

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№51

декабрь 2021

цена:

2 лари

Необычный

гороскоп

стр.32

Профилактика

сердечных недугов

стр. 7

12 советов

для кухни

стр.35

Чай с ромашкой

для иммунитета

стр.13

Ваше любимое кино:

“Вокзал для двоих”

стр.20, 21

Софья Донианц:

стр.16-17

“В детстве мечтала стать балериной”

Коко Шанель была уверена: роскошь - в простоте, и применяла это правило к своему гардеробу. Какие идеи знаменитой француженки мы можем позаимствовать сегодня?

Стиль Коко Шанель

Элегантность вне времени

«Выбирая аксессуары, снимите то, что надели последним». Коко Шанель



Брюки - не только для мужчин

Чувствовать себя раскованно в широких мужских брюках, сорочке и пиджаке женщинам позволила именно Коко Шанель. Сегодня, для того чтобы выглядеть безупречно в брючном костюме, стоит внимательно отнестись к выбору фасона, материала и цвета.

Вельветовые широкие брюки носите с базовыми свитерами и свитшотами. Классический брючный костюм нежного оттенка дополните шелковой блузкой или водолазкой.



Туфли: вечная классика

В 1957 году модельер представила двухцветные туфли из бежевой кожи с черным мыском. Эта модель популярна по сей день. Светлая основа удлиняет ногу, при этом делает стопу миниатюрнее.

Сегодня в магазинах можно найти различные интерпретации - с красным удлиненным носом, с ремешком вместо задника, вырезами на мыске или с жемчужиной, украшающей каблук.



БРИТНИ СПИРС С РАЗМАХОМ ОТМЕТИЛА СВОЕ 40-ЛЕТИЕ

Американская поп-принцесса с размахом отметила свое 40-летие. День рождения артистки был 2 декабря. Она решила отметить праздник вместе со своим бойфрендом Сэмом Асгари.

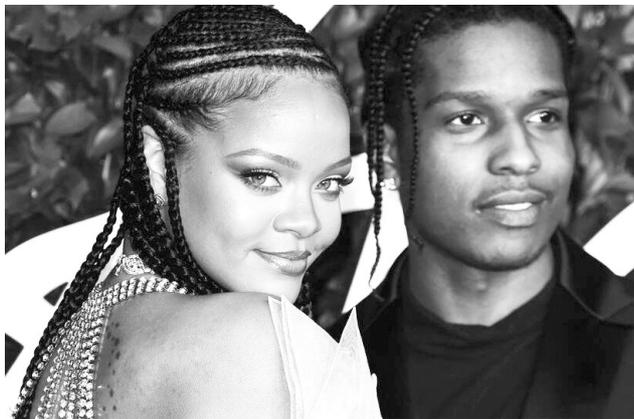
Парочка улетела на частном самолете в Мексику. Об этом стало известно из Instagram самой певицы. Спирс еще во время перелета разрешила именинный торт со своими инициалами. Шампанское лилось рекой, но артист-

ка его не употребляла.

Поп-дива не скрывает, что после решения суда, избавившего ее от опеки отца, который целых 13 лет контролировал ее жизнь, она испытывает огромную радость.

Ранее бойфренд певицы сделал ей предложение. Снимком кольца с бриллиантом артистка делилась с поклонниками, которые сыграли не последнюю роль в освобождении Спирс из-под опеки.

ПОП-ДИВУ РИАННУ ЗАПОДОЗРИЛИ В БЕРЕМЕННОСТИ



Американскую поп-диву Рианну заподозрили в беременности. Поклонники певицы обратили пристальное внимание на фото артистки на церемонии инаугурации президента Барбадоса. На нем певица предстала в длинном оранжевом платье из атласной ткани и коричневых босоножках на каблучках.

Фанатов озадачило то, что у Рианны выступает

округлившийся живот. Они предположили, что она ожидает своего первенца от возлюбленного – рэпера ASAP Rocky.

“Она точно беременна! У нее никогда не было такого живота”, - написали поклонники в соцсетях.

Другие начали поздравлять артистку, хотя официального подтверждения данной новости еще не было.

ПОКУПАЙТЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНУЮ ГАЗЕТУ
100 СКАНДВОРДОВ
С ПОЛНОЙ ТЕЛЕПРОГРАММОЙ



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

БИЛЛИ АЙЛИШ СМЕНИЛА СВОЙ ИМИДЖ

Уже второй раз за год 19-летняя певица удивляет своих фанатов кардинальными преображениями!

На днях Билли опубликовала новое фото, позволяющее сделать вывод о том, что на сей раз она решила преобразиться из платиновой блондинки почти что в роковую брюнетку! И, надо заметить, новый образ артистки

вызвал бурное одобрение ее фанатов, которые буквально засыпали ее позитивными смайликами! А до того, как Билли стала блондинкой, ее волосы могли похвастаться «фирменным» для певицы неоновозеленым цветом, впрочем, поклонникам она всегда нравилась во всех без исключения оттенках!



МАККОНАХИ ПЕРЕДУМАЛ СТАНОВИТЬСЯ ГУБЕРНАТОРОМ ТЕХАСА

Голливудский актер Мэттью Макконахи решил отказаться от своих планов пойти в политику. Он не будет претендовать на пост губернатора штата Техас.

В своем видеообращении в Twitter Макконахи заявил, что не собирается претендовать на политическое лидерство в настоящее время. Вместо этого он будет работать и инвестировать свои деньги в поддержку предпринимателей, фондов и различных фирм, которые дают людям возможность заработать.

Очевидно, продолжит Маккона-



хи и свою карьеру актера, поскольку является одной из самых востребованных звезд Голливуда.

Ранее сообщалось, что новым губернатором Техаса может стать Мэттью Макконахи. Вот только сам он об этом еще не знает. Голливудского актера хотят избрать сами жители штата.

По их словам, именно Макконахи лучше всех подходит на роль их лидера, как раз такого, каких он играет во многих фильмах. За него готовы отдать свои голоса почти две трети избирателей.

Подобный результат сделал бы Макконахи губернатором уже по итогам первого тура голосования.

ДЕМИ МУР ПЕРЕСТАРАЛАСЬ С ПЛАСТИКОЙ



Поклонников не на шутку испугала неестественно натянутая улыбка 58-летней актрисы!

Деметри посетила на днях прошедшую в Лондоне модную премию The Fashion Awards – актриса явилась туда в кутюрном платье от Fendi, щедро расшитом кристаллами Swarovski, вот только внимание поклонников в первую очередь привлек не ее наряд, а ее внешний облик! Ни для кого не секрет, что Деметри является большой поклонницей

пластики и неоднократно к ней прибегала, однако, похоже на то, что на сей раз она все-таки с нею перестаралась! Из-за выступающих скул и слишком натянутой кожи пользователи сети сравнили выражение лица голливудской звезды с улыбкой Джокера, неизвестно какого персонажа фильма ужасов! Тем не менее, саму Деметри это, видимо, ни капельки не смущает, а подобные сравнения совершенно ее не обижают!

ЛИНДСИ ЛОХАН ОБЪЯВИЛА О СВОЕЙ ПОМОЛВКЕ

35-летняя актриса объявила на днях о помолвке со своим бойфрендом, 34-летним резидентом Дубая и финансистом Бадером Шаммасом.

Счастливая Линдси опубликовала у себя на страничке целую серию фотографий со своим возлюбленным, и на этих снимках просто невозможно не заметить красующееся на ее левой руке кольцо с внушительных размеров бриллиан-



том! Если верить слухам, встречаться эта парочка начала еще в начале 2020 года, в целом же о Бадере известно не так уж и много, к тому же его профиль в Instagram является закрытым. Известно лишь то, что он не связан с миром шоу-бизнеса – молодой человек управляет в банке Credit Suisse фондами богатых людей! А вот когда именно состоится свадьба – пока что неизвестно!

КАНЬЕ УЭСТ НАМЕКНУЛ НА КОЛЛЕКЦИЮ С ДИЗАЙНЕРОМ И УКРАЛ У НЕГО ЛОГОТИП

Американский рэпер Канье Уэст поговорил о возможном сотрудничестве с дизайнером бренда Infinity G8ds, а потом украл его логотип. Об этом сообщили в Insider.

29 августа музыкант выпустил новую пластинку Donda, устроив до этого четыре предпрослушивания новых треков. На одном из концертов на стадионе Mercedes-Benz в Атланте Уэст продавал мерч — лонгсливы за 100 долларов, на которых было название нового альбома, дата концерта и символ Звезды Давида.

Креативный директор Infinity

G8ds Рэнди Докинз заявил, что рэпер украл у него эскиз логотипа, несколько изменив рисунок: на лонгсливах рэпера нет знака бесконечности. По словам дизайнера, в начале июля личный повар исполнителя Уилли Уоллес попросил у него прислать несколько вещей марки для демонстрации Уэсту. После этого он связался с рэпером и тот пригласил его на встречу.

“Мы общались на отвлеченные темы, он просто расспрашивал о нашем производстве. Канье говорил, что хотел бы иметь с нами общий бизнес, и в конце встречи по-

обещал связаться со мной, чтобы обсудить детали дальнейшего сотрудничества, но так и не перезвонил. Через несколько дней я увидел, что наш логотип напечатан на его мерче”, — рассказал Докинз.

Поступок Уэста подвергся критике со стороны команды Infinity G8ds, которая опубликовала разоблачающие публикации в социальных сетях.

После этого с ними связался менеджер рэпера, однако к соглашению пока прийти не удалось.

“Я разочарован его поведением”, — заключил основатель бренда.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Ох, ну и капризная же кожа на локотках. Чуть что, грубеет, сохнет, шелушится. Приходится все время увлажнять ее кремом. Но и это не всегда помогает. Специалисты заверяют: если локотки часто беспокоят шелушением, зудом или даже болезненными трещинками, это повод обратиться к врачу.

СОХНУТ ЛОКТИ: Повод ли это бежать к врачу?

Не такая, как все

Скорее даже, не такая, как везде. Это про кожу на локотках. Она отличается от кожи на остальных участках тела. Во-первых, здесь почти нет саленных желез, а значит, кожа локтей лишена водно-липидной кислотной мантии. Из-за этого эпидермис - верхний слой кожи - практически не защищен от потери влаги. Конечно же, при таких вводных она начинает шелушиться и даже трескаться.

Плюс кожа на локотках очень подвижна. Сталкиваясь с постоянной нагрузкой, ей приходится все время растягиваться и грубеть. Общая беда любых суставов, вот поэтому-то кожа на этих участках требует особого ухода.

Очевидные причины

...которые мы легко можем устранить

- ✓ Сухой воздух в помещении, перепады температур.
- ✓ Слишком агрессивные средства для душа. Да вот хоть взять обычное туалетное мыло - это средство слишком щелочное, оно еще больше сушит кожу, разрушая кислотную кожную мантию. А ведь коже необходимо от 2 до 6 часов, чтобы восстановить баланс.
- ✓ Не любят локотки и такую нашу привычку, как опираться ими о стол, да еще и головушкой сверху придавить. Дополнительное давление и трение красы им не добавляют.
- ✓ Ношение грубой и синтетической одежды тоже не лучшим образом сказывается на коже.

✓ Любите горячий душ или в баньке попариться? Будьте готовы к тому, что локотки тоже начнут сохнуть. Под воздействием высоких температур кожа стремительно теряет влагу, и в первую очередь сохнут чувствительные участки кожи.

✓ Недостаток витаминов и микроэлементов, и в первую очередь - витаминов А и Е, биотина и цинка.

Что мы можем предпринять

- ✓ Стараться меньше времени проводить в воде, особенно в хлорированной и горячей.
- ✓ Выбирать гели для душа, pH которых от 4 до 6, реже пользоваться антибактериальным мылом.
- ✓ Взять за привычку увлажнять кожу сразу после водных процедур. Это поможет восстановить ее липидный слой. И желательнее кремами, а не маслами, последние при частом применении могут вымывать липиды и делать кожу еще суше.
- ✓ Фрукты, овощи, орехи и семена, жирная рыба - эти продукты стоит включить в свой рацион на постоянной основе, так как они богаты антиоксидантами и ненасыщенными жирными кислотами.
- ✓ Одеваться по погоде, предпочитая одежду из натуральных тканей.
- ✓ Раз в неделю делать мягкий пилинг и легкий массаж щеткой.

5 ПОВОДОВ ПОСЕТИТЬ ДОКТОРА

Главный повод - это, конечно, продолжительное шелушение и болезненные ощущения даже при должном уходе. Ведь сухость, покраснение и трещинки могут свидетельствовать о:

1. гормональном сбое - снижении уровня эстрогена, например, ведь именно

он помогает удерживать влагу в коже;

2. диабете - это заболевание и другие сбои в работе эндокринной системы чаще всего отражаются на состоянии кожи, в особенности локотков и коленей;

3. анемии - заболевание, при котором нарушается вы-

работка гемоглобина из-за дефицита железа, что непременно сказывается на состоянии кожи;

4. локтевой экземе - она просигнализирует трещинками и незаживающими язвочками на коже локтей;

5. псориазе - добавит к сухости еще и шелушащуюся сыпь.

Знаете ли вы...

...что недосып негативно влияет на походку человека?

Известно, что нехватка сна отрицательно влияет на здоровье и самочувствие человека. Она вызывает нарушение обмена веществ, повышенную тревожность и раздражительность, ослабление иммунитета и вялость. Еще один негативный фактор недосыпа обнаружила группа ученых из США и Бразилии. Оказалось, что недостаток сна оказывает отрицательное воздействие на походку человека. Это удалось обнаружить благодаря эксперименту с участием 30 добровольцев. Результаты эксперимента представлены в издании Scientific Reports.

Долгое время специалисты считали, что ходьба происходит полностью автоматически и требует минимум сознательного контроля. Но исследования последних десяти лет показали, что здоровый человек способен вносить изменения в собственную походку в соответствии со зрительными раздражителями. А это уже предусматривает определенное влияние сознания. Данным открытием заинтересовались бразильские и американские исследователи, решившие провести научный эксперимент. В эксперименте участвовали 30 студентов, которые получили актиметры. На протяжении двух недель данные приборы следили за их активностью. При этом студенты вели привычный для себя образ жизни. В среднем каждый из них спал в сутки по шесть часов из положенных по норме восьми. Некоторые студенты восполняли нехватку сна, отсыпаясь в выходные. Накануне последнего дня испытаний участников поделили на группы, одна из которых не спала целую ночь. При этом молодые люди не имели доступа к кофеину и прочим стимулирующим веществам.

После двух недель исследователи провели тест. Все испытуемые должны были пройти по беговой дорожке в ногу с ритмом метронома. Скорость устройства постепенно то уменьшали, то увеличивали. Техника и эксперты отслеживали степень синхронизации походки с метрономом. В итоге оказалось, что ошибки гораздо чаще совершали участники с острым недостатком сна. А наилучшие результаты зафиксированы у тех, кто немного больше спал в выходные дни.



Многие не воспринимают головокружения всерьез, тогда как это опасный симптом! Не ждите, пока «само пройдет»!

ГОЛОВА КРУГОМ!

Головокружение часто списывают на погоду, магнитные бури и усталость. А зря! Причины недуга различны и скрываются за ним более 80 болезней.

Выяснить причину

Дойти до сути лучше под руководством опытного специалиста, который определит, что именно вызывает головокружения.

Нарушения вестибулярного аппарата

Вестибулярный аппарат находится во внутреннем ухе. Любые патологии этого органа сопровождаются головокружением, нарушением координации и пространственного мышления. Могут появиться тошнота, рвота, учащенное сердцебиение. Чтобы исключить такие серьезные патологии, как менингит и опухоль, необходима консультация ЛОРа.

Также головокружение может быть вызвано органическим синдромом. Это явление еще называют псевдоголовокружением, так как оно не несет опасности. Органический синдром появляется, когда человек резко меняет положение (например, встает из положения сидя), а тело не успевает адаптироваться к новой задаче. Кровь уходит от мозга - могут возникнуть головокружение и потеря равновесия.

Зажим тройничного нерва

Невралгия тройничного нерва - это хроническое заболевание, связанное с деформационными изменениями в области шейных позвонков. Чаще всего оно встречается у

женщин 50-60 лет, но может возникнуть и в более молодом возрасте. Из-за блокировки нерва появляются стреляющие боли в области головы, лица. Часто нарушается кровообращение, из-за чего могут возникать потемнения в глазах, головокружения. В запущенных случаях невралгия корректируется безоперационно, с помощью мануальной терапии.

Если при этом немеют кончики пальцев на руках, возможно, в шейном отделе есть грыжа.

Внутренний дисбаланс

Дефицит (как, впрочем, и профицит) женского гормона эстрогена может стать причиной головокружений. Такое бывает перед началом менструаций, в период полового созревания, климакса или беременности, а также во время приема гормональных препаратов.

Частые головокружения и потемнения в глазах являются одним из симптомов железодефицита в организме. Другие тревожные звоночки - одышка, бледность кожных покровов и постоянная усталость.

Хронический стресс

Резкий выброс адреналина во время стрессового состояния приводит к спазму сосудов головного мозга. Из-за этого голова начинает кружиться и болеть, а в глазах темнеет. Такие головокружения могут сопровождаться паническими атаками и помутнением сознания.

В таком случае не обойтись без помощи специалиста - психолога или психотерапевта. В некоторых случаях рекомендуется назначить прием препаратов для нормализации состояния нервной системы. Они снизят остроту реакции на стресс, а также помогут проще переносить постстрессовый синдром.

Когда идти к врачу?

Время от времени голова действительно может кружиться из-за

усталости. Но есть симптомы, которые четко указывают на то, что пора к неврологу. Например, если головокружение возникло без причины и продолжается довольно долго. Или состояние мешает нормально жить.

работает - головокружения такие сильные, что вы не можете нормально ходить или падаете в обморок. Скорее всего, в этом случае придется сдать биохимический анализ крови, а также сделать УЗИ сосудов головного мозга и шеи.

Если головокружение сопровождается онемением одной половины лица, возникает шум в ушах, нарушается координация движений, вызывайте скорую помощь. Эти симптомы могут свидетельствовать об инсульте.

Есть проблема!

Если в данный момент у вас присутствуют головокружения, постарайтесь максимально обезопасить себя и учесть меры профилактики.

- ✓ Спице на высоких подушках и не вставайте с кровати резко. После подъема посидите 1-2 минуты.
- ✓ Чаще проветривайте помещение.
- ✓ Старайтесь не контактировать с табачным дымом - он сужает сосуды и препятствует насыщению мозга кислородом.
- ✓ Уберите все ковры, провода и другие выступающие предметы с пола - все то, обо что можно споткнуться. В ванной можно установить поручни и положить нескользящий коврик.
- ✓ В момент приступа приложите ко лбу прохладное полотенце и спокойно посидите или полежите. Можно выпить стакан воды с несколькими каплями лимонного сока.
- ✓ Если головокружение застало вас на работе, сядьте на стул и сконцентрируйте взгляд на одной точке. Не отрывая взгляда, привстаньте и снова сядьте. Повторите то же самое с закрытыми глазами.

Бить тревогу стоит в том случае, если головокружения носят систематический характер, а неприятные ощущения со временем только усиливаются.

Профилактика сердечных недугов – действуем по-новому



Не секрет, что профилактика любого недуга лучше всякого лечения. Сердечно-сосудистые заболевания не исключение. В конце августа этого года конгресс Европейского общества кардиологов ESC-2021 выпустил обновленное руководство по предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике.

Новые риски

Почти 90% рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний связаны с неправильным образом жизни и питанием, гипертонией, высоким уровнем липидов крови и диабетом, отсутствием физических нагрузок и ожирением, психосоциальными факторами или злоупотреблением алкоголем, в 2021 году появились новые факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, ранее не считавшиеся таковыми. С годами количество подобных пациентов увеличилось. Обратитесь к кардиологу, если вы:

- ✓ пациенты, страдающие психическими расстройствами и принимающие терапию против какого-то психиатрического заболевания;
- ✓ женщины, страдающие мигренью с аурой;
- ✓ мужчины с эректильной дисфункцией.

Спортивные нагрузки

Оптимизация образа жизни - не менее важный фактор, чем прием препаратов, и у него теперь тоже есть свой регламент. Если раньше кардиологи говорили о том, как полезно ходить, бегать, танцевать и плавать, то теперь взрослым людям, независимо от возраста, рекомендована умеренная физическая нагрузка в течение 2,5-5 часов в неделю. Ее может заменить интенсивная физическая тренировка в течение 1,5-2,5 часов в неделю в виде аэробных упражнений. Не стоит забывать и про силовую нагрузку. Старайтесь 1-2 раза в неделю посвящать ей время в тренажерном зале или занимайтесь пилатесом или ОФП (общefизической подготовкой).

Изменения в рационе

Придерживайтесь здорового питания! Эта рекомендация касается всех, кто хочет предотвратить появление сердечных недугов. Вводите в свой рацион больше растительной пищи, круп, фруктов, овощей, бобовых и орехов. А лучше соблюдайте средиземноморскую диету.

В любом возрасте!

- ✳️ **Оптимальное АД < 120/80 мм рт.ст.**
- ✳️ **Нормальное АД – 120-139/80-89 мм рт.ст.**
- ✳️ **Артериальная гипертония АД ≥ 140/90 мм рт.ст.**

Кардиологи рекомендуют сократить:

Психологические нарушения, такие как тревожность, повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и ухудшают прогноз при наличии сердечно-сосудистых заболеваний.

✓ количество насыщенных жиров и заменить их на ненасыщенные. Ограничиваем в меню жирное мясо и колбасы в пользу растительного масла и авокадо;

✓ количество соли до 5 г в сутки. Боремся с привычкой все досаливать! Помните о том, что соль уже есть в боль-

шинстве готовых продуктов, а в мясе оно присутствует всегда;

✓ потребление сахара, в том числе и сахаросодержащих напитков;

✓ количество красного мяса в рационе. Ешьте нежирное мясо один-три раза в неделю. Но чем чаще вы будете заменять мясные блюда на рыбные, тем лучше. Причем рыба предпочтительна жирная;

✓ потребление табака.

