

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЗНАВАТЕЛЬ

№22

май 2021

цена:
2 лари

**Коллекция
рецептов**

стр.38

**Чем укрепить
сосуды**

стр.7

**Макияж как
у звезды**

стр. 37

**Что есть, чтобы
не болеть?**

стр. 14

**Александр Солженицын и
Наталья Решетовская. История любви**

стр.20-21

Эль Фаннинг:

стр.16-17

“Я собираюсь заняться режиссурой”

ДЖИНСЫ

Актуальные модели сезона

С тех пор как джинсы появились, они ни разу не выходили из моды. Какие модели вечной классики популярны в этом сезоне?



Хотите подчеркнуть талию - носите джинсы с ремнем.

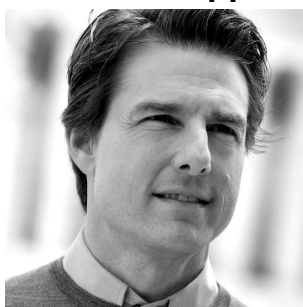


Чем шире, тем лучше!

Расслабленные силуэты и ни к чему не обязывающие фасоны - главный тренд сезона весна-лето 2021. Особенно востребованными окажутся такие оригинальные джинсовые модели, как трубы, бананы, клеш от бедра, палаццо. Они помогут скрыть лишний объем в области бедер и подчеркнуть талию. Носите джинсы с топами облегающего кроя, легкими блузами и рубашками, классическими жакетами. В качестве обуви подойдут как туфли на высоком каблуке, так и кроссовки, лоферы, казаки, ботильоны на небольшом подъеме.



СПАСАЕТ ЛЮДЕЙ И ЛЕТАЕТ НАД ПРОПАСТЬЮ: ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ВЫХОДКИ ТОМА КРУЗА



Знаменитый актер Том Круз наконец объяснил, почему устроил скандал на съемочной площадке фильма «Миссия невыполнима – 7».

В 2020 году пользователи интернета возмутила аудиозапись, на которой звезда франшизы «Миссия невыполнима» и продюсер седьмой части накричал на свою команду. Причиной срыва стало нарушение правил безопасности, установленных во время пандемии COVID-19. Несколько человек из состава бригады не соблюдали социальную дистанцию и не носили медицинские маски.

«Я сказал то, что сказал. В тот момент на карту было поставлено очень многое. Но это была не вся моя команда. Я велел съемочной группе покинуть съемочную площадку, и это были только оп-

ределенные люди. Производство фильма больше никогда не останавливалось. Все эти эмоции пронеслись у меня в голове. Я думал о людях, с которыми работаю, и о своей отрасли. И для всей съемочной группы знать, что мы начали снимать фильм, было просто огромным облегчением. Это было очень эмоционально, должен вам сказать», - приводит слова Тома Круза ScreenRant.

58-летний Круз регулярно попадает в новостные хроники. Актер исполняет головокружительные трюки и попадает в переделки и скандалы. Мы приготовили для вас подборку необычных приключений знаменитости как на съемочной площадке, так и вне ее.

Прощайте, «Глобусы»

Недавно кумир миллионов публично отказался от трех премий «Золотой глобус», присужденных ему Голливудской ассоциацией иностранной прессы (HFPA). Это не просто личная инициатива — актер присоединился к массовому бойкоту престижной кинопремии. По словам Тома Круза, руководство Ассоциации игнорирует необходимость реформ, а также не поддерживает политику инклюзивности.

МЕТАМОРФОЗЫ ПАТТИНСОНА ОТ «СУМЕРЕК» ДО «БЭТМЕНА»



Сегодня знаменитый актер Роберт Паттинсон отмечает свое 35-летие. Сумасшедшую известность ему когда-то принесли роль Седрика Диггори в четвертом фильме о Гарри Поттере и, конечно же, роль вампира Эдварда Каллена в саге «Сумерки».

Несколько лет девушки

всего мира сходили с ума от обаятельного и сдержанного Эдварда. Казалось бы, романтический образ привязался к нему, как ярлык. Но Паттинсон сумел выйти за рамки шаблона «актера фильмов для девочек». К своим 35 годам он показал, что способен на совершенно разноплановые роли.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

У СПЕЦВЫПУСКА СЕРИАЛА «ДРУЗЬЯ» ПОЯВИЛАСЬ ТОЧНАЯ ДАТА ВЫХОДА И ТИЗЕР

Считанные дни остаются до одного из самых долгожданных событий года. Уже 27 мая легендарный сериал «Друзья» вернется на экраны. Это будет спецвыпуск, состоящий всего из одной серии особого формата.

Что касается актёров, задействован весь оригинальный состав знаменитой шестёрки: Рейчел, Чендлер, Моника, Фиби, Джоуи и Росс. Главные герои уже приоткрыли тайну: в соцсетях артисты показали тизер.

Они также рассказали, что новый эпизод не будет похож на классический сценарий культового ситкома. Актёры появятся не в образах своих персонажей, а будут выглядеть как в реаль-

ной жизни, поделятся с фанатами историями со съёмки, а также покажут архивные кадры из-за кулис. Что ещё ждёт поклонников сериала, пока держится в секрете.

В сентябре 2019 года культовый ситком «Друзья» праздновал 25-летний юбилей. Сериал стал одним из образцов ситуационной комедии и транслировался во многих странах мира, в том числе и в России. С 1994-го по 2004 год были сняты в общей сложности 236 серий. Главные роли в сериале исполнили Дженнифер Энистон, Кортни Кокс, Лиза Кудроу, Мэтт ЛеБлан, Мэттью Перри и Дэвид Швиммер.





ЭЛИС КУПЕР ВЫСТАВИЛ НА ТОРГИ НАЙДЕННУЮ В КЛАДОВКЕ КАРТИНУ ЭНДИ УОРХОЛА

Рок-музыкант Элис Купер заявил, что выставит на торги найденную в своей кладовке картину Энди Уорхола “Маленький электрический стул”, сообщили в Instagram галереи Ларсена в Скоттсдейле. Картину продадут на аукционе, который пройдет 23 октября этого года. Эксперты считают, рок-рокеру удастся выручить за полотно до 4,5 млн долларов.

Картина Уорхола “Маленький электрический стул” выполнена в технике шелкографии. Она вошла в серию “Смерть и отчаяние”.

По словам Элиса Купера, в 1970-е ему подарила картину знакомая, дружившая в свое время с Уорхолом. Рокер забыл про подарок, но несколько лет назад обнаружил картину в кладовке своего дома в Фениксе.

МУЗЕЙ МАДАМ ТЮССО “ПОСЕЛИЛ” ВОСКОВЫХ ГАРРИ И МЕГАН В “ГОЛЛИВУДЕ”



Музей восковых фигур мадам Тюссо, который еще год назад убрал фигуры принца Гарри и Меган Маркл из экспозиции, посвященной королевской семье, переместил их на новое место. После “отлучения” супруги — как и настоящие Гарри и Меган — оказались “в США”, в зоне “Голливуд”.

Управляющий лондонским музеем мадам Тюссо, Тим Уотерз, заявил, что этим жестом они всего лишь продемонстрировали осведомлен-

ность в новостях шоу-бизнеса.

“Всегда внимательно следя за новостями звезд, мы переместили фигуры принца Гарри и Меган Маркл, чтобы они присоединились к их голливудским друзьям, что отразило их новый статус на мировой арене”, — с легкой иронией сообщил Тим Уотерз.

Теперь принц Гарри и Меган Маркл “обитают” там же, где восковые Джордж Клуни и Дэвид Бекхэм.

ТИНУ ТЕРНЕР И JAY-Z ВКЛЮЧИЛИ В ЗАЛ СЛАВЫ РОК-Н-РОЛЛА



Американских музыкальных исполнителей Тину Тернер и Jay-Z включили в Зал славы рок-н-ролла, сообщили на официальном сайте.

Кроме того, решением комитета в Зал славы включили Кэрол Кинг и Тодда Рандгрена, а также рок-группы The Go-Go's и Foo Fighters.

На включение в Зал славы претендовали 16 кандидатур. Окончательное решение приняли члены отбороч-

ного комитета. Известно, что за право попасть в Зал славы рок-н-ролла боролись Iron Maiden и New York Dolls.

Отметим, что Тина Тернер и Кэрол Кинг попали в Зал славы рок-н-ролла во второй раз. Кинг впервые удостоилась этой чести в 1990 году, а Тернер — вместе со своим партнером по дуэту Айком — в 1991 году.

Ранее был назван музыкант десятилетия. Им оказался рэпер Дрейк.

СТАЛИ ИЗВЕСТНЫ ПОДРОБНОСТИ СОВМЕСТНОГО ОТПУСКА ЛОПЕС И АФФЛЕКА

Певица и актриса Дженнифер Лопес получила “невероятное наслаждение” от совместного отпуска с актером Беном Аффлеком на горнолыжном курорте в Монтане.

Издание Us Weekly со ссылкой на источник сооб-

щает, что Лопес “испытывает чувства” к Бену и получает удовольствие от общения с ним.

“Она испытывает чувства к Бену. Они не торопятся, но все идет к романтическим отношениям”, — рассказал источник издания.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ИЗВЕЧНЫЙ ВОПРОС В ШЕКСПИРОВСКОМ СТИЛЕ, КАК ВКУСНО ПИТАТЬСЯ И СОХРАНИТЬ СТРОЙНОЕ ТЕЛО?

Есть на ночь или не есть?

Запретов нет, однако...

В общем-то, вы волюны есть, что заблагодарасудитесь. Но получите совсем не тот результат, даже если будете сидеть на диете в остальное время суток и выполнять физические упражнения. Вот перечень запрещенных продуктов:

- ✓ жареная картошечка и всевозможные булочки, в том числе и хлеб;
- ✓ салаты из множества ингредиентов, приправленные майонезом, например оливье или селедка «под шубой»;
- ✓ макароны по-флотски и плов с жирным мясом;
- ✓ сгущенное молоко и сладости - пирожные, конфеты;
- ✓ блюда, приправленные чесноком, перцем и другими пряностями, возбуждающими вкусовые рецепторы;
- ✓ соленые продукты: именно соль задерживает жидкость в организме. Сильная отечность к утру не украсит никого.

На ночь не стоит сильно налегать на белковую пищу. Продукты с повышенным содержанием белка, например красное мясо, противопоказаны по вечерам. Чтобы такая пища переварилась, требуется много энергии, а это сильно нарушает сон. Алкогольные напитки хоть и не еда, но тоже под запретом, если

не хотите растолстеть. Ведь как работает спиртное? Да просто! Выпили рюмочку-другую, и начинаете снимать все «ограничители». Если, к примеру, захотелось прожаренного и подкопченного окорока, а на часах уже за полночь, вас это не остановит!

О порциях отдельный разговор

Нужно хорошенько поужинать хотя бы часа за три до ночного сна. Не то что набить живот, а так, чтобы не возникло потом желания еще что-то перехватить. Плотный же ужин непосредственно перед сном (или за час до того, как идти в кровать) замедлит пищеварительный процесс. Вы и не выспитесь как следует, и нарушите метаболизм. Бутерброды, густо приправленные майонезом, салаты, съеденные ближе к ночи, - верный способ нарушить сон. Вы же знаете, как важно хорошо высыпаться. Поэтому, чтобы сон был здоровым и глубоким, не стоит наедаться.

От конфет придется отказаться

Если на ночь съесть пищу, богатую углеводами, это даст серьезную нагрузку на печень. В позднее время



вместо отдыха и сжигания жира организм будет, трудиться над тем, чтобы переработать сахарозу. И уже потом приступит к основной миссии. Более того, тем, кто по вечерам балуется сладкими продуктами, грозит угроза развития сахарного диабета. Особенно если вместо полноценного ужина пить чай с конфетками, фруктами, печеньками, пирожными, тортиками.

Фрукты только до 17.00

А вот тут поподробнее. Британские ученые сделали парадоксальное открытие. Фрукты нельзя есть на ночь и даже после пяти вечера - можно легко набрать лишние килограммы. И вряд ли вы избавитесь от лишнего веса, сидя на диете, если позволяете себе ужинать фруктами. При употреблении фруктов в организме начинает усиленно вырабатываться инсулин. Он усиливает аппетит, а не притупляет чувство голода. После яблочка или банана хочется съесть что-то еще, потом еще...

Г. Таран, врач-диетолог.

Вряд ли вы избавитесь от лишнего веса, если сидите на диете позволяете себе ужинать фруктами.

Раньше туалетную бумагу делали из старых книг, газет, другой макулатуры и никто не жаловался на проблемы со здоровьем. Сейчас бумага не серая, как прежде, а нарядная. Ее насыщают ароматизаторами, красителями и разными добавками. Не от того ли появляются раздражения кожи в паховой



ЦВЕТНАЯ ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ГЕМОРРОЙ.

ВЫБИРАЕМ ТУАЛЕТНУЮ БУМАГУ

зоне и в местах непосредственного контакта бумаги и кожи? Этот вопрос задаем дерматологу Ирине Яковлевой.

- Да, это так. Некачественная, яркая туалетная

бумага может провоцировать развитие геморроя, воспаление ануса и даже рак прямой кишки. Это происходит из-за свинца, который входит в состав красителей дешевой туалетной бумаги.

Туалетная бумага должна быть изготовлена из чистой целлюлозы, без ароматизаторов, цветных принтов и оттенков. Лучшее всего обычная бесцветная, белая бумага средней стоимости.



В Международной классификации болезней этих диагнозов нет, но некоторые врачи продолжают пугать ими пациентов.

ЛЕЧИТЬ ИЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ?

Врачи нередко называют диагнозы, которые заставляют пациентов изрядно поволноваться. Но стоит ли сразу им верить? Практика показывает: некоторые недуги не требуют лечения.

Остеохондроз

Этот диагноз подразумевает изнашивание межпозвоночного диска, из-за чего появляются болезненные ощущения. Однако на самом деле диск состоит из хрящей и не имеет нервных окончаний. Боль же возникает из-за защемления нерва.

Поэтому во всем мире диагноз остеохондроз считают неточным, ведь под его маской могут скрываться миозит, грыжи межпозвоночных дисков, фибромиалгии и другие заболевания. Многие из них требуют лечения, особенно если пациент старше 35 лет. Однако есть и те, которые не требуют кардинального медицинского вмешательства.

Например, частой причиной болей в спине становится миофасциальный синдром, вызванный стрессом. Сильные эмоции провоцируют выброс адреналина, мышцы сокращаются, и включается древний механизм защиты «бей или беги». Однако чаще всего человек остается на месте, из-за чего и возникает мышечный спазм. С ним в итоге и нужно работать!

Пережили стресс? Постарайтесь дать выход сильным эмоциям: неплохо зарекомендовали себя крик, танец, физическая нагрузка. Также снять болевые ощущения поможет массаж или ЛФК, а психолог научит грамотно проживать негативные эмоции.

Эрозия шейки матки

Под диагнозом эрозия часто имеют в виду другое заболевание - эктопию. В отличие от эрозии, ко-

торая является воспалением слизистой оболочки шейки матки, эктопия, или псевдоэрозия, - доброкачественное изменение. При нем эпителий цервикального канала выходит на влагалищную часть, которую должен покрывать плоский эпителий. У 11% женщин эктопия является врожденным дефектом и не нуждается в лечении.

Многие современные врачи между диагнозами эктопия и эрозия ставят знак равенства и лечат патологию одинаково и чаще всего радикально. Однако в международной медицинской практике диагноз эрозия звучит довольно редко, а для его уточнения используют дополнительные исследования - например, ПаП-тест или другие.

Дисбактериоз

Это универсальный диагноз, который ставят при диарее и запоре, болях в животе, отрыжке и метеоризме. Схема лечения тоже одинаковая: обычно врачи назначают УЗИ брюшной полости, анализ кала и крови.

Причиной болей в животе могут стать многочисленные болезни желчевыводящих путей или поджелудочной железы, «синдром раздраженного кишечника» и др. Если же никаких патологий нет, врач, как правило, ставит диагноз дисбактериоз (дисбиоз).

Важно знать: под влиянием определенных факторов одних бактерий в кишечнике может становиться больше, других меньше. Именно этот процесс может приводить к дисбалансу, болезненным ощущениям, расстройству стула. При этом кишечник - самовосстанавливающаяся система, которая не требует терапии антибиотиками. Чаще всего дисбиоз лечится пробиотиками и правильно выстроенным питанием.

Вегетососудистая дистония

В Международной классификации болезней диагноза ВСД нет, но если вы жалуетесь на головные боли, тревожность, учащенное сердцебиение, то знаменитую дистонию у вас, скорее всего, «найдут». На ВСД принято списывать различные симптомы, которые лучше всего исследовать по отдельности.

Так, слабость и бледность кожи могут свидетельствовать о низком содержании гемоглобина в крови, тахикардия - о сердечно-сосудистых заболеваниях, хроническая усталость и частые перепады настроения - о проблемах с щитовидной железой, а головокружения и потливость - о проблемах с вестибулярным аппаратом.

Иногда описанные симптомы могут быть реакцией на стресс или эмоциональные перегрузки.

Дискинезия желчевыводящих путей

Если пациент жалуется на боль в правом подреберье и отсутствие аппетита, врач может предположить дискинезию желчевыводящих путей. При этом заболевании наблюдается бесконтрольный выброс желчи или, наоборот, полное ее отсутствие.

Лечат патологию по классической схеме: врач прописывает лекарства, призванные нормализовать работу желчного пузыря. Однако дискинезия - лишь следствие. Причиной сбоя могут стать гормональные нарушения, проблемы с ЖКТ, паразиты, аллергические реакции или даже психосоматика. Чтобы нормализовать функции желчного пузыря, необходимо комплексное исследование и поиск истинных причин.

Сомневаетесь в диагнозе, который поставил вам врач? Обратитесь за вторым мнением, и только после этого начинайте лечение!

Чем укрепить сосуды?

Повреждение и закупорка сосудов опасны для здоровья. Для предотвращения заболеваний важна профилактика!

Гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда - вот самые частые причины смерти в мире. По данным Минздрава, в 2020 году смертность от сердечно-сосудистых заболеваний составила 620 случаев на 100 000 человек. Однако в 80% инфаркт можно предотвратить, если изменить образ жизни и заранее начать укреплять сосуды.

Генетика не виновата!

На состояние сердечно-сосудистой системы влияют разные факторы - пол, возраст, уровень жизни, даже особенности темперамента. Так, например, у мужчин ишемическая болезнь сердца может возникнуть в 40-45 лет, а у женщин - лишь к 55. Это объясняется повышенным уровнем эстрогена у женщин до менопаузы: в этот период они лучше защищены от стенокардии и инфаркта.

Однако гормональными сбоями объясняется возникновение лишь 5% сердечно-сосудистых заболеваний, зато курение и употребление жирной пищи виновато в 75% случаев. Согласно медицинским исследованиям, здоровье сердца лишь на 20% зависит от наследственности, зато на 20% - от экологических условий, на 10% - от медицины и на 50% - от образа жизни.

Таким образом, даже при неблагоприятном родовом сценарии, в ваших силах не допустить активации «плохих» генов и минимизировать

риск инфаркта за счет правильного питания, физических нагрузок и позитивного настроения.

Не пропустить болезнь

Врачи уверены: при условии сохранения сосудов совершенно здоровыми, можно увеличить продолжительность жизни на 15 лет. Однако зачастую они становятся хрупкими и повреждаются совершенно незаметно для человека.

Низкая гибкость и уменьшение просвета капилляров приводит к тому, что кровообращение замедляется. Мозг, сердце и другие органы испытывают нехватку питательных веществ и кислорода, их работа ухудшается. О повышенной хрупкости сосудов свидетельствуют синяки и гематомы, которые появляются на теле сами по себе.

Обвяжите среднюю часть плеча жгутом, чтобы создать давление, и оставьте на 5 минут. Если после снятия жгута появились мелкие кожные высыпания геморрагического типа, надо заняться укреплением сосудов.

Проконсультируйтесь с врачом и сдайте необходимые анализы, чтобы выявить причину хрупкости сосудов. Если гематомы локализуются на ногах, причиной может быть геморрагический васкулит. В этом случае специалист назначит лечение.

Пора сменить рацион

Биохимик Колин Кэмпбелл провел масштабное исследование и выявил самые опасные продукты для сердечно-сосудистой системы. Ими оказались красное мясо, цельное молоко, сливочное масло, рафинированный сахар. Они образуют на стенках сосудов холестериновые бляшки, создающие затор и сокращающие поступление крови к сердцу. Кэмпбелл утверждает, что основой рациона должна быть цельная растительная пища - фрукты, овощи, злаки, бобовые.

К похожему выводу пришел американский врач Лестер Моррисон. В ходе своего исследования он разделил пациентов, переживших инфаркт миокарда, на две группы. Первая питалась традиционной пищей с обилием мяса и молока, вторая - пищей с минимальным коли-

чеством холестерина и животных жиров. Через 8 лет эксперимента выживаемость в первой группе составила 24%, а во второй - 56%.

Появление инсультов предупреждает шпинат. Свекла очищает и укрепляет артерии: если в течение двух недель пить свекольный сок, «вредный» холестерин снизится вдвое. Сельдерей укрепляет стенки сосудов и снижает давление. Тыква выводит вредные токсины из организма и защищает от образования холестериновых бляшек.

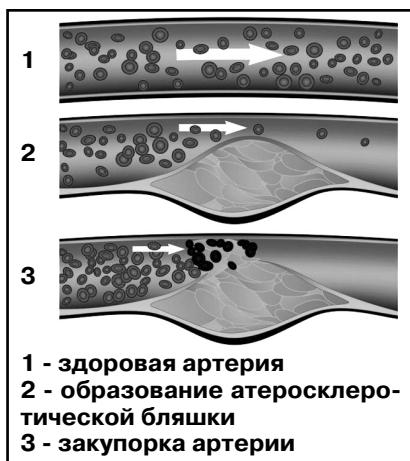
Замените вредные привычки спортом

По данным ВОЗ, курение, в том числе и пассивное, увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 30%, сокращает продолжительность жизни примерно на 20 лет и способствует формированию раннего атеросклероза. Никотин сужает просветы в сосудах, приводит к повышению свертываемости крови и тромбозу. А вот умеренный спорт, наоборот, крайне полезен!

Начать можно с простой зарядки. После пробуждения осторожно разомните поочередно все группы мышц, чтобы улучшить кровообращение. Далее встаньте и на прямых ногах наклонитесь к полу несколько раз, затем походите на корточках 1-2 минуты.

Для здоровья сосудов полезно совершать 2-3 кардиотренировки в неделю - бег, плавание, велопрогулки, танцы, прыжки со скакалкой. Однако при наличии сердечно-сосудистых заболеваний физическую активность необходимо планировать вместе с лечащим врачом, так будет безопаснее.

