

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№24

июнь 2021

цена:
2 лари

**Целебный
имбирь**

стр.13

**Какой крем от
солнца выбрать**

стр.37

**Нервный срыв
в рабочий полдень**

стр.22

**Упрямый ребенок
будущий лидер или бунтарь?**

стр.26

Тимоти Шаламе:

«Расставания для меня проходят тяжело»

стр.20-21

Мерьем Узерли: стр.16-17

«Женские персонажи становятся активными»



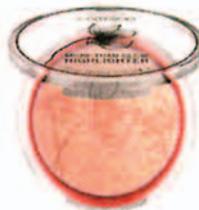
Накинули на плечи

ПИДЖАКИ И КАРДИГАНЫ
ПРИЗВАНЫ НЕ ТОЛЬКО
ПРИДАВАТЬ
ЗАКОНЧЕННОСТЬ ОБРАЗУ,
НО И ДОБАВЛЯТЬ В НЕГО
ОСОБЫЙ ШИК И
ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ.



Вектор движения

Основная направленность сезона - классика и элегантность. Дизайнеры уходят от излишне пестрых моделей и обилия декора. Ставки на природные оттенки, простой крой и необычную фактуру ткани.



БРЭДУ ПИТТУ СОСВАТАЛИ ПЕВИЦУ-АФРОАМЕРИКАНКУ



Актера Брэда Питта заподозрили в романе с номинанткой на “Оскар”, 36-летней певицей и актрисой Андрою Дэй.

Как сообщает таблоид The Mirror, актер и актриса флиртовали за кулисами во время церемонии вручения “Оскар” и даже обменялись номерами телефонов.

“Они флиртовали за кулисами и, как считается, обменялись номерами. Это мог быть и професси-

ональный контакт но некоторые из друзей Брэда утверждают, что из них получится отличная пара”, - цитирует издание слова очевидца.

А бывшей супруге Питта Анджелине Джоли повезло гораздо меньше. С момента развода с Питтом в 2016 году рядом с ней так и не появился новый мужчина. Актриса призналась, что у нее накопился длинный список отвергнутых женихов.

ЭНИСТОН ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО ЕЕ ЧУТЬ НЕ ЛИШИЛИ РОЛИ В “ДРУЗЬЯХ”



Актриса Дженнифер Энистон рассказала, что изначально должна была сняться только в трех эпизодах сериала “Друзья”.

По словам актрисы, она не воспринимала всерьез эту работу, так как параллельно снималась в другом проекте. Режиссер сразу сказал ей, что ее героиня появится только в трех эпизодах.

“Когда мы все сняли, мне начали звонить мои друзья и просить помочь им попасть на роль Рэйчел вместо меня. Я подумала: «Что?». И приняла

судьбоносное решение. Я спросила продюсера, могу ли я остаться и продолжить играть роль Рэйчел Грин. Он согласился”, - рассказала Энистон.

Она призналась, что совсем не жалеет о своем решении. Ведь сериал стал успешным сразу после выхода.

Ранее сообщалось, что 27 мая на экраны вышел специальный эпизод сериала под названием “Друзья: Воссоединение”. Легендарные герои вернулись на экраны спустя 17 лет.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ГРУППА KISS ПРЕДСТАВИЛА ПЕРВЫЙ ТРЕЙЛЕР ФИЛЬМА О СЕБЕ

Популярная американская рок-группа Kiss представила первый официальный трейлер документального фильма о самих себе. Ролик в настоящее время доступен на канале музыкантов в YouTube.

Картина, которая получила название “Biography: KISSstory”, повествует о полувекковой истории коллектива, а также о музыкантах. Режиссером стал Д.Дж. Виола.

В трейлере к будущему фильму Kiss названы самой “жаркой” группой в мире. Также нам продемонстрированы отдельные кадры с выступлениями музыкантов.

Как пишет издание NCH, премьера намечена на 27 и 28 июня этого года на телеканале A&E. Продолжительность картины

составляет четыре часа.

Агентство отмечает, что о музыкантах готовится еще один фильм, название которого “Shout It Out Loud”. Его премьера пройдет на стриминговой платформе Netflix.

Американская рок-группа Kiss была основана в Нью-Йорке в январе 1973 года. Музыканты играют в жанрах глэм-рок и хард-рок. Группа известна развитием направления шок-рок, сценическими макияжами ее участников, а также концертными шоу, которые сопровождаются различными пиротехническими эффектами.

Ранее сообщалось, что лидер группы Kiss передумал выпускать новые альбомы, потому что поклонники слушают эти пластинки, а затем выбрасывают.



Шоу-бизнес

Мэтт Леблан стал мемом после спецвыпуска “Друзей”



Американский актер Мэтт Леблан стал героем мемов после выхода специального эпизода сериала “Друзья”. В социальных сетях пользователи начали сравнивать сильно постаревшего исполнителя роли Джоуи Триббиани с различными персонажами, сообщили в Telegram-канале “Московские новости”.

Так, некоторым 53-летний Леблан напомнил добродушного или скептически настроенного деда.

Кадр из выпуска, на котором усмевающийся актер стоит сложив руки, начали использовать как

мем. Также некоторые фанаты сравнили физическую форму актера с той, что они видели в первых сезонах сериала.

“Начиная первый карантин / выходя из третьего”, - отметил один из юзеров.

Сериал с участием Дженнифер Энистон, Кортни Кокс, Лизы Кудроу, Мэттью Перри, Мэтта Леблана и Дэвида Швиммера выходил с 1994 по 2004 год и собрал огромную фанатскую базу. По версии MTV, шоу стало одним из лучших комедийных проектов американского телевидения.

Скончавшемуся супругу Елизаветы II нашли замену к ее дню рождения

В один из главных для британской монархии дней, день рождения королевы Елизаветы II, состоится традиционный торжественный парад с выносом знамени, однако без недавно скончавшегося принца Филиппа, супруга Елизаветы, этот

праздник будет не столь впечатляющим.

Впрочем, издание Express сообщает, что Филиппу уже нашли замену: предполагается, что в этом году его заменит двоюродный брат королевы, герцог Кентский принц Эдуард.



Победившую на Евровидении группу обвинили в плагиате

Победители Евровидения, итальянская рок-группа Maneskin, едва выпутавшись из одного скандала, попала в другой. После обвинений в приеме наркотиков в прямом эфире, которые солист опроверг, сдав тест, последовали новые “разоблачения” – теперь

Maneskin украли у них гитарный рифф.

“Энтони Лазло” уверяют: припев их песни, записанной еще 6 лет назад, звучит идентично.

Рок-группа из Италии заняла первое место, как и прогнозировали букмекеры. Итальянцы выступили на конкурсе с песней



группу уличили в плагиате.

И здесь отвертеться уже очень сложно. Их же соотечественники, итальянская группа “Энтони Лазло”, заявила, что

“Zitti E Buoni” и получили 524 балла. Решающими стали голоса зрителей, которые подняли группу на первую строчку. Члены жюри ставили Италию на четвертую позицию.

Шэрон Стоун заявила о “мизерном” гонораре за “Основной инстинкт”

Актриса Шэрон Стоун призналась, что за съемки в триллере 1992 года “Основной инстинкт” она получила не так много денег, по сравнению с 14 млн долларов, которые заплатили ее партнеру по съемкам Майклу Дугласу, пишет CBC News.

Стоун призналась, что была в “странном подвешенном состоянии”, ведь после выхода фильма на нее обрушилась популярность, но у нее “не было денег”. По словам актрисы, она не могла себе купить платье для похода на церемонию вручения “Оскара”.

Сумму гонорара за съемки Стоун так и не назвала. Но журналисты пишут, что ей заплатили 500 тыс. долларов. Стоун призналась, что из-за съемок ей снились кошмары. Во время работы над филь-



мом она страдала от лунатизма и пару раз “просыпалась одетой в машине”.

Картина Пола Верховена “Основной инстинкт” вышла на экраны в 1992 году. Стоун сыграла роль писательницы Кэтрин Трэмел, которую подозревают в убийстве.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Осторожно: обезжиренный творог

? *Я запуталась: знакомые, следящие за фигурой, творог покупают только обезжиренный и уверяют, что он лучше классического. А врачи по телевизору не советуют продукт без жира. Кого слушать?*

Антонина.

- Польза творога сомнений не вызывает, вот только его действие на организм напрямую зависит от жирности продукта. Чем она меньше, тем больше в твороге белка - это соотношение стоит учитывать спортсменам и тем, кто пытается сбросить вес. Однако чем ниже жирность, тем хуже усваиваются полезные вещества. Так, кальций из «диетического» творога организм возьмет на 30% меньше, чем из классического; для усвоения этого микроэлемента нуж-

ны витамины А и D - а в необходимом количестве они есть лишь в продукте с содержанием жира от 5%. Витамина Е в нежирном варианте тоже не найти. Любителям низкокалорийного творога придется добирать жир из других продуктов - ведь он участвует в выработке гормонов, образовании клеток, помогает терморегуляции. Если этого не делать, вскоре заметите, что волосы секутся, ногти начали слоиться, а кожа «пересохла». Еще один нюанс: настоящий обез-

жирный творог - сухой и невкусный. Чтобы это исправить, производители часто добавляют в состав крахмал, ароматизаторы и подсластители. Но такой продукт уже не будет диетическим.

На мой взгляд, вместо обезжиренного стоит приглядеться к 4-5% творогу - это оптимальный вариант по соотношению жиров и витаминов. Любите есть с добавками - вместо сметаны или меда смешайте продукт с ягодами или тертым яблоком и корицей: полезнее!

Не стоит увлекаться творогом при гастрите или язве желудка, сахарном диабете, повышенной температуре. А вот во время приема антибиотиков он поможет стабилизировать пищеварение, и при диарее порция пойдет на пользу. Оптимальное количество продукта - до 200 г в день.

Нелли С., диетолог.

ЗУД И БОЛЬНАЯ ПЕЧЕНЬ

? *Пару лет тревожит кожный зуд. Был у дерматолога, который посоветовал проверить печень. Неужели есть связь?*

Анатолий Б.

- Зуд - один из симптомов заболеваний печени. У некоторых больных он сопровождается болезнью, у других может появиться за пару лет до разгара заболевания. Иногда параллельно возникает сыпь, пигментация, «звездочки».

Чаще всего тело чешется в ночные часы. Чтобы определить самостоятельно, аллергический это зуд или печеночный, нужно обратить внимание, хорошо ли зуд снимается антигистаминными препаратами. Зуд печеночного характера не подда-

ется противоаллергическим лекарствам, может лишь ненадолго уменьшиться. Специфического лечения зуда нет. Поэтому важно поставить верный диагноз и начать лечение основного заболевания. И если печень действительно «виновата», то назначается комплекс мер, направленных на восстановление клеток печени и желчевыводящих путей.

Елена Зяброва, дерматолог.

Бобовые сокровища: нут и маш

С каждым годом все большую популярность, особенно среди приверженцев ЗОЖ, набирают такие экзотические бобы, как нут и маш, и не зря - ведь в них сосредоточена огромная польза для здоровья. Бобы нормализуют артериальное давление, уровень холестерина, триглицеридов и сахара в крови, укрепляют иммунитет и костную ткань, способствуют профилактике артритов и артроза, улучшают пищеварение и работу почек, выводят токсины, обладают антиоксидантным действием, богаты клетчаткой и растительным белком. Хороши эти бобы и тем, что надолго оставляют ощущение сытости. Приобрести их можно в любом крупном супермаркете. Нут («турецкий горох») перед готовкой замачивают в воде на 6 часов (или на ночь), затем варят около 1-2 часа (до мягкости). Маш (бобы мунг) перед варкой замачивать не обязательно - бобы готовятся 40-50 минут. Маш и нут можно не только варить, но и проращивать, - это позволяет лучше сохранить в бобах полезные вещества, и даже приумножить их. Залейте промытые бобы холодной водой, аккуратно промойте и меняйте воду ежедневно утром и вечером. Через 2-4 суток (в зависимости от температуры в помещении) проростки можно есть (добавлять в салаты). Храните в холодильнике без воды, промывайте каждый день. Проросшие бобы по вкусу напоминают зеленый горошек: маш - молодой, а нут - более зрелый.

К. Левамовская, диетолог.



Диабет I типа - заболевание, с которым сложно жить даже взрослому человеку. Но чаще всего он возникает у детей...

У МОЕГО РЕБЕНКА ДИАБЕТ

Я всегда считала, что диабет появляется у тех, кто ест много сладкого. Поэтому подсознательно старалась ограничивать своих домашних - в том числе пятилетнего сына - в потреблении булочек, конфет, мармелада. Но настоящий диабет нагрянул неожиданно...

Вовка, который болел редко и без осложнений, заразился корью. Температура под 40,0, которую ничем было не сбить, напугала меня. Но педиатр успокоила: «Вылечим!» Корь мы действительно вылечили, но спустя две недели началось что-то странное. Сын вдруг стал пить много воды, обильно потеть, часто уставал, потом у него появилась бледность. Еще через некоторое время я заметила, что Вова начал худеть. Мы пошли в детскую поликлинику - просто проконсультроваться. Оттуда нас забирали уже на скорой. И сразу поместили сына в реанимацию. Экспресс-тест мочи показал: у сына предельно завышен уровень сахара.

«Понимаете, - объяснял мне врач, - поджелудочная железа вашего мальчика перестала вырабатывать инсулин. Виной всему, вероятно, корь - инфекция, которой вы переболели. Теперь организм атакует здоровые клетки поджелудочной железы, ошибочно принимая их за чужие». Я только глупо кивала головой. Вскоре нас выписали. Но отправили не домой, а оформлять инвалидность, потому что оказалось: диабет I типа не лечится.

Первые недели я рыдала в подушку без остановки. На работе пришлось взять отпуск, чтобы разобраться со всем, что свалилось на нашу голову. Отныне вся жизнь состояла из бесконечных замеров уровня глюкозы (до семи в день!), подсчета калорий в потребляемой пище и уколов инсулина. После

оформления группы инвалидности стали приходиться выплаты. К тому же государство помогало расходниками - тест-полосками, ампулами с инсулином, шприцами-ручками. Но этого все равно не хватало. С работы мне пришлось уйти, ведь в садик Вова больше ходить не мог. Как только мы заикнулись заведующей об имеющейся у нас проблеме, она тут же развела руками: «Ваш ребенок - ваша ответственность!» И я ее понимала. Разве может чужой человек взвалить на свои плечи такую ношу, когда даже близкие порой не справляются? Один из случаев, который мог стоить моему ребенку жизни, я помню до сих пор.

Замеры уровня сахара в крови нужно делать даже ночью: в ночное время инсулин часто скачет. У нас с мужем всегда стояло несколько будильников. Но не в тот раз... Проснулись мы от странных звуков - ребенка сильно рвало. Тут же вызвали скорую, нас госпитализировали и отчитали: такие ситуации опасны и могут закончиться комой. Как же я тогда винила себя!

Первый год мы постоянно ходили по врачам. Я ждала, когда хоть один из них скажет о том, что диабет можно вылечить и мы на правильном пути... Но нет. Все советовали принять ситуацию, а я не могла. Только один врач «вправил мозги». Он категорично сказал тогда: хватит себя жалеть, больше всего страдает ваш ребенок. Это ему приходится терпеть бесконечные замеры и уколы, отказывать себе в привычных детских удовольствиях в виде сока или мороженого. Это он не может поесть в любое время, ведь перед приемом пищи сначала следует измерить уровень сахара в крови. И если вдруг он повышен, сделать укол, подождать час-полтора и только потом приступить к еде.

Принятие и осознание того, что произошло с моим ребенком, пришло только на второй год болезни. Я вступила в группу в социальной сети, посвященную детям с таким же диагнозом. Мы с мамочками до сих пор делимся своим опытом. Я начала вести специальный дневник, записывать в него приемы пищи, примерный рацион. Со временем стала приравниваться - готовить сыну «правильные» блюда, заменять вредные ингредиенты полезными без изменения их вкусовых свойств. Некоторые родственники до сих пор говорят мне что-то вроде «Вам надо уходить с инсулина. Я вот читала, помогают примочки/травы/масла!» Я всегда на это улыбаюсь. Делать ставки на народные средства в лечении диабета бесполезно и даже опасно.

Диабетикам нужно в обязательном порядке придерживаться правильного образа жизни - хорошо питаться, заниматься спортом, не заводить вредных привычек. В этом смысле я за сына спокойна: уже сейчас он следует всем правилам, понимая, для чего они нужны. Но скоро он пойдет в школу, и я пока не могу представить, как продолжать контролировать этот процесс. Несколько месяцев назад мы купили для Вовы инсулиновую помпу - устройство, которое самостоятельно отслеживает уровень сахара в крови и при необходимости вводит инсулин. Это отчасти облегчило нам существование.

Медицина не стоит на месте. Я уверена, в дальнейшем появятся и другие препараты, приспособления, которые в корне изменят жизнь нашего сына и таких же детей. А их немало! Ну а мы чем можем - будем помогать. Ведь настрой - родителей, близких, друзей и самого ребенка - это крайне важно для полноценной жизни с таким диагнозом.

Инна РУДИНА.

УЗИ покажет!

Получив результаты УЗИ, вы увидите большое количество терминов. Разобраться в них намного проще, чем кажется на первый взгляд.

Сегодня УЗИ может подтвердить беременность уже на сроке 3-4 недель, а с 12 недель - исключить патологии плода, выявить внутриутробное воспаление, генетические нарушения. В 16 недель врач сообщает пол ребенка, оценивает состояние его внутренних органов. А в 23 недели проводится генетическое УЗИ, которое помогает прогнозировать здоровье малыша, а также выявить отслойку плаценты и угрозу выкидыша. Если беременность протекает без осложнений, обязательными являются три ультразвуковых исследования.

Иногда УЗИ может потребоваться на раннем сроке или непосредственно перед родами - внеплановое исследование врач назначает при некоторых диагнозах или повышенных рисках осложнения беременности. Мы же расскажем о стандартных трех УЗИ, когда здоровью матери и плода ничего не угрожает.

Первый скрининг

Определить срок беременности и особенности плода

На первом скрининге врач сообщает о сроке беременности, а также проверяет толщину воротничкового пространства плода (ТВП). Она должна быть не более 2,7 мм. Большое внимание уделяется лицевым костям - на сроке 10-11 недель они уже хорошо просматриваются на мониторе, а в 12-13 недель можно определить их размеры (примерно 2-4 мм).

Важный показатель - копчико-теменной размер плода (КТР). Нормой на 11-13-й неделе беременности считается 40-85 мм.

На первом скрининге производится забор крови у беременной - это необходимо для выявления риска генетических заболеваний у ребенка.

С 8-й недели в ходе УЗИ могут поставить диагноз предлежание хориона. Хорион - это особая ткань, которая соединяет организм матери и ребенка. Если говорят об этом

диагнозе, значит, ткань расположена слишком низко. На ранних сроках беременности ситуация не вызывает опасности и чаще всего к третьему триместру выправляется сама. Но в 0,2% плацента перекрывает выход из матки. В таких случаях врач назначает плановое кесарево сечение.

Второй триместр

Выявить патологии и оценить количество жидкости

На сроке 19-22 недели врач назначает повторное УЗИ. Оно необходимо для контроля развития плода, мониторинга его внутренних органов, костей, оценки количества амниотической жидкости. Если параметры плода сильно отклоняются от нормы, то могут поставить диагноз внутриутробная задержка роста плода (ВУЗРП). Причиной становятся перенесенные матерью заболевания, вредные привычки (например, курение), генетические особенности родителей.

Также в заключении можно увидеть аббревиатуру КСС - киста сосудистых сплетений боковых желудочков мозга. Пугаться не стоит, такие кисты диагностируются у 60% беременных на 20-й неделе. Они появляются из-за активного развития мозга плода. В структуре мозга начинает появляться свободное пространство, которое заполняется жидкостью. В 98% случаев КСС исчезают к началу третьего триместра.

В заключении можно увидеть слово «пиелюэктазия» - расширение печеночной лоханки плода до 10 мм. Как правило, все приходит в норму уже к 3-й неделе.

✓ Во втором триместре иногда проводится биохимический скрининг.

**УЖЕ НА 12-Й НЕДЕЛЕ
НА УЗИ МОЖНО УВИДЕТЬ,
КАК МАЛЫШ ДВИГАЕТСЯ
И ДАЖЕ СОСЕТ ПАЛЬЧИК.**



Это забор крови беременной на 16-18-й неделе, если есть риск развития хромосомных аномалий, дефекта нервной трубки и других патологий.

Третье УЗИ

Узнать о размере плода и состоянии плаценты

Третье плановое УЗИ делается на 32-34-й неделе и позволяет получить данные о размере плода, определить его предлежание, оценить состояние плаценты. Загадочные буквы в заключении означают физиологические параметры плода. Например, БПР - бипариетальный размер головы, ОЖ - окружность живота.

На этом сроке врач может увидеть утолщение плаценты - гиперплазию. Хотя впервые она может быть диагностирована на 18-й неделе. Нередко утолщение происходит на фоне сахарного диабета. А если в организме матери присутствуют хламидиоз, уреоплазмоз или другие инфекции, возможно воспаление плаценты - плацентит. На УЗИ это тоже будет отражено утолщением и изменением структуры плаценты. Поставить точный диагноз врач сможет после того, как беременная сдаст необходимые мазки и анализы. Главное не оставлять гиперплазию без внимания, так как может развиться фетоплацентарная недостаточность, которая ведет к кислородному голоданию плода.

Также с помощью УЗИ беременным ставят диагнозы маловодие и многоводие. В 30% случаев они не представляют опасности, но важно изучить общую картину беременности. Если у будущей мамы проблемы с мочевыводящими путями и почками, а УЗИ показало патологии плаценты, есть повод настроиться.



АДЕНОМА СЛЮННОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Аденома - это доброкачественная опухоль. Ее перерождение в злокачественную заканчивается раком языка или слизистой ротовой полости. Поэтому лучше не отказываться от операции, пока аденома еще небольшая. Чем раньше проведена операция при аденоме слюнной железы, тем меньше риск ее озлокачествления.

Что это за опухоль

Доброкачественные опухоли часто локализуются именно в железах, и слюнных тоже. Сначала это маленькое образование и не доставляет никаких забот. Но со временем опухоль растет и развивается, провоцируя неприятные симптомы. Ухудшается слюноотделение, появляется сухость во рту, особенно если поражена самая крупная слюнная железа - околоушная. Большая аденома затрудняет речь. Из-за роста опухоли и распространения ее вглубь полости рта появляются проблемы с глотанием. Становится больно и практически невозможно лежать на поврежденной стороне.

В зависимости от вида аденомы она может развиваться быстрее или медленнее, локализоваться за ушами, под челюстью и на иных участках лица, быть однородной или смешанной... Все эти нюансы определяет врач во время диагностики и он же решает, насколько необходима операция. Консервативное лечение не поможет, оно только замедлит прогрессирование доброкачественной опухоли, но не более того. Поэтому операцию рано или поздно назначат в любом случае. Вопрос в другом: на каком этапе нужно ее проводить, а когда можно повременить?

Удалять или повременить?