Чем выше риски (возраст, сахарный диабет, бляшки в сосудах), тем ниже должен быть холестерин!

Узнай свой холестерин

Что касается лечения, то по-прежнему основное внимание уделено снижению уровня «плохого» холестерина (липопротеины низкой плотности). Напомним, что в современной кардиологии нет понятия «нормы холестерина». Норма для каждого человека своя! И зависит она от одной из четырех групп сердечно-сосудистого риска. Так, если у вас низкий риск сердечно-сосудистых осложнений, то вам не так страшно иметь более высокий холестерин. Но, если риск у вас очень высокий, то холестерин должен быть совсем низкий, и тогда риск возникновения инфаркта будет сведен к минимуму.

А, как известно, пациент пожилого возраста относится к высокой степени риска, и ему нужно обязательно принимать эффективные и безопасные лекарства. Это статины - самые изученные, практически безопасные и самые дешевые препараты, снижающие холестерин. Не бойтесь начать принимать статины в любом возрасте и поддерживайте оптимальный уровень холестерина. А какой он у вас, расскажет ваш кардиолог.

Мнение специалиста

Начинать заниматься профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний нужно с детства. Ведь в настоящее время у нас эпидемия ожирения и гипертонии среди подростков. Малоактивный образ жизни, постоянное просиживание перед компьютером, нагрузки в школе - и вот вам проблемы с давлением. Немаловажную роль играет и неправильное питание. Со временем рецепторы привыкают к соленому и сладкому, и нормальные продукты не воспринимаются как вкусные. Поэтому дети хотят снова есть чипсы и запивать их газировкой. А с этим надо бороться!

Если бы все проходили 10 тысяч шагов в день и при этом не ели бургеры и чипсы, не запивали сладкой газировкой, то тогда количество сердечно-сосудистых заболеваний снизилось бы в два раза. К сожалению, этой связи многие не видят и категорически не хотят ее признавать. Как правило, они хотят, чтобы я назначила им таблетку а не занудствовала по поводу правильного питания и образа жизни.

Повторюсь, о сердечно-сосудистой профилактике нужно задумываться задолго до того, как появилось заболевание, в идеале - еще в детстве. Именно тогда родители должны заложить основы правильного питания и своим примером показать, что такое правильный образ жизни. Но если этого не произошло, то знайте, профилактику никогда не поздно начинать!

Наталья Поленова.



КОВАРСТВО ПАНКРЕАТИТА: ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ВНЕЗАПНО И К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ?

Другие причины панкреатита встречаются редко. В их числе - аутоиммунные болезни, затрагивающие влияние иммунитета на органы пищеварения, прием некоторых лекарственных препаратов либо злоупотребление лекарствами, их бесконтрольный прием, особенно без назначения врача. В эту же довольно редкую группу причин можно отнести инфекции, аллергические реакции, сильные воспалительные процессы расположенных рядом с поджелудочной железой органов.

- Как развивается панкреатит?

Острый панкреатит развивается очень быстро, в течение нескольких дней, а иногда даже в течение нескольких часов. Поджелудочная железа вырабатывает достаточно агрессивные ферменты, которые переваривают белки и жиры. То есть они могут расщеплять живую ткань. Но в норме собственные ткани она не разрушает. Это связано с тем, что ферменты вырабатываются в неактивном состоянии. Они активизируются при контакте с некоторыми веществами, встречаясь с ними уже в двенадцатиперстной кишке.

Острый панкреатит - результат преждевременной активации пищеварительных ферментов. При развитии этого заболевания поджелудочная железа начинает сама себя переваривать. Все это происходит из-за того, что по разным причинам поджелудочная железа резко и сильно воспалилась, стала красной, болезненной и отекает. И в этот момент те самые ферменты, которые должны были переваривать пищу, начинают переваривать саму железу изнутри.

Четкий диагностический критерий острого панкреатита - боль очень высокой интенсивности в центре живота, причем она расходится во все стороны. У больного появляется интуитивное желание немедленно вызвать скорую, чтобы его спасли от этого мучения. Поэтому не заметить такое серьезное состояние сложно, я думаю, практически невозможно. Сразу или чуть позже приступа острой боли появляются тошнота и рвота, поднимается температура. Очень часто из-за острого панкреатита люди моментально умирают, и даже скорая помощь и хирурги не успевают их спасти при всех огромных возможностях современной медицины.

- Но что-то же может современная медицина сделать в таком состоянии пациента? Какие меры предпринимаются в экстренном порядке?

В первую очередь нужно сделать так, чтобы ферменты, предназначенные

для переваривания пищи, перестали переваривать саму поджелудочную железу. Поэтому для лечения используют специальные противоферментные лекарства. Кроме этого снимают воспаление и восстанавливают пропускную способность каналов внутри железы.

- Можно ли говорить о спусковом факторе в развитии приступа острого панкреатита?

Да, хотя причины воспаления поджелудочной бывают разные, всегда есть пусковой момент. Этим пуском служат погрешность в питании. А именно жирная, жареная, копченая и острая пища. Нет, один маленький кусочек жира, например сало, не вызовет острый панкреатит. Но он суммируется с небольшой порцией жареной картошки, с маленьким кусочком копченой рыбы, одной ложкой острой корейской морковки. В общем итоге получается уже много. Если мы приплюсуем к этому алкоголь, а потом и выкуренную сигарету, то этого может быть для формирования спускового фактора приступа вполне достаточно.

- Но ведь так происходит не у любого человека, который позволил себе «излишества» за столом?

Для кого-то «норматив» неблагоприятного воздействия пищи на поджелудочную больше, для других - меньше, но сумма всех воздействий имеет решающее значение. Если исходно человек здоров, то его поджелудочная выдержит большую нагрузку. А если уже есть нарушения пищеварения или выделения желчи, например, диагностирована дискинезия желчевыводящих путей, то способность выдержать пищевой удар у поджелудочной намного меньше.

- А можно ли как-то заранее узнать, какой силы «удар» может вынести поджелудочная? Какова ее прочность?

Чтобы понять, на что она способна, нужно проверить две вещи. Во-первых, сколько ферментов она может выделить, и для этого нужно сдать анализ кала на ферменты. В ситуации, когда их мало, нужно принимать дополнительные ферменты. Во-вторых, есть ли в поджелудочной воспаление, которое развивается уже сейчас. Для этого нужен биохимический анализ крови. Обнаруженное легкое и незаметное для самого пациента воспаление может служить основой для запуска острого панкреатита. В этом случае рекомендуется вылечить воспаление.

- Сергей Сергеевич, расскажите, пожалуйста, о хроническом панкреатите, как его лечить?

Существует несколько вариантов хронического панкреатита, в каждом

- Сергей Сергеевич, сегодня тема нашего разговора - панкреатит. Об этом заболевании у людей существуют очень противоречивые представления. Кто-то считает, что с панкреатитом можно относительно спокойно жить много лет и что это довольно безобидное заболевание. Другие уверены, что от приступа панкреатита можно умереть. Где же истина?

Безобидное? Ну, это очень неверное представление о панкреатите! Острый панкреатит относится к числу самых тяжелых заболеваний органов пищеварительной системы. Если пациент не получает медицинской помощи, летальный исход может наступить в течение нескольких дней. Патология приводит к самоперевариванию поджелудочной железы, а в завершающей стадии вызывает полиорганную недостаточность.

- В чем заключаются причины этого заболевания?

В 55% случаев болезнь развивается на фоне употребления большого количества алкоголя и переедания. Это самая статистически частая причина. Обильные возлияния под хорошую закуску. Увы, люди, которые любят «хорошо посидеть», рискуют обзавестись панкреатитом больше остальных. Но, конечно, злоупотребление спиртным и жирным - далеко не единственная причина панкреатита. Установлено, что в чуть более трети случаев (а если точнее, 35%) патология возникает вследствие заброса желчи в панкреатические протоки. Это закономерный результат повышения давления в желчных протоках, который обычно развивается на фоне желчнокаменной болезни. Около 3% случаев заболевания развиваются из-за травматического повреждения поджелудочной железы. Причем травма может быть даже бытовой - в результате драки, если человек получил удар в живот. Но чаще она возникает у спортсменов, например у боксеров.

случае способы восстановления отличаются, и не всегда при этом страдает производство ферментов. Поэтому этот вопрос я всецело отдал бы в компетенцию лечащего врача-гастроэнтеролога, наблюдающего конкретного пациента. Если поджелудочная железа была частично разрушена одномоментно после острого панкреатита или долгое время разрушалась понемногу, то какая-то доля железы уже не работает и не выполняет свои функции. Например, после острого панкреатита «умерло» 10% железы или после периода частых застолий и прегрешений в питании за несколько лет «умерло» 20% железы. Поджелудочная - не печень, восстанавливаться она не умеет. Поэтому если раньше целая, здоровая железа могла выделять 700 единиц ферментов, то теперь выделяет только 560-630 единиц ферментов. А когда ферментов не хватает, пища не может полностью перевариться на 100% и переваривается не полностью, например на 60 или 80%. Тогда мы помогаем поджелудочной железе ферментами, которые в этой ситуации действительно нужны. Главное, подобрать правильную дозировку ферментов по анализу кала. Ведь если мы добавим мало ферментов, то полного эффекта не будет, а если добавим слишком много, то поджелудочная в качестве компенсации еще больше уменьшит количество вырабатываемых ферментов и станет еще хуже: поджелудочная железа начнет лениться и через какое-то время может перестать работать.

- А можно ли предотвратить панкреатит в принципе?

- Да, в значительной части случаев панкреатит можно предотвратить. Если болезнь вызвана алкоголем, можно вылечить зависимость или исключить употребление. Для предотвращения билиарного панкреатита, того, который вызван нарушением желчевыделения, используются препараты из группы урсосана на основе урсодезоксихолевой кислоты. Они являются естественными компонентами желчи, но содержатся в ней в слишком малом количестве. При приеме таблеток токсичная часть желчи заменяется на безопасные желчные кислоты, изменяется вязкость и текучесть желчи, что не позволяет развиваться панкреатиту.

И, конечно, при появлении сильной боли в животе не стоит принимать обезболивающие средства. Уменьшение боли лишь затрудняет диагностику. При любой острой боли в животе необходимо срочно обратиться к врачу, чтобы избежать тяжелых, потенциально летальных осложнений.

Сергей Вялов, гастроэнтеролог, гепатолог.

ОТЧЕГО ЭТО ПРОИСХОДИТ И КОМУ СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ ОБ ОПЕРАЦИИ?

Если искривлена носовая перегородка

Сложная конструкция

Носовая перегородка состоит из хрящей и костных структур. Она призвана равномерно распределять поток вдыхаемого воздуха, чтобы он успел согреться, увлажниться и очиститься. А еще в каждой ноздре есть носовые раковины - три мягких валика, расположенных один над другим. Они регулируют направление потока воздуха и его скорость.

Причины искривления

1. ФИЗИОЛОГИЯ

Искривление возникает, когда рост костной и хрящевой тканей, из которых перегородка состоит, происходит неравномерно.

2. ТРАВМЫ

К искривлению может привести любая травма носа, даже незначительная или полученная при рождении.

3. КОМПЕНСАЦИЯ

Носовые раковины могут в процессе роста изменяться по форме, размеру, чтобы нос выполнял свои функции. Например, из-за полипов, опухолей возникает компенсаторное искривление, чтобы нос дышал.

Заметный дефект

Самый распространенный симптом искривления - нарушение носового дыхания вплоть до его полного отсутствия.

Кстати, некоторые удивляются, узнав, что у них искривлена перегородка. Вроде дыхание нормальное. Причина в том, что организм до поры до времени справляется с неудобствами за счет других носовых структур. Но бесконечно так продолжаться не может.

Кстати

Частые кровотечения из носа тоже могут быть симптомом искривления носовой перегородки: из-за нарушения дыхания слизистая пересыхает и легко травмируется.



Важно!

Ночной храп тоже может быть признаком искривления перегородки. В запущенных случаях может развиваться апноэ (остановка дыхания во сне).

Диагностика

Отоларинголог увидит проблему и при обычном осмотре. Но если предстоит операция, потребуется компьютерная томография околоносовых пазух.

Если постоянно случаются гаймориты, фронтиты, этмоидиты - воспаления в различных пазухах носа, - врач может направить на операцию. Ведь из-за неправильной перегородки нарушаются и дыхание, и отток отделяемого из придаточных пазух носа (слизи), оно застаивается, и там начинают развиваться бактерии, что и ведет к воспалению.

Лечение

К сожалению, вылечить искривление таблетками и народными методами не получится. Потребуется операция - септопластика, поскольку проблема заключается в нарушении строения. Операция может быть лазерной, но делают ее, если: искривление небольшое. Чаще делают операции с эндоскопом, под общим наркозом, без разрезов, через ноздри. Длится она в среднем 40-50 мин. В больнице пациент обычно проводит 2 дня.

Противопоказания. Их немного: инфекционные заболевания, нарушения свертываемости крови, период обострения хронических заболеваний. Также не рекомендуется исправлять носовую перегородку детям до 18 лет: лицевой скелет формируется лишь к 18-24 годам. Не проводят операцию и во время менструации - есть риск кровотечений.

А если отказаться от операции?

Из-за нарушения носового дыхания могут развиваться гипоксия, произойти изменения в крови, сосудистой и иммунной системах, что в дальнейшем приведет к мигрени, гипертонии, инфаркту, инсульту.



ХОЛОД И ЗДОРОВЬЕ: МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА САМОЧУВСТВИЕ ГИПОТОНИКОВ И ГИПЕРТОНИКОВ

Резкие перемены погоды, температуры и атмосферного давления влияют на состояние всего организма, особенно на работу сердечно-сосудистой системы. Многие люди в возрасте отмечают симптомы метеозависимости и чувствительности. Можно ли и как им противостоять?

В старину предсказывали погоду колдуны и шаманы, ведь метеорологов не было. Но более достоверные данные предоставляли пожилые люди, которым ломота в костях и суставах позволяла давать прогноз без всякого колдовства. С тех пор многое изменилось, синоптики научились давать даже долгосрочные прогнозы, но метеочувствительность по-прежнему свойственна многим людям. Их самочувствие - лучший атмосферный «барометр». Ведь метеочувствительность - причина обострения хронических заболеваний, скачков артериального давления, боли в суставах и мышцах, головных болей и многих других неприятных симптомов.

Что такое метеочувствительность?

Под этим термином понимают зависимость самочувствия от погодных условий и других климатических факторов. Это не заболевание, а симптом, который может указывать на неполадки с сосудами, сердцем и с другими органами и системами организма.

Здоровому человеку капризы природы не так страшны и проходят незамеченными. А у пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, например гипертонией, гипотонией, ишемической болезнью сердца и др., проблемы могут возникать, иногда фатальные.

Что приводит к метеочувствительности?

Известно, что метеочувствительность не является врожденной осо-

бенностью человека. Это приобретенное состояние, которое в той или иной степени свойственно 75% людей, проживающих в умеренных широтах. В передаче этого фактора значение также имеет наследственность.

В группе риска - пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями, астматики и др. Замечено, что высокие и худые люди острее реагируют на капризы погоды. Мегалополисы с их особенной экологией, ритмом жизни также можно рассматривать как фактор риска.

Обычно метеочувствительность проявляется ухудшением самочувствия, что происходит при изменениях и перепадах атмосферного давления, сильном ветре, высокой влажности воздуха или возмущениях магнитного поля Земли. Причем такие симптомы сохраняются в течение одних-двух суток до изменения погоды, продолжают во время этого изменения и сохраняются сутки-двое после него.

Виды

метеочувствительности

В клинической практике выделяют несколько типов метеочувствительности. Несмотря на некоторые различия, их объединяет одно - способность влиять на самочувствие.

✓ **Спастический тип.** Такой тип особенно опасен для пациентов с

хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, то есть гипертонией, ИБС, стенокардией. Для такого типа характерно повышение артериального давления (АД) при снижении температуры окружающей среды. Дело в том, что снижение температуры вызывает спазм кровеносных сосудов. И, согласно наблюдениям, при резком похолодании врачи скорой помощи выезжают на вызов по поводу гипертонических кризов, инфарктов и инсультов в несколько раз чаще.

✓ **Гипоксический тип.** Повышение атмосферного давления при повышении температуры воздуха более благоприятно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Но из-за снижения концентрации кислорода в воздухе появляется одышка, сонливость, слабость, что влияет на работоспособность. Особенно у тех пациентов, которые страдают гипотонией, а также астмой.

Как погода влияет на сердце и сосуды?

Осенью и зимой меняется не только температура воздуха, но и показатели атмосферного давления, принимать во внимание нужно уровень влажности и даже скорость ветра. И любые колебания в этих показателях влияют на весь организм: вегетативную нервную систему, сосуды и др.

Знаете ли вы, что...

... в ходе естественной реакции организма на низкие температуры сердце начинает биться быстрее, чтобы согреть тело путем ускорения кровотока? При этом стенки сосудов сжимаются.

Параллельно с этим происходят гормональные изменения, что можно рассматривать как еще одну реакцию на холод. В итоге кровь, можно сказать, становится более густой, что усиливает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Это и приводит к повышению артериального давления.

У пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями нарушен баланс содержания веществ, которые поддерживают тонус стенок сосудов. В избытке вырабатываются сосудосуживающие вещества, что нарушает баланс. Поэтому из-за нарушения адаптационных способностей у людей (особенно пожилых) появляются характерные симптомы и проблемы:

- ✓ Резко могут вырасти показатели АД, что проявляется шумом в голове, болью и головокружениями.

- ✓ При ишемической болезни сердца могут появляться боли за грудиной.

Ученые из Канады смогли измерить влияние погоды на здоровье человека. Общеизвестно, что при изменениях температуры и атмосферного давления резко возрастает количество госпитализаций в клиники. В исследовании, которое продолжалось более 10 лет, принимали участие около 111 тысяч человек. Ученые оценивали метеорологические факторы в дни всплеска госпитализаций и обращений за медицинской помощью. И была обнаружена четкая корреляция между изменениями погоды и увеличением количества обращений за медицинской помощью. Важно понимать, что во всех исследованиях речь идет не о низкой температуре как таковой, а именно о резких перепадах температуры и атмосферного давления.

Как пережить холода?

Снизить негативное влияние погодных условий можно при соблюдении принципов рационального питания, режима дня, но главное - не пренебрегать физической активностью. Однако таких советов при условии, что их выполняют в полной мере, достаточно лишь для здорового человека. А для людей с болезнями сердечно-сосудистой системы нужно учитывать еще и уязвимое состояние их общего самочувствия.

Проявления метеочувствительности можно уменьшить, если всерьез заняться собственным здоровьем и следовать определенным советам:

- ✓ Строго соблюдать режим сна и бодрствования, работы и отдыха и обеспечить качественный сон.

- ✓ Из рациона исключить жирные, жареные продукты, сократить употребление соли.

- ✓ Больше двигаться и проводить время на свежем воздухе.

- ✓ Провести процедуры закаливания со строгим соблюдением всех правил: постепенность, последовательность. Сначала нужно начинать с обтирания, постепенно переходя к контрастному душу, а после - к обливаниям холодной водой, и тоже постепенно - сначала ног по щиколотки, затем по колени, постепенно поднимаясь все выше от ног к голове и плавно снижая температуру воды.

- ✓ Отказаться от вредных привычек.

- ✓ Своевременно посещать врачей, проходить обследования и выполнять все рекомендации врача.

Что делать при резкой перемене погоды?

Перемены погоды могут регистрироваться в любом регионе, и заранее подготовиться к ним помогут долгосрочные прогнозы и даже специальные приложения на смартфоне.

Чтобы пережить резкую перемену погоды с минимальным риском последствий, достаточно придерживаться ряда правил:

- ✓ В дни геомагнитных бурь нужно изменить рацион. Некоторые врачи советуют устроить разгрузочный день, то есть отказаться от приема мяса, жирной пищи. Заменить ее молочно-растительными блюдами в умеренном количестве. Нужно избегать острых приправ, копченостей и, конечно, полностью исключить алкоголь.

- ✓ Полноценный сон и профилактика бессонницы - одна из универсальных рекомендаций.

- ✓ Пациентам с гипертонией необходимо заранее подумать о лекарственной терапии, проверить наличие выписанных врачом препаратов от высокого давления. Такие меры помогут избежать гипертонических кризов.

- ✓ Полезными окажутся прогулки пешком, но только если самочувствие позволяет.

- ✓ Водные процедуры помогают хорошо снимать напряжение.

Ну и главная рекомендация - избегать стрессов и эмоциональных переживаний. Не вступайте в конфликты, не смотрите остросюжетные фильмы, не общайтесь с токсичными людьми.

Шапка – носить или не носить?

За окном холодный ветер, дождь. А впереди зима, морозы. Хочется одеться потеплее, чтобы комфортно, чтобы зубами не стучать. Но вот шапка... прическу портит, к лицу не идет, да и толку-то в ней? А вот есть ли в шапке толк, давайте разбираться.

1. Уши. Переохлаждения и холодного ветра не терпят совершенно.

Стоит чуть остыть, и здравствуйте - отит, гайморит, фронтит, ангина и даже нарушение слуха.

2. Голова. Стоит чуть подольше простоять на остановке без шапки в холодный вечер и можно получить мигрени. Сосудам головного мозга перепады температур совсем не по нраву.

3. Волосы. Прическа без шапки, бесспорно, выглядит привлекательно. Но недолго. Из-за воздействия низких температур и ветра питание волосных луковиц ухудшается, ведь мы помним, организм бережет тепло, сосуды сужаются. Волосы начинают выпадать, их структура ухудшается.

4. Иммуитет. Стоит голове и шее замерзнуть, это сразу же негативно сказывается на иммунитете. Для патогенных организмов создаются вольготные условия - размножайся - не хочу. Тут уж для всяческих вирусов и бактерий настоящий рай.

5. Тройничный нерв. Из-за низкой температуры происходит сужение сосудов, нарушается кровообращение, тройничный нерв на такое попустительство может отреагировать сильнейшей, затяжной, мучительной болью. А в последующем это может привести к параличу лицевой мускулатуры.