Сон менее 6-8 часов в сутки увеличивает риск развития патологий сердца.





Прободение язвы

Быстро развивающаяся язвенная болезнь часто осложняется прободением язвы. А при прободении даже самый "стойкий" человек в один момент сгибается от боли. Что такое прободение язвы? Представьте себе желудок - по сути, это полый мешок, заполненный неким количеством еды и кислотного желудочного сока. При прободении язвы она пробивает стенку желудка насквозь, и все содержимое из желудка вместе с едким желудочным соком вытекает в брюшину. Это и вызывает нестерпимую боль.

Прободение язвы происходит внезапно. И если уж оно случилось, ждите, что, возможно, оно будет сочетаться с кровотечением. Прободение язвы легко вызвать, если часто мучить желудок острой, жирной, жареной и соленой едой.

Симптомы прободения язвы желудка: человек внезапно сгибается от приступа сильнейшей боли в верхней части живота или пупка. Мускулы живота сильно напрягаются, образуя так называемый доскообразный живот. Боль равномерно перемещается в подвздошную область, под ложечку. Мучения больного с прободением

Если язвенную болезнь не лечить, это может привести к прободению язвы и другим серьезным проблемам, опасным для жизни.

КАК ЯЗВА ЖЕЛУДКА СТАНОВИТСЯ РАКОМ

язвы быстро не закончатся, без оказания медицинской помощи он умрет лишь через несколько дней - от перитонита (гнояного воспаления брюшины).

Если произошло прободение язвы, спасти может только оперативность и грамотность докторов скорой помощи. В стационаре с помощью современных методик - эндоскопической техники, - если сумеют, выполнят операцию и остановят кровотечение. Но, возникнув один раз, оно может в любой момент повториться...

Стенки желудка спаиваются с другими органами

Нередко при язвенном заболевании стенки желудка спаиваются с одним из соседних органов, например с кишечником или поджелудочной железой. Постепенно язва проникает в этот орган. Такая ситуация менее опасна, чем прободение язвы, потому что в этом случае язва все же остается закрытой, и инфицирования брюшной полости бактериями не происходит. Но и при таких спайках можно умереть. Особенно опасно, если язва проросла в поджелудочную железу. Этот орган очень чувствителен к разным травмам. Когда его атакует язва, в считанные часы может раз-

виться острый панкреатит, а он сам по себе еще опаснее любого осложнения язвенной болезни. Чаще всего такая трагедия случается у хронических больных язвенной болезнью, которые хоть и лечатся, но не доводят лечение до конца. А вот прободение чаще происходит у молодых людей с маленьким стажем заболевания.

Кровотечение из язвы

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки часто начинается внутреннее кровотечение из пораженного органа. Сама по себе язва - это рана в стенке желудка или кишечника. Если не лечиться, она распространяется глубже и может дойти до кровеносного сосуда и развесть его стенки. Таких сосудов в желудке много, а сосудистая сеть этого органа большая, поэтому язвенное заболевание часто осложняется внутренним кровотечением. Чаще всего кро-

Симптомы внутреннего кровотечения: внезапное появление чувства беспомощности, головокружение, прохладный пот, сонливость, чувство ужаса, учащение пульса. Когда в желудке накопится много крови, больного может вырвать. Из-за взаимодействия с соляной кислотой кровь становится темно-коричневой (рвота «кофейной гущей»). Бывает, что кровотечение развивается медленно, и больной, сам того не ведая, успевает переварить изрядное количество своей крови. В таком случае стул становится черным - это очередной признак кровотечения в желудке или кишечнике. Самые опасные - кровотечения из больших сосудов. За 15-20 минут человек может потерять несколько литров крови. Такое кровотечение - самый верный и стремительный метод уйти на тот свет. Больные, которые упорно отказываются лечиться, рано или поздно погибают или от внутреннего кровотечения, или от прободения язвы.

Стеноз привратника

Что такое привратник? Это конечный отдел желудка, соединяющий его с двенадцатиперстной кишкой. В зоне привратника язвы образуются особенно часто, потому что здесь любит поселяться злобная бактерия хеликобактер, провоцирующая образование язвы. К тому же кислотность желудочного сока там самая

Если при язве после еды боли успокаиваются, то при раке желудка болит независимо от приема пищи, и боли становятся постоянными, мучительными.

высокая. Но хеликобактеру все нипочем. По анатомическому строению привратник желудка - это узкий канал, снабженный мышечными кольцами, которые могут сокращаться и расслабляться. При сокращении привратник закрывается, и полость желудка отделяется от полости кишечника. При расслаблении привратник расширяется, и часть еды из желудка переходит в двенадцатиперстную кишку для переваривания. При стенозе привратника происходит его необратимое сужение и деформация. Если язва поражает этот отдел, выход из желудка практически твердый рубец, который не пропускает пищу в двенадцатиперстную кишку.

Первые симптомы стеноза привратника могут появиться спустя много лет после начала язвенной болезни. Все начинается с чувства переполнения желудка после приема пищи, тяжести и болей в желудке, кислой отрыжки с неприятным запахом. Человек жалуется на то, что спустя длительное время после приема пищи слышит, как в желудке «плещется жидкость», желудок словно переполнен.

Характерный симптом стеноза привратника - рвота. На поздних стадиях заболевания, когда язва фактически уже перекрывает выход из желудка в кишечник, рвота возникает каждый раз после приема пищи. Это облегчает мучения больного, но обрекает его на гибель от истощения. Потому что рано или поздно сообщение между же-

лудком и кишечником нарушается окончательно.

Лечение стеноза привратника только хирургическое. В ходе операции пораженную часть желудка удаляют, а здоровую часть органа сшивают с двенадцатиперстной кишкой для восстановления проходимости.

Рак желудка

Злокачественное перерождение язвы желудка - самое серьезное осложнение язвенного заболевания. Поверхность рака желудка очень похожа на язву, поэтому врачу трудно их отличить. Язва может переродиться в злокачественное образование, а может появиться на раковой опухоли, но это бывает реже. Злокачественной язва становится у людей, страдающих ею на протяжении всей жизни. Рак желудка может долго не заявлять о себе. Первые симптомы рака - это появление других болей, не характерных для язвенного заболевания. Если при язве после еды боли успокаиваются, то при раке желудок болит независимо от приема пищи, и боли становятся постоянными, мучительными. Непереносимость пищи, потеря веса тоже яркие симптомы рака желудка. Выявленный на начальных стадиях, он вполне излечим - хирурги удаляют пораженную часть желудка. Но на поздних стадиях рака, при наличии метастазов в другие органы рак трудноизлечим и операция зачастую не дает положительных результатов.

Инна Скабеева, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Будь начеку!

✓ Если кто-то из язвенников хочет спровоцировать внутреннее кровотечение, надо с утра, не позавтракав, выкурить несколько сигарет подряд и выпить крепкий кофе.

✓ При желудочном кровотечении больного может вырвать из-за взаимодействия соляной кислоты с кровью рвота становится похожей на кофейную гущу.

✓ Сама по себе язва - это рана в стенке желудка или кишечника. Если не лечиться, она распространяется глубже и может дойти до кровеносного сосуда и разъесть его стенки. Таких сосудов в желудке много.

Знаете ли вы, что...

✿ **Боль в мышцах после тяжелой или непривычной для вас физической работы, а также после занятий физкультурой возникает не потому, что в мышцах накапливается молочная кислота. Причина боли - порванные мышечные волокна. Дайте время им восстановиться.**

✿ **Стакан апельсинового сока натощак сильно повышает уровень сахара в крови. Так же негативно действует на организм чашка кофе с утра. После нее уровень сахара в крови повышается сразу в 1,5 раза. Поэтому ученые рекомендуют сначала поесть, а уже потом наслаждаться любимыми напитками.**



✿ **Утром, после пробуждения, не спешите делать зарядку и физически нагружать себя, поскольку тело еще обезвожено, а мышцы, связки и сухожилия не могут, как положено, растягиваться. Резкие движения способны привести к смещению позвонков.**

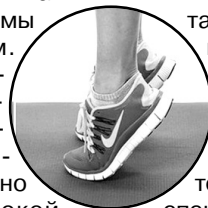
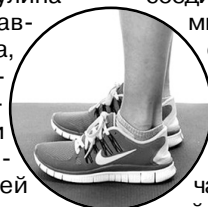
Ударьте пятками об пол

Академик Микулин изобрел уникальную виброгимнастику для здоровья и долголетия. Она особенно подходит пожилым людям.

Все началось с того, что у академика Александра Александровича Микулина - знаменитого авиаконструктора, обладателя поршневых, турбовинтовых и турбореактивных двигателей для самолетов - наладился проблем со здоровьем. Он решил разработать простую гимнастику, позволяющую полноценно жить до глубокой старости.

голове не остается и следа. Итак...

Встаньте прямо, стопы соедините. Приподнимите пятки на 3-5 см от пола, затем резко опуститесь. В результате венозные клапаны получают дополнительный импульс для проталкивания крови вверх. Делайте по 30 таких подниманий-опусканий 5 раз в день. Выполняйте упражнение не спеша: 1 сотрясение в секунду. Такое упражнение особенно полезно людям, которые вынуждены на работе подолгу стоять или сидеть. Его можно выполнять, даже если бег или быстрая ходьба противопоказаны. Встряска организма - это профилактика тромбоза, инфаркта миокарда и инсульта.



Суть упражнений в своеобразных сотрясениях тела при ударах пятками о пол. Академик доказал, что это улучшает кровоток, предотвращает закупорку вен и нормализует давление. А еще улучшается работа мозга: от тяжести и боли в

БОЛЯТ КОЛЕНИ

? Боли не периодические, просто, когда поднимаюсь по лестнице или сижу на корточках, начинают ныть. Есть ли повод беспокоиться? Или со временем боль пройдет?

М. Калиева.

Артроз не пройдет, и не ждите!

Артроз - это изнашивание хрящей. При сильной боли в суставах наружно используйте противовоспалительные мази (дешевая «Бом-Бенге» или бутадионовая, но лучше крем «Долгит», «Диклофенак», «Вольтарен», «Пироксикам», «Фастум-гель») или димексид (разведенный). В аптеках продают концентрат димексида, его надо развести (1 часть препарата на 2-10 частей воды, максимум разрешается 50%-ный раствор, то есть 1:1). Им смачивают ткань, которую прикладывают к больному суставу, накрывают полиэтиленом, а сверху утепляют теплым шарфом. Компресс держат 20-30 минут, курс - 1 раз в день в течение 10-15 дней. Особенно сильный эффект от димексидовых компрессов будет, если перед процедурой сустав смазать «Вольтареном» или бутадионовой мазью. При жжении компресс надо снять! Если желудок здоровый, внутрь принимают «Ортофен» (по 1 таблетке 2-3 раза в день в течение 5 дней). Если больной, препарат заменяют на «Мовалис», «Нимесил» или целекоксиб («Целебрекс») 2 раза в день.

Воздействие на сустав холода или тепла может уменьшить боль. Трудно предугадать, какое лечение в вашем случае будет более эффективным. Поэтому надо попробовать оба способа и выбрать тот, который помогает именно вам.

Когда боль уменьшится, нельзя:

- ✓ носить тяжести, перегружать суставы;
- ✓ долго стоять и ходить, особенно по неровной местности или по лестнице;

НАЙДИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСИДЕТЬ СВЕСИВ НОГИ И БОЛТАЯ ИМИ ВПЕРЕД-НАЗАД



- ✓ бегать, прыгать, заниматься тяжелой физической работой.

Как защитить свои колени!

- ✓ Пользоваться тростью при долгой ходьбе и стоянии;

ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРИСЕДАНИЯ НА СТУЛ ИЛИ ПОЛУПРИСЕДАНИЯ МЕДЛЕННО. ПОЛНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ НЕ НРАВЯТСЯ КОЛЕНЯМ.

- ✓ носить обувь на низком широком каблучке с мягкой эластичной подошвой, например кроссовки;
- ✓ провериться на плоскостопие и, если оно есть, использовать стельки-супинаторы;
- ✓ при легких обострениях проходить курсы физиотерапии. Можно купить прибор для домашней физиотерапии, лучше выбрать с магнитно- и лазеротерапией;
- ✓ заниматься лечебной физкультурой (не простой, а именно лечебной!), также по-

ДЕЛАЙТЕ ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛЕНЬЮ ОТ КОЛЕНА ПО ЧАСОВОЙ И ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ.

лезны плавание и гимнастика в воде;

- ✓ полезно также санаторно-курортное лечение, где есть радоновые и сероводородные источники, грязелечение, плавание в море и процедуры с морской водой;
- ✓ при избыточном весе ограничить жирное, сладкое, мучное.



Надо принимать хондропротекторы

Они нормализуют обмен в хрящевой ткани суставов. Это «Артра», «Дона», «Структум», «Терафлекс», «Хондрозамин», «Хондроитин», «Глюкозамин». Не путайте их с БАДами! Основу настоящих хондропротекторов составляют хондроитина сульфат и глюкозамина сульфат. Это природные вещества, они содержатся в пище и являются составными компонентами суставных хрящей, поэтому при их недостатке поврежденный хрящ не восстанавливается. «Хондрозамин» - это отечественный аналог лучшего препарата «Терафлекса», только в 2 раза дешевле. На курс требуется 3-4 упаковки, принимают по 2 капсулы 2-3 раза в сутки. Курс - 3 месяца, затем на 1 месяц сделать перерыв и повторить курс. Полноценное лечение хондропротекторами начинается после снятия воспаления, когда боль уменьшилась. Принимать хондропротекторы внутрь надо долго, так как действовать они обычно начинают спустя 3 месяца, а устойчивый эффект дают минимум через полгода. Эти лекарства специально разработаны для длительного приема внутрь и обычно хорошо переносятся.

начинается после снятия воспаления, когда боль уменьшилась. Принимать хондропротекторы внутрь надо долго, так как действовать они обычно начинают спустя 3 месяца, а устойчивый эффект дают минимум через полгода. Эти лекарства специально разработаны для длительного приема внутрь и обычно хорошо переносятся.

О лечебной физкультуре

Выполняйте приседания на стул или полуприседания в небыстром темпе. Повторяйте 10-15 раз. Полные приседания вредны! Полезны вращения голенью на весу. Надо поднять одну ногу на 90 градусов, согнув ее в колене, и выполнять вращательные движения голенью от колена по часовой и против часовой стрелки. При этом бедро этой ноги должно оставаться неподвижным. Повторяйте 10-15 раз. Еще одно упражнение: сядьте свесив ноги и болтайте ими. Количество движений увеличивайте постепенно. Если от упражнения стало хуже, не делайте его.

В. Черкашин, врач II категории.

Помните, в детстве, когда вы простужались, мама рисовала на вашем теле йодную сетку? В каких еще случаях она полезна?

Зачем нужна йодная сетка?

Как правильно делать йодную сетку

В пузырек с 5%-ным раствором йода обмакивают ватную палочку и рисуют ею линии - по горизонтали и по вертикали, образуя квадратики стороной приблизительно в сантиметр.

Перед первым нанесением надо проверить, нет ли у больного на йод аллергии. Для этого надо провести палочкой с йодом по предплечью (внутренняя сторона) и подождать 20-30 минут. Если красноты, высыпаний и волдырей не появится, можно делать сетку.

Лучше проводить эту процедуру вечером, перед сном. Кожа должна быть сухой и неповрежденной.

Как часто можно делать йодную сетку? Не стоит слишком увлекаться, в неделю вполне достаточно двух-трех раз.

От чего поможет йодотералия?

✓ Гематомы после ушибов. Сетка из йода поможет убрать синяк после травмы. Но использовать ее можно не сразу. Сначала на травмированную область кладут холод, чтобы ушел отек. А на другой день можно нарисовать сетку. Иначе отек не рассосется - йод препятствует этому. На гематомы, образовавшиеся после укусов, сетку наносят сразу.

✓ Простудные заболевания. От насморка сетку рисуют на носу, захватывая переносицу и крылья носа.

Кожа здесь тонкая, поэтому рисовать надо легкими линиями и очень аккуратно, чтобы не обжечь кожу. Помогает также сетка на ногах, точнее на ступнях и икрах.

✓ Кашель. Чтобы облегчить непродуктивный (сухой) кашель, нарисуйте сетку на груди.

✓ Варикоз. Йодная сетка позволяет убрать отечность, уменьшить боли и снять усталость с ног.

✓ Болят суставы? Сетка из йода облегчает боль и уменьшает воспалительный процесс. Но перед нанесением йода сустав рекомендуется распарить.

✓ Боли в мышцах, спине. Сетку на спине рисуют, располагая линии параллельно позвоночному столбу.

Йод помогает и при других недугах: невралгиях, тромбозах, ангинах, растяжении связок, маститах.

Когда йодная сетка вредна

✓ Йодную сетку нельзя делать детям до 3 лет и при беременности. У малышей кожа нежная, ее легко обжечь.

✓ Если повышена чувствительность к йоду. На коже появляются высыпания, покраснения, волдыри или после пробы на предплечье вы ощущаете нехватку воздуха, закружилась голова? Значит, йодотерапия вам противопоказана.

✓ Нельзя использовать йод для лечения при болезнях щитовидной железы, когда повышена вы-



работка тиреоидных гормонов (гипертиреоз).

✓ Запрещается применять йод, если повышена температура (более 38°C), так как она станет еще выше.

✓ Йод нельзя наносить на раздраженную кожу.

✓ Запрещено рисовать сетку в районе сердца.

✓ Не наносите йод большим пятном - можно обжечь кожу.

Помогает ли сетка при нехватке йода?

Медики однозначно отвечают - нет. Во-первых, всасывается слишком мизерное количество йода. А во-вторых, научных подтверждений этому не существует. Что касается скорости исчезновения сетки (говорят, что чем больше дефицит йода, тем скорее она исчезнет), то на нее влияет не нехватка йода, а индивидуальные особенности кожи человека.

М. Соколовская, терапевт, врач высшей категории.

1. Важно обойтись без жестких диет.

Жесткая диета вызывает нехватку микроэлементов в организме. Зимой это подрывает способность сопротивляться инфекциям. Выход - разгонять обмен веществ, питаясь 6 раз в день порциями по 150 граммов. Последний прием пищи - в 19 часов. На ночь - стакан кефира.

2. Напитки - горячие.

Перед едой пейте горячий чай с корицей - это уменьшает аппетит. До-

бавьте в напиток лимон для тонуса. К еде приступайте через 15 минут. Перекусы замените чаем или напитком из цикория с молоком - молока должно быть не больше 1/4 чашки.

ВАЖНО! Не добавляйте сахар. Если хочется сладкого, замените его на сухофрукты - сушеные яблоки, курагу, чернослив, финики, домашнюю пастилу.

ХУДЕЕМ

3. Супы - каждый день.

Супы хорошо насыщают, но при этом не содержат много калорий. Варите их на овощном или курином бульоне без картофеля и макаронных изделий. Поджарку не делайте - лук и морковь кладите свежими. Овощные супы-пюре ешьте не только на обед, но и на ужин - из фасоли и тыквы. Порция - 200 граммов.

4. Не поддавайтесь депрессии.

Депрессия заставляет переесть, причем постоянно: и утром, и в обед и во время ужина. За хорошее настроение отвечает серотонин. Он вырабатывается, если ежедневно съесть 1 банан, 1 морковь, 1 яйцо, 100 г курятины или индюшатины, кусок цельнозернового хлеба, горстку орехов, листовую зелень, гречку, овсянку, апельсин.

Ф. Джиоева, диетолог.



КОСТИ СТАЛИ ХРУПКИМИ

Суть диеты при остеопорозе заключается в том, чтобы есть как можно больше пищи, богатой кальцием, и как можно меньше продуктов, которые мешают его усвоению.

Как можно меньше жира

Благодаря правильному питанию нормализуется уровень холестерина в крови, улучшается обмен веществ на клеточном уровне, нормализуется свертываемость крови, проходят судороги, улучшается работа внутренних органов.

Так как главной задачей диеты является пополнение запасов кальция в организме, употребляемые продукты не только должны быть насыщены этим макроэлементом, но и содержать в себе минимум жира, потому что он препятствует усвоению кальция. Животный белок также мешает кальцию усваиваться, так как вызывает брожение в кишечнике. Поэтому его употребление должно быть сведено к минимуму.

Употреблять пищу нужно 5 раз в день с перерывами в 3-4 часа. Фрукты и овощи лучше есть сырыми.

Самые полезные для костей продукты

✓ В первую очередь это простокваша, ряженка, творог, кефир, сметана.

Кисломолочные продукты при остеопорозе должны быть на столе каждый день и при этом содержать в себе минимум жира. Например, не рекомендуется кефир, жирность которого выше 2,5%, и сметана, жирность которой превышает 15%.

✓ Не стоит забывать и о сырах, они тоже богаты кальцием. Но при выборе нужно обращать внимание не только на жирность, но и на количество соли. Сыр должен быть слабосоленый. Соль не только препятствует усвоению кальция, но и провоцирует задержку жидкости в организме, что приводит к отекам и прогрессированию остеопороза.

✓ В листовых овощах и зелени - сельдерее, шпинате, листовой капусте - кроме кальция, есть такие необходимые микроэлементы, как калий, железо,

цинк, магний. Кроме того, они богаты витаминами B, E и PP.

✓ Сардины, лосось, тунец тоже должны быть на столе. Для того чтобы кальций нормально усваивался, необходимо присутствие витамина D, которым богата морская рыба. Для того чтобы избежать остеопороза, в день достаточно съедать 50 грамм.

✓ Печень богата витамином D3 улучшающим всасывание кальция.

✓ Камбала, мойва, минтай, кальмары - источники органического фосфора, благодаря которому усваивается кальций.

✓ Тыквенные семечки, гречка, арахис являются надежным источником цинка, который совместно с фосфором отвечает за усвоение кальция и витамина D. При остеопорозе потребность организма в цинке повышается в 2 раза.

✓ Орехи, пшено, морская капуста, отруби, чернослив богаты магнием, который отвечает за работу остеоцитов - клеток костной ткани - и обеспечивает прочность и гибкость костей.

✓ Абрикос богат калием, который отвечает за нормальную работоспособность мышц, управляющих костной системой.

✓ Цитрусовые содержат витамин C, который благотворно влияет на состояние костей. Витамин C преводит кальций из неорганического состояния в органическое.

✓ Диетическое меню при остеопорозе должно включать в себя продукты с высоким содержанием меди. Этот микроэлемент помогает усваиваться кальцию, участвует в формировании костей и хрящей. Богаты медью изюм, сливки, оливковое и подсолнечное масло, вишня.

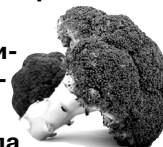
✓ В свекле, шпинате, белых грибах есть такой незаменимый антиоксидант, как марганец. Именно благодаря ему осуществляется нормальный рост и развитие костно-хрящевой ткани.

