марину, сопротивляться новому чувству не стал.

НЕУЖЕЛИ РАЗВОД?

Роман Максима и Марины зарутился невероятно быстро. Девушка была младше его на двадцать лет, но подобная разница в возрасте лишь добавляла пикантности их отношениям.

Марина была так не похожа на Наташу! Страстная, темпераментная, раскованная, готовая к приключениям и авантюрам. Рядом с ней Максим вновь почувствовал себя живым. Настоящим мужчиной! Не выдержав, он похвастался успе-

хами на любовном фронте лучшему другу. Тот отнесся к новости скептически. «Ты уверен, что она с тобой не только из-за денег?» - аккуратно спросил Рома. Максим лишь отмахнулся от приятеля.

К слову, мужчина никогда не видел в девушке свою будущую избранницу. Однажды в голове промелькнула мысль о возможном разводе с Наташей, и ему стало не по себе. Ни в коем случае! Мало того, что за плечами двадцать лет брака, так еще и дети, имущество, в конце концов! Это раньше они жили в комнате в коммуналке, теперь же в их владении были настоящие хоромы - пятикомнатная квартира в центре города, а еще две дачи, несколько машин. И все это было заработано, в том числе, благодаря Наташе. Это она все годы была рядом, шла рука об руку, поддерживала супруга и вдохновляла его.

Вероятно, этот любовный треугольник существовал бы еще очень долго, если бы не одна казусная ситуация, которая расставила все по своим местам. Максим, привыкший надежно шифроваться, однажды допустил прокол. Оставил телефон на тумбочке, и жена увидела сообщение от Марины. Девушка написала ему в соцсети, на экране высветилось игривое «Как твои дела? Готов к ночным приключениям?» И это как раз тогда, когда Максим, по легенде, должен был отправляться в командировку на два дня.

Наташа никогда не считала себя глупой женщиной. Более того, в последнее время она чувствовала, что что-то происходит, а интуиция

ее редко обманывала. Наконец, все встало на свои места.

ОПРОМЕТЧИВЫЙ ШАГ

Наташа не стала устраивать скандалов и истерик. Очевидно, что мужчина, изменивший однажды, вряд ли будет верен в дальнейшем. А жить с изменщиком она не хотела.

Максим был откровенно шокирован происходящим. Да, где-то в глубине души он боялся, что однажды все тайное станет явным. Но ему почему-то казалось, что жена простит, закроет глаза на измену. В конце концов, неужели одна интрижка стоит их многолетнего брака? Но Наташа его доводов и слушать не хотела. Обрадовала лишь одним - на имущество и деньги она претендовать не будет. Помахала ручкой и была такова.

Несколько недель Максим приходил в себя. Была, конечно, Марина, но почему-то он не представлял девушку в роли хозяйки его дома. Да и она сама, к счастью, решила дать ему возможность побыть наедине с собственными мыслями. Их отношения продолжались размеренно, и Максим уже думал о том, чтобы порвать с Мариной, но тут случилось непредвиденное. Однажды вечером позвонил Рома и странным голосом сказал: «У меня есть новость, но она может тебе не понравиться».

Оказалось, Наташа переехала в другой город и нашла себе мужчину. А ведь прошло всего несколько месяцев после их расставания! Как она могла?! Ведь он-то был уверен, что женщина «сорок плюс» никогда не найдет себе нового избранника. В конце концов, кому она нужна? Фигура уже не та, морщины дают о себе знать, седина приходится закрашивать, да еще и двое взрослых детей в придачу. Но кавалер нашелся...

Если бы не эта новость, мужчина никогда бы не принял опрометчивого решения, но... На следующий день он появился на пороге квартиры Марины, в костюме и с букетом цветов в руках, и произнес: «Выйдешь за меня?» Сказал и сам себе не поверил. Девушка подпрыгнула, взвизгнула и повисла на шее у Максима. Очевидно, это означало согласие.

ВОСПОМИНАНИЯ О ПРОШЛОМ

Свадьбу пришлось затратить пышную - на другую Марина была не согласна. Когда Максим подсчитал, сколько финансов ушло на подготовку торжества, то ужаснулся. Да ведь на эти деньги машину можно было купить! Он вдруг понял, что представления возлюбленной о том, сколько он зарабатывает, не-

сколько преувеличены. Но падать в грязь лицом не хотелось, поэтому вместо того чтобы признаться в том, что он испытывает финансовые трудности, Максим просто стал брать больше работы.

В офисе теперь он выматывался так, что под вечер единственным желанием было упасть лицом в постель. Но нет, дома его ждала ненасытная молодая жена, которая, едва мужчина переступал порог квартиры, тащила его в койку. А по выходным? Вместо того, чтобы душевно провести вечер за просмотром какой-нибудь старой доброй советской комедии, они с Мариной отправлялись на светские рауты, в рестораны, на выставки. Но в искусстве Максим ничего не понимал, а ресторанной едой был пресыщен. Ему хотелось чего-нибудь домашнего, но возлюбленная не готовила принципиально. «Зачем, если есть помощница по дому?» - резонно заявляла она.

Кстати, помощница действительно имелась. Максиму пришлось нанять ее, потому что супруге некогда было заниматься такими мелочами, как уборка и готовка. Поначалу он был не против, а потом уже было поздно.

Заработанные деньги утекали в никуда. Квартира перестала быть настоящим семейным гнездышком. Марина убрала дорогие Максиму вещи, оставшиеся после бывшей жены, - ее наброски (Наташа хорошо рисовала), цветы, некоторую мебель. Буквально стерла прошлую жизнь, из-за чего на сердце было предательски неспокойно. Порой мужчина ловил себя на мысли, что хочет набрать номер бывшей супруги, банально спросить, как дела, поболтать о том о сем. Однажды не выдержал. Но вместо привычных гудков на том конце провода услышал: «Номер не обслуживается». Сменила, наверное...

Даже сексуальные утехи, к которым так стремился Максим, приелись. Даже напротив - чтобы удовлетворить молодую жену, теперь приходилось горстями глотать таблетки. Никогда еще мужчина не ощущал себя таким старым. А Марина то и дело подстрекала его: «Смотри, не будешь справляться, моложе найду». И залиvisto смеялась. Это шутка у нее была такая. Или не шутка?

Ни с одним из друзей мужчины Марина так и не смогла найти общий язык. С родителями тоже. Те не приняли девушку сразу, как только узнали, что она стала причиной разрыва с их «любимой Наташенькой». На свадьбу к молодым отец с матерью тоже не явились. Обида больно кольнула сердце Максима. Он думал, что они оттают позже, но

не тут-то было. Мама однажды сказала прямо: «Мы любим тебя, сынок. Но ноги нашей в твоём доме не будет, пока там она!» Марина тоже мудростью не отличалась. То и дело встревала в телефонные разговоры Максима с родителями, вставляя свои колкости. Неудивительно, что отец с матерью невзлюбили ее.

СВЕТ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ?

Вскоре Максим понял: его мир сузился до одной женщины, да и ту он не мог назвать своим близким человеком. Вот так, неожиданно для самого себя, почти в пятьдесят лет он остался совсем один. Не с кем было поговорить, некому поплакаться в жилетку. Пожалуй, лишь Рома был еще готов выслушивать его излияния.

Как-то раз они с другом встретились. Был вечер пятницы, Марина убежала на встречу с подружками. Впервые Максим излил кому-то душу и осознал, во что превратилась его жизнь. Рома удивился: почему бы прямо сейчас все не поменять? В конце концов, можно при желании даже Наташу попытаться вернуть. Наверняка она его, Максима, еще любит!

То ли выпитый алкоголь ударил мужчине в голову, то ли он вдруг почувствовал в себе силы, но внезапно появилась мысль: а почему бы нет? Он еще не так стар, глупо тратить свою жизнь на нелюбимую женщину. Да, он так и сделает! Сейчас же пойдет к Марине и сообщит ей о том, что хочет развода! Она молодая, не расстроится, другого себе найдет. В браке они ничего не нажили, так что на имущество она претендовать не сможет. А что касается подарков - пускай все себе забирает на здоровье!

С небывалой решимостью Максим взял такси и отправился домой. Впервые за последнее время он увидел свет в конце тоннеля, призрачную надежду на счастливое будущее. Дома его ждала Марина. Она была радостнее обычного.

- Дорогой, у меня для тебя новость!

Ну вот, не успел сказать свое. Ладно, у Марины наверняка очередная глупость.

- У нас будет ребенок! - радостно сообщила девушка.

Коридор поплыл перед глазами Максима. «Много я все-таки выпил, наверное», - подумал он. Какой ребенок? Врет, небось... Но сквозь пелену на глазах мужчина увидел, как супруга протягивает ему тест на беременность. Там явно виднелись две яркие полоски. Параллельные друг другу, в помутневшем сознании Максима они вдруг перекрестились, превратившись в крест. Крест на его жизни.



ПРИУЧАТЬ К ПОРЯДКУ - БЕСПОЛЕЗНО!

Разбросанные книги, тетради, незаправленная постель, одежда, брошенная на кровать или на стул... Это может сводить родителей с ума. Неужели нет способа приучить ребенка к порядку?

Часто вспоминаю свое детство. Мама целыми днями пропадала на работе, а бабуля вбивала в мою непоседливую голову: «Чистота и порядок - залог успеха!» На кровати у нее нельзя было прыгать, на диване запрещалось сидеть с ногами, а грязные ботинки снимались еще до того, как гость переступал через порог квартиры.

Что из этого вышло? Я выросла чистой, из-за чего впоследствии страдали мои друзья, родные, а потом и домочадцы. Но я получила свой урок, вырастив троих детей. Каждый из них был не похож на предыдущего, особенно в вопросах, касающихся порядка.

Начну со старшего, Степы. Мне бы хотелось назвать его просто неаккуратным мальчиком, но лучше всего здесь подходит слово «свинтус». Его нелюбовь к порядку стала проявляться еще в детстве. Он разбрасывал и не собирал игрушки. Что я только ни делала - покупала красивые контейнеры для хранения, подписывала их по категориям, помогала ребенку с уборкой. Нет, все тщетно. Я умудрялась находить машинки на кухне, а конструктор у себя в сумке, придя на работу.

Когда Степа подрос, он даже портфель не мог сам собрать! А если это и делал, то тетради оказывались мятыми, в крошках. Приходилось контролировать его на

каждом шагу. Я уже не говорю о том, что домашнее задание Степа выполнял через раз: он то не мог найти тетрадь, то терял учебник, то разбрасывал ручки.

Придя после школы, сын обедал и оставлял тарелку в мойке. Потом перекусывал, и грязная посуда отправлялась туда же. К тому моменту, когда я возвращалась с работы, кухня превращалась в помойку.

Как я разбиралась с этим хаосом? Кричала, ругалась, злилась, пускала в ход угрозы. Не срабатывала ни одна. Единственное, чего боялся сын, что я запрещаю ему играть в любимую компьютерную игру. Ради нее он был готов раз в неделю делать уборку, но кое-как.

Видимо, наградой за мучения со старшим ребенком для меня стала дочка. Алена не иначе как в свою прабабушку пошла. Спокойная, выдержанная с детства и аккуратная! Даже будучи маленькой, она ничего вокруг себя не крушила. Пока дети в садике размазывали кашу по тарелке, а когда и по столу, Аленка щепетильно подносила ложечку ко рту. Воспитатели и нянечки умилялись.

В комнату своего брата дочка не заходила, если и оказывалась там, то морщилась, всем видом показывая - противно! С годами ничего не изменилось. Зато ее собственная комната представляла собой девичье царство. Куклы, игрушки, книжки были расставлены по своим ме-

стам. Иногда даже мне было там неловко: я ловила себя на мысли, что боюсь сделать что-то не то. Попробую присесть на кровать, а Аленка мне: «Мама, аккуратнее, я ее только заправила!» Пришлось встать.

Тут уж я задумалась: вроде оба ребенка - наши с мужем дети. Но такие разные! Причем старшего я пыталась научить быть чистой, и у меня не получилось, а с младшей я не делала ровным счетом ничего - и вот что вышло.