Думается, пять вышеозначенных поводов надеть шапку довольно весомы. Тем более выбор головных уборов сейчас настолько велик, что найти то, что пойдет именно вам и не испортит прическу, точно возможно.



Овсянка

Плюсы. Богата белком (12%), витаминами группы В, А и Е, калием, магнием, фосфором, цинком и бета-глюканами, очищающими сосуды от холестерина, ценными растительными жирами. Сваренная без сахара, она способствует поддержанию нормального веса, выводит токсины, нормализует сахар в крови, улучшает настроение. Эта каша - настоящее спасение для людей, страдающих язвой желудка или гастритом, поскольку обволакивает слизистую желудка, помогает устранить вздутие, боли в животе.

Минусы. Овсянка содержит фитиновую кислоту, которая вымывает кальций из организма. При предрасположенности к остеопорозу не стоит увлекаться этой кашей. Два раза в неделю - это максимум. Цельнозерновой овес содержит много грубой клетчатки и полезных веществ, но очень тяжело переваривается, поэтому его можно есть только взрослым людям без проблем с ЖКТ. Овсянку быстрого приготовления не рекомендуется употреблять диабетикам. Также стоит отказаться от овсянки при аллергии на глютен.

В самое темное и промозглое время года особенно актуальной становится по-настоящему питательная еда. Питательная - значит, не просто создающая чувство сытости, а обеспечивающая организм необходимыми веществами. И самый доступный способ напитать себя энергией и витаминами - это ввести в рацион крупы.

В каше – здоровье наше

Рис

Плюсы. Нешлифованный рис - это кладезь витаминов группы В, а также калия, полезного для сердечно-сосудистой системы. Бурый - рекомендован для похудения, он выводит лишнюю жидкость из организма, является рекордсменом по содержанию витаминов. Красный - снижает уровень холестерина в крови, полезен для сердца, нормализует сахар. Черный - рекомендуется при заболеваниях почек и сердца, в случае анемии, положительно влияет на зрение и иммунитет.

Минусы. Полезные вещества содержатся в оболочке зерна. Поэтому шлифованный рис - это, по сути, просто крахмал, быстрые углеводы. Белый шлифованный рис противопоказан при диабете II типа, плохом состоянии сосудов, камнях: в почках. Не стоит употреблять его при склонности к лишнему весу.

Гречка

Плюсы. Содержит обширный набор ценных микроэлементов, включая железо, медь, кальций, калий, витамины группы В, РР, Е. Богата протеинами (необходимы во время постной диеты и для вегетарианцев). Кроме того, гречка содержит важные для здоровья сосудов и иммунитета рутин, кверцетин, незаменимые аминокислоты. Эта каша поможет по-

строить, улучшит состояние кожи, ногтей и волос, выведет лишнюю воду из организма, способствует росту мышечной: массы при физических нагрузках, укрепит стенки сосудов и станет помощницей в послеоперационный период.

Минусы. Гречку, не стоит есть часто тем, кто страдает запорами, повышенной свертываемостью крови, язвой желудка и почечной недостаточностью.

Пшено

Плюсы. Важна эта каша для здоровья сердца, сосудов, костей, при нарушении обмена веществ. Ее советуют ввести в ежедневный рацион при проблемах с суставами и костной тканью, после перелома, при интоксикации организма или лучевой болезни, при сердечно-сосудистых заболеваниях, даже после инфарктов и инсультов. Пшенка содержит полный спектр витаминов группы В, ценные нутриенты, среди которых проантоцианидин, нормализующий обмен веществ и оздоравливающий сердце и сосуды.

Минусы. Пшено препятствует усвоению йода, поэтому при проблемах с щитовидкой, кашу можно есть не чаще раза в неделю. Также перейти на еженедельный прием стоит, если у вас подагра, кальциоз, язва желудка, заболевания почек.

Ольга Вельская.

...что апельсиновый сок снимает хронические воспаления?

Ученые из США доказали, что особый состав свежеежатого апельсинового сока положительно воздействует на организм человека. В частности, снижает уровень воспалений. О пользе соков из натуральных фруктов и овощей известно давно. Но, несмотря на это, многие люди потребляют гораздо меньше половины рекомендуемой специалистами нормы таких напитков. Поэтому эксперты решили определить их важность для организма человека на примере апельсинового сока. Ход и итоги исследования представлены в издании *Advances in Nutrition*.

Американские ученые проанализировали 21 исследование, где уча-

Знаете ли вы...

ствовали две группы людей полностью здоровые и с повышенным риском образования хронических воспалений. К полученным данным специалисты добавили еще 16 системных обзоров, где замеряли шесть самых распространенных признаков воспалений.

В результате исследователи установили, что натуральный апельсиновый сок без содержания сахара существенно уменьшает уровень интерлейкина-6, который является основным маркером воспаления. Кроме того, напиток снижает показатели двух дополнительных маркеров воспалительного стресса. При

этом ни в одном случае не было зафиксировано негативного влияния напитка. Специалисты пояснили, что положительное воздействие апельсинового сока на организм достигается за счет его особого состава. Это витамин С в сочетании с комплексом биологически активных веществ, способных воздействовать на механизмы воспаления.

Помимо этого, апельсин повышает иммунитет и настроение, тонизирует организм и восстанавливает силы, нормализует обмен веществ и работу кишечника. А в виде напитка этот фрукт усваивается гораздо лучше. Однако следует иметь в виду, что апельсиновый сок не рекомендуется при аллергии, язвах, изжогах и повышенной кислотности желудка.

ЧАЙ С РОМАШКОЙ ДЛЯ ИММУНИТЕТА И ЧИСТОЙ КОЖИ

Врачи рекомендуют пить чай с ромашкой ежедневно. Так вы укрепите иммунитет, избавитесь от бессонницы и снизите риск развития многих заболеваний.

Цветки ромашки богаты биофлавоноидами, дубильными веществами, а также кальцием, йодом, магнием, железом, медью и цинком. Все части растения содержат эфирные компоненты и оказывают противовоспалительное действие.

Возьмите за правило пить чай с ромашкой за ужином, чтобы расслабиться и настроиться на сон. Лечебный эффект даст одна чашка, в день же допустимо употреблять не более трех чашек.

Профилактика простуды

При первых признаках простуды, а также для профилактики болезни заваривайте ромашковый чай. Напиток содержит аскорбиновую кислоту, которая повышает защитные силы организма. Для более выраженного эффекта добавьте в чай ломтик лимона или 1 ч. л. малинового варенья.

При бактериальных и вирусных инфекциях допустимо использовать настой ромашки. Заварите 2 ст. л. цветков ромашки аптечной 1 л кипятка и оставьте на 2 ч. Промывайте настоем носовые пазухи и полощите горло.

Диабет не грозит!

Исследование японских ученых показало: ромашковый чай способен снижать уровень глюкозы в крови, что особенно важно при диабете второго типа. Кроме того, напиток борется с осложнениями, которые вызывает диабет (проблемы с почками, ухудшение работы нервной и сердечно-сосудистой систем, гипергликемия).

В ходе эксперимента выяснилось, что у большинства испытуемых уровень глюкозы в крови снизился на 25%, а осложнения стали менее выраженными. Ученые рекомендуют пить по две чашки целебного чая каждый день в качестве профилактики диабета.

Спокойный и крепкий сон

Как часто вас беспокоит бессонница? Если вы ворочаетесь с боку на бок и не можете заснуть не менее трех раз в неделю, можно говорить об устойчивом расстройстве сна. В таком случае следует обратиться к сомнологу, который поможет в данной проблеме.

Дополнительно пейте ромашковый чай на ночь - за счет вещества апигенина в составе ромашка обладает успокаивающим эффектом. Растение оказывает на организм человека действие, схожее со снотворными препаратами, но не вызывает привыкания.

Здоровый кишечник

По мнению канадских ученых, ромашка может подавлять активность патогенных микроорганизмов, снимать воспаление и улучшать работу кишечника (растение нормализует моторику гладкой мускулатуры тонкого и толстого кишечника).

Ромашковый чай рекомендуется принимать при запорах, метеоризме, кишечных болях и спазмах. Эксперимент, проведенный в США, показал: 2 чашки чая с ромашкой в день спо-



собны снижать проявления СРК (синдром раздраженного кишечника). Однако ромашковый напиток противопоказан при тошноте и диарее.

От "женских" болей

При болях и спазмах во время менструации стоит заварить ромашковый чай и пить его в течение дня маленькими глотками. Напиток расслабляет гладкую мускулатуру и снижает выраженность неприятных симптомов, а также успокаивает.

То же самое касается головной боли и мигрени - по некоторым данным, чай с ромашкой способствует улучшению самочувствия.

Кожа без высыпаний

Чтобы улучшить внешний вид кожи и снизить количество высыпаний, косметологи советуют использовать ромашковый чай в качестве тоника для лица. Это домашнее средство убирает постакне, сужает поры и повышает тонус эпидермиса.

Заварите 2 пакетика ромашкового чая 1 стаканом горячей воды и дайте настояться в течение 5-6 часов. Добавьте в настой 2 капли эфирного масла чайного дерева и 3 капли эфирного масла розы. Протирайте тоником лицо утром и вечером. Храните в холодильнике в течение 5 дней.

Стресс снижает качество жизни. Введите в свой рацион продукты, которые борются с тревожностью, раздражительностью и повышенной утомляемостью.

Темный шоколад. Выбирайте плитку с содержанием какао-бобов не менее 70%. Шоколад поднимает настроение за счет триптофана в составе.

Морская капуста. Ценный источник магния. Этот элемент активизирует работу энзимов (ответ-

Эти продукты помогут при стрессе!

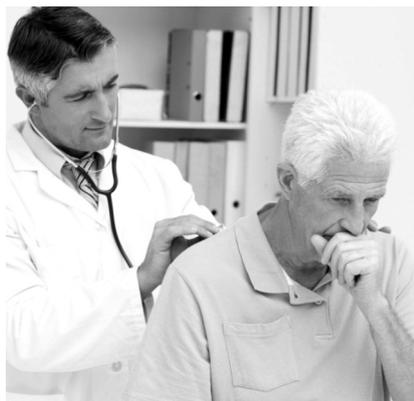
ственны за выработку энергии) и защищает от развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Семена подсолнечника. Они богаты витаминами группы В, необходимыми для поддержания деятельности нервной системы и регуляции настроения.

Цитрусовые. Витамин С в составе апельсинов, лимонов и грейп-

фрутов компенсирует стрессовую нагрузку на организм. Норма при отсутствии аллергии - 2 цитрусовых в день.

Овсянка. Крупа отличается высоким содержанием углеводов, которые повышают выработку серотонина - «гормона хорошего настроения», как его часто называют.



К врачу придется обратиться, если:

- ✓ беспокоит длительный (несколько недель) кашель в течение дня;
- ✓ беспокоит кашель по утрам;
- ✓ при кашле выделяется большое количество мокроты (гноющей или кровянистой);
- ✓ изменился характер кашля (из утреннего перешел в постоянный, добавилась ночной кашель);
- ✓ возникает одышка при физической нагрузке;
- ✓ время от времени мучают приступы кашля или затрудненного дыхания, а вы не можете понять, с чем приступы связаны.

Органы дыхания у людей с возрастом меняются. Изменения распространяются на легкие, грудную клетку, сосудистую систему малого круга кровообращения. У пожилых людей из-за изменений скелета нарушается подвижность грудной клетки, что не лучшим образом сказывается на легочной вентиляции. Бронхи постепенно пропитываются солями и лимфоидными элементами. В них скапливается слизь, просвет бронхов сужается и при вдохе через них проходит значительно меньшее количество воздуха.

Ближе к 70-ти годам у многих людей начинается процесс атрофии эпителия бронхов, и бронхиальные железы работают все слабее. Легочная ткань также претерпевает изменения. Она теряет эластичность, а это, конечно же, сказывается на дыхательной ёмкости лёгких.

Организм перестает справляться с физическими нагрузками из-за нарушения газообмена в лёгких. Течение заболеваний органов дыхания у пожилых людей протекает тяжелее, чем у молодых. Объясняется это недостаточным насыщением артериальной крови кислородом, нарушением вентиляции и кровотока лёгких, снижением жизненной ёмкости лёгких.

КАШЕЛЬ - ПОВОД ДЛЯ ТРЕВОГИ

Но если тренировать дыхательную систему, активно двигаться, можно отодвинуть начало неприятного процесса.

Заболеваниям лёгких и дыхательных путей способствует как сырой, холодный, так и сухой, перенасыщенный углекислым газом и пылью воздух. Старайтесь как можно чаще проветривать помещение и ежедневно проводите влажную уборку. Нашим легким комфортно при температуре воздуха 20 градусов и влажности воздуха около 70 процентов. Не забывайте о закаливании.

Упражнения, которые полезно делать по утрам

1. Встать прямо. Руки вдоль тела, голову поднять вверх. Поднимитесь на пальцах ног, сделайте глубокий вдох носом. Задержитесь в этом положении на пять секунд. Медленно опуститесь на пятки, выдыхая. Повторите упражнение 3 раза.

2. Встать прямо. Руки положить на грудь, глубоко вдохнуть и слегка постучать по груди пальцами рук. Задержать дыхание, выдохнуть через нос.

3. Сесть на стул. Полностью выдохнуть и сделать «брюшной» вдох, надувая живот «шариком», постепенно наполняя воздухом грудь. Задержать дыхание, сначала выдохнуть воздух из груди, а затем из живота.

4. Лечь на спину, глубоко вдохнуть, «заполнить» живот. Задержать дыхание. Выдохнуть, подтянув живот.

5. Ходьба на месте или по комнате. Вдох - на первые три шага, выдох - на четвертый шаг.

6. Встать прямо, отвести плечи назад. Приподнимаясь на носках, сделать глубокий вдох. Опуститься на пятки, возвращая плечи в исходное положение, медленно выдохнуть. Упражнение повторить пять раз.

Выполняйте такие упражнения ежедневно по утрам и заряжайтесь бодростью и жизнерадостностью.

Немаловажное значение имеет рацион питания. Замечательно, если

ежедневно ваше меню насыщено полезными продуктами. Особенно это важно в период болезни. Некоторые продукты питания могут встать на защиту лёгких.

В период лечения простуды рекомендуют чаще употреблять молочные продукты, особенно сыр. Продукт богат кальцием и витамином D. Эти полезные вещества не только укрепляют кости. Люди, не испытывающие недостатка кальция и витамина D, реже испытывают проблемы с дыханием, объем лёгких у них больше. Молочные продукты облегчают течение болезни и защищают бронхи.

Сельдь богата полезными жирными кислотами омега-3, которые улучшают состояние легочной ткани, способствуют увеличению просвета бронхов, снимают воспаление. Старайтесь чаще включать в рацион питания морскую рыбу, но только не слишком соленую.

Не забывайте о чесноке. Это известный помощник иммунитету. Фитонциды, которыми богат чеснок, отлично очищают бронхи от мокроты и вредных веществ. Природный антибиотик уничтожает болезнетворные бактерии еще на подступах к трахее. Не забывайте ежедневно съедать минимум два хороших зубчика чеснока.

Кешью - лидер по содержанию магния, необходимого для клеток лёгких. Магний способствует тканям лёгких своевременно восстанавливаться, дыхательным мышцам - правильно работать. Магний очищает лёгкие от токсинов, частичек пыли, борется с воспалением, снижает вероятность осложнений после простуды. Не все могут позволить себе ежедневно употреблять недешевые орехи. Не расстраивайтесь! Помните о гороховом супе, молочных продуктах, бородинском хлебе. В них тоже содержится магний.

В аптеках сейчас большой выбор натуральных средств от кашля. Можно купить готовый сироп или приобрести травы и готовить самостоятельно отвары или настои. В комплексном лечении простудных, инфекционных и вирусных болезней травы оказывают отличный лечебный эффект.

↓	Микро-организм	Художник Габо	→				Протяжный крик	Плодовый кустарник		Часть завода	→		↓	Краска для волос	
	Килограмм	... за рыбалку!	↓	Нанду	Изобретатель велосипеда	↓		→		Единица площади	Приток Волги	Монгольский хан		Африканское дерево	
	→	Московский ВУЗ	Душистая подушечка	→				Высокий кулич	↓					→	
	Расточительный человек	→			Порода собак	→							Город в Магаданской обл.	Царь Иудеи	
	Русская актриса		Предмет одежды		☺ ☺ ☺ - Ну почему я не родилась мальчиком? Открыла бы шкаф - что упало, то и надела! ☺ ☺ ☺ Дед говорит внучке-студентке: - В мое время девушки еще умели краснеть! - Представляю, что ты им говорил! ☺ ☺ ☺ Если скачивание фильмов таки убьет российский кинематограф, скажите, пожалуйста, что именно надо скачать, чтобы уж наверняка?					Часть пьесы				→	
	↓		→								Источник знаний		Личный живописец Наполеона		
Другое имя Одиссея		Дезинфицирующее средство	Технический углерод								→				
→											Поп-язычник	Маленький моллюск		Скряга, скупой человек	
Судно Амуд-сена	→			Пьяная несознанка						Богиня безумия				→	
→					Табачное изделие	→							Закладка в книжке	Трагедия у Шекспира	
Город в Австралии		Крупная ядовитая жаба	→		↓	Навоз	Время, период	Ударный круг	↓					→	
↓	Седая легенда	Печальный лад	Буква кириллицы	→		Средство от всех бед	→							Греческая буква	
	Хозяин прибора	→				Город в Италии		Водяные ворота		Песня "Любэ"	Зов			→	
→			Верхняя палуба на судне	Бравурная музыка	→				Художник Кипренский	→		Порт в Швеции		Авто "для кадетов"	
Картофель-...	Нагая живопись	→		Франц. да"	Подкожный жир	→				Округ в Дании	→				
Ложе смерти	Ключ к вопросу	→				Геолог. период	→				Король ...	Углубление в земле	Бараний порох		
→			Имя диктатора Уганды Амина	→			Жители планеты Земля	→							
Сознание	↓	Торговая марка	↓	Человек лопающий	↓	Собачье "нельзя"	↓	Побудительная причина	→						
Грызун	→					Меховой сапог	→			Княжеское войско	→				



СОФЬЯ ДОНИАНЦ: «В детстве я мечтала стать балериной»

- Софья, расскажите о своей работе в проекте «Кристина». Ваша Даша, как и главная героиня, существует в двух реальностях? Чем отличаются две ее личности, какая из них оказалась вам ближе?

- По сюжету в «Кристине» существует несколько параллельных реальностей, которые очень плотно переплетаются друг с другом, никогда до конца непонятно, где реальность, а где вымысел. Где правда? Где она заканчивается? Или всё это проекция главной героини? Эти вопросы остаются всегда открытыми.

Моя героиня Даша вроде бы и одна и та же всегда, но в разных реальностях грани ее личности проявляются по-разному. Вообще, в истории в основном она ассоциируется с рацией, с разумом, она такая очень точная, конкретная, у нее в жизни всё ясно и понятно.

Если героини Кристины и мамы Кристины — более воздушные женщины, то Даша их возвращает на землю, она всегда точно знает, как и что надо делать. Это во многом за счет специфики ее профессии (она работает в

скорой помощи). Такая ее «земная» черта мне очень близка.

- Вы впервые работали в жанре триллера? Как впечатления?

- Да, я в первый раз работала в жанре триллера. Это очень интересно, хотя на самом деле моя героиня Даша, ее часть истории, — как раз такая бытовая, реалистичная. За часть, которая приходится на триллер, отвечала Юлия Хлынина.

- Кого играть интереснее, любопытнее и сложнее — своих современниц или героинь из прошлого?

- Мне вообще интересно играть, я очень люблю свою профессию. Люблю разбирать роли, создавать роли, быть на площадке, что-то делать. Всё зависит от персонажа.

Вне зависимости от временного контекста мне нравятся сложносочиненные персонажи, со сложной какой-то психикой. Это делает персонажа, героиню живыми, настоящими.

Конечно, больше всего я люблю работать с хорошо написанным материалом, вот это прям удовольствие, потому что иногда бывают сценарии —

«именины сердца»: тут и диалоги, и тексты... И тогда и я раскрываюсь как актриса, и персонаж раскрывается, начинается настоящее творчество, при этом неважно, современные они или из прошлого, из будущего.

- В сериале «Гений» о жизни Пабло Пикассо вы сыграли первую жену художника, балерину Ольгу Хохлову. После съемок в таком громком международном проекте нет страха выпасть из этой обоймы или снизить планку? Появилась ли вообще у вас эта самая планка в плане выбора ролей?

- Работа в проекте «Гений» Пикассо на данный момент в моей карьере является уникальной. В плане материала это и самая сложная, и самая интересная работа. Я играла героиню Ольги Хохловой с 26 лет, когда она познакомилась с Пикассо, до 54 лет, и это было невероятно интересно, очень сложно.

Как для актрисы это был настоящий вызов. В сериале есть момент, когда показывается кусочек балета, над которым работала труппа Дягилева. Дягилев ставил его вместе с Кокто, а Пикассо делал декорации, костюмы. Как раз во время работы над этим спектаклем Пикассо и Ольга Хохлова познакомились.

Во время съемок восстанавливали кусочек этого балета, мне тогда очень захотелось самой станцевать эту партию, и это тоже была непростая задача, настоящий вызов. И да, на данный момент, для меня это был самый яркий и интересный опыт актерской работы.

Появилась ли у меня планка в плане выбора ролей? Скорее появилась внутренняя планка. Я поняла, как нужно относиться к работе, к своей роли, потому что опыт, который я получила на той площадке, уникален. Меня поразило то, насколько все профессионально подходят к своим ролям, все члены группы — к своим обязанностям. Безусловно, это очень сильно повлияло на меня. У нас всегда на площадке был dialect coach, который отвечал за правильность произношения, потому что почти все герои говорили с разным акцентом. Многие артисты работали с acting coach. В России на тот момент я не сталкивалась с такой практикой. И я подумала о том, какая это классная и грандиозная идея. С тех пор я всегда свои роли разбираю и готовлю с коучем, подробно прорабатываю всё по актерским задачам, чтобы на площадку приходила уже полностью готовой. Это, наверно, та внутренняя планка, которая выработалась у меня во время съемок «Гения» Пикассо.