На заметку

☛ Пожилым людям каждый день нужно употреблять не менее 1200 мг кальция.

☛ Пополнят запасы кальция зеленые листовые овощи, цветная капуста, брокколи, бобовые, цитрусовые.

☛ Одна чайная ложка кунжутного масла в день – это суточная норма кальция.



От чего придется отказаться

Употребление некоторых продуктов может спровоцировать прогрессирование остеопороза и привести к серьезным осложнениям. Что это за продукты?

✓ Соль - приводит к отекам, что плохо сказывается на работе суставов;

✓ кофе - обладает мочегонным действием и способствует выведению кальция из организма;

✓ консервированные продукты. Исключением являются консервы сардины и тунца;

✓ маринады и соленья - удерживают соль в организме;

✓ спред, маргарин, свиное сало - содержат большое количество жира, препятствующего усвоению кальция;

✓ кондитерские изделия, сахар, шоколад повышают уровень сахара и холестерина в крови, нарушают обмен веществ;

✓ сухарики, чипсы, фаст-фуд сами по себе являются вредными и противопоказаны даже здоровым людям;

✓ колбасные изделия, сосиски, сардельки - содержат в себе вредные вещества, которые препятствуют нормальному усвоению кальция.

Если не можете полностью исключить эти продукты, хотя бы употребляйте их в минимальном количестве. Еще один важный момент - вредные привычки. Даже если придерживаться всех правил лечебной диеты, но при этом употреблять алкоголь и курить, улучшений не будет.

Е. Василенко,
диетолог, врач
высшей категории.

Примерное меню на 5 дней

Понедельник

Завтрак: молочный рисовый суп, компот из сухофруктов.

Второй завтрак: запеченные яблоки, кефир.

Обед: борщ, салат из свежих овощей с оливковым маслом, отварное куриное филе, сок.

Полдник: йогурт.

Ужин: голубцы, ряженка.

Вторник

Завтрак: овсяная каша на молоке, апельсиновый сок.

Второй завтрак: манная запеканка с изюмом.

Обед: вермишелевый суп, овощной салат с адыгейским сыром, кефир.

Полдник: фруктовый салат.

Ужин: фаршированные кабачки, зеленый чай.

Среда

Завтрак: гречневая каша, сок.

Второй завтрак: натуральный йогурт, зеленый чай.

Обед: щи со свежей капустой, картофельное пюре, отварная рыба, ряженка.

Полдник: сырники со сметаной.

Ужин: тушеное рагу с курицей, травяной чай.

Четверг

Завтрак: бутерброд с сыром, фруктовый компот.

Второй завтрак: салат из фруктов, заправленный йогуртом.

Обед: грибной суп, свекольный салат, чай.

Полдник: галетное печенье, стакан кефира.

Ужин: пюре картофельное с тушеными овощами, кисель.

Пятница

Завтрак: паровой омлет, свежие яблоки, ряженка.

Второй завтрак: каша овсяная, отвар боярышника.

Обед: рыбный суп, запеченный картофель, компот из смеси сухофруктов.

Полдник: бутерброд с сыром, чай.

Ужин: творог, кефир.

НА ПОМОЩЬ ПРИДЕТ ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА

Какие народные средства эффективны при остеопорозе.

✿ **Одуванчик.** Заварите 1 ст. ложку травы одуванчика стаканом кипятка и дайте настояться сорок минут. Принимайте настой 2,5-5 месяцев по 1/3 стакана трижды в сутки. Одуванчик - богатый источник кальция.

✿ **Скорлупа яйца.** В ней содержится много кальция. Использовать нужно чистую и свежую скорлупу, удалив из нее внутреннюю пленку и предварительно высушив. Вскипятите воду, по-

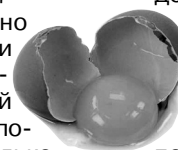
местите в нее скорлупу на три минуты. Затем хорошо просушите. После измельчите. Перед употреблением добавьте сок лимона. Принимать нужно по 1/4 ст. ложки до обеда. Курс лечения - один месяц.

✿ **Мумие.** Полезно для костной ткани и помогает нормализовать минеральный обмен. Возьмите порошок мумие столько, сколько серы на спичке. Растворите в 70 мл жид-

кости. Принимайте за 25 минут до еды дважды в сутки. Курс - 20 дней. Затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение.

✿ **Укроп с петрушкой.** Измельчите по 200 г каждого из растений. За-

лейте 0,5 л воды (температурой 70-75°C) и дайте настояться 3 часа. Сразу процедите. Отвар пейте в течение дня равными частями. Суточный объем - 300 мл.



Сейчас желудок меня не беспокоит

При гастрите с пониженной кислотностью мне помогло такое средство. Порезала на мелкие кусочки 0,5 кг листьев алоэ, разрезая их вдоль. Растирала по 0,5 кг сливочного масла и меда. Добавила в эту смесь алоэ, хорошо перемешала. Развела в воде 1/2 пачки какао до густоты сметаны и влила его в состав. Еще раз все тщательно перемешала. Массу выложила в кастрюлю и поставила томиться в слабо нагретую духовку на 3

часа. Обязательно следила, чтобы не подгорало. Затем достала кастрюлю из духовки, остудила смесь, выложила шумовкой алоэ. Смесь разлила по банкам и хранила в прохладном месте, но не в холодильнике. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечилась так до тех пор, пока кислотность желудка не нормализовалась. Сейчас желудок меня не беспокоит.

О. Жданова.





ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ?

Ученые пришли к выводу: некоторые продукты обладают лечебным эффектом. Добавьте их в свой рацион, чтобы и укрепить иммунитет.

От того, что находится у вас в тарелке, зависит не только уровень вашей энергии, но и состояние кожи, работа ЖКТ и сердечно-сосудистой системы.

Брокколи - защита от рака

Согласно исследованиям американских ученых, те, кто употребляет брокколи два раза в неделю, реже страдают от язвы желудка. А все потому, что эта капуста содержит вещества, которые борются с бактерией *Helicobacter pylori*, которая является частой причиной возникновения заболеваний ЖКТ.

Брокколи и другие крестоцветные способны подавлять развитие злокачественных процессов в организме. Например, молекула 13С в их составе снижает активность онкогена, который стимулирует рост раковых клеток.

Топинамбур: диабет не грозит!

Этот корнеплод называют иерусалимским артишоком или сладким картофелем. В составе топинамбура есть полисахарид инсулин и его аналоги - полифруктаны. Данные вещества содержат нейтральный в гликемическом отношении компонент - фруктозу. Ученые считают, что топинамбур следует включить в рацион тем, кто страдает от сахарного диабета или находится в состоянии преддиабета.

Также корнеплод нормализует уровень холестерина в крови, улучшает всасывание кальция и стиму-

лирует рост полезных бактерий в кишечнике.

✓ *Отварите топинамбур, запекуйте в духовке или добавьте в салат в сыром виде.*

Орехи снизят уровень "плохого" холестерина

В миндале много полифенолов, необходимых для работы сердечной мышцы. Фундук повышает в организме уровень магния и витамина Е, которые предотвращают преждевременное старение. А грецкие орехи снижают давление и содержат вещества, сокращающие риск возникновения язвенного колита.

По мнению ученых, в день необходимо съедать 20 г орехов: это улучшит соотношение между «плохим» и «хорошим» холестерином. Пользу принесут только орехи в чистом виде - без глазури, карамели и соли.

Оливки для улучшения работы мозга

Ненасыщенные жирные кислоты в составе оливок дарят энергию, улучшают обмен веществ и работу кишечника, помогают усваиваться витаминам А, D, Е, К и защищают сердечно-сосудистую систему от заболеваний.

Исследователи из Греции пришли к выводу: употребление оливкового масла предупреждает структурные изменения в головном мозге, которые могут привести к болезни Альцгеймера. Кроме того, этот продукт снижает вероятность возникновения рака толстого кишечника. Все дело

в пищеварительном ферменте диаминоксидазе, защищающем клетки слизистой оболочки кишечника.

Сельдерей и здоровый ЖКТ

Сельдерей - целый кладовый полевой клад. Он содержит витамины группы В, а также С, Е, РР и К, необходимые для нормальной работы нервной системы. Считается, что сельдерей положительно влияет на состояние кожи, улучшает свертываемость крови, помогает справиться со стрессом. Исследования британских ученых доказали: люди, которые едят сельдерей хотя бы раз в неделю, реже других сталкиваются с заболеваниями ЖКТ - язвой двенадцатиперстной кишки, гастритом и острым дуоденитом. Также это идеальный продукт для худеющих: он богат клетчаткой и является низкокалорийным.

Шоколад нормализует давление

Благодаря фенилэтилмину в своем составе шоколад улучшает настроение. А флавоноиды, которые также содержатся в какао-бобах, предупреждают развитие депрессии и защищают от стресса.

Американские ученые уверены, что шоколад может снизить уровень систолического давления. Именно поэтому «сладкую таблетку» стоит добавить в рацион тем, кто страдает от гипертонии. Но без крайностей: для лечебного эффекта достаточно 15 г горького шоколада в день.

5 привычек для здорового позвоночника

✿ **Отдыхайте от каблучков.** Они перегружают нижний отдел позвоночника, что приводит к болям в пояснице.

✿ **Поднимайте тяжести правильно.** Присядьте,

согните ноги в коленях, возьмите груз и встаньте, выпрямив спину. Тяжелые пакеты лучше нести не в одной руке, а в двух.

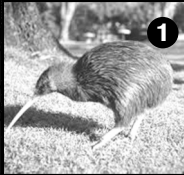
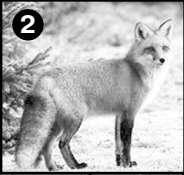

✿ **Расслабляйте спину.** Для этого подойдет турник

в спортзале или дома. Возьмитесь за него руками, повисните и задержитесь в таком положении на 1-2 минуты.

✿ **Делайте зарядку.** Она желательна после каждого

часа сидячей работы. Достаточно 10-15 приседаний и 5-7 прыжков на месте.

✿ **Садитесь на стул мягко.** Привычка резко приседать может привести к разрушению межпозвоночных дисков. Опускайтесь на стул медленно, мягко.

					Выемка в скале				Фермопилы на карте морей
Джимми среди президент-тов-янки	Язык, знакомый иудеям	Ее не отобра-сывает вампир		Место, где всегда торгуются		1	"Спокой-ный" раздел механики	Крайность, что ста-новится опасной	Овчинка, добы-тая Ясоном
"Сырье" для питер-ского всадника	Аркадий - сценарист и сатирик				Стоит свеч для азартного	Смель-чак на корриде		Фигура с капота "Рено"	
				1					
Прибор, измеряющий давление		Героиня "Куколь-ного дома"						"Темечко" то-пора	
					Разгады-вание слова по кусочкам	Ха-лат гейши			
	Маяк как сооружение			3		Видит такого же издали		Пере-права по мелко-водью	
	"Бело-гривые лошади" в небе	Экран-ный блондин Пьер							
					Француз, приду-мавший Жизель				
		Мусуль-манин из Марокко							
		Парламент в столице с Крещатиком							
					Кря-кающий Доналд				
	Ароматная добавка в боро-динском	Город со Стеной Плача						Фик-сатор пере-лома	
Мастер, чья про-дукция - в арсенале	Нача-ло абзаца	Правитель монголов в прош-лом			Крестьянин в страду				
	Лыжник на изви-листой трассе	2			Эдуар, напи-савший "Олимпию"	Крылатый "тран-спорт" поэта			Конеч-ности с брас-летами
								Нака-зание за содеян-ное	
	Совре-менная кифара								
								Квази-модо, согласно примете	Недрем-лющий орган зрения
	Союз пары ГОЛОСОВ	Тип, не-помя-щий о совести							

☺ ☺ ☺

- Моя 6-летняя дочка сказала, что оби-делась на меня, я спросил: "Почему, до-ченька? Что я сделал не так?" А она отве-тила: "Не скажу". Объясните мне, вас это-му с детства где-то учат или что?

- Это заводские настройки!

☺ ☺ ☺

Дискотека в деревенском клубе. Парень подходит к девушке:

- Ты танцуешь?

- Пока нет.

- Пошли - трактор поможет толкнуть!

☺ ☺ ☺

Жена сисадмина спрашивает мужа:

- Почему ты никогда не рассказываешь, как у тебя дела на работе?

- Да чего тебе рассказывать? Вот, вчера блок питания сгорел...

- Бедненький! Ну ты хоть с собой бутер-броды бери.



ЭЛЬ ФАННИНГ: «Я СОБИРАЮСЬ ЗАНЯТЬСЯ РЕЖИССУРОЙ»

«Ужасно волнуюсь за свою бабушку, — начинает нашу беседу Эль, не дожидаясь моего вопроса. Моя бабушка Мэри Джейн — самый важный человек в моей жизни. Она — мой кумир. Ей нельзя болеть».

- Как бабушка стала кумиром?

- Когда я была маленькой, бабушка учила меня на дому. Когда я начала ездить на съемки, она везде меня сопровождала, даже за границу. У нее очень свободолюбивый характер, ее молодость прошла в бурные 1960-е годы. Она любит о них рассказать, а мне интересно ее послушать. Мне тоже нравится этот период в истории. Както мне пришлось играть активистку из 1960-х, которая вместо того, чтобы пробовать макияж и влюбляться в мальчишек, предпочитает участвовать в демонстрациях против ядерного оружия. Тогда бабушка помогала мне готовиться к этой

роли. Если бы вы только видели ее старые фотографии. Когда ей 20 лет! Я ее точная копия.

- Роль, которую вы только что упомянули, была у Салли Поттер? Чем объяснить ваш интерес к работе с этим режиссером?

- Сняться у Салли Поттер все равно, что повзрослеть на несколько лет. Наша первая картина называлась «Бомба». Тогда мне было 12 лет, но Салли доверила мне сыграть 17-летнюю девушку, которая была мне полной противоположностью — рыжая и строптивая. Но я благодарна Салли за то, что она поверила в мои способности. Ее вера что-то открыла внутри меня. Я научи-

лась сама себя удивлять. Теперь с каждой новой ролью я вспоминаю то чувство и стараюсь еще дальше выйти за пределы своих возможностей, проверить, на что способна.

- Как началось сотрудничество над нынешним проектом?

- Салли хотела поведать очень личную историю. У нее был брат, который страдал деменцией и о котором она заботилась до самой его смерти. Фильм, однако, фокусируется не на трагическом аспекте, а на том, что происходит с разумом больного человека. Салли приходит к выводу, что тот способен путешествовать во времени. Когда она попросила меня прочитать сценарий, на роль уже был утвержден Хавьер Бардем. Мне было немного страшно и одновременно очень любопытно оказаться с ним на съемочной площадке. В нем есть что-то... первозданно-мужественное, что одновременно пугает и притягивает.

Салли очень нравится репетировать. Но это не классические репетиции, где каждый произносит свои строчки из диалога, а скорее душевный разговор на тему фильма. Часто беседы начинаются с картины, а заканчиваются чем-то другим. Мы делимся личными воспоминаниями, говорим о жизни, в общем, как называет это Салли, «сближаемся».

Помню один такой день. Мы все сидели на полу. Я тогда простудилась и плохо себя чувствовала. Неожиданно Хавьер поднялся и куда-то вышел. Вскоре он вернулся с пакетом, который протянул мне. Там были кола и печенье. В этом жесте было что-то теплое, отеческое. В этот момент я почувствовала, что готова довериться ему, пойти за ним куда угодно и, если того потребует роль, стать уязвимой.

- Когда я смотрела фильм, не переставала удивляться, столько терпения, любви и нежности к отцу проявляет ваша героиня. А ведь отец не только не участвовал в ее воспитании, но даже не помнит свою дочь... Как думаете, такие дочери существуют?

- Это очень грустный вопрос! Разве не печально, когда люди думают, что кто-то слишком хорош, слишком добр или слишком дружелюбен? В каком же мире мы живем? С каких пор доброта стала шокировать? Допускаю, мы видели единственный день из жизни моей героини. Я не знаю, как она выглядит в другие дни. Возможно, бывает расстроена, может быть, плачет или даже жалуется. Но я все равно думаю, что у нее красивая натура.

У меня есть подруга, у которой в семье болеют Альцгеймером. Ког-

да я вижу, как она ухаживает за больными и как к ним относится, хочу вас заверить, что она даже теплее и великопнее моей героини в фильме. Мне очень жаль, что мы живем в обществе, которое не проявляет уважения к людям с психическими расстройствами, что в нем все меньше остается терпимости и понимания. А когда люди не понимают чего-то, они не хотят иметь с этим дело. Моя Молли права, когда требует от других уважения к своему отцу. За это мне понравился сюжет. В нем показано, как дети должны заботиться о своих родителях.

- Понимаю, что того требует ваша профессия, но все же, не сложно становиться дочерью, любовницей, сестрой совершенно посторонним людям?

- Я называю это «актерское понимание», то есть понимание по умолчанию. В этой ситуации я и Хавьер знаем, что независимо от наших личных чувств, симпатий и желаний мы должны погрузиться в чужую жизнь и сыграть так, словно это наша. Мы должны показать себя уязвимыми и быть при этом в порядке. Если мне скажут: «Сыграй человека, который не спал трое суток». Мне просто следует представить себе, что я три дня не спала. И вот я уже чувствую себя уставшей и замученной.

Не только актеры такое умеют. Например, спортсмены способны таким образом тренировать свои мышцы, даже не посещая спортзала. Олимпийских медалистов заставляют представить свои победы до того, как те выигрывали соревнования.

Кроме того, с Хавьером мы не были совершенно посторонними людьми. До съемок мы много времени провели вместе, (поправляется) Салли там тоже была. Она сле-

дила за нами своим внимательным и многозначительным «взглядом Салли». Даже сейчас, когда мы с вами здесь сидим, а она дает интервью в соседней комнате, я чувствую на себе этот ее взгляд. Должно быть, он предупреждает меня — говори поменьше.

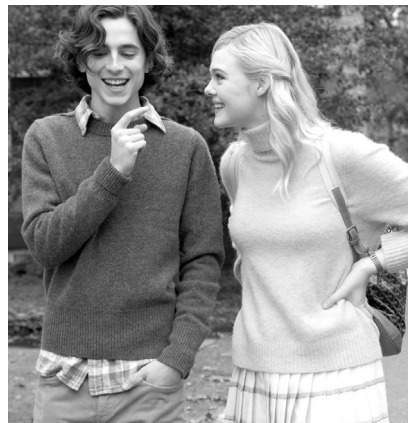
- Нынешний фильм называется «Неизбранные дороги». Какими дорогами хотелось бы пойти вам — в жизни, в работе, в любви?

- Надеюсь изведать как можно больше дорог, собираюсь пройти их под девизом: «Чем смелее, тем лучше». Молодому актеру, который никогда не учился в киношколе, приходится самому изучать механизмы создания фильма самостоятельно. Поэтому я собираюсь заняться режиссурой и продюсированием фильмов.

Вскоре снимусь в одном фильме с сестрой. У нас почти не было совместных проектов. Что касается любви (на мгновение умолкает), мне бы хотелось верить, что любовь существует, что она может быть вечной или длиться очень долго. Однако любовь к мужчине еще не слишком беспокоит меня. Пожалуй, сейчас мне важнее любовь моей семьи. Когда начинаю сниматься в очередном фильме, мне в первую очередь хочется, чтобы моя семья мною гордилась.

- Как-то вы упомянули, что ваша сестра любит руководить. Она все еще это делает?

-Любовь и ненависть — это нормальное состояние в отношениях двух сестер. Мы выросли вместе, нас связывает слишком много эмоций. Дакота знает меня лучше всех в мире, а я ее. Поэтому она терпеть не может, когда я наблюдаю за ней, во время разговора с другими. Она прекрасно понимает, что я вижу ее насквозь, все ее уловки и



В фильме «Дождливый день в Нью-Йорке»

хитрости, и ненавидит меня за это, я чувствую то же самое (смеется). Однако Дакота навсегда останется моей любимой сестрой и самой дорогой подругой.

- Можно ли сказать, что кино сформировало вашу личность?

- Полагаю, я бы не стала Эль Фаннинг, которую вы знаете сейчас, без работы в кино. Однако мне также повезло вести и самый обыкновенный образ жизни: ходить в среднюю школу, быть обычным подростком, переживать из-за прыщей и слишком высокого роста. С детства у меня осталась странная привычка: перед сном я люблю сидеть на кровати и, слушая музыку, мечтать.

Иногда я сама себе удивляюсь: почему я до сих пор этим занимаюсь, ведь многие мои мечты и так уже сбылись.

- Были ли трудности на пути к успеху?

- Как у всех. Но они мне меньше запомнились (задумывается). Наверное, потому что я была слишком юной, когда начала сниматься. Мне часто приходилось участвовать в кастингах. Родители советовали посещать их как можно чаще, чтобы проверить свои силы. Я их ненавидела. Во время одного из них я упала в обморок. В том фильме снималась Джессика Честейн. Но роль мне не досталась. Поэтому я отправилась в Burger King, заказав себе большой бургер с огромной порцией картофеля фри.

- Как справляетесь с популярностью?

- Зачем мне это? Напротив, я ей наслаждаюсь. Мне нравятся съемки, вспышки фотокамер, внимание людей, проходы по красной ковровой дорожке, дизайнерская одежда и макияж. Единственное, что меня всегда расстраивало, — после премьеры всегда приходится возвращать свои сказочно-красивые платья и украшения.



С сестрой Дакотой



ЕСЛИ МУЖ - БЕЗДЕЛЬНИК

Сытая и спокойная семейная жизнь превращает некоторых мужчин в настоящих лентяев. И как жить дальше с таким лентяем?

Все знают, что нельзя переделать взрослого человека, но можно вдохновить его на перемены. Хотя задача непростая. Для успеха необходимо обладать терпением, спокойствием, позитивным взглядом на жизнь и - что немаловажно - искренней любовью к своему лентяю.

НЕ ЖЕЛАЕТ РАБОТАТЬ

Вы выходили замуж за молодого человека с горящими глазами, который планировал изменить мир. Ну, или как минимум построить карьеру, открыть свой бизнес и разбогатеть. Но спустя пятнадцать лет он все еще линейный менеджер, протирает штаны в ИП «Рога и копыта» и давно забыл про карьерные амбиции. И это еще не самый плохой вариант. Есть мужчины, которые потеряли работу и годами находятся «в поиске», пока жены крутятся на двух работах.

Часто такое происходит из-за отсутствия амбиций. Мужчину действительно устраивает должность помощника младшего специалиста. Чтобы получить повышение, нужно проявлять инициативу, напрягаться, а это так утомительно и сложно... Да, мужик должен быть кормильцем семьи. Но ведь никто не сказал, что семью нужно кормить устрицами и круассанами. Макароны с тушенкой тоже сойдут. А если еще немного денег останется на шоколадку и Интернет, чтобы поиграть в онлайн-игру, то о чем еще можно мечтать в жизни?