Когда я забеременела третьим ребенком, нам действительно стало интересно: каким будет это чадо? Родилась снова девочка - Наташа. Дочка все время летала в облаках, о чем-то мечталась, жила в мире фантазий. Нам казалось, большую часть времени ребенок отсутствует в реальности. Бывало, скажешь ей: «Заправь постель», а она в ответ: «Да, сейчас». Даже убежит в комнату выполнять просьбу! Десять минут Наташи нет, двадцать, полчаса. Приходишь - а малышка смотрит мечтательно в окно, подперев подбородок кулачками. Естественно, сидит она на незаправленной кровати. Тут уж не до постели, когда включается воображение.

Воспитав троих таких разных детей, я сделала выводы. Во-первых, ругаться, требуя соблюдения порядка, бесполезно. Дети устроены иначе: у них собственный внутренний мир, в котором может не быть стремления к чистоте. Их внимание заострено на другом, и родительские «надо» и «ты должен» здесь не срабатывают. Особенно это становится очевидно, когда ребенок вступает в подростковый возраст.

Во-вторых, всегда начинайте с себя. Насколько стремитесь к порядку вы сами? Моете ли за собой посуду, не разбрасываете ли вещи или только даете ценные указания? В-третьих, вы можете дать понять ребенку, что чистоту важно соблюдать не потому, что мама сказала, а потому, что это приятно. Скажите так: «Дорогой, смотри, когда в твоей комнате все вещи лежат на своих местах, ты легко можешь найти свои наушники. Удобно ведь, правда? Давай подумаем, где тебе будет удобно хранить тетради, носочки и т.п.»

И да, может так получиться, что именно у вас будет расти настоящий поросенок. Примите его таким. Минимально помогайте в уборке, чтобы он совсем не зарос грязью, пытайтесь как-то мотивировать. И... постарайтесь отпустить ситуацию. Возможно, в вашей семье просто растет гений, для которого внешние факторы второстепенны.

Наталья Родионова.

ИМЕНИНЫ И ДЕНЬ АНГЕЛА: ЕСТЬ ЛИ ОТЛИЧИЯ?

Я запуталась: день ангела и именины - это одно и то же? В ближайшее время собираюсь крестить дочь, так что для меня этот вопрос очень актуален.

Елена.

Согласно церковной традиции днем ангела называют день крещения человека. Такое название объяснимо, ведь именно в этот момент крещеный обретает собственного ангела-хранителя. Он призван помогать, всегда быть рядом, поддерживать в трудные минуты. Ангел молится перед Богом о том христианине, который был ему поручен.

Именины - другой праздник. Почитаются тот святой, в честь которого был назван человек. Причем у многих святых есть сразу несколько дней в году, когда их вспоминают - это могут быть день рождения, день смерти, день обретения мощей и т.д.

Если вы хотите поздравить близкого человека с крестинами, скажите ему: «С днем ангела!» Когда же по церковному календарю наступил день святого, в честь которого христианин носит имя, поприветствуйте его словами: «Поздравляю с именинами!»



ИЗМЕНИТЬ БЕЗДЕЛЬНИКА МОЛИТВОЙ

Мой муж - ленивый и неприспособленный к жизни человек. Семью на своих плечах тяну я, что дается мне непросто. Как в молитве попросить о том, чтобы супруг изменился?

Ирина Х.

Каждый человек, который приходит в нашу жизнь, дается нам неспроста. В некоторых случаях общение с ним становится испытанием, через которое следует пройти и воспитать в себе терпение, смирение, духовность.

Изменить взрослого человека вряд ли получится. Он уже живет с собственными устоями. С точки зрения христианской морали следует попытаться принять его, полюбить таким, какой он есть сейчас. Можно ли при этом просить в молитвах об изменениях? Конечно! Но только не в духе: «Хочу, чтобы мой муж превратился из ленивого в работающего», а молить о том, чтобы Господь Бог наставил его на путь истинный, помог найти себя.

О благополучии супруга обычно просят у Николая-угодника, архангела Михаила, Георгия Победоносца, Андрея

Первозванного. Они считаются покровителями мужчин, святые даруют представителям сильного пола соответствующие качества.

Однако, помимо молитв за супруга, стоит молиться и за себя. На плечах женщины лежит немало, и, если ей не помогает муж, она может потерять веру и силы. Можно просить о смирении, терпении, мужестве, помощи. Благодарить за то, что уже есть: важно видеть помощь Божью.

Многие священники также дают совет: в очередной раз, когда женщине захочется упрекнуть своего супруга в лени и бездействии, лучше промолчать и начать про себя творить молитву.

Ну и, конечно, если лень переходит все пределы и жена больше не в состоянии справиться собственными силами, следует переходить к серьезным мерам. Хотя Православная церковь призывает бороться за семью до конца и проходить через все испытания рука об руку.

ЧЕМ ПОМОЧЬ ДУШЕ АТЕИСТА?

Мой брат был атеистом, осенью 2020 года его не стало. Он был неплохим человеком, и мне хочется за него помолиться. Но как сделать это в церкви, если в Бога он не верил и крещен не был?

Евгения Добрынина.

Бог милостив, и его милость распространяется на всех - крещеных и некрещеных. Известны случаи, когда православные родственники молились о здо-

ровье неверующего, и он поправлялся. Или же просили о защите, благословении, и их просьбы были услышаны. В этом и заключается сила молитвы и помощи Божьей: любовь его безгранична.

Нет правила, запрещающего молиться за души усопших атеистов. Родственники могут делать это так, как если бы человек был крещеный. Допусти-

мо творить заупокойные молитвы, раздавать милостыню, прося помянуть близкого человека. Важно ли при этом упоминать, что человек не был крещен? Когда что-то жертвуете, нет. Молясь за атеиста в храме, можно обратиться к батюшке и спросить у него совета. Также вы можете помолиться за близкого человека дома, произнести молитву, искренне прося Господа о покое души атеиста.

Проблема



ЛЮБИМЫЙ СРАВНИВАЕТ МЕНЯ С БЫВШЕЙ!

Уже полгода, как я счастлива в отношениях с любимым человеком. Огорчает лишь одно - он постоянно сравнивает меня со своей бывшей женой. Сравнения в мою пользу, и все же мне неприятно упоминание о другой женщине. Как реагировать?

Олеся Кортикова.

Если после развода прошло меньше года, есть вероятность, что ваш партнер так и не смог отпустить экс-супругу. При этом он может испытывать чувства к вам, быть искренним в своих поступках. Но, как говорится, сердцу не прикажешь.

Уже шесть месяцев возлюбленный находится рядом с вами, а значит, мысленно должен забыть о прошлых связях. Но он, тем не менее, регулярно вспоминает о бывшей жене, пусть даже и отмечает, что вы превосходите ее по многим показателям.

Если вам это сравнение неприятно, обязательно скажите о своих чувствах мужчине. Сам он может не

замечать, как много говорит о прошлых отношениях. Ваша задача - мягко намекнуть ему об этом и твердо обозначить, что вам данная ситуация неприятна. Предложите любимому все же начать вашу историю с чистого листа. Есть вероятность, что он прислушается к вашим словам и начнет контролировать свою речь.

Как быть, если просьба не возымает действия? Задуматься. Увы, иногда человеку нужно время, чтобы проститься с прошлым. Возможно, есть смысл на время отойти в сторону, чтобы возлюбленный понял: он скучает без вас или даже не заметил вашего отсутствия.

НЕ УМЕЮ ДЕЛИТЬСЯ ЛИЧНЫМ...

Я хороший друг: всегда выслушаю, поддержку, дам совет. Но когда помощь нужна мне, я не могу рассказать о своих проблемах никому. Мне кажется, они неинтересны окружающим.

Ирина В.

Ирина, вы эмпатичный, переживающий человек, именно поэтому всегда готовы подставить плечо другим. Но сами вы не умеете просить о помощи, когда она требуется, потому что не верите, будто окружающие вас принимают и любят. В голове появляются мысли: «Зачем им мои проблемы? Сама справлюсь...»

Для начала поймите: это ваше собственное видение ситуации. На самом деле друзьям, скорее всего, небезразличны ваши переживания. Просто, видя вас, спрятавшуюся ото всех, люди думают, что вас лучше не тревожить. Вы молчите, и никто не знает о ваших чувствах.

Начните с малого - попробуйте рассказывать близким о малейших переживаниях. Проговаривайте свои эмоции, следите за реакцией

других. Когда вы раз за разом будете видеть, что ваши новости интересны окружающим, вы убедитесь в собственной ценности.

В конце концов, общайтесь чаще. В процессе общения происходит обмен мнениями, эмоциям, благодаря чему человек начинает чувствовать себя частью чего-то большего.



МУЖ НЕ ХОЧЕТ ИДТИ К ЗНАХАРЮ

Мы с супругом в браке пять лет. Все это время пытаемся завести ребенка, но никак не получается. Врачи разводят руками. Я нашла хорошего знахаря, но к нему надо приходиться вдвоем, а муж отказывается! Как его уговорить?

Валентина.

Вероятно, вы с мужем расходитесь во мнении о том, какие способы решения проблемы наиболее действенны. Он, как и большинство мужчин, голосует за традиционные методы. Вы же, помимо прочего, предлагаете прибегнуть к нетрадиционному.

Понятно ваше отчаяние: вы мечтаете родить ребенка и готовы пойти на любые жертвы. Но вам придется уважать мнение второй половинки и принимать его. Если чувствуете отчаяние, вам кажется, что это последний шанс, поговорите с мужем, но только сделайте это с позиции «ребенок - родитель». Скажите: «Я так переживаю, мне так хочется попробовать! Пусть это эрунда, но, пожалуйста, сходи со мной! Пусть для тебя это будет просто развлечение, спектакль». В данной просьбе не будет негатива, только искреннее желание.

Можете также прибегнуть к хитрости: сообщите мужу, что и сами не верите в действенность нетрадиционных методов, но не можете успокоиться, пока не перепробуете все способы зачать ребенка.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ МОЗГ СТИРАЕТ СНЫ?

Просыпаясь утром, многие помнят красочный сон, который видели ночью. Но проходит буквально полчаса, и память стирает ночное видение.

Оказывается, полностью мы никогда не запоминаем сны - только фрагменты. Когда же пытаемся их интерпретировать, мозг вытесняет негативную информацию, например, что-то страшное, болезненное, неприятное в сновидении. Срабатывает принцип самозащиты.

Часть картинок запоминается, часть забывается навсегда. Мозг оставляет ту информацию, которая наиболее важна для него.

Для большинства мужчин женщины были и остаются загадками. Некоторые вещи в их поведении для мужского разума просто непостижимы!

Сильный пол не желает в этом признаваться, но им бы хотелось узнать, что творится в головах прелестных созданий. Мы опросили несколько десятков мужчин, которые поделились тем, что их больше всего поражает в женщинах.

ПРОБЕЖАТЬСЯ ПО МАГАЗИНАМ, ЧТОБЫ СНЯТЬ СТРЕСС

Сорокалетний Сергей возмущается: «Как можно успокоиться в огромном торговом центре, где вместе с тобой одновременно ходят сотни, а то и тысячи людей? Мне этого не понять... Но моя жена уверяет: в любой непонятной ситуации, особенно в состоянии стресса, ей необходимо пройтись по магазинам. Мне ничего не остается, кроме как вручить благоверной свою кредитную карту. А потом сижу и грустно читаю СМС от банка о ее финансовых похождениях. Иногда она и вовсе поступает странно - полдня проводит в торговом центре, возвращается оттуда счастливая, но... без покупок! Говорит: "Мне хватало примерки, чтобы вдохновиться!" Для меня это, безусловно, выгодно, но опять же непонятно».

ГОВОРИТЬ И НЕ НАГОВОРИТЬСЯ

«Когда я прихожу вечером с работы, все, чего мне хочется, - лечь на диван и уставиться в экран телевизора, - делится Антон, 46 лет. - Но у моей жены все иначе... Она может бесконечно долго рассказывать мне, как прошел ее день, потом пристать к детям с планами на выходные, а в завершении всего еще и позвонить подруге на ночь глядя. По телефону они говорят не меньше часа! Однажды я ее прямо спросил: "Извини, любимая, но у тебя не болит язык после всего этого?" Она обиделась, но на что?! Я действительно не понимаю этого. А вот еще - разговоры по душам. Когда они у нас случаются, говорит в основном жена, а мне надо слушать и вовремя кивать. Любая попытка вставить хотя бы слово тут же пресекается очередным рассказом о конфликте с коллегой Олечкой, у которой ужасный парфюм, но никто не решается сделать ей замечание. Теперь вы понимаете, как я ценю вечера, которые удается провести в тишине?»

МЕНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ЧАС

«Это было обычное воскресное утро, - начинает свой рассказ



Мужская логика правильнее, зато женская интереснее!

ЭТО ЖЕ УМУ НЕПОСТИЖИМО!

Игорь, 28 лет. - Моя девушка проснулась в хорошем настроении - еще бы, спала до двенадцати! Я, воодушевленный ее улыбкой, тоже был на подъеме. Но уже через пять минут любимая вернулась из душа чем-то недовольная. Спустя еще полчаса я догадался - оказывается, я не приготовил ей завтрак. Потом я пожарил яичницу - и настроение снова поднялось! К вечеру мной была допущена ошибка - любимая хотела сходить в кино, но я не сумел считывать ее намерения. Устав от эмоциональных скачков, я попросту отправился в бар с друзьями. Там мы в том числе обсудили перемены настроения у женщин. Оказалось, не я один от этого страдаю! Дорогие наши, ну скажите, откуда эта нестабильность?»

КОМПЛЕКСОВАТЬ ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ

«Признаюсь, я ни разу не встречал девушку, полностью довольную собой. Чаще всего их не устраивает собственная внешность - "нос длинноват", "грудь маловата", "ноги коротковаты", "волосы тонковаты". При этом рядом с такой женщиной может находиться самый лучший мужчина - просто Аллен Делон в молодости, - который будет бесконечно твердить о том, как она прекрасна. Все равно ничто не способно переубедить девушку, которая уверена в своих несовершенствах! Моя экс-возлюбленная, например, жутко комплексовала в постели. Просила заниматься сексом только в темноте и чуть ли не в одежде. Меня это жутко раздражало, отвлекало от процесса, а главное - меня в ее внешности все устраивало! Но в конце

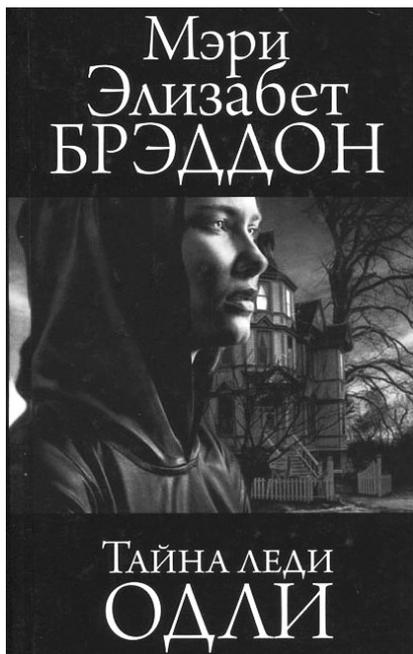
концов я просто не выдержал - не осталось больше аргументов в ее пользу», - рассказывает Алексей, 33 года.

ХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ, НО НЕ ДЛЯ СПОРТА

«Вы когда-нибудь наблюдали за девушками и женщинами, приходящими в спортзал? - спрашивает тридцатилетний Михаил. - Я работаю фитнес-тренером и делаю это регулярно. Согласно моим наблюдениям, лишь двое из десяти приходят в спортзал ради спорта. Остальные дамы... Кто стреляет глазами, пытаюсь найти себе пару. Кто болтает с подружками, как будто в кафе не хватило места и они пришли сюда. Кто смотрит фильмы на тренажерах, забывая про технику выполнения упражнений. Девушки, зачем вам спортзал? Всем этим вы можете позаниматься и в других местах».

УЛУЧШАТЬ СЕБЯ ДО НЕУЗНАВАЕМОСТИ

Максим, 41 год, говорит с плохо скрываемым отвращением: «Накаченные губы, силиконовая грудь, лоб без единой морщины, ресницы как у куклы Барби, ногти, которыми в пору бутылки открывать. Дорогие и любимые женщины, зачем это вам? Вы такие красивые в своей естественности, что нам, мужчинам, не понять вашего стремления к псевдосовершенству. Однажды вам стукнет семьдесят, и неизвестно, чем обернутся эти бесконечные операции, процедуры и изменения. Подумайте об этом... Ведь мы вас любим далеко не за внешность, а за огонь в душе и искорку в глазах».



(Продолжение. Начало в 21-14).

Дождь прекратился, и в окна засияло холодное весеннее солнце. Леди Одли быстро, но тщательно оделась. Я не могу сказать, что даже в момент сильного горя она все еще сохраняла гордость в своей красоте. Это было не так; она смотрела на этот природный дар как на оружие и чувствовала, что теперь вдвойне нуждается в нем. Люси оделась в самые прекрасные шелка, просторную одежду, отливающую серебром, словно сотканную из лунных лучей. Она распустила волосы, и они опустились пушистым сияющим золотым дождем на ее плечи, и, накинув на плечи белый плащ, спустилась по лестнице в вестибюль.

Она открыла дверь библиотеки и заглянула внутрь. Сэр Майкл Одли спал в кресле. Когда госпожа мягко закрыла дверь, из своей комнаты спустилась Алисия. Башенная дверь была открыта, на мокрой траве лужайки сияло солнце. Гравийные дорожки почти высохли, поскольку дождь прекратился почти два часа назад.

– Ты не прогуляешься со мной? – спросила леди Одли, когда ее падчерица подошла поближе. Вооруженный нейтралитет между двумя женщинами допускал такую любезность.

– Да, госпожа, – довольно равнодушно ответила Алисия. – Я все утро прозевала над этим глупым романом, и свежий воздух пойдет мне на пользу.

Помоги Бог тому писателю, чей роман столь внимательно читала мисс Одли, если у него не было лучшего критика, чем эта юная леди. Она перелистывала страницу за страницей, не зная, что читает; она дюжину раз отбрасывала его в сторону, чтобы подойти к окну и посмотреть, – не идет ли гость, которого она так ждала.

Леди Одли вышла через маленькую дверцу на ровную гравийную дорожку, по которой экипажи подъезжали к дому. Она была еще бледна, но яркое пла-

Тайна леди ОДЛИ

тье и пушистые золотистые волосы отвлекали внимание от ее мертвенно бледного лица. Всякое душевное страдание ассоциируется в нашем сознании со свободой, небрежной одеждой, растрепанными волосами и внешностью, во всем противоположной той, что была у госпожи. Зачем она вышла под холодное мартовское солнце бродить по дорожкам со своей падчерицей, которую ненавидела? Она вышла, потому что ею владело ужасное беспокойство, не позволявшее оставаться в доме, ожидая известий, которые наверняка скоро будут. Вначале она хотела отвлечь их, всей душой желала помешать им, чтобы молния ударила в их посланца, а земля дрогнула и разверзлась под его быстрыми шагами, и эта непроходимая пропасть пролегла между тем местом, откуда должны были прийти вести, и Одли Кортон.

Она желала, чтобы земля перестала вращаться, время остановило свой неутомимый бег, наступил Судный день и она могла предстать перед престолом Всевышнего и избежать позора и стыда суда земного. В диком смяении разума ее преследовали эти мысли, ей снилось это и в короткой дреме на диване в гардеробной. Она грезилась, чтобы небольшой ручеек, пересекавший дорогу между Маунт Стэннингом и Одли, вздулся и превратился в реку, из реки в океан, пока деревня на холме не скрылась из вида и только волны бушевали в том месте, где она когда-то стояла. Ей снилось, что она видит посланца, то одного, то другого, но никогда кого-то конкретного, у которого на пути вставали сотни препятствий, то ужасных, то смешных и банальных, но никогда естественных или просто возможных, и не в силах избавиться от этих мыслей, она удивлялась тишине, царившей в доме и означавшей, что известий еще нет.

Но теперь в ее голове произошла полная перемена. Она больше не хотела отсрочивать эти ужасные вести. Она желала мучений, чтобы покончить с ними, пережить боль и найти облегчение. Ей казалось, что этот невыносимый день никогда не кончится, как будто ее безумные желания осуществились и время действительно остановилось.

– Какой длинный день! – воскликнула Алисия, как будто прочитав мысли госпожи. – Ничего, кроме измороси, тумана и ветра! А теперь, когда слишком поздно для визитов, распогодилось, – с явной досадой добавила юная леди.

Леди Одли ничего не ответила. Она смотрела на причудливые часы с одной стрелкой и ожидала вестей, которые должны были прийти рано или поздно, не могли не появиться уже очень скоро.

«Они боятся рассказать ему, – подумала она, – боятся известить об этом сэра Майкла. Интересно, кто же в конце концов придет? Приходской священник или доктор, по крайней мере, кто-то из должностных лиц».

Если бы она могла выйти в аллею или на большую дорогу за ней, если бы она могла дойти до того холма, где совсем недавно рассталась с Фейбой, она бы с радостью сделала это. Она бы пережила что угодно, только не это долгое ожидание, разъедающее душу беспокойство, это метафизическое тление, которое подтачивало ее сердце и раскусудок в невыносимой пытке. Она попыталась завести разговор, в болезненной попытке ей удалось издать несколько общих замечаний. При обычных обстоятельствах ее спутница заметила бы это смущение, но поскольку мисс Одли была целиком погружена в собственные переживания, она была так же молчалива, как и госпожа. Мототонное хождение по дорожкам соответствовало настроению юной леди. Я думаю, ей даже доставляла злорадное удовольствие мысль, что она может простудиться, и кузен Роберт Одли будет нести ответственность за это. Если бы она могла подхватить воспаление легких в эту холодную мартовскую погоду, я думаю, она бы почувствовала мрачное удовлетворение от своих страданий.

«Может быть, Роберт заботился бы обо мне, если бы я заболела воспалением легких, – думала она. – Он бы не смог обидеть меня, обозвав попрыгуньей. У попрыгуньи не бывает воспаления легких».

Я думаю, она представила себя в последней стадии чахотки, лежащей на подушках в огромном кресле и устремившей взор на солнечный свет в окошке, на столике рядом стоят бутылочки с лекарствами и лежит Библия; и Роберт, весь раскаяние и нежность, призван к ее ложу, чтобы получить прощальное благословение. Она бы прочитала ему целую главу своим слабым угасающим голосом. Погруженная в эти душещипательные размышления, мисс Одли обращала мало внимания на свою махучу, и стрелка причудливых часов перескочила на цифру шесть к тому времени, когда Роберт был благословлен и отпущен.

– Боже мой, – неожиданно воскликнула она, – шесть часов, а я еще не одета.

На куполе под крышей пробил получасовой колокол.

– Я должна идти, госпожа, – поспешила Алисия. – А вы не идете?

– Немного погода, – ответила леди Одли. – Я уже одета, как видишь.

Алисия побежала, а супруга сэра

Майкла еще задержалась на лужайке, все еще ожидая известий, что так долго не приходили.

Почти стемнело. Голубой вечерний туман медленно поднимался от земли. На лугах клубились серые испарения, и незнакомец мог принять Одли Корт за двореца на самом краю моря. Под аркой притаились сумерки подступающей ночи, словно грабители, ожидающие своего часа, чтобы тайком проскользнуть во двор. Через проем арки слабо мерцал кусочек холодного голубого неба, перечеркнутый зловещей багровой полоской и освещенный смутным сиянием одинокой холодной звезды. Ни души не было вокруг, кроме этой встревоженной женщины, которая мерила шагами дорожки, прислушиваясь к шагам, чье приближение должно было поразить ужасом ее душу. Она услышала их наконец! Шаги в аллее на другой стороне арки. Но были это те самые шаги? Ее слух, необычайно обостренный возбуждением, подсказывал ей, что это мужская поступь – более того, поступь джентльмена, не шаркающая неуклюжая походка простолюдина в грубых башмаках, но шаги джентльмена, идущего твердо и уверенно.

Каждый звук, словно кусок льда, падал на сердце госпожи. Она не могла больше ждать, не могла сдерживаться, она потеряла все самообладание, всю выдержку и сдержанность и бросилась к арке.

В ее тени она остановилась, потому что незнакомец был совсем близко. Она увидела его: о боже! Она увидела его в этом неясном вечернем свете. Все завертелось у нее перед глазами, сердце перестало биться. Она не издала ни звука, ни крика удивления или ужаса, но, покачнувшись, отступила назад и прижалась, чтобы не упасть, к увитой плющом опоре арки. Вжавшись в угол между опорой и стеной, она не могла отвести глаз от подошедшего.

Когда он приблизился, колени ее подкосились, и она сползла на землю; не лишилась сознания, а медленно села на землю, все еще вжавшись в угол стены, как в склеп, в тени кирпичной кладки.