- С балетом вы знакомы не понаслышке. Продолжаете ли занятия сейчас? Придерживаетесь определенной дисциплины, которую прививает балет?

- Да. Балет — это мое детское увлечение, в детстве я мечтала стать балериной. Во всех театральных вузах танец, в том числе классический, танок — это обязательная дисциплина, мне это очень понравилось, и после окон-



В сериале «Фитнес»



В сериале «Тайны института благородных девиц»

чания ГИТИСа я хожу в любительскую студию и занимаюсь балетом. Конечно, очень многое поменялось в связи с пандемией, в какой-то момент всё просто было закрыто. И сейчас, после всех этих локдаунов, я стала ходить на балет реже (раз в неделю), но по-прежнему с удовольствием.

- Никогда не возникало страха, что внешность классической утонченной красавицы сделает вас заложницей одного амплуа? Готовы пойти на существенные эксперименты ради роли — остричь волосы, например, или набрать вес?

- Как актриса, я заложник своей внешности, радикально никуда не вышагну из нее. Но мне было бы очень интересно поэкспериментировать с тем, как я выгляжу, причем не только внешне, но и попробовать поискать абсолютно другую, не свойственную мне психофизику. Это очень увлекательно, это то, за что я ценю свою профессию.

Готова ли я остричь волосы или набрать вес? Здесь уже на самом деле зависит от роли. Было много предложений, ради которых я была не готова идти практически ни на какие жертвы и изменения. Всё зависит от материала, от творческой команды.

У меня был случай, когда изначально роль предполагала очень короткую стрижку и мне было жалко мои волосы, но я поговорила с режиссером, он мне объяснил, почему нужно именно так, я уже внутри себя была готова к этим изменениям, но в самый последний момент он поменял свой замысел, и мои

волосы остались на месте.

- Как сейчас обстоят дела с международными проектами? Проходите пробы? Есть ли предложения?

- Честно говоря, никак. До пандемии у меня были пробы в очень интересные проекты, был хороший фидбэк, но, к сожалению, последние полтора года тишина.

- В экранизации антиутопии Евгения Замятина «Мы» вы исполнили одну из главных ролей. Чем обусловлен ваш интерес к этому проекту?

- Да, в экранизации «Мы» я сыграла О-90, это моя первая большая роль в полном метре. Мы сняли фильм в 2018 году, но из-за пандемии дата премьеры переносилась уже несколько раз, и вот сейчас намечен сентябрь 2022 года. На самом деле это очень тяжело — такое длинное ожидание, хочется, чтобы фильм уже наконец вышел.

Чем обусловлен мой интерес? Я очень люблю читать, и у меня был период, когда я взалхлеб читала все антиутопии, в том числе Замятина. Это потрясающая история, которая произвела на меня сильное впечатление. Несмотря на то что была написана сто лет назад, она очень современно звучит, и я обрадовалась возможности поработать с таким материалом.

Адаптацию писали Александр Талал и режиссер Гамлет Дульян, и они сделали это более современно. В 2018 году, еще до истории с пандемией, они придумали, что жители единого государства, которые по сюжету живут под ку-

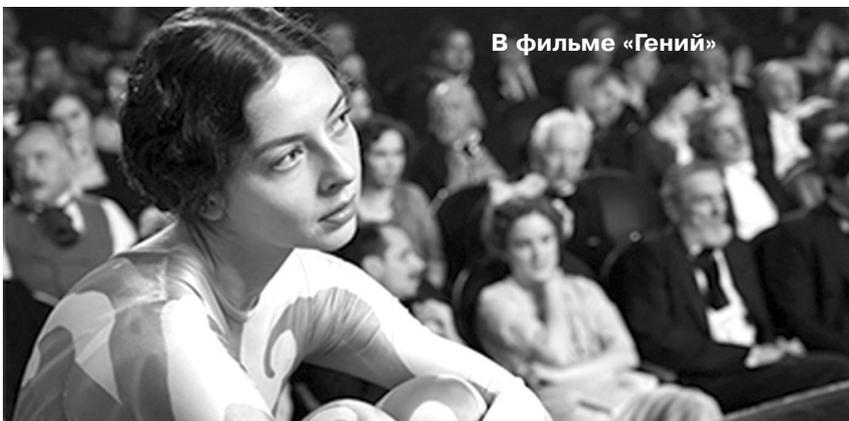
полом, имеют для удобства татуировки (на ладонях, чтобы не потерять) со своим QR-кодом, с помощью которых они передвигаются везде, обо всем договариваются. Там ни у кого нет настоящих имен, у каждого жителя есть только номер — это буква и какая-то цифра. Вот у меня это был О-90, у главного героя, которого исполнил Егор Корешков, — Д-503. Когда я приходила на пробы, там уже были утверждены все остальные артисты, и мне так хотелось с ними поработать. Так что я очень жду выхода этого фильма.

- Насколько, по вашему мнению, для актера важно не просто быть профессионалом своего дела, но и оказаться в нужное время в нужном месте? Успех в профессии обусловлен в большей степени счастливым случаем или в первую очередь упорством и верой в себя?

- Мне кажется, что важны все факторы. Если бы рецепт успеха был такой простой, понятный, наверное, было бы намного больше успешных людей, успешных артистов. Да, конечно, в первую очередь я верю в талант и трудолюбие, в профессионализм, но, безусловно, нужно оказаться в нужное время в нужном месте, причем с нужным типажом (если проанализировать историю кино, можно увидеть, что были востребованы разные типажы). То есть, по моему, рецепт успеха таков: родиться в правильное время в правильной стране, быть на нужном месте в нужное время, но при этом никто никогда не отменял профессионализма, всё должно быть гармонично. А вера в себя и упорство — непременно, без этого вообще очень сложно в жизни, не только в актерской профессии.

- В своем профиле в Instagram вы называете себя «российской актрисой кино». А что насчет театра?

- Я временно завязала с театром. Я была в репертуарном театре, в труппе четыре с половиной года — и вот в конце 2017 года приняла решение уйти, потому что поняла, что это занимало много времени и отбирало много сил. Тогда мне было страшно принимать это решение, я уходила в никуда, но на данный момент мне намного интереснее кино. Хотя не исключаю, что в какой-то момент вернусь на сцену, всё может быть.



В фильме «Гений»



Редкая женщина не страдает комплексами по поводу собственного внешнего вида. Они не добавляют уверенности в себе и портят жизнь. Как научиться принимать себя?

Бодипозитив уверенно шагает по планете и учит нас любить себя такими, какие мы есть, со всеми достоинствами и недостатками. Но многим девушкам и женщинам эта задача кажется непосильной. Как можно всецело принимать свой длинный нос? Или короткие ноги? А этот ужасный целлюлит? Список недостатков кажется бесконечным. Пора выбросить его подальше и сосредоточиться на достоинствах.

ЛЮБОВЬ - ЭТО ЗАБОТА

Когда мы кого-то любим, то хотим заботиться об этом человеке, баловать его, поддерживать. Почему бы не направить эту любовь и заботу на собственное тело? Сделайте для него что-нибудь приятное - сходите в парикмахерскую, купите удобные туфли, расслабьтесь в ванне с ароматическими маслами. Даже если это будет такая мелочь вроде новой помады, все равно ваш мозг правильно считает намерение: вы любите себя и заботитесь о себе.

Каждая вторая работающая мать семейства наверняка спросит, где ей взять время и деньги на заботу о себе? Это как раз тот случай, когда вы имеете полное право проявить немного эгоизма и вместо двадцатой куклы для дочери купить что-то приятное для себя. Или вместо того, чтобы часами стоять у плиты, взять и по-быстрому сварить пельмени.

В идеале вам нужно постараться ежедневно выделять хотя бы полчаса на то, чтобы побаловать себя. Возьмите на вооружение полезное психологическое упражне-

ние: каждый вечер перед сном записывайте в специальный дневник все приятные вещи, которые вы сделали для себя любимой в течение дня. Если вдруг окажется, что записать нечего, это сигнал: значит, на следующий день вы имеете право на удвоенную порцию любви и заботы.

СОЦСЕТИ И ИХ ПРИЛИЗАННАЯ КРАСОТА

Огромный источник женских комплексов по поводу собственной внешности - это социальные сети. Здесь мы наблюдаем отредактированные идеальные картинки чужой жизни.

На фоне всей этой отфильтрованной красоты трудно не почувствовать себя гадким утенком.

Сознательная часть мозга пытается убедить нас, что не нужно сравнивать себя с другими, а идеальным снимкам нельзя верить. Но мы слушаем другую, менее осознанную часть, которая нашептывает гадости: «Не родилась красавицей, нечего и пытаться. Ты вообще себя в зеркало видела?»

Чтобы заглушить этот противный голос, удалите подписку на все аккаунты «богинь Инстаграма», которые вызывают у вас острое чувство собственной неполноценности. Поверьте, ваши

Женщины, которые регулярно ухаживают за собой, чувствуют себя более красивыми и желанными, вне зависимости от реальных внешних данных.

психика и самооценка скажут вам за это спасибо.

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Можно часами твердить перед зеркалом мантру «я самая обаятельная и привлекательная» и все равно в нее не поверить. Мы склонны не доверять себе и своим суждениям, особенно если речь идет о внешности. В этом вопросе мы больше полагаемся на мнение окружающих. Поэтому нас так ранят неосторожные комментарии друзей и знакомых. Например, брошенная мимоходом фраза «красный совсем не идет к твоему цвету волос» может заставить нас навсегда отказаться от любимого платья. Можно ли обратить эту особенность психики себе на пользу?

Попробуйте задать своим родным и друзьям один и тот же вопрос: «Как ты думаешь, какая самая привлекательная черта моей внешности?» Наверняка ответы вас приятно удивят. Может быть, вы и не подозревали, какие выразительные у вас глаза, тонкие аристократические пальцы, изящные запястья. Сама постановка вопроса подталкивает, что окружающие будут говорить только о хорошем, и это придаст вам уверенности в себе.

ПЛАТЬЕ КОРОЛЕВЫ

Правильно говорят: нет некрасивых женщин, есть женщины, которые не умеют правильно подать себя. Вы уже выслушали массу комплиментов от знакомых, - осталось придумать, как правильно упаковать свои достоинства.

Пришла пора взглянуть правде в глаза и признаться себе, что большинство из нас не умеет одеваться так, чтобы наряд был одновременно современным, актуальным, по фигуре и к лицу. Отправляясь на шопинг, мы часто соглашаемся на компромиссы. Стоя в примерочной, угвариваем себя: «Да, брюки сидят не очень хорошо, но это уже десятая пара за сегодняшний день, я устала, хочу есть и не выдержу еще одной примерки». В результате вы покупаете одежду, которая вас не украшает.

После этой торжественной клятвы займите в Интернете поисковый запрос «основы базового гардероба», внимательно изучите статьи стилистов и только после этого отправляйтесь по магазинам. Настройтесь на то, что первая вылазка может не принести желаемых результатов. Тогда в следующий раз идите не в знакомый торговый центр, а в другую точку, чтобы открыть для себя новые бренды.

Покупайте вещи только в том случае, если они радуют глаз и сидят идеально. Вы достойны самого лучшего!



Лет десять тому назад моя подруга Нина была на распутье. Ее мать тяжело болела и, в конце концов, перестала сама себя обслуживать. Как лучше поступить - забрать ее к себе или передать в руки соцучреждения, - Ниночка не знала. Она долго думала, страдала и все же приняла решение, определив мать в дом престарелых. Я ей тогда, конечно, ничего не сказала, но какось, втайне осуждала. Думала: «Как ей только не стыдно мать чужим людям поручать?»

Правильно говорят: нельзя никого судить... Потому что прошло время, и буквально несколько лет назад на распутье оказалась я сама. Нет, моя мама была в здравом уме, вполне дееспособной, но вот возраст - 91 год - не позволял ей более жить в одиночестве. Так из Саратовской области она перебралась ко мне в столицу. Я даже не думала, что у нас с ней могут возникнуть какие-то проблемы. Мужа я похоронила, детей вырастила - одним словом, жила одна. А тут я нашла и собеседницу, и дружеское плечо в виде мамы.

Сын и дочь приезд бабушки восприняли благосклонно, но отчего-то стали меня жалеть. Помню, Сережа тогда похлопал по плечу со словами: «Нелегко тебе придется... Ну, ничего, мы поможем!» Но в чем помогать? Неужели я сама с 91-летней старушкой не справлюсь?!

Дальше потекли наши размеренные будни. Поначалу действительно было несложно - я искренне радовалась приезду мамы, баловала ее, уделяла внимание. Мы часто прогуливались вдвоем по красивым местам в городе. Одним словом, все свое время я тратила на родительницу, но продолжаться бесконечно это не могло.

К тому моменту я уже год как была на пенсии, дополнительно работу не искала - мне всего хватало, да и дети помогали. Но, помимо этого, у меня имелись свои хобби, друзья, заботы. Я и не думала менять прежний уклад жизни. Приготовлю матери обед и пойду по своим делам. Сначала она ничего мне на это не говорила, но после я стала замечать, что, когда я возвращаюсь, она встречает меня чернее тучи. «Мама, что случилось?» - спрашивала я, но старушка в ответ молчала.

В конце концов, однажды она не выдержала. «Сама бегаешь, развлекаешься, а меня оставляешь сидеть одну в четырех стенах?!» - переходя на визгливый крик, выставляла мне претензии мать. Я аж опешила... Тут же объяснила ей свою позицию, но в ответ получила лишь новую порцию упреков. По

И ЗАЧЕМ Я ТОЛЬКО ЗАБРАЛА К СЕБЕ МАМУ...

Сначала родители ухаживают за детьми, а потом героини меняются местами... Однако порой жить на одной территории с пожилыми родственниками оказывается ох как непросто.

мнению мамы, с ее приездом я должна была пересмотреть свой режим дня, чтобы уделять ей больше времени.

Скажу честно, в тот день я подумала, что это была одноразовая акция. Ну, бывает же у стариков плохое настроение - все-таки надо давать скидку на возраст. Но вскоре концерт повторился вновь, уже со слезами. Мое сердце разрывалось, а чувство вины и вовсе расцветало буйным цветом. Спустя неделю от занятий по пэчворку, которые мне очень нравились, я отказалась.

Однако на этом причуды родительницы не закончились. «Дома я себе несколько раз в неделю булочки покупала, а ты меня совсем не балуешь...» - заявила она однажды. Мне чуть плохо не стало, ведь я каждый раз перед походом в магазин спрашивала ее, что купить. Мать обычно кротко отвечала: «Я все съем, что ты дашь». И тут такое! Потом я поняла, что она во многом сама себе противоречит. Попросит с ней погулять - потом обвиняет, что я выгоняю ее на улицу, не предложу прогулку - «Держишь меня взаперти».

Чуть что происходило не по воле матери, ей тут же становилось плохо. Сколько раз мне приходилось вызывать скорую - врачи уже стали узнавать нас и смотрели на меня с сочувствием. А однажды и вовсе случилось то, что ни в какие рамки

не лезло! Я отправилась на юбилей к близкой подруге, а когда вернулась, застала маму в полуобморочном состоянии. Пытаясь выяснить, в чем причина ее недомогания, я заметила, что она выпила таблетку для понижения давления, тогда как оно у нее и так всегда было низким. «Перепутала! - огрызнулась мать. - Некому же было подать лекарство!»

В тот момент я поняла, что ситуация зашла слишком далеко. Тогда я впервые села и поговорила с мамой о том, чтобы оформить ее в дом престарелых. Я заранее подобрала хорошие варианты и готова была доплачивать за них, лишь бы ей было хорошо. Мама поджала губы и сутки со мной не разговаривала. А потом произнесла лишь: «Избавиться от меня хочешь?» И я поняла, что не смогу. До сих пор я живу как в аду. Годы идут, но здоровье у мамы достаточно крепкое. Порой мать бывает вполне сносной - особенно после моих истерик и криков о том, во что она превратила мою жизнь. Но этого хватает максимум на несколько дней, а потом все начинается по новой - «ты мне должна», «я страдаю», «ты эгоистка», «долг платежом красен». Я успокаиваю себя тем, что однажды эта эпопея, конечно, закончится, но доживу ли я до этого дня?.. Уже сейчас нервы и здоровье ни к черту.

Елена П.

Ваше любимое кино



В этом фильме реальное и вымышленное переплетены настолько тонко, что зритель и не подозревает, где проходит граница. Про кого на самом деле снят фильм «Вокзал для двоих»?

«ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ» Почти реальная история

Премьера кинокартины «Вокзал для двоих» прошла более чем успешно. Зрители радостно приняли новое творение Эльдара Рязанова, актеры купались в лучах славы. Лишь одному человеку в зале было не по себе. Композитор Микаэл Таривердиев, как только на экране появились титры, тут же вскочил со своего места и быстрым шагом пошел к выходу. В голове крутилось: «Теперь о моей истории знают все!»

КТО ВИНОВАТ?

9 мая 1967 года композитор Микаэл Таривердиев на собственной «Волге» ехал по шумной Москве. На пассажирском сиденье расположилась его возлюбленная - актриса Людмила Максакова. Водить женщина не умела, но очень хотела почувствовать, каково это - быть за рулем. Всеми правдами и неправдами она старалась уговорить мужчину посадить ее на водительское сиденье, и тот, наконец, сдался.

Первые минуты поездки прошли хорошо, но позже уверенность Максаковой стала таять. На пути у актрисы оказался 16-летний юноша, которого она по неопытности сбила. В последний момент женщина зажмурила глаза и нажала на педаль тормоза, но ничего исправить уже было нельзя.

Решение было принято в тот же

момент. «Меняемся местами!» - тут же сообразил Таривердиев, пересаживая возлюбленную обратно на пассажирское кресло. Вскоре к ним уже спешили органы правопорядка. Увы, пострадавший скончался в больнице спустя несколько дней. А Микаэлу предъявили обвинение.

Вышеописанное - не точные факты. Так было скорее всего, хотя сама Людмила Максакова не отрицала эту версию. Согласно ее словам, она бы никогда не села за руль без прав, а Таривердиев сбил юношу, потому что был в состоянии алкогольного опьянения. Так или иначе, композитора отправили в тюрьму на время следствия. Их отношения с Максаковой, которые уже близились к свадьбе, со временем сошли на нет. Каждый из участников той аварии хотел забыть о произошедшем.

Таривердиев вышел на свободу уже спустя два года. Именно столько ему присудили за ДТП, но все это время он уже сидел в изоляторе, поэтому мужчину отпустили. С Максаковой он свою жизнь так и не связал. А о произошедшем решил рассказать только узкому кругу близких людей, прося не разносить эту информацию дальше. Одним из тех, кто узнал историю, оказался сценарист Эмиль Брагинский.

ТАНДЕМ, СЛОЖИВШИЙСЯ НЕ СРАЗУ

Брагинский пришел с уже готовым сценарием к Эльдару Рязанову - тому история весьма понравилась. Режиссер подумал, что она может стать удачным завершением его трилогии. Первым фильмом была «Ирония судьбы, или С легким паром», вторым - «Служебный роман», а третьим должна была стать новая лента, которой решили дать название «Вокзал для двоих». Во всех трех повествование шло об одиноких и несчастных людях, которые однажды встречаются друг друга.

По сюжету картины главный герой Платон Рябинин также отбывает срок за аварию, которой не совершал - за рулем находилась его супруга. Однажды он получает разрешение на свидание с женой и приказ - вернуться не позже указанного времени. Это едва удастся, потому что заключенный знакомится с удивительной женщиной - официанткой Верочкой, которой суждено изменить его жизнь.

По поводу исполнителя роли главного героя Рязанов даже не задумывался. Когда-то давно он в шутку пообещал Олегу Басилашвили снимать его в каждом своем фильме. Шутка шуткой, но сценарий «Вокзала для двоих» писали четко под этого актера. Олег Вале-

рианович даже пробы не проходил - сразу было понятно, что вот он - Платон Рябинин.

С актрисой на роль официантки Веры было чуть сложнее. Первоначально планировали снимать молодую актрису, но потом передумали и решили не рисковать. Вдруг будет плохо смотреться рядом с колоритным Басилашвили? «Выручила» маститая Людмила Гурченко, которая вписалась в этот тандем идеально.

Друг с другом исполнители главных ролей познакомились всего за пару часов до съемок и были невероятно смущены. Позже Гурченко так описывала их встречу и последующее общение: «Зима, мы где-то в Люберцах, холод, ужас, 28 градусов. Обоим хочется в уборную. А это ж поле голое, гора. Он с одной стороны пописал, я с другой. А к концу картины это был родной человек».

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ИМПРОВИЗАЦИЯ!

Далеко не сразу Басилашвили и Гурченко удалось найти общий язык. Поначалу съемки картины и вовсе были под угрозой срыва. Первой сценой должны были снимать поцелуй главных героев в купе поезда. Но Олег Валерианович, засмутившись, внезапно отказался и даже уехал со съемочной площадки. Он отсиделся пару дней дома, полагая, что его уже больше в картину и не позовут, но спустя время ему сообщили: Гурченко переписала сцену, она будет другой, а первым делом начнут снимать другие кадры. Так-то было лучше.

Съемки действительно были начаты с конца. Обязывала погода: только-только началась зима, нужны были «зимние» кадры. И вот, едва познакомившись, актеры уже вместе бежали по снежным сугробам, по сюжету торопясь в колонию. Все было по-настоящему - в том числе падения. У Людмилы Марков-



Трагедия Микаэла Таривердиева, спасшего от тюрьмы свою возлюбленную Людмилу Максакву, вдохновила режиссера снять об этом фильм

ны все колени были разбиты! Но по-другому она не могла: каждый кадр актриса буквально прожидала.

Того же правила придерживался и Басилашвили. Чтобы вжиться в образ, он целый месяц до начала съемок жил в колонии для несовершеннолетних в Икше. Поначалу заключенные подростки его не приняли и шпыняли. А потом привыкли, стали считать за своего и даже начали давать советы. Главным «наставником» стал один паренек, который за свою помощь попросил произнести в фильме его фамилию. Басилашвили слово сдержал. «Онофренков, кончай!» - спросонья говорит его герой, когда Верочка пытается его разбудить. Онофренков и был тем самым «наставником».