Пока опухоль слишком маленькая и просматривается только с помощью УЗИ, КТ или рентгена, ее не трогают. Хотя... В этом случае врач должен быть уверен, что нет риска перерождения маленькой аденомы в злокачественное образование. Для этого пациент с аденомой слюнной железы должен регулярно посещать врача. Главное, не прозевать момент и не допустить

разрастания опухоли и развития онкологического процесса.

Идем на операцию

Если вам назначена операция, за неделю до нее надо прекратить прием всех лекарственных препаратов, кроме жизненно необходимых. Особенно это касается лекарств, разжижающих кровь, снижающих ее свертываемость. Накануне операции нельзя курить, употреблять алкоголь, принимать острую и грубую пищу. Невыполнение рекомендаций врача перед операцией может привести к нежелательным последствиям в послеоперационном периоде.

Где и как удаляют аденому на слюнной железе

Такие операции лучше доверять специалистам отделений хирургической стоматологии и челюстно-лицевой хирургии. Они требуют вы-

сокой квалификации, мастерства и опыта хирурга, поскольку анатомически железа находится вблизи сосудов и нервов.

это полиморфная аденома - самая распространенная опухоль слюнной железы. Растет такое новообразование медленно, никак не беспокоя человека. Такие аденомы состоят из множества узелков и достигают в диаметре до 7 см. Давление на окружающие ткани вызывает ощущение припухлости языка и щек. Что делает хирург, если опухоль эта доброкачественная? Он осторожно удаляет узелки (чем их меньше, тем лучше) вместе с капсулой, стараясь не зацепить ветки лицевого нерва.

Аденому подчелюстной слюнной железы удалять сложнее из-за ее анатомического расположения. Во время операции врач должен быть очень внимателен, потому что есть риск задеть подъязычный нерв или артерию. Если это случится, язык перестанет выполнять свои функции, и человек не сможет говорить, жевать и глотать. К тому же язычная артерия располагается совсем рядом с сонной, поэтому во время операции может начаться сильное кровотечение.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, СИЛЬНОЕ ПОКРАСНЕНИЕ В ОБЛАСТИ ШВА. БОЛИ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ГОВОРЯТ ОБ ОСЛОЖНЕНИЯХ, НО НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ НАДО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.

Аденома подъязычной слюнной железы встречается редко. Но она тоже требует профессионального лечения.

сокой квалификации, мастерства и опыта хирурга, поскольку анатомически железа находится вблизи сосудов и нервов.

Чтобы не рисковать, такую опухоль удаляют вместе с железой. Если из-за опухоли поражена и сама слюнная железа (гнойное воспаление, нарушена проходимость выводящих протоков и нет возможности их восстановить), железа тоже удаляется. Технически такая операция почти не отличается от обычного удаления аденомы, да и потери для пациента невелики. У человека 3 пары крупных слюнных желез (околоушные, поднижнечелюстные, подъязычные) и 5 пар малых. Удаление одной из них ничего не решает.

Аденомы разные бывают

При поражении околоушных слюнных желез, особенно если опухоль находится близко к поверхности, заметна асимметрия лица. Бугристые уплотнения в околоушной области видны даже невооруженным глазом. Скорее всего,

Осложнения после операции по удалению аденомы слюнной железы бывают крайне редко, поскольку в современных клиниках применяются новые технологии. Это малоинвазивные эндоскопические операции, органосохраняющие микрохирургические вмешательства. Эндоскопические не требуют больших разрезов и пересечения внутренних тканей. Через небольшие надрезы-проколы кожи вводится видеозонд и специальный инструмент. Видеокамера с зонда передает изобра-

ЕСЛИ УДАЛЕНА ОКОЛОУШНАЯ СЛЮННАЯ ЖЕЛЕЗА, ВОЗМОЖНО ОНЕМЕНИЕ УШНОЙ РАКОВИНЫ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ВАЖНО БЕРЕЧЬ УХО ОТ СКВОЗНЯКОВ.

жение хода операции на экран. Такие вмешательства практически исключают повреждение сосудов и нервов, не оставляют косметического дефекта, сокращают госпитализацию до 1-2 дней.

Как долго придется лежать в больнице

Так как операция проводится под общим наркозом, пациент должен полежать в больнице не менее 3 дней, после чего его могут выписать на домашнюю реабилитацию. Но ходить на перевязки придется регулярно, пока не снимут швы. Если же вместе с опухолью была удалена и слюнная железа, задержаться в больнице придется на все 6-8 дней. Первые трое суток медперсонал будет следить за установленным дренажом. Он нужен для оттока жидкости и контроля за наличием или отсутствием внутреннего кровотечения. Что касается ухода за

повязкой и раной, то здесь все стандартно: не мочить, не пачкать, не спать на прооперированной стороне лица.

О диете

До полного заживления раны рекомендуется полужидкая диета, исключающая кислые, острые блюда, приправы (они увеличивают слюноотделение), а также горячую и холодную пищу. Особенно важно это после удаления подъязычной и под нижнечелюстной слюнной железы. В первые дни после операции лучше готовить овощные нейтральные пюре: картофельное, кабачковое, морковное. Чуть позже разрешаются протертые супы, в

которые можно добавить нежирное мясо, например куриную или индюшиную грудку. Полезны полужидкие каши на молоке: пшеничная, овсяная. Жизнь после удаления подчелюстной слюнной железы или подъязычной опухоли заставит приобрести привычку полоскать рот после каждого приема пищи. Причем теплой водой или отварами трав - ромашки, тысячелистника или шалфея.

Даже после того как отступила болезнь, придется полностью отказаться от копченой, жирной, жареной пищи, сократить количество сахара. Пить не меньше 2-2,5 л жидкости в день малыми порциями. В рационе должны быть слюногонные продукты: лимон, клюква, пряные и острые приправы, еще нужно чаще жевать жвачку. Обязательны тщательная гигиена ротовой полости, отказ от курения и алкоголя.

П. Грибачева, хирург, кандидат медицинских наук.

Лечебные упражнения

Если в ходе операции был задет лицевой нерв, у пациента может провиснуть уголок рта со стороны удаленной слюнной железы. Восстановиться помогут регулярные упражнения. Их придется делать несколько недель. Итак:

- ✓ поочередно раздувайте и втягивайте щеки;
- ✓ сделайте оскал, приподняв верхнюю или опустив нижнюю губу;

✓ растягивайте губы, как вы это делаете, улыбаясь;

✓ вытягивайте губы трубочкой, как будто свистите;

✓ зажмурьте глаз 10-15 раз;

✓ попеременно подмигните. Зарядку начинают спустя 2 недели после операции. Комплекс упражнений выполняется несколько раз в день по 10-15 минут.

О «синдроме белого халата» слышали многие. Это когда на приеме у врача артериальное давление пациента скачет, как у непослушного гипертоника.

Когда гипертония маскируется

Но есть и противоположная ситуация, когда при виде белого халата у человека давление остается в норме, а дома зашкаливает. И самое печальное, что это не ощущается. Такое состояние называется маскированной артериальной гипертензией.

Чем она опасна? Частота поражения органов-мишеней (сердца, почек, сосудов, головного мозга) в два раза выше по сравнению с нормотониками, а риск развития сердечно-сосудистых катастроф (инсультов, инфарктов) практически сопоставим с гипертониками!

Что провоцирует? К факторам, способствующим развитию маскированной АГ, относятся: мужской пол, курение (даже 1-2 сигареты в день), злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни, повышенная тревожность и стресс, ожирение, сахарный диабет, хронические болезни почек, наследственная предрасположенность к АГ.

Как выявить? Поставить точный диагноз помогут суточное мониторирование АД (холтер), домашнее измерение давления в течение двух недель (три раза в день: утром после пробуждения, днем и вечером перед сном). Все записи фиксируются в дневнике.

Что с этим делать? Настроить себя на то, что маскированная АГ - сигнал организма, что нужно что-то менять в жизни. А именно: пересмотреть свой режим дня, контролировать вес, спать не менее 7 часов, перед сном гулять на свежем воздухе, избегать стрессовых ситуаций, постараться избавиться от вредных привычек, уменьшить количество соли в рационе. Настроиться на то, что быстрые результаты не появятся, придется поработать над собой серьезно. Иногда при поражении органов-мишеней стоит вопрос о приеме таблеток. Но каких и в каком количестве, решается в каждом конкретном случае индивидуально.

Тамаз ГАГЛОШВИЛИ, кардиолог.



Что это? Осложнение после ОРЗ или более опасное заболевание - лимфома?

Лимфоузел стал больше

Одним из основных симптомов лимфомы является увеличение лимфатических узлов. Но врачи часто принимают это за следствие инфекционных заболеваний, например острого респираторного заболевания.

Действительно, лимфатические узлы часто набухают при вирусных и бактериальных инфекциях. Они могут несколько недель доставлять дискомфорт и болеть. Если это связано с респираторным заболеванием, отек и боль постепенно проходят без всяких последствий. Насторожить должно увеличение лимфоузлов, продолжающееся более двух недель. Особенно, если увеличиваются лимфоузлы по всему телу или один, но он быстро растет.

Лимфома может долгое время протекать бессимптомно в том числе потому,

что некоторые лимфоузлы находятся глубоко. И к тому времени, как отек начнет давить на окружающие ткани, рак может распространиться по организму.

Симптомы, характерные для многих видов рака: похудение, постоянная усталость, повышение температуры, ночная потливость.

Но есть и специфические симптомы, связанные с лимфомой. Многие больные жалуются на странный зуд. У некоторых он возникает после приема алкоголя. Могут возникать непроходящий кашель, одышка. Стоит пройти обследование, если в последнее время вы заметили, что простуда к вам буквально липнет и вы болели больше шести раз за последний год.

И. Цветкова, онколог, врач высшей категории.

КАК СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА?

? По утрам у мамы давление поднимается до 200 мм рт. ст. Это при том, что 2,5 года назад у нее был геморрагический инсульт (левая сторона). Никогда давления особо не чувствует, хотя оно часто поднимается даже до 280 мм рт. ст. Ну разве что маму морозит и пульсирует в висках. Пролечилась вовремя и практически без последствий. Сейчас мама немного тянет ногу и нет особой силы в руке. Все делает сама и полностью обслуживает себя. Давление нормализовалось (было и 120/80, и 140/80 мм рт. ст.). Почему же оно стало опять подниматься? Причем постоянно в 5 утра (200/100 мм рт. ст.), когда мама еще в кровати. Днем давление более-менее в норме. «Энап» перестал помогать, и по совету врача мама стала принимать «Клофелин» под язык. Но я слышала, что его нельзя пить, иначе другие препараты уже не помогут.

Аида.

Вашей маме необходимо пообщаться с кардиологом и получить полноценное лечение. В ее случае многое зависит от пульса. Если он не редкий, значит, надо принимать бета-блокаторы («Конкор», «Небилет»). И еще, вероятно, пришло время сменить «Энап» на другое лекарство от давления. Необходимо следить за артериальным

давлением и не допускать его повышения больше 160/90 мм рт. ст. «Клофелин» как препарат скорой помощи очень неплох, но постоянно его принимать нежелательно. Кстати, после геморрагического инсульта церебральные проявления могут затянуться на многие месяцы, пока не исчезнет кровь, вылившаяся в головной мозг.

ТЕПЕРЬ МУЖИК НЕ МОЖЕТ ДАЖЕ СМОТРЕТЬ НА ВОДКУ

Моя сослуживица сумела отворотить от водки своего мужа. А рецепт этот ей когда-то посоветовали в санатории. Заливала 1 чайн. ложку измельченных корней любистока и 2 лавровых листа 1 стаканом воды (это чтобы понять соотношение), настаивала в теплом темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процеживала и давала мужу пить по 1/2 стакана в течение двух недель. Такое снадобье вызывает отвращение к спиртным напиткам. Она говорила мужу, что это, якобы, для желудка. Так он теперь на водку смотреть не может, его тошнит. Так и бросил пить. И брата его вылечила при помощи этого рецепта, и вот уже 12 лет он не пьет. С женой был на грани развода, теперь живут хорошо.

И. Новикова.

Солевые компрессы при артрите

Подходят для лечения хронических (не острых) артритов и артрозов, способствуют скорейшему восстановлению суставов после хирургических операций и различных травм:

- ✓ выводят токсины,
- ✓ снижают болевые ощущения,
- ✓ устраняют отеки,
- ✓ улучшают кровоснабжение хрящевых тканей. Применяют 10%-ный раствор натрия хлорида - можно приобрести готовый в аптеках или приготовить самостоятельно из поваренной или морской соли (покупайте в чистом виде, без ароматизаторов и красителей).

Восстановительный

В 1 л воды 50-60°C растворите 100 г соли и тщательно размешайте. При выпадении мутного осадка процедите жидкость через марлю, сложенную в 3-4 слоя. В теплом растворе смочите кусок чистой ткани (лен, хлопок или

стерильную марлю, сложенную в несколько слоев), слегка отожмите. Не используйте пленку или теплые плотные ткани. Наложите ткань на область больного сустава (предварительно вымытую с мылом и обсушенную) и закрепите стерильным марлевым бинтом, оставьте до полного высыхания (на 2 часа). После смойте солевой налет и вотрите жирный питательный крем. Выполняйте ежедневно в течение месяца, затем перерыв на 2-3 недели и повторение курса при необходимости.

Противовоспалительный

Взбейте 2 яичных желтка с 1 ст.л. меда до образования пены, добавьте 0,5 ч.л. поваренной соли, размешайте до полного ее растворения. Нанесите на область больного сустава, поверх наложите стерильную салфетку и закрепите бинтом, через час снимите и смойте остатки компресса. Применяйте ежедневно до улучшения состояния.

Елена Н., ревматолог.

Какие препараты могут нарушить работу щитовидной железы?

Многие часто назначаемые пациентам препараты могут нарушать работу щитовидной железы. Если по медицинским показаниям данные лекарства необходимы, то всегда следует контролировать функцию щитовидной железы. Это особенно важно для людей пожилого возраста с букетом болезней.

✓ **Некоторые группы антибиотиков:** ципрофлоксацин, норфлоксацин, левофлоксацин.

✓ **Амиодарон (кордарон)** - применяется в кардиопрактике при нарушениях сердечного ритма. Он содержит высокие дозы йода и может вызвать как гипер-, так и гипопункцию щитовидной железы. Перед назначением врач должен оценить состояние щитовидной железы.

✓ **Ботокс**, особенно противопоказан для пациентов с аутоиммунным тиреоидитом. Ботокс может провоцировать аутоиммунное воспаление и усиливать его.

✓ **Ретиноиды** для системного лечения тяжелых форм акне - рораккуган.

✓ **Литийсодержащие препараты и антидепрессанты (флуоксетин (прозак), пароксетин (лаксил), циталопрам)** - это препараты для лечения депрессии, биполярных расстройств и т.п. Могут накапливаться в щитовидной железе и блокировать синтез тиреоидных гормонов.

✓ Противогрибковый препарат **дифлюкан**.

✓ **Статины:** аторвастатин, церивастатин, флувастатин.



✓ Ингибиторы протонной помпы - широко назначаемые препараты для снижения кислотности желудка, это все виды празолов (омепразол, лансопразол и пр.).

✓ **Интерфероны**, применяют для лечения гепатита В и С.

✓ **Все виды бета-блокаторов** способствуют замедлению конверсии гормона Т4 (тироксина) в Т3 (трийодтиронин).

**Анастасия Ж.,
эндокринолог.**

ДЛЯ МОЗГА НУЖЕН САХАР, НО

Правда ли, что если уменьшить желудок с помощью операции по желудочному шунтированию, то можно не только похудеть, но и избавиться от диабета?

В. Коган.

90% случаев диабета связаны с избыточным весом. Исследования показывают, что 83% пациентов после желудочного шунтирования перестают принимать диабетические препараты. Даже через 10 лет после операции 1/3 пациентов легко контролирует сахар в крови без лекарств.

Говорят, при диабете хлеб можно есть только черный. Что делать, если я могу есть только белый хлеб?

Андрей Савельевич.

Белая и ржаная мука повышают сахар одинаково. Но белый хлеб более калорийный за счет сдобы. Поэтому он менее предпочтителен, чем черный. Если вы предпочитаете белый хлеб, то ешьте его меньше.

Разве можно полностью исключить сахар?! Ведь он нужен для мозга!

Рита.

При сахарном диабете рекомендуется исключить только чистый сахар и продукты с высоким гликемическим индексом. А углеводы должны поступать в достаточном количестве. Глюкоза, образуемая при расщеплении углеводов, послужит пищей для мозга.

Действительно ли важно при диабете II типа сбросить вес и ограничивать калорийность блюд или достаточно исключить сахар и сладости?

Ф. Султанова.

При сахарном диабете II типа снижении веса позволяет легче контролировать уровень сахара в крови, поэтому ограничения по питанию более строгие, чем у тех, кто страдает диабетом I типа.

**И. Паршина,
эндокринолог, врач II категории.**

БОЛЕЯ ДИАБЕТОМ, МОЖНО ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО. НО БЕЗ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ БОЛЬНОГО В ЛЕЧЕНИИ И СОХРАНЕНИИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ СЛОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ ДИАБЕТА.

Ночью давление поднимается до 180 единиц

Мне 61 год. Я гипертоник со стажем. Перепробовал разные препараты, но все равно ночью давление доходит до 170-180 единиц...

Н. Лунев.

Разобраться в вашей проблеме поможет суточный мониторинг - исследование уровня давления на протяжении суток. На теле пациента размещается автоматический тонометр. Через определенные промежутки времени он фиксирует показания, которые потом проанализирует врач. Это поможет ему правильно подобрать лекарство. Скорее всего, вам понадобится средство длительного (продолжительного) действия: оно будет работать 24 часа. Возможно, придется комбинировать два или три препарата. Я не помню случая, чтобы врач не смог найти для пациента грамотную тактику лечения. Другое дело, что подбор препаратов может занять несколько дней или даже недель. Бывает, такие пациенты нуждаются в дополнительном обследовании. Ведь если повышенное давление возникает из-за болезней сердца, почек, эндокринных органов, то его не удастся нормализовать, не принимая во внимание основную недуг.

**М. Нугиева,
терапевт, врач II категории.**

Пища лечит

Чтобы достичь большего эффекта от лечения средствами на основе алоэ (столетника и алоэ вера), нужно правильно подготовить сырье для их приготовления:

- ✓ используйте для сбора листьев растение 3-7-летнего возраста (в нем самая высокая концентрация полезных веществ);
- ✓ перед заготовкой сырья не поливайте алоэ в течение недели;
- ✓ выберите самые мясистые листья из нижних ярусов, длиной не менее 15 см;
- ✓ аккуратно отделите листья от стебля руками (не режьте);

ИНСТРУКЦИЯ К АЛОЭ

- ✓ заготовки не мойте - протрите слегка влажной салфеткой и обсушите бумажной;
- ✓ заверните листья в бумагу или фольгу (в виде трубочки, чтобы концы остались открытыми);
- ✓ положите на нижнюю полку или дверцу холодильника (в сухое, прохладное и темное место) на 10 дней для активизации биологически активных веществ и усиления целительных свойств сырья (но в некоторых рецептах рекомендуют использовать свежие листья).



ПОМОЩЬ БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ

- ✓ Измельченный лист алоэ распределите по сложенной в несколько слоев марле, наложите на проблемное место, накройте сверху пленкой и обмотайте шарфом. Применяйте компресс на ночь.
- ✓ Смешайте в равных пропорциях жидкий мед и сок алоэ. Принимайте по 1 ст.л. смеси за полчаса до еды 3 раза в день в течение 3 недель. В комплексе с компрессом для суставов средство оказывает реге-

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

нерирующий, противовоспалительный и антиболевой эффекты.

ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩЕЕ ЛАКОМСТВО

500 г измельченных ядер грецких орехов - 300 г меда, 100 г измельченных листьев алоэ, измельченный средний апельсин (с кожурой).

Смешайте все ингредиенты, сформируйте из массы небольшие шарики. Съедайте в течение двух недель по 2 шарика в день для поддержки иммунитета в сезон простуд. Готовый продукт храните в холодильнике.

*Татьяна С.,
травница.*

Семечки

Семечки давно превратились в народное хобби - ну кто не любит посидеть с ними перед телевизором! А они еще и лечат.

Гипертония

Поллитровую банку вымытых сырых неочищенных семечек залить 2 л холодной воды. Довести до кипения, томить на малом огне два часа. Настоять до остывания, процедить. Пить по 0,5 стакана в течение дня, разделив на несколько приемов. Курс - две недели. Затем сделать перерыв на пять дней и повторить.

Бронхит

2-3 ст.л. очищенных семечек залить 0,5 л воды, добавить 1 ст.л. сахара. Довести до кипения и томить на малом огне, пока вода не испарится наполовину. Отвар процедить и пить по 1 ст.л. три раза в день. Курс - до улучшения состояния.

Противопоказания: ожирение, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, индивидуальная непереносимость.

Светлана М., терапевт.

КСТАТИ, БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ДЕНЬ СЪЕДАТЬ МОЖНО НЕ БОЛЕЕ ПОЛСТАКАНА СЕМЕЧЕК. ПРИЧЕМ СЫРЫХ ИЛИ СЛЕГКА ПОДСУШЕННЫХ. ДЛЯ СРАВНЕНИЯ: В 100 Г СЫРЫХ СЕМЕЧЕК 520 ККАЛ, А В ЖАРЕННЫХ - 700. И СОЛЬ ДОБАВЛЯТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ, ОСОБЕННО ПРИ ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ.

Волшебная палочка корицы

В традиционной индийской и китайской медицине целительные свойства корицы использовали с древних времен и ценят по сию пору. Регулярное применение в пищу этой пряности позволяет не только предотвратить многие проблемы со здоровьем, но и помочь справиться с ними не хуже лекарств.

Чтобы ощутить на себе всю мощь и волшебство коричной палочки, в первую очередь, нужно уметь правильно ее выбирать: зачастую под видом цейлонской корицы предлагают кассию - ее китайскую родственницу, которая не столь полезна. У корицы мягкий аромат и сладковато-пряный вкус, а у кассии более резкий, слегка горьковатый запах, выразительно пряный, терпкий и вяжущий вкус. Палочки корицы хрупкие, скрученные из тонких полосок коры светло-коричневого цвета. Кассия более темная, немного с красным оттенком, толще по диаметру и плохо измельчается. Цейлонская корица стоит дороже китайской кассии.

Палочки корицы храните в герметичной емкости в прохладном месте вдали от прямых солнечных лучей.

Свойства корицы:

- ✓ оказывает антибактериальное и противогрибковое действия;
- ✓ укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- ✓ используется как жаропонижающее, обезбаливающее при зубной и головной боли;
- ✓ участвует в профилактике тромбозов;
- ✓ снижает уровень холестерина, сахара в крови и артериальное давление;
- ✓ обладает мочегонным свойством;

- ✓ поддерживает нервную систему, оказывает антидепрессивное воздействие.

При воспалении мочевого пузыря

2 ст.л. порошка корицы и 1 ч.л. меда разведите в стакане теплой воды. Выпейте за 3 приема в течение дня (до еды), применяйте до выздоровления.