Увы, такое отношение к жизни не лечится. И женщине нужно либо смириться и любить своего ленивого тюленя таким, какой он есть,

либо искать более амбициозного партнера.

Другое дело, если мужчина и хотел бы штурмовать новые карьерные высоты, но боится неудач или банально устал. «Выгорел» - говорят в таком случае. Тогда важно обеспечить ему надежный тыл. В такой ситуации лучше всего подбадривать супруга: «Лучше тебя никто в этом не разбирается!» и утешать: «Да они просто глупцы, что не взяли тебя в этот проект. Им же хуже будет». А заодно вдохновлять и мягко подталкивать в нужном направлении: «Смотри, какая шикарная вакансия. И ты идеальный кандидат на эту должность. Они тебя с руками оторвать должны».

НЕ СОБИРАЕТСЯ ПОМОГАТЬ

Муж уже давно получил постоянную прописку на диване перед телевизором и слезает оттуда, только когда его зовут ужинать. На просьбу пропылесосить этот самый диван реагирует возмущенно: «Не мужское это дело! И вообще я устал: всю неделю на работе пахал, дай хоть вечером отдохнуть». О том, что жена тоже работает, а потом у нее начинается вторая смена у плиты, он не думает.

Большинство мужчин выросли в парадигме, согласно которой сильный пол раз в полгода вкручивает лампочку и двигает тяжелый диван, а слабый пол делает все «женские» дела. Многие на самом деле верят, что умение варить суп и стирать белье заложено в женщине на генетическом уровне.

Борьбу с этим вековыми стереотипами лучше начать мирным путем. Попробуйте серьезно погово-

рить с мужем о том, что вы тоже работаете и так же устаете, что вам трудно без помощи. Если беседы не помогают, то придется расчехлить тяжелую артиллерию - саботаж и откровенный отказ в бытовом обслуживании. Ты не хочешь взять на себя часть домашних обязанностей? Ну тогда и я не обязана стирать, гладить и готовить твои любимые блюда. Тут главное проявить выдержку и не скатываться в скандалы и выяснение отношений. Ультиматум должен быть спокойным, но твердым: мы партнеры, и домашние дела должны делиться на двоих.

НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ

Еще один распространенный тип домашнего лентяя: он, как Емеля, хотел бы всю жизнь сидеть на печи и не выбираться из дома без крайней необходимости. А иначе зачем куда-то ходить? Дома все под рукой: телевизор, компьютер, вкусная еда - что еще нужно человеку для счастья? Что-то, дорогая? Ты в кино хочешь? Ну так сходи, кто тебе мешает? И в театр сходи, и в гости, и на выставку, и на прогулку в парк. Только меня, пожалуйста, не трогай. Как поднять на ноги такого ленивого богатыря и убедить его, что мир вокруг прекрасен и интересен?

Лесть, уговоры и манипуляции - придется прибегнуть к этим запрещенным приемам. «Я могу в кино и с подружкой сходить, но с тобой мне гораздо интереснее. Ты всегда там смешно шутишь. А после сеанса мы можем зайти в кафе и заказать твои любимые копченые ребрышки». «В прошлый раз, когда мы гуляли с подружкой, к нам пристали какие-то мужики. Было неприятно. Пойдем со мной, будешь моим рыцарем-защитником». «Если ты сходишь со мной в театр, то я...» А дальше все зависит от вашей фантазии.

Когда виновата жена

Порой женщины переходят границы и по собственному желанию взваливают все заботы о семье и доме на свои хрупкие плечи. Таким образом они приучают супруга жить на всем готовом и ни о чем не переживать. В итоге мужчина из самца и добытчика превращается в диванного персонажа. И виновата в этом отчасти женщина!

В этом случае супруге имеет смысл позволить любимому вновь встать у руля. Перестать делать все за него и посмотреть, что будет. Возможно, не сразу, но в мужчине все же пробудятся базовые инстинкты защитника и добытчика. Он вновь выйдет на первый план и снимет с себя клеймо лентяя и бездельника.

Это было пять лет назад. Меня пригласили на день рождения, где среди гостей должны были быть в основном парочки. Помню, я тогда расстроилась: не буду ли смотреться белой вороной среди них? Конечно, именно ею я и оказалась! А мне, между прочим, было уже двадцать семь, часики так и намекали - «пора, пора...» Чувствовала я себя в этой компании ужасно.

В тот вечер я пришла в свою пустую квартиру, которую снимала в хорошем районе, налила чашечку ароматного кофе, включила любимую передачу и... расплакалась. «Вот бы найти любовь, выскочить замуж, завести ребенка, а лучше сразу двух! Может, и собаку до кучи». Мне казалось, тогда я стану «как все» и, наконец, успокоюсь.

Эти строки я пишу, сидя на лоджии. Да, это единственное место, где я могу спрятаться. Правда, хватает моего убежища ненадолго. Уже спустя 10-15 минут я обычно слышу: «Ира, ты где?!» Это кричит муж. Наверняка, он хочет есть, а может, не в состоянии найти пульт от телевизора.

«Мама, мы тебя потеряли!» Это уже дети - Саша и Вася. Два обожаемых мной спиногрыза. Скорее всего, не могут поделить игрушку, или разлили молоко на полу, или опять загнали кота на шкаф. Кстати, у нас кот. От идеи завести собаку я все же отказалась, но и кот, скажу я вам, то еще «удовольствие».

И вот сижу я на этой лоджии, дрожу от холода (не лето еще все-таки!) и думаю: что за глупые мечты у меня были пять лет назад? Почему я не ценила все то, что давала мне свободная одинокая жизнь?

После того дня рождения, на котором я почувствовала себя белой вороной, было решено во что бы то ни стало найти себе вторую половинку. Я тут же прощупала почву: оказалось, среди моих знакомых был свободный молодой человек. Звали его Виктор - отличное имя! Уже на следующей встрече друзей мы с ним познакомилась: кавалер показался мне приятным и перспективным. От друзей я узнала, что у Виктора имеется иномарка и старенькая бабушка, которая вот-вот оставит ему квартиру недалеко от центра.

«Дорогая, ну где же ты?» - кричит тот самый Виктор из квартиры, пока я прячусь на лоджии. Кстати, бабушка и правда оставила ему квартиру. В ней мы сейчас живем - трехкомнатная, просторная.

Когда мы с Витей только поженились, я представляла себе сказочную семейную жизнь. Думала, все радости и горести будем делить



И ЗАЧЕМ Я МЕЧТАЛА О СЕМЬЕ?

Большинство женщин мечтает о семье, детях, устроенном быте. Но понимают ли они до конца, что стоит за всем этим?

пополам. Как бы не так! Муж сразу дал мне понять: он - добытчик, а я домохозяйка. Правда, не полностью, потому что, помимо ведения домашнего быта, я должна была еще и на работу ходить. И вот я, уставшая после восьмичасового дня в офисе, шла домой, чтобы приготовить ужин, убраться, постирать.

Тогда бы мне и остановиться, и начать, наконец, наслаждаться жизнью! Но тут подоспели новые советчики: оказывается, после свадьбы следовало сразу начинать рожать детей. И я решила не тянуть с этим делом.

Материнство я тоже представляла себе несколько иначе. Мне казалось, дети дополнят семью и станут неиссякаемым источником положительных эмоций. Нет, не спорю, ребенок - это действительно нечто особенное. Однако почему-то многие рассказывают о том, сколько бессонных ночей ждет будущую мать, сколько потрепанных нервов, выплаканных слез! А если прибавить к этому отсутствие помощи со стороны супруга...

«У тебя замечательно получается обращаться с ним!» - восхищался Витя, глядя на то, как я, согнувшись в три погибели, купаю нашего первенца. «Ничего себе, как ты ловко!» - удивлялся, пока я третий раз за час меняла грязный подгузник. А я в это время вспоминала, что еще несколько лет назад я столь же

ловко управлялась с закусками на столе во время очередных дружеских посиделок. Но теперь они были под запретом: могли испортить и без того проблемную фигуру. Да и, что греха таить, на вечеринки после появления детей прежние друзья меня уже не звали - «ты, наверное, сильно занята...» Я могла бы что-нибудь придумать, с кем-нибудь оставить малышей, но всегда утвердительно кивала головой.

И вот теперь, спустя пять лет, я готова взмолиться: хочу вернуть свою прежнюю жизнь! Ту, в которой я снова молода и перспективна, где босс прочит мне повышение, вся жизнь впереди и маячит покупка нового автомобиля. Где я получаю не детское пособие, а полноценную зарплату, позволяющую сходить на шопинг, в кафе с подружками, купить любимые книги. Где могу пойти на свидание с понравившимся мне мужчиной, а если вдруг интересы поменяются, легко сменить его на другого. Да уж, семейная жизнь такого не предполагает.

«Иришка, ну где ты?» - уже более миролюбиво вещает муж из квартиры. И я понимаю, что мое время вышло. Пора возвращаться в реальность, где меня вновь ждут стирка, готовка, уборка и вечное удовлетворение чьих-то (не моих!) интересов. Наверное, это и называется взрослая жизнь.

Ирина Прачешникова.

История любви



Александр Солженицын и Наталья Решетовская ДРАМАТИЧЕСКИЙ БРАК

Она спасла его от голодной смерти в лагере, не дождалась и вышла замуж за другого мужчину. Он поднял тост за любовь до гроба, а через несколько месяцев признался, что другая ждет от него ребенка.

Брак с Александром Солженицыным стал для Натальи Решетовской настоящей драмой. Она буквально растворилась в нем, долгие годы жила только мужем и его интересами. Писатель сам говорил, что только посылки жены спасли его от голодной смерти в лагере. Но всего этого было недостаточно. Однажды он променял ее на другую, которая была моложе и еще не разучилась слушать мужчину, восторженно распахнув глаза...

ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА

В 1936 году студенты Ростовского университета Наталья Решетовская и Александр Солженицын были лучшими друзьями. Они ходили на танцы – были партнерами танцевальной студии, а потом всегда подолгу гуляли в парке. Однажды там, в парке, Солженицын посмотрел на Наталью внимательным долгим взглядом и сказал, что любит ее.

От счастья девушка не смогла сказать и слова, только расплакалась.

На четвертом курсе они пожени-

лись. Родителям ничего не сказали – не хотели расстраивать их ранним браком. В свадебное путешествие уехали в Тарусу. Уходили в лес, ложились в траву. Солженицын читал жене «Войну и мир», говорил, что она – вылитая Наташа Ростова. Начало их общей жизни было счастливым, и они оба думали, что так будет и дальше. А дальше была война.

АДРЕСАТ ВЫБЫЛ

В 1945 году к Наталье вернулось ее письмо, которое она писала мужу на фронт. На конверте пугающий штамп: «адресат выбыл». Она пыталась разыскать своего Саню, писала запросы и каждый раз натякалась на стену молчания. В те годы такое бывало часто: человек исчезал, и все. Как будто и не было. Уже после победы, летом, Наталье позвонила тетка Александра и ровным голосом сказала:

«Сегодня я отнесла ему передачу».

Так Наталья узнала, что ее муж жив. Пусть не на свободе, но жив! Значит, они могут еще когда-нибудь встретиться, и нет никакого «никог-

да». Она то плакала, то смеялась. Во всяком случае, теперь она может действовать.

ПОСЫЛКИ В ЛАГЕРЬ

Карточки еще не отменили. Все жили бедно, голодно, но Наталья умудрялась постоянно отправлять мужу хорошие посылки. Понятно, что сильно ущемляла себя, зато Александр получал книги, карандаши, еду. «Покупала по карточкам селедку и меняла ее на сыр и сало», — писала она в своих мемуарах. И непрерывно писала ему письма, одно за другим. Он должен знать: его любят, его ждут.

НЕ ДОЖДАЛАСЬ

Она ждала его, и правда хотела дождаться. Но время шло, и ждать становилось все труднее. Солженицын уговаривал: оставь меня, устраивай свою жизнь, едва ли я вернусь. Она долго отказывалась, и он радовался этому: «Нежная моя! Больше трех лет я уговаривал тебя оставить меня. Но ты отказалась — и я счастлив, что это так произошло».

А потом она ужасно устала ждать, и как раз встретила очень хорошего человека, профессора Рязанского медуниверситета Всеволода Сомова. Он один воспитывал двоих сыновей. У Натальи не было детей, и она была счастлива стать мамой для этих мальчишек. С Сомовым она чувствовала себя любимой, но забыть первого мужа не смогла.

НОВАЯ ВСТРЕЧА

Однажды в Москве она пришла в гости к друзьям и увидела у них Солженицына. Он недавно освободился из лагеря. Удивительно: никакой разлуки как будто и не было. Они говорили друг с другом так легко, как бывает только с очень близкими людьми. Из гостей вышли вместе, прятались как будто и не было. Солженицын сунул ей в руки учебник математики: посмотри в обложке.

Дома у подруги Наталья распотрошила обложку. Там были стихи, которые Солженицын писал для нее в лагере.

ОТРЕЧЕНИЕ

День второй в себя не приду. Я — мужик, а рыданьями горло сжало.

Вот она — на каком году Эта весть меня ожидала... <...>

Я ведь жил — не ценил твою близость и нежность.

Жили вместе — а мне б так и хоть одному.

Вот — и бьёт. Бьёт — развод! Бьёт о лагерьный рельс неизбежность.

Шли давно мы к тому.
Боль такая, что в общей для всех
маяте
Оказались мы оба — не те...

СНОВА ВМЕСТЕ

Что с ней делалось! После этих стихов Наталья просто не могла не вернуться к Солженицыну. Поехала к нему в Мезиновку, где он работал сельским учителем. Солженицын встречал на станции, потом шли к нему домой и целовались на каждом шагу. Писатель смотрел на нее и все повторял:

— Как ты похорошела!

Вскоре писатель переехал к Наталье в Рязань. Там, чтобы не обвиняли в тунеядстве, устроился школьным учителем. Ставку взял минимальную, чтобы школьная нагрузка не мешала писательству. Жили на зарплату Наталья — она была доцентом в местном институте, заведовала кафедрой и хорошо зарабатывала.

«Саня был похож на заведенную машину — все писал, писал...», — вспоминала она.

Писательству была подчинена их жизнь: никаких гостей, никаких развлечений, в кино — два раза в месяц.

ИЗВЕСТНЫЙ ПИСАТЕЛЬ

Солженицына реабилитировали в 1957 году. В «Новом мире» по личному указанию Хрущева опубликовали «Один день Ивана Денисовича». Писатель получил все, чего заслуживал: признание, деньги, известность. Наталья, которая многие годы посвятила служению мужу, была счастлива. Конечно, она не ждала благодарности, подарков и цветов. И кстати, как она вспоминала, «в плане подарков Саня был достаточно скуп: иногда цветы — букетик ландышей в день регистрации, иногда ноты, книги».

ДРУГАЯ ЖЕНЩИНА

Известный писатель Солженицын — не то, что школьный учитель



Александр Солженицын и
Наталья Светлова



Александр Солженицын и Наталья Решетовская

Солженицын. У него начались романы. Самый яркий — с красивой дамочкой из Ленинграда, профессором математики. Наталья вспоминала: «Женщина была моложе меня года на четыре, выглядела хорошо, а вот мне было некогда заниматься собой. И Саня увлекся». Он признался Наталье: в его жизни появилась другая, и она много для него значит.

В ответ Наталья предложила перестроить квартиру: изолировать одну комнату, сделать отдельный вход — хочешь, живи там.

Это был правильный ход: писатель опешил. А потом к ним в гости пришел Твардовский и весь вечер осыпал Наталью комплиментами: умница, блестяще играет на пианино, водит машину, занимается наукой! У кого еще есть такая женщина? Солженицын как будто очнулся: у него такая жена, а он крутит какие-то романы! Обнял жену и негромко сказал: «Можешь все ленинградские письма из папок выкинуть и уничтожить».

Этой женщины в моей жизни больше не существует».

Сколько всего они пережили вместе! В 1970 году, на юбилей их совместной жизни, писатель поднял тост: «Выпьем за то, чтобы до гроба быть вместе!» Прошло еще несколько месяцев, и Наталья узнала: помощница Солженицына Наталья Светлова ждет от него ребенка. Светловой было 28 лет. Наталье Решетовской — 50. Солженицын сказал, что надо разводиться, конечно.

ПОПЫТКА САМОУБИЙСТВА

Ночью на даче Солженицын работал, Наталья спала в соседней комнате. Солженицын задел локтем книгу, она со страшным грохотом свалилась со стола. Обычно Ната-

лья сразу выбегала к нему:

— Саня, все в порядке?

А тут — тишина. Он удивился, пошел посмотреть. Наталья лежала без сознания, на тумбочке — пузырек от снотворного. Солженицын побежал к соседу-врачу, вызвали «Скорую». Три дня Наталья была в коме, к счастью, ее удалось спасти. Разводились они три года, причем в самом печальном для женщины варианте: муж хотел уйти, жена «боролась за него». Потом все-таки развелись.

Была еще такая история, очень известная: после развода Наталья Алексеевна поехала на их дачу и там под деревом сделала маленькую могилку, похоронила фотографию Солженицына. Так она хоронила свою любовь, их долгую жизнь, свои посылки в лагерь, все слова, которые он говорил. Так она просталась с прошлым, в которое не будет возврата. Солженицын нашел эту могилку, когда косил газон, и устроил дикий скандал:

— Как ты можешь хоронить живого и близко тебе человека?

... Наталья никогда больше не вышла замуж, вполне нормально и даже тепло общалась со второй женой Александра Исаевича. В конце своей жизни она тяжело болела, и Солженицын оплачивал для нее сиделку. На каком-то высшем уровне они с ним так никогда и не расстались. Ведь это ей он писал когда-то:

«Как бы мне не было трудно, в какое бы положение я ни попал — теперь уж и знаю, что после каждой неудачи бывает удача, после каждого падения — подъем — и жизнь снова цветет и распускается в глазах человека, который считал, свои глаза померкшими навек. То нежно, то горячо целую свою Наталочку».



ОТЛОЖИТЬ ДЛЯ ОСОБОГО СЛУЧАЯ

Храня вещь для особого случая, вы откладываете свою жизнь на потом.

Как часто мы оставляем вещи, которые нам нравятся, до лучших времен... Они пылятся, красивые и всеми забытые, на полках, ожидая своего часа. Но наступит ли он?

Однажды во времена тотального дефицита моей маме повезло, и она «оторвала» в универмаге небольшого северного поселка песцовую шапку. Вещь была теплой, изящной и благородной. Я помню, как вдохновенно мама красовалась после этой покупки: и так в зеркало на себя посмотрит, и эдак. Но носить ее не носила. Шапки для носки она вязала себе на спицах, а эту берегла.

Когда мы вернулись с Севера, здесь, как назло, зарядили теплые зимы с дождями и мокрым снегом. И мама так ни разу эту шапку и не надела - боялась, что такая погода нанесет непоправимый ущерб роскошному голубому песцу с необыкновенной дымчатой вуалью. Но забыть про нее не забыла. Каждое лето перетряхивала любимую шапку, просушивала на солнышке, вкладывала вовнутрь несъедобные для моли тряпочки, чтобы головной убор держал форму. Перед тем как провести весь этот ритуал, мама подолгу примеряла своего песца. Смотрела на себя со стороны, склонив голову то на один, то на другой бок, как бы оценивая отстраненно, хороша ли она в мехах. «Да, хороша!» - кивала она одобрительно своему отражению и молча убирала ценную вещь. Шли годы. Спинка песца выцветала и ветшала на антресолях. Его мех никого не грел. Разве что мамино самолюбие - она то знала, что у нее есть натуральная шуба, кольцо с бриллиантом и шикарная песцовая шапка. В одно из летних просушиваний на балконе к песцовой шапке подкрался наш кот. Он страдал не то мочекаменной болезнью, не то дурным характером, отчего мочился на все подряд. И особенно на все то, чего еще не

пометил ранее. «Уделать песца - утонченное удовольствие, позволенное избранным» - так, видимо, решил мамин любимец и осуществил задуманное. Мама горевала. Заливала шапку французскими духами, долго держала ее на семи ветрах. Духи выветрились, смрад остался. Мама ждала, когда неясный уже кошачий запах растворится окончательно, и все надеялась, что успеет поносить эту шапку в свои «лучшие времена». Но жизнь оказалась короче, чем она думала. Шапка пережила и кота, и маму неношеной. Ее «лучшие времена» так и не настали.

Когда я рассказываю эту историю своим друзьям и знакомым, многие из них невольно утирают слезы и вспоминают эту шапку в свои «лучшие времена». Самое печальное - это разбирать такие «сокровища» после ухода из жизни близких людей. Ведь эти предметы и при жизни - то не использовались по назначению, а теперь и вовсе стали музейными экспонатами упущенных возможностей.

Одно время я думала, что такой подход - это «болезнь» старшего поколения. Они жили в условиях тотального дефицита и берегли все самое лучшее на выход, на свадьбу детей, на юбилей, на особый случай. «Добывать» хорошие вещи было действительно не просто, и подчас такой подход был оправдан. Эпоха тотального дефицита ушла безвозвратно. Но установки на то, чтобы поберечь «парадные» сервизы, сапоги, шубы и т.д., остались в подсознании взрослых людей.

Одна моя знакомая имеет целую гардеробную комнату, куда складывает все, что купила с большими скидками на распродажах и что не могла бы купить за полную цену. Пу-

стить в ежедневный оборот эти богатства девушка не может. Почему? «Я просто хотела, чтобы у меня были самые крутые духи, брендовая сумочка и имелась на всякий случай бутылка элитного коньяка, - объясняет она. - Мне было важно доказать себе, что я могу позволить покупку вещей такого класса, но, чтобы носить и использовать их, все-таки нужен особый случай».

По мнению психологов, такой подход выдает неуверенность в собственной ценности без всех этих дорогих брендов, престижных вещей и модных штучек. Без этих предметов, которые по случаю можно продемонстрировать коллегам и приятелям, мы как будто бы «лузеры», ничего из себя не представляющие.

Что же делать? Раз и навсегда понять себя, что никакого будущего нет. Есть только настоящее. Будущее недоступно, и никто не знает, какие вещи окажутся нам там нужны.


А это значит, что есть смысл достать прямо сегодня то, что вы берегли на всякий случай, и начать наслаждаться этими прекрасными, не повседневными особенными вещами.

Зажечь сувенирную свечку, привезенную другом из Таиланда. Надеть на работу итальянский костюм, который год назад трясущейся рукой купила на всю свою премию. Достать подаренный еще папой кошелек из тончайшей кожи ручной работы и, наконец, положить в него реальные» деньги. Приспособить для ежедневных записей дорогой дизайнерский блокнот, который бережешь вот уже три года. Сделать домашними тапочками дорогие ортопедические босоножки, потому что ходить в них удобнее и полезнее для здоровья. Достать мамино кольцо с бриллиантом, которое досталось в наследство, и начать его носить. Смело и с удовольствием. Хотя бы потому, что всего этого не успела, сделать при жизни она сама.