Изначально планировалось отснять лишь одну серию фильма, но позже стало понятно: актеры так много и удачно импровизировали, что материала хватит на целых две! Особенно отличился Никита Михалков, исполнивший роль проводника-любownika. В некоторые сцены он на ходу вносил кардинальные поправки, но вся съемочная группа смотрела на происходящее с восхищением. А Нонна Мордюкова, сыгравшая «дядю Мишу», внесла свою лепту, создав интервью жилища советского спекулянта. Многие вещи она принесла из собственной коллекции. Одним словом, каждый старался, как мог, вкладывая душу в съемочный процесс. Многие из того, что позже увидели зрители, было не запланировано. Просто режиссер не ограничивал актеров в экспериментах, а был благодарен, если они предлагали что-то новое.

НАРОДНАЯ ЛЮСЯ

После выхода картины на экраны многие искали тот самый городок Заступинск, где разворачивались события ленты. Искали и не находили. А потому, что город этот сценаристы выдумали, а фильм снимали то в Москве, то в Ленинграде.

Впрочем, это было одно из немногих выдуманных обстоятельств. Остальные же - правдивые. Даже история с опозданием главного героя на проверку в лагерь вполне реальна. Оказывается, в 1953 году поэт Ярослав Смеляков, отбывавший наказание в лагере, также по разрешению отправился на встречу с друзьями. Встретившись, они неплохо погуляли, а наутро не услышали будильник. Пришлось приятелям в срочном порядке доставлять своего друга обратно. Вот и Платон Рябинин без помощи не обошелся: Вера приказала ему играть на аккордеоне из последних



Басилашвили и Гурченко не сразу нашли общий язык, но к концу съемок были уже не разлей вода



сил, чтобы надзиратели услышали, что он рядом, хоть и опаздывает.

«Вокзал для двоих» в итоге в 1984 году получил Государственную премию СССР. Посмотрел фильм и генсек Юрий Андропов. Особенно понравилась ему Гурченко. «А что, Люся еще не народная?» - удивился он и тут же поручил дать артистке новое звание. Зато на Каннском кинофестивале ленту приняли холодно, хотя она и оказалась в списке участников. Дело в том, что как раз в 1983 году разгорелся шпионский скандал между СССР и Францией. Понятное дело, наград фильм не получил, а в зале на Гурченко и Басилашвили и вовсе смотрели как на прокаженных. Им было неуютно под взглядами людей, которые откровенно считали их своими врагами.

Но куда важнее признания профессионального было признание зрительское. Как-то раз, например, Алла Будницкая, исполнившая роль жены Платона Рябинина, отправилась на рынок за продуктами. Обычно приветливый мясник на этот раз смотрел на нее грозно, но вскоре стало понятно, почему. «Иди отсюда! - грозно сказал он ей. - Такого мужика засадила! Как ты могла?!» Актриса расхохоталась. Что это было, как не признание того, что фильм получился отличный?

Как я похудела



Чтобы лишние калории не откладывались на животе и бедрах, скорректируйте скорость обмена веществ.

6 СПОСОБОВ УСКОРИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Метаболизм, или обмен веществ, - это химические реакции, которые поддерживают в организме жизненно необходимые функции: обеспечение энергией, расщепление пищи, рост и обновление клеток и т.д. Чтобы узнать уровень метаболизма, можно сделать биоимпедансный анализ: специальный прибор поможет рассчитать уровень обмена веществ, а также соотношение жировой, мышечной и костной ткани.

Однако и без результатов анализа можно заподозрить замедление метаболизма. Явные признаки - наличие лишнего веса, частые вздутия живота, диареи или запоры, появилась бессонница или сонливость, ухудшилось состояние кожи и волос.

НУЖНЫ ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Короткие периоды интенсивной нагрузки чередуйте с перерывами на отдых и максимальным расслаблением. Практиковать такой подход можно в любом виде физической активности. Например, спокойный бег в течение 1 минуты сменять 2-минутным забегом - и так далее, 4-5 циклов. Динамичные прыжки на скакалке (60 секунд) чередовать с периодом расслабления (20 секунд), а интенсивные 20-секундные отжимания - с 20-секундным отдыхом.

Благодаря интервальным тренировкам повышается насыщение организма кислородом и происходит лучшее усвоение жиров и глюкозы.

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ УТРО

Первое, что нужно сделать после пробуждения - выпить 200 мл теплой воды. Если нет проблем с желудочно-кишечным трактом, добавьте в воду немного лимонного сока. Через 20-40 минут съешьте завтрак, однако откажитесь от привычных углеводов, таких как гранола, каша или несладкие хлопья.

Исследование Американской кардиологической ассоциации показало, что первый прием пищи должен включать в себя больше белковых блюд и продуктов с низким гликемическим индексом, а также клетчатку и полезные жиры. Вареное яйцо, салат из овощей, авокадо, омлет с кокосовым молоком, красная рыба, отварная грудка - вы можете комбинировать эти блюда и добавлять свои. Главное, помните: белка должно быть не менее 15-30 г, так как он увеличивает чувствительность к гормону энергии лептину и ускоряет метаболизм.

• **Завтрак, состоящий преимущественно из белков и полезных жиров, позволяет дольше сохранять ощущение сытости.**

КАК МОЖНО БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ!

Существует два вида клетчатки - растворимая и нерастворимая. Первая содержится в овощах, фруктах, бобовых и может быть полностью переработана организмом. Вторая не растворяется в воде и проходит через кишечник в почти неизменном виде. Она выполняет функцию «щетки» и обеспечива-

ет быстрое прохождение остальной пищи по желудочно-кишечному тракту. Нерастворимая клетчатка присутствует в отрубях, бобовых, кожуре овощей, цветной капусте.

В одних и тех же продуктах растворимая и нерастворимая клетчатка содержится в разных пропорциях. Чтобы переварить последнюю, организм затрачивает гораздо больше усилий, чем на переработку изделий из белой муки. Кроме того, клетчатка создает ощущение сытости и ускоряет пищеварение.

СКОРРЕКТИРУЙТЕ РЕЖИМ СНА

Правильное питание не поможет похудеть, если нарушен режим сна. Недосып замедляет обменные процессы. За счет снижения уровня гормона бодрости лептина вы постоянно пребываете в состоянии сонливости.

Многие пытаются «разбудить» себя с помощью кофе, высокоуглеводных сладких перекусов, но это помогает лишь на короткое время. При этом калории из съеденного накапливаются в теле, а питательные вещества почти не усваиваются.

Постарайтесь спать на менее 7-8 часов в сутки, а ложиться не позднее 22:00.

БЕЗ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НЕ ОБОЙТИСЬ

Сильные и рельефные мышцы - это не только красиво, но и полезно для обменных процессов организма. Дело в том, что на «обслуживание» мышечной ткани организму приходится тратить много энергии, поэтому калории из съеденного уходят быстрее. Это объясняет тот факт, что у мужчин более быстрый обмен веществ - процент жира у них от природы меньше. Кроме того, во время силовых тренировок происходит активное жиросжигание, которое продолжается до восьми часов после тренировок.

НУЖНЫ ПРОДУКТЫ С ТЕРМИЧЕСКИМ ЭФФЕКТОМ

К продуктам с высоким термическим эффектом относятся высокобелковая пища, зеленый чай, согревающие специи - такие как перец, корица, горчица, куркума, имбирь, аджика. За счет термоэффекта они способствуют жиросжиганию и запускают обменные процессы. Также полезно добавить в рацион орехи, листовые овощи, помидоры. Они способствуют выработке панкреатического полипептида PYY, который притупляет желание есть сладкое и активизирует жиросжигание.

С 25 лет метаболизм замедляется в среднем на 5-10% каждые 10 лет.



СОПЕРНИЦЫ

Уход из жизни любимого человека - это чудовищно и несправедливо. Но куда более страшно позже узнать, что при жизни он делил постель не только с вами.

Похороны Дмитрия Андреевича были тихими и малолюдными. Другого никто и не ожидал: мужчина и при жизни не отличался общительностью и обилием друзей. Всегда был немного в себе, замкнут, в чем-то даже нелюдим. На прощание пришли лишь жена, пара институтских друзей да несколько коллег из конструкторского бюро. Все стояли и молча смотрели в пол. Лишь изредка в зале раздавались всхлипывания - это страдала Мария Игоревна, супруга покойного.

ЧЕРСТВЫЙ СУХАРЬ

С Машей - Машенькой, Машуней, как он ее ласково называл, - Дима познакомился в институте. Они учились на одном курсе, но в разных группах, лишь изредка пересекаясь в аудиториях. Чтобы узнать девушку поближе, молодому человеку приходилось идти на различные ухищрения. Маша поначалу казалась неприступной, но позже оттаяла. Просто она относилась к той категории девушек, которые не сразу идут на встречу.

Слегка полноватая, с невыразительным лицом, усеянным веснушками, Машуня нередко слышала от матери: «Если позовут замуж - беги, не раздумывая!» Этот урок она запомнила на всю жизнь, так что, услышав долгожданное предложение руки и сердца, прыгнула в

омут. Любовь и преданность возникли куда позже. А первые несколько лет Маша с трудом привыкала к этому симпатичному, но немного чужому мужчине рядом. Притиралась, училась идти на компромиссы - одним словом, всячески старалась быть идеальной женой. Дима тоже не отставал. Знакомым они казались идеальной семьей, только вот бездетной. Нет, врачи давали добро, да и со здоровьем все было в порядке. Маша и вовсе мечтала о материнстве, а вот Дима...

- Понимаешь, дети - это не мое, - твердил он не раз. - Ну, не вижу я себя отцом семейства. Может, проживем для себя?

И если первые несколько лет Маша старательно уговаривала супруга изменить свое мнение, то потом махнула рукой. Да и, оглянувшись вокруг, обнаружила множество подружек, которые мучились с собственными отпрысками. У одних дети болели, у других не слушались, у третьих прогуливали школу. «Наверное, к лучшему, что мы с Димой будем вдвоем», - утешала себя Маша. С решением мужа она, в конце концов, смирилась.

Так они прожили долгих двадцать пять лет вместе. «Как ниточка с иголочкой», - говорили друзья семьи. Пока остальные ссорились и бунтовали, Маша с Димой существовали душа в душу. Пожалуй,

лишь иногда женщина страдала из-за того, что ей попался такой черствый сухарь - за всю их совместную жизнь в любви Дима признался лишь однажды - когда повел в загс. Но жена успокаивала себя тем, что у него склад характера не тот. Не для него это пенie дифирамбов, цветы, подарки. Забыл про Машин день рождения? Что ж, с кем не бывает... Ничего не дарит на годовщину свадьбы? Ну и пусть, зато Маша подготовилась.

Одним словом, пусть и не во всем, но такая жизнь обоих супругов устраивала. А главное - она была предсказуемой, понятной, стабильной. Лишь однажды баланс был нарушен - когда Маше позвонили с Диминой работы и сообщили, что мужа забрала скорая. Сердечный приступ. В первые минуты женщина даже не поняла, что ей только что сообщили. У нее был сильнейший шок.

ЧТО ЗА СТРАННАЯ ГОСТЬЯ?

Те сутки женщина запомнила на всю оставшуюся жизнь. Кажется, она даже поседела, пока находилась в стенах больницы, куда привезли Диму. Врачи были заняты, и никто не мог объяснить, что происходит. Лишь спустя пару часов убитой горем женщине сказали:

- Несколько раз перезапускали сердце, еще одной остановки оно не выдержит.

Спустя полчаса мужа не стало.

Следом были прощание, похороны, слова скорби и сочувствия. Но у самой Маши в голове мелькала лишь одна мысль: «Как же я теперь буду без него?» В свои сорок пять она элементарно не умела жить в одиночестве. А теперь и вовсе осталась одна - без мужа, без детей, которых он так отчаянно не хотел.

На кладбище Маша ходила как на работу - каждый день. А однажды, придя, увидела там цветы, которых не приносила. Конечно, можно было бы предположить, что букет доставили друзья или коллеги, но Маша слишком хорошо их знала - на такое они были вряд ли способны. Загадочные хризантемы не давали ей покоя, и спустя неделю она с чистой совестью их выбросила.

Как-то раз к супругу она решила зайти не утром, как обычно, а после работы. На кладбище было безлюдно, а около могилы Димы стояла женщина. Маша замерла. Постояла там минут десять - посетительница не уходила. Тогда женщина решила подойти и узнать, кто это. Но, только увидев Машу, гостья тут же удалилась быстрым шагом.

В ту ночь Маша спала плохо. Что за дама была у Диминой могилы? И если это его знакомая, то почему она не захотела встречаться с Машей? Вопросов было больше, чем ответов. Женщина еще долго бы терзала себя, если бы спустя пару

дней странная визитерша не пришла к ней сама.

- Меня зовут Наталья. Я любила вашего мужа, - произнесла дама, когда Маша открыла ей дверь.

Можно было бы подумать, что это чья-то жестокая шутка, но нет. Невольно Маша отошла, чтобы пропустить посетительницу в квартиру. В ту самую квартиру, где они с Димой прожили счастливо два десятка лет.

УВЛЕЧЕНИЕ С ПРОДОЛЖЕНИЕМ

- А у вас тут уютно, - медленно произнесла Наталья, осматривая гостиную. Маше стало не по себе, ведь это было их с Димой гнездышко, а теперь его так беспристрастно рассматривала какая-то совершенно чужая женщина.

- Я ни разу здесь не была, хотя знаю Диму много лет, - продолжила гостя. - Надо отдать ему должное - несмотря ни на что, свою семью он всегда оберегал.

Маша переставала понимать происходящее и попросила Наталью объяснить, кто она такая. Услышать правду было страшно и любопытно одновременно.

- Мы познакомились лет восемь назад, на одном из мероприятий. Если не ошибаюсь, это был день рождения Диминого начальника, на который вы не смогли прийти. Благодарю вас за это, иначе ничего бы не было... В тот вечер мы уединились в комнате и разговаривали несколько часов подряд. Нас даже все потеряли. А мы не могли оторваться друг от друга - казалось, были знакомы миллион лет.

Маше было трудно слушать незнакомку. Она говорила совершенно немыслимые вещи - ее Дима, ее домашний муж вдруг увлекся другой женщиной. Маша поверить не могла! Но Наталья невозмутимо продолжала:

- Наш роман развивался стремительно. Дима не хотел вас расстраивать, так что сразу сказал: на работе «задерживаться» он не может. Ему пришлось лишиться себя обедов - в это время мы стали встречаться. Это длилось много, много лет. Мы любили друг друга и оба страдали оттого, что не могли быть вместе. Спросите, почему? Сначала я была замужем, а потом, когда развелась, Дима заявил, что не может вас бросить. Нет, не из-за любви - из-за ответственности. Он чувствовал ответственность за вас.

Комната поплыла перед Машиными глазами. Ей стало дурно от услышанного, и она все еще отказывалась верить в то, что это не ложь. Но то, что Наталья сказала позже, подкосило женщину окончательно.

- Однажды я поняла, что беременна. Диме не говорила до последнего - боялась, что он будет наста-

ивать на аборте. Как же я ошибалась... Когда он узнал, был на седьмом небе от счастья. Шесть лет назад у нас родилась Настенька. Дима был хорошим отцом, хоть и приходившим. Нам с Настей очень тяжело сейчас...

При этих словах Маша не выдержала и попросила воды. Наталья, взглянув на ее побледневшее лицо, поняла, что та не шутит, и побежала на кухню.

ТАКОЙ НЕЗНАКОМЫЙ МУЖЧИНА

Было уже за полночь, когда Наталья отправилась домой. Были выплаканы все слезы, произнесены взаимные претензии, даже выпито несколько чашек чая. Можно ли было назвать соперницами этих женщин, когда их общий мужчина уже ничего не мог им сказать?

Наталья оставила свой номер телефона - на всякий случай. Маша думала, что эти цифры никогда ей не понадобятся, но уже спустя несколько дней осторожно набрала их. Проанализировав сказанное, она поняла, что хочет увидеть Настеньку. На удивление, Наталья не была против.

Они встретились в кафе неподалеку. Женщина представила Марию дочери как свою давнюю знакомую. А сама Маша не могла отвести глаз от девочки. Она была полной копией своего отца! Сомнений быть не могло.

- Поиграй в детской комнате, - попросила Наталья дочку. А когда девочка ушла, достала из сумки увесистую кипу писем. И тут же объяснила:

- Последнее время я часто уезжала в командировки. С Димой приходилось расставаться на несколько недель. Он скучал и страдал даже больше, чем я. Мы решили писать друг другу письма от руки - что называется, «по старинке». В них он настоящий, такой, каким был. Вы можете их прочитать.

Наталья протянула Маше конверту Маша задумалась, открывать ли их, но любопытство взяло верх. При виде знакомого почерка, по ее лицу покатались слезы. Да, это был Дима, его почерк, выведенные им буквы. Но, вчитываясь в фразы, Маша никак не могла поверить. Черствый сухарь, которого она знала четверть века, в этих строчках был совсем иным. «Дорогая моя Наташенька», «любовь всей моей жизни», «когда я думаю о том, что ты далеко, сердце разрывается», «мечтаю обнять тебя крепко-крепко» - эти фразы резали хуже любого ножа. Маша невольно вспомнила, что ей Дима никогда не говорил подобно-го. А когда она пыталась выпросить у него нежности, обычно ворчал: «Ну, не такой я, не умею я так». Оказывается, умел...

В этих письмах было столько

любви и нежности: теперь Маша понимала, куда это все уходило и почему не доставало ей. Димы попросту не хватало сразу на двух женщин, и ему пришлось сделать свой выбор. А ребенок... В голове словно набат стучала его привычная фраза: «Будем жить для себя». Получается, лишь от нее он не хотел детей? А с другой стал счастливым отцом.

Маша не стала открывать все конверты, ей было достаточно увиденного. Она протянула письма Наталье. Что теперь делать, женщина не знала. У этой посторонней дамы осталось так много - Димина любовь, воспоминания, его письма, совместный ребенок, в чьем лице проглядывали его черты. А у нее одна лишь пустота. Все ее прошлое перечеркнули за несколько дней.

- Если хотите, звоните мне, пишите. Как никак, мы не чужие друг другу люди... - произнесла Наталья, и Машу передернуло. Она не знала, спасение в этих словах или проклятие.

ОБЩЕЕ БУДУЩЕЕ

Маша и думать не собиралась о том, чтобы набирать номер телефона Натальи. Ей претила сама мысль о том, что она будет общаться с любовницей мужа. Было в этом что-то противоестественное.

Но шло время, а одиночество нарастало. Наступили долгие зимние вечера, когда опустошение не покидало Машу ни на минуту. И однажды она все же потянулась к трубке. Наталья как будто ждала этого звонка, потому что ответила тут же и сразу поняла, кто находится на том конце провода.

- Давайте встретимся? - предложила женщина уже на второй минуте разговора. Маша зачем-то ответила утвердительно.

Встреча была назначена в кафе, неподалеку от дома, где жила Маша. Наталья вновь пришла с дочерью - не с кем было оставить. Маша посмотрела на девочку, потом на свою соперницу, и вдруг поняла, что, как бы странно это ни прозвучало, но эти люди - единственно близкие для нее сейчас. Своих друзей она давно растеряла, родные оказались далеко, муж умер. Но осталось кое-что от мужа...

В тот вечер они вместе вспомнили Диму, даже пару раз смеялись над веселыми моментами, которые происходили с каждой. Это все было так странно и органично одновременно. Маша стеснялась попросить о том, чтобы эта встреча не оказалась последней, но за нее это сделала Наталья.

С тех пор они виделись регулярно, а позже и вовсе забыли, что много лет назад делили между собой мужчину. Все осталось в прошлом.



Истерика? БЕЗ ПАНИКИ!

Неловкость, ощущение бессилия, отчаяние - это неполный список эмоций, которые испытывает родитель во время истерики чада. Как действовать?

Во время истерики ваш ребенок становится неуправляемым. Его взгляд застывает, он реагирует на слова мамы или папы слишком бурно - кричит и топает ногами или, напротив, остается спокойным и ложится на пол с безучастным выражением лица. По мнению психологов, таким образом ребенок не пытается свести вас с ума, а борется с собственными эмоциями - яростью, обидой, - которые в силу возраста ему пока сложно контролировать.

ПОЧЕМУ ОН ЭТО ДЕЛАЕТ?

Чаще всего неадекватное поведение ребенка провоцируют взрослые. Вот на что следует обратить внимание.

Неясные требования и запреты. Вчера в гостях ребенку разрешили съесть сладкое, а потом основное блюдо. Дома вы просите вести себя иначе: «Сначала съешь суп, потом получишь шоколад». У ребенка происходит сбой системы: сначала требования были одни, а сегодня стали другие. Результат - истерика.

Родитель транслирует негативные эмоции. Специалисты считают, что дети «считывают» психологическое состояние матери и отца и отзеркаливают эмоции, которые они транслируют. Если вы чем-то обеспокоены, расстроены или злитесь, вероятность детской истерики возрастает. Часто малыши принимают все на свой счет: «Я сделал что-то не так».

Недостаток внимания. Это вам кажется, что чадо испытывает вас на прочность, закатывая истерики. В представлении ребенка ситуация выглядит по-другому: «Я заплакал, и мама взяла на руки. Я ей нужен».

Нарушение привычного порядка вещей. Дети быстро привыкают к определенному графику, кругу друзей и родственникам и остро реагируют на изменения. Во время изменений ребенок теряет точку опоры, чувствует свою уязвимость и выдает определенную реакцию в виде слез и криков.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Первое, что советуют родителям психологи, когда ребенок уже разошелся, кричит и не может остановиться, - обнять его. Можно осуществить тактильный контакт иным способом - например, взять за руку. Так вы окажете ребенку свою поддержку, он почувствует неопасные и надежные границы - ваши руки, - которые готовы укрыть его.