– Госпожа!

Это был Роберт Одли. Он, чью дверь она заперла на два оборота семнадцать часов назад в гостинице «Касл».

– Что с вами? – спросил он странным, напряженным голосом. – Встаньте, и позвольте мне проводить вас в дом.

Роберт помог ей подняться, и она покорно подчинилась ему. Он взял ее под локоть своей сильной рукой и повел через двор в холл, где горела лампа. Он никогда не видел, чтобы женщину так трясло, но она даже не делала попыток сопротивляться.

ГЛАВА 9.

ПРИЗНАНИЕ ГОСПОЖИ

– Где я могу поговорить с вами наедине? – спросил Роберт Одли, с сомнением оглядывая холл.

В ответ госпожа лишь склонила голову. Она толкнула дверь библиотеки, оставленную открытой. Сэр Майкл ушел в свою гардеробную, чтобы переодеться к обеду, проводя день в ленивой бездеятельности, что было совершенно разумно для больного. Библиотека

была пуста и освещена лишь пламенем огня в камине, как и в предыдущий вечер.

Леди Одли вошла в комнату в сопровождении Роберта, закрывшего за собой дверь. Несчастная дрожащая женщина подошла к камину и опустилась на колени у огня, как будто он мог согреть ее и унять ее дрожь. Молодой человек подошел ближе и стал рядом с ней на коврике у камина, облокотившись рукой о каминную полку.

– Леди Одли, – промолвил он голосом, чья ледяная решимость не оставляла никакой надежды на сострадание. – Я говорил с вами весьма открыто вчера вечером, но вы отказались выслушать меня. Сегодня я должен говорить с вами еще более прямо, и вы не имеете более права отказываться выслушать меня.

Госпожа, сидя скорчившись у огня и спрятав лицо в ладони, издала в ответ лишь хриплое рыдание, похожее на стон.

– Леди Одли, прошлой ночью в Манунт Стэннинг произошло пожар, – продолжал говорить безжалостный голос. – Гостиница «Касл», где я ночевал, сгорела дотла. Знаете ли вы, как мне удалось избежать гибели?

– Нет.

– Благодаря счастливому стечению обстоятельств, довольно простому. Я не спал в комнате, предоставленной для меня. Она оказалась сырой и холодной, камин отвратительно дымил при всякой попытке разжечь огонь, и я убедил служанку постелить мне на диване в маленькой гостиной на первом этаже, где я провел вечер.

Он остановился, пристально следя за скорчившейся фигурой. Голова госпожи склонилась еще ниже.

– Сказать ли вам, при чьем содействии сгорела таверна «Касл», госпожа? Нет ответа.

– Сказать ли вам?

Все то же упорное молчание.

– Леди Одли, – неожиданно воскликнул Роберт, – ее подожгли вы. Именно ваша смертоносная рука разожгла это пламя. Именно вы решили посредством этого, трижды ужасного злодеяния избавиться от меня, вашего врага и обвинителя. Что вам до того, что другие безвинные жизни были бы принесены в жертву? Если бы при помощи второй Варфоломеевской ночи вы могли избавиться от меня, то вы бы спокойно пожертвовали целой армией. Прошло время для милосердия и сострадания. У меня больше нет для вас ни жалости, ни раскаяния. Я буду милосерден лишь настолько, чтобы пощадить тех, кто должен страдать из-за вашего позора, но не больше. Если бы был тайный суд, перед которым вы могли бы ответить за свои преступления, я бы, без сомнения, выступил вашим обвинителем; но я бы пощадил этого великодушного высококордного джентльмена, на чье благородное имя пало бы ваше бесчестье.

Его голос смягчился, и на мгновение он потерял самообладание, но неимоверным усилием воли он пришел в себя и продолжал:

– Никто не погиб прошлой ночью. Я спал чутко, госпожа, поскольку был бес-

покоен, и уже долгое время, теми несчастьями, которые нависли над этим домом. Именно я обнаружил огонь вовремя, поднял тревогу и спас служанку и бедного пьяницу, который все же получил сильные ожоги и лежит сейчас в опасном состоянии в доме своей матери... От него и его жены узнал я, кто наведлся в таверну «Касл» глубокой ночью. Женщина почти обезумела, увидев меня, и рассказала мне подробно о прошлой ночи. Бог знает, какие еще ваши секреты хранит она, госпожа, или как легко их можно выпытать у нее, если бы я нуждался в ее помощи, но мне это не нужно. Мой путь лежит прямо. Я поклялся предать суду убийцу Джорджа Толбойса, и я сдержу свою клятву. Я утверждаю, что не без вашей помощи встретил мой друг свою смерть. Если я и задавал себе иногда вопрос, не являюсь ли я жертвой ужасного заблуждения, и не является ли это более вероятным, чем способность юной и красивой леди на такое гнусное и коварное убийство, то все это давно в прошлом. После ужаса прошлой ночи меня не удивит ни одно преступление, какое вы могли бы совершить. Отныне вы не женщина для меня, не виновная женщина, способная даже в худшем своем злодействе страдать и раскаиваться в глубине души; отныне я вижу в вас лишь дьявольское воплощение злого начала. Но вы не будете более отравлять это место своим присутствием. Если вы не признаетесь, кто вы, в присутствии человека, которого так долго обманывали, и не примете от нас ту милость, какую мы сможем вам оказать, то я соберу свидетелей, которые вас опознают, и с риском навлечу позор на тех, кого я люблю, вы все же понесете наказание за свои преступления.

Женщина вдруг поднялась с колен и встала перед ним во весь рост, прямая и решительная, – волосы откинута назад, глаза блестя.

– Приведите сюда сэра Майкла! – закричала она. – Приведите его сюда, и я признаюсь во всем – во всем! Видит бог, я долго боролась против вас, и достаточно терпеливо, но вы победили, мистер Роберт Одли. Это большая победа, не так ли? Замечательная победа! Ваш холодный, расчетливый, блестящий ум послужил благородной цели. Вы победили безумную женщину!

– Безумную женщину! – вскричал мистер Одли.

– Да. Когда вы говорите, что я убила Джорджа Толбойса, – это правда. Когда вы говорите, что я убила его коварно и гнусно, вы лжете. Я убила его, потому что безумна! Потому что мой рас судок зашел за узкую грань, отделяющую здравомыслие от сумасшествия, потому что когда Джордж Толбойс довел меня до бешенства, так же, как и вы, упрекал меня и угрожал мне, мой рас судок, и так всегда неустойчивый, полностью потерял равновесие и я сошла с ума! Приведите сэра Майкла. Пусть он все узнает, пусть услышит тайну моей жизни!

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



8 ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ УБОРКИ

Полезные советы для тех, кто ценит личное время и не хочет тратить его на бесконечную работу по дому.

Шерсть домашних животных

Владельцы кошек и собак знают, как сложно удалить комки шерсти из ковров и паласов. Вместо того чтобы в сотый раз пытаться вычистить поверхность с помощью пылесоса, воспользуйтесь резиновым скребком - это сократит время уборки в разы.

Чистим микроволновку

Чтобы быстро и эффективно удалить въевшиеся жир и грязь, поставьте чашку с раствором уксуса и дольки лимона в микроволновую печь и включите ее на 5-10 минут. Затем протрите внутреннюю поверхность влажной губкой.

Пластиковые игрушки

Промывать каждую деталь конструктора отдельно... нет уж, увольте! Чтобы вернуть пластиковым игрушкам чистоту, поместите их в посудомоечную машину и включите ее на полный цикл.

Тканевые абажуры

Чистка таких абажуров - настоящий кошмар для многих из нас. Делимся лайфхаком: их можно легко и быстро очистить с помощью липкого ролика для одежды. Абажур даже не придется снимать и устанавливать заново!

Очищаем душевую насадку

Жесткая вода оставляет неприятные известковые отложения, которые к тому

же забивают форсунки на душевой насадке. Чтобы вернуть ей первоначальный вид, снимите насадку, а затем поместите ее на ночь в раствор уксусной кислоты. Утром как следует промойте насадку проточной водой.

Детское творчество

В доме, где есть маленькие дети, без настенного творчества не обойтись! Если вы обнаружили стикеры, приклеенные к обоям, не пытайтесь оторвать или соскрести их с поверхности - так вы рискуете испортить покрытие. Чтобы удалить наклейки без потерь, обработайте их струей горячего воздуха из фена. Затем, после того как клей разогреется и растает, аккуратно отделите стикеры от обоев. Тот же лайфхак работает с мебелью!

Пятна на нержавеющей стали

Для полировки изделий из нержавеющей стали отлично подходит кислая винно-калиевая соль. Нанесите небольшое количество порошка на влажную губку, затем аккуратно протрите поверхность.

Кожаный диван

Специальные кремы для кожаной мебели стоят довольно дорого, да и впитываются медленно: после нанесения нужно подождать, пока средство начнет работать. Чтобы быстро очистить поверхность от пыли и придать материалу мягкость, используйте обычную водку.

Благодаря кетчупу чайник и молочник засияли как новые!

В наследство от бабушки мне досталась красивая старинная сахарница из мельхиора. Помню, в детстве чай с сахаром именно из этой сахарницы казался вкуснее, и я часами могла рассматривать ее ажурный рисунок. В общем, бабушка видела, как она мне нравится, и, когда я выросла, отдала мне «раритет». А недавно, прогуливаясь по блошиному рынку, я наткнулась на чайник и молочник из этой же серии. Вид у посуды был плачевный, но я их все равно купила. Долго руки не доходили почистить, а тут случился карантин, появилось много свободного времени. Грубыми чистящими средствами пользоваться не стала, чтобы посуда не потеряла блеск. Вспомнила совет подружки о том, что для «нежных» металлов лучше воспользоваться кетчупом. Нанесла его на всю поверхность и оставила на 30 минут. Можно слегка потереть мягкой зубной щеткой. Потом смыла кетчуп под проточной водой и сухо вытерла посуду мягкой салфеткой. Все! Чайник и молочник засияли как новые! Буду рада, если моим советом кто-то воспользуется.

Полина.

Этой зимой у меня в ванной появилась черная плесень

Как очистить от нее стык между ванной и стенкой?

И. Перкова.



Скрутите колбаской чистые полоски ткани, выложите их по всему бортику между стенкой и ванной. Налейте на бортики и полоски ткани моющее средство типа «Доместоса» и оставьте на ночь. Утром ткань выбросьте, а бортики помойте водой. Если очень запущено, повторите несколько раз. От плесени очень трудно избавиться, так как она глубоко въедается в любой материал. Поэтому лучше не запускать и периодически очищать все поверхности в ванной. Чтобы плесень не появлялась, перетрите в порошок 20 таблеток фурацилина, добавьте 250-300 мл воды. Вылейте раствор в емкость с пульверизатором, взбалтывайте, пока порошок полностью не растворится. Распылите на проблемные зоны. Через час протрите сухой тканью. Делайте такую обработку раз в месяц.

Пригодится

Собака грызет электрические провода? Чтобы отучить ее от этой привычки, протрите кабель яблочным уксусом. Неприятный запах и горький вкус навсегда отвядят пса от проводов.

НЕ СЛИВАЙТЕ МАСЛО В РАКОВИНУ

Благодаря этим хитростям сантехника прослужит дольше, а расходы станут меньше.

* Не смывайте жир и масло в раковину на кухне. Они практически не растворяются в воде, а накапливаются в трубах, что приводит к закупорке.

* Не лейте кипящую воду в раковину. Если вы это делаете часто, будьте готовы к тому, что трубы начнут протекать. Даже если они сделаны из металла, их соединения могут быть сделаны из пластика или резины, что приведет к той же беде. Подождите, пока вода в вашей кастрюле не остынет.

* Разогрейте ванну перед тем, как полностью набирать в нее воду. Если вы хотите принять ванну, сначала наберите в нее немного теплой воды и прогрейте стенки. Затем постепенно наполните ванну горячей водой. Так эмаль в ванне долго не будет желтеть и растрескиваться.

* Используйте пищевую соду для прочистки труб. Чтобы прочистить раковину, вам не нужно покупать дорогостоящие чистящие средства. Приготовьте чистящий раствор сами. Наполовину наполните стакан пищевой содой. Далее налейте в него столько же уксуса. Смесь вылейте в раковину и оставьте ее там на пару часов, затем ополосните слив теплой водой.