Комментарий специалиста

Привычка хранить определенные вещи до лучшего времени носит название «синдром отложенной жизни». Человек оправдывает свое поведение бережливостью, но на самом деле причины лежат гораздо глубже. Прежде всего это неумение жить сегодняшним днем, ощущение, будто вы недостойны того, что имеете, желание отложить удовольствие на потом. Справиться с этим легко: достаточно уже сейчас начать пользоваться всеми теми особенными вещами, которые вы храните. Научитесь получать удовольствие сейчас, здесь, сегодня. Вам понравится!

Ваш любимый сканворд

Профессор делает выговор студенту: — На вашем месте я не бегал бы с лекций! — Бегали бы! — Почему? — Иначе не были бы на моем месте.		Амери-го...	Дема-гог										
					Десерт	Оберег		Несет яйца		Выдает деньги	Вкус. ощущение		
		Полос-кун		Обычай (юрид.)		При-права							
				Живет в ЮАР							Фильм		
Публ. спор		В общей сумме	Кит. гимнастика					Вереск					
					Жва-ноцкий								
Футляр для стрел		Вашингтон	Сокровища					Плотва	"Что? ...? Когда?"	...Пе-румов			
Часть чайника	...не-бесная	Юмор. портрет									Часть поезда	Темно-голубой цвет	
"...и мед-ведь"				ФИЛЬМ									
Электр. провод	Звание, флот										Отсвет	Сер-пентин	Слив
			Действ. число	Торж. званный вечер		Средо-точие испыт.							
Звук от двери	Украше-ние, моллюск						Афиша	Рус. поэт					
		Кит. флейта		"Лошад. фами-лия"									
	"Вишне-вый..."	Порт-вейн			Мазут		Река, Хаба-ровск	...точно (воин.)					
	Орган у пчел	Презент							Костя-ная нога				
	Венг. поэт			Суровая хол-стина		...су-ществительное							
						Участок, трава							
Дворец в Италии	Богиня време-ни года			Усту-пает приме									

Гадалка предска-зывает судьбу моло-дой женщине:
 — Вскоре вы познако-митесь с красивым брюнетом и будете жить с ним долго и счастливо.
 — Тогда скажите мне заодно, как к этому от-несется мой муж?



НЕ ДЛЯ ТЕБЯ Я СЫНОЧКА РАСТИЛА!

Как сложно бывает отпустить от себя единственного сына! А уж если невестка не та, которую представляла себе, то и вовсе душа ноет. Как тут не пойти на ухищрения?

Мария Ивановна решила: если она ничего не скажет Сереженьке, то он и не заметит, как ловко она провернула это дело. А дело, надо сказать, было стоящим. Мария Ивановна решила во что бы то ни стало женить сына на достойной девушке. Все-таки тридцать лет ему скоро, не маленький уже.

ПОДХОДЯЩАЯ ПАРТИЯ

Малосольные огурчики собственного приготовления на столе соседствовали с крабовым салатом, оливье и селедкой под шубой. На горячее было мясо по-французски, которое у Марии Ивановны всегда получалось отменно, но сегодня особенно. Она никак не могла ударить в грязь лицом: в гости должна была прийти уважаемая семья - ее старая знакомая Тамара Павловна со своей дочкой Наденькой.

Наденьке уже стукнуло двадцать шесть, но с виду она была цветок цветочком - наивная, жизнью не наученная, не ожидающая подвоха. Тамара Павловна в одной из бесед по секрету сказала: мужчин у ее дочки еще не было, хранит себя для

единственного и неповторимого. «Ну просто идеальная невестка!» - подумала про себя хозяйка.

Сереже Мария Ивановна предусмотрительно ничего не сказала. Знала вспыльчивый характер сына: как только поймет, что мать вновь собралась его сватать, даже порог не переступит. Потому как не раз уже сердобольная женщина пыталась найти молодому человеку хорошую партию. Но ему все не подходило - то была молода, то стара, то недостаточно мила. В конце концов, Сергей безапелляционно заявил: «Хватит! Свою жизнь буду устраивать сам!» Мария Ивановна настаивать не стала, но про себя решила: теперь надо действовать осторожнее.

Звонок в дверь отвлек ее от размышлений. Пришли! Тамара Павловна как была, так и осталась тучной женщиной без комплексов. В прихожую прошла прямо в уличной обуви, хотя хозяйка и пролепетала что-то вроде «раздеться лучше у порога». Дочь ее, напротив, оказалась девицей скромной, почти зашуганной. Она принялась расстегивать сапоги еще на лестничной площадке. Мать еле убедил

девушку пройти в квартиру и закрыть за собой дверь.

Мария Ивановна придирчиво оглядела будущую невестку. Миловидная, но вкуса никакого - кто же надевает вместе с бежевой юбкой черную кофту? Деревня! Впрочем, не это главное в женщине, а характер! А по Наденьке сразу было видно: эта слова поперек не скажет. Девушка села за стол ровно на то место, куда указали, а накладывать себе еду начала лишь после разрешения хозяйки.

- Сейчас сынок придет, познакомьтесь! - с придыханием сообщила Мария Ивановна, и Надя зарделась. Мужчин она сторонилась, почти побаивалась, а сама мысль о замужестве приводила ее в ужас.

ПЛАН НЕ СРАБОТАЛ

Сергей ехал к матери слегка озадаченный. С чего вдруг она решила позвать его на ужин? Может, что-то важное сказать хотела? Или просто соскучилась? Мысль о сватовстве он даже не допускал: мужчина не раз давал понять, что вмешательство в этом вопросе не потерпит. Но... видимо, был неубедителен.

Когда Мария Ивановна открыла ему дверь, Сергей тут же заметил в прихожей чужие сапоги и ворох одежды на вешалке, он вопросительно уставился на мать.

- Пришли без приглашения, - шепнула она, как бы извиняясь. Но Сергей уже понял: это ловушка, однако воспитание не позволяло ему сделать шаг назад.

Обстановка за столом стала напряженной с первого момента, как только появился потенциальный жених. Мария Ивановна пыталась сгладить углы, чтобы сын не вспылит. Тамара Павловна рекламировала дочь как могла: «Между прочим, университет окончила с красным дипломом!» На самой Наденьке буквально лица не было от волнения, и Сергею было ее жаль. Девушка явно чувствовала себя не в своей тарелке.

Разговор не вялся, а время шло. В конце концов, Сергей не выдержал и засобирался домой.

- Знаете, мне пора. Рад был познакомиться, - вежливо попрощался он с гостями.

- Сереженька, ну куда же вы? - заволновалась Тамара Павловна и пошла ва-банк. - Может, сходили бы куда-нибудь с Надюшей?

- Я бы и с радостью, - прямою на прямому ответил Сергей, - но у меня уже есть дама сердца. Я лучше с ней схожу.

У Марии Ивановны округлились глаза. О том, что сын не одинок, она не знала и даже не подозревала.

Пожалуй, лишь заметила, что заезжать к ней он стал реже. Когда Сережа пошел в коридор одеваться, мать посеменила за ним. Она засыпала сына вопросами, но он отвечал односложно. Да, есть любимая женщина. Зовут Катя. Одногодки. У нее есть сын.

Последнее откровенно повергло Марию Ивановну в шок. Чужой ребенок?! На ее возгласы из комнаты пришли Надя с матерью. Тамара Павловна осуждающе посмотрела на мужчину и покачала головой. Тот сделал вид, что не заметил этого.

- Я молчал, мама, потому что знал, что рассказывать тебе бесполезно. Тебе не нравятся девушки, которых я выбираю, - Сергей быстро чмокнул Марию Ивановну в щеку и был таков. Спустя пару минут в квартире запахло валокордином.

РАЗВЕДЕНКА С ПРИЦЕПОМ

Сергей был уверен: после той новости, что он сообщил матери, она еще долго будет приходить в чувства. Но уже на следующий день Мария Ивановна позвонила.

- Я была не права, сынок. Приводи знакомиться свою Катю, посмотрю я на нее.

Мужчина не поверил своим ушам. Неужели мама изменилась? Он тут же набрал номер Кати, чтобы пригласить ее в гости. Та тоже удивилась: девушка была слышана о сложном характере Марии Ивановны. Не надеясь на чудо, Катерина все же ответила согласием, и в ближайшие выходные влюбленные поспешили на смотрины.

Мария Ивановна встретила гостей как никогда приветливо. Сережа заглянул в комнату - мать накрыла стол не хуже, чем для Тамары Павловны с дочерью. Катю женщина расцеловала в обе щеки, чем заметно поразила.

Обстановка оказалась такой располагающей, что Сергею не верилось, что все это происходит наяву. Чтобы его ревнивая матушка так приветливо встречала женщину, которая претендует на ее сына? Такое он видел впервые!

Спустя пару часов Мария Ивановна охнула;

- Сынок, вот я растяпа! Купила только одну бутылку вина, а оно так хорошо пошло! Не сбегаешь за добавкой?

Сережа, опьяненный успехом вечера, тут же согласился. И, наконец, две женщины остались одни. Мария Ивановна тут же изменилась в лице. Женщина поджала губы, а взгляд ее стал острым и холодным.

- Ты что, думаешь, я так просто его отдам? Не для тебя я сыночка растила! Он у меня красивый, вос-

питанный, перспективный. А ты кто? Разведенка с прицепом!

Кате пришлось собрать все силы в кулак, чтобы не расплакаться перед этой бесчувственной и жестокой женщиной. Мария Ивановна продолжала хлестать словами словно розгами, но девушка не перебивала ее. Где-то внутри Поднялись и загладели ее собственные страхи. Вспомнилось, как бывший муж не раз говорил: «Кому ты нужна будешь?» И вот - подтверждение. Марии Ивановне удалось поднять из самой глубины все то, что Катя зарывала годами. Она была уничтожена и разбита.

Когда в дверях появился Сережа, девушка уже стояла в прихожей с пальто в руках. Ничего не понимая, мужчина вопросительно посмотрел на Катю. Та, еле сдерживаясь, сказала, что ей срочно позвонили с работы и вызвали на смену. Звучало правдоподобно: Катя работала врачом в больнице и часто подменяла кого-нибудь.

Сергей расстроился, но отпустил любимую, предложив лишь подвезти ее. Катя отказалась. Мария Петровна закрывала за гостьей дверь с улыбкой на лице.

СОВЕСТЬ ЗАМУЧИЛА!

Сергей был уверен: после удачных смотрин его отношения с Катей должны выйти на новый виток. Но, к его удивлению, все пошло совсем не так, как он предполагал. Любимая вдруг отдалилась, сославшись на большую загруженность. Они стали редко видеться, а звонки Сергея Катя и вовсе принимала через раз. Мужчина решил; девушке нужно время, так бывает.

К тому же у него самого забот было выше крыши. Неожиданно для всех стала сдавать мать. У нее и раньше были проблемы со здоровьем, но она держалась. Сейчас же в жизни Марии Ивановны будто наступила черная полоса. Сначала стало скакать давление, потом заподозрили язву желудка, следом за ней обнаружили проблемы с печенью.

- Будто сглазил тебя кто-то, - однажды сказал Сергей матери, а та лишь поджала губы и промолчала. В глубине души Мария Ивановна чувствовала, где собака зарыта, но признавать собственную вину не желала.

Женщине с каждым днем становилось все хуже, и однажды так прихватило сердце, что она только и успела дотянуться до телефона, набрать номер сына и что-то прокряхтеть ему в трубку.

Сергей приехал через полчаса и обнаружил мать в бессознательном состоянии. Первая мысль, которая пришла ему в голову - позво-

нить Кате. Она ведь работала в кардиологическом отделении и наверняка могла быстро оформить Марию Ивановну.

Девушка, услышав о случившемся, тут же забыла о прежних обидах и помощи. Спустя час Марию Ивановну уже осматривали лучшие врачи отделения, и Катя в том числе. Она искренне переживала за женщину.

- Раз уж это ваша протеже, вы ею и займетесь, - объявил заведующий отделением, отдавая карточку Марии Ивановны Кате в руки. Девушка молча взяла ее, подумав о том, как завтра с утра будет смотреть в глаза той, которая наговорила ей столько гадостей.

На следующее утро неловко было обеим. Пожилая женщина сначала лишь заподозрила в своем лечащем враче несостоявшуюся невестку сына. И лишь когда Катя опустила маску, поняла, что не ошиблась. Мария Ивановна тут же стала пунцово красной и заохала - из-за волнения вновь скакнуло ненавистное давление. Пришлось звать на подмогу персонал, и женщина сама не заметила, как Катя скрылась в толпе. А ей так много всего надо было сказать девушке... Теперь уж Мария Ивановна знала точно: это не болячки одолели ее, а совесть замутила!

Вновь они встретились лишь на следующий день. На Марии Ивановне не было лица: она выглядела кроткой и безропотной. Возникло ощущение, что она хочет что-то сказать.

- Катерина, мне побеседовать с тобой надо, - начала женщина. - Прости меня, дуру старую, за тот разговор. Сама не знаю, что на меня нашло! Меня ведь и саму супруг с ребенком оставил... И клеймо «разведенка с прицепом» не позволило выйти замуж во второй раз. А ведь могла найти свое женское счастье. Вот и ты не пропусти! Кстати, как твоего мальчугана зовут?

- Сережа, - чуть слышно произнесла Катя.

- Ну, это судьба - не иначе, - рассмеялась Мария Ивановна.

Дверь в палату открылась и вошел Сергей. Увидев двух женщин рядом, он улыбнулся. К его собственному счастью, мужчина не знал, какие страсти кипели в их отношениях. Незнание спасло его от женских разборок.

- Видишь, какая Катя у меня мастерица - лечит на славу! А какие пироги печет! - произнес с придыханием Сергей, закатив глаза.

- Словам не верю! - отрезала Мария Ивановна. - Вот буду здорова и жду приглашения на чай!

Все трое улыбнулись. Им больше нечего было делить.



БЮДЖЕТНЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Детский день рождения, как правило, получается не самым бюджетным мероприятием. Можно ли сократить траты так, чтобы ребенок остался доволен?

Когда у нас была одна дочка, мы отмечали ее дни рождения с большим размахом. Даже на один год пригласили аниматоров и сняли кафе. Сейчас я задумываюсь: зачем? Вскоре в нашей семье появилась вторая дочка, а потом и сынок. Траты на каждый праздник стали сильно бить по кошельку.

Подруга, у которой четверо детей, однажды высказалась: «Главное для любого ребенка - веселье и друзья рядом». Я согласилась с ней и решила в качестве эксперимента отметить день рождения средней дочери, не потратив половину зарплаты. Маше исполнилось 8 лет. Я до последнего переживала и боялась, что дочь не оценит праздник. Но все прошло не просто хорошо - замечательно! И теперь я готова поделиться, как мы с мужем сэкономили на этом мероприятии.

Количество гостей. Чем больше, тем лучше - в корне неверно! Я решила спросить у Маши, кого бы она сама хотела видеть на своем празднике. Оказалось, близких друзей у дочери не так много - мы насчитали пять человек. Для сравнения: в прошлом году родители подружки Маши по детскому

саду устраивали праздник для двадцати человек, пригласив на него всю группу. Зачем, спрашивается...

Место проведения. Сейчас модно устраивать подобные мероприятия в детских комнатах, развлекательных центрах, ресторанах. Понимаю, это удобно - все сделают за вас. Но удовольствие не дешевое. Мы решили пойти простым путем и пригласить детей к нам в квартиру: благо места хватает. Знаю, что наши родственники как-то устраивали праздник на даче - было весело.

Декорации. Это важно, ведь они создают атмосферу праздника. Вместо того чтобы заказывать доставку шариков, мы надули их самостоятельно. Купили растяжки со словами «С днем рождения!» Также мы привлекли к украшению квартиры саму Машу: она подала нам несколько замечательных идей. Например, предложила устроить для гостей фотозону. Мы нашли светлый и просторный уголок, украсили его цветами, шарами, придумали атрибуты для детей - шляпы, накладные усы, очки и т.д. На празднике малышня было не оттащить оттуда!

Угощения. Мы сразу предупре-

дили всех: это детский праздник и родителей не ждем. Для взрослых бы тоже пришлось накрыть стол. Для детей же были приготовлены легкие закуски, пирожки, лимонад, соки и морсы, фрукты. Никто не ушел голодным. Торт я не заказывала, а испекла сама: мой фирменный «Наполеон» ребятня съела сразу.

Аниматоры. Если вам так важно, чтобы гостей на празднике кто-то развлекал, советую обращаться к начинающим аниматорам. Они не менее веселые. Репертуар у них свежий и не избитый. Мы же решили обойтись без этого: аниматорами стали муж и я. Заранее набросали программу: когда перекусить, поиграть, а когда предложить детям потанцевать. Устройте танцевальную вечеринку, если хотите занять гостей на полчаса. Чтобы было веселее, позвольте им использовать хлопушки и конфетти.

Музыка. Не надо составлять плейлист самим: ваши вкусы явно будут отличаться от детских. Я попросила помочь Машу. Дочка самостоятельно выбрала популярные композиции. В итоге их знала вся компания, и вечер прошел весело.

Сюрпризы для детей. Мы заранее закупили небольшие комплектеты для всех детей. Это были ручки, заколочки, сладости, мелкие игрушки и т.д. Призы достались гостям за победу в конкурсах.

В конце мероприятия мы попросили каждого написать несколько слов о Машеньке в специальную книгу. На следующий день вручили книгу дочери: она была впечатлена. Это же воспоминание на всю жизнь!

После праздника Маша сказала: «Все было круто!» Больше всего дочке понравилось, что в мероприятии участвовали мы с папой. «Вот у Вероники на праздник папа вообще не пришел, был занят на работе, а мама весь вечер с телефоном сидела. Класс, что вы не такие!» Мы с мужем очень обрадовались этим словам.

Думаю, мы продолжим проводить бюджетные дни рождения. Оказалось, это ничуть не хуже, чем когда тратишь на мероприятие кругленькую сумму. На мой взгляд, чаще всего родители устраивают такие детские праздники для себя, чтобы показать свою успешность, щедрость. Нужно ли все это самому ребенку? Запомнит ли? Большой вопрос. Конечно, если есть возможность, почему бы и нет. Но когда ваша задача - создать душевный праздник для ребенка, деньги в этом вопросе не главное!

Светлана Селиверстова.

РАЗРЕШАЕТСЯ ЛИ СНИМАТЬ ОБРУЧАЛЬНЫЕ КОЛЬЦА?

Мы с мужем 40 лет не снимаем обручальных колец, в которых нас венчал батюшка. Ни дня не было, чтобы мы провели без этого символа. Но сейчас требуется их растянуть - малы стали. Как поступить?

Елена Молотова.

Обручальные кольца - не просто украшения, но и символ любви и верности. Особенно если влюбленные венчались. Неудивительно, что многие относятся к ним с особым пиететом.

Однако с этим атрибутом связано немало суеверий. Раньше, например, считалось, что кольцо не зря имеет форму круга. Оно как бы замыкает связь влюбленных. Таким образом, если украшение снималось или передавалось кому-либо, союз был обречен.



Известно, что церковь отрицательно относится к любым предубеждениям и суевериям, в том числе связанным с обручальными кольцами. Их можно снимать, отдавать мастеру для работы, какое-то время не носить по уважительной причине (к примеру, нахождение в больнице, операция). Ничего страшного не произойдет.

А вот передаривать их другим людям или оставлять без весомой причины все же не стоит. Это особый символ, скрепляющий союз, а потому относиться к нему следует с уважением.



МОЖНО РАБОТАТЬ В ВОСКРЕСЕНЬЕ?

Воскресенье - единственный день в неделе, когда я могу заниматься домашними делами. В остальное время работаю. Но как быть, если церковь призывает в этот день отдыхать?

Ирина

Многие неверно понимают толкования, касающиеся Воскресного дня. В Священном Писании сказано: «Шесть дней работай и делая всякие дела твои, а день седьмой - Господу Богу твоему». Это значит, что в воскресенье в первую очередь следует уделить время общению с Богом, оставив решение рутинных вопросов на потом.

Некоторые же понимают это превратно: они ложатся на диван и целый день смотрят в потолок, полагая, что в воскресенье следует ничего не делать. Нет! В этот день не рекомендуется заниматься повседневными заботами, которые отвлекают нас от общения с Господом Богом. И, наоборот, стоит сходить в храм, отстоять службу, поставить свечи, совершить какие-либо богоугодные дела - например, подать милостыню нуждающимся.

Только в этом случае можно сказать, что воскресенье проведено не зря и именно так, как Богу угодно.

У вас есть дела в этот день? Ничего страшного. Но, прежде чем начать их выполнять, посвятите время Богу - сходите в церковь, например, или помолитесь дома. Не зря этот день, согласно церковным обычаям, называют «малой Пасхой», а значит, особенно выделяют в череде остальных. Стоит вспомнить, что именно в воскресенье Иисус Христос воскрес.

Если после молитвы, посещения храма человеку необходимо заняться домашними делами, это запросто можно сделать. Сомневаетесь - попросите благословения у батюшки, объяснив ему ситуацию. Или обратитесь к самому Господу Богу: Он милостив и прощает нам все прегрешения.

ПОЧЕМУ БАБУШКИ В ЦЕРКВИ ТАКИЕ НЕПРИВЕТЛИВЫЕ?

Заметила: сотрудницы церкви бывают грубы и неприветливы. Обратишься к ним с просьбой или вопросом - а они в ответ тебе много неличеприятных высказываний. Почему так?

Марина К.

Не стоит всех мерить одним мерлом. В церковь приходят разные люди: и в качестве прихожан, и в качестве служителей. Многое зависит от конкретного прихода. Как правило, провинциальные храмы более самобытные, душевные, чем крупные городские. Однако и здесь есть

исключения: все индивидуально.

Приходя в церковь, нельзя забывать, с какой целью человек это делает. Он обращается к Богу, об-



щается с Ним, и это самое главное. Остальное должно отойти на второй план, тогда оно не сможет обидеть или расстроить. Правильно говорят: в храме Божьем надобно смотреть на себя, а не на других. Это лучший совет, который можно дать всем прихожанам.

Если вам нагубили, вас проигнорировали или чем-то обидели, простите этого человека, как говорит нам Господь Бог. Он просит нас быть милосердными, любить ближних своих, даже если они совершают ошибки.



МУЖЧИНЫ БОЯТСЯ УМНЫХ ЖЕНЩИН?

Я самодостаточная, умная женщина, могу переплюнуть в интеллекте любого мужчину. При этом личная жизнь у меня не ладится. Может, это потому, что мужчины меня боятся?