Не стоит демонстрировать безразличие и спокойно переступать через плачущего на полу малыша. Подобное поведение лишь усугубит ситуацию, заставит его чувствовать себя ненужным, а эмоции - неважными. Говорите, гладьте по голове, просто посидите рядом. Бывает и так, что ребенок устраивает театр одного актера для родителя. В этом конкретном случае действительно стоит оставить малыша одного, но, уходя, сказать,

что ждете его пить чай, играть, делать что-то интересное вместе.

Проговорите чувства ребенка: детям сложно понять, что с ними происходит. Можно сказать: «Ты сейчас расстроен, потому что я не купила тебе новый конструктор». Выразите сочувствие и понимание, но при этом продолжайте придерживаться своего решения.

ПРАВИЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

Вы можете предотвратить истерику, если правильно отреагируете на просьбу ребенка. Не спешите заявлять безапелляционное «нет». Избежать конфликта поможет более развернутый ответ: «Я хотела бы купить тебе эту игрушку, но, к сожалению, не могу этого сделать - она очень дорогая. Если ты ее очень хочешь, давай попросим ее в подарок у Деда Мороза, тебе на день рождения». Т.е. ребенок не получает категоричный отказ, чувствует, что мама на его стороне и желаемый предмет будет его - чуть позже.

Также специалисты рекомендуют заранее обговаривать с чадом правила поведения в общественных местах. «Я возьму тебя в гости (на обед в кафе, в торговый центр и т.д.), если ты будешь меня слушаться. Начнешь капризничать - и в следующий раз мне придется оставить тебя дома», - так вы учите ребенка понимать причинно-следственные связи.

Наконец, можно направить энергию малыша в другое русло. Снизить количество детских истерик помогут спортивные занятия и активные игры. Такой досуг высвобождает энергию, накопленную для реализации стрессовой реакции.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ОН НЕ ВИНОВАТ!

Маленькие дети не виноваты в том, что закатывают родителям истерику. Так они сбрасывают эмоциональное напряжение, ведь по-другому пока не умеют. Причина может быть в усталости, недостаточно развитой нервной системе, травматичной для ребенка ситуации и пр. В момент кризиса дайте ребенку конкретный план действий: «Перестань плакать, подними кружку с пола и поставь ее на стол».

Ни в коем случае нельзя подкреплять действия оскорблениями или физической силой. Что бы ни случилось, оставайтесь спокойными и сосредоточенными.

Если истерики случаются часто, следует обратиться к неврологу и психологу.

ПОЧЕМУ В ХРАМАХ СТОЯТ, А НЕ СИДЯТ?

Признаюсь честно, иногда во время службы так хочется присесть. Но стыдно – считается, что надо стоять. Почему так?

Г. Розжегова.

Во время молитвы христианин должен полностью отдавать себя Богу. Это значит присутствовать в храме не только душой и мыслями, но и телом. Другими словами, тело тоже должно трудиться, отдавать свою дань Спасителю.

Чувствование тела возвращает человека к присутствию здесь и сейчас. Потому что, увы, многие присутствующие на службе находятся там лишь номинально. Их мысли витают в облаках, они часто не следят за ходом молитвы и не вдумываются в слова. Если еще и присесть, человек вовсе расслабится. Начнет думать совсем другие думы, и никакого толку от такого присутствия не будет.

Поэтому важно не расслабляться телом, полноценно присутствуя на молитве. При этом важно знать и помнить, что в случае болезни, плохого самочувствия, преклонного возраста, беременности можно воспользоваться скамейками, которые имеются в каждом храме. Сидеть на них в случае необходимости не воспрещается и не порицается.



ИМЯ ЧЕЛОВЕКА ВЛИЯЕТ НА СУДЬБУ?

Слышала, что нужно с умом подходить к выбору имени для ребенка. Например, считается, что те, кого назвали в честь мучеников, потом будут всю жизнь мучиться. Правда это или суеверие?

Наталья Б.

Имя оказывает лишь опосредованное влияние на жизнь человека. Оно, как и все остальное, не может указывать путь и судьбу - это находится в руках Господа Бога. Ему одному мы вверяем свою жизнь и на него уповаем. Так что излишнее внимание уделять имени в этом ключе точно не стоит.

Выбор имени - удел родителей. В конце концов, существует церковное имя - то, которое дается ребенку во время крещения. Оно может не совпадать со светским. Именно его указывают в записках о здравии, например. Некоторые и вовсе предпочитают не разглашать свое церковное имя, веря в то, что в противном случае оно будет брать на себя весь негатив внешнего мира. Однако это также суеверие.

Многие, собравшись крестить малыша, обращают внимание на дату и выбирают церковное имя, исходя из того, какое событие праз-

днуется церковью в этот день. Допустим, дитя, крещенное в день памяти архангела Гавриила, могут назвать соответствующе.

Что касается светского имени, оно может быть совершенно любым. Некоторые батюшки не приветствуют новомодные имена, однако и они имеют место быть. Ребенок от этого не становится плохим. Господь его принимает также.

Все истории о том, что ребенка нельзя называть в честь мученика, потому что иначе он будет мучиться всю жизнь, - не более чем рассказы и суеверия. Так обычно говорят те, кто не знаком с азами христианства. Ведь мученики - это первые святые, на которых и строилась Православная церковь. В древности к ним охотно обращались с молитвами и даже специально называли в их честь детей, веря, что малыши таким образом окажутся под их небесным покровительством.

МОЯ ИСТОРИЯ

БАТЮШКА БЛАГОСЛОВИЛ НАС НА ЭКО!

Вся моя семья - верующие люди. Неудивительно, что и в мою жизнь церковь вошла довольно рано: я жила по Божьим заповедям с детства. Потом встретила мужа, вместе стали строить семью.

Одно плохо было - пять лет не могли родить деток. Я уж и молилась, и с духовником разговаривала, но все тщетно. У меня были серьезные женские проблемы, и врачи в один голос говорили, что сама забеременеть я не смогу. «Но есть ЭКО», - успокоил доктор.

В тот день я плакала несколько часов. Мне казалось, что дети, зачатые таким путем, Господом не принимаются. Вскоре решилась на разговор с батюшкой. Он попросил несколько дней подумать, а потом позвал нас с мужем к себе и... благословил!

С Божьей помощью мы прошли процедуру, и все получилось! На свет появился наш сыночек, а крестил его тот же священник. Так что на все воля Божья!

Татьяна М.





У НАС В ОФИСЕ - КАК В ТЕРРАРИУМЕ

Когда я перешла на новую, более высокооплачиваемую работу, да еще и в крупной компании, то решила, что мне повезло. Почему-то тогда даже не подумала, что могут возникнуть какие-то проблемы. Но уже в первый день поняла: здесь все не так просто.

Да, фирма крупная, зарплата хорошая, но вот коллеги... В первый же день они стали делать вид, что меня не замечают. Так продолжалось неделю, я очень переживала. Но позже поняла, что уж лучше так, чем откровенный буллинг, который начался спустя время. У меня за спиной сплетничали, говорили гадости, вставляли палки в колеса по рабочим вопросам.

Не выдержав, я обратилась к подруге, которая работает психологом. «Катя, я больше так не могу!» - взмолилась я, и она предложила мне интересную технику.

Отныне, приходя в офис, я ставила вокруг себя защитный купол, сквозь который недруги не могли до меня достучаться. Купол, понятное дело, был воображаемым, но работал безупречно - мне действительно стало легче.

Также подруга посоветовала мне, идя домой после работы, мысленно сбрасывать с себя весь негатив, собранный за день. Таким образом я перестала приносить его в семью.

Что я могу сказать? Многое изменилось в лучшую сторону, однако главное осталось прежним - в офисе меня так и не любят. Самое обидное - я не знаю за что. И все чаще думаю о том, нужна ли мне такая работа, где ни чаю с коллегами не попить, ни последние новости не обсудить. Работаешь как будто в террариуме.

Маргарита К.

Мечта не имеет срока давности

Прекрасная дата - 80 лет! Недавно ровно столько исполнилось моей бабушке, и мы с родными думали, что же ей подарить. И тут вдруг мой брат, Сережка, вспомнил: «Бабуля всегда мечтала научиться рисовать!»

Мы призадумались... Рисование - это, конечно, хорошо, но ведь возраст имеет значение. Да, бабуля действительно в молодости пыталась освоить живопись, но с тех пор столько воды утекло!

Мы долго обсуждали этот воп-

рос. Как же я рада, что все-таки было решено пойти на этот эксперимент. Мы подарили бабушке сертификат на прохождение курса рисования с личным куратором. Вы бы видели, как сияли ее глаза, когда она поняла, что за подарок мы ей преподнесли! Сразу было понятно, что он попал в точку.

Теперь бабушка занимается два раза в неделю и уже делает такие успехи, что мы диву даемся!

Кира Пухтова.

Я вечно всем должна. Надоело!

Когда я была маленькой, мама постоянно твердила мне: «Настенька, ты должна быть хорошей девочкой/слушаться родителей/учиться на одни пятерки!» Я выросла с осознанием того, что вечно кому-то что-то должна.

Повзрослела, но с годами ничего не поменялось. Только если раньше я должна была маме с папой, то потом мужу, детям, начальнику на работе, подругам. У меня открылись глаза на ситуацию, когда я серьезно заболела. В больнице пролежала два месяца и за это время хоть бы кто-нибудь обо мне позаботился! Нет, конечно, меня навещали, спрашивали о здоровье, но только после моих просьб. Муж тут же ушел в запой, дети обрадовались, что больше их никто не контролирует.

Выйдя из больницы, я пообещала себе, что больше никому и ничего не буду должна. И с тех пор перестала обращать внимание на чужие просьбы. Близкие, конечно, обижались, зато как мне стало легче жить!

А. Малахольцева.

Как здорово быть взрослым! Или нет?..



Помните свое детство? Завидовали ли вы тогда взрослым? Я определенно да! Мне казалось, что они обладают какими-то невероятными привилегиями по сравнению с нами, детьми.

Помню, с каким недовольством я уходила спать в девять часов вечера. И все время думала: «Хорошо маме, ей еще не надо ложиться, она может развлекаться вдоволь».

И что вы думаете? Конечно, повзрослев, я поняла, что мама вечером совсем не развлекалась. Когда я ложилась спать, она еще готовила обед мне на завтра, проверяла портфель, собирала на утро школьную форму. Мыла посуду, прибиралась в гостиной, наводила порядок на кухне. И все это - с превеликим желанием лечь спать. Да уж, многое видится иначе с возрастом.

Елена Капризова.

Если вы любите подолгу хранить обиды, тяжело прощаете людей, долго не разговариваете после размолвки, есть смысл пересмотреть свое отношение к ситуации. Начните с прохождения теста, который покажет, насколько обидчивый вы человек. На вопросы отвечайте честно и не задумываясь.

1. По вашему мнению, кто первым должен идти на примирение?

А. Считаю, что я. Кто это сделает, кроме меня?

Б. Тот, кто виноват - это будет честно.

В. Я редко бываю виновата, так что мой ответ - другая сторона.

2. Чтобы с вами помириться, надо...

А. Просто сделать шаг навстречу, я всегда прощу.

Б. Поговорить со мной, все обсудить.

В. Провести серьезную работу над ошибками, осознать проступок.

3. Какие чувства вы испытываете, извиняясь перед кем-либо?

А. Приятно, что ситуация, наконец, разрешена.

Б. Чувствую облегчение.

В. Мне не по себе, что приходится извиняться.

4. А когда извиняются перед вами?

А. Мне неудобно, думаю: «Да не стоит!»

Б. Благодарю, прощаю.

В. Принимаю как должное.

5. Вы склонны помнить обиды многолетней давности?

А. Нет, конечно! У меня короткая память.

Б. Некоторые, особенно серьезные, храню до сих пор.

В. Я помню каждую нанесенную мне обиду!

6. Часто ли вы мстите?

А. Нет, что вы! Я вообще не знаю, что такое месть.

Б. В моей жизни бывало от силы пару раз.

В. Бывает, если по-другому не получается.

7. Мужчина обидел вас и не извинился. Ваша реакция?

А. Неприятно, конечно, но бывает. Прощу его.

Б. Обижусь в ответ, пока он не пойдет на примирение.

В. Прерву с ним отношения: все равно ни к чему хорошему они не приведут.

8. Бывает ли, что вы напоминаете людям об их оплошностях?

А. Редко, потому что я сама их быстро забываю.



УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ПРОЩАТЬ ОБИДЫ?

Обижается каждый, другой вопрос - как вы справляетесь с обидами. Это многое может рассказать о вашем характере.

Б. Стараюсь себе сдерживать от этого, но получается не всегда.

В. Не буду лукавить, люблю это дело.

9. Вам нечаянно наступили на ногу. Вы:

А. Сама извинюсь за то, что оказалась в неудачном месте.

Б. Приму извинения.

В. Посмотрю злобным взглядом - терпеть не могу неуклюжих!

10. Поссорившись с человеком, вы вините...

А. ... себя. Наверное, можно было бы поступить иначе.

Б. ... обе стороны: каждый хорош.

В. ... другого. Вечно меня обижают!

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Вас можно было бы назвать Матерью Терезой - такой всепрощающей вы являетесь. Вроде бы это неплохо, но зависит от того, с какой стороны посмотреть. Конечно, копить обиды нехорошо, и вы в этом правы. Нельзя обижаться все время - этим вы делаете хуже только себе. Но, увы, зачастую вы берете на себя слишком много и готовы извиняться даже за то, чего не совершали. Таким образом, окружающие привыкают к тому, что вы являетесь козлом отпущения. Нравится ли вам подобная роль? Вряд ли, давайте будем честными.

Большинство Б

Поздравляем, у вас здоровое чувство справедливости! Вас, как и любого человека, можно обидеть, но вы не любите лелеять в себе негативные эмоции. Более того, чтобы окончательно разрушить отно-

шения с вами, обидеть вас придется не один раз. Вы легкий по характеру человек, который готов простить многое. Вы не раз давали близким людям второй шанс, а если они им пользовались неверно, то делали выводы. Продолжайте в том же духе, если хотите, чтобы вас уважали и ценили!

Большинство В

Вас лучше не задевать, иначе обиду вы можете таить невероятно долго. Причем задеть вас может практически любая мелочь! Вы невероятно чувствительны и склонны к тому, чтобы делать из мухи слона. Окружающие даже несколько сторонятся вас, так как знают: тронь - и тут же нарвешься на обиду. Вам стоит задуматься о том, как вы смотрите на этот мир. Может, не стоит во всем искать подвох и винить всех и вся? Расслабьтесь, станьте проще, и жить вам будет гораздо легче.



(Продолжение. Начало в 28-50).

– Доктор Бруннов, – произнес он, – надеюсь, скоро сам будет в состоянии выразить вам свою благодарность, но я, будучи его старым другом, считаю своим долгом сделать это теперь от его имени. Я... мы благодарим вас, господин советник, от всей души благодарим за то, что вы сделали.

Мозер был весьма тронут этими словами, свидетельствующими об искренней признательности, и ответил:

– Это был мой христианский долг. Всякий другой сделал бы то же, но приятно встретить такую признательность.

– Поверьте, мы чрезвычайно благодарны вам, – с живостью подтвердил Бруннов. – Мы сознаем, какую борьбу пришлось вынести человеку с вашими взглядами и вашим положением. Это в самом деле было актом благороднейшего самоотречения! – и в порыве охватившего его волнения Бруннов протянул руку Мозеру.

Бедный советник! Прославленный Максом инстинкт благонамеренности не предостерег его, когда он схватил и дружески пожал руку государственного преступника. Ему было очень приятно встретить наконец человека, сумевшего по достоинству оценить его невероятное самопожертвование в столь фатальных обстоятельствах, и незнакомец нискал его высшее расположение.

– Не хотите ли зайти на минуту ко мне? – спросил советник. – Я буду очень рад...

– Благодарю вас, – отклонил его приглашение Бруннов, только теперь вспомнив о том, что ему не следует проявлять слишком большую благодарность и участие. – Мне нельзя надолго задерживаться здесь, меня призывают мои врачебные обязанности. Но, с вашего позволения, завтра утром я еще раз навещу своего пациента.

– С величайшим удовольствием! – воскликнул советник. – Буду очень рад снова увидеть вас!

Он собственноручно открыл дверь гостю, но тот в нерешительности остановился.

– Скажите, пожалуйста, куда мне идти по лестнице – направо или нале-

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

во? – спросил он. – Идя сюда, я очень торопился и совершенно не обратил внимания на дорогу.

– Сейчас я сам провожу вас, – вежливо предложил Мозер. – В этих длинных переходах и коридорах очень легко заблудиться незнакомому с ними человеку. Я покажу вам главный выход.

Бруннов в самом деле не знал дороги, а потому охотно принял предложение Мозера, и они пошли вместе по коридору. Последний связывал собой боковой флигель, где была квартира Мозера, с главным зданием и выходил прямо в вестибюль замка. Туда выходили двери губернаторской канцелярии и других присутственных мест, и оттуда же большая лестница вела в квартиру губернатора.

Едва они вступили из полутемного коридора в ярко освещенный вестибюль, как Рудольф Бруннов сделал невольное движение назад. Казалось, он хотел вернуться, но было уже поздно – он и его спутник стояли перед губернатором.

Барон, по видимому, только что приехал; в саду перед подъездом еще стоял его экипаж, и он разговаривал с полицеймейстером, уже собравшимся уходить. Лицо Равена было нахмурено, но при виде Мозера прояснилось. Прервав свой разговор с полицеймейстером, он с заметным участием спросил:

– Это правда, господин советник, что, как мне сообщил доктор Берндт, молодой Бруннов совершенно оправился? После того, что мне говорили перед тем, это очень удивило меня.

– Я был удивлен не менее вас, ваше превосходительство, – ответил Мозер. – Я даже и не верил было вначале, но получил подтверждение еще с другой стороны, именно от доктора Франца, который состоит в дружеских отношениях с больным и только что был у него.

Равен обернулся к Бруннову, стоявшему в стороне; прежде он не обратил на него внимания, хотя яркий свет и падал на него. Несколько секунд барон стоял неподвижно, словно пригвожденный к полу, не отрывая взгляда от лица доктора. Внезапная бледность покрыла его лицо, и он крепко сжал губы, словно стараясь сдержать крик, готовый сорваться с них. Однако после минутной растерянности Равен овладел собой, тем более что движение полицеймейстера живо напомнило ему о том, что за ним наблюдают. Он дал Мозеру спокойно докончить и обратился к его спутнику:

– Мне приятно было бы услышать и от вас подтверждение хорошей новости. Я направил к больному своего домашнего врача, но он после первого визита заболел и был вынужден передать больного своему ассистенту. Между тем сегодняшнее сообщение доктора Берндта было так неясно, что мне

хочется услышать от вас дополнительные сведения о больном. Разумеется, не здесь, на лестнице; прошу вас зайти на несколько минут ко мне в квартиру.

Бруннов владел собой хуже барона; хотя ему и удалось сохранить спокойное выражение лица и равнодушный тон, но взгляд сразу выдал его. В его устремленных на Равена глазах горели ненависть и боль, когда он ответил:

– Вы так интересуетесь молодым врачом, ваше превосходительство?

– Конечно! Я и господин полицмейстер, – с легким ударением на этом слове произнес барон, указывая на своего спутника, – оба очень обязаны ему. Вы, вероятно, знаете, при каких обстоятельствах был ранен Бруннов: это случилось при исполнении им своего врачебного долга, когда он поспешил на помощь к подчиненным господина полицмейстера. Теперь вам, конечно, понятно, что мне весьма желательно получить обстоятельные сведения о ходе его болезни.

Бруннов понял намек; он видел проницательные глаза полицмейстера, зорко наблюдавшего за ним и губернатором, и сразу понял всю опасность своего положения. Несмотря на это, он мгновение колебался, прежде чем коротко ответил:

– Я к вашим услугам.

– Прошу вас идти со мной.

Равен простился с полицмейстером и Мозером и в сопровождении Бруннова стал подниматься в свою квартиру.

– Кто этот господин? – спросил полицмейстер советника.

– Чрезвычайно приятный человек, – веско ответил Мозер. – Коллега доктора Бруннова, с которым он, должно быть, очень дружен, так как принимает в нем большое участие.

– Так, друг доктора Бруннова! – протяжно произнес полицмейстер. – После отъезда асессора Винтерфельда, как мне казалось, у молодого врача вовсе не было здесь близких знакомых. Этот господин – ведь он именует себя доктором Францем? – уже не раз бывал у больного?

– Нет, сегодня он был впервые, но обещал завтра повторить свой визит. Он, между прочим, горячо благодарил меня за мое самопожертвование и очень деликатно намекнул на неприятности, которые могут ожидать меня из за невольного гостеприимства по отношению к сыну демагога. Он назвал мое поведение актом благородного самоотречения. Действительно чрезвычайно приятный господин и безусловно способный врач! Я с первой же встречи заметил это, а у меня безошибочный взгляд на такие вещи.

– Нисколько не сомневаюсь, – ответил полицмейстер с полуиронической,

полусоградатальной улыбкой. – Этот «чрезвычайно приятный господин», по видимому, возбудил и в губернаторе столь же внезапную благосклонность. Барон не имеет привычки без церемонии тащить первого встречного к себе в квартиру. Может быть, он пожелал избавить доктора Франца от моего общества?

– Чего ради? – наивно спросил Мозер. – Его превосходительство угодно лишь узнать о состоянии здоровья доктора Бруннова.

– Совершенно верно... и он, вероятно, получит самые подробные сведения о нем. До свидания, господин советник. Не заходите только слишком далеко в своем «самоотречении». В конце концов вам могут слишком много поставить на вид из за этого.

После такого совета полицмейстер удалился, а Мозер, совершенно не поняв его слов, важно покачал головой по поводу столь странной речи и направился домой, довольный своим «безошибочным взглядом».

Губернатор между тем, войдя в свою квартиру и приказав слугам не беспокоить его, прошел с Брунновым в рабочий кабинет.