* Чтобы стиральная машина служила долго, раз в 3 месяца проводите стирку без белья. Запустите самую длительную программу с максимальной температурой и чистящим средством (содой, уксусом, лимонной кислотой). Так очистите машинку от накипи, бактерий и других загрязнений.



БОЛЬШАЯ СТИРКА

Стирка - это не просто забросить грязные вещи в машинку, а потом вынуть их чистыми. Чтобы она была качественной, важно владеть некоторыми секретами.

Не успели повесить белье?

Все знают, что, если сразу не вынуть белье из барабана, оно приобретает неприятный запах сырости. В этом случае не нужно вешать белье на сушилку, запах никуда не денется, даже если проветривать вещи на балконе. Лучше оставьте белье в машине, добавьте несколько капель эфирного масла (апельсина, лимона, розмарина, чайного дерева, бергамота и т.п.) на чистую тряпочку или тканевую салфетку. Положите ее в барабан и включите дополнительное полоскание. Да, и не забывайте пользоваться программой отложенного старта, чтобы машина постирала белье к тому моменту, когда удобно.

Почему белье растягивается?

Иногда проблема в старой стиральной машине. Если ей уже лет 15-20 и вы стали замечать, что белье деформируется и плохо отстирывается, стоит задуматься о замене. Другая причина растянутого белья - неправильная сортировка.

Вещи нужно сортировать не только по цвету, но и по весу. Представьте, что стираете легкие хлопковые футболки вместе с джинсами. Что может случиться с футболками, если они запутаются в джинсовой ткани или зацепятся за

молнию? Появятся мелкие дырочки, а ткань сотрется и растянется раньше времени.

Темные вещи стали тусклыми...

Внешний вид вещей можно улучшить с помощью обычной соли. Просто добавьте чайную ложку в отделение для порошка перед стиркой. Соль подойдет и для цветного белья, и для черного. Но если боитесь засыпать ее в стиральную машину, попробуйте замочить вещи в тазике с теплой соленой водой. Бывает, что однотонная одежда из шерсти или других тканей сильно линяет при стирке. Прополощите ее в воде с добавлением половины стакана соли и уксуса.

Что делать с пятнами пота?

Первое - не затягивать со стиркой, т.к. пятна от пота через некоторое время начинают проявляться в виде желтых разводов. И отстирать их бывает трудно. Добавьте в горячую воду лимонный сок, остудите и замочите одежду в растворе на пару часов. После постирайте со стиральным порошком. Или замочите белье в растворе 10 ст. ложек соды и 5 л теплой воды. Для большего эффекта можно добавить нашатырный спирт. Оставьте белье на 3 часа, потом постирайте со средством для стирки.

Обувь оставляет на колготках много затяжек, из-за которых они потом рвутся и выглядят некрасиво? Затяжки появляются в основном от грубых внутренних швов, которые цепляют тонкий капрон. Можно обработать края швов пилочкой или промазать сапоги прозрачным клеем или лаком для ногтей. А также приклеить лейкопластырь к краям кожи, которая прикрывает молнию сапога.

МАСТЕРИЦА



СЕРОЕ ПОНЧО С ВОРОТНИКОМ ГОЛЬФ

Простой, но очень изысканный дизайн, а также роскошная смесь шерсти альпака, шелка и мохера делают это пончо незаменимым в гардеробе модницы, которая ценит не только стиль, но и комфорт.

РАЗМЕРЫ

S/M (L/XL)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа 1 (100% шерсти альпака; 50 г/110 м) — 10 (12) мотков темно-серой меланжевой;

пряжа 2 (60% мохера, 15% шерсти, 25% шелка; 50 г/280 м) — 3 (4) мотка серой; чулочные спицы №4 или круговые спицы №4 длиной 40 см, круговые спицы №5 длиной 40 и 60-80 см.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

РЕЗИНКА

1 лиц., * 2 изн., 2 лиц. *, повторять от * до * и закончить 2 изн. и 1 лиц.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли. В круговых рядах все петли провязывать лицевыми.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

16 п. x 23 р. = 10 x 10 см, связано

одной нитью на спицах №5.

ВНИМАНИЕ

Пончо вяжется сверху вниз двойной нитью = по 1 нити каждого вида пряжи.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

На круговые спицы №4 набрать 96 (104) п. Вязать резинкой круговыми рядами: 1 лиц., * 2 изн., 2 лиц. *, повторять от * до * и закончить 2 изн. и 1 лиц. Вязать прямо, пока высота нижней планки не составит 20 см (для всех размеров). Прикрепить маркер в начале и в середине ряда (= боковые стороны пончо).

Перейти на круговые спицы №5. Вязать лиц. гладью.

Во 2-м р. с обеих боковых сторон выполнить прибавки: 4 лиц., протяжку между 4-й и 5-й п. провязать лицевой скрещенной (= прибавка), вязать, не доходя 4 п. до маркера, провязать протяжку между последней

провязанной петлей и следующей петлей лицевой скрещенной (= прибавка), провязать 8 лиц., провязать протяжку между последней провязанной петлей и следующей петлей лицевой скрещенной (= прибавка), вязать, не доходя 4 п. до конца кругового ряда, провязать протяжку между последней провязанной петлей и следующей петлей лицевой скрещенной (= прибавка) и провязать последние 4 п. лиц. ряда. Эти прибавки повторить в каждом ряду 10 (12) раз, затем в каждом 2-м р. 29 (31) раз, в каждом 4-м р. 1 (1) раз, в каждом 6-м р. 1 (1) раз и в каждом 8-м р. 1 (1) раз = на спицах 268 (292) п.

Выполнить 1 р. прямо по кругу.

Далее петли разделить на 2 детали = спинка и перед, и вязать рядами в прямом и обратном направлениях на петлях спинки и переда отдельно, чтобы образовались отверстия для рук = от разделения работы провязать 11 (12) см.

Затем петли снова соединить и вязать по кругу по прямой 9 (11) см.

Теперь для удлинения спинки пончо провязать 36 (36) п. переда и свободно закрыть следующие 70 (76) п. переда.

Далее вязать до закрытых петель, повернуть работу и вязать в обратном направлении, закрыть первые 5 п. При каждом повороте работы закрыть по 5 п. с обеих сторон 4 раза, по 10 п. 1 раз и по 15 п. 1 раз.

Оставшиеся петли перенести на вспомогательную спицу.

Нить обрезать.

ПЛАНКА-РЕЗИНКА

К одному из боковых швов прикрепить новую нить. На круговые спицы №5 набрать по 1 п. из каждой закрытой петли и по 1 п. из каждого поворота от ряда к ряду, затем провязать петли со вспомогательной спицы с лицевой стороны и набрать петли по закруглению перед боковым швом. Количество петель должно быть кратное 4.

Продолжить работу резинкой: 1 лиц., * 2 изн., 2 лиц. *, повторять от * до * и закончить 2 изн., 1 лиц.

Вязать прямо, пока высота планки не составит 7 см (для всех размеров).

МАНЖЕТЫ

На чулочные спицы №4 набрать 48 (52) п. по краю отверстия для рук: по 1 п. из каждого ряда.

Вязать резинкой: 1 лиц., * 2 изн., 2 лиц. *, повторять от * до * и закончить 2 изн., 1 лиц. Вязать прямо, пока ширина манжеты не составит 7 см (для всех размеров).

СБОРКА

Концы нитей зашить. Пончо аккуратно отпарить.

Если однажды вы поймете, что оказались в тупике, не знаете, куда двигаться дальше, оглянитесь вокруг. Возможно, ваш дом переполнен вещами, которые не дают думать о будущем.

4 веские причины для генеральной уборки

Психологи рекомендуют выбрасывать ненужные вещи как минимум дважды в год. Зачем это нужно?

1 В жизнь не сможет прийти новое, если оттуда не уйдет старое. Например, пока женщина хранит фотографии с экс-супругом, новый избранник не появится на горизонте. Для него просто нет места! Оно занято другой фигурой. Следует сделать выбор: вы хотите, чтобы ваша жизнь изменилась, или готовы жить прошлым?

2 Избавление от хлама обладает целительной силой. Когда мы очищаем пространство на внешнем уровне, на внутреннем происходит высвобождение энергии. После генеральной уборки многие замечают: дышать стало легче, «прояснилась голова».

3 Если в доме беспорядок, часто он также присутствует в мыслях и действиях. А все потому, что, возвращаясь домой, мы не получаем успокоения и умиротворения, напротив, чувствуем тревогу.

4 Старые вещи тянут нас в прошлое. Они зовут в те периоды жизни, когда были приобретены. Человек погружается в болото воспоминаний, не имея возможности сделать шаг вперед.

Что убираем?

Прежде всего, следует попрощаться с вещами, которые...

...не используются. Какой толк от тостера, если вы не любите поджаривать хлеб? Или от стопки книг по астрологии, когда вы предпочитаете художественную литературу? Оставьте вокруг себя вещи, которыми вы ежедневно и с любовью пользуетесь. Таким образом, энергия будет циркулировать в вашем доме, не наталкиваясь на препятствия.

...сломаны. Задайте себе вопрос: вы можете починить эту вещь? Если да, незамедлительно займитесь ее ремонтом, чтобы она вновь начала вам служить и приносить пользу. Если ответ «нет», попрощайтесь с ней. Наличие в доме сломанных предметов настраивает на неудачи.

...устарели. Безусловно, жалко выбрасывать телевизор с кинескопом, ведь он до сих пор работает и может показать ваш любимый сериал. Но стоит признать: предмет устарел. И если у вас есть возможность приобрести аналогичную модель в другом исполнении, то это стоит сделать.

...несут негативные воспоминания. Платье может быть красивым, но если



ОЧИЩЕНИЕ ОТ ХЛАМА КВАРТИРЫ И ЖИЗНИ

Избавление от накопившихся лишних вещей не только очищает пространство, но и кардинально меняет жизнь человека - уверены психологи. Как это работает?

оно ассоциируется у вас с плохими воспоминаниями, от него лучше избавиться. Надевая вещь раз за разом, вы будете испытывать лишь негативные эмоции. Зачем вам это?

Как это работает

В жизни Олеси уже давно ничего не менялось. На личном фронте затишье, с нелюбимой работы было не уйти, на съемную квартиру девушка тоже не могла решиться - в 25 лет жила у родителей. Все так и осталось бы неизменным, если бы однажды Олеся с головой не окунулась в тему очищения пространства.

«Первое правило, которое я усвоила, звучало так: ничего нельзя хранить для особого случая, - рассказывает девушка. - Помню, у меня был куплен домашний костюм, но мне было жалко его носить, поэтому я ходила в потертых штанах и вытянутой футболке. Потом поняла: пока я выбираю эту одежду, моя жизнь будет оставаться такой же. А ведь у меня есть выбор!»

Далее она усвоила: если хочется пове-

сить в гардероб новую блузку или кофту, для начала следует убрать оттуда старую. Наличие в шкафу одежды с дырками, заплатками, пятнами - это программирование себя на бедность. Не стоит также оставлять вещи, которые не приносят удовольствие. То, чем человек пользуется, должно радовать его.

Олеся поняла: вещи, которые нас окружают, являются проекцией нашего внутреннего состояния. Каждый неиспользуемый предмет напоминает о нереализованных планах, а каждая дырка или сломанная деталь - об образе неудачника, который мы сами формируем. Девушка делится: «Хотите верить, хотите нет, но как только я избавилась от всего лишнего, моя жизнь начала меняться. Я вдруг поняла, что готова жить отдельно - сняла недорогую квартиру-студию. Туда как раз поместятся все мои вещи. Ушла с работы, потому что ощутила свой потенциал. И, в конце концов, начала общаться с интересными людьми, так что новые контакты не за горами. А началось все с обычной уборки...».

ЧТО МЕШАЕТ ЭНЕРГИИ ЦИРКУЛИРОВАТЬ?

Наличие старых, неиспользуемых вещей образует так называемые энергетические завалы. Обратите внимание, где в вашей квартире находятся сосредоточение ненужных предметов. Может, это обувница в прихожей, куда вы привыкли складывать все, что приносите с улицы. Или прикроватная тумбочка в спальне, где хранятся книги, мелочи и аксессуары. Обязательно разберите эти завалы: они мешают энергии циркулировать. И вы почувствуете себя лучше.



СТАТЬ МОЛОЖЕ ЗА 5 МИНУТ ЭТИ СОВЕТЫ РАБОТАЮТ!