Мужчины любят и уважают умных женщин, а вот высокомерных избегают. Представителям сильного пола льстит, когда рядом с ними находится образованная, воспитанная, эрудированная дама, но, как только она начинает кичиться своими знаниями, это сразу отталкивает. Такая женщина обычно лезет с советами, когда ее не спрашивают, тыкает носом в совершенные ошибки. Обычно подобные персонажи позволяют себе высказывания вроде «Я же тебе говорила!» или «Мне лучше знать!». Вам этот образ никого не напоминает?

Нужно учесть еще кое-что. Вы можете быть умной и эрудирован-

ной женщиной, но при этом в отношениях проявлять мудрость. Отдавать решение важных вопросов в руки мужчины, например, или оставлять за ним последнее слово. Не потому, что вы хуже или глупее, а потому, что такова природная иерархия: женщина слабая и беззащитная в самом лучшем понимании этих слов, а мужчина - защитник и добытчик.

Ваши проблемы в личной жизни могут заключаться в том, что вы кажетесь сильному полу слишком высокомерной, недоступной и заносчивой. Проработайте неверные внутренние установки, станьте мягче - и мужчины обязательно это заметят.

Валерия Л.

КАК ОБЪЯСНИТЬ СЫНУ, ЧТО НАДО ХОРОШО УЧИТЬСЯ?

Мой сын, 13 лет, учится из рук вон плохо! Приносит из школы низкие оценки, ему постоянно делают замечания. Пытаюсь объяснить ему важность учебы, но будто со стенкой говорю...

Елена Малышева.

Прежде всего выясните, откуда растут ноги у отсутствия интереса к учебе. Было ли так всегда или проявилось в последнее время? Имеются ли у ребенка конфликты с одноклассниками или учителями?

Запугивать сына в данном случае нет смысла. Он не проникнется угрозой «Будешь плохо учиться - станешь дворником». Ваша задача - показать ему, как много горизонтов открывают знания, как это мо-

жет быть интересно и увлекательно. Выясните, какие предметы у него любимые, подумайте, как вы можете вместе развивать знания ребенка.

Но главное - не давите. Иногда лень ребенка - вовсе не лень, а молчаливый протест на уговоры родителей хорошо учиться. Признайте в сыне взрослую личность. Хочет учиться на одни двойки? Что ж, его дело, но и отвечать за последствия он будет самостоятельно.

НЕВЕСТКА ДИКТУЕТ СВОИ ПОРЯДКИ

Сын с женой временно живут у меня. Сначала все было хорошо, но с некоторых пор невестка устанавливает свои порядки. Разделила холодильник, готовит себе и мужу отдельно, моих советов не слушает. Как ей объяснить, что это моя территория?

М. Овсесян.

Да, ваша квартира - это ваша территория, однако вы добровольно позволили сыну с женой пользоваться некоторое время в вашем доме. А значит, вы должны принять тот факт, что временно ваши прежние устои будут заменены новыми. Не относитесь к этому слишком серьезно.

Подумайте сами. С вами живет невестка - точно такая же хозяйка, которой хочется иметь свой уголок и наводить порядки. Пока у нее нет собственной квартиры, но она наверняка мечтает жить своей семьей отдельно, вот и старается создать имитацию обособленной жизни. Вы со своей стороны можете настоять на том, чтобы к вам относились с уважением, однако требовать, чтобы молодые слушали ваши советы, не стоит. У них своя жизнь.

Попробуйте мирно договориться с сыном и невесткой о правилах, которые надо соблюдать дома. Постарайтесь подружиться с избранницей вашего ребенка.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЧАЩЕ ВЛЮБЛЯЮТСЯ ВЕСНОЙ?

Те, кто считает весну временем любви, абсолютно правы. Зимой наш организм впадает в спячку. Из-за недостатка солнечного света возникает недостаток некоторых гормонов, а также витаминов и минералов. Все это порождает апатию и депрессию. В буквальном смысле не хочется ничего делать.

Весной же, наоборот, организм просыпается: в частности, усиленно начинает вырабатываться гормон счастья серотонин. Он же отвечает за регулирование сексуального поведения, что объясняет повышение активности в отношении любовных романов в весенний период. Настроение находится на подъеме, мы буквально расцветаем, оживляемся, что не остается незамеченным противоположным полом.

1. Пятно, посаженное на пальто, - это хороший повод...

- ...воспользоваться дисконтной карточкой химчистки (1)
- ...купить новое пальто (5)
- ...сделать аппликацию (3)

2. У ребенка скоро день рождения, а ваш бюджет ограничен. Лучшим выходом будет...

- ...влезть в долги, но отметить торжество в клубе (5)
- ...протудировать родительские порталы в интернете и организовать праздник дома (3)
- ...позвать только бабушку. Она же и пирогов принесет (1)

3. Пора делать в доме ремонт, если...

- ...трубы текут, а обои свисают клочьями (1)
- ...обстановка вышла из моды (5)
- ...в семье ожидается пополнение (3)

4. Домашние заготовки (консервация, пельмени, квашеная капуста и др.) для вас - это...

- ...существенная часть рациона семьи (1)
- ...небольшое хобби (3)
- ...незнакомая сторона жизни (5)

5. Умеете ли вы шить?

- Последний разшила в школе на уроках труда (5)
- Умею, шью себе и детям (1)
- От и до вещь не сошью, но переделать, укоротить смогу (3)

6. Знаете ли вы способы незатратного проведения выходных с детьми?

- Да, у меня целая коллекция вариантов (3)
- Знаю только один - сидеть дома, смотреть мультики (1)
- У нас выходные - пылесос для денег (5)

7. Когда надо приобрести дорогостоящую технику, по какому пути вы идете?

- Покупаю вещь в магазине (5)
- Заказываю по интернету, предварительно изучив все отзывы и цены (3)
- Стараюсь приобрести уцененную технику, либо ишу по объявлениям подержанную (1)

8. Ребенок просит игрушку, на которую у вас нет средств. Вы...

- ...купите ему что-нибудь подешевле (3) ...влезаете в деньги, отложенные на что-то другое, но покупаете игрушку (5)
- ...отвлекаете малыша (1)

9. Образ молодой женщины со спицами и вязанием...



ЭКОНОМНАЯ ЛИ ВЫ ХОЗЯЙКА?

ПРОВЕРЬТЕ, НАСКОЛЬКО РАЦИОНАЛЬНО ВЫ ВЕДЕТЕ ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО

- ...актуален, и я вполне ему соответствую (1)
- ...довольно нелеп - не для меня, во всяком случае (3)
- ...мечта, к которой я буду двигаться (5)

- В магазине шаговой доступности (5)
- В магазинах-дискаунтерах (3)
- Комбинирую рынки, оптовые базы (1)

10. Умеете ли вы стричь?

- Да, детей стригу сама (1)
- Ко мне даже ходят соседи (3)
- Стригу только ногти (5)

12. Рассказываете ли вы ребенку о необходимости экономить?

- Да, пусть знает, что мы с папой деньги не печатаем (1)
- Затрагиваю эту тему иногда (3)
- Считаю, что это не детская тема (5)

11. Где вы покупаете продукты?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

12-27 баллов ПЛЮШКИН

Среди своих друзей и родных вы слывете самым экономным человеком. Ни одной копейки не потратите зря. Но подумайте, насколько оправдан такой подход к жизни? Это вынужденная мера или навязчивая привычка? Если есть возможность, постарайтесь немного расслабиться. Ведь нельзя постоянно думать о том, как избежать лишних трат.

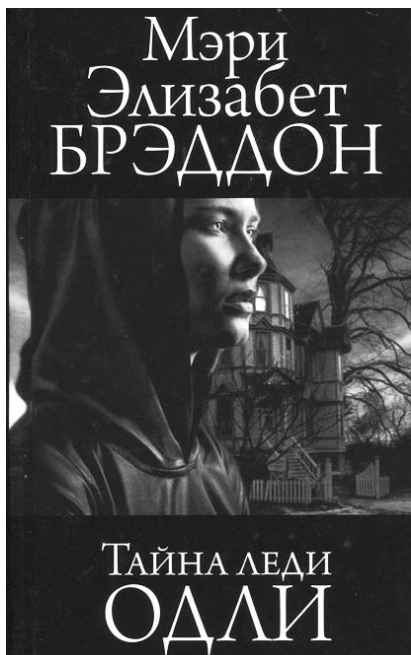
28-44 балла ПРОСТОР ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Вы экономите со вкусом. Любую ограниченность в средствах воспринимаете как творческую за-

дачу, решать которую вам интересно. Если не сложится, вы не станете себя корить. Но если получится, вы гордитесь собой и делитесь своей находкой с подругами и посетителями вашего блога в интернете.

45-60 баллов ГУЛЯТЬ ТАК ГУЛЯТЬ!

Вы достаете кошелек не задумываясь, едва вам захочется что-то купить. А не хватит - влезаете в кредит. В наши дни даже олигархи не пренебрегают экономией. Что уж говорить о тех, кто частенько подсчитывает дни до зарплаты! Перед каждой покупкой берите паузу - тогда лишних трат станет меньше.



(Продолжение. Начало в 21-21).

«О боже! – воскликнул Роберт, когда ему стал очевиден весь ужас этой ситуации. – Неужели моему другу придется покоиться в неосвященном месте лишь потому, что я смирился с преступлением женщины, убившей его?»

Он чувствовал, что из этого трудного положения нет выхода. Иногда ему приходило в голову, что для его мертвого друга имело мало значения, погребен ли он под мрачным памятником, самым удивительным сооружением во всей вселенной, или в том неизвестном темном скрытом месте в чаще Одли Корта. А то его вдруг охватывал внезапный ужас при мысли о зле, причиненном его другу, и он был готов лететь быстрее экспресса между Брюсселем и Парижем в своем страстном желании добраться домой и исправить это страшное зло.

На второй день он уже был в Лондоне и сразу же поехал в «Кларендон», чтобы справиться со своим дяде. У Роберта не было желания встретиться с сэром Майклом, так как он еще не решил, что расскажет ему, но он очень беспокоился и хотел узнать, как пожилой человек пережил удар.

«Я повидаяю Алисию, – решил он, – она расскажет мне все об отце. Прошло только два дня, как он уехал из Одли. Едва ли я услышу о перемене к лучшему».

Но мистеру Одли не было суждено увидеть свою кухню в тот вечер, так как служащие в «Кларендоне» сказали ему, что сэр Майкл и его дочь уехали утром в Париж, а оттуда собирались в Вену.

Роберт остался очень доволен, услышав это известие: оно давало ему желанную отсрочку, поскольку решительно лучше ничего не говорить баронету о его жене до тех пор, пока он не вернется в Англию, поправив свое здоровье и, как он надеялся, воспрянув духом.

Мистер Одли поехал в Темпл. Его комнаты казались такими унылыми со времени исчезновения Джорджа Тол-

Тайна леди Одди

бойса, а в этот вечер стали еще мрачнее, поскольку то, что было темным подозрением, превратилось в ужасную уверенность. Больше не было места для самого бледного луча, самого мимолетного проблеска надежды. Его худшие опасения подтвердились.

Джордж Толбойс был жестоко и коварно убит своей женой, которую любил и оплакивал.

Дома мистера Одли ожидали три письма. Одно было от сэра Майкла, другое от Алисии. Третье было написано рукой, которую молодой адвокат слишком хорошо знал, хотя видел этот почерк лишь раз. Его лицо вспыхнуло при виде надписи на конверте, он осторожно и бережно взял его в руку, как будто это было живое существо, чувствительное к его прикосновению. Он снова и снова переворачивал его в руках, рассматривая герб на конверте, почтовую марку, цвет бумаги, и затем спрятал на груди под жилетом со странной улыбкой на лице.

«Какой же я несчастный бессовестный дурень, – подумал он. – Не я ли смеялся над глупостями слабых людей всю свою жизнь, и наконец, оказался самым большим глупцом из всех? Прекрасное кареглазое создание! Почему я встретился с ней? Почему безжалостная богиня судьбы указала мне дорогу в тот мрачный дом в Дорсетшире?»

Он вскрыл первые два письма. Последнее послание он оставил на изысканную закуску – сказочный десерт после банального обеда.

Письмо Алисии сообщало, что сэр Майкл переносил свои страдания с таким сдержанным спокойствием, что оно встревожило ее больше, чем бурное выражение отчаяния. Она тайком навестила врача, лечившего всех домашних в Одли Корта в серьезных случаях, и попросила его нанести сэру Майклу как бы случайный визит. Он пришел и, поговорив с баронетом в течение получаса, сказал Алисии, что никаких серьезных последствий этого тихого горя в настоящее время не было, но необходимо, чтобы делались всевозможные усилия поднять его дух.

Алисия сразу же последовала его совету, восстановила свое владычество испорченного ребенка и напомнила отцу об обещании съездить в Европу. Хотя и с большими трудностями, но она заставила его выполнить старое обещание и убедила его как можно скорее уехать из Англии; в заключение она сообщила Роберту, что отец не вернется в свой старый дом до тех пор, пока она не заставит его забыть о горестях, с ним связанных.

Письмо баронета было коротким. Оно содержало полудюжину чистых чеков к лондонским банкирам сэра Майкла Одли.

«Тебе понадобятся деньги, мой дорогой Роберт, – писал он, – для будущего устройства и обеспечения удобства для персоны, которую я вверил твоим заботам. Едва ли мне нужно напоминать тебе, чтобы это устройство не было слишком либеральным. Но, возможно, мне следует сказать тебе сейчас, в первый и последний раз, что моим единственным желанием является: никогда больше не слышать имени этой особы. У меня нет желания знать о том, как ты ее устроишь. Я уверен, что ты будешь действовать добросовестно и милосердно. Больше я ничего не желаю знать. Когда тебе понадобятся деньги, напиши любую сумму на чеках, но у тебя не будет возможности сообщить мне, для чего тебе эти деньги».

Роберт Одли вздохнул с облегчением, свернув письмо. Оно освобождало его от обязанности, слишком болезненной для него, и навсегда определяло его действия в отношении убитого.

Джордж Толбойс должен мирно покоиться в своей неизвестной могиле, и сэр Майкл Одли никогда не должен узнать, что женщина, которую он любил, была отмечена клеймом убийцы.

Роберту осталось лишь вскрыть третье послание – послание, положенное им на грудь; осторожно и нежно он открыл конверт.

Письмо было таким же коротким, как и послание сэра Майкла. Оно содержало лишь несколько строчек:

«Дорогой мистер Одли!

Священник дважды навещал Маркса – человека, спасенного вами при пожаре в гостинице „Касл“. Он лежит в тяжелом состоянии в коттедже своей матери, недалеко от Одли Корта, и вряд ли долго проживет. Его жена ухаживает за ним, и они оба выразили сильнейшее желание, чтобы вы навестили его, прежде чем он умрет. Умоляю, приезжайте незамедлительно.

*Искренне ваша Клара Толбойс.
Маунт Стэннинг, 6 марта».*

Роберт Одли благоговейно свернул письмо и опять положил его к той части тела под жилетом, где предположительно находилась область сердца. Затем он уселся в свое любимое кресло, набил и закурил трубку, и выкурил ее, задумчиво глядя на огонь в камине. Ленивый свет, мерцавший в его красивых серых глазах, говорил о мечтательной задумчивости, ни в коем случае мрачной или неприятной. Его мысли поднялись за голубоватые клубы табачного дыма и унесли его в яркую страну грез, где не было места смерти и тревогам, горю и позору: только он и Клара Толбойс в мире, сотворенном могуществом их любви.

Только когда был выкурен последний лист турецкого табака и из трубки вы-

бит серый пепел о каминную решетку, прочь улетела очаровательная греза в ту великую сокровищницу, где видения, коих никогда не бывает в жизни, надежно заперты и охраняются суровым чародеем, который лишь время от времени поворачивает ключ и приоткрывает дверцу в свою кладовую к недолгому восторгу человечества. Но мечта улетила, и суровое бремя мрачной реальности вновь легло на плечи Роберта. «Что нужно от меня этому Марксу? – подумал адвокат. – Возможно, он боится умереть, пока не признается в чем-то. Он хочет сказать то, что я уже знаю, – историю преступления госпожи. Я уверен, что он знал о тайне и наживался на этом».

Роберту Одли очень не хотелось возвращаться в Эссекс. Как он встретится с Кларой Толбойс теперь, когда знает о тайне судьбы ее брата? Сколько лжи он должен ей наговорить или как увильнуть, чтобы скрыть от нее правду! И все же будет ли правильно рассказать ей ту ужасную историю, что должна бросить мрачную тень на ее юность и убить всякую надежду, какую она еще втайне лелеяла? Он знал по собственному опыту, как можно надеяться вопреки всему, надеяться бессознательно; и мысль о том, что ее сердечко должно быть так же разбито знанием правды, как и его собственное, была для него непереносима. «Пусть лучше она понапрасну надеется до самого конца, – думал он. – Пусть лучше живет в поисках какого-нибудь ключа к тайне ее пропавшего брата, чем я сам дам ей в руки этот ключ и скажу: „Наши худшие опасения подтвердились. Брат, которого ты так любила, был подло убит в пору своей многообещающей молодости“».

Но Клара Толбойс писала ему, умоляя как можно скорее возвратиться в Эссекс. Разве мог он отказать ей в просьбе, как бы болезненно ни было это для него? К тому же человек, возможно, умирает и умоляет его приехать. Не будет ли жестоко отказать ехать, без необходимости оттягивая время? Он посмотрел на часы. Без пяти минут девять. После ипсвичского почтового, отправлявшегося из Лондона в половине девятого, поездов до Одли больше не было; но из Шеридита был поезд, отбывающий в одиннадцать и делающий остановку в Брентвуде между двенадцатью и часом ночи. Роберт решил ехать этим поездом и дойти пешком из Брентвуда до Одли, около шести миль.

У него оставалось еще много времени, и он сидел, мрачно размышляя у огня и удивляясь тем странным событиям, что заполнили его жизнь за последние полтора года, вставшим словно сердитые тени между его ленивыми привычками и им самим.

«Бог мой! – думал он, куря вторую трубку. – Разве можно сейчас поверить, что это я лодырничал целыми днями, сидя в кресле, читая Поля де Кока и куря мягкий турецкий табак, заглядывая в логи для прессы, чтобы посмотреть новую карикатуру, и заканчивал вечер чтением „Клушицы и Ворона“, отбивными и бледным элем у Эванса. Неужели это для меня жизнь была сплошным вихрем удовольствий? Неужели это я был одним из мальчишек, что катались на деревянных лошадах, в то время как

другие ребята бегали босоногие по грязи и трудились в поте лица, чтобы заслужить покатыться на лошади, когда работа закончена? Видит Бог, с тех пор я познал науку жизни, и теперь мне непременно нужно влюбиться и исполнять трагические песнопения в добавление к жалким вздохам и стонам. Клара Толбойс! Клара Толбойс! Скрыта ли в глубине твоих карих глаз милостивая улыбка? Что вы мне скажете, если я признаюсь, что люблю вас так же искренне, как оплакивал судьбу вашего брата – что из моей дружбы с убитым выросла новая сила и новые влюбленные цели, ставшие еще крепче при знакомстве с вами и удивительным образом изменившие меня. Что она ответит мне? А! Бог знает. Если вдруг ей понравился цвет моих волос или звук моего голоса, быть может, она выслушает меня. Но будет ли она долго внимать мне, если я люблю ее искренней и чистой любовью, если я буду постоянен, честен и предан ей? Едва ли! Это может тронуть ее и вызвать жалость, но не больше! Надеюсь, что бедная маленькая Алисия найдет себе какого-нибудь светловолосого саксонца в путешествии. Надеюсь, что...»

Его мысли устало унеслись прочь и потерялись. Как мог он на что-то надеяться, пока его преследовал ужасный призрак непохороненного тела его друга? Он вспомнил историю – отвратительную, страшную, и все же возхитительную историю, от которой в один зимний вечер кровь застыла в его жилах, – историю о человеке, возможно маньяке, повсюду преследуемом видением непогребенного князя, который не мог покоиться в своем неосвященном укрытии. А что, если эта история повторяется? Что, если его отныне будет преследовать призрак убитого Джорджа Толбойса?

Он отбросил волосы со лба и нервно оглядел небольшую уютную комнату. Ему не очень понравились темные тени в углах. Дверь в гардеробную была открыта, он встал и закрыл ее, резко повернув ключ в замке.

– Недаром я начитался Александра Дюма и Уилки Коллинза, – прошептал он. – Мне хорошо знакомы их фокусы, крадущиеся шаги за спиной, приводящие в ужас белые лица за окном, светящиеся глаза в сумерках. Не странно ли это, когда ваш добродушный друг, за всю свою жизнь не сделавший ничего плохого, способен на любое зло в тот момент, когда становится привидением. Завтра я зажгу газовые лампы и попрошу старшего сына миссис Мэлони поспать в прихожей. Малый хорошо играет на расческе и составит мне приятную компанию.

Мистер Одли устало походил по комнате. Не имело смысла покидать Темпл до десяти часов, и даже тогда он наверняка доберется до станции на полчаса раньше. Он устал от курения. Смягчающее наркотическое влияние само по себе приятно, но нужно иметь чрезвычайно необщительный нрав, чтобы после полудюжины выкуренных трубок не почувствовать потребность в собеседнике, на которого можно задумчиво поглядывать сквозь бледно серый табачный туман и получить дружеский взгляд в ответ. Не думайте, что у Роберта Одли не было друзей, потому что он так часто оказывался в одиночестве в своих тихих комнатах. Та мрачная цель, что так

круто перевернула всю его беззаботную жизнь, разъединила его с былыми товарищами, и только по этой причине он был один. Он отдалился от старых друзей. Как мог он сидеть с ними на дружеских вечеринках или за приятными небольшими обедами, где рекой лилось шампанское? Как мог он сидеть среди них, слушая их беззаботную болтовню о политике и опере, литературе и скачках, театрах и науке, скандалах, теологии, когда на нем висел ужасный груз тех темных страхов и подозрений, что неотступно следовали за ним днем и ночью? Он не мог! Он отдалился от тех людей, как будто и вправду был полицейским детективом, имеющим дело с низкими людьми, и уже не был подходящей компанией для честных джентльменов. Он перестал заглядывать в привычные любимые местечки и заперся в своих уединенных комнатах с постоянной тревогой за своего единственного товарища, пока не стал таким же нервным, каким в конечном счете делает постоянное одиночество даже самого сильного и умного человека, как бы он ни похвалялся своей силой и умом.

Часы на церкви Темпла и часы Святого Дунстана, Святого Клементя и сотни других церквей, чьи колокольни возвышались над крышами домов у реки, пробили наконец десять часов, и мистер Одли, надевший шляпу и пальто еще полчаса назад, вышел в маленькую прихожую и запер за собой дверь. Он опять подумал о том, чтобы взять к себе Патрика, как называла миссис Мэлони своего старшего сына. На следующий день юноша будет у него, и если призрак злополучного Джорджа Толбойса вторгнется в эти мрачные комнаты, ему придется проложить себе путь через тело Патрика, прежде чем добраться до комнаты, где спал владетель квартиры.