Между ними не было еще произнесено ни слова. Друзья детства встретились впервые после двадцатилетней разлуки. Они расстались молодыми людьми, с неугасшим еще огнем и воодушевлением юности, теперь же сидели зрелыми мужчинами, прожившими уже почти полвека. Один из них еще вполне сохранил свои жизненные силы, повелительный вид и гордую осанку, ясно выражающие привычку властвовать; в его темных волосах, за исключением чуть серебрившихся висков, не было ни одного седого волоска и на неподвижном лице – ни одной морщины. Зато какую противоположность представлял собой другой! Всего на год старше, он был уже стариком на вид, с согбенной фигурой, седыми волосами и лицом в глубоких морщинах, проложившихся заботами и горем. Только в его глазах еще вспыхивал былой огонь, последний след давно минувших дней.

– Рудольф! – наконец сказал барон.

В его голосе слышалось с трудом сдерживаемое волнение, и он, казалось, готов был броситься к своему бывшему другу, но последний отступил на шаг и холодно спросил:

– Что прикажете, ваше превосходительство?

– К чему этот тон между нами? – нахмурился Равен. – Разве ты не хочешь признать меня? Я сразу узнал тебя по твоим глазам. Они остались все теми же, тогда как многое... все другое в тебе изменилось.

Бруннов с горькой улыбкой ответил:

– Я преждевременно состарился. В изгнании, в ежедневной борьбе с заботами и житейскими неприятностями люди плохо сохраняются. Барон Равен лучше выдержал эту борьбу. Правда, заботы и неприятности едва ли достигают той высоты, на которой вы находитесь, ваше превосходительство!

– Еще раз прошу тебя, Рудольф, оставь этот тон! – серьезно и решительно произнес барон. – Я знаю какая пропасть легла между нами и не ищущи примирения, теперь уже невозможного.

Мы сделались противниками, но ироническое повторение титула, которому я придаю значение не больше, чем ты, – слишком мелкая месть. Каковы бы ни были наши отношения, для тебя я – все тот же Арно Равен... Зови меня так, как всегда называл!

Бруннов не отвечал, мрачно потупив взор.

– Я понимаю, что привело тебя сюда, – продолжал Равен, – но это нисколько не умаляет безумной смелости и опасности твоего поступка. Ты ведь отлично знаешь, что угрожает тебе при переходе через границу. А жизнь твоего сына вне опасности.

– Еще вчера я думал увидеть его на смертном одре. Тогда не могло быть и речи о моей личной безопасности. Я должен был во что бы то ни стало приехать к нему.

Барон не мог ничего возразить на эти слова; он, вероятно, ясно представил себе, что и сам поступил бы точно так же.

– Ты, конечно, понимаешь, почему я настоял на том, чтобы ты сопровождал меня, – заговорил он снова. – Наша встреча произошла при свидетелях. Полицмейстер зорко наблюдал за нами и, мне кажется, уже заподозрил что то. Надо было устранить его подозрения, и продолжительная беседа со мной избавит тебя от них.

– Разумеется, потому что предполагают, что всякую подозрительную личность рский губернатор тотчас же передает в руки полиции. Я был уже готов к этому, как только ты узнал меня, и положительно не знаю, какому капризу обязан своим спасением. Но откровенно сознаюсь, Арно, я мечтал о том, чтобы еще раз в жизни с глазу на глаз встретиться с тобой. В противном случае я предпочел бы сразу отдаться в руки сыщиков, чем последовать за тобой.

– С тех пор как мы расстались, – произнес Равен, – ты так открыто выказал себя моим врагом, что я должен был быть готовым к подобной встрече. Но ты знаешь, что я всегда не выносил оскорблений и с годами не стал податливее. Поэтому не злоупотребляй своим настоящим положением, исключаяющим всякое право на удовлетворение с твоей стороны, и предоставь мне возможность говорить с тобой!

Эти слова не произвели никакого впечатления на Бруннова, и он ответил еще более враждебным тоном:

– Я вижу, что ты не утратил своего властного тона. В былое время всякий, кто пытался противиться тебе, уступал этому тону, и я сам невольно подчинялся ему. Я боготворил тебя и слепо следовал за тобой, потому что ты мог вести только к самым высоким идеалам... Следовал за тобой до того самого дня, когда мой обожаемый идеал рассыпался в прах. Не пытайся же снова применить свою прежнюю власть! Я преклонялся перед тобой только до тех пор, пока верил в тебя, а эта вера уже давно миновала. Увы! Твое сердце всецело занято честолюбием, и тебе не понять, что я утратил вместе с ней.

Наступила томительная пауза. Наконец Равен сказал:

– Если ты когда нибудь и любил меня, то тем сильнее теперь ненавидишь.

– Да! – был короткий и энергичный ответ.

– Да, у меня даже есть доказательство этого. Еще недавно я задумывался над тем, откуда у одного из моих незначительных чиновников взялась смелость швырнуть мне в лицо перед всем светом неслыханные оскорбления; я забыл, что он побывал в твоей школе. Винтерфельд ведь жил в твоём доме, он – друг твоего сына, а также и твой, и проявил себя весьма способным учеником. В его выпадах сразу виден его наставник.

– Ты ошибаешься, Георг Винтерфельд проявил свою собственную силу, достойную удивления и изумившую даже меня. Я и не подозревал его намерения, он и от меня держал это в тайне, и его брошюра, полученная мною от него третьего дня, была для меня настоящим сюрпризом. Но не отрицаю, что каждое напечатанное в ней слово нашло отклик в моей душе, равно как и у многих тысяч других. Будь осторожен, Арно! Винтерфельд первый осмелился открыто выступить против всемогущего барона Равена, это – первая буря, угрожающая твоей недосыгаемой доселе высоте. За ней последуют другие, и они будут потрясать почву под тобой до тех пор, пока она не поколеблется, и ты не опустишься так же глубоко, как высоко стоишь теперь.

– Ты так думаешь? – презрительно спросил барон. – Тебе следовало бы лучше знать меня. Я могу пасть и в своем падении увлечь за собой и других, но опускаться мне несвойственно; да и не так далеко еще зашло дело. Мне известны те враждебные силы, которым брошюра Винтерфельда развязала руки, однако им не придется торжествовать и видеть меня удаленным с места, которое я давно и прочно занимаю и которого никогда добровольно не оставлю. Конечно, люди не прощают такой карьеры, какую сделал я.

– Дорогой ценой! – холодно заметил Бруннов. – Ты заплатил за нее своей честью. Да, да, выступи!.. Нужно ли напоминать тебе о том дне, когда наш союз был открыт, наши бумаги конфискованы, а нас самих бросили в тюрьму? Нужно ли называть тебе имя изменника, из за которого это произошло и который для видимости был арестован вместе с нами? Я и другие предстали перед судом, нас ожидали обвинительный приговор и казemat, из которого я спасся только безумно смелым бегством. Тебя после непродолжительного пребывания под арестом освободили, не предьявив даже обвинительного акта. Из той бури, которая стояла друзьями и единомышленникам Арно Равена свободы и целой жизни, он вышел секретарем, доверенным и будущим зятем министра, начав свою блестящую карьеру служением делу, в вечной борьбе и ненависти к которому поклонялся. Таков был конец мечтаний о свободе и юношеских грез. В лице барона не было ни кровинки, его грудь высоко вздымалась и опускалась, руки судорожно сжимались.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



КАК ОТЛИЧНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ

Вы познакомились с молодым человеком, и все вроде бы хорошо, но отношения почему-то не развиваются. Или развиваются, но не так, как хотелось бы. А может, вам трудно понять, что ему нравится на самом деле? Если так, то наш гороскоп - для вас!

ОВЕН. Мужчины-Овны довольно активны и проводить время предпочитают соответственно. Они нередко ходят в походы, на рыбалку или охоту. Предложите объекту своей симпатии что-нибудь из этого списка, и он будет приятно удивлен, ведь немногие девушки проявляют интерес к традиционно «мужским» хобби. Только будьте готовы проявить стойкость и выносливость.

ТЕЛЕЦ. Представители этого знака склонны к экстриму. Они с удовольствием осваивают горный велосипед, скейтборд, паркур, ничуть не беспокоясь об опасности для здоровья.

Вам необязательно пробовать все это самой - достаточно поддерживать своего избранника, наблюдая за его успехами. Хвалите его, восторгайтесь его силой и смелостью и непременно держите наготове пузырек с йодом и средство от ушибов.

БЛИЗНЕЦЫ. Любят блеснуть эрудицией и продемонстрировать познания в разных областях. Им по душе ходить в музеи и на выставки, причем не только художественные. Их интересуют наука, техника и всевозможные передовые разработки. Не бойтесь, что вы недостаточно в этом разбираетесь: ваш

друг вас просветит. А вы в свою очередь задавайте уточняющие вопросы и отмечайте его ум и образованность.

РАК. Раки обожают что-нибудь мастерить или строить.

Подарите своему возлюбленному необычный, сложный конструктор - и он будет радоваться ему как ребенок. Долгими осенними и зимними вечерами вы сможете собирать его вместе. Это сблизит вас, как и любое общее дело. Причем вам не обязательно вникать в устройство конструкции - достаточно будет отыскивать нужные детали.

ЛЕВ. Огненная натура Львов проявляется в танцах. Не все молодые люди признаются, что им нравится танцевать, но они - исключение.

Пригласите мужчину-Льва на дискотеку или в клуб, где звучит танцевальная музыка. Особенно весело вам будет отрываться под энергичные латиноамериканские мотивы: они поднимают настроение и вызывают желание пуститься в пляс даже у самых малоподвижных.

ДЕВА. Мужчин, рожденных под этим знаком, можно смело назвать завзятыми театраллами. Они посещают любые представления и спектакли, т.к. ценят

особую энергетику «живого» выступления. После совместного похода на подобное мероприятие выскажите свою точку зрения касательно постановки, игры актеров и т.д. Этим вы покажете, что вам было по-настоящему интересно.

ВЕСЫ. Общительны и открыты, поэтому любят проводить время в больших шумных компаниях.

Для того чтобы покориť сердце мужчины-Весов, вам стоит проникнуться симпатией к его друзьям. Не отказывайтесь от совместных с ними походов в бар или кафе, принимайте участие в общей беседе. Друзья очень важны для вашего избранника, поэтому, принимая их, вы принимаете и его таким, какой он есть.

СКОРПИОН. Каждый мужчина в душе ребенок, а мужчина-Скорпион - особенно. Он с удовольствием играет в компьютерные, настольные и активные игры.

Ваш возлюбленный пригласил вас на пейнтбол или лазертаг? Не отказывайтесь! Во-первых, это весело, а во-вторых, вы сможете почувствовать себя одной командой, что очень сближает. То же самое касается компьютерных и настольных игр.

СТРЕЛЕЦ. Любознательность этого знака поистине вызывает восхищение. Его представителям интересно не только послушать или посмотреть, но и попробовать самим. Поэтому они обожают посещать различные мастер-классы - начиная с кулинарных и заканчивая изготовлением сувениров.

Выберите с вашим другом то, что нравится вам обоим, и вперед! Новые впечатления и приятные эмоции вам гарантированы.

КОЗЕРОГ. Козероги обожают природу и стремятся выехать за город, как только представится возможность.

Приятным сюрпризом для вашего избранника станет предложение провести выходные на природе, подальше от городской суеты. Вы сможете вдоволь налюбоваться пейзажами, надышаться чистым воздухом и нагуляться по лесам и лугам. Последнее можно совместить со сбором грибов, ягод или целебных трав.

ВОДОЛЕЙ. У Водолея очень развито творческое начало, поэтому им необходимо самовыражение. И вы можете стать его составляющей.

Предложите мужчине-Водолею вместе записаться на курсы по рисованию или в драмкружок. Так вы дадите понять, что верите в его талант, и, возможно, откроете или разовьете свой.

РЫБЫ. Их по праву можно считать меломанами. Они обожают музыку во всех проявлениях: классическую, танцевальную, рок и т.д.

Преподнесите своему другу в качестве подарка билет на какой-нибудь концерт и не бойтесь промахнуться с выбором - ему практически все придется по вкусу. И, конечно, сопроводите его: вы не только отлично проведете время вместе, но и расширите свой музыкальный кругозор.

Содержание в чистоте, систематизация, сортировка, совершенствование и стандартизация - вот те самые пять «с», которые помогут сделать квартиру по-настоящему чистой.

Сортировка. Принципы кайдзен предполагают минимализм. Избавляться от лишних вещей рекомендуется без сожаления. Начинать уборку следует с маркировки предметов: для этого запаситесь цветными стикерами. Зеленым пометьте то, чем вы пользуетесь постоянно. Желтым - то, что берете в руки раз в месяц и реже. Красным отметьте те вещи, которые редко оказываются вам необходимы. И теперь самое главное: то, что маркировано красным, безжалостно отдаете или выбрасываете. Жалко? Ну хорошо. Тогда оставьте из этой категории 2-3 вещи, не больше. «Желтые» уберите на хранение подальше. А вот «зеленые» расставьте на расстоянии вытянутой руки, в удобных для досягаемости местах.

Систематизация. Философия кайдзен гласит: если вы постоянно теряете тот или иной предмет, значит, он изначально лежит не на своем месте, и ему следует найти другое. Для этого желательно приобрести функциональную мебель и емкости для хранения. Разберите вещи так, чтобы в каждом ящике находились предметы, относящиеся к одной категории. У каждой папки должно быть свое назначение. Таким образом вы будете знать, где и что лежит.

Содержание в чистоте. Этот пункт следует начать с определения «грязных» мест. Допустим, регулярно на обувнице у вас находятся разные вещи, попавшие туда случайно. Тогда нужно поставить там небольшой контейнер и складывать их внутрь, а раз в несколько дней разбирать его и разносить вещи по своим местам. Таким же образом там, где необходимо, следует поставить корзину для мелкого мусора, для бумаг, постелить коврик и т.д.

Стандартизация. Она предполагает,



УБОРКА ПО ПРИНЦИПАМ КАЙДЖЕН ИЗ ЯПОНИИ

Японцы, как всегда, впереди планеты всей - теперь они предлагают хозяйкам проводить уборку по особым принципам. Достаточно лишь помнить о пяти основных пунктах!

что каждый член семьи несет ответственность за чистоту в доме. Исключений здесь быть не может! На семейном совете распределите, кто и как будет вносить свою посильную помощь. Можно также разработать систему поощрений. Сын придумал, как реже наводить чистоту на кухне? Есть смысл отблагодарить его.

Совершенствование. Наведенный порядок требует постоянного контроля и совершенствования. Например, раз в квартал можно планировать генеральную уборку, а также включать в домашние расходы траты на обновление ремонта и мебели. Предела совершенству нет, и это важно помнить.



МЫ ПЛАТИМ ДЕТЯМ. И ОНИ НЕ СИДЯТ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ!

Думаю, у многих родителей возникает одна и та же проблема - дети проводят слишком много времени за компьютером. Рада дать им подсказку, как этого избежать, причем без истерик!

Мы с мужем устроили специальную систему поощрений: за выполненное дело по хозяйству ребенок получает определенное количество минут у компьютера или другого гаджета. Например, за вымытую посуду - 5 минут, за вымытый пол - уже 10. Таблица со списком поощрений у нас висит на видном месте, и дети активно ею пользуются.

Ирина В.

МАСТЕРИЦА



АЖУРНЫЕ ВАРЕЖКИ



Варежки незаменимы в холода. Однако они могут быть не только полезным, но и весьма симпатичным аксессуаром!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
пряжа YarnArt (50% шерсть, 50% акрил) 100 г/280 м, спицы чулочные №2,5.

**УСЛОВНЫЕ
ОБОЗНАЧЕНИЯ:**
Лиц. - лицевая петля Изн. - изнаночная петля Протяжка - 1 петлю снимите, вторую провяжите лицевой и протяните ее через снятую петлю.

1 Наберите на чулочные спицы 48 петель и распределите их на 4 спицы по 12 петель. Провяжите 10 круговых рядов резинкой 1х1 (1 лиц., 1 изн.).

2 На спице 1-й и 2-й вяжите по рисунку, рапорт которого состоит из 8 круговых рядов. Всего провяжите 8 рапортов. На спицах 3-й и 4-й вяжите лицевой гладью (все петли лиц.).

1-й ряд - 3 лиц., 2 вместе лиц. (провяжите за передние стенки петли), накид, 1 лиц.
2-й ряд - 2 лиц., 2 вместе лиц., накид, 2 лиц.
3-й ряд - 1 лиц., 2 вместе лиц., накид, 3 лиц.
4-й ряд - 2 вместе лиц., накид, 4 лиц.
5-й ряд - 1 лиц., накид, 2 вместе лиц. протяжкой, 3 лиц.
6-й ряд - 2 лиц., потом на-

кид, 2 вместе лиц. протяжкой, 2 лиц.

7-й ряд - 3 лиц., накид, 2 вместе лиц. протяжкой, 1 лиц.

8-й ряд - 4 лиц., накид, 2 вместе лиц. протяжкой.

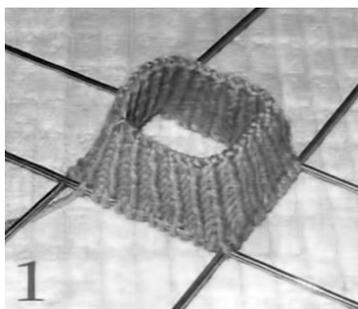
На высоте 11 см от начала вязания вывяжите отверстие для большого пальца следующим образом: провяжите 7 петель лицевой гладью, затем снимите их на булавку и вяжите до конца кругового ряда. В следующем ряду наберите 7 петель и далее вяжите до конца кругового ряда.

Для правой варежки отверстие вывязывается на 3-й спице, а для левой - на 4-й спице.

3 Начинать убавления лицевой гладью для мыска. Для этого в начале каждой спицы в каждом ряду провязывайте 1 лицевую петлю и 1 протяжку. Когда на каждой спице останется по 2 петли, нить оборвите и протяните через оставшиеся петли, затяните. Кончик нити закрепите внутри варежки.

Вывяжите большой палец. Перенесите 7 отложенных петель на спицу и наберите дополнительно 11 петель - по 2 с боков и 7 сверху - всего 18 петель. Распределите их на 3 спицы по 6 петель. Провяжите лицевой гладью до середины ногтя большого пальца, после чего выполните убавления, так же как и для мыска варежки. Нить отрежьте, закрепите и спрячьте внутри пальчика.

Вторую варежку свяжите симметрично.



Утепленный вариант

Изделие можно дополнительно утеплить с помощью флиса. Выкроите по форме варежки соответствующую подкладку, сшейте ее по периметру, вложите в варежку и потайным швом пришейте в районе манжеты. Холодов можете не бояться!



12 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

Они не только облегчат процесс готовки, но и выведут ее на новый уровень!

1. Чтобы избавить пшено от привкуса горечи, промойте его несколько раз в воде, пока та не станет прозрачной, обдайте кипятком и слейте. Благодаря этому пшенная каша получится очень вкусной.

2. Липкое тесто будет легче раскатать, если накрыть его сверху пергаментной бумагой или вместо скалки использовать бутылку с холодной водой.

3. Собираясь настоять ароматное масло со свежими травами, помните, что, перед тем как положить зелень в бутылочку, выдержите ее часа два в уксусе - он убьет бактерии, и травы со временем не испортятся.

4. Взбивая блендером густой крем, вращайте не сам прибор, а чашу - так вы затратите меньше сил.

5. Собираясь отваривать овощи, закладывайте их в уже кипящую воду - так они сохраняют еще боль-

ше полезных свойств и витаминов.

6. Квашеная капуста получится еще вкуснее, если добавить в нее морковь, нашинкованную тонкими брусочками, а не натертую на крупной терке. А чтобы капуста хрустела, выстелите дно емкости, которую используете для квашения, листьями хрена.

7. Не терять времени для приготовления смузи на завтрак поможет такая хитрость: смешайте нарезанные овощи и фрукты, разложите их по силиконовым формочкам и заморозьте. Перед завтраком заложите содержимое формочек в блендер, взбейте, добавьте йогурт или молоко, и напиток готов!

8. Бисквит не прилипнет ко дну формы, если смазать ее смесью, сделанной из растительного масла, кондитерского жира и муки, взятых в равных пропорциях.

9. Вино придает блюдам особый изыск, но, чтобы не запутаться, какое куда добавлять, запомните: белее используется для продуктов светлого цвета, например курицы или рыбы, а красное - для красного мяса, например говядины.

10. Мясо или филе курицы проще нарезать тонкими ломтиками, если продукты холодные, поэтому перед началом процесса отправьте их в морозилку на 20 мин.

11. Яблоки не будут терять сок при запекании, если предварительно удалить из них сердцевину и опустить на 3 мин. в кипяток.

12. Если в процессе приготовления блюдо получается слишком острым, добавьте немного сливок; слишком кислое спасет сахар; а слишком сладкое - несколько капель лимонного сока.

КСТАТИ

Старайтесь нарезать овощи на большие куски – тогда при готовке в них сохранится больше витаминов и питательных веществ.



ПОЧЕМУ КОЖА ШЕЛУШИТСЯ?

ВОССТАНАВЛИВАЕМ И ПИТАЕМ

Когда кожа начинает шелушиться, рука тянется к жирному крему. Однако даже самое дорогое средство не всегда справляется с этой проблемой. Почему?

Шелушение кожи возникает из-за истощения липидного слоя и потери влаги. Это происходит как из-за внешних, так и из-за внутренних причин.

Зеркало здоровья

Кожа, как зеркало, отражает внутреннее состояние организма. Поэтому, если есть проблемы, прежде всего нужно разобраться со здоровьем. Особенно это актуально, если:

- * кожа шелушится, несмотря на качественный уход;
- * она не просто шелушится, а сильно чешется;
- * в местах шелушения кожа меняет цвет;
- * шелушение стало распространяться по всему телу.

Нередко шелушение кожи является признаком нездоровья печени, желчного пузыря и нарушения работы пищеварительной системы. Это также могут быть аллергическая реакция, грибковое заболевание, гормональные или иммунные сбои, последствие длительного приема антибиотиков, дефицит витаминов. Иногда подобная реакция возникает при потреблении недостаточного количества воды в течение дня или при несбалансированном рационе.