С помощью грамотного макияжа можно стать моложе всего за пять минут. Вот что рекомендуют визажисты. Чем старше становится женщина, тем менее ярким должен быть ее макияж. Сделайте выбор в пользу естественных оттенков и полупрозрачных текстур. Чтобы выглядеть моложе, вам понадобятся несколько средств.

Праймер и консилер: скрыть недостатки

При недосыпе, недостатке прогулок на свежем воздухе, а также в результате естественного увядания цвет кожи тускнеет, становится неровным. Эти изменения можно замаскировать с помощью праймера. Его функция - увлажнение и выравнивание тона. Мелкие морщинки становятся менее выраженными, на такую базу лучше ложится декоративная косметика. Если вас беспокоят темные круги под глазами, аккуратно затушите их консилером светлого оттенка. Используйте для этого спонж. Важно не размазывать, растягивая тонкую кожу вокруг глаз, а мягко вбивать средство. В противном случае консилер может лечь неровно и подчеркнуть мимические морщинки.

✓ **Консилер со светоотражающими частицами замаскирует не только синяки, но и морщинки вокруг глаз.**

Вместо рассыпчатой пудры используйте тональный крем. Сухая текстура пудры подчеркнет все недостатки дермы, поэтому противопоказана возрастной коже. Тональное средство должно идеально подходить вам (максимально приближено к вашему естественному тону). Розовые оттенки предпочтительнее желтых, так как освежают лицо. Обратите внимание на текстуру тонального средства. Чем более сухая, возрастная кожа, тем более легким должен быть крем. Плотный тон подчеркнет морщинки, макияж с ним будет выглядеть неестественно.

Тени и карандаш: сделать взгляд открытым

Брови-ниточки, же как и широкие, четко прорисованные брови, прибавляют возраст. Визажисты рекомендуют ориентироваться на естественную ширину своих бровей. Мягко подчеркните бровь графитовым или коричневым карандашом (черный цвет неактуален). Кончик не стоит заводиться далеко к виску или тянуть вниз. Выбирая тени, остановитесь на светлых оттенках - песочный, капучино, медовый. Добавьте немного теней белого цвета под бровь и во внутренний уголок глаза, чтобы сделать взгляд открытым. Для этой цели подойдет и деликатный хайлайтер. От черных стрелок и накладных ресниц

лучше отказаться. Аккуратно проработайте межресничное пространство карандашом темного оттенка, а слизистую - карандашом светлого оттенка. На ресницы нанесите тушь или просто подкрутите их при помощи керлера (щипчики для ресниц).

✓ **Для темного вечернего макияжа выбирайте коричневые оттенки теней. Черные и серые оттенки сделают взгляд уставшим.**

Румяна: освежить лицо

По мнению визажистов, освежают лицо румяна светлых оттенков. Предпочтительны холодные - розовые, коралловые. Но если вам больше подходят теплые цвета, воспользуйтесь персиковыми румянами (не кирпичными или алыми). Нанесите их на яблочки щечек, хорошо растушуйте к вискам и сделайте пару взмахов кистью в височно-лобной части. Натуральное сияние щекам добавят румяна на кремовой основе. Нужно нанести небольшое количество продукта подушечками пальцев (или спонжем) и тщательно растушевать к вискам. Такая текстура не подойдет для жирной и комбинированной кожи.

Сатиновые помады: добавить губам объем

После 30 лет рекомендуется использовать не матовые яркие помады, а сатиновые. Нанесите помаду на губы, слегка выходя за естественный контур, затем используйте прозрачный блеск. Так вы в считанные минуты сделаете губы пухлыми, влажными. Растушеванный хайлайтер на границе верхней губы визуально увеличит ее. Если вы привыкли пользоваться темным карандашом для губ, откажитесь от этого средства. Обводка нужна только в том случае, когда слабо выражен природный контур. Выбирайте карандаш в тон помаде. Можно взять на вооружение средство, которое продлевает стойкость макияжа губ - базу. Нанесите ее тонким слоем, затем промокните губы салфеткой, чтобы удалить излишек. Воспользуйтесь помадой.

Косметика с маслом конопли

Недавно производители косметики стали добавлять в продукцию масло конопли - его добывают из цветков и почек конопли, экстракта семян. Масло богато антиоксидантами, омега-3 и поэтому защищает клетки дермы от окислительных процессов, а значит, продлевает молодость. Маски для лица с этим ингредиентом помогают восстановить естественный защитный барьер дермы и предотвращают потерю влаги. Бальзамы для тела делают кожу мягкой и упругой. А сыворотки и эссенции борются с акне и предотвращают преждевременное старение.

Перепады температуры, регулярные укладки и эксперименты с цветом негативно отражаются на состоянии волос. Добавьте к этому весенний авитаминоз - и некогда блестящие, мягкие пряди начнут напоминать сухую солому, а то и вовсе выпадать.

Если вы столкнулись с подобной проблемой, обратитесь к трихологу. Специалист назначит диету и препараты. Для поддержания эффекта можно приобрести специальную косметику, использовать домашние маски и салонный уход.

Профессиональное восстановление

В салоне красоты вам предложат процедуры с быстрым результатом.

Мезотерапия. В ходе процедуры специалист делает уколы в прикорневую зону головы на глубину 2-4 мм. Используются витаминные коктейли, которые подбираются индивидуально. Они стимулируют рост волос, останавливают их выпадение. Курс - 10 процедур с интервалом 7-10 дней.

Уход «Счастье для волос». Эта японская система состоит из четырех ступеней. Сначала мастер наносит на волосы и кожу головы увлажняющий мусс. Затем использует питательную протеиновую сыворотку. Вещества в ее составе оздоравливают волосы на молекулярном уровне. Следующий этап - восстановление. По всей длине наносится специальный крем, устраняющий повреждения волос. В завершение мастер опрыскивает пряди спреем, который обволакивает локоны и «запирает» внутри полезные вещества. После этой процедуры волосы становятся мягкими, гладкими и блестящими.

Лазерная терапия. Воздействие на кожу головы совершается с помощью холодного лазера малой мощности, свет которого поглощается клетками. Процедура стимулирует синтез белка, клеточный метаболизм и активность волосяных луковиц. Волосы становятся густыми, сильными. Курс - 7 процедур с интервалом 10-14 дней.

Выбираем шампунь

Слабые, ломкие, склонные к выпадению волосы требуют особого ухода. Рекомендуется использовать специальные шампуни против выпадения. Они насыщают фолликулы необходимыми микроэлементами, укрепляют волосяные луковицы, обеспечивают питание кожи головы за счет полезных компонентов в составе. Полезными считаются экстракты растений (крапивы, корня лопуха, березы, ромашки), эфирные масла (масло чайного дерева, чабреца), протеины и витамины (особенно PP, B5, B6), а также коллаген и кератин. Пос-



ЧТО ВЕРНЕТ ВОЛОСАМ СИЛУ И БЛЕСК?

Весной волосы становятся ломкими, слабыми, кончики - секущимися. Косметика и салонные процедуры вернут им силу, блеск и объем.

Чаще расчесывайте волосы: массаж кожи головы усилит их рост.

ледние обеспечивают гладкость и мягкость прядей. Обязательно используйте кондиционер, особенно если вы моете голову чаще 3 раз в неделю. Он защищает волосы от сухости, питает их и делает послушными. Также обратите внимание на ухаживающие спреи. Они обеспечивают легкое расчесывание, снимают наэлектризованность, являются хорошей термозащитой.

Против выпадения волос эффективны ампулы, которые можно приобрести в аптеке. Их содержимое необходимо втирать массажными движениями в кожу головы каждый вечер, перед сном. Чаще всего такие ампулы содержат кератин, молочную кислоту, аминоксил и аргинин - питательные ингредиенты, стимулирующие кровообращение.

Лучшие домашние маски

Рекомендуется наносить домашние маски 1-2 раза в неделю, чтобы улучшить состояние волос и предотвратить их выпадение.

Салоз и медом. Смешайте 1 ст. л. сока алоэ и 2 ст. л. меда. Добавьте 2 ч. л. эфирного масла чайного дерева. Вотрите состав в кожу головы и оставьте на час. После этого смойте смесь, используя шампунь. Эта маска интенсивно увлажняет волосы, питает и укрепляет их.

С желатином. Соедините желатин с теплой водой в пропорции 1:3. Перемешайте, чтобы не было комочков. Подогрейте смесь на водяной бане, затем остудите до комнатной температуры и нанесите на волосы по всей длине, уделив внимание коже головы. Через полчаса смойте. Волосы станут блестящими, гладкими и мягкими.

С крапивой. Чтобы укрепить локоны и улучшить кровообращение, нанесите маску с крапивой. Смешайте 3 ст. л. отвара крапивы с 2 ст. л. сметаны. Добавьте 1 ч. л. эфирного масла чабреца. Массажными движениями вотрите состав в кожу головы и оставьте на 20-25 минут. Для более выраженного эффекта наденьте шапочку для душа и укутайте голову полотенцем. Смойте теплой водой.

ЕСЛИ ВОЛОСЫ ЭЛЕКТРИЗУЮТСЯ

Попробуйте при расчесывании использовать деревянную или костяную расческу. Они снимают статическое напряжение. Также в помощь вам - моделирующие кремы и разглаживающие сыворотки. Небольшое количество средства распределите между ладоней и проведите ими по волосам. Этого будет достаточно, чтобы пряди не электризовались и лежали аккуратно.



БУЛОЧКИ С НАЧИНКОЙ И БЕЗ

Попробуйте приготовить воздушные булочки к вечерним посиделкам с близкими. Аромат свежей выпечки подарит вашему дому еще больше уюта и тепла!

Булочки можно испечь как из покупного теста, так и приготовить его своими руками. В первом случае получится быстрее, во втором - вкуснее.

С корицей

Понадобится: молоко - 500 мл, дрожжи прессованные - 20 г, сахар - 1,5 стакана, соль - 1/2 ч. л., яйца - 2 шт., масло сливочное - 100 г, мука пшеничная - около 1 кг, сметана - 2 ст. л., коньяк - 2 ст. л., сахар ванильный - 1 ч. л., корица молотая - 3-4 ч. л.

Дрожжи разведите в 1/2 стакана теплого молока, оставьте на 10-15 мин. В оставшееся молоко добавьте рас-

топленное масло, дрожжи, соль, стакан сахара, ванильный сахар, яйца, коньяк, сметану. Всыпьте муку, вымесите мягкое тесто. Оставьте в тепле на 2-3 ч., чтобы поднялось. Вымесите, дайте снова подняться.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см, посыпьте смесью сахара и корицы. Сверните рулетом, разрежьте на кусочки шириной 5 см.

Противень застелите бумагой для выпечки. Выложите заготовки срезом вверх, зашипнув тесто снизу. Дайте расстояться 30 мин. Выпекайте при 180 градусах до румяности.

Кокосовые

Понадобится: сахар коричневый -

1/4 стакана, дрожжи сухие - 1,5 ст. л., молоко кокосовое - 1/2 стакана, мука пшеничная цельнозерновая - 2 стакана (неполных), мука рисовая - 3/4 стакана, соль - 3/4 ч. л., стружка кокосовая - 3 ст. л., кардамон молотый - 1 ч. л., масло растительное для фритюра.

Дрожжи с сахаром залейте 3/4 стакана теплой водой, оставьте на 10 мин.

Миксером взбейте кокосовое молоко с дрожжами. Добавьте муку, кардамон, кокосовую стружку, соль, вымесите мягкое тесто. Оставьте на 2-3 ч. при комнатной температуре.

Разделите тесто на 4 части. Раскатайте в круглые пласти толщиной 1 см. Каждый разрежьте на 6 секторов, выложите на пергамент.

Готовьте булочки во фритюре 2-3 мин., периодически переворачивая, до румяно-коричневого цвета. Готовые выкладывайте на бумажное полотенце и слегка посыпайте солью.

С ветчиной и сыром

Понадобится: тесто дрожжевое - 500 г, ветчина и сыр - по 200 г, желток - 1 шт.

Нарежьте ветчину и сыр тонкими ломтиками.

Раскатайте тесто, разрежьте на треугольники. На широкую часть положите по ломтику ветчины и сыра. Сверните. Выложите на противень, смажьте желтком. Выпекайте при 180 градусах до румяности.