Не смейтесь над бедным Робертом от того, что он стал ипохондриком, услышав ужасный рассказ о смерти своего друга. Нет ничего более тонкого и хрупкого, чем невидимая грань, на которой всегда балансирует разум. Сумасшедший сегодня и в своем уме завтра.

Кто может забыть о докторе Сэмuele Джонсоне? Заядлый спорщик в клубе, серьезный, представительный, суровый, безжалостный, строгий наставник мягкого Оливье, друг Гаррика и Рейнолдса сегодня вечером – и уже завтра перед закатом солнца слабый несчастный старик, которого нашли добрые мистер и миссис Трейл стоящим на коленях в своей уединенной комнате, в детском страхе и смятении, молясь милостивому Боженьке, чтобы он сохранил ему разум. Я думаю, воспоминание о том страшном дне должно было научить доктора крепко держать руку, когда он брал подсвечник и с него ручьем тек расплавленный воск на дорожной ковер его прекрасной покровительницы; и воспоминание это могло бы иметь более длительное воздействие и научить его быть милосердным, когда жена пивовара тоже сошла с ума и вышла замуж за того негодяя, итальянского певца. Кто не был безумен в какой-нибудь час одиночества в своей жизни? Кто застрахован от нарушения равновесия?

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



ЕСЛИ В ВАННОЙ ПОЯВИЛАСЬ ПЛЕСЕНЬ

Раньше плесень была частой гостьей в нашей ванной комнате. Для ее удаления я использовала столовый уксус в чистом виде, протирая им места загрязнения. Хорошая альтернатива - лимонная кислота. Достаточно взять 1 ст. л. кислоты и смешать ее с 1 стаканом воды.

Позже я поняла: лучшая защита от плесени - профилактика ее появления! Помогло следующее.

Вытяжной вентилятор. Я попросила мужа установить его в ванной комнате

и стала включать в момент принятия ванны/душа и оставлять еще на полчаса после этого.

Свет. Оказывается, плесень любит темноту. Так что после принятия ванны лучше оставить хотя бы на 10 минут свет в ванной комнате.

Уборка. Теперь после принятия ванны или душа я тщательно протираю все поверхности, а также аксессуары. Это помогает снизить влажность в помещении.

Елена В.

Дорожная упаковка для крема

Я часто езжу в командировки и научилась собирать вещи по принципу travel-вариант. Только вот с кремом получается не всегда. И вот что я придумала! Беру контейнер для линз и кладу внутрь несколько разовых порций крема. Мне хватает, и продукт не портится!

Контейнеры для линз можно купить в любой аптеке. Стоят они недорого.

Екатерина М.



Секрет вкусных блюд из овощей

Я люблю готовить тушеные овощи, и у меня есть собственный секрет! Чтобы вкус у блюда получился оригинальным и насыщенным, я добавляю к нему чайный аромат. Для этой цели опускаю смоченный в воде чайный пакетик в готовящуюся массу на 1-2 минуты. Кстати, у овощей есть свои чайные фавориты. Лимонный вкус любит морковь, мятный - бобовые, а черный - брокколи и цветная капуста.

Людмила Баранова.



Где хранить макароны

Не выбрасывайте продолговатые банки из-под чипсов! Советую хранить в них макароны - это очень удобно. Прежде всего приспособьте баночки под спагетти. Также можно насыпать внутрь и другие макароны - рожки, спирали и так далее.

Рекомендую каждую баночку подписать, чтобы найти необходимые вам макаронные изделия без труда.

Ольга П.

Хорошая привычка



Записывать доходы и расходы

Раньше я не понимала, куда у меня уходят деньги. Теперь же в этом вопросе появилась четкость. Я стала фиксировать на бумаге доходы и расходы.

Страницы блокнота разделила пополам, обозначила месяцы. Спустя пару недель я уже привыкла записывать все, что трачу и получаю, в блокнот. В итоге оказалось, у меня было столько неоправданных покупок!

Я проанализировала таблицу в конце месяца и сделала выводы. Отныне я планирую свой бюджет более рационально!

Кстати, те, кто, не хочет заводить блокнот, могут пользоваться специальными приложениями, которые есть почти у каждого банка. Они предлагают подсчитывать ежемесячные доходы и расходы онлайн. В конце месяца вы можете наглядно посмотреть, на что и когда были потрачены деньги.

Маргарита.

Настроить благотворительный платеж

Время от времени я помогаю нуждающимся - перечисляю деньги то в благотворительный фонд, то в дом престарелых, то в приют для животных. Но, так как у меня немало и других забот, о помощи я иногда забываю. Как хорошо, что некоторые ресурсы теперь предлагают настроить автоплатеж. Вы указываете номер карты, с которой автоматически раз в месяц снимается одобренная вами сумма. Если такой функции нет, можно поставить напоминание в телефоне о перечислении денег. Это помогает мне не забывать о таком важном деле, как помощь тем, кто в этом нуждается.

Елизавета Константинова.

Ничего не забыть посадить!

На дачном участке у меня есть специальная доска, куда я с помощью ленты и прищепок прикрепляю пакетики с семенами. Это то, что нужно посадить в том или ином месяце. Таким образом сразу становится понятно, каких семян не хватает, а главное - все на видном месте, и ничего не забудешь!

Маргарита Павлова.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА РОБОТОМ-ПЫЛЕСОСОМ?

Этот гаджет может значительно упростить жизнь, поддерживая чистоту и порядок в доме. Существуют пылесосы для сухой уборки, «полотеры» и роботы-мойки.

ПЫЛЕСОСЫ ДЛЯ СУХОЙ УБОРКИ. Оснащены щетками, которые собирают пыль, шерсть домашних животных и мелкий мусор в специальный отсек. Функция влажной уборки у таких гаджетов отсутствует.

«ПОЛОТЕРЫ». Эти пылесосы легко справляются с протиранием пыли. Но они не способны всасывать загрязнения - только очищают пол специальной салфеткой. Подобные гаджеты поддерживают порядок, но не справляются с генеральной уборкой.

РОБОТЫ-МОЙКИ. Предназначены для борьбы с масштабными загрязнениями. В одном резервуаре у них находится вода, в другом - моющее средство. Сначала робот проводит сухую уборку, затем моет пол. Подойдет для генеральной уборки, но отличается высокой стоимостью.

Если вы хотите, чтобы гаджет прослужил вам дольше, соблюдайте правило полной разрядки аккумулятора.

Не забывайте очищать щетки: наматанные волосы, шерсть домашних животных и пыль, застревающие в них, заставляют пылесос работать на максимальной мощности.

Перед тем, как включить робот-пылесос, уберите с пола предметы, которые могут помешать его работе, - провода, носки, мелкие аксессуары. Чем чаще вы используете прибор, тем лучше: долгий перерыв в работе негативно сказывается на состоянии аккумулятора.



В ЧЕМ ПОЛЬЗА АРОМАДИФФУЗОРА?

Ароматодиффузор наполнит дом приятным ароматом, который поможет расслабиться или, наоборот, взбодриться. Какую модель выбрать?

Ароматерапия сегодня популярна! Достаточно подобрать подходящий аромат, чтобы добиться того или иного эффекта. Например, в сезон простудных заболеваний рекомендуется вдыхать запах эвкалипта (он помогает снять заложенность носа), для релаксации подойдет эфирное масло лаванды, а для повышения работоспособности - масло грейпфрута или апельсина. Эфирные масла можно использовать при помощи ароматодиффузора, который выпускается в двух форматах.

1. Тростниковый. Самый популярный вид ароматодиффузора. Состоит из прозрачного флакона, ароматической жидкости и комплекта деревянных палочек. Это долговечный, простой в использовании и бюджетный вариант.

2. Ультразвуковой. Гаджет предназначен не только для распыления эфирных масел, но и для увлажнения воздуха. Работает от сети. В специальный отсек заливают ароматический состав и воду. После включения прибора они смешиваются, а затем разбиваются на мельчайшие частицы при помощи ультразвука. Ароматный пар наполняет помещение. Ультразвуковой диффузор сам следит за уровнем воды и отключается, как только уровень достигает критической отметки.



Многие модели можно использовать как декоративный светильник. Такие диффузоры отличаются высокой стоимостью, но благодаря интересному дизайну могут стать украшением интерьера. Уход за гаджетом непростой: его необходимо протирать после каждого использования, не затрагивая ультразвуковую мембрану на дне резервуара.

✓ **Производители рекомендуют использовать ароматодиффузор в хорошо проветриваемом помещении.**

МАСТЕРИЦА



ЧТО ДЕЛАТЬ СО СТАРЫМИ ОБОЯМИ?

После ремонта остались куски обоев? Не торопитесь избавляться от них или прятать в кладовку. Проявив фантазию, вы можете найти им интересное применение.

Эффектная картина. Понадобятся жесткий картон, клей и рамка для вашей эксклюзивной картины. Обои, в идеале - разные по орнаменту и фактуре, наклеиваются на картон и помещаются в рамку. Детскую комнату можно украсить забавным коллажем. Например, сложить из кусочков обоев жирафа или зайца, приклеить к листу картона и поместить в рамку.

Оберточная бумага для подарков. Оклейте обоями картонные коробки из-

под обуви. Украсьте их бусинами, пуговицами, стразами. В такой коробке приятно получить подарок. Можно использовать их как контейнеры для хранения вещей, которые интересно впихнутся в интерьер комнаты.

Обновление старой мебели. Обои помогут вам превратить старый комод или книжные полки в дизайнерскую мебель. Покрасьте поверхности белой краской, а сверху приклейте обои. Комод и полки украсьте так изнутри.

МИКРОВОЛНОВКА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Я использую микроволновую печь не только для разогрева пищи. С помощью этого предмета кухонной техники я стерилизую банки. Нужно только наполнить их небольшим количеством воды и поставить внутрь печи на 1 минуту.



Если срочно понадобилась грелка, можно насыпать соль в чистый носок и оставить в микроволновке на 1 минуту

- получится самодельная грелка. Когда засахарится мед, просто поставьте его в СВЧ на 1-2 минуты, мед снова растает. С помощью микроволновки можно даже «слепить» большой кусок мыла, если у вас осталось много обмылков. Слегка растопите их в СВЧ и влейте в форму для мыла.

Екатерина С.



Отбеливаем тюль

У меня в доме много окон, соответственно, штор. Приходится их часто стирать. За тюлем нужно уметь ухаживать, чтобы внешний вид окон был презентабельным. Стиральный порошок может испортить ткань. Что только я ни пробовала! Меня спас совет двоюродной сестры, которая догадалась, что нужно делать. Чтобы вернуть потемневшему и пожелтевшему тюлю белизну, я замачиваю его перед стиркой в соленой воде: 1 ст. л. соли на 1 л холодной воды. Затем перекидываю его в горячую воду, куда добавляю 1 ст. л. нашатырного спирта, 2 ст. л. перекиси водорода. Оставляю тюль в воде на полчаса, после чего хорошо прополаскиваю.

Людмила Демченко.

Больше не плачу от лука!

Я очень люблю готовить, но всегда мукаюсь, когда дело доходит до лука. Глаза слезятся очень сильно, дышать невозможно и спокойно готовить, соответственно, тоже. Я перепробовала много методов и, наконец, нашла решение!

Когда будете готовить блюдо, в состав которого входит нарезанный репчатый лук, начните именно с него. Очистите лук и уберите в морозилку на 10-15 минут. Он заморзнет вместе со своим соком и не будет раздражать ваши глаза.

Дарья Крепкая.



Прежде чем начать ремонт, до мелочей продумайте, как должна выглядеть квартира в конечном итоге. Составьте план расходов и отметьте те, которые можно уменьшить за счет более дешевых альтернатив.

Основные принципы

Каких правил следует придерживаться, начиная бюджетный ремонт?

1 Не бояться работы. Если вы хотите сэкономить, значит, что-то придется делать самим.

2 Не менять, а обновлять. Это касается старых вещей, которые хорошо сохранились.

3 Выбирать качество. Минимум денег должно быть потрачено там, где это не повлияет на качество.

Лучшее время для самостоятельного ремонта квартиры - начало и середина осени. Еще достаточно тепло, чтобы выполнять работы с открытыми окнами. И в то же время цены на стройматериалы уже существенно упадут в преддверии зимнего затишья.

Стены

Достаточно бюджетный вариант для ремонта - обшивка стен и потолка жилых комнат ламинатом или МДФ. Еще больше можно сэкономить, отделав стены по пояс или по грудь, а до потолка оклеив флизелиновыми обоями. Работа при этом упрощается и удешевляется, а низ стен, который больше всего бьется и пачкается, надежно защищается стойким материалом.

Стены в санузле вместо плитки можно покрыть ламинированным оргалитом - он гигроскопичен и не требует подготовки поверхности.

Если хотите обойтись без обоев, начните с удаления старых обоев до основания. Шероховатости на бетоне или неровности в швах кирпичной кладки можно использовать как дополнительные элементы декора. Загрунтуйте их и покройте вододисперсионной краской. С помощью трафаретов на грунтовке можно сделать какой-нибудь абстрактный рисунок, что позволит сэкономить вододисперсионку.

Отлично смотрятся стены после декорирования фактурной штукатуркой - покрытием, имитирующим средиземноморский стиль. Она создает эффект плавных цветовых переходов за счет различных мелких камушков, гранитной или мраморной крошки, хлопковых, льняных или древесных волокон, добавленных в ее состав.

Если же вы решите оклеивать стены обычными обоями, то имейте в виду, что они должны быть плотными. Под тонкие обои необходимо выровнять стену до идеальной гладкости, что потребует дополнительных затрат. С помощью тисненых обоев на



РЕМОНТ БЕЗ ДЫР В БЮДЖЕТЕ

В наше непростое время многие сталкиваются с проблемой: квартира явно требует ремонта, а денег не хватает. Как быть в такой ситуации?

виниловой основе можно скрыть неровности нештукатуренной поверхности.

Пол

Экономный и экологичный вариант покрытия пола - мармолеум (в обиходе его называют «натуральный линолеум»). Подготовка пола под него не требуется в 90% случаев. Мармолеуму не страшны женские шпильки, колесики от стульев и мебели, когти домашних питомцев, прилипшая жвачка или пролитая краска. Но для ванной и туалета он не годится: тут придется раскошелиться на плитку, тем более ее потребуется немного.

Если же вы мечтаете о поле, похожем на дощатый, то можно сделать выбор в пользу обычного линолеума с рисунком «под елочку», «паркетную дощечку» или «палубный настил».

Окна и двери

На них приходится существенная доля затрат. Что касается окон, здесь самый экономный вариант - самостоятельная установка деревянных оконных рам. Закупать их целесообразно в марте-апреле, когда падают цены на деловую древесину, а ставить в конце весны - начале

лета, когда дерево как следует просохнет и даст усадку. Технология установки деревянных окон в проемы вполне доступна домашнему мастеру средней руки. Двери же с целью экономии лучше будет отремонтировать или обновить. Включите фантазию и обшейте их подходящим материалом (загляните на строительный рынок) или просто качественно покрасьте, удалив старую краску и тщательно зашпатлевав.

Сантехника

Замызанную сантехнику, если она в целости и сохранности, нужно почистить. Чугунную ванну легко отреставрировать, перекрасив эпоксидным или акриловым компаундом. Жалобы на его недолговечность возникают из-за нарушения технологии приготовления красящего состава и его нанесения. При точном соблюдении технологии отреставрированная ванна прослужит 10-15 лет. Полотенцесушитель вовсе не обязательно менять на дорогой из нержавеющей стали или латуни и делать для него обвод (байпас). Достаточно зачистить старый до металла под покраску корд щеткой, и, если не обнаружилось свищей, покрасить его компаундом, оставшимся после покраски ванны.



СТРИЖКА ANTI-AGE 6 СЕКРЕТОВ

Выглядеть моложе поможет правильно подобранная укладка, окрашивание и регулярный уход за волосами!

Прическа во многом создает образ. Каким он будет - модным или устаревшим, молодящим или прибавляющим возраст, - зависит в том числе от нее. Каких правил рекомендуют придерживаться стилисты, чтобы выглядеть моложе?

Светлая нотка

Хотите сбросить пару лет?

Попробуйте добавить светлую нотку в свой цвет волос. С помощью современных техник окрашивания можно сделать рассветление с помощью мелирования или колорирования, например. Это освежит лицо и образ в целом.

✓ **Как вариант - осветлите пряди около лица, чтобы оно всегда выглядело свежим и отдохнувшим.**



Стрижки боб и каре облегчают овал лица. Они смотрятся аккуратно и элегантно



Короткие стрижки идеальны для зрелого возраста! Они освежают и подчеркивают черты лица

Смена имиджа

Стилисты рекомендуют раз в пять лет менять имидж, хотя бы частично. Это освежает образ и в целом положительно влияет на жизненную динамику. Некоторые считают, что, нося прическу 20-летней девушки, они будут соответствовать указанному возрасту. Однако все совсем иначе: молодящиеся взрослые женщины смотрятся неуместно, а самыми актуальными оказываются те, кто принимает, чувствует свой возраст и подбирает стрижку в соответствии с ним.

Без пересушенных волос

Сухие волосы становятся похожими на солому. К тому же с возрастом волосы быстрее теряют влагу, а обилие укладочных средств, которые используют женщины, не оставляет им шанса выглядеть живыми и красивыми. Регулярно увлажняйте волосы с помощью специальных средств и процедур, чтобы они выглядели ухоженными. Раз в несколько месяцев можно в салоне наносить несмываемые питательные маски, способные надолго придать эффект блестящих локонов.

Если кудри, то мягкие

Если вы любите кудряшки, с возрастом делайте ставку на более крупные локоны. Они мягко обрамляют лицо, не добавляя возраста. Искусственно созданные упругие локоны смотрятся чрезмерно академично. Стилисты

рекомендуют при укладке ориентироваться на естественные волны. Их можно сделать с помощью выпрямителя-утюжка, например. Также попробуйте начинать закручивать волосы не от корней, а от середины длины.

Не бойтесь небрежности

Многие женщины с возрастом стараются привести в прическу больше строгости и четкости. Это в корне неверно! Наоборот, избегайте гладких зачесов, причесок вроде «ракушка» или пучка. При такой укладке волосы будут казаться редкими и тонкими. Лучше отдать предпочтение объемным укладкам, в которых локоны не стянуты. Дайте им возможность лежать естественно, даже слегка небрежно. Желательно не пользоваться лаками и муссами с жесткой фиксацией. Прическа должна выглядеть максимально естественно.

Прощайте, секущиеся кончики!

Проблема секущихся кончиков актуальна в любом возрасте, и с ней нужно бороться. Во-первых, их необходимо регулярно состригать. Идеальной в этом вопросе считается стрижка горячими ножницами, которая запечатывает кончики волос. Во-вторых, пользуйтесь увлажняющими маслами и флюидами для восстановления поврежденных волос. Помните: неухоженные локоны способны прибавить несколько лет.



Замените ровную стрижку на каскад, если у вас волосы средней длины. Он сделает образ интереснее



Если вы хотите сделать челку, пусть она будет не густой, а разреженной, чтобы не утяжелять лицо

МАКИЯЖ КАК У ЗВЕЗДЫ ПОВТОРИТЬ ЛЕГКО!

Хотите выглядеть так, словно собираетесь на красную ковровую дорожку? Берите на вооружение хитрости макияжа от голливудских звезд, и будете ловить восхищенные взгляды!



Макияж для нависшего века от Блейк Лайвли

В повседневном макияже актриса использует матовые тени светлых оттенков - визажисты рекомендуют девушкам с нависшим веком отказаться от перламутровых теней.

Также для создания гармоничного образа актриса прокрашивает ресницы в два слоя черной тушью, а внешние уголки глаз затемняет с помощью коричневого оттенка теней. На губах у девушки обычно лежит нежно-розовый или карамельный тон. Такой макияж освежает лицо, позволяя выглядеть моложе и привлекательнее.



Роузи Хантингтон Уайтли и ее растушеванные стрелки

Британская супермодель предпочитает растушеванные стрелки. Это подчеркивает ее выразительный взгляд. Для создания подобного эффекта необходимо сначала прокрасить слизистую нижнего века коричневым карандашом и тщательно прорисовать внешний уголок глаза. Затем при помощи кисточки для теней мягко растушевать стрелку, растянув ее по направлению к вискам. В итоге должен получиться легкий намек на стрелки, а не четко нарисованные линии.



Дженнифер Энистон: секрет «подсвеченной» кожи

Актриса делает макияж, который не перегружает лицо, а значит, не прибавляет возраст. Дженнифер наносит светлые тени на все веко, затем экспериментирует с более темными тонами. Чтобы подчеркнуть голубой цвет глаз, на нижнем веке Энистон использует светло-коричневые тени, которые наносит тонкой кисточкой.

На губах у Дженнифер чаще всего нежно-розовая помада. Благодаря бронзеру и влажным румянам кожа голливудской дивы словно светится изнутри.



Джессика Честейн: особая техника нанесения помады

Эффектная американская актриса чаще всего подчеркивает губы, используя алые, рубиновые и малиновые оттенки помад. Сначала Джессика рисует контур карандашом, слегка отступив от естественной линии, и только потом наносит помаду. Такой хитрый трюк позволяет сделать губы визуально более пухлыми.

Галочку над верхней губой можно подчеркнуть при помощи жидкого хайлайтера. Завершат образ пышные ресницы и светлые тени у внутренних уголков глаз.

ЗАЧЕМ УМЫВАТЬСЯ ГОРЯЧИМ ПОЛОТЕНЦЕМ?

Косметологи рекомендуют проводить процедуру умывания горячим полотенцем, чтобы очистить поры и придать лицу отдохнувший вид.

Разогрейте в руках небольшое количество гидрофильного масла и нанесите его на сухую кожу. Затем намочите полотенце горячей водой и приложите его к лицу на 30-60 секунд. В течение этого времени можно медленно передвигаться по поверхности

кожи, чтобы захватить все участки - в том числе шею и область декольте. В завершение умойте лицо, используя пенку или мусс.

Для процедуры подойдут фланелевое или муслиновое полотенце: мягкая ткань не травмирует кожу. Частота проведения процедуры - 1-2 раза в неделю. Следите за реакцией кожи: она может отрицательно реагировать на воздействии.

Секрет безупречного макияжа звезд - в использовании хайлайтера. Средство наносят на спинку носа, скулы и подбородок. Оно придаст лицу эффект сияния.





Легкий «Наполеон»

Понадобится: для теста: масло растительное - 1 стакан, вода минеральная с газом - 1 стакан, мука - 4,5 стакана, соль - 1/2 ч. л. Для крема: миндаль очищенный - 150 г, сахар - 300 г, крупа манная - 200 г, лимон - 1 шт. (цедра и сок).