При артрите

2 ч.л. меда и 0,5 ч.л. порошка корицы размешайте в стакане теплой воды. Регулярно выпивайте по стакану напитка 2 раза в день перед едой. Можно ежедневно добавлять небольшое количество порошка корицы в напитки - она способствует улучшению состояния при язве желудка и 12-перстной кишки, а прием 1 ч.л. меда со щепоткой корицы утром натощак помогает улучшить работу сердца и пищеварительной системы.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, обострение пищевой аллергии, внутренние кровотечения, воспалительные процессы в ротовой полости и ЖКТ; максимальная суточная норма для диабетиков - 1 ч.л. в день.

Лидия Т., травница.

Неказистый на вид корень имбиря - настоящая витаминная бомба. Врачи рекомендуют добавлять его в рацион тем, кто хочет улучшить работу иммунной системы.

Целебный имбирь



Травянистое растение родом из Юго-Восточной Азии содержит витамины А, С, Е, К, группы В, фосфор, а также микроэлементы (кальций, магний, железо, цинк, медь) и эфирные масла. Кроме того, в его составе джинджеролы - вещества, применяющиеся для лечения рака толстого кишечника.

В пищу употребляют как свежий корень имбиря, так и высушенный, измельченный в порошок. Некоторые предпочитают маринованный или засахаренный имбирь, но самым полезным считается свежий корень.

При простуде

Имбирь давно зарекомендовал себя как противовоспалительное средство. При первых признаках заболевания приготовьте чай с имбирем или витаминную смесь.

Удалите косточки из лимона, нарежьте цитрус кружочками вместе с цедрой. 100 г свежего корня имбиря очистите и нарежьте небольшими кубиками. Измельчите лимон и имбирь в блендере. Добавьте 100 г натурального меда, перемешайте. Переложите витаминную смесь в стеклянную банку, принимайте по 1 ст. л. трижды в день. Храните смесь в холодильнике в течение 7 дней.

Для нормальной работы ЖКТ

Отвар из корня имбиря улучшит работу иммунной системы, а также желудочно-кишечного тракта.

Натрите 100 г свежего имбиря на терке. Залейте 300 мл холодной воды и поставьте на огонь. Через 30 минут снимите отвар с огня, остудите и процедите. По желанию добавьте 1 ст. л. жидкого меда или 1/2 ч.л. порошка корицы. Принимайте по 1 ст. л. каждые 3 часа.

При артрите

Чтобы уменьшить болевые ощущения при артрите, приготовьте компресс со свежим имбирем.

1 ст. л. свежего тертого корня имбиря соедините с 1 ч. л. порошка куркумы, 1 ст. л. кунжутного масла и 1 ст. л. сока алоэ. Подогрейте массу на водяной бане, равномерно нанесите на хлопковую ткань и приложите к больному месту на 2-3 часа. Зафиксировать компресс можно при помощи бинта.

Имбирь противопоказан при гастрите, язве желудка, заболеваниях печени и сердечно-сосудистой системы. Также стоит отказаться от пряности во время беременности и в период грудного вскармливания.

Против кашля

Вы вылечили простуду, но остаточный кашель продолжает вас беспокоить? Этот рецепт поможет бронхам быстрее восстановиться.

Смешайте 1 ч.л. свежего тертого корня имбиря, 1 ч. л. меда, 1 кружочек лимона и 1/2 ч. л. молотой куркумы. Залейте стаканом теплой воды. Принимайте имбирный напиток по 2 ст. л. каждые 3 часа.

При мозолях и трещинах

Имбирная ванночка смягчит огрубевшую кожу стоп, предотвратит появление мозолей и трещин. Процедуру можно проводить 1-2 раза в неделю.

250 г свежего тертого корня имбиря залейте 5 л горячей воды (используйте таз). Добавьте 1 ч. л. эфирного масла чайного дерева и 2 ч. л. эфирного масла розмарина. Опустите стопы в ванночку на 15 минут, не допускайте охлаждения воды. После этого обработайте стопы пемзой, чтобы удалить ороговевшие слои дермы, и нанесите питательный крем.

Дерматологи уверены: правильно подобранный рацион питания может избавиться от акне, мимических морщин, гиперпигментации и сухости кожи. Какие продукты стоит включить в меню для красивой кожи?

Цитрусовые и ягоды. Лучшие помощники в борьбе с пигментацией - витамины С и Е, антиоксиданты. В большом количестве эти полезные ве-

ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ КРАСИВОЙ КОЖИ

щества содержатся в цитрусовых, клубнике, а также в гранатах и киви.

Морковь и шпинат. Ваша проблема - жирный блеск? Чтобы снизить выработку кожного сала, добавьте в рацион витамин А. Его можно найти в моркови, шпинате и батате.

Орехи и морепродук-

ты. Диета против акне в большом количестве содержит орехи, морепродукты, льняное масло и овощи. Включайте их в свое ежедневное меню.

Авокадо и бобы. Сухость, обезвоженность эпидермиса сигнализирует о недостатке мононенасыщенных жирных кислот.

Исправят ситуацию бобы, морские водоросли, яйца, авокадо, тунец и лосось.

Спаржа и баклажаны.

Причиной преждевременного старения часто становится избыток сахара в рационе. Содержащаяся в нем глюкоза делает кожу менее эластичной. Вернут тонус продукты, богатые антиоксидантами, - зеленые листовые овощи, спаржа, сельдерей, баклажаны, шпинат.

Домашние энергетики вместо кофе

Когда энергия на исходе, не стоит наливать себе третью чашку кофе. Перед вами несколько рецептов натуральных энергетиков, которые помогут взбодриться.

Китайский лимонник. 2 ст. л. листьев лимонника разотрите и залейте 300 мл кипятка. Дайте настояться 15 минут. Такой напиток повышает работоспособность.

Отвар женьшеня. 1 ст. л. порошка женьшеня заварите 2 стаканами горячей воды. Дайте настояться в течение часа. Принимайте 2-3 раза в день перед едой. Отвар можно добавлять в чай. Женьшень - противовоспалительное средство, снижает уровень сахара в крови, повышает сопротивляемость организма к стрессу.

Имбирный напиток. Корень имбиря очистите и натрите на мелкой терке. Выжмите сок одного лимона, добавьте 2 ст. л. жидкого меда. Все ингредиенты перемешайте и залейте стаканом горячей воды. Имбирный энергетик нормализует давление, повышает иммунитет, тонизирует.

Облепиховый коктейль. Стакан ягод облепихи измельчите блендером. Добавьте цедру одного лимона, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахара. Залейте

1 л воды и доведите на слабом огне до кипения. Дайте настояться. Когда напиток остынет, он готов к употреблению.



ЧАБРЕЦ ОТ КАШЛЯ

ЧАЙ С ЧАБРЕЦОМ НЕ ТОЛЬКО ОБЛАДАЕТ ПРИЯТНЫМ ВКУСОМ, НО И ПОМОГАЕТ БЫСТРЕЕ ВЫЛЕЧИТЬ КАШЕЛЬ.

Чабрец (второе название - тимьян ползучий) - чемпион по содержанию полезных веществ. В его составе аскорбиновая кислота, необходимая для поддержания иммунитета, ретиноиды, витамины группы В, железо, магний, калий, цинк, флавоноиды и эфирные масла. В сезон простудных заболеваний рекомендуется пить чай с чабрецом, чтобы повысить защитные силы организма.

Тимьян смягчает кашель, выводит мокроту, токсины и шлаки. Кроме того, тонизирует, снижает отечность и уничтожает болезнетворные бактерии. Чтобы ускорить процесс выздоровления и избавиться от кашля, заварите лечебный напиток с чабрецом.

С мать-и-мачехой. 1 ст. л. сухого чабреца и 1 ст. л. мать-и-мачехи залейте 300 мл воды и вскипятите. Дайте настояться в течение часа. Принимайте по 2 ст. л. трижды в день (перед едой). Этот рецепт улучшает самочувствие при бронхите, бронхиальной астме, коклюше.

С мятой и душицей. Смешайте по 1 ст. л. сухой душицы, тимьяна и мяты и залейте 500 мл воды. Вскипятите, затем дайте настояться в

течение часа. Допустимо процедить настой через марлю. Принимайте по 1 ст. л. каждые 3 часа - для выведения мокроты при продуктивном кашле.

С медом. Измельчите пучок свежего тимьяна. Залейте 300 мл воды, поставьте на огонь. Варите до тех пор, пока половина жидкости не испарится. Добавьте 2 ст. л. жидкого меда, перемешайте. Напиток следует разделить на несколько порций и выпить в течение дня. Рекомендуется принимать при первых признаках простуды, чтобы не допустить развития болезни.

Настой для полоскания горла. Вскипятите 500 мл воды, залейте 2 ст. л. сухого измельченного чабреца. Оставьте на 15 минут, процедите. Настой подходит для полоскания горла, снижает болевые ощущения, обладает антибактериальным эффектом.

Чай с чабрецом для иммунитета. Смешайте в равных пропорциях черничный листовой чай и сухой чабрец. По желанию добавьте лимон или корицу. Залейте 500 мл кипятка, дайте настояться 15 минут. Добавьте имбирь и мед - по вкусу. Пейте чай в течение дня.

На работу иммунной системы влияет множество факторов. Хотите реже болеть? Заведите следующие полезные привычки.

1. Больше спите. Синдроматический недосып приводит к снижению иммунитета - к такому выводу пришли ученые. Взрослому человеку необходимо от 7 до 9 часов сна ежедневно. При этом

Повысшаем иммунитет

желательно ложиться и вставать всегда в одно и то же время.

2. Употребляйте пробиотики. Они улучшают работу ЖКТ, который тесно связан с иммунитетом. К пробиотикам относятся натуральный йогурт, кефир, творог, а также квашеная капуста, ма-

ринованные огурцы, напитки на основе чайного гриба.

3. Принимайте ванны с морской солью. В морской соли содержится более 80 микроэлементов, необходимых для здоровья. В том числе марганец - он повышает защитные силы организма.

4. Загорайте. Солнечный свет способствует профилактике стресса, который влияет на работу иммунитета. Также под воздействием солнечного света организм синтезирует витамин D.

5. «Оседлайте» велосипед. Эта привычка восстанавливает движение лимфы, повышает настроение и нагружает мышцы ягодиц и ног. Регулярные физические нагрузки приводят организм в тонус.



МЕРЬЕМ УЗЕРЛИ: «ЖЕНСКИЕ ПЕРСОНАЖИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ АКТИВНЫМИ».

- Расскажите побольше о своей фестивальной работе «Улей» и персонаже, которого вы исполнили.

- Фильм вышел на Netflix под названием *Keeping the bees*, но, по-моему, этот перевод не вполне отражает его суть. На самом деле это история молодой женщины, Айши, которая родилась у Черного моря, между Турцией и Грузией, но переехала в Германию, чтобы получить образование. Когда здоровье матери Айши необратимо испортилось, она вернулась домой, чтобы попрощаться. На смертном одре мать попросила дочь вернуться на родину и продолжить семейное дело — пчеловодство. Айша — городской человек, она уже забыла, что такое жизнь на природе, и ничего не знает об уходе за пчелами. Но ей пришлось выполнить последнюю волю матери. Она попыталась модернизировать пасеку, манипулировала природой (Айша заказала пчелиную матку особой породы из Лондона и попыталась подселить ее к остальным пчелам, чтобы они начали быстрее производить мед).

Но природа всегда берет свое. Городская девочка, конечно, не смогла ничего изменить и только столкнулась с еще большими проблемами: появился медведь, кое-кто погиб... Но это не фильм ужасов, это чистое искусство на фоне потрясающей природы. В конце

концов Айша, пережив действительно болезненный, травматичный опыт, понимает, что природой нельзя управлять, она всегда побеждает. И, кроме того, меняется сама: она понимает, что уехав в город, перестала слышать себя, а сближение с природой помогает ей вновь обрести внутреннюю гармонию.

- Сложно ли было сниматься на природе, с животными? Расскажите о трудностях, с которыми вы столкнулись.

- Мы находились на дикой природе, в резервуаре, который охраняется National Geographic, и условия у нас были очень скромные, но для меня это не было проблемой. Единственное, что меня мучило, — это стирка. На протяжении всего съемочного процесса (а это 5–6 недель) мы жили в деревянной избушке, и на всю команду у нас была только одна стиральная машина, которая, конечно, все время была занята. А она была по-настоящему необходима в этой нетронутой местности, куда еще не ступала нога человека. Там даже нет интернета: некоторые члены съемочной команды забирались на деревья, чтобы поймать хоть какой-то сигнал и отправить сообщение.

Вначале было трудно привыкнуть ко всей простоте, к непонятым летающим насекомым, которых я раньше никогда не встречала, но потом, несколько дней

спустя, мне не хотелось возвращаться в город. Я была там так счастлива, это такой медитативный опыт, когда у тебя пропадает зависимость от электроники, ты фокусируешься на красоте природы — на всем белом, голубом, зеленом. Это было фантастически, и я никогда этого не забуду.

- Как вам удалось договориться о съемках в заповедных местах?

- Главный посыл нашего фильма заключается в том, что важно оберегать природу. Мы не можем вмешиваться в естественные процессы, воспринимать планету как бесконечный ресурс. Когда мы только берем и не отдаем обратно, случаются такие страшные катастрофы, как глобальное потепление или как эта пандемия.

Чтобы обеспечить жизнь наших правнуков, пора научиться нести ответственность за свои действия. Не так много фильмов напоминают нам об этом, вот National Geographic и пошли нам на встречу.

- Насколько популярны в Турции сильные женские персонажи, как Айша?

- Сильные женщины были всегда и везде. Мы все время говорим о прогрессивности таких стран, как Германия, но на деле многие важные общественные изменения произошли в них совсем недавно.

Сейчас колоссальный разрыв в правах и возможностях мужчин и женщин снова на повестке дня. Но пока мы знаем и помним о нем, мы все больше приближаемся к переменам. Это происходит во всех странах, где мне доводилось работать: и в Турции, и в Германии, и в США.

В индустрии становится все больше женщин-режиссеров, и женские персонажи становятся все более активными. Раньше женские реплики ограничивались «пожалуйста, спаси меня, ты мой герой». Но какая женщина не может спасти себя сама? Мы вообще-то делаем это каждый день!

Сейчас я начинаю собственную продюсерскую карьеру: осенью вместе с коллегой мы планируем представить шоу для стриминговой платформы, и мы с самого начала договорились, что в нашей компании зарплаты женщин и



С дочкой

мужчин, выполняющих одинаковую работу, никак не будут различаться. И мы будем приучать аудиторию к сильным женским персонажам. Это как в воспитании детей: если мы будем показывать все больше и больше правильных примеров, это, в конце концов принесет свои плоды.

- Не могу не спросить о вашей самой известной работе на сегодняшний день — «Великолепном веке». Как этот сериал повлиял на вашу карьеру?

- До «Великолепного века» я работала в театрах, ездила на сломанном велосипеде и не всегда получала оплату за свой труд. В какие-то моменты мне приходилось выбирать: купить пачку сигарет, еду или проездной на автобус. Это были тяжелые времена, но я по-прежнему верила в искусство и свою профессию.

Когда я прошла прослушивание в «Великолепный век», конечно, моя жизнь изменилась. Мне впервые заплатили достойный гонорар за проделанную работу, я теперь могла купить любой велосипед. Поэтому даже спустя столько лет я не злюсь, когда меня спрашивают о «Великолепном веке», потому что этот проект стал переломным моментом для моей карьеры. Кроме того, у него потрясающий сюжет, я обожала свою героиню. Эта женщина — она просто вау, она такая многогранная, я трудилась в поте лица, чтобы показать всю силу ее характера.

- Что вам ближе, авторское фестивальное кино или проекты для широкого зрителя?

Для меня нет разницы. Я актриса, я играю в театре, телевизионных шоу, фильмах, рекламах... Для меня персонаж есть персонаж. Все отличие — в энергии. В театре приходится больше вкладываться, чтобы аудитория тебя почувствовала, иногда нужно импровизировать, чтобы не оставлять реплику недосказанной. Это другой подход, другой темперамент, другой уровень.

Но в моей голове нет блоков типа «если я снимусь в этом телешоу, как я потом буду сниматься в артхаусном кино?» Возможно все. Если бы мне еще раз предложили сняться в таком же замечательном масштабном проекте, как «Великолепный век», я бы однозначно согласилась.

- Есть ли отличия в съемочном процессе в Турции и в Европе?

- В Турции люди более гибкие и спонтанные. Если что-то случается на съемочной площадке, они моментально находят выход. В Германии весь процесс гораздо более бюрократизирован, все изменения нужно обсудить, согласовать. Еще в Турции умеют создавать масштабные проекты, не имея больших ресурсов, они умеют быть креативными. Зато в Германии весь процесс так строго регламентирован, что на съемки уходит всего несколько часов. В Турции мы можем снимать до глубокой ночи, даже если с утра нам снова нужно оказаться на площадке. У всего есть свои плюсы и минусы.

- Совсем недавно вы во второй раз стали мамой и выглядите просто великолепно. Как вам удалось так быстро прийти в форму после родов?

- На самом деле, так кажется только со стороны. Когда я с утра выхожу из душа и смотрю на себя в зеркало, конечно, я вижу, как изменилась моя кожа и как прибавились объемы.

- Мне кажется, вы единственный человек, кто замечает изъяны. Со стороны все идеально.

- Современная реальность вообще такова, что все выглядит не так, как оно есть на самом деле. После второй беременности сложно вернуться в прошлую форму. Кожа растягивается и снова собирается во второй раз, плюс я уже в другом возрасте. За время второй беременности я набрала 25 кг, когда я носила первого ребенка, то поправилась на 20 кг. Я не отказывала себе в нутелле и всех этих снеках: я беремен-



В фильме «Улей»

на, мне все можно! Семь лет назад мне было гораздо легче сбросить вес, сейчас все поменялось. Весь секрет в том, что я умею грамотно подбирать одежду, у меня худое лицо, и я знаю лучшие ракурсы. Все это создает правильное впечатление. Это цифровой мир, здесь все нереально.

- Как на вас повлияло материнство? Стало сложнее совмещать семью и работу?

- Когда я впервые стала мамой, было гораздо легче. Нас было только двое: Лара и я. Я всегда знала, что могу взять ее с собой. Я не мучила ее короткими командировками, но на длительных съемках мы всегда были вместе. К тому же это было 7 лет назад, я совсем иначе смотрела на мир.

Сейчас стало гораздо сложнее, нас теперь четверо: мама, папа, двое детей. Лара пошла в школу. Когда она ходила в детский сад, не было никакой проблемы в том, чтобы забрать ее на пару недель, но сейчас она пропускает программу.

Моей младшей дочери всего 3 месяца. Когда у меня появилась Лара, я начала работать, после того как ей исполнился год. Мое сердце, конечно, разрывается: когда самолет приземлился, я разрыдалась, потому что уже ужасно соскучилась. Единственное, что меня успокаивает, — она осталась с моим возлюбленным, а он потрясающий отец и для Лары, и для нашей малышки.

Когда Лара была маленькой, у меня такой возможности не было, а сейчас стало легче. Думаю, все матери меня поймут: когда у меня появились дети, я столкнулась с самым большим страхом в жизни, но в то же время с самой большой любовью. Нет ничего на свете, что значило бы для меня больше, чем они. Я никогда прежде не сказала бы «готова умереть за...», даже если бы речь шла о подростковом романтическом увлечении. Знаете, когда говоришь: «Да я умру за этого парня», а он отвечает: «А я умру за тебя» (не умрет он). Но за своих детей я готова умереть. Я бы ни секунды не колебалась, если бы пришлось.



В фильме «Великолепный век»



Ментальная связь появляется между партнерами, которые ощущают себя комфортно в обществе друг друга, часто проявляют эмпатию и думают о второй половинке.

ЛЮБОВНАЯ ТЕЛЕПАТИЯ СУЩЕСТВУЕТ?

Некоторые исследователи уверены: любовная телепатия возможна. Разбираемся, какую информацию партнеры могут «считывать» на расстоянии и насколько детально.

Наверное, каждому случалось встретить знакомого на улице или услышать в телефонной трубке его голос и удивленно сообщить: «Только что о тебе вспоминал». Но если это можно объяснить простым совпадением, то что насчет влюбленных людей, которые нередко понимают друг друга без слов?

ЧТО ТАКОЕ МЕНТАЛЬНАЯ СВЯЗЬ

Марина проснулась в ночь с субботы на воскресенье от сильного сердцебиения. Необъяснимая тревога накрыла ее с головой. Трясущимися руками она схватила мобильный телефон и набрала номер мужа, который уехал на неделю порыбачить с друзьями в холодное Северное море. Абонент временно недоступен. Ничего нового она не услышала. Уже шестые сутки ее Максим был недоступен. Труднодоступные места. Связи нет. Все, что она могла делать, - это молиться. Через час тревога отпустила, и женщина спокойно уснула. Знала ли она, что в это время ее супруг боролся с сильным течением и пытался направить лодку к берегу? Нет, не знала. Но чувствовала: с ним беда. Максим позже признался: именно в эти минуты он уже смирился с тем, что может не вернуться домой. Как вдруг перед глазами встал образ любимой жены с маленьким ребенком и пришло четкое осознание: «Я им нужен живым!» Он вернулся живым, хоть и ослаблен-

ным после борьбы со стихией.

Подобные эпизоды ученые объясняют ментальной связью между близкими людьми. Формируется она не сразу, а когда мужчина и женщина долгое время вместе, выучили привычки партнера, знают все слабые места друг друга. Если отношения в паре теплые, доверительные, открытые, то люди часто чувствуют друг друга на расстоянии. По умолчанию знают, что звонит любимый, или убеждены безо всяких доказательств: близко-му человеку грозит опасность.

Считается, что ментальная связь часто образуется между родственниками, близкими друзьями, влюбленными. Но самая сильная связь обычно между матерью и ребенком, а также близнецами.

СНЫ РАССКАЖУТ О БУДУЩЕМ

Среди признаков любовной телепатии не только улавливание сигналов бедствия некой невидимой антенной. Самая частая бытовая ситуация - это одновременные звонки или сообщения друг другу. Есть еще один момент, который часто описывают влюбленные - это сны, в которых вторая половинка что-то сообщает, о чем-то просит, в чем-то признается.

Алена приняла решение расстаться с партнером - невзирая на сильную взаимную любовь. Причина тому - его нежелание работать. Женщина устала тащить на себе семью. Иван понимал, что рано или

поздно любимая от него отвернется. 10 дней они не общались друг с другом, пытаясь подавить сильные чувства. Ночью на 11-й день Алене приснился Иван, который стоял и смотрел на нее. «Что ты хочешь?» - спросила она его во сне. «Люблю я тебя, хочу быть с тобой! На работу устраюсь, только вернись!» - ответил он. На следующий день мужчина прислал ей сообщение в мессенджер с пожеланием доброго утра. А чуть позже попросил встретиться и все обсудить. Из-за страха потерять вторую половинку Иван действительно устроился на работу, и отношения наладились.