С маком и вишней

Понадобится: тесто дрожжевое - 500 г, молоко - 150 мл, масло сливочное - 50 г, маки вишня - по 200 г, сахар - 5 ст. л., шоколад темный - 120 г, сливки - 3 ст. л., орехи для украшения.

Залейте мак горячим молоком на 30 мин. Добавьте сахар, перемешайте, тщательно разотрите.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 4 мм. Смажьте растопленным маслом, выложите мак и отжатую вишню. Сверните рулетом. Разрежьте на кисочки шириной 8-10 см. Выложите на смазанный противень, дайте расстояться 20 мин. Выпекайте при 175 градусах до румяности.

Растопите шоколад, добавьте сливки. Полейте булочки. Посыпьте орешками.



Кокосовые



С ветчиной и сыром



С маком и вишней

ГОЛЕНИ С РИСОМ И ОВОЩАМИ

5-6 куриных голеней, 1 ст. ложка растительного масла, 1 чайн. ложка паприки, 2 зубчика чеснока, соль, перец, 2-3 стакана риса, 450 г замороженных овощей, 2 стакана бульона, зелень.

Голени натрите паприкой, солью, перцем, измельченным чесноком. Маринуйте в таком виде в холодильнике 30-40 минут. Форму для запекания смажьте маслом. Насыпьте в нее сухой рис, выложите замороженные овощи (зеленый горошек, кукурузу, морковь, болгарский перец, стручковую фасоль). Слегка перемешайте вилкой. Сверху уложите голени и смажьте их небольшим количеством масла. Все залейте бульоном, стараясь не смыть приправы с мяса. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 60 минут. Перед подачей посыпьте зеленью.

ТРУБОЧКИ ИЗ ЛАВАША

1-2 тонких лаваша, 3 картофелины, соль, 30 г сливочного масла, луковица, яйцо, кунжут. Для заливки: 50 мл молока, 2 ст. ложки сметаны или йогурта, 1 ст. ложка растительного масла.

Очищенный картофель отварите в подсоленной воде. Смешайте продукты для заливки, посолите. Отдельно обжарьте на сливочном масле лук. Лаваш разрежьте на одинаковые квадраты. Приготовьте пюре из картошки с луком. Кусочки лаваша смажьте молочным соусом. Выложите начинку на один угол лаваша. Сверните рулетиком, подвернув внутрь уголки. Выложите трубочки на противень. Смажьте яйцом и посыпьте кунжутом. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке до зарумянивания.

ДВУХЦВЕТНАЯ ЗАПЕКАНКА С БАНАНОМ

180 г творога, 2 банана, 2 яйца, 50 г манки, 100 г сахара, 2 ст. ложки какао, сливочное масло.

Измельчите в блендере бананы, 1 яйцо, 50 г сахара, 25 г манки и какао. Форму смажьте маслом и выложите в нее шоколадную массу. Измельчите в блендере творог, яйцо, оставшийся сахар и манку. Сверху шоколадного слоя выложите творожную массу. Выпекайте при 180 градусах 25-35 минут.



ПИРОГИ С МЯСОМ

Необычное сочетание мяса и тыквы нравится всем

Рецепт этого вкусного слоеного пирога с мясом и тыквой достался мне от бабушки-гречанки. Необычное сочетание мяса и сладковатой тыквы нравится даже тем, кто не любит тыкву. Для двух небольших пирогов потребуется 500 г очищенной тыквы, по 250 г нежирной свинины и баранины или говядины. Тесто подойдет готовое слоеное. Мясо мелко порубите или пропустите через мясорубку, посолите. Можно добавить мелко нарезанный лук, специи. Тыкву натрите на мелкой терке. Для сочности еще можно долить немного воды. Тыкву с мясом смешайте непосредственно перед приготовлением пирога. Тесто раскатайте, смажьте жиром, один пласт выложите на смазанный маслом противень, сверху уложите начинку и закройте вторым. Пирог смажьте взбитым яйцом.

И. Келисидис.

Пирог «Хризантема» с фаршем и капустой

Для теста понадобится по 125 мл молока и кефира, 500 г муки, яйцо, 1 чайн. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 7 г сухих дрожжей, 6 ст. ложек растительного масла. Для начинки: по 200 г фарша и тушеной капусты, соль, перец, 2 зубчика чеснока. Растворите дрожжи в теплом молоке, добавьте 1 ст. ложку муки и сахар. Оставьте на 30 минут. Смешайте кефир, яйцо, соль и масло. Просейте муку, влейте в нее кефирную и дрожжевую смеси. Замесите тесто, оставьте на час. Разделите на 3 части, каждую раскатайте в пласт толщиной около 0,5 см. Вырежьте кружочки. В фарш добавьте капусту, соль, перец, измельченный чеснок. В центр каждого кружочка кладите по 2 чайн. ложки начинки. Сложите лепешку пополам, потом еще раз вдоль пополам и слепите концы. Выложите заготовки в круглую форму. Выпекайте 25 минут при 180 градусах, потом еще 10-15 минут при 170 градусах.

О. Новикова.

ПО САЛАТИКУ?

Из квашеной капусты и фасоли

100 г белой фасоли, 150 г квашеной капусты, 100 г картофеля, 70 г моркови, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Фасоль замочите на ночь в воде, утром отварите до готовности, остудите. Отварите до мягкости картофель и морковь, очистите и нарежьте кубиками. Соедините капусту, картофель и морковь, добавьте фасоль. Салат заправьте маслом и добавьте по вкусу соль и перец.

С тунцом

и зеленым горошком

Банка консервированного тунца, огурец, 2 яйца, 3 ст. ложки зеленого горошка или кукурузы, перья зеленого лука, майонез, соль.

Измельчите огурец и зеленый лук, выложите в салатник. Добавьте горошек или кукурузу, кусочки тунца. Яйца сварите вкрутую, мелко нарежьте. Добавьте в салатник вместе с майонезом. Если нужно, немного подсолите и все хорошо перемешайте.

Зеленый подоконник



10 ОВОЩЕЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО СЪЕСТЬ И ВЫРАСТИТЬ СНОВА

Некоторые растения способны восстанавливаться и давать новый урожай, даже после того, как их... съели.

Некоторые овощи, которые мы покупаем в продуктовом магазине, можно использовать по назначению, а потом из оставшихся частей получить новое растение.

Листовой салат в горшочке. Листья салата срежьте и съешьте, а вот пенек не выбрасывайте. Пересадите его в горшочек с плодородной землей, полейте и поставьте в светлое теплое место. Вскоре от розетки начнут отрастать молодые листочки.

Репчатый лук. Срежьте донце луковицы, подсушите и посадите его в плодородную почву, не сильно заглубляя. Пройдет немного времени, и от донца пойдут новые корешки, а потом и перья прорастут. Если среди купленных луковиц попались проросшие, поставьте их на стакан с водой - луковка даст зеленые перышки.

Листовой сельдерей. Белое донце сельдерейя срежьте и поместите в блюдце с водой так, чтобы вода не до-

ходила до среза. Через несколько дней пересадите растение в горшочек и ждите, когда прорастет свежая зелень.

Морковь. Толстый конец моркови положите в блюдце срезом вниз. Вскоре она даст новые витаминные листья, которые можно использовать в приготовлении салатов и соусов.

Лимон. Посадите лимонные косточки в горшок с плодородной почвой. После появления ростков оставьте самый сильный из них. А когда лимон подрастет, привейте его, чтобы у вас выросли собственные лимончики.

Чеснок. Иногда в головке чеснока попадают проросшие зубчики. Отложите их, а потом посадите в емкость с плодородной почвой - вскоре у вас появятся чесночные перышки.

Имбирь. Из кусочка корня с почкой можно вырастить новое растение. Сажайте его неглубоко, почкой кверху. Новый корень разовьется не скоро, зато вас порадует надземная часть растения. Она выглядит так оригинально, что займет достойное место на подоконнике.

Ананас. Дать ананасу вторую жизнь можно с помощью его верхушки. Поставьте ее в стакан с водой так, чтобы в воде находилось только основание. Через несколько недель, когда появятся корешки, пересадите ананас в горшок.

Картофель. Если в доме есть большой горшок, посадите туда проросший картофель или даже кусочки клубня с глазками. Из них может вырасти полноценный картофельный куст.

Белокочанная капуста. Если капуста долго лежит во влажном месте, на длинной кочерыжке могут появиться новые листья. В этом случае поставьте кочерыжку в воду, а потом пересадите в почву. Сформировавшиеся молодые листья добавляйте в салаты и супы.

КАК ВЫРАСТИТЬ АВОКАДО?

Многие садоводы успешно выращивают из косточек апельсины и лимоны. Но что, если попробовать посадить нечто более экзотическое? Например, авокадо!

Прежде всего выберите подходящий плод. Он должен быть ровным, без повреждений, зрелым. У спелого плода при потрясывании гремит косточка. Если авокадо еще не созрел, поместите его в газету и поддерживайте некоторое время при комнатной температуре. Из спелого плода извлеките косточку, промойте и подсушите ее. Далее можно приступать к процессу.

Существует несколько способов, с помощью которых можно прорастить косточку авокадо.

Во влажной вате. Поместите косточку в вату и следите, чтобы она постоянно

была влажной. Как только косточка расколется на две части, посадите ее в почву.

В земле. Аккуратно удалите оболочку с косточки и посадите во влажную питательную почву тупым концом вниз, заглубив на 3 см.

В стакане с водой. Удалите оболочку с косточки и поместите ее тупым концом вниз в стакан с водой. Вода должна покрывать косточку лишь наполовину. Время от времени подливайте воду, чтобы ее уровень был всегда одинаковым.

На зубочистках. Мысленно разделите косточку поперек пополам. По этой воображаемой линии сделайте тонким шилом или толстой иглой 3 прокола на одинаковом расстоянии друг от друга. В эти дырочки воткните 3 зубочистки. Поместите косточку на стакан тупым концом вниз -

она должна держаться за счет зубочисток. Налейте воды примерно до уровня зубочисток. Пересадите косточку в почву, когда появятся корешки.

Авокадо прорастает примерно месяц. При этом температура воздуха в комнате должна быть не ниже 22°.

Проросшую косточку посадите в горшок с плодородной почвой. На дно обязательно выложите слой керамзита. Косточку заглубляйте не более чем на 2/3 и будьте очень осторожны с корешками - они хрупкие. Авокадо любит яркий рассеянный свет. Если его недостаточно, включайте фитолампу. Не допускайте сквозняков и понижения температуры ниже 20°.

Пересаживайте растение весной, ориентируясь по корням. Если видите, что им



тесно, время пришло! Обычно до 4-летнего возраста авокадо пересаживают ежегодно, потом - 1 раз в 3 года.

Лавка с буханками	Симфоническая бригада	Самый знаменитый салат	Кик-боксинг в быту	Модная музыка прошлого	Бокс от гонимого	Крупная антилопа	"Сестра" алгушки	Проектор слайдов	Свечной материал	И Ньютон, и Эйштейн	Пометы официанта
				Кустарник медонос				Её некоторые ищут вине			
Соглашение на словах	Бейсбол по нашему					Настоятель евробител				Шилучка из сухарей	Первобытный плуг
				Избушка-развалюшка				Топор, косящий врагов			
Ответ на "Ау!"	Цветочный горшок					Вкрапление в кексе	Жемчужина остроумия	Регион с Зальбрусом			
Русский танец	Поиск афериста		Шапочный приятель	Землячество на чужбине						Боевое острей кинжала	Покровитель (разг.)
"Съезная" пьеса					Попка на плече пирата	Перо из гротеска	Босс церковного округа				
		Малорослый буйвол	Сарыч иначе				Не в свои - не садись!	Музыкальный труд	Дерево для напитка	Елена для своих	
Нутро ореха	Беззубый сторож				Им пишут картины				Мужская юбочка		
Казахский "менестрель"			"Косой" стрелок					Всем ребятам пример			
Место зимовки огульцов	Жилец рядом				Собрать эму				... природы		
			Воина "небоскреба"					Гранёный при графине			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №14

СКАНВОРД НА СТР. 15

С	В	А	Р	К	А	С	О	Р	Б	Е	Н	Т
Ч	У	Б	Ы	Т	И	Е	М	О	М	О	Н	Д
В	А	Ш	К	А	Л	А	Ч	П	Р	А	В	О
Ф	Е	М	И	Д	А	Р	Я	Б	И	Н	А	Ч
Л	Я	Л	И	К	О	Р	Ж	М	О	Р	Ж	П
К	Л	Я	П	К	Е	К	О	Н	К	А	К	А
А	Ш	А	Ш	И	Ф	Р	Л	О	К	Т		
Б	О	К	А	Л	О	О	П	Е	К	А	В	Т
А	У	О	Б	Л	И	О	Р	Я	Д	Р	И	В
З	А	Р	О	С	Л	А	Н	Г	У	А	Н	Т
И	К	Т	А	Н	Г	О	У	А	Н	Т	Ы	
С	К	А	Л	Ь	Д							

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Прусак. Абрек. Ангора. Ого. Спрос. Мел. Навес. Махина. Осока. Трал. Спа. Око. Лен. МАН. Бот. Крап. Боа. Рюи. Осетр. Зад. Скetch. Иваново. Мачете. Указ. Лекало. Круг. Час. Агап. Том. Ино. Меч. АК.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Хлябь. Летом. Рента. Воронка. Кумач. Слова. Тема. Солома. Таль. Клас. Каприччо. Плафон. Тавр. Визитка. Ом. Аверс. Крыса. Мода. Нуга. Комикс. Брелок. Гид. Ген. Про. Варан. Пролаза. Тор-моз. Полк.