Для теста смешайте масло, минералку и соль. Постепенно добавляя муку, замесите нелипкое эластичное тесто. Сформируйте шар, уберите в холодильник на 3 ч.

Разделите тесто на 13-15 кусочков. Каждый тонко раскатайте, крышкой обрежьте лишнее по краям. С помощью скалки перенесите на противень, наколите вилкой. Выпекайте при 200 градусах до легкой золотистости.

Для крема миндаль измельчите блендером в крошку, подливая воду (1 л). Добавив сахар, доведите до кипения. Помешивая, тонкой струйкой всыпьте манку, варите до загустения. Дайте остыть. Добавьте сок и тертую цедру, взбейте блендером.

Соберите торт, смазывая каждый корж кремом (часть крема отложите для обмазки торта). Один корж раскрошите и посыпьте торт (поверх крема). Дайте постоять при комнатной температуре 4-6 ч. Украсьте ягодами.



Домашние конфетки

Понадобится: курага - 150 г, банан - 1 шт., хлопья овсяные (мелкого помола) - 4 ст. л., стружка кокосовая - 6 ст. л.

Курагу тщательно промойте, размочите в кипятке до мягкости. Обсушите бумажным полотенцем.

В блендер поместите очищенный банан, овсяные хлопья и курагу. Измельчите до получения однородной массы. Добавьте 2 ст. л. кокосовой стружки, хорошо перемешайте ложкой.

Смочив руки в холодной воде, сформируйте одинаковые шарики (размером с грецкий орех). Обваляйте их в оставшейся кокосовой стружке. Дайте подсохнуть при комнатной температуре 20 мин., после чего уберите в холодильник на 2 ч., чтобы конфетки затвердели.

Постное тесто не терпит долгого вымешивания. оно быстро превращается в жесткую субстанцию, из которой сложно что-то приготовить, а после выпекания становится невкусным.

Ягодное желе

Понадобится: ягоды замороженные (смородина, малина, ежевика, черника или др.) - 1 стакан, клубника свежая - 1 стакан, сахар - 100 г, агар-агар - 3 ч. л.

Замороженные ягоды выложите в сотейник, залейте 600 мл воды. Доведите до кипения и варите на слабом огне 20-25 мин. Затем процедите отвар через металлическое сито и протрите ягоды (жмых от ягод не понадобится). При необходимости долейте в отвар немного воды, если он получился слишком концентрированным.

Поставьте отвар на огонь, растворите в нем сахар. Добавьте агар-агар (количество - согласно инструкции на упаковке) и варите 2-3 мин. после закипания.

Клубнику вымойте, удалите плодоножки. Разложите по формочкам и залейте остывшим отваром. Дайте застыть в холодильнике.



Галета с яблоками

Понадобится: для теста: мука - 200 г, разрыхлитель - 1/2 ч. л., масло растительное - 80 мл, имбирь молотый - 1 ч. л., корица и кардамон молотые - по 1/2 ч. л., сахар - 2 ст. л., соль - 1 щепотка. Для начинки: яблоки - 4 шт., сахар - 2 ст. л., корица молотая - 1 г.

Для теста соедините в глубокой миске все сухие компоненты. Влейте растительное масло и 100 мл кипятка. Замесите мягкое, эластичное тесто. Сформируйте тесто в аккуратный шар, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30-40 мин.

Для начинки яблоки нарежьте дольками, удалите сердцевинку.

Тесто раскатайте в круглый пласт диаметром около 35 см. Выложите внахлест дольки яблок, отступив от края 3 см. Посыпьте яблоки сахаром, смешанным с молотой корицей.

Заверните свободный край теста на начинку. Защипните складочками, формируя бортик. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 25-30 мин. до румяности.

КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

500 г куриного фарша, 2 луковицы, 4-5 шампиньонов, 2 ст. ложки сметаны, 2 ломтика батона, 50 мл молока, 80 г сыра, соль, перец, приправа для курицы, масло подсолнечное.

С батона срежьте корочку, залейте мякиш молоком. Смешайте фарш с приправой, солью, перцем, отжатой булкой, одной измельченной луковицей. Форму застелите фольгой и смажьте ее маслом. Из фарша сформируйте котлеты и выложите их в форму. Нарезьте шампиньоны пластинками, вторую луковицу - кружочками. На каждую котлету выложите по несколько пластинок грибов, немного сметаны и кружок лука. Сверху лук смажьте сметаной и посыпьте натертым сыром. Запекайте 40-45 минут при 180 градусах.



СЫТНЫЙ САЛАТ «ЧАФАН»

200 г говядины, 2 картофелины, 300 г капусты, по 1 моркови, свекле, луковичке, пучок зелени, 2 дольки чеснока, растительное масло, 50 мл уксуса, соль, сахар, перец.

Лук нарежьте соломкой, присыпьте сахаром и слегка перетрите. Залейте уксусом, разведенным водой (1:1). Картофель, нарезанный соломкой, обжарьте на масле до готовности. Очищенные морковь и свеклу натрите тонкой соломкой. Мясо нарежьте соломкой, обжарьте на масле до золотистой корочки. Капусту нашинкуйте. Горкой выложите в центре блюда мясо, овощи вокруг. Сверху положите лук, зелень и заправьте маслом. До подачи салат не перемешивайте.



ЗЕЛЕННЫЕ СЫРНИКИ СО ШПИНАТОМ

400 г творога, яйцо, пучок шпината, по 1/4 пучка зеленого лука и укропа, соль, мука, 50 мл растительного масла.

Творог протрите вилкой, вбейте яйцо, всыпьте 3 щепотки соли, вымешайте. Шпинат нарежьте лентами, зеленый лук и укроп измельчите. Добавьте все зелень к творогу. Всыпьте 2-3 ст. ложки муки, перемешайте. Смочите руки в воде и сформируйте будущие сырники. Обваляйте их в муке и обжаривайте на разогретом масле по 1-2 минуты с каждой стороны.



Ароматный суп с вешенками

По 300 г курицы и вешенок, луковица, морковь, 2 картофелины, укроп, петрушка, лавровый лист, растительное масло, 2 л воды.

Сварите бульон из курицы. Лук и морковь нарежьте мелким кубиком, обжаривайте на масле 5 минут. Вешенки измельчите, добавьте к овощам и готовьте все вместе под крышкой на маленьком огне 10 минут. Картошку нарежьте кубиками, всыпьте в бульон. Варите 10 минут. Курицу выньте, остудите, отделите от кости. Мясо верните в суп. Добавьте овощи с вешенками, петрушку, укроп, лавровый лист. Варите 5 минут.

ГРИБНОЕ ЛУКОШКО

Куриные бедра в сметане

900 г куриных бедер, луковица, 250 г грибов, 100 г сметаны, 400 мл воды, 1 ст. ложка муки, 20 г растительного масла, соль, специи.

Разогрейте масло. Обжарьте бедра с двух сторон. Лук нарежьте, добавьте к курице. Перемешайте и продолжайте обжаривать еще пару минут. Добавьте отваренные и нарезанные грибы. Влейте 200 мл воды, посолите, добавьте специи. Все перемешайте, накройте и тушите на небольшом огне 25 минут. Отдельно смешайте 200 мл воды с мукой, добавьте сметану. В конце приготовления залейте куриные бедра соусом и доведите все до кипения. Прогрейте курицу в соусе 1-2 минуты.

Пхали с шампиньонами

400 г шампиньонов, луковица, зубчик чеснока, 1,5 ст. ложки ядер грецких орехов, по 3 щепотки красного острого перца, черного молотого и хмели-сунели, 4 щепотки молотого кориандра, 1/4 чайн. ложки соли, 3 ст. ложки растительного масла, петрушка.

Шампиньоны и лук нарежьте. Обжарьте в растительном масле сначала лук, потом грибы. Посолите. Готовьте, пока жидкость не выпарится. Измельчите в блендере орехи, все приправы и специи. Добавьте охлажденные грибы и измельченную петрушку, пюрируйте 2-3 минуты. Смочите руки в воде и разделите смесь на равные части, каждую из которых скатайте в шарик.



ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ УДОБРЕНИЯ?

Восполнить запас питательных веществ в почве можно не только с помощью специальных удобрений, но и благодаря растениям-сидератам.

Сидеральные культуры выращивают ради зеленой массы. Как только она сформируется, растения заделывают в землю. При перепревании они обогащают почву питательными элементами. Это главное достоинство сидератов, но не единственное.

Чем хороши сидераты?

Сидераты разрыхляют почву и улучшают ее структуру, что особенно ценно для плотных грунтов. Они защищают землю от пересыхания, затеняя ее. К тому же не дают разрастаться сорнякам на пустых участках.

Хотите привлечь насекомых-опылителей? Посадите сидераты! Многие из них - медоносы, так что насекомые летят на них, а заодно опыляют культурные растения.

Сидераты - отличная промежуточная культура. На маленьких огородах и в теплицах бывает сложно соблюсти севооборот. Проблема решается, если после уборки урожая посеять сидераты. Единственное, надо следить, чтобы они не оказались родственниками предыдущей или последующей культуре.

Сидераты также лечат почву. Многие из них обладают фитонцидными свойствами и отпугивают нема-

тод, проволочника и других вредителей.

К недостаткам таких удобрений можно отнести лишь то, что за ними нужен глаз да глаз. Если посеять и забыть вовремя перекопать их, из помощников они превратятся в злодеев. Разрастутся и будут, как и все сорняки, конкурировать с культурными растениями, вытягивая из почвы полезные вещества.

Когда сеять?

Сеют сидераты ранней весной, летом или под зиму.

Весной для этого используют быстрорастущие холодостойкие культуры. Как только они вырастают на 10-20 см, их перекапывают. Для ускорения перепревания поливают биопрепаратом, содержащим бактерии. Высаживать огородные растения на этом месте можно не раньше чем через 2 недели.

Летом сидераты помещают в междурядья и приствольные круги, чтобы предотвратить разрастание сорняков и пересыхание почвы. В конце лета их высевают на грядки, освободившиеся после ранних культур.

Осенью, после уборки урожая, можно засеять сидератами хоть весь участок и даже не перекапывать его. За зиму большая часть зеле-

ной массы перепреет, а остатки перегниют после весенней перекопки.

Каждому - свое!

В зависимости от времени года и цели (оздоровление, разрыхление почвы, привлечение опылителей) можно выбрать наиболее подходящей сидерат.

Редька масличная - медонос, отпугивает проволочника и нематоду. Подавляет сорняки, дает много зеленой массы.

Рожь - разрыхляет почву, обогащает ее азотом и калием, помогает избавиться от нематоды. Морозостойкая. Фацелия - идеальна в качестве промежуточной культуры, так как относится к редкому для огородных растений семейству водолитниковых. Медонос хорошо разрыхляет почву.

Рапс - делает почву рыхлой, обладает мощными фунгицидными свойствами. Яровой сеют весной, озимый в конце осени.

Овес - холодостойкий, хорошо разрыхляет почву, богат калием, подавляет рост сорняков.

Люпин однолетний - добавляет в почву калий и азот, улучшает ее структуру, быстро наращивает вегетативную массу.

Горчица белая - защищает от проволочника, нематоды, парши, подавляет сорняки. Обогащает почву серой, фосфором, калием.

	Настойчивость	Театральное турне	Персональный феномен		Ложь по-детски	Кошачьи звуки		Камень для Скорпионов	Коленца русской пляски							
					Чукотские сани	"Блондин" среди кхэнов				Боковой рукав реки	Легендарный рассказ	Двенадцатая часть футу			Золота-"бренчала"	
	Пещерный предок		Страус Нового Света					Установленная мера				Высоцкий в роли негра			И Огайо, и Флорида	
						Остров - родина Ариадны				Нора для ракеты	Кожа оверны на перчатки					
	"Тактичная" физзарядка		Как бы кожа					Сновидение-ужасик					у киски - остр		Вполне заменяет паркет	
	Часть торшера		Сериял "Дежурная..."		Манекен на огороде		Использование одежды				Пик нагрева					
	Башня, колонна					"Застенчивый" ларень	Пробег по бездорожью		Трызун	Осиплость спорщика						
				Приплыл и с руном сплыл		Без него не рождаются				"Дубовый" башмак	Одомашненный сазан	Сухая кошенина			Свиток в синагоге	
	Имя поэта Мандельштама		Скот в роли локомотива				Вечносерый зайка				Французский фарс					
						Стая "другей" человека				Растворитель лака						
	Веселый шакалай		Шейное украшение				Нотр-Дам де Пари					Мышиное логово				
	Вид динамики в музыке					...бар					Аренда вещи					

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №21

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Макаров. Обапол. Лепта. Отток. Холст. Лиана. Абрау. Сервелат. Бригс. Кожа. Ода. Дракон. Том. Коп. Гагара. Ай. Просо. Иссоп. Пушка. Офис. Боа. Ушиб. Свара. Куна. Того. Роз. Колыма. Рака.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Орало. Кепи. Торт. Дено. Осло. Турка. Пристав. Чадо. Аты. Клуб. Ипподром. Пол. Ага. Легаси. Копи. Негода. Сусук. Арс. Грош. Шура. Крах. Саша. Клинок. ОПЕК. Губа. База. Реал. Ломота. Стаж. Нора. Винт. Таз. Май.

СКАНВОРД НА СТР. 41



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
ПОМОЩЬ В ВОПРОСАХ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ

ISSN 1987-6009



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА
ГЕДЖАДЗЕ"

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

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

ЦЕНА 2 лари.

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

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

Домашние любимцы



9 ЖИЗНЕЙ ВАШЕЙ КОШКИ

Именно от вас зависит, проживет ли ваш питомец долгую и счастливую жизнь. На что советуют обратить внимание ветеринары?

Продолжительность жизни домашних кошек составляет 12-14 лет. Однако эти цифры варьируются. Так, представители британской породы могут жить 15 лет, персидские - 20, а сиамские - до 25. При этом важно понимать: каждый питомец уникален, и на состояние его организма, а значит и на продолжительность жизни, влияет многое.

Как ты себя чувствуешь, котик?

Тревожными звоночками являются отсутствие аппетита, апатия, выделения из глаз, шелушение на подушечках лап, выпадение шерсти. Заметили - срочно к ветеринару! Чем раньше начать обследование и лечение, тем меньше шансов у болезни одержать победу. Посетить клинику можно и для консультации: ветеринар может подобрать корм, который будет соответствовать возрасту животного, его физическим особенностям и состоянию здоровья.

*** Раз в год питомцу необходимо делать прививки. Среди основных - от панлейкопении, бешенства, микроспории и вирусного перитонита.**

Активные игры

Ветеринары настаивают: продолжительность жизни питомцев, которые проводят все время на диване, значительно ниже, чем у активных собратьев. В ваших интересах обеспечить коту движение. Подойдут специальные игрушки - удочки, мышки, мячики и про-

гулки на свежем воздухе в теплое время года. Важно! Выводить животное на улицу можно только при наличии прививок. Также позаботьтесь о шлейке, которая надежно зафиксирует питомца и не позволит ему убежать.

Стерилизация - это обязательно!

Есть еще хозяева, которые отказываются от стерилизации питомца. Давно доказано: стерилизованные питомцы живут дольше своих собратьев. Эта процедура ограждает питомца от множества заболеваний и стрессов, нормализует гормональный фон, который также влияет на продолжительность жизни.

Иногда хозяин считает, что кошке нужно родить хотя бы один раз - «для здоровья». Ошибочное мнение! Беременность и роды для животного - большая нагрузка, которая может, наоборот, подорвать здоровье. Поэтому позаботьтесь о стерилизации. Лучше всего сделать это, когда котенку будет 8-10 месяцев. Ветеринар подскажет, готов ли питомец к операции.

Что в миске?

Сбалансированное питание вашего пушистого друга уберезет его от колитов, почечной недостаточности, аллергии, ожирения и других проблем со здоровьем.

Не стоит совмещать натуральные продукты и промышленный корм. Как правило, такое питание приводит к проблемам с пищеварением. Удобнее выбрать что-то одно, и лучше, если это будет сухой корм. Он содержит все необходимые витамины и питательные вещества.

Важно! Корм должен быть профессиональным. Продается он только в зоомагазинах. Не покупайте корма в ближайшем супермаркете!

*** Если животное резко набрало лишний вес, обратитесь к ветеринару, чтобы заменить корм. Упитанные коты живут меньше, чем их стройные собратья.**

Избавьте кошку от стрессов

Самые частые источники стресса у кошек - изменение режима дня, появление в доме новых людей или животных, громкие звуки, вспышки света. Одни питомцы при этом начинают мяукать или шипеть, другие прячутся подальше, третьи проявляют агрессию. Хозяин должен обеспечить животному комфортные условия для жизни, оградить его от стресс-факторов. Если хвостатый друг чувствует себя спокойно, он расслаблен и безмятежен, то его здоровью ничто не угрожает.

Вот тебе любовь и внимание!

Ветеринары уверены: недостаток общения с человеком, равнодушие и регулярные наказания вызывают неврозы у кота и сокращают его жизнь. Вернувшись домой, возьмите питомца на руки, погладьте его, поговорите с ним.

Звук вашего голоса успокоит животное, защитит от стресса.

И не надо думать, будто бы пушистые друзья не нуждаются в общении с человеком! Многие неправильно трактуют информацию о том, что кошки предпочитают гулять сами по себе. Да, предпочитают, но, когда возвращаются домой, мечтают о том, чтобы их приласкали и погладили. Не лишайте их этого удовольствия!

В доме, где есть кошка, других украшений не нужно.
Уэсли Бэйтс



Не забывайте играть с питомцем: Активные развлечения продлят жизнь животного

Больше цвета!

Если голубые джинсы вам наскучили, присмотритесь к цветным вариантам - розовым, желтым, зеленым, фиолетовым. Комбинируйте цветные джинсы с базовыми вещами нейтральных оттенков. Соскучились по экспериментам? Тогда остановите свой выбор на одежде, обуви и аксессуарах тех тонов, которые гармонируют между собой. Получится образ в стиле колорблок.



Интересные комбинации

Образ получится оригинальным, если вы примерите джинсовые модели, состоящие из нескольких оттенков денима, выполненные с использованием принтованных или однотонных фрагментов, включающих в себя микс из разных материалов - например, твида и кожи. Подобные модели станут главным акцентом для всего образа. Подбирая к ним остальную одежду, сделайте ставку на простой крой и нейтральные оттенки.



Может, подвернуть?

Джинсы прямого кроя - базовая модель, которая сочетается с любыми футболками, рубашками, жакетами и тренчами из капсульного гардероба. Дизайнеры предложили дополнить ее контрастными подворотами для создания оригинальных и запоминающихся образов. Высота подворотов обычно варьируется от 10 до 20 см.

Они могут быть на несколько тонов светлее самих джинс либо выделяться с помощью контрастного цвета или узора.





СЛОЕННЫЕ ПОНЧИКИ

Тесто слоеное дрожжевое - 400 г,
сыр маскарпоне - 100 г, пудра
сахарная - 30 г + для посыпки,
клубника - 150 г, масло
растительное для фритюра.
Тесто разморозьте при комнатной
температуре. Пласт толщиной 9-10 мм
выложите на присыпанную мукой доску
и с помощью стакана вырежьте кружки
диаметром 8-10 см. В центре каждого
кружка сделайте отверстие диаметром
1,5-2 см. В кастрюле с толстым дном
разогрейте масло. Обжарьте пончики во
фритюре до золотистого цвета. Готовые
пончики выложите на бумажное
поглощение, чтобы удалить излишки
масла. Сыр маскарпоне соедините с
30 г сахарной пудры. Ягоды нарежьте
небольшими аккуратными кусочками.
Соберите пирожные из двух остывших
пончиков, смазав нижний кремом и
выложив на него кусочки клубники.
Посыпьте пудрой.



ТАРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Печенье рассыпчатое - 300 г, масло
сливочное - 100 г, орешки дробленые
- 1/2 стакана, сыр сливочный - 500 г,
корица (по желанию) - 1/2 ч. л.,
сахар - 5 ст. л., клубника - 800 г.
Для глазури: сахар - 2 ст. л., желатин
- 10 г, кислота лимонная - на кончике
ножа.
В блендере измельчите печенье с
размягченным маслом и корицей до
однородности. Выложите массу на дно
разъемной формы, уберите в
холодильник на 1 ч. Взбейте сливочный
сыр с сахаром, выложите ровным слоем
на основу из печенья. Клубнику
нарежьте, аккуратно распределите
поверх крема. Отправьте в холодильник
еще на 1 ч. Тем временем приготовьте
глазурь. Желатин залейте 40 мл
холодной воды и оставьте на 10 мин. для
набухания. 200 мл воды с сахаром и
лимонной кислотой доведите до
кипения, снимите с огня и дайте остыть
3 мин. Добавьте желатин, перемешайте,
остудите до комнатной температуры.
Залейте глазурью пирог и отправьте в
холодильник для застывания.



ЯГОДНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Клубника - 500 г, малина - 500 г,
сливки жирные (от 30%) - 400 мл,
сахар - 100 г, сироп клубничный -
50 мл.
Клубнику и малину протрите через сито,
соедините с сахаром, тщательно
перемешайте и оставьте до полного
растворения сахара. Влейте
клубничный сироп. Сливки взбивайте
до тех пор, пока не начнут загустевать.
Аккуратно введите их в ягодное пюре.
Отправьте полученную массу в
морозильную камеру. Перемешивайте
мороженое каждые полчаса, чтобы не
образовывались кристаллики льда. Для
порционного десерта используйте
специальные формочки для
мороженого на палочке или
одноразовые стаканчики (наполнить на
2/3 объема, воткнуть деревянную
палочку). Чтобы мороженое легко
вынималось, окуните стаканчик на
несколько секунд в горячую воду.



ТИРАМИСУ «ЛЕТНИЙ»

Клубника - 500 г, лимон - 1/2 шт.
(сок), яйца - 4 шт., сыр маскарпоне -
250 г, сахар - 180 г, печенье
савоярди - 12 шт., листики мяты для
украшения.
Печенье измельчите в крошку. 2/3
клубники разомните вилкой, полейте
лимонным соком, посыпьте 30 г сахара,
перемешайте. Оставшиеся ягоды
разрежьте на четвертинки. Выложите на
дно бокалов половину нарезанных ягод
и клубничную массу. Отделите желтки от
белков. Желтки взбейте с 120 г сахара
добела. Добавьте сыр маскарпоне,
перемешайте до однородности. Белки
взбейте с 30 г сахара, аккуратно
введите в сырую смесь. Часть
получившейся массы выложите в
бокалы поверх ягодного слоя. Сверху -
слой измельченного печенья, затем
оставшаяся сырная масса. Украйте
десерт нарезанными ягодами и мятой,
уберите в холодильник на несколько
часов.

210098824611425