Ученые неоднозначно относятся к явлению телепатии. Некоторые - со скепсисом, считая совпадения преувеличенными. Иные уверены, что энергетическая связь рано или поздно устанавливается между близкими людьми. Именно такая связь позволяет им чувствовать друг друга на расстоянии. Эксперименты показали, что телепатия между влюбленными проявляется не в том, что они «слышат» конкретные мысли партнера. Речь идет о «считывании» настроения и состояния близкого человека. Если ментальная связь установилась между близкими людьми, то она будет прочной очень долгое время - возможно, на протяжении всей жизни.

Но, конечно, это не означает, что нужно играть с партнером в молчанку и надеяться, что он сам догадается о ваших чувствах, переживаниях. Залог счастливых, гармоничных отношений - открытый диалог, который нужно вести со второй половинкой каждый день.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Есть разные уровни общения между людьми. Явление, о котором идет речь, случается на духовном уровне, когда партнеры находятся в близком контакте. Ученые называют любовную телепатию идеомоторикой (связь между мыслями и телесными проявлениями). Если вы проводите с человеком много времени, особенно когда влюблены, то настолько «синхронизируетесь» с ним, что чувствуете эмоции партнера, предвосхищаете его действия. Практика показывает: люди, которые долго живут вместе в гармонии (это ключевой момент!), действительно начинают понимать друг друга без слов, что указывает на прочную связь между ними.

Самыми счастливыми годами своей жизни я считаю детские. Помню маленький поселок в Вологодской области, куда приезжала на лето. Бабушку, которая до отвала кормила меня щами, блинами, пирожками, и дедушку, который вечно приговаривал: «Ну какая же ты у нас красавица!»

ИЗ ТОЛСТУШКИ В ХУДЫШКУ

Однажды случилось неприятное. Я приехала в августе от бабушки с дедушкой и мама впервые произнесла с усмешкой: «Ух, какая пышечка!» В ответ я наивно спросила: «Я толстая?» Немного подумав, она мягко ответила: «Ты... упитанная!»

Спустя время надо мной начали откровенно смеяться в школе. Мальчишки вечно подбегали и задирали мне футболку (не для того чтобы посмотреть грудь, их смешил мой живот-желе), физрук делал поглажки из-за веса, а классная руководительница жалела. («Моя же ты несчастная, вечно у тебя пиджаки рвутся».)

В конце концов, мне все это страшно надоело, и очередным летом я отправилась не в Вологодскую область, а в летний лагерь. А там, сами понимаете: первая любовь, девчонки-конкурентки. К сентябрю я стала настоящей красавицей. Но, придирчиво взглянув на себя в зеркало, почему-то решила, что можно и лучше.

К Новому году красавица превратилась в тощую воблу. По крайней мере, так назвал меня ухажер Валерка и бросил в тот же день, когда я вместо сосиски в тесте в столовой предпочла овощной салат. «Странная ты какая-то, Танька», - только и сказал он мне вслед. А я задумалась... Ну и что во мне странного? Я просто хочу хорошо выглядеть.

КОЖА ДА КОСТИ

Когда я готовилась к поступлению в университет, диеты не пригодились. Нервничала так, что килограммы уходили сами! Как итог, на весах оказалось 42 кг. Родители ужаснулись, вологодская бабушка схватилась за сердце.

Пока сокурсники ели между парами булочки и устраивали дружеские посиделки с пиццей, я была в стороне. Меня считали зазной и задавамой, а я просто не могла смотреть на то обилие еды, которая мне была недоступна. Однажды, после очередной несостоявшейся встречи с однокурсниками, я прибежала домой в слезах и в очередной раз задала родителям вопрос: «Я толстая?» Они разозлились и попытались меня вразумить: «Да какая ты толстая?! Кожа да кости!»



Я ТОЛСТАЯ...

В мире, которым правят худосочные модели и идеальные женщины с весом, не превышающим 45 кг, всем остальным только и остается, что пытаться соответствовать.

Но я им больше не верила...

Тем более и на мою красоту нашлся «покупатель». Его звали Вадик, и он был любителем девушек модельной внешности. Он начал за мной ухаживать. Это был первый человек, который искренне восхищался моим телом. А я, дурочка, старалась стать еще тоньше ради него. Пока возлюбленный ел жареную курицу, я «наслаждалась» листьями салата, успокаивая себя тем, что это все для благого дела.

Мои страдания увенчались успехом: через год Вадик позвал меня замуж. И намекнул: он был бы не прочь, чтобы я сразу родила ему сына. «Насчет твоей фигуры я не переживаю!» - убедил меня он. И я забеременела.

ВСЯ ЖИЗНЬ - БОРЬБА

Роды у меня были сложными: врачи на полгода запретили заниматься спортом. Да и не до того было - сынок родился беспокойным, новоявленный папаша помогать с ним не спешил. Врачи наперебой с родителями советовали: забудь на время о себе, думай о ребенке. Я так и делала. А через год обнаружила себя расплывшейся теткой в старом засаленном халате. Прежние страхи вернулись. Заранее зная ответ, я все же из раза в раз спрашивала мужа: «Я толстая?» Сначала он отвечал отрицательно и обнимал меня в знак поддержки, потом объятия прекратились. А однажды Вадик не выдержал и высказал мне все: «Да, ты толстая и страшная! И вообще я уже давно нашел себе другую». Так я оказалась одна с двухлетним малышом на руках.

Первые два года помню плохо. Все время плакала и страдала. Было жалко Антошку, к тому же я постоянно винила себя в том, что случилось. В голове мелькало: «Как я могла так распуститься?» Вспомнились бабушкины пирожки и стало тошно.

Когда вышла после декрета на работу, все мое внимание было обращено на коллег. Они казались мне тонконогими ланями, а я сама - неуклюжей толстухой. Тысячу раз я спрашивала Нину, Машу, Галю: «Скажи честно, я толстая?» Девчонки наигранно удивлялись и приторно-сладко отвечали: «Ну что ты, дорогая? Ты в прекрасной форме!» Недавно я начала худеть снова. На работе появился мужчина, который мне приглянулся. Несомненно, чтобы его завоевать, требовалось сбросить вес. Я выбрала одну из современных диет, пропустила графу «противопоказания» и спустя две недели загремела в больницу. На фоне однообразного и ограниченного питания у меня открылась язва желудка. Врачи строго-настроено наказали: мучить себя диетами запрещается! И я вернулась домой, совершенно обезоруженная.

Приглянувшийся мне сотрудник сейчас ухлестывает за другой коллегой. Конечно, худой и красивый! А я смотрю в зеркало и хочется плакать. Большую часть своей жизни я боролась с собственным телом. Но теперь понимаю: у меня ничего не получилось. Может, настало время попробовать жить с тем, чем наградила меня природа?

Татьяна Воскобойникова.



ТИМОТИ ШАЛАМЕ: «РАССТАВАНИЯ ДЛЯ МЕНЯ ПРОХОДЯТ ТЯЖЕЛО»

Он ворвался в рейтинг самых популярных голливудских звезд три года назад. Юноша стал самым молодым номинантом на премию «Оскар» в категории «Лучший актер» за последние семьдесят лет.

— Тимоти, после роли в фильме «Назови меня своим именем» ты встал в один ряд с маститыми знаменитостями Голливуда. Какое было ощущать себя на одном уровне с Мэттью Макконахи и Кристианом Бейлом, с которыми ты ранее играл в одних картинах?

— Мой мир буквально перевернулся. Тогда мне казалось, что я нахожусь в каком-то космосе. Слава богу, со мной рядом были мои друзья, с которыми я мог продолжать веселиться и тусоваться. В то время я пытался подружить две мои реальности — вот я, Тимоти, двадцатидвухлетний парень, который пытается стать актером, и вот я, Тимоти, вышедший на красную дорожку в свете тысячи вспышек. Помню, какой диссонанс испытывал тогда. Но мне радостно, что я не нырнул в свалившуюся на меня популярность. Иначе я стал бы психопатом, уверяю тебя.

— Почему же? Ты очень планомерно и трудолюбиво шел к своей славе, разве нет?

— Это другое. Ты можешь всю жизнь работать, но никогда не дос-

тичь того, что с огромной удачей волшебным образом произошло со мной. Я звучу не слишком самоуверенно?

— Ты звучишь разумно.

— Подожди, давай попробуем снова. Мне кажется, что я сказал что-то очень напыщенное, немножко запутался.

— Это мило: ты такая большая звезда, объективно! Но волнуешься и переживаешь, как будешь выглядеть в глазах читателей.

— Со мной это часто. Иногда я словно в потоке, и тогда мне удается выразить словами все то, что я действительно хочу сказать. А иногда запинаясь, глупо мычу, тысячу раз прошу остановить запись интервью, чтобы не сболтнуть чего-то глупого. Но мне всегда везло с собеседниками: в печати мои пространные речи всегда читаются так, будто я настоящий философ.

— Думаю, ты можешь не беспокоиться за свою репутацию. Те же Макконахи и Бейл очень лестно о тебе отзываются. Все хотят с тобой дружить! Мне кажется, это очень показательно,

разве не так? Людей не останавливают твои пространные речи.

— Вообще-то я компанейский парень, да. Мне нравится много говорить, много слушать, причем порой я очень болтливый (и спасибо моим друзьям, что терпят это), а порой становлюсь эдаким психотерапевтом: молчу, киваю, задаю вопросы и выслушиваю. Пожалуй, я могу собой гордиться: я надежный и верный, на меня можно положиться.

— А талантливым актером ты себя считаешь?

— Ну, давай назовем меня нормальным актером. Слушай, такие вопросы ставят меня в тупик, правда! Я нравлюсь себе на экране. Делает ли это меня талантливым? Скорее самодовольным. Но я очень ответственно подхожу к созданию образа.

— Твой реальный образ, кстати, привлекает внимание. Редкая фамилия для Голливуда... Она досталась тебе от папы?

— Да, у меня папины французские корни. Моя бабушка по его линии была англофонной канадкой, а дед — пастором из Нима. По маминой линии все еще интереснее: она сама ашкеназская еврейка, чьи предки жили в Минске и Кракове. Так что я настоящее дитя мира. Мама была танцовщицей, ее брат, мой дядя, — режиссером и актером, тетя — сценарист, как и дедушка по маминой линии. Так что, как видишь, моя родня долгое время в индустрии. Но, несмотря на это, я всегда был ближе к папиным родителям. Проводил у них лето, будучи совсем малышом и школьником. Хотел стать футболистом. Благодаря им я смело мечтаю, не боюсь рисковать, готов бросаться с головой в неизведанное, а когда надо — замирать или плыть по течению. Бабушка и дед принимали меня разного, и это помогло мне поверить в себя, почувствовать уникальным. И вообще все, что я сейчас могу, — это большая заслуга моей семьи. Папа и мама смотрят все мои премьеры...

— Как они воспринимают откровенные сцены? Например, та самая, пикантная, с персиком из «Назови меня своим именем».

— Ох, бедный мой папа. Мы смотрели картину вместе, и я чуть со стыда не сгорел. Мне было очень неловко, и отцу, кажется, тоже. Но после того, как картина закончилась, напряженность ушла, я понял, что родители мной гордятся и уважают мой выбор, и успокоился. Правда, больше с ними в кинотеатры я не пойду никогда!

— Ты говорил, что хотел стать футболистом. Что привело тебя

на съемки? Почему ты отказался от детской мечты?

— Знаешь, я очень четко помню этот момент. До него я постоянно снимался — в рекламных роликах, каких-то мини-сериалах, но тогда я был совсем мал, просто стоял и улыбался перед камерой, совершенно не принимая всерьез то, что происходит. И вот увидел игру Хита Леджера в «Темном рыцаре». Внутри меня что-то зашевелилось, ожило. Я получал удовольствие, играя в футбол, но такое ощущение испытал впервые. Мне было, кажется, двенадцать лет. В тринадцать я уже поступил в нью-йоркскую школу искусств Ла Гуардия.

— Твоя фильмография впечатляет. Я не про количество, но про качество. «Интерстеллар», «Леди Берд», «Маленькие женщины», «Король»... В последней картине, как я понимаю, ты играл со своей бывшей возлюбленной Лили Роуз-Депп. Ходили слухи, что вас разлучила именно совместная работа. Это так?

— Нет, все наоборот: мы как раз познакомились на съемках «Короля»! Лили играла мою супругу, и мы, конечно, очень быстро подружжились. Помню, как она волновалась, что у нее высокий выпуклый лоб, все время подходила ко мне и спрашивала, нормально ли она выглядит. «Ты выглядишь как королева!» — сказал я и, кажется, тогда и влюбился в нее. Ну а затем журналисты начали на нас охоту. Даже удивительно, что нам с Лили удавалось так долго скрывать свои отношения. Как только мы перестали скрываться, то оказались беззащитны перед папарацци и постоянным, навязчивым интересом к нам прессы. И все закончилось.

— Сейчас ты снова в отношениях?

— Я побаиваюсь говорить об этом. Так выходит, что каждый раз,



когда я как-то демонстрирую миру свои чувства к подругам, все рассыпается в прах. Я из тех людей, что живет моментом, но при этом очень болезненно переживаю разрывы. Да, я благодарен за чудесные мгновения, но когда тебе не хочется их прерывать, а случается иначе, сложно об этом рассказывать. Скажу так: мне есть, о ком резить и к кому стремиться.

— Ты думаешь, что твои романы заканчиваются из-за вмешательства прессы?

— Не совсем. Я думаю, что сложно отдаваться отношениям полностью, когда ты существуешь в таком напряженном графике, в каком я живу в последние несколько лет. Я люблю любовь, люблю саму идею о ней. Я тактильный и чуткий человек, мне нравятся объятия и поцелуи, но сейчас все мои думы — о карьере. Почти со всеми своими девушками я знакомился на площадках.

— Молва упорно соединяет вас с актрисой Сиршей Ронан. Прокомментируешь?

— Мне кажется, мы с Сиршей только и занимаемся тем, что раз-

веиваем эти слухи. В одном из интервью она так здорово сказала: «Тимоти значит для меня куда больше, чем любой любовник». Как я был польщен и тронут ее словами! Дружба между нами — это что-то волшебное. Мне комфортно и хорошо с ней, и мы обязательно поженимся, когда нам будет по сорок лет. На радость всем поклонникам! Знаешь, это будет такой удобный и понятный всем союз двух родственных душ, которые наконец-то решили быть рядом. Ну а пока мы исключительно дружим.

— Ты, кажется, действительно отменный друг. С Мерил Стрип вы тоже приятели?

— Она записала меня в идейные союзники, чему я признателен.

— В смысле?

— Я полностью разделяю ее представления о феминизме, мне кажется, она делает просто гигантскую просветительскую работу, и я хотел бы помогать ей в этом. Видимо, она разглядела во мне что-то эдакое.

На «Оскаре» она так по-матерински ко мне отнеслась: представляла всем, старалась, чтобы я «попался на глаза нужным людям».

— Тимоти, не могу не спросить: кто так здорово тебя одевает? Кто работает над твоим стилем? Ты же просто новая модная звезда!

— Никто не работает. Я получаю отличную зарплату и могу позволить себя покупать все эти чудесные вещи, наряжаться и кайфовать от процесса. Зачем отказываться от этой возможности, да еще и платить за это деньги? Не хочу, чтобы кто-то указывал мне, что надевать.

— Чего нам ждать от тебя в 2021 году?

— Я в нетерпении: на экраны выйдет фильм «Дюна». Работа над ним — это очередной вызов моим способностям и возможностям. По крайней мере я очень старался. Как и всегда.

В фильме «Король»





НЕРВНЫЙ СРЫВ В РАБОЧИЙ ПОЛДЕНЬ

Вы общались с коллегой, затем появилось напряжение в мышцах, накатил волна адреналина - и вот вы уже говорите на повышенных тонах и размахиваете руками. Нервный срыв на работе не редкость.

Семейные и рабочие неурядицы нередко становятся причиной хронического стресса. Многих нестораживают тревожные звоночки - повышенная утомляемость, чувство, будто вас что-то беспокоит, но вы не можете вспомнить, что именно. Жизнь в постоянном стрессе отражается на работе нервной системы. Если время от времени не давать себе отдых, то негативные последствия появятся очень скоро.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИЗОШЛО СО МНОЙ?

Как правило, к нервному срыву чаще всего приводит эмоциональное напряжение. Оно может быть вызвано травмирующими событиями - разводом, потерей близких, экстремальными ситуациями. Иногда спусковым крючком становятся сложности на работе, финансовые проблемы, частый недосып и отсутствие отдыха.

Не стоит забывать и об атмосфере на работе. Неуверенность в завтрашнем дне, интриги коллег, недовольство начальства накаляют обстановку в офисе. Добавьте к это-

По статистике, нервные срывы случаются чаще у женщин. В группе риска те, кто работает в постоянном напряжении и общается с большим количеством людей.

му боязнью ошибиться, стремление к перфекционизму и неуверенность в себе - и почва для нервного срыва подготовлена.

ВЫПУСТИТЬ ЭМОЦИИ ИЛИ ПРОМОЛЧАТЬ?

Людмила делится: «Когда я злюсь или устала, у меня буквально все валится из рук, в том числе на работе. Помню, как в прошлом году я - самый исполнительный и вежливый сотрудник - сорвалась на коллегу. День был просто ужасный: недовольные клиенты звонили каждые полчаса и спускали на меня всех собак. Руководство игнорировало мои вопросы, а работы было так много, что я даже не успела пообедать. Выслушав очередные претензии от клиента, я швырнула телефон и разбила его. Коллега поинтересовалась, все ли со мной в порядке, а я накричала на нее и посоветовала не лезть не в свое дело. Я расплакалась, меня буквально трясло от злости и обиды. Пришлось взять отпуск, чтобы прийти в себя. Потом психолог объяснила: я слишком долго копила в себе негативные эмоции, не давая им выход».

Как выпустить эмоции, чтобы окружающие при этом не пострадали? Лучшая стратегия - спокойно, но твердо обозначить свое недовольство, желательно сразу после инцидента, который вызвал раздражение.

При этом важно держать себя в руках и быть предельно вежливыми. Сравните эти обращения: «Мария, вы опять допустили несколько грубых ошибок в отчете. Вы издеваетесь надо мной?» и «Мария, проверьте отчет, цифры не сходятся. Будьте, пожалуйста, внимательнее». Обе фразы содержат один и тот же посыл, но вторая является более безопасной и не выходит за рамки профессиональных отношений.

НАПРАВИТЬ ЭНЕРГИЮ В ДРУГОЕ РУСЛО

Предположим, вы не можете (или не хотите) открыто выразить свое недовольство в офисе. В таком случае специалисты советуют направить энергию в другое русло - например, провести мозговой штурм, завершить задачи, которые вы откладывали на потом, взяться за новый проект. По мнению некоторых ученых, злость может повышать креативность.

На пике эмоций взять себя в руки поможет кубик Рубика, четки, йо-йо или игрушка-антистресс. Если под рукой ничего нет, встаньте из-за стола, прополосните чашку. Можно сделать несколько физических упражнений - это поможет выпустить пар. Кстати, исследования показывают: те, кто занимается спортом хотя бы два раза в неделю, реже сталкиваются со стрессом.

Чтобы снизить риск эмоционального выгорания и нервного срыва, позаботьтесь о комфорте на рабочем месте. Если вы сидите за компьютером по 8 часов в день, поставьте под стол удобную обувь, а под спину положите валик.

5 ПРИЗНАКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Пройдите тест, чтобы узнать, подвержены ли вы эмоциональному выгоранию. Это часто становится причиной нервного срыва на работе.

- В последнее время ваше настроение постоянно меняется, иногда без причины?
- Вы сталкиваетесь с бессонницей два раза в неделю или чаще?
- Вам знакомо постоянное чувство усталости?
- Вы заметили, что страдаете от повышенной тревожности, беспокойства?
- Вы часто испытываете чувство одиночества?

Если вы ответили «да» на два вопроса и более, вам следует пересмотреть свое расписание, снизить нагрузку и освоить техники релаксации. Также не помешает обратиться за помощью к специалисту.

Ваш любимый сканворд

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------|-----------------|---|-----------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|--------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Черепашка | Житель Респ. Саха | | | Вид спорта | Петух (устар.) | Ажурная ткань | | | | | | |
| | Динозавр | Первый патриарх | Рейс | | | | | Мерзкий тип | Англ. мера площади | Итог в домино | | |
| | | | | | Крепость, Бухара | Снасть рыбака | | | Земноводное | Любовная связь | | |
| | Соперник Ленского | Дикий осел | | | | | | Наказание | | | | |
| | Монах | Кромка | Вверх! (строит.) | | | ГИБДД ранее | | | | | | Красная утка |
| | | | | Кровотшельника | | | | Сленг | Старый "ЗИЛ" | | | |
| | Пулеметчица | Сетчатая ткань | | | | | | | Волшебник | | | |
| 1 | Часть хромосомы | | | | | | | | Мать пороков | Царапина | Твердый снег | |
| | | | Река на Урале | | | | | | | | | |
| | Аппетит на игру | "...и Джерри" |  | | | | | | | | | |
| | | | | | | | "Маленький меч" | | | | Греческий Марс | Этап на выборах |
| | | | | Кнут Божий | 12 месяцев | | | | | | | |
| | Неизвестное | Крейцера... | Монета Византии | | | | Город в Сибири | Пряное растение | | | | |
| | | | Иностранцы | | | Ледовый парусник | | | | | Бар у ковбоев | |
| | Ямка | Фасон юбки | Марабу | Убийца Авеля | Швырок | | Водное... | | Древний паук | | Плод инжира | |
| | | | | Домашний вампир | | | | Автозавод, Рига | | | | |
| | Фрейдлих | | | | | Сосед Кении | | | | | | |
| | Тонкие доски | | | Истукан | | | | | Поляна | | | |
| Буковое дерево | | | | | | Венец короля | | | | | | |



И ДЕТИ НЕ УДЕРЖАТ

НА ЧУЖОМ НЕСЧАСТЬЕ СВОЕГО СЧАСТЬЯ
ЕЩЁ НИКТО НЕ ПОСТРОИЛ.

Он проснулся среди ночи, как будто кто-то, толкнув в бок, сказал: «Хватит спать, вставай! Посмотри на меня, почувствуй, как мне больно». То ли это был сон, то ли зов совести, Виктор не мог взять в толк. Тем не менее, сна как не бывало.

Он прошёл в кухню, закурил сигарету, и мысли нескончаемой чередой стали проноситься в ещё толком не пробудившейся голове. «Ну, скажи, в чем же я виноват?» - вновь и вновь задавал он этот бесконечный вопрос то ли самому себе, то ли ей. Внезапно понял, что всё-таки сильно обидел Жанну. Но что он мог поделаться? Такая бессмысленная жизнь уже была никому не нужна. Ни ему, ни жене. Жене, теперь уже бывшей. Виктор вздохнул. Забытая в руке сигарета потухла, а он еще долго смотрел на след пепла, оставленный на подоконнике. След, который седой пылью оседал сейчас в его сердце.

ПУСТОЦВЕТ

Она знала его почти вечность. Десять лет в школе за одной партией, общие игры в одном дворе. Смешные детские воспоминания. Вот Витька, сам ещё сопливый мальчишка, строящий из себя взрослого и смелого, перепрыгива-

ет через забор, убегая от ни с того ни с сего взбесившейся соседской собаки.