СКАНВОРД НА СТР. 41

С	В	Р	О	М	О	Р	Т	У	Н	О	В
П	Л	А	Ш	К	А	Р	Е	С	Т	У	Ш
А	Л	А	Р	Е	С	П	С	И	Н	А	Б
Л	Е	Т	А	Н	И	Е	Т	Р	У	Т	Ш
Ь	О	К	О	А	К	А	Н	А	Р	В	А
Н	Р	А	Ь	В	Е	Т	К	А	Т	О	Н
И	Н	А	Н	О	С	К	П	И	А	Н	И
К	Р	А	Н	П	С	А	П	А	И	И	З
Е	К	А	Л	А	М	Я	Г	О	Д	А	Б
И	З	М	Е	Н	А	О	С	Т	О	В	Р
А	Т	И	Т	У	Л	А	Р	И	Н	А	Р
К	Р	А	С	А	А	Р	К	А	Н	П	Е



ISSN 1987-6009
9 771987 600002

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



КОШКИ ЛЮБЯТ ОБНИМАТЬСЯ?

Бытует мнение: кошки - самодостаточные животные, им не нужно человеческое тепло. Однако это не так! Многие породы любят, когда хозяева берут их на руки. Вот только обнимать питомца нужно правильно.

Когда котята рождаются, они прижимаются к матери. Такие объятия ассоциируются у них с безопасностью, теплом, комфортом. Если ваша любимица часто лежит у вас на коленях и просит ласки, она демонстрирует тесную связь с вами. Поздравляем: вы заметили кошке маму!

Некоторые питомцы не любят, когда их гладят, берут на руки. Это не означает, что вы неприятны кошке. Скорее всего, в первые недели жизни котенок не был социализирован. Если в это время он не контактировал с людьми, не получал ласки, то в будущем будет избегать прикосновений. А что насчет пожилых питомцев? У некоторых животных с возрастом развивается артрит, и объятия причиняют им боль.

Вы заметили, что ваш питомец идет на контакт? Прекрасно! Но не сжимайте его слишком сильно: животное может испугаться и начнет вырываться. Лучше всего обниматься с кошкой в положении лежа - позвольте любимице улечься вам на грудь или на живот и погладьте ее.

Активные породы - бенгальские кошки или абиссинские - реже обнимаются с хозяевами, чем более спокойные породы (регдолл, персидские кошки). А все потому, что им не нравится сидеть на одном месте, они не могут долго находиться без движения.



КАК НАС ЛЕЧАТ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Все еще сомневаетесь - заводить питомца или нет? Вот несколько причин сделать это.

Снижают уровень кровяного давления. Исследования американских ученых показали: те, кто заботятся о кошке или собаке, реже страдают от повышенного давления и учащенного пульса.

Улучшают физическую форму. Выгуливая собаку дважды в день или играя с кошкой в активные игры, вы поддерживаете себя в хорошей форме.

Депрессия не грозит. Хозяева домашних животных, наблюдая за ними, испытывают положительные эмоции. Снижается уровень кортизола (гормон стресса) и повышается уровень серотонина.

Снижают вероятность инсульта. По мнению врачей, у владельцев кошек и собак инсульты случаются на 20% реже, чем у тех, кто не обзавелся верным другом. Возможно, это связано с тем, что домашние животные умеют успокаивать и защищают нас от стресса.

СОБАКА ОБЛИЗАЛА. ЭТО ВРЕДНО?

Пес встречает вас с работы, радостно виляя хвостом, и вы позволяете питомцу облизать ваше лицо. Ветеринары уверены: таким образом животное проявляет свою любовь и демонстрирует подчинение хозяину. Так почему бы не подставить ему щечку для поцелуя? Лучше так не делать! Во рту собаки содержится огромное количество бактерий, вирусов и дрожжей. Многие из них (клостридия, кампилобактерия) становятся причиной заболеваний ЖКТ. Также в организме животного могут быть кишечные паразиты. Это не означает, что нельзя позволять собаке выли-

зывать руки. Если слюна попадает на кожу, вероятность заражения незначительна. А вот через слизистые оболочки носа, рта и глаз в организм человека могут попасть болезнетворные бактерии.

При общении с собакой убедитесь в том, что ей сделали все прививки. Также животному важно пройти дегельминтизацию (обработка от паразитов). После контакта с питомцем вымойте руки с мылом.

Ни в коем случае не ругайте собаку, когда она попытается проявить любовь таким образом. Мягко отстранитесь и переключите ее внимание.





Юбки для смелых

Если подобрать длину юбки из экокожи неверно, вы рискуете сделать образ вызывающим. Обратите внимание на лаконичные юбки-карандаши или юбки миди. Носите их с блейзером, водолазкой, рубашкой. Юбки мини или плиссированные модели подружатся с оверсайз-свитером, ботфортами или высокими ботинками на грубой подошве. Никаких шпилек!



Платья

Составляя образ с платьем из экокожи, важно помнить о том, что эта вещь яркая и сексуальная, а значит, не требует дополнительных аксессуаров. Лучше остановиться на цветных моделях: приглушенные синие, пурпурные, изумрудные, бежевые тона на пике моды. Наиболее удачные фасоны - прямого кроя, А-силуэта, платья-рубашки и футляры. Дополняйте их обувь на небольшом каблучке или плоском ходу.



Куртки и плащи

Стоит сделать выбор в пользу верхней одежды из экокожи, поскольку она износоустойчива. Из этого материала шьют демисезонные куртки, плащи, куртки-косухи и даже пуховики. Куртка-косуха составит пару джинсам и белому топу или нежному платью из струящейся ткани. Пальто и тренчи дополняют лук с юбкой или платьем длины миди. Рекомендуется сочетать экокожу с другими материалами, чтобы создать уникальный образ.



ЖАРКОЕ В ГОРШОЧКАХ

Телятина или свинина - 400 г, картофель - 800 г, сало - 150 г, сметана - 1/2 стакана, чеснок - 1 зубчик, соус соевый - 40 мл, соль, перец - по вкусу, кориандр и паприка молотые - по вкусу, лист лавровый - 4-6 шт., петрушка - 4-6 веточек, бульон мясной - 2-3 стакана, масло растительное для жарки.

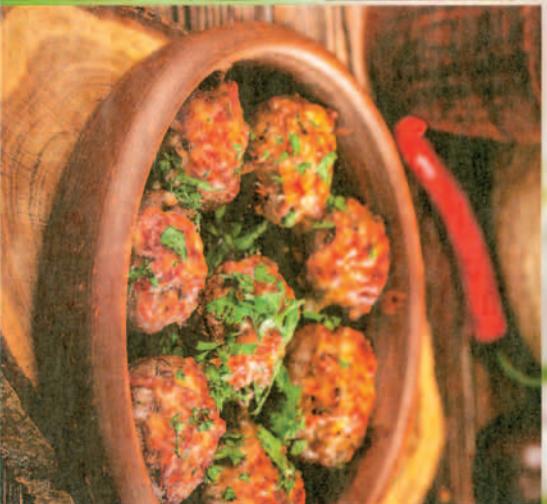
Мясо нарежьте кубиками среднего размера. Чеснок пропустите через пресс, соедините со сметаной и соевым соусом. В полужидкой смеси замаринуйте мясо на 1-2 ч. Выньте из маринада, обжарьте на масле до золотистой корочки. Картофель очистите, нарежьте крупно, посолите. Обжарьте на масле до легкой золотистой корочки, добавив в конце молотую паприку, перец и кориандр. В 4 или 6 горшочков (в зависимости от их объема) выложите сначала кусочки мяса, затем очень мелко нарезанное сало, сверху - картофель. Добавьте по лавровому листу и по веточке петрушки. Количество зелени можно увеличивать. Влейте по 1/2 стакана бульона, накройте крышками. Готовьте в духовке при 180 градусах не менее 55 мин.



РУЛЕТ СВИНОЙ С ФАРШЕМ

Свиная лопатка (куском) - 1,5 кг, сало - 12 ломтиков (тонкими), лук - 1 шт., хлеб белый - 3 ломтика, молоко - 200 мл, яйцо - 1 шт., петрушка - небольшой пучок, соль и перец - по вкусу, смесь специй (куркума, лавр, майоран, базилик, сушеный чеснок) - 2/3 ч. л. или по вкусу.

Со свиной лопатки срежьте около 300 г мяса, чтобы получились ровный пласт. Пласт слегка отбейте. Натрите солью, затем смесью специй. Срезанное мясо с луком пропустите через мясорубку. Хлеб (без корочек) залейте молоком на 2-3 мин. В миске смешайте фарш с нарезанной петрушкой, слегка отжатым хлебом, яйцом, перцем, солью. На пласт выложите фарш, сверните рулетом. Обваляйте шпагатом, выложите в форму, посыпьте специями. Сверху уложите ломтики сала. Влейте стакан воды и поместите в разогретую до 180 градусов духовку на 60-70 мин. Через 30 мин. после начала запекания полейте выделившимся соком. Готовый рулет выньте из духовки, дайте постоять 10 мин.



ШАМПИНЬОНЫ С НАЧИНКОЙ

Фарш мясной - 450 г, сыр твердый - 100 г, шампиньоны (крупные) - 15 шт., лук репчатый - 1 шт., яйцо - 1 шт., масло растительное - 50 мл, соль и перец - по вкусу, черный молотый - по вкусу.

Шампиньоны очистите, аккуратно отрежьте ножки. Измельчите лук и ножки грибов, обжарьте на растительном масле до готовности, посолите и поперчите. Смажьте форму и шляпки шампиньонов растительным маслом. Посолите шляпки с внутренней стороны. Приготовьте начинку: фарш соедините с яйцом и обжаренными ножками грибов с луком, добавьте соль и перец. Перемешайте. Из полученной массы сформируйте шарики по размеру шляпок грибов. Слегка уплотняя, поместите их в шляпки шампиньонов. Выложите грибы с фаршем в смазанную форму. Отправьте в разогретую до 190 градусов духовку на 30-35 мин. Посыпьте натертым на мелкой терке сыром и готовьте еще 5-10 мин.



ГОЛУБЦЫ «КАК У МАМЫ»

Фарш (свинина + говядина) - 300 г, рис - 1/3 стакана, лук - 1 шт., капуста - 1 кочан (средний), масло растительное для жарки, соль и перец - по вкусу.

Для заливки: мука - 2 ст. л., паста томатная - 2 ст. л., сметана (20-23%) - 4 ст. л., масло сливочное - 4 ст. л.

Кочан поместите в кастрюлю с кипящей водой и по мере размягчения снимайте листья. Поварите листья 5-6 мин. в соленой воде и слегка отбейте молоточком (плоской стороной) плотное основание. Рис отварите почти до готовности. Смешайте фарш, рис, обжаренный лук, соль, перец. На каждый капутный лист выложите 2-3 ст. л. начинки, сверните голубцы. Обжарьте на большом огне. Уложите в кастрюлю, выстелив дно листьями. Расстопите в сковороде сливочное масло, введите сметану и томатную пасту, перемешайте. Добавьте муку, подлейте 300 мл воды и тушите на среднем огне несколько минут. Залейте голубцы, тушите на слабом огне под крышкой 35-40 мин.