Катюха с девчонками долго смеялась ему вслед. Она и не обращала тогда внимания на неказистого и вечно чумазого парнишку, который всегда был рядом. Как подружка, как обычная никогда и никуда не девающаяся игрушка, привычно лежащая на своём месте. Так привычно, что её даже не замечаешь.

Школьные годы пронеслись также быстро, как и десять лет брака. Кто бы мог подумать, что Витька станет взрослым, да еще и её мужем. Она уже больше не смеялась над ним. Из невзрачного паренька он превратился в видного мужчину. Да и руки были на месте, всё тогда устраивало Катерину в муже. Вот только отчего такая досада и боль, живущая в ней, и поныне не даёт покоя? Пустоцвет... Вы знаете, что это такое? Да такой цветочек, красивый и благоухающий на радость всем, ну а потом быстро увядающий, так и не приносящий никакого плода. Совсем, никакого!

Екатерина много раз ездила в город по врачам, и Виктор вместе с ней обследовался. Он был абсолютно здоров. Она тоже вроде бы на вид не больна, но пуста. Как по-

рожняя бочка, как никому не нужный предмет. Катя тогда очень сильно переживала. Виктор жалел жену. Говорил: «Ну что ты, котёнок мой, не хнычь. Не надо нам с тобой никого. Ты для меня всё: и жена и ребёнок». В такие минуты он подхватывал Катюху на руки и кружил по комнате. Она грустно улыбалась, чувствуя себя вновь маленькой девочкой. И, убаюканная в сильных руках мужа, немного успокаивалась.

Даже местная бабка-повитуха, то и дело варившая ей разные отвары от горьких до непонятно какого вкуса, не помогла. Так и жили они. В деревне особо не заскучаешь. Работы невпроворот, и за ней вроде бы и не чувствовался некий дискомфорт в жизни. Разве что порой больно бил по сердцу детский смех, зачастую доносившийся с улицы. Но и к нему можно привыкнуть.

НЕЧАЯННАЯ ИЗМЕНА

Когда в деревне с работой совсем стало плохо, Виктор решил уехать на заработки в город. Сам бы он вряд ли поехал, но друг подбил. Тот давно уже прижился там, правда, снимал у какой-то бабульки комнату в коммуналке. Но всё равно перебраться у него первое время было можно.

«Катенька, ну ты не переживай так. Устроюсь, денег немного подкоплю, сниму квартиру и тебя заберу», - пообещал на прощание Витя. Катя повздыхала тогда, ведь сколько лет вместе и ни разу не расставались. Трудно. Но всё же скрепя сердце она отпустила мужа. Жить-то на что-то надо было. На её зарплату продавца далеко не разбежишься. Да и денег не давали, только продукты под запись. А ведь хотелось и одеться красиво, да и съездить куда, мир повидать.

Долгие проводы - горькие слёзы. Всё же повисла она на плече у мужа и зарыдала так громко и протяжно, что сама от себя не ожидала. «Ну, ты что, Катюха, хватит, не на тот же свет меня провожаешь», - Виктор вытер ей ладонью слёзы и ушёл. А она как чувствовала тогда, что уходит он навсегда.

У женщин всегда так. Какое-то чутье на вещи, как у собаки, которая порой воет во дворе, предчувствуя беду. Да и ревность откуда-то взялась. В деревне все на виду, и муж её всегда при ней был. А в городе девки вон какие раскрепощённые, так и норовят чужое урвать. Уж просвещена была на этот счет Катюха. Интернет и до их глухой деревни дошёл.

Однако она всё ещё надеялась на чудо, зная, что Витька, мужик хоть и симпатичный, но на чужих баб не падкий, да и непьющий. Глупая,

не понимала она, что воля делает своё дело верно. Тут и святоша загуляет. Тем более, когда есть повод.

...Друзья, как водится, решили обмыть и встречу, и новую Витькину работу. Ему как-то сразу повезло. Крепкого и молодого, его тут же взяли в одно из частных охранных агентств. На работу только в понедельник. Впереди целых два выходных дня. Гуляй - не хочу. Виктор хоть и не пил, но неудобно было как-то от друга отставать.

Слегка навеселе вышел он на общую кухню. Не удержался: запах наваристых щей мог свести с ума любого мужика, тем более голодного. Вот и не заметил Виктор, как очутился в постели и у самой хозяйки. А там завертелось-закружилось. Оказалось, что Жанка, соседка друга, тотчас и забеременела после той встречи. Виктор узнал об этом не сразу. Да и поверить не мог. Ведь были-то вместе всего один раз, и то непонятно каким образом всё это случилось. Ни любви, ни привязанности. Так, общее помутнение рассудка.

Тем не менее, в душе удивился и даже обрадовался. У него скоро будет ребёнок, долгожданный. И всё равно, кто это: мальчик или девочка. Когда Жанна родила сына, Виктор как честный человек предложил ей жениться. К тому времени ему пришлось всё без утайки рассказать жене. Нетрудно представить, что испытала в тот момент Катя. Виктор до сих пор видит перед собой её большие, полные немой боли глаза. Она тогда так и не заплакала. Лишь, как у мумии, побледнело и онемело лицо.

Сама же собрала Виктору вещи, коротко сказав: «Иди, я не могу тебя держать». Сейчас Виктор понимает, насколько же надо было быть сильной, чтобы решиться на

это. Взять, вот так всё понять, принять и отпустить. Молча, без слов и скандалов. Зная Катюшу как облупленную, Виктор не перестаёт удивляться её силе воли. И жалеет её, а может быть, до сих пор любит.

НЕДОЛГОЕ СЧАСТЬЕ

Долгожданный ребёнок не принёс счастья новоиспечённой семье. Ведь, кроме него, этих людей ничего не связывало. Как ни пытался Виктор полюбить вторую жену, не мог. Словно какой-то невидимый барьер стоял между ними. И не противна она ему была, но всё же не желанна. Да и домой не тянуло порой идти. Не свой это был дом - чужой. Жанна, наверно, сама во всем виновата, ведь знала тогда, что Виктор был женат. Он ей об этом сразу сказал, но ребёнка всё же оставила. Хотя и её можно понять. Делать аборт - не только большой грех, но и большая опасность остаться навсегда бездетной.

Виктор вспоминает, как забирал сынишку из роддома. Нёс в руках крохотный свёрток, перевязанный синей ленточкой, бережно, как драгоценный сосуд. Улыбался, глядя на слегка сморщенное и какое-то красное лицо ребёнка, ещё непонятно, на кого похожего. Но его! И Виктора распирала гордость. Сын!

Когда сынишке исполнился годик, они с Жанной поехали к Виктору на родину. Ведь тот так толком и не познакомил новую жену с многочисленными родственниками. Свадьбы-то как таковой у них не было, просто небольшой вечер устроили. Жанна сама не хотела пышного торжества. Она стеснялась уже заметно округлившегося животика. Ну а сейчас сынишке свежий воздух не помешает.

В деревне обычно так: собака в одном углу тьякнет - в другом её уже

слышно. Вот и до Катюхи тут же новость донеслась, что бывший приехал со своим семейством. Она тогда на работе была. Виктор появился в её магазине только на следующий день. Всё такой же интересней и даже немного возмужавший. Катя с тоской взглянула в некогда родные глаза и чуть не захлебнулась от боли. Виду не подала, лишь головой кивнула на приветствие и тут же ушла в подсобку.

От своей напарницы и подружки услышала, что, похоже, Виктор тогда очень сожалел, что Катя так быстро ушла. Поинтересовался, как та живёт и с кем. Когда узнал, что до сих пор одна, стал каким-то угрюмым. Купил молоко и больше разговаривать не стал. А вскоре молодые уехали в город. Так Катя с Виктором и не поговорили. Да и о чём говорить? У каждого своя жизнь, свои заботы и хлопоты. Прошлого не вернёшь.

ПЕЧАЛЬНО И БОЛЬНО ВСЁ ЭТО

А Виктор после той встречи как-то сник. На Жанну всё чаще стал покрикивать. Не ладилась у них семейная жизнь. Хоть ты тресни! Видимо, на чужом несчастье счастья не построишь. Когда сынишке исполнилось три годика, Виктор решил их бросить. Нет, сына он любил всем сердцем. Да и как не любить этого смешного и смыслёного мальчугана, напоминавшего его самого в детстве. Редкий отец не любит своего дитя. Однако многие так и живут в не любви, только ради детей. Сначала ждут, когда дети подрастут, потом, когда появляются внуки, уже и уходить-то вроде некуда и не к кому. Так и терпят друг друга ради этих маленьких сокровищ.

Виктор же считал это неправильным. Нельзя жить ради детей. Каждому человеку нужна любовь, иначе нет смысла в жизни. Сына он и так проведывать будет, его никто у него не отнимет. Вырастет, может, и поймёт отца. А они с Жанкой чужие, совсем чужие. Так и не смогли стать родными и близкими. Даже несмотря на то, что и хозяйка она хорошая, и работа у неё престижная.

Выходит, не в этом счастье. Когда нет чувств, никто не сможет удержать двоих, не удерживает и третий, появившийся от этого союза. Сейчас Виктор живет один, иногда видится с сынишкой, скучает по нему очень. Временами терзают душу воспоминания о той жизни в деревне. И порой хочется выть волком от собственного бессилия и бесхарактерности. А ещё от понимания, что разбиты две семьи. И третья, ещё не совсем окрепшая жизнь.





УПРЯМЫЙ РЕБЕНОК

Будущий лидер или бунтарь?

Растить упрямя сложнее, чем послушного малыша. Зато такой ребенок впоследствии имеет все шансы стать лидером. Задача родителей - понять его и научиться с ним договариваться.

Вы ежедневно слышите от своего ребенка: «Не хочу кашу», «Не буду надевать варежки», «Не хочу спать», «Не пойду в садик». Иногда детские протесты сопровождаются показательными выступлениями - криками, слезами и падением на пол в общественных местах. В таких условиях не сходят с ума только родители с железной выдержкой. А как быть всем остальным?

ПОЧЕМУ ОН ТАК СЕБЯ ВЕДЕТ?

По мнению психологов, упрямство обостряется в кризисные периоды жизни ребенка. Это три года, семь и 12-14 лет. Вам кажется, что сын или дочь делает что-то назло, но на самом деле он просто отстаивает свои границы и желания. Из-за того, что у ребенка ограниченный опыт, бунтарь не осознает последствий своих действий и не видит опасности в них. Именно поэтому он и отказывается надевать шапку, когда на улице -15°.

Раньше вы могли договориться с сыном или дочерью, может быть, надавить, но в последнее время сделать это практически невозможно? Проанализируйте события, которые недавно произошли в вашем доме.

Неблагоприятный психологический климат в семье. Когда ребенок становится свидетелем конфликтов между родителями, то реагирует на это упрямством, протестами и слезами. Так малыш пыта-

ется сместить внимание мамы и папы на себя.

Отсутствие единых требований от взрослых. Например, отец запрещает есть десерт перед обедом, а бабушка кормит внука пирожками с повидлом. Ребенок начинает путаться в запретах и конфликтовать с родителями.

Изменение привычного уклада. Детям (особенно малышам) очень важно сохранять привычный распорядок дня - завтракать в одно и то же время, соблюдать ритуал отхода ко сну. Это создает ощущение безопасности. Когда привычный уклад жизни ребенка меняется и взрослые игнорируют его привычки, чадо начинает протестовать.

Вседозволенность. Если ребенку в семье все позволено, он перестает замечать границы. Рано или поздно наступает необходимость следовать правилам, и маленький баловень, не привыкший к этому, становится бунтарем.

Гиперопека. Любому человеку необходимо личное пространство. Если вы не даете ребенку спокойно вздохнуть, завязываете за него шнурки и контролируете каждый шаг, упрямство может стать естественной реакцией на ваше поведение.

УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ

Психологи советуют родителям упрямых детей проявлять гибкость в общении, но при этом не забывать устанавливать границы.

1. Обратите внимание на свое поведение. Очень часто дети по-

вторяют за взрослыми, стремясь быть похожими на них. Возможно, ребенок упрямится, потому что вы слишком давите на него, демонстрируя силу и превосходство.

2. Сохраняйте спокойствие в любой ситуации. Не реагируйте на выпады бунтаря. Падения с криками и слезами на пол - всего лишь демонстрация протеста. Подавите в себе желание выполнить все требования маленького «террориста». В противном случае вы дадите зеленый свет подобному поведению.

3. Аргументируйте свои запреты. Объясните, почему нельзя вести себя таким образом и что будет, если ребенок нарушит запрет. При этом не забывайте применять обещанные санкции, если хотите, чтобы ваши слова были восприняты всерьез. В противном случае ребенок перестанет вам верить и будет игнорировать ваши запреты.

4. Создайте иллюзию выбора. Например, вот так: «Что сначала сделаем - уберем игрушки или книжки?» При таком подходе ребенок не воспримет вашу просьбу как приказ. Ведь ему предоставили выбор! Но будьте готовы и к тому, что рано или поздно маленький хитрец скажет: «Ничего!»

5. Выражайте мысли ясно. Предположим, малыш прыгает на кровати и рискует ее сломать. Мама говорит ему: «Еще раз прыгнешь, и я рассержусь!» Вывод, который делает ребенок: «мама злится и будет злиться еще сильнее, если я продолжу прыгать, но по сути ничего не изменится. Лучше сказать так: «Если ты еще раз прыгнешь, тебе придется поискать другое занятие». Вы акцентируете внимание не на своих чувствах и эмоциях, а на последствиях поведения ребенка. Скорее всего, он прислушается к вам.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Иногда упрямство ребенка является частью его темперамента. Изменить темперамент нельзя, но вы можете научиться взаимодействовать с сыном или дочерью без скандалов и слез. Для этого следует пересмотреть свои методы воспитания. Откажитесь от авторитарного («Потому что я так сказала!») и попустительского («Делай, что хочешь!») методов в пользу демократического - твердого и уважительного подхода. В таком случае родители дают ребенку ровно столько свободы, сколько ему требуется для того, чтобы учиться на своих ошибках, но не набивать слишком много шишек. Позвольте бунтарю быть самостоятельным, но будьте рядом - так вы сможете подставить плечо, когда это потребуется.

ХОРОШО В ДЕРЕВНЕ ЛЕТОМ!

В который раз понимаю: будучи детьми, мы многое не ценим. Например, меня в детстве всегда возили к бабушке и дедушке в деревню. Мне это не нравилось, ведь в городе оставались любимые друзья. Свежий воздух, фрукты-овощи-ягоды со своего огорода я воспринимала как нечто само собой разумеющееся, не ценила.

Теперь же прошли годы... Дедушки уже нет в живых, бабушка старенькая. Мне удастся лишь ненадолго вырваться к ней в деревню с работы. Я приезжаю туда и каждый раз думаю: «Ну какой же глупой я была, что не ценила это все раньше!» И ягоды теперь кажутся слаще, и воздух свежее, и беседы с бабушкой интереснее. Но я понимаю, что ничего не изменилось, просто я повзрослела и поумнела.

Ольга Коромыслова.

МУЖЧИНА, УСТУПИТЕ МЕСТО!



Уверена, этот вопрос волнует не только меня, но и большинство женщин. Мужчины, почему вы не уступаете нам места в общественном транспорте? Помню, когда я была беременной, со мной произошла до смешного нелепая ситуация. Я зашла в полный вагон и встала напротив пары - мужчины и женщины. Живот к тому времени у меня уже вырос, не заметить его было невозможно. Тем не менее, сидящий гражданин делал вид, будто не видит его. Спутница гражданина и хмыкала, и толкала его в бок - все зря. В итоге ей пришлось, краснея, встать самой, уступив мне место.

Дорогие наши защитники, ну как же так? Вы забыли, что слабый пол это мы, а вы - сильный и должны оберегать нас. Причем заботиться не только о собственных женщинах - маме, жене, но и о других, ведь они тоже чьи-то мамы, жены, сестры.

Марина.



КАКАЯ РОМАНТИКА!

В юности я была домоседкой - кавалеров не было никаких, хотя очень хотелось романтики. И на 20-летие родители подарили мне путевку в санаторий. Я ни с кем не общалась, стеснялась, сидела у пруда с книгой. Одинокая, в белом платье, с цветком в волосах, словом, тургеневская девушка. Подходит ко мне симпатичный молодой человек, аж сердце замерло. Спросил, что читаю, мы разговорились о литературе. Так и познакомились. Потом Володя предложил покататься на лодке, я согласилась. Вечернее небо, прозрачная вода, мы вдвоем... Он причалил лодку, выскочил из нее и подал мне руку. Я хотела, как героиня любовного романа, изящно спрыгнуть на берег, чтобы произвести на мужчину впечатление. Но, видимо, слишком сильно оттолкнулась ногой, лодка тронулась, и я упала в пруд. Новому знакомому пришлось меня вытаскивать. Вышла я на берег вся в тине, да еще и с лягушкой в кармане. Но Вовка через год все равно мне предложение сделал.

Евгения Потапенко.



ИСКУПАЛИСЬ В ДЕНЕЖНОМ ФОНТАНЕ

В детстве мы с братом увидели мультфильм про Скруджа Макдака - богатого утенка, который купается в золоте (в буквальном смысле принимает денежные ванны). И захотели стать такими же, как он. Копили целый год мелочь, собрали три копилки. Но засыпать монетками целую ванну у нас, конечно, не вышло. Тогда мы решили высыпать монеты друг другу на голову - эдакий денежный фонтан. Удовольствие оказалось не из приятных: монеты были тяжелыми и довольно ощутимо стучали по голове. Зато мечту свою исполнили. Мама до сих пор напоминает тот случай.

Аделина Журавлева.



СТАЛ ОТЦОМ! И что дальше?

Мы решили поговорить с новоиспеченными отцами и выяснить, как изменилась их жизнь после рождения ребенка. Оказалось, сильному полу требуется поддержка не меньше, чем матери.

Многие дамы уверены: появление малыша в семье не накладывает отпечаток на мужскую психику. Ведь мужчина, в отличие от женщины, не перегружен. Он уходит из дома на работу, чтобы отдохнуть от бесконечных забот о младенце, и возвращается вечером, полный сил и энергии. Если бы все было так просто!

«ЖЕНА СТАЛА УДЕЛЯТЬ МНЕ МЕНЬШЕ ВНИМАНИЯ»

Алексей, 36 лет: «Когда я стал отцом, меня переполняли самые разные эмоции: радость, восторг, волнение, счастье... Любимая подарила мне наследника, теперь наша жизнь кардинально изменилась - так я размышлял. И все действительно изменилось, но не в лучшую сторону. Жена с головой погрузилась в материнство, забыв обо мне. Я не преувеличиваю: я просто перестал для нее существовать. Весь день она проводила только с малышом, даже спала с ним. Мне пришлось переместиться на диван. Через пару месяцев я с ужасом понял, что мы с женой за сутки можем и пары слов друг другу не сказать. Обсудил эту ситуацию с другом - отцом двоих детей. И он дал мне отличный совет: «Перестань ныть и включись в общее дело - уход за ребенком!» Я так и сделал, и - о чудо! - мы начали общаться. Сначала говорили о заботах, связанных с малышом, потом стали поднимать и другие темы. Честно, даже

как-то стыдно стало: как можно было быть таким эгоистом?»

«А ВДРУГ Я НЕ СПРАВЛЮСЬ?»

Михаил, 29 лет: «Узнав о беременности жены, я чуть не упал в обморок. Нет, детей мы хотим, но попозже. У меня был план: получить повышение, затем перевестись в другую фирму, взять ипотеку, чтобы купить квартиру побольше. Все мои планы рухнули... Следующие девять месяцев меня преследовал страх: «А вдруг я не справлюсь? Вдруг не смогу обеспечить свою семью всем необходимым?». С рождением дочки этот страх куда не делся. К тому моменту я был на грани нервного срыва, от переживаний заработал себе гастрит. Жене ничего не говорил, но она заметила, что я не в порядке. И практически заставила меня обратиться к психологу. После этого волнение стало понемногу отступать. Сейчас я чувствую себя увереннее, хотя иногда и переживаю: хороший ли я отец? Но я думаю, что все мужчины задаются этим вопросом...»

«КАК ЖЕ РАЗДРАЖАЕТ ПЛАЧ РЕБЕНКА!»

Василий, 33 года: «Можете кидать в меня тапки, но с рождением ребенка я стараюсь проводить дома как можно меньше времени. Мелкий все время плачет - и днем, и ночью. Такое ощущение, будто он хочет свести меня с ума. Жена говорит, что пока я на работе, малыш

По статистике, не менее 57% мужчин испытывают страх перед отцовством.

не устраивает истерики. Но стоит мне вернуться домой, заходится в плаче. Возможно, я все себе придумал - не знаю. Мне кажется, у меня скоро будет дергаться глаз. Самое ужасное - это то, что я не могу его успокоить. И на руках ношу, и глажу по спинке, и разговариваю - ничего не помогает! Жене проще - она дала грудь, он и замолчал. А мне остается только ждать, когда этот период закончится».

«ЗАЧЕМ К НАМ ПЕРЕЕХАЛА ТЕЩА?»

Владимир, 42 года: «Я задавался этим вопросом почти каждый день после рождения ребенка. Понимал, что теща переехала к нам не просто так - она помогала моей жене, давала ей немного отдохнуть от ежедневных забот. Но иногда у меня складывалось впечатление, будто она в доме главная. Любимая во всем слушалась свою мать, мое мнение в расчет не бралось. Главный аргумент тещи в любом споре: «Я вырастила прекрасную дочь, на которой ты женился. Ты должен быть благодарен мне». Конечно, я благодарен, но ведь должен же быть предел! Выпроводить незваную гостью мне удалось лишь ценой своего отдыха. Я взял на себя большинство обязанностей по дому, и необходимость в еще одном помощнике - теще - отпала. Уж лучше самому мыть полы и укладывать ребенка, чем выслушивать вечные претензии».

«ЛЮБИМАЯ БОЛЬШЕ НЕ ВОЗБУЖДАЕТ МЕНЯ»

Максим, 37 лет: «Стыдно признаться, но я перестал испытывать сексуальное влечение к жене, когда она родила нашего малыша. И дело не только в том, что супруга больше не наряжается для меня, не делает макияж, не носит каблуки. По дому она ходит в спортивном костюме и с пучком на голове, но меня это не смущает. Просто я теперь воспринимаю ее не как женщину, а как мать своего ребенка. Все внимание жены направлено на нашего сына, сейчас она существует только ради него. Я понимаю: это абсолютно нормально. Но меня все равно пугает отсутствие желания. Супруга не страдает без секса, она так устает, что вечером быстро засыпает, пока я принимаю душ. Я надеюсь, что вскоре все вернется на круги своя. Если этого не произойдет, придется поговорить с ней откровенно и попытаться найти выход».

Узнайте, сможете ли вы стать боссом, если представится возможность.

Конкуренция - это:

- путь к неврозу - 1
- двигатель прогресса - 2
- источник адреналина - 4
- дорога к успеху - 3

Общество других людей вас чаще:

- вдохновляет - 4
- развлекает - 3
- утомляет - 1
- раздражает - 2

В какой цветовой гамме вы оформили бы личный кабинет:

- оранжевый и зеленый - 3
- белый и голубой - 2
- фиолетовый и серый - 1
- бежевый и персиковый - 4

Став шефом, вы в первую очередь запретили бы в стенах офиса:

- перекуры и незапланированные перерывы - 4
- романы и личные отношения - 2
- интриги и сплетни о коллегах - 1
- опоздания и ранние уходы - 3

А обязательным бы сделали:

- производственную гимнастику - 3
- горячие обеды - 2
- дресс-код - 1
- место для психологической разгрузки - 4

Вам поручают срочное задание, но времени на его выполнение катастрофически не хватает. Вы:

- попросите у руководителя отсрочку - 2
- призовете на помощь коллег - 3
- откажетесь от выполнения - 1
- просидите всю ночь, но не поведете - 4

Если возникла необходимость работать в кафе (баре), вы бы с большей охотой стали:

- бариста - 2
- барменом - 3
- администратором - 4
- официанткой - 1

Чрезвычайная ситуация для вас - это:

- личный вызов - 4
- необходимость действовать - 3
- повод для беспокойства - 1
- житейская неизбежность - 2



ПОЛУЧИТСЯ ЛИ ИЗ ВАС НАЧАЛЬНИК?

8-13 баллов ИСПОЛНИТЕЛЬ

Следует признать, что держать в руках бразды правления вам вряд ли по силам. Вам чуждо чувство соперничества, не хватает решимости, деловой хватки, честолюбий и жесткости в характере. Вы не из тех, кто любит быть на виду и стремится принимать судьбоносные решения. В верхнем эшелоне вам грозят нападки как сверху - от руководителей более высокого ранга, так и снизу - от подчиненных. Но вы вполне можете стать ценным работником благодаря добросовестности, ответственности и скрупулезности.

14-19 баллов ЕДИНОЛИЧНИЦА

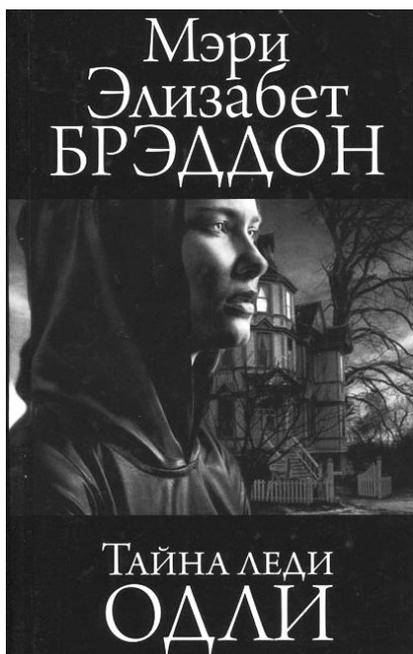
У вас определенно есть качества, которые необходимы руководителю: аналитический склад ума, решительность, амбициозность, честолюбие, предприимчивость и настойчивость. Но все же управлять другими людьми - работа не для вас. Вы в большей степени одиночка, нежели глава коллектива. Свои интересы; вы часто ставите на первое место, вам дороже личный: комфорт. Что ж, самостоятельность, независимость, умение хорошо делать то, что нравится, и желание отвечать только за себя достойны уважения.

20-25 баллов ЛИДЕР

Вы и без руководящей должности пользуетесь уважением коллектива и являетесь неформальным лидером. Вы рассудительны, уравновешенны и корректны в общении. Можете дать мудрый совет, если попросят, подключиться к коллегам, когда у них возникнет аврал, поставить на место распоясавшегося хама и хвастуна, припечатать его парой точно выверенных фраз, и вообще задаете тон в команде. Если вам доведется стать начальником, то основная трудность для вас будет в расстановке приоритетов, ведь придется разрываться между служебными обязанностями и семьей, друзьями, хобби.

26-32 балла БОСС

У вас достаточно знаний, профессионализма и опыта для роли шефа. И если представится шанс порулить коллективом, вы наверняка проявите себя как энергичный и эффективный начальник. Вы можете вдохновлять, готовы направлять, вовремя поощрять и справедливо корить подчиненных. В критический момент вы обнаружите ошибки и примете единственно верное решение, а когда потребуется, своим примером покажете сотрудникам, что и как им следует делать.



(Продолжение. Начало в 21-23).

Люк Маркс протянул свою левую руку мистеру Одли (правая была обожжена и перевязана).

Молодой человек обеими руками взял эту грубую ладонь и сердечно ее пожал.

– Мне не нужно благодарности, Люк Маркс, – сказал он, – я был рад оказать вам услугу.

Мистер Маркс ничего не ответил. Он спокойно лежал, задумчиво глядя на мистера Одли.

– Вы были так странно привязаны к этому джентльмену, что исчез в Кортэ, сэр, не так ли? – промолвил он наконец. Роберт встрепенулся при упоминании своего убитого друга.

– Вы были странно привязаны к этому мистеру Толбойсу, как я слышал, сэр, – повторил Люк.

– Да да, – ответил Роберт в нетерпении. – Это мой лучший друг.

– Я слышал, слуги в Кортэ говорили, как вы переживали, что не могли найти его. Хозяин гостиницы «Солнце» говорил, как вы были встревожены. «Если бы они были братья, – сказал он, имея вас в виду, – то не могли бы волноваться больше, потеряв друг друга».

– Да, да, я знаю, знаю, – спешно сказал Роберт. – Ради бога, не говорите об этом. Не могу сказать, как сильно меня это мучит.

Неужели вечно его будет преследовать призрак непохороненного друга? Он пришел, чтобы утешить больного, но даже здесь за ним неотступно шла неумолимая тень, даже здесь ему напоминали о тайном преступлении, омрачившем его жизнь.

– Послушайте меня, Маркс, – серьезно сказал он. – Поверьте, я принимаю ваши слова благодарности, и я очень рад оказать вам услугу. Но прежде чем вы продолжите, разрешите обратиться к вам с просьбой. Если вы послали за мной, чтобы рассказать о том, что случилось с моим другом, умоляю не затрудняться. Вы не можете сооб-

Тайна леди ОДЛИ

щить мне ничего, чего бы я уже не знал. Самое худшее, что вы можете сказать о женщине, бывшей однажды в вашей власти, уже известно мне от нее самой. Ради бога, не говорите ничего, вы не можете сказать ничего, чего бы я уже не знал.

Люк Маркс задумчиво смотрел на серьезное лицо Роберта и какая то смутная тень, похожая на улыбку, пробежала по изможденному лицу больного.

– Я не могу сказать ничего, что не было бы вам известно? – спросил он.

– Ничего.

– Тогда и не стоит пытаться, – задумчиво заметил больной. – Она рассказала вам? – спросил он, немного помолчав.

– Я должен просить вас, Маркс, оставить эту тему, – сурово ответил Роберт. – Я сказал вам, что не желаю слышать об этом. Что бы вы ни узнали, вы торговали этим. Какими тайнами вы ни овладели, вам платили за молчание. Вы бы лучше хранили молчание до конца.

– Неужели? – шепотом воскликнул Люк Маркс в возбуждении. – Неужели мне лучше молчать до конца?

– Да. Вы торговали вашим секретом, и вам платили за молчание. Будет честно, если вы выполните обещание до конца.

– Это теперь то? – неприятно ухмыльнулся мистер Маркс. – Но предположим, у госпожи одна тайна, а у меня другая. Как быть тогда?

– Что вы имеете в виду?

– Предположим, я давно мог кое что рассказать и сделал бы это, если бы ко мне лучше относились; если бы то, что мне причиталось, отдавали мне спокойно и добровольно, а не швыряли, как кость собаке, чтобы она не кусалась. Предположим, если бы не это, я бы все рассказал. Что-тогда?

Невозможно описать ту страдальческую победную ухмылку, осветившую его изможденное лицо.

«Он в бреду, – подумал Роберт. – Я должен быть терпеливым с ним. Было бы странно, если бы я не смог быть терпеливым к умирающему».

Какое то время Люк Маркс лежал, глядя на Роберта с этой победной ухмылкой. Старушка, уставшая от долгих часов без сна у постели умирающего сына, клевала носом у огня, на котором кипел никому не нужный бульон.

Мистер Одли терпеливо ожидал, пока больной снова заговорит. Каждый звук был отчетливо, до боли слышен в этот глухой час ночи. Осыпание золы в очаге, зловещее потрескивание горящих углей, медлительное и тяжелое тиканье угрюмых часов в комнате внизу, тихое завывание мартовского ветра (словно глас английского духа, стоны которого предвещают смерть), хриплое дыхание больного – все звуки слива-

лись воедино, в единый голос мрачного предзнаменования в гнетущей тишине дома.

Роберт сидел, закрыв лицо ладонями и размышляя о том, что будет с ним теперь, когда раскрыта тайна его друга и мрачная история Джорджа Толбойса и его злосчастной жены закончилась в бельгийском доме для умалишенных. Что станет с ним?

Он не имел права притязать на любовь Клары Толбойс, поскольку решил сохранить эту тайну. Как мог он встретиться с ней, утаив от нее этот секрет? Разве мог он когда нибудь заглянуть в эти серьезные глаза, не выдавая правды? Он чувствовал, что вся его сдержанность разобьется вдребезги перед испытующим взором этих спокойных карих глаз. Если он действительно решил хранить эту тайну, – он не должен больше видеть ее. Раскрыть тайну означает отравить жизнь Клары. Разве мог он, исходя из собственных эгоистичных мотивов, рассказать ей ту страшную историю? Или разве мог он подумать, что, услышав ее, она позволит своему убитому брату лежать неотомщенным и позабытым в своей неосвященной могиле?

Окруженный со всех сторон этими трудностями, казавшимися совершенно непреодолимыми, потеряв всю легкость своего характера из-за груза, который так долго был на его плечах, Роберт Одли беспомощно смотрел на жизнь, ожидавшую его, и думал, что намного лучше было бы для него погибнуть среди горящих руин таверны «Касл».

«Кто пожалел бы обо мне? Никто, кроме бедной маленькой Алисии, – думал он. – Да и ее горе будет быстротечно. Заплачет ли обо мне Клара Толбойс? Нет! Она будет сожалеть обо мне, лишь как о потерянном звене в загадке смерти ее брата. Она только...»

ГЛАВА 14.

ЧТО РАССКАЗАЛ УМИРАЮЩИЙ

Бог знает, как далеко завели бы мистера Одли его мысли, если бы его не отвлекло резкое движение больного, поднявшегося в постели и позвавшего свою мать.

Старушка, вздрогнув, проснулась и сонно повернулась к сыну.

– Что такое, Люк, душечка? – успокаивающе спросила она. – Еще не время принимать лекарство. Мистер Доусон наказал выпить его через два часа после его ухода, а еще не прошло и часа.

– Кто сказал, что мне нужно лекарство? – в нетерпении закричал мистер Маркс. Я хочу кое что спросить у тебя, мама. Ты помнишь седьмое сентября?

Роберт вздрогнул и жадно посмотрел на больного. Почему он упорно продолжает говорить на запретную тему?

Почему настойчиво возвращается к дате убийства Джорджа? Старушка в смущении слегка покачала головой.

– Бог мой, Люк, – сказала она, – как ты можешь задавать мне такие вопросы? Последние лет восемь – десять память изменяет мне, я сроду не помнила дней недели и чисел, и все такое. Как бедной женщине запомнить все это?

Люк Маркс нетерпеливо пожал плечами.

– Ты никогда не делаешь того, о чем тебя просят, мама, – раздраженно ответил Люк. – Разве я не просил тебя запомнить это число? Разве я тебе не говорил, что придет день, когда тебя вызовут давать показания и поклясться на Библии? Разве я не говорил тебе, мама?

Старушка беспомощно покачала головой.

– Раз ты говоришь, значит, так оно и было, Люк, – произнесла она с улыбкой. – Но я не могу вспомнить, дорогой. Память изменяет мне в последние годы, – добавила она, поворачиваясь к Роберту Одли.

Мистер Одли положил ладонь на руку больного.

– Маркс, – сказал он, – говорю вам, у вас нет причин беспокоиться из-за этого. Я не задаю вам никаких вопросов, у меня нет желаний ничего слушать.

– Но предположим, я хочу рассказать кое что, – лихорадочно вскричал Люк. – Предположим, я не могу умереть с тяжестью тайны на душе и хотел увидеть вас с целью рассказать все. Предположите это, и вы получите правду. Я скорее сгорел бы заживо, чем рассказал ей. – Он произнес эти слова сквозь зубы и злобно нахмурился. – Прежде я бы сгорел заживо. Я заставил ее платить за оскорбления, я заставил ее платить за жеманство и кривлянье, я бы никогда не рассказал ей – никогда, никогда! Я имел власть над ней, у меня была своя тайна, и мне платили за нее, и я сполна вернул ей то пренебрежение, с каким она относилась ко мне!

– Маркс, Маркс, ради бога, успокойся, – просил его Роберт. – О чем ты говоришь? Что ты мог рассказать?

– Я собираюсь рассказать это вам, – ответил Люк, облизнув свои сухие губы. – Дай мне попить, мама.

Старушка налила какой то холодный напиток и дала сыну.

Он жадно выпил его, как будто чувствовал, что краткому остатку его жизни предстоит гонка с безжалостным соперником, Временем.

– Оставайся там, – велел он матери, указывая ей на стул у изножья кровати.

Старушка повиновалась и села напротив мистера Одли. Она вынула свои очки, протерла их, надела и безмятежно улыбнулась своему сыну, как будто лелеяла слабую надежду, что эта процедура поможет ее памяти.

– Я задам тебе другой вопрос, мама, – начал Люк, – и странно будет, если ты не сможешь ответить на него. Ты помнишь, когда я работал на ферме Аткинсона, до женитбы, и жил здесь с тобой?

– Да, да, – ответила миссис Маркс, довольно кивая, – я помню, дорогой. Это была осень, яблоки только начали собирать. Я помню, Люк, помню.

Мистер Одли недоумевал, к чему это все ведет, и сколько ему придется си-

деть у постели больного, слушая этот бессмысленный разговор.

– Тогда, может быть, ты вспомнишь и больше, мама, – продолжал Люк. – Помнишь, как однажды ночью я кое кого привел домой, когда Аткинсон убирал последнюю пшеницу?

Мистер Одли опять сильно вздрогнул, пристально посмотрел в лицо говорившему и не дыша начал слушать со странным интересом, с трудом понимая то, что говорил Люк.

– Я помню, как ты приводил домой Фебу, – оживленно ответила старушка. – Я помню, ты приводил ее на чай и несколько раз поужинать.

– Оставь ты Фебу, – закричал Люк, – кто говорит о Фебе? Кто она такая, чтобы о ней говорить? Ты помнишь, как я привел домой джентльмена однажды ночью в сентябре, после десяти часов; джентльмена, промокшего насквозь, с головы до ног покрытого грязью, зеленым илом и землей, у которого была сломана рука и страшно распухло плечо? Джентльмена в разорванной одежде, который сидел у огня на кухне и глядел на горящие угли, как будто он немного тронутый и не знал, где он и кто, за которым нужно было ухаживать, как за ребенком, одеть, обсушить, помыть и давать бренди из ложки, просовывая ее сквозь сжатые зубы, прежде чем жизнь вернулась к нему? Ты помнишь это, мама?

Старушка закивала головой, бормоча о том, что хорошо помнила этот случай.

Роберт Одли дико вскрикнул и упал на колени у постели больного.

– Боже! – рыдал он. – Благодарю тебя за твою удивительную милость. Джордж Толбойс жив!

– Подождите ка, – остановил его мистер Маркс, – не спешите так. Мама, подай мне железную коробку там, на полке, за шкафом.

Старушка повиновалась и, пошарив среди разбитых чашек и кувшинов, деревянных коробочек, извлекла из груды всякого хлама коробочку с крышкой, довольно грязную на вид.

Роберт Одли все еще стоял на коленях, спрятав лицо в ладони. Люк Маркс открыл железную коробку.

– Жаль, что денег тут нет, – заметил он. – Если бы были, она бы там долго не простояла. Но в ней есть кое что, более ценное чем деньги, и я хочу отдать вам это в доказательство того, что пьяный грубиян может испытывать благодарность к тем, кто добр к нему.

Он вынул две свернутые бумаги и отдал их Роберту Одли.

Это были два листочка, вырванные из-записной книжки, на них было что-то написано карандашом почерком, не знакомым мистеру Одли. Неразборчивые каракули, какие мог написать какой-нибудь неуклюжий пахарь.

– Я не знаю этот почерк, – сказал Роберт, нетерпеливо развернув одну из бумаг. – Какое отношение это имеет к моему другу? Зачем вы показали мне их?

– Может, вы лучше сначала прочтете, что там написано, – посоветовал мистер Маркс, – а потом будете задавать вопросы.

Первая бумага, которую развернул Роберт Одли, содержала следующие строки, написанные неразборчивыми каракулями, совсем не знакомыми ему:

«Мой дорогой друг!

Я пишу тебе в таком смятении ума, какое едва ли кто переживал. Не могу рассказать тебе, что со мной случилось, могу лишь сказать, что произошло нечто, что гонит меня из Англии с разбитым сердцем искать уголок на свете, где я мог бы умереть в безвестности и всеми позабытый. Прошу тебя лишь об одном – забудь меня. Если бы твоя дружба пригодилась мне, я бы ею воспользовался. Если бы твой совет мог помочь мне, я бы доверился тебе. Но мне ничто не может помочь – ни дружба, ни совет, и я говорю тебе лишь одно – благослови тебя Господь за прошлое и помоги забыть меня в будущем.

Д. Т.».

Вторая бумага была адресована другому человеку и оказалась гораздо короче, чем первая:

«Элен!

Да прости тебя Господь и пожалеет за то, что ты сегодня сделала так же искренне, как это делаю я. Живи с миром. Ты больше не услышишь обо мне. Для тебя и всего света отныне буду я тем, кем ты хотела сделать меня сегодня. Можешь не опасаться меня: я покидаю Англию, чтобы никогда не вернуться.

Д. Т.».

Роберт Одли сидел, глядя на эти строки в беспомощном недоумении. Это был не почерк его друга, но они явно были написаны им самим и подписаны его инициалами.

Он испытующе посмотрел на Люка Маркса, полагая, что его разыгрывают. – Это было написано не Джорджем Толбойсом, – промолвил он.

– Это было написано, – ответил Люк Маркс, – мистером Толбойсом, каждую строчку он писал своей рукой, но левой, так как правая была сломана.

Роберт Одли поднял глаза вверх, и тень подозрения исчезла с его лица.

– Я все понял, – сказал он. – Расскажите мне все, расскажите, каким образом спасся мой друг.

Он еще едва сознавал, что услышанное им – правда. Он не мог поверить, что его друг, которого он горько оплакивал, все еще мог пожать ему руку в счастливом будущем, когда развеется тьма прошлого. Сначала он был ошеломлен и удивлен, и не в состоянии понять эту новую надежду, столь неожиданно пробужденную в нем.

– Расскажите мне все, – воскликнул он, – ради бога, не упускайте ничего, дайте мне понять, если смогу.

– Я работал на ферме Аткинсона в прошлом сентябре, – начал Люк Маркс, – помогал складывать в стога сено, и поскольку самая короткая дорога с фермы домой пролегла по лугам за Кортом, я часто ходил по ней, а Феба обычно стояла у садовой калитки в конце липовой аллеи, чтобы поболтать со мной, зная, когда я возвращаюсь. Иногда она ждала меня там, а иногда я перепрыгивал через ров и заглядывал в людскую выпить кружку эля и немного перекусить.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



ПРОСТАЯ ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

Ах, если бы найти универсальную формулу счастья - не жизнь бы была, а песня!.. Стоп! А разве вы не знаете, что фэн-шуй уже давно известна такая «формула»? И в ней, между прочим, всего 3 составляющих...

Фу-син, Лу-син и Шоу-син. В пантеоне китайских богов очень много представителей, но имена этих трех божеств (еще их называют «звездными старцами» и «триадой звездных духов») известны, пожалуй, далеко за пределами Поднебесной. А все благодаря учению фэн-шуй, в котором фигурки «звездных старцев» играют роль сильнейшего талисмана. Считается, что в дом, в котором «живут» Фу-син, Лу-син и Шоу-син, приходит настоящее счастье и уже никуда не уходит.

Долголетие, удача, достаток

История талисмана «три звездных старца» ведется с глубокой древности. Давайте же познакомимся с каждым из божеств.

Шоу-син - это добрый старик с полысевшей от многих дум головой, бородой до пят и длинным посохом. В нем старец прячет эликсир долголетия. Иногда Шоу-сина можно узнать по персику, который он держит в руке, или сопровождающему его оленю. Старец, в отличие от своих «братьев» Фу-сина и Лу-сина, всегда стоит без головного убора, и его огромный лоб словно распирает от великого ума.

Лу-сина, или «небесного чиновника», вы узнаете по одеянию государственного служащего, скипетру или папирусу, которые он держит в ру-

ках. Также неизменный атрибут этого старца - шапка с двумя длинными «косичками».

Фу-сина изображают с младенцем или свитком в руках: по восточной традиции, знание и продолжение рода тесно связаны между собой. Поэтому ребенок на руках Фу-сина обозначает многовековое наследие культуры и древних учений, передаваемых из поколения в поколение. Старец как будто говорит: не теряя связь с корнями, и тогда твоя судьба будет удачной.

Встать у руля судьбы

Итак, сообщая старцы фэн-шуй работают на одну цель - подарить счастье хозяину. Но каждый из них отвечает за определенную сферу жизни и по-своему преобразует вверенное ему пространство.

Самый энергетически сильный старец - Шоу-син помогает поддерживать и улучшать физическое и душевное здоровье, налаживать движение энергетических потоков в доме. Также этот старец призывает к умеренности в плотских удовольствиях и сдержанности в выражении отрицательных эмоций. Благодаря ему можно преодолеть слабость физического тела, умножить силу и выносливость.

Главный по рангу, старец со скипетром или папирусом в руках, Лу-син управляет денежными потоками, учит бережливости и

открывает перед владельцем новые источники дохода. Его цель - чтобы те, кто находится под его покровительством, твердо стояли на ногах и ни в чем не нуждались, а значит, были у руля судьбы.

Третий старец, Фу-син, приносит своему владельцу удачу, заслуженную славу и почет. Кроме того, он оберегает потомство и заботится о том, чтобы в доме звучал детский смех, разные поколения ладилы между собой, а семейные традиции бережно соблюдались.

На первый-второй рассчитайсь!

Троицу Фу - Лу - Шоу чаще всего располагают в доме на видном месте, реже - в офисе или спальне. Хорошо освещенная гостиная или прихожая - вот зоны, в которых старцы будут чувствовать себя максимально комфортно. Внимание: поскольку в образе «звездной триады» запечатлены божества - а они требуют к себе уважительного отношения - нельзя ставить их ниже уровня глаз, тем более размещать на полу. Они и обидеться могут!

По китайской традиции, старцем положено приносить цветы и благоволения. Но в наши дни этот ритуал соблюдается редко - да и в фэн-шуй нет на этот счет строгих указаний. Свое почтение к старцам вы можете выразить, выделив для них отдельную тумбочку или столик. Лучше - в восточной части дома: тогда энергия восходящего солнца будет равномерно распределяться по всему жилищу. В каком же порядке располагать «звездных духов»? Лу-сина, бога богатства, лучше удостоить центра. Хорошо, если он будет находиться на некотором возвышении относительно двух других фигурок - так положено по рангу. Справа от Лу-сина поставьте Фу-сина, приносящего удачу и славу. Слева - Шоу-сина, заботящегося о здоровье и долголетию. Традиционное расположение фигурок важно соблюдать не только в знак уважения к божествам, но и для сохранения баланса энергий в доме. Не обязательно использовать трех старцев вместе. Вы можете поселить в доме того, чьи силы вам нужны для достижения желаемого.



Сначала стираем, потом сушим

Прежде чем сушить подушку или одеяло на солнце, их нужно постирать.

* Подушки с синтетическим наполнителем можно стирать, не вынимая наполнитель из наперника. Рекомендуется стирка жидкими моющими средствами в режиме деликатной стирки при температуре воды 40°C и максимальном отжиме. Хорошо использовать мячики для стирки. Лучше запустить два цикла полоскания. Сушить подушки с синтетическим наполнителем лучше на солнце и на открытом воздухе. Их надо все время взбивать и переворачивать.

* Подушки с наполнителем из овечьей шерсти стирают в режиме деликатной стирки при 30°C с применением жидких моющих средств для шерстяных изделий, без отжима. Сушат их на солнце в горизонтальном положении.

* Перьевые подушки стирают так: сначала наперник с одной стороны распарывают и раскладывают перьевой наполнитель в заранее подготовленные небольшие тканевые чехлы для стирки на две трети их объема. Чехлы должны надежно застегиваться на молнию, можно их зашить. За один цикл стирки желательно стирать не больше трех чехлов с перьями. Наперники стирают



ЖАРИМ ПОДУШКИ НА СОЛНЦЕ

Летом у многих появляется желание просушить подушки и одеяла под палящими лучами, чтобы избавиться от пылевых клещей. Как правильно это делать?

отдельно. Маленькие перьевые подушки можно стирать целиком. Для лучшего эффекта в машинку положите шарики для стирки - они взбивают наполнитель, и перья не слипаются. Для стирки перьевых подушек подойдут специальные средства для стирки пуховых изделий. Стирают их в деликатном режиме или в специальном режиме стирки подушек при 30°C. Не рекомендуется использовать отбеливатели с хлором. После стирки перьевой наполнитель рассыпают по ровной поверхности и раскладывают на открытом воздухе. Сверху накрывают марлей. Каждые 10 минут перья ворошат, чтобы не слиплись.

Для разных наполнителей – разные правила

* Пуховые подушки, которые стирались целиком, сначала сушат вдали от прямых солнечных лучей, периодически переворачивая их взбивая. Очень важно, чтобы такие изделия хорошо проветривались. Для этого отлично подойдет место в тени. Слишком долго сушить нельзя, чтобы не образовалась

плесень. А вот закончить сушку можно под прямыми лучами солнца - так уничтожите микробов.

* Бамбуковые подушки нужно проветривать и просушивать на солнце минимум два раза в год (стирать их не рекомендуется).

* Силиконовые подушки сушить под солнцем не рекомендуется.

* Шерстяные изделия сушат, развесив на бельевых веревках на хорошо проветриваемом участке.

* Подушки из латекса сушить под солнцем нельзя.

Не только в жару, но и в мороз

Конечно, полностью избавиться от пылевых клещей нельзя. Но вот значительно уменьшить их количество можно. Клещи боятся высоких и низких температур, поэтому выносить постельные принадлежности на улицу можно и зимой в мороз. Солнце не только убивает клещей, но и под его лучами быстро разлагаются продукты их жизнедеятельности, которые являются еще большими аллергенами.

На все случаи жизни



* Чтобы избавиться от запаха из водосточных труб, вылейте в раковину 2 ст. ложки кофейной гущи или смесь из пищевой соды, крупной соли и уксуса в пропорции 1:1:2 и оставьте на 15 минут, после чего смойте горячей водой. Не используйте этот способ часто.

тывайте на 15 минут, после чего смойте горячей водой. Не используйте этот способ часто.

* Одноразовую бритву можно сделать многоразовой. Для этого понадобится джинсовая ткань и одеколон. Проведите по ткани быстрыми движениями бритвы 15-20 раз, но не так, как бреются, а в противоположную сторону. Потом обработайте лезвие одеколоном. Бритва станет как новая.

* Хотите, чтобы ваши брюки как можно дольше имели вид новых, на коленях не так быстро вытаскивались и держали свою первоначальную форму? Тогда перед глажкой сбрызните их столовым уксусом, разведенным с водой в соотношении 1:3.

МАСТЕРИЦА



ЧТО НА КУХНЕ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ВОВРЕМЯ МЕНЯТЬ

Терка

Со временем металл терки трескается и истончается. Поэтому терку необходимо время от времени заменять. Средний срок ее службы — четыре года. Если вы готовите часто, то терка прослужит меньше, ее зубцы начнут тупиться, и она будет хуже измельчать продукты. Если вы редко берете ее в руки, то можно протянуть и пять лет с одной теркой. Но если появляются признаки ржавчины, то заменить нужно немедленно.

Овощерезка

Как и терки, они приходят в негодность примерно через три-четыре года использования. Овощерезки тупятся, ржавеют, металл истончается и начинает крошиться.

Чайник

Пластмассовые чайники через два-три года использования начинают выделять вредные вещества. Поэтому не рекомендуется использовать чайник больше трех лет. Стекло или металлические чайники могут служить дольше, но они и дороже.

А вот из-за образовавшейся накипи чайник заменять не нужно. Чтобы ее удалить, нужно прокипятить чайник, добавив в воду лимонную кислоту. Пить, разумеется, такую воду потом нельзя, ее нужно вылить, а чайник — тщательно вымыть и пару раз прокипятить в нем чистую воду. В магазинах

также продаются средства против накипи, можно воспользоваться ими.

Губки для мытья посуды

В ней остатки пищи, она постоянно влажная, что создает благоприятную среду для размножения бактерий. Поэтому губки и тряпочки для посуды нужно менять очень часто.

Идеально — раз в неделю. Если же вы хорошо просушиваете губки, моете разными губками сковороды и тарелки, а также имеете специальные тряпочки для вытирания рабочих поверхностей, то весь этот арсенал может прослужить не более 2 недель. После этого его нужно сменить.

Кухонные полотенца

Полотенца, как и губки для посуды, следует заменять примерно раз в неделю. Но кухонные полотенца, разумеется, не выкидывают, а просто стирают. Их не стоит держать влажными, так как в полотенцах, как и в губках, размножаются бактерии. Если вы видите, что полотенце потеряло свежесть, то лучше бросить его в стирку.

Разделочные доски

Желательно иметь несколько досок, даже если вы готовите нечасто. Как минимум отделять мясо и рыбу от овощей. Также отдельную доску лучше выделить для колбасы и сыра, продуктов, которые мы едим без термообработки.

Для тех, кто готовит ежедневно, оптимальный срок замены разделочных досок — год. Если же вы питаетесь в основном вне дома, а на кухне отрезаете кусок сыра на бутерброд и готовите раз в неделю что-нибудь на ужин, то доски можно держать дольше, до двух лет. Пластиковые доски следует заменять сразу, как только их поверхность стала заметно потертой и загрязнилась. Деревянные доски можно скоблить ножом, снимая верхний грязный слой. Стекло служит дольше всех, но оно не слишком удобно в применении, по нему скользит нож, и оно быстрее тупится.

Лопатки

Деревянные лопатки впитывают жир, рано или поздно они начинают пачкаться. В старой деревянной ложке или лопатке могут размножаться опасные бактерии. Поэтому их необходимо менять не реже чем через пять лет использования.

Силиконовые и пластиковые лопатки также подлежат периодической замене. Они находятся в постоянном контакте с горячими поверхностями, поэтому пластик и силикон начинают постепенно разрушаться, оставляя вредные микрочастицы в пище при соприкосновении с ней. Средний срок службы таких лопаток — два года.

Силиконовая кисточка

Очень удобно смазывать горячие сковороды маслом, когда вы печете блины или жарите овощи. Так масло распределяется по поверхности очень тонким слоем, его уходит меньше, что экономно и полезно для здоровья. Вот только от постоянного контакта с горячей поверхностью кисточка начинает плавиться. Это происходит незаметно для глаза, мелкие частицы силикона остаются на сковороде. Поэтому кисточку следует менять каждые два года.

Посуда с антипригарным покрытием

Сковороды и кастрюли с антипригарным покрытием очень удобны, но недолговечны. В среднем срок службы обычного покрытия — полгода. Существуют более долговечные покрытия, с каменным напылением, например. Они гораздо более дорогие, а прослужить могут от года до трех. Этот момент важно уточнить при покупке.

Так что обычные сковороды с тефлоновым или керамическим покрытием придется менять раз в полгода или же тогда, когда вы увидите первые царапины на покрытии. Пользоваться посудой с нарушенным покрытием нельзя, она выделяет в пищу вредные вещества. Также потертое покрытие утрачивает свои антипригарные свойства.



ОСТОРОЖНО, МАСКНЕ! ЧЕМ ПОМОЧЬ КОЖЕ?

Медицинские маски защищают от инфекций, но могут провоцировать ряд проблем с кожей. Как предотвратить маскне?

Плотная прилегающая к лицу маска сдавливает переносицу и область под глазами. Иногда в этих местах образуются красные полосы, потертости, даже небольшие ранки. Любое раздражение эпидермиса облегчает проникновение бактерий в глубокие слои кожи. Так появляются прыщи в области подбородка, носа и щек. Дыхание под маской усугубляет ситуацию: каждый выдох увеличивает влажность дермы. А повышенная влажность влияет на pH кожи и приводит к более активному размножению бактерий, а значит, к новым воспалениям.

Что добавить в ежедневный уход?

Избавиться от маскне помогут очищающие средства с успокаивающими компонентами. Например, масло чайного дерева, экстракт ромашки, бензоилпероксид. Такие кремы, гели и пенки можно найти в аптечных линейках для проблемной кожи. Косметологи рекомендуют отказаться от средств, которые содержат потенциально раздражающие компоненты - альфа-гидроксикислоты, пропиленгликоль, спирт. Когда на коже появляются высыпания, многие начинают интенсивно пользоваться подсушивающими средствами и противовоспалительными глиняными масками. Появляется риск пересушивания дермы. Обезвоженная кожа более восприимчива к бактериям и вы-

сыпаниям. Именно поэтому важно не забывать о глубоком увлажнении. Используйте увлажняющие кремы, сыворотки и маски. Для ежедневного применения подойдет гель-крем: он обладает легкой текстурой и не закупоривает поры.

Следует поддерживать оптимальный pH кожи (5,5) - это защитит дерму от новых высыпаний. Подойдут мягкие гипоаллергенные средства с противовоспалительным эффектом. Раз в неделю допустимо применять эксфолиант - он удалит с поверхности кожи мертвые клетки, ускорит процессы регенерации.

Маска: хлопковая, шелковая или неопреновая?

Специалисты считают, что маскне легче предупредить, чем вылечить. Выбирайте многоразовые маски из натуральных материалов.

Маска с шелковой подкладкой подойдет людям с чувствительной кожей, обладает антимикробными свойствами. Шелк хорошо впитывает влагу, помогает избежать эффекта парника.

Маска из неопрена увеличивает потоотделение, а из-за плотного прилегания к дерме вызывает раздражение. Этот материал противопоказан людям с проблемной кожей.

Хлопковая маска не раздражает кожу, но плотный материал хуже впитывает влагу.

Многоразовые маски необходимо ежедневно стирать. По возможности нужно давать коже отдыхать от «защиты» каждые 2-3 часа. Если вы вынуждены носить маску в течение всего дня, откажитесь от декоративной косметики, чтобы не закупоривать поры.

Процедуры от воспалений

В кабинете косметолога вам предложат ультразвуковую чистку, дарсонвализацию или химический пилинг - эти процедуры зарекомендовали себя в лечении высыпаний.

Ультразвуковая чистка. Предотвращает закупоривание пор. Во время сеанса косметолог ультразвуковым прибором обрабатывает поверхность кожи. Высоко-частотные колебания «вытесняют» из пор скопившиеся загрязнения, дерма становится чище.

Дарсонвализация. Подразумевает воздействие на кожу микротоками. Так происходит стимуляция обменных процессов, нормализуется работа сальных желез.

Химический пилинг. Помогает отшелушить отмершие клетки с поверхности кожи. Эта процедура не только борется с акне и постакне, но и убирает пигментацию, сужает поры, матирует дерму. Для заметного результата необходимо пройти курс - 7-10 пилингов.

ДЛЯ СПРАВКИ

Маскне - термин, который появился из сочетания слов mask и acne. Его ввела Денди Энгельман, американский дерматолог. Это высыпания, вызванные ношением медицинской маски. Из-за скопления кожного жира, бактерий и пота под маской дерма становится более восприимчивой к воспалениям.

ЗАЧЕМ НУЖНА ЭНЗИМНАЯ ПУДРА?

Пудра с энзимами - это косметический порошок, который при контакте с водой превращается в пенку. Подойдет людям с сухой и чувствительной кожей. В отличие от агрессивных скрабов пудра деликатно очищает дерму, отшелушивает ороговевшие частицы с поверхности кожи и обладает антибактериальным эффектом. Для очищения насыпьте на сухую ладонь 1 ч.л. порошка. Добавьте 1 ст. л. воды и вспеньте косметический продукт до полного растворения частичек пудры. Похлопывающими движениями нанесите пенку на кожу лица, смойте водой.



Существует два вида солнцезащитных средств - минеральные и химические. Первые содержат диоксид титана и оксид цинка, они отражают ультрафиолетовые лучи как зонтик. В составе химических кремов вещества авобензон, оксибензон и октиноксат действуют по-другому: поглощают лучи до того, как те попадают на кожу. Минеральные фильтры практически не впитываются дермой, поэтому считаются более безопасными.

Ориентируйтесь на тип кожи

Вы воспользовались кремом от солнца, а на следующий день обнаружили комедоны и воспаления на лице. Значит, это средство не подходит вашему типу кожи.

Жирная или комбинированная кожа. Откажитесь от кремов, которые содержат твердые масла (кокосовое, ши) и вещества, забивающие поры. К ним относятся: парафин, вазелин, олеиновая, стеариновая и пальмитиновая кислоты. Лучше остановиться на средстве с противовоспалительными ингредиентами: салициловая кислота, цинк, АНА-кислоты, экстракты растений.

Сухая. Для сухой кожи подойдут средства масляной текстуры. Желательно, чтобы крем содержал увлажняющие компоненты: витамин Е, растительные масла, алоэ вера, гиалуроновая кислота, ниацинамид.

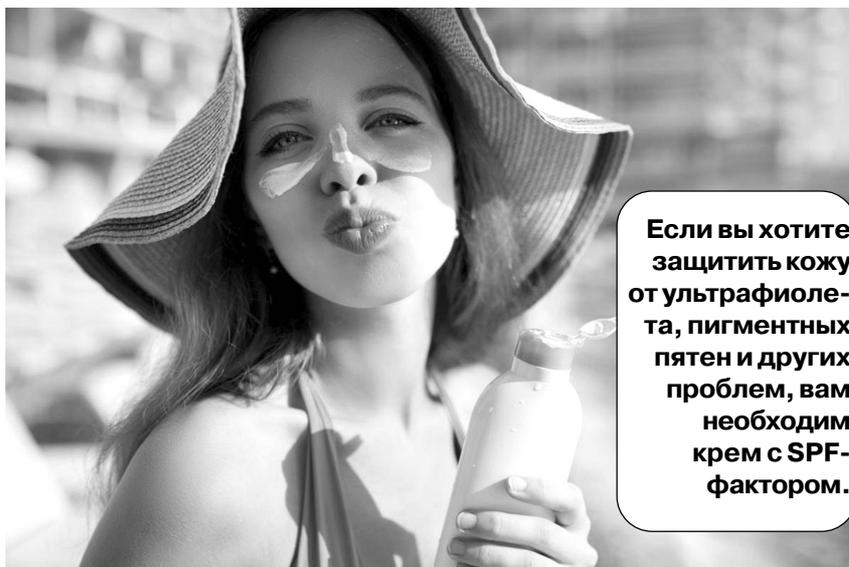
Чувствительная. Лучше остановиться на креме с пометкой «гипоаллергенный». Выбирайте из детских линеек: как правило, они не вызывают аллергической реакции. Внимательно читайте состав средства: если там масла, от него лучше отказаться.

Нормальная. Вы можете пользоваться любым кремом. Но лучше сделать выбор в пользу минерального, а не химического фильтра.

Крем с SPF-фактором следует наносить на кожу каждые 2-3 часа.

Спрей, флюид или солнечная вода?

Если раньше можно было приобрести только крем с SPF-фактором, то сегодня производители предлагают нам больше форматов.



Если вы хотите защитить кожу от ультрафиолета, пигментных пятен и других проблем, вам необходим крем с SPF-фактором.

КАКОЙ КРЕМ ОТ СОЛНЦА ВЫБРАТЬ?

Спрей. Отличается легкой текстурой, удобен в нанесении. Правда, просто побрызгать спреем на лицо для защиты от солнца будет недостаточно. Важно распределить его по коже массирующими (но не втирающими!) движениями. Обновлять придется каждые 1,5-2 часа.

Флюид. Идеально подойдет для жирной кожи, ведь флюид не такой плотный, как крем с SPF-фактором. Можно наносить под тональный крем: он не будет скатываться, и жирный блеск в T-зоне не появится в течение 3-4 часов.

Солнечная вода. Это самая легкая текстура из всех солнцезащитных средств. Солнечная вода - двухфазное средство, похожее на мицеллярную воду. Перед применением нужно взболтать. Ваша кожа будет защищена 2 часа.

Важно, чтобы крем защищал от лучей спектра А и спектра В. Первые не вызывают покраснения, но глубоко проникают в дерму, способствуют фотостарению. Вторые же «ответственны» за ожоги.

Санскрин и макияж

Предположим, вы пользуетесь тональным кремом с SPF-фактором. Это означает, что вы можете находиться на солнце не дольше 1,5 часа - именно столько времени «работает» декоративная косметика с защитой от УФ-лучей.

Для надежности под макияж лучше наносить санскрин - это «экран» от солнца, который не конфликтует с вашими средствами для ухода за кожей. Сначала нужно нанести увлажняющий крем, затем санскрин. Подождите, пока он впитается (10-15 минут), а после этого воспользуйтесь тональным кремом или пудрой, чтобы завершить макияж.

Если вместо санскрина применять обычный крем для тела с SPF-фактором, то вас ждут сюрпризы в виде закупоренных пор, прыщей и комедонов, ведь кожа лица тоньше, чем эпидермис тела. Продукт, не предназначенный для лица, может вызвать воспаление.

Что нужно знать об SPF-факторе

Даже в городе косметологи рекомендуют пользоваться кремом с SPF-фактором не ниже 30. Это означает, что средство дает вам 30-кратную защиту от солнца.

Некоторые размышляют так: «Куплю крем с самым высоким фактором, и ожоги будут мне не страшны». На самом деле разница между кремом с SPF-30 и SPF-50 невелика. Первый защищает от 95% ультрафиолетовых лучей, второй - от 97%. При этом важно понимать: чем выше фактор SPF, тем больше бесполезных для кожи веществ в составе.

✓ Средства, которое блокирует 100% ультрафиолетовых лучей, не существует. В самые опасные часы - с 11:00 до 16:00 - лучше находиться в тени.

Можно ли использовать средство с прошлого сезона?

Считается, что крем можно применять, пока не истек его срок годности. Однако если вы весь год хранили крем под воздействием прямых солнечных лучей или возле батареи, то его состав может стать другим. На это укажет изменение текстуры и запаха средства. В таком случае лучше приобрести новый флакон.



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Куриную печенку перед жареньем надо обработать. Сначала вымыть и очистить от пленки и жилок. Затем разрезать горизонтально пополам, посолить и поперчить по вкусу. И, наконец, обвалить в муке.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА С ЯБЛОКОМ

На 4 порции: 7 пучок салата лолло rosso, 1 красное яблоко, 3 стол. ложки растительного масла, 2 стол. ложки яблочного уксуса, 500 г куриной печенки, соль, молотый черный перец, 1 стол. ложка муки, 10 г сливочного масла, 1 кочанчик цикорного салата, 1/2 чайн. ложки горчицы.

Салат порвать на кусочки. Яблоко нарезать дольками.

Обжарить дольки яблока в 1 чайн. ложке растительного масла. Сбрызнуть 1 стол. ложкой уксуса и смешать с салатом. Печенку обработать и обжарить на сливочном масле. Цикорный салат разобрать на листья и обвалить в жире от жаренья. Выложить вместе с печенкой на листья салата. Смешать 1 стол. ложку уксуса, растительное масло, горчицу, соль и молотый черный перец. Заправить салат. Украсить листиками зелени.

ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ С ТОРТЕЛЛИНИ

На 4 порции: 250 г тортеллини, 4 помидора, по 1 стручке зеленого и желтого сладкого перца, 2 цуккини, 2 луковицы, 250 г моцареллы, 200 г маслин, 4 веточки пряной зелени, 4 стол. ложки уксуса, 8 стол. ложек оливкового масла.

Тортеллини отварить и откинуть на дуршлаг. Овощи вымыть и очистить. Помидоры разрезать пополам и, удалив семена, нарезать дольками. Сладкий перец, вырезав плодоножку, нашинковать кольцами. Цуккини нарезать кружочками, репчатый лук - кольцами. С моцареллы слить рассол и нарезать ее кружочками. Маслины слить и перемешать с тортеллини, помидорами, перцем, цуккини, репчатым луком и сыром. Посолить и поперчить по вкусу.

Оборвать листики пряной зелени. Смешать с уксусом, растительным маслом, солью и перцем. Заправить салат. Подать на стол через 30 мин.



БОЛЬШОЕ ОВОЩНОЕ АССОРТИ

На 4 порции: 1 кочанчик зеленого салата, 1/2 длинноплодного огурца, 1 пучок редиски, 150 г шампиньонов, 1 пучок зеленого лука, 1/2 упаковки проростков кресс-салата, 5 стол. ложек оливкового масла, 3 стол. ложки винного уксуса, соль, молотый черный перец, сахар, несколько капель соуса табаско.

Салат вымыть, отряхнуть от капель и разорвать на небольшие кусочки. Огурец нашинковать тонкими кружочками. Редиску и шампиньоны вымыть и очистить, а затем нарезать тонкими ломтиками. Грибы, по желанию, сбрызнуть лимонным соком. Зеленый лук измельчить. Кресс-салат срезать, промыть под струей воды и промокнуть салфеткой. Все салатные ингредиенты перемешать в большой миске.

Смешать растительное масло, уксус, соль, перец и сахар. Добавить несколько капель табаско. Вылить на салат, перемешать и подать на стол.



ФРИТАТТА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 4 порции: 2 стручка красного сладкого перца, 2 стебля лука-порея, 1 маленькая баночка сладкой кукурузы, 120 г варено-копченой колбасы, 6 яиц, соль, перец, паприка, 2 стол. ложки растительного масла, петрушка.



Вымыть перец, срезать плодоножки, разрезать пополам и удалить семена. Нарезать перец соломкой. Лук-порей очистить, вымыть и нашинковать кольцами. Колбасу нарезать полосками.

Веничком тщательно взбить в миске яйца. Посолить и поперчить по вкусу, приправить щепоткой слабозжучей паприки.

Разогреть растительное масло в тефлоновой сковороде, выложить овощи

и потушить 10 мин. Добавить колбасу и дать ей немного обжариться.

Овощи снять и поставить в теплое место, а в сковороду влить взбитые яйца. Увеличить огонь. Как только яичница немного схватится, выложить овощи, колбасу и разровнять их кулинарной лопаткой. На самом маленьком огне под крышкой довести фритатту до готовности. Подавать, украсив зеленью и, по желанию, нарезанными колечками маслинами.

✓ **Блюдо получится еще вкуснее, если в яйца добавить луковый порошок. Для закусочного бара нарежьте фритатту кусочками и в каждой воткните палочку с оливкой, маслиной или кусочком сыра.**

БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ С ГРИБАМИ

На 4 порции: 1,5 стакана муки, 450 г молока, 2 яйца, соль, 60 г сливочного масла, 200 мл сливок, 75 г тертого пармезана, перец, щепотка тертого мускатного ореха, кайенский перец, 1 луковица, 200 г шампиньонов, 200 г помидоров, 2 стол. ложки растительного масла, 125 г моцареллы.

Муку (1 стакан с горкой) замесить со 150 мл теплого молока и 2 яйцами. Посолить тесто и отставить на 30 мин.

Распустить половину сливочного масла и веселкой замесить его с оставшейся мукой. Влить, помешивая, 1,5 стакана молока и сливки. Соус довести до кипения и 5 мин поварить. Добавить пармезан, посолить, поперчить, сбрызнуть мускатом и кайенским перцем.

Распустить оставшееся сливочное масло в сковороде. Лук нарезать кубиками и потушить. Добавить нарезанные ломтиками грибы. Снять кожицу с помидоров, мякоть нарезать кубиками, добавить к грибам и потушить 10 мин. Овощи посолить, поперчить, приправить кайенским перцем.

На растительном масле испечь блины. Нагреть духов-



ку до 180 градусов. Моцареллу нарезать ломтиками. В смазанную жиром форму выложить слой блинов. На нем распределить 1/3 томатно-грибной начинки и моцареллы, полить соусом и прикрыть вторым слоем блинов. Продолжать переслаивать блины, пока не кончится начинка, и запекать в духовке 25 мин. Блинчатый пирог подавать на листьях салата.

РУЛЕТЫ ИЗ БЛИНОВ С ВЕТЧИНОЙ

На 4 порции: 3 яйца, 125 мл молока, соль, 2 стол. ложки сливочного масла, по 1/2 пучка петрушки и базилика, 2 стол. ложки молотого миндаля, 150 г сливочного сыра, молотый черный перец, 100 г вареной ветчины, 1/2 банки лечо.



Взбить яйца с теплым молоком. Просеять муку, смешать с солью, влить молочно-яичную смесь и замесить блинное тесто. Дать тесту постоять 30 мин при комнатной температуре. Распустить в антипригарной сковороде сливочное масло и выпечь 4 больших блина. Дать им слегка остыть. Вымыть зелень, обсушить и

мелко порубить. Смешать с молотым миндалем и сыром, посолить и поперчить по вкусу. Два блина аккуратно намазать миндально-сырной начинкой.

Нарезать ветчину мелкими кубиками. С лечо слить томатный сок, собрав его в чашку. 5-7 стол. ложек перца из лечо нарезать маленькими кусочками, перемешать с ветчиной и распределить на оставшихся блинах. Сложить попарно блины с разной начинкой и свернуть. Завернуть оба рулета в прозрачную пищевую пленку и положить в холодильник на 1 ч.

Перед подачей на стол охлажденные рулеты нарезать толстыми ломтями. Отдельно подать томатный сок от лечо.

СЛАДКИЕ БЛИНЧИКИ С ФРУКТАМИ

На 1 порцию: 75 г муки, 100 мл молока, 1 яйцо, соль, 1 чайн. ложка сахара, 1 чайн. ложка сливочного масла, 1 маленький банан, 100 г свежих фруктов (инжир, апельсин, сливы), по 1/2 чайн. ложки кокосовой стружки, кунжута и рубленых фисташек.

Замесить тесто из муки, молока, яйца, щепотки соли и сахара. Распустить половину сливочного масла в сковороде и порциями поджарить в нем тонкие блинчики. Поджарив с одной стороны, перевернуть на тарелку, а с нее опять переложить в сковороду и поджарить с другой стороны.

Очистить банан и нарезать кружками. Распустить оставшееся сливочное масло в тефлоновой сковороде и поджарить кусочки банана. По желанию посыпать его щепоткой корицы. Выложить банан на блинчики, свернуть их пополам и положить на тарелку.

Вымыть фрукты, очистить от кожуры и нарезать дольками. Поджарить без масла



кокосовую стружку, кунжут, фисташки и посыпать блинчики. Подавать с дольками свежих фруктов.

✓ **Осторожно поджаривайте кокос, кунжут и фисташки. Как только они начнут менять цвет и темнеть, сразу снимите с огня, иначе они могут подгореть.**



ЦВЕТЫ ПОМОГАЮТ ЖЕЛАНИЯМ СБЫТЬСЯ!

Как комнатные цветы помогают осуществлять наши самые смелые мечты, если просить их об этом правильно?

Известно ли вам, что цветы, растущие на подоконниках, не только слышат нас, но и могут переговариваться между собой? И если бы их спросили, что они о нас думают, они бы ответили примерно следующее: «Ох уж эти бедные женщины! Ну как они не понимают, что все их проблемы на самом-то деле разрешимы! И если они не могут попросить содействия у мужчин, пусть попросят его у нас». Да-да. Так и есть. Уже давно замечено, что комнатные цветы помогают в осуществлении желаемого.

За любовь -

к «женскому счастью»

Так именуют в народе цветок под названием спатифиллум. Считается хорошей приметой принести его в дом, где есть незамужние девушки. Или женщины, мечтающие о прибавлении в семействе. Последних цветок слушает особенно внимательно и даже разворачивает к ним свои белые овальные цветки-«ладошки». Чтобы попросить у спатифиллума любви, счастья или младенца, нужно дождаться захода солнца, наклониться к цветку и трижды прошептать свое желание, правильно его формулируя. Никакого приказного тона! Только нежно и ласково: «По-

моги мне, "женское счастье", встретить любимого». Или: «Подари мне ребеночка». Говорят, что цветок с радостью передает эти просьбы мирозданию.

За здоровьем - к алоэ вера

Это популярное у хозяек растение-лекарь является хорошим посредником между космосом и человеком. Им не только пользуются в лечебных целях, к нему обращаются, когда в доме кто-то болен или же для профилактики заболеваний. В полнолуние нужно закрыть на кухне, поставить горшок с цветком перед собой и попросить у него здоровья и долголетия для тех, кто в этом нуждается. Для себя тоже можно просить. И делать это все в течение трех дней. Работает!

За красотой - к бегонии

Если хочется поменять имидж, улучшить свой внешний вид, выбрать стиль в одежде и т.д., но не знаете, с чего начать, не надо перелопачивать Интернет, обратитесь для начала к бегонии! Да-да! Этот цветок и сам является символом красоты, и помогает стать еще красивее тем, кто немного недоволен своей внешностью или умением преподнести себя окружающим. Говорят, что достаточно обратиться к бегонии

всего один раз, глубоко вдохнуть, как невесть откуда появится ответ, в каком направлении двигаться: где найти парикмахера, стилиста, диетолога. Да даже учителя танцев!

За памятью - к ребуции

Если чувствуете, что вас стала подводить память, попросите ребуцию способствовать ее улучшению. Цветок из семейства кактусовых, с потрясающе красивыми цветками, опекает умников и умниц. Поэтому, поставив его рядом с компьютером или на книжной полке, можно рассчитывать на восстановление ментальных функций. Главное, просить его нужно нечасто, иначе он поймет, что вы безнадежны.

Фикус поможет с переездом

Этот цветок, который еще совсем недавно считался символом застойной, мешанской жизни, сегодня считается предвестником хороших перемен в плане смены места жительства. С его помощью можно не только поменять дом, улицу и город, но даже сменить страну! Разговаривать с фикусом нужно по-приятельски, расслабленно. Он любит слушать. Рассказали ему о своих проблемах, попросили помощи - можете паковать чемоданы! Фикус сделает все возможное, чтобы переехать на подоконник в другой дом.

За взаимопониманием

- к фиалке

Если чувствуете, что в вашей семье или в отношениях с любимым человеком что-то идет не так, поговорите с фиалкой. Она подскажет, как себя вести, чтобы в доме и в паре снова воцарилась гармония. Фиалка - добрая подружка для девушки любого возраста. Даже для такой, которая уже давно нянчит внуков. Поставьте горшок с фиалкой поближе к себе, пока вяжете, читаете, смотрите телевизор. И когда сделаете паузу, посмотрите на цветок, протяните к нему ладонь и сверху, не касаясь цветков, погладьте их. Пока продельваете эти манипуляции, говорите, что ждете от Мироздания гармонии в отношениях. И вскоре все будет.

За благополучием -

к папоротнику

Когда «финансы поют романсы», а дотянуть до зарплаты необходимо, нужно попросить подсобить в поисках денег папоротник! Обычно именно он помогает самым случайным образом обнаружить в карманах старой куртки записку или найти подработку в Интернете. Умные люди для таких целей разводят дома не один, а сразу парочку горшков с этим чудесным мистическим цветком, вполне заменяющим по своим качествам денежное дерево. И тревожат его только по делу.



СОБАКА ДЛЯ АЛЛЕРГИКА

Если вы чихаете рядом с немецкой овчаркой или шпицем, это еще не значит, что вы не сможете завести собаку. На какие породы стоит обратить внимание аллергику?

Так называемых гипоаллергенных пород не существует, но есть животные, которые вызывают меньше негативных симптомов, чем другие. Они отличаются особой шерстью (либо ее отсутствием). Выбирайте между жесткошерстными, курчавыми и «лысыми» собаками - безопасными для аллергиков.

Кудрявые

Курчавые собаки также не линяют, но их шерсть может сбиваться в колтуны. Эти породы нужно стричь и купать. Если вы боитесь аллергических симптомов, регулярно возите питомца к грумеру.

Бишон фризе. Уживается с другими животными, дружелюбно относится к



детям. Требуется много внимания хозяина. Продолжительность жизни - до 15 лет.

Пудель. Умная, активная порода, легко поддается дрессировке. С пуделем нужно часто и долго гулять, чтобы собака могла выплеснуть энергию. Живет 12-18 лет.

Испанская водяная собака. Может

стать верным сторожем, подходит семьям с детьми. Собака с удовольствием составит компанию хозяину на пробежке. Испанская водяная порода живет 12-14 лет.

Жесткошерстные

Шерсть жесткошерстных собак не линяет, ее не нужно вычесывать.

Эрдельтерьер. Эта собака не любит оставаться одна, она нуждается во внимании хозяина. Эрдельтерьеру рекомендованы регулярные активные прогулки с играми и тренировками. Продолжительность жизни - 10-14 лет.

Скотч-терьер. Ревнивая, обидчивая порода. Скотч-терьер не захочет делить хозяина с еще одним питомцем. «Шотландцы» редко проявляют агрессию, бегу предпочитают размеренные прогулки. Живут от 10 до 12 лет.

Брюссельский грифон. Активная, жизнерадостная порода будет преда-



на хозяину. Брюссельский грифон не подойдет семье с детьми: собака не потерпит шалостей малышей и будет ревновать взрослых. Живет до 15 лет.

«Лысые»

У этих собак нет шерсти, но есть перхоть, на которую тоже может быть аллергия. Голые породы нужно регулярно купать и следить за тем, чтобы их кожа не пересыхала (используйте специальные увлажняющие средства для собак). Зимой одевайте питомца теплее, а летом не позволяйте ему находиться на солнце слишком долго.

Американский голый терьер. Быстро запоминает команды, нуждается в активных прогулках и не переносит одиночества. Ласковая, преданная порода живет до 16 лет.

Перуанская голая собака. Существуют миниатюрная, средняя и стандартная разновидности породы. Отличает-



ся выносливостью, подходит как домашним, так и активным людям. Питомец живет 12-14 лет.

Ксолоитцкуинтли. Спокойно переносит шум, не лает без причины, уживается с другими животными и дружелюбно относится к детям. Продолжительность жизни - 13-18 лет.

Меры безопасности

Какую бы вы породу ни выбрали, рекомендуется соблюдать меры безопасности.

* Постарайтесь свести к минимуму «сборники» аллергенов. Перхоть животных обычно остается на коврах, шторах и постельном белье. От постельного белья избавиться не получится, но вы можете не пускать собаку в кровать. Ковер замените линолеумом, а вместо штор установите жалюзи.

* Делайте влажную уборку каждый день. Протирайте мебель, пылесосьте пол и чаще меняйте постельные принадлежности.

* Мойте руки после игр с собакой, не дотрагивайтесь до лица, если был контакт с питомцем.

* Чаще купайте и вычесывайте собаку. Так вы избавитесь от выпадающих волосков и перхоти, которые вызывают аллергические симптомы.

* Приобретите стерилизатор воздуха. Он поможет частично избавиться от аллергенов в воздухе.

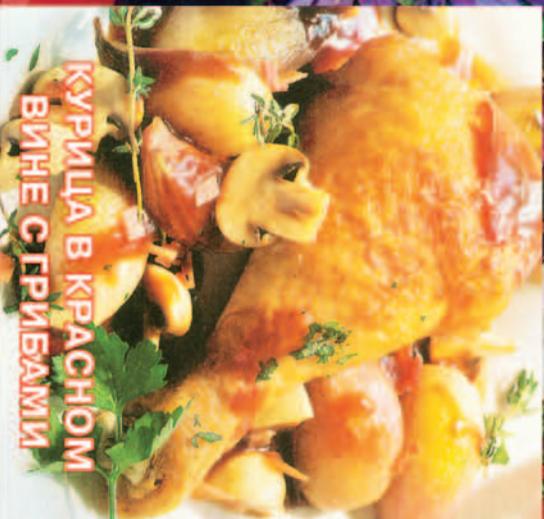
Точно определить аллергены поможет анализ крови. Иногда зуд и чихание вызывает белок Can f5, который вырабатывают только кобели. До 40% людей с чувствительностью к этому аллергену могут завести самку или кастрировать самца.

ТЕНДЕНЦИИ
ОБРАЗЫ
ДЕТАЛИ

Настроение



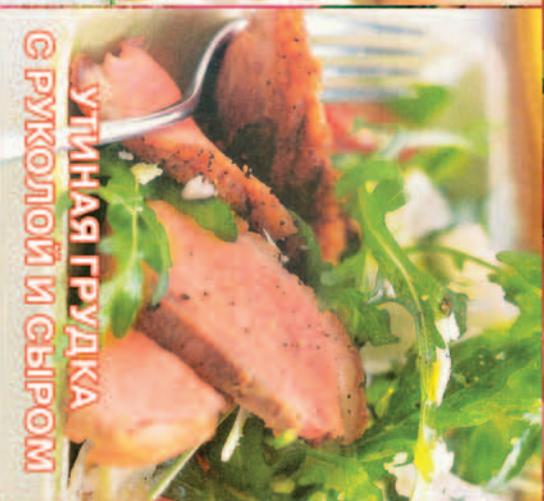
Самый легкомысленный и долгожданный тренд - цветочный принт - сейчас буквально повсюду. Ловим и носим с удовольствием.



КУРИЦА В КРАСНОМ ВИНЕ С ГРИБАМИ

На 4 порции: по 2 веточки тимьяна и петрушки, 2 лавровых листа, 12 мелких луковиц, 100 г бекона, 1 курица (около 1,4 кг), соль, молотый черный перец, 50 г сливочного масла, 30 г муки, 4 стол. ложки коньяка, 500 мл крепленого красного вина, 300 г шампиньонов.

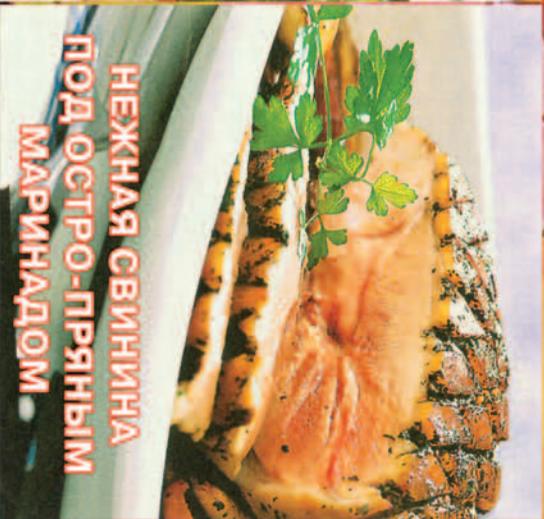
Зелень вымыть. Тимьян, петрушку и лавровый лист связать кухонной нитью. Репчатый лук очистить. Бекон и 2 луковицы нарезать мелкими кубиками. Курицу разделить на порции. Каждый кусок натереть солью и перцем. В сковороде разогреть 2 стол. ложки сливочного масла. Кубики бекона и целые луковицы пассеровать в нем около 5 мин. После чего вынуть и отложить в отдельную посуду. Куски курицы обжарить в оставшемся жире. Сюда же положить кубики репчатого лука, посыпать все мукой. Влить коньяк и немного поварить. Добавить вино с травами, довести до кипения и тушить под крышкой около 45 мин. Грибы очистить и нарезать на половинки. Жарить примерно 4 мин в оставшемся сливочном масле, посолить и поперчить. Куски курицы вынуть из сковороды. Оставшийся сок процедить и вновь вылить в сковороду. Добавить грибы, репчатый лук, бекон и куски курицы. Приправить специями.



УТИНАЯ ГРУДКА С РУКОЛОЙ И СЫРОМ

На 4 порции: 1 утиная грудка (около 400 г), 3 стол. ложки уксуса бальзамико, 3 стол. ложки оливкового масла, 1 зубчик чеснока, соль, молотый черный перец, сахар, 400 г рукоты, 250 г помидоров черри, 40 г сыра пармезан.

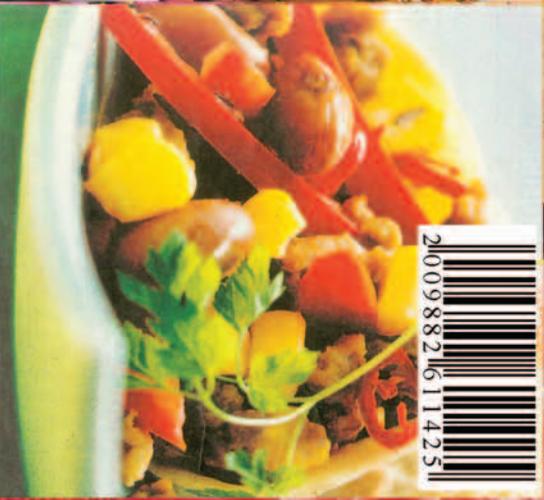
Утиную грудку тщательно вымыть, обсушить на бумажном полотенце. Острым ножом ромбовидно надрезать кожу. Сковороду с толстым дном нагреть без добавления жира. Кожицей вниз выложить в нее утиную грудку и жарить на среднем огне в течение 12-15 мин. Затем перевернуть и жарить еще 5 мин. Смешать: уксус, растительное масло и 1 стол. ложку оставшегося после обжаривания грудки утинового жира. Чеснок очистить от шелухи, измельчить с помощью пресса для чеснока и добавить в маринад. Посолить, поперчить по вкусу, добавить щепотку сахара и тщательно перемешать все ингредиенты. Рукоту очистить, вымыть, отряхнуть от капель, разорвать на кусочки. Помидоры вымыть и нарезать дольками. То и другое аккуратно разложить по тарелкам. Утиную грудку по вкусу посолить и поперчить, нарезать вдоль тонкими ломтиками и выложить на салат. Сбрызнуть маринадом. Сыр пармезан натереть или настрогать тонкими ломтиками и посыпать готовое блюдо.



НЕЖНАЯ СВИНИНА ПОД ОСТРО-ПРЯНЫМ МАРИНАДОМ

На 4 порции: бедро молочного поросенка (около 1,2 кг), соль, 2 стручка перца чили, 2 зубчика чеснока, 3 стол. ложки соевого соуса, сок 1 лайма, 1 чайн. ложка меда, 6 стол. ложек оливкового масла, молотый черный перец, 2 стол. ложки рубленой петрушки, 100 г лука, 1 стебель сельдерея, 1 морковь, 1 корень петрушки.

Бедро молочного поросенка вымыть и на среднем огне отваривать 15 мин в подсоленной воде. Затем выложить на бумажное полотенце, дать обтечь. Острым ножом надрезать кожу. Нагреть духовку до 180 градусов. Для приготовления маринада стручки перца чили мелко порубить. Зубчики чеснока нарезать мелкими кубиками. Чеснок и чили тщательно перемешать с соевым соусом, соком лайма, медом, 4 стол. ложками оливкового масла, солью, молотым черным перцем и петрушкой. Смазать бедро маринадом. Порезать лук, морковь, сельдерея, корень петрушки. В большой огнеупорной форме разогреть 2 стол. ложки оливкового масла и обжарить в нем овощи. Сверху выложить смазанное маринадом бедро и жарить в духовке около 50 мин. Мясо нарезать небольшими ломтиками и подать на стол вместе с овощами.



ОСТРЫЕ БУРИТОС С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

На 4 порции: 1 стручок красного сладкого перца, 1 стручок перца чили, 1 банка консервированной красной фасоли, 100 г консервированных кукурузных зерен, 4 стол. ложки оливкового масла, 300 г смешанного мясного фарша, соль, молотый черный перец, 4 пластины тонкого лаваша.

Сладкий перец вымыть, очистить от зерен и разделилительных перегородок и нарезать тонкими полосками. Стручок чили вымыть, разрезать вдоль пополам и, удалив семена, нарезать тонкими полукольцами. Фасоль и кукурузу откинуть на дуршлаг. В сковороде с толстым дном разогреть 4 стол. ложки оливкового масла. Около 10 мин обжаривать в нем перец чили со смешанным мясным фаршем. Добавить сладкий перец, кукурузу, фасоль и примерно 10 мин тушить на слабом огне под крышкой, время от времени помешивая. Посолить и поперчить по вкусу. Развернуть тонкий лаваш. По центру выложить приготовленную горячую начинку, аккуратно, но не плотно, скатать трубочкой. По желанию украсить веточками зелени. Подать на стол каждую порцию в отдельной тарелке, можно с любым острым соусом.