Внешние факторы

Ежедневно кожа подвергается воздействию большого количества вредных факторов. Среди них следующие.

Солнечные лучи. Из-за УФ-излучения кожа становится обезвоженной. Также шелушение может появиться после отпуска из-за резкой смены морского влажного климата на более сухой.

Морозы и ветра. За полчаса до выхода на улицу в холодную и ветреную погоду рекомендуется наносить на кожу питательный крем.

Отопительные приборы. С началом отопительного сезона воздух в помещениях становится сухим - необходимо использовать увлажнитель. Повысить уровень влажности и сделать воздух чище способны также комнатные растения.

Горячая вода. Горячая ванна или душ смывают с кожи жировую пленку, которая защищает ее от сухости. Используйте теплую воду, а не горячую.

Неправильный уход. Злоупотребление скрабами и другими жесткими очищающими средствами может вызвать шелушение кожи. Внимательно подбирайте уходовую косметику и следите за тем, как на нее реагирует кожа.

Неподходящий способ депиляции. Кожа на ногах может шелушиться из-за неправильно проведенного шуга-

ринга, восковой депиляции или постоянного бритья станком. Подберите тот способ депиляции, который не будет травмирующим для вашей кожи, и не забывайте про использование питательных средств.

Уборка без перчаток. Если вы проводите уборку агрессивными чистящими средствами, это может вызвать шелушение кожи рук. Обязательно используйте для защиты перчатки!

Как восстановить?

Чтобы восстановить шелушащуюся кожу, обратитесь к домашним средствам. Ингредиенты для их приготовления легко найдутся в холодильнике, а сами средства будут мягко и деликатно воздействовать на кожу.

Ромашковая ванночка. Залейте 2 ст. л. сушеной ромашки 1 стаканом кипятка. Как только вода станет комнатной температуры, процедите и опустите руки в теплый настой на 20 мин. Затем промокните их салфеткой и смажьте парой капель оливкового масла или масла виноградной косточки. Такие ванночки отлично смягчают кожу, заживляют мелкие ранки и снимают раздражение.

Капустная маска. Пюрируйте 1 лист белокочанной капусты в блендере. Всыпьте картофельный крахмал так, чтобы получилась пустая кашка. Добавьте несколько капель эфирного масла апельсина и нанесите на руки на 15 мин. Для усиления эффекта наденьте полиэтиленовые перчатки.

Мягкий скраб. 2 ст. л. овсяных хлопьев залейте 100 мл теплого молока. Когда хлопья набухнут, втирайте кашку в кожу рук и локтей в течение 3-5 мин. Смойте теплой водой. В отличие от жестких скрабов с крупными абразивами овсянка действует мягко. Она очищает кожу от ороговевших клеток, а также питает ее и смягчает.

Медовое обертывание. Примите душ, очистите кожу скрабом. На места, где шелушится кожа, нанесите смесь из 1 ст. л. меда и измельченных в блендере 2-3 листьев алоэ. Оберните пищевой пленкой на 20 мин. Затем смойте теплой водой и нанесите увлажняющее молочко для тела. Мед питает кожу, а алоэ увлажняет ее и ускоряет заживление ранок.

Ножки будут гладкими, если после душа нанести на влажную кожу кокосовое, оливковое масло, масло жожоба или виноградной косточки.



Чтобы макияж глаз смотрелся идеально и держался максимально долго, следует прибегнуть к некоторым хитростям от визажистов. Заранее стоит приобрести праймер, кисти и палетку с тенями.

Праймер - основа всего

Когда визажисты рекомендуют перед нанесением теней использовать праймер, многие пренебрегают этим советом. А зря! Это средство не позволяет теням скатываться или осыпаться. Праймер представляет собой крем матовой текстуры, который быстро впитывается и не ощущается на коже век. Через минуту после нанесения можно брать в руки кисточку и тени.

Для чего нужна кисть?

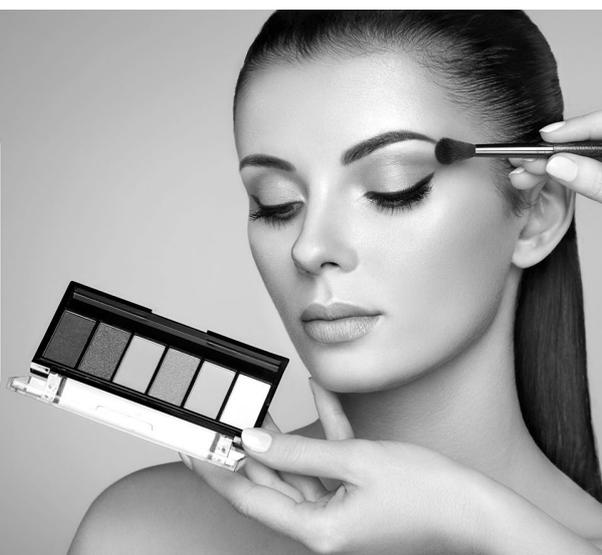
Если вы все еще наносите тени кончиками пальцев или поролоновым аппликатором, пора менять подход к макияжу. Давно существуют специальные кисти с мягким ворсом, благодаря которым тени ложатся идеально, а растушевываются легко и быстро. Ассортимент кистей велик: выбирайте их в зависимости от того, какими тенями вы пользуетесь - кремовыми, пудровыми, рассыпчатыми, маслянистыми и т.д.

✓ **Наносить тени следует не на центр верхнего века, а на внешний уголок. И уже оттуда растушевывать.**

Ресницы и брови имеют значение

Макияж глаз - это не только нанесение теней, но еще и использование туши, а

При нанесении теней важно учитывать индивидуальные особенности. В первую очередь не забывайте про разрез глаз!



АХ, ЭТИ ГЛАЗКИ!

5 СПОСОБОВ НАНЕСТИ ТЕНИ

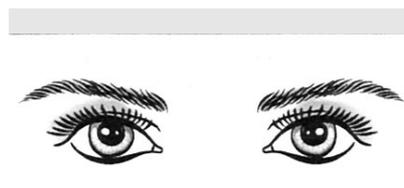
также карандаша для бровей. От того, насколько хорошо прокрашены эти элементы, будет зависеть общее впечатление. Особое внимание уделите межресничным линиям: не должно оставаться полосок кожи. Проработайте их кисточкой с тенями или тушью. Линия бровей должна быть четко очерченной. Но не переусердствуйте!

глаз - это значительно освежит макияж. Визажисты рекомендуют наносить его на область под глазами для маскировки темных кругов, а также точно у внутреннего уголка глаза. Последний лайфхак раскроет взгляд.

Однако будьте аккуратны: если подобрать средство неправильно или использовать его в большом количестве, можно достигнуть обратного эффекта. Консилер скатается и подчеркнет морщины, что будет смотреться крайне неаккуратно.

Поможет консилер

С помощью консилера можно осветлить некоторые области вокруг



Круглые

Темные тени следует нанести на центр верхнего века, а по краям - ближе к внешнему и внутреннему уголкам - расположить тени более светлых тонов.



Азиатский разрез глаз

Тени темного оттенка необходимо растушевывать по линии роста ресниц на верхнем веке. Далее делать их светлее по направлению к бровям. Должно получиться легкое омбре.



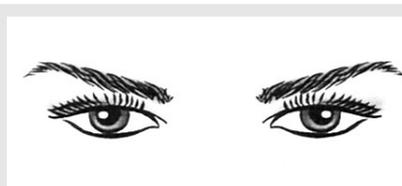
Миндалевидные

Нанесите светлые тени и растушуйте их по складке верхнего века. С помощью темных тонов можно подчеркнуть область над складкой. Внутренний уголок глаза слегка осветлите.



С нависшим веком

На нижнее веко, около линии роста ресниц, нанесите немного светлых теней. Темные расположите по верхнему краю складки на верхнем веке.



Глубоко посаженные

Тени рекомендуется наносить в складку века, а также ближе к внешнему уголку глаза. Растушевывают их по направлению к бровям.

✓ **У вас красноватый подтон кожи? Вам подойдут тени холодных оттенков. Для желтого - теплые тона.**

ПЕЧЕНЬЕ: ЕДИМ И НЕ ТОЛСТЕЕМ!



С ТВОРОГОМ И БАНАНОМ

Понадобится: мука овсяная - 1,5 стакана, яйца - 1-2 шт., банан (спелый) - 1 шт., творог (9%) - 200 г, ванилин - на кончике ножа, сахар (по желанию) - 1 ст. л., разрыхлитель - 1 ч. л., масло растительное - 2 ст. л.

Яйца с ванилином и сахаром слегка взбейте венчиком, добавьте протертый творог и измельченный блендером банан. Перемешайте. Влейте масло, снова перемешайте.

Введите овсяную муку с разрыхлителем. Муку подсыпайте не всю сразу, а порциями - тесто должно получиться не очень плотным, но и не жидким. « С помощью кондитерского мешка отсадите порции теста на силиконовый коврик или бумагу для выпечки.

Выпекайте в предварительно разогретой до 200 градусов духовке около 30 мин. до золотистого цвета.

МАКАРУНЫ ЛИМОННЫЕ

Понадобится: мука миндальная, пудра сахарная и сахар - по 150 г, белки (комнатной температуры) - 50 г + 50 г, краситель желтый - 2-3 капли. Для крема: яйцо - 1 шт., сахар - 50 г, лимон - 1 шт., маскарпоне - 70 г.

Муку и пудру просейте несколько раз.

50 мл воды с 150 г сахара поставьте на огонь. Когда закипит, начните взбивать 50 г белков миксером на средней скорости. Тонкой струйкой влейте сироп, продолжая взбивать до мягких пиков.

Добавьте к массе муку, пудру, белки. Вымешивайте аккуратными движениями по часовой стрелке.

Отсадите порции на силиконовый коврик. Дайте немного подсохнуть. Выпекайте 15 мин. при 150 градусах.

Яйцо с 50 г сахара, соком и цедрой лимона варите до загустения (не кипятить!). Остудите, смешайте с маскарпоне. Отсадите в центр одной половинки печенья, накройте другой, слегка прижмите. Повторите для всех печений. Уберите в холод на сутки.

подавайте печенье к чаю, предварительно украсив листочками мяты.



С КУНЖУТОМ

Понадобится: мука пшеничная - 100 г, яйца - 2 шт., хлопья овсяные - 150 г, мед - 5-6 ст. л., разрыхлитель - 1 ч. л., кунжут и семена подсолнечника - 2-3 ст. л., молотый сушеный имбирь - 1/2 ч. л.

Соедините 3 ст. л. меда, яйца и кунжут. Введите просеянную муку, разрыхлитель и имбирь (при желании можно добавить молотую корицу). Тщательно перемешайте. Должно получиться плотное, послушное тесто.

Из теста скатайте колбаску диаметром около 4 см. Затем нарежьте ее кружочками толщиной до 1 см.

Выложите кружочки на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте в заранее разогретой до 180 градусов духовке 20-25 мин. В процессе выпекания, когда печенье немного затвердеет, слегка смажьте его медом и доведите до готовности.



ЗАБОТИМСЯ О ФИГУРЕ – СНИЖАЕМ КАЛОРИЙНОСТЬ

Хотите сделать печенье менее калорийным? Кладите меньше сахара. По возможности заменяйте его медом или безопасным натуральным сахарозаменителем - стевией или эритритолом (обязательно следуйте инструкции, т.к. степень сладости у них и у сахара разная).



ОВСЯНОЕ С СУХОФРУКТАМИ

Понадобится: хлопья овсяные - 100 г, смесь сухофруктов - 100 г (курага, изюм, чернослив, вяленые ягоды и т.п.), орехи - 2 ст. л., мед - 2-3 ст. л.

Сухофрукты вымойте и обсушите, чтобы не было лишней влаги. Орехи измельчите в крупную крошку. Мед разогрейте, не доводя до кипения.

Соедините овсяные хлопья с сухофруктами и орехами. Залейте смесь горячим медом, перемешайте.

В застеленную пергаментом прямоугольную форму выложите фруктово-ореховую массу (высота слоя должна быть 2-3 см).

Поместите форму в духовку, разогретую до 180 градусов. Выпекайте около 20-25 мин., до золотистости. Дайте остыть, затем нарежьте на квадратики.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ

1 кг тыквы, 2 яблока, луковица, морковь, 4-5 зубчиков чеснока, половина острого перца, соль, итальянские травы, 700 мл воды, 50 мл растительного масла.

Очищенные лук, морковь и тыкву нарежьте крупно, яблоки - на 4 части (сердцевину удалите). Обжарьте морковь, лук и очищенный чеснок в небольшом количестве масла в кастрюле с толстым дном. Добавьте тыкву, посыпьте травами, слегка обжарьте. Выложите сверху яблоки и кусочки перца. Влейте горячую воду, посолите. Варите суп, пока тыква не станет мягкой. Измельчите в пюре с помощью блендера.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФАСОЛИ

250 г консервированной фасоли, 50 г натертого сыра пармезан, пучок базилика, соль, перец, семена кунжута, панировочные сухари, масло для жарки.

Слейте с фасоли жидкость и измельчите в блендере вместе с базиликом и сыром. Смесь должна получиться густой и однородной (если окажется слишком мягкой, добавьте ложку сухарей). Приправьте солью и перцем. Насыпьте в плоскую тарелку сухари и кунжут, перемешайте. Сформируйте шарики и обваляйте в этой смеси. Обжарьте фрикадельки в разогретом масле до золотисто-коричневого цвета.

КУРИЦА С ЧЕСНОКОМ НА РИСОВОЙ ПОДУШКЕ

1 кг курицы, 250 г риса, луковица, 2 головки чеснока, по 250 мл молока и майонеза, соль, перец, сливочное масло.

Измельченный лук обжарьте на масле. Смешайте с рисом, посолите, поперчите. Кусочки курицы тоже посолите, поперчите. В смазанную маслом форму выложите рис с луком. Залейте водой, чтобы она чуть покрывала рис. Сверху выложите кусочки курицы. Запекайте при 180 градусах примерно час, до готовности риса. Во время приготовления подливайте воду. Влейте заливку: очищенный чеснок измельчите, смешайте с майонезом и молоком. Запекайте, пока подлива не закипит.



Суфле с сыром

Стакан кефира, 200 г творога, 2-3 ст. ложки муки, по 150 г сулугуни и твердого сыра, 3 яйца, 1/2 чайн. ложки соды.

Взбейте яйца, влейте кефир, перемешайте. Добавьте натертый на мелкой терке сыр, перемешайте. Всыпьте творог и муку вместе с содой. Влейте получившееся тесто в форму. Выпекайте в разогретой духовке 45-50 минут.

Запеканка двухцветная
800 г творога, 170 г мяко-

ти тыквы, 60 мл воды, 3 яйца, соль, 3,5 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка ванильного сахара, 2 ст. ложки муки, растительное масло.

Тыкву натрите на крупной терке. Переложите в сотейник, влейте воду. Тушите, помешивая, до готовности. Взбейте с помощью блендера. Добавьте соль по вкусу, обычный и ванильный сахар. Перемешайте с помощью миксера. Разделите творог на 2 части. В одну добавьте тыквенное пюре (по массе обе части

ТВОРОЖНЫЙ ЗАВТРАК

должны получиться примерно одинаковыми). В творог с тыквой добавьте муку, чтобы обе массы сравнялись по густоте. Переложите их в два кондитерских мешка (пакет со срезанными уголками). Форму смажьте маслом и распределите по ней творог кольцами, чередуя цвета и начиная с самого большого - внешнего. Когда заполните первый слой, приступайте ко второму, но в шахматном порядке. И так далее. Запекайте при 150 градусах примерно час.

Оладушки

150 г творога, яйцо, 50 г муки, 300 мл кефира, 1/3 чайн. ложки соды, 1 ст. ложка сахара, ванилин. Яйцо взбейте с сахаром. Добавьте творог, кефир, соду и перемешайте. Всыпьте муку и замесите тесто консистенции густой сметаны. Столовой ложкой выклады-

вайте на заранее разогретую сковороду с антипригарным покрытием.

Творожные палочки

200 г творога, 100 г муки, яйцо, 3 ст. ложки сахара, 15 г ванильного сахара, сахарная пудра, растительное масло.

Смешайте яйцо с обычным сахаром и ванильным. Все взбейте венчиком. Творог протрите через сито. Добавьте к яйцам, перемешайте. Всыпьте просеянную муку. Замесите липкое однородное тесто. Раскатайте жгуты на рабочей поверхности, присыпанной мукой. Нарежьте их на небольшие одинаковые кусочки. Из каждого кусочка скатайте палочки одинакового размера. Обжарьте их в разогретом растительном масле до золотистого цвета. Выкладывайте на бумажные полотенца, чтобы впитался лишний жир. После посыпьте пудрой.



ОБРЕЗКА: 4 ГЛАВНЫХ ВОПРОСА

**ЕСЛИ УХАЖИВАТЬ ЗА ЦВЕТАМИ ПРАВИЛЬНО,
ОНИ БУДУТ ВАС РАДОВАТЬ**

1. Зачем нужна?

Регулярная и грамотная стрижка придает цветам привлекательный вид, стимулирует их рост, продлевает цветение. К тому же сохраняется баланс между корнями и листовенной частью, что очень важно для правильного развития растения.

2. Какие бывают стрижки?

Санитарная. Удаляют пожелтевшие, засохшие листья, увядшие цветки, поврежденные побеги. Старое или потерявшее свою привлекательность растение можно обрезать полностью, оставив лишь растущие побеги. Обрезку можно проводить в любое время.

Прищипывание. Срезают почки на верхушках побегов, которые достигли нужной длины. В такой стрижке особенно нуждаются быстрорастущие растения: регулярно прищипываемые молодые побеги, можно добиться пышной кроны. Проводят обрезку в период активного роста растения.

Формирование кроны. Перед процедурой следует провести санитарную обрезку. Затем, продумав, какую форму придать цветку, со всех сторон обрезать веточки симметрично. При этом оставить не менее 2/3 длины побега.

Для большинства растений удачное время для такой обрезки - ранняя весна.

3. Как правильно проводить?

Подготовка. Сначала проведите осмотр растения, определите, какие побеги нужно удалить и какой способ обрезки использовать. Возможно, потребуется не один. Инструмент для обрезки (садовый или канцелярский нож, ножницы, секатор) должен быть хорошо заточен и продезинфицирован.

Обрезка. Срез выполняется под углом, выше почки. При этом надо следить за направлением роста побега - новые стебли должны расти наружу, а

не внутрь кроны. Полная обрезка побега проводится под самое его основание.

4. Как ухаживать после обрезки?

Обработка срезов. Для этой процедуры подойдут зола или измельченные таблетки активированного угля. Если растение выделяет много сока, сначала дайте срезам подсохнуть.

Адаптация. После обрезки берегите растение от сквозняков и попадания на него прямых солнечных лучей. Аккуратно проводите полив, чтобы не залить цветок. Нужна будет и подкормка: используйте удобрение для комнатных цветов, но только доза должна быть вдвое меньше.

КОГДА РАСТЕНИЕ НУЖНО СРОЧНО ПЕРЕСАДИТЬ

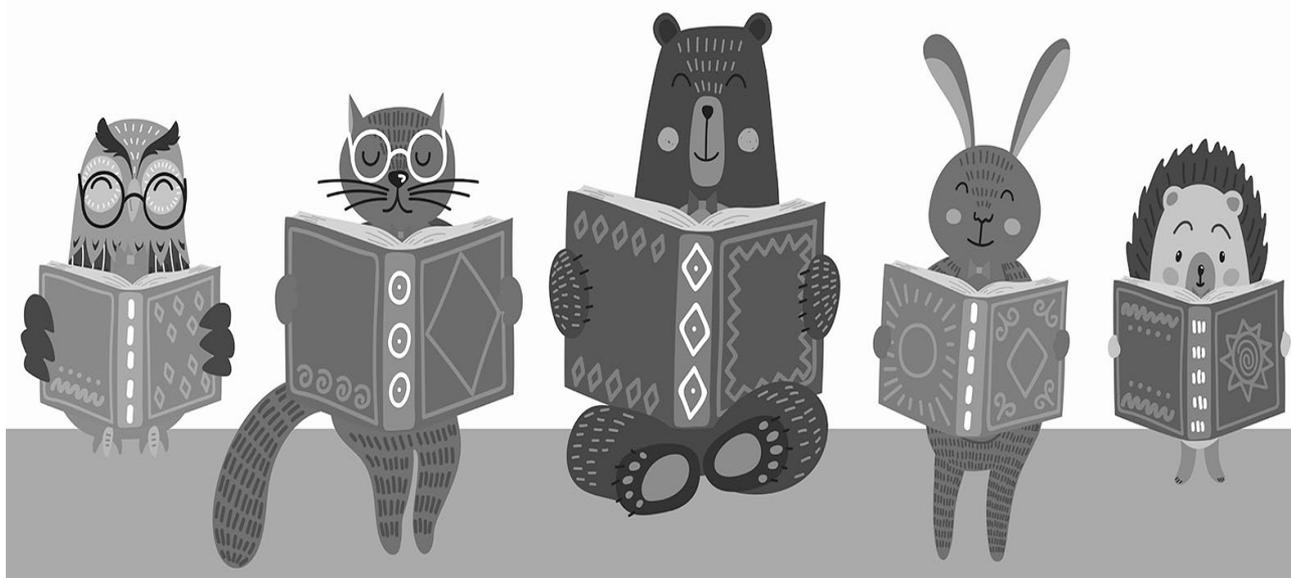
Листья резко пожелтели, поникли
Скорее всего, из-за перелива гниют корни. Выкопайте растение, осмотрите корни, подгнившие части обрежьте. Подсушите растение пару часов, посадите в новый субстрат и в дальнейшем не усердствуйте с поливом.

Неприятный запах из горшка
Причина: грунт заражен грибом или гниют корни. Проведите процедуру, описанную выше.

Вредители в земле

Обнаружив непрошенных гостей или их личинок в грунте, достаньте растение из горшка, промойте корни под проточной водой. Затем, опрыскав весь цветок препаратом от вредителей, поместите его на 2-3 часа в пакет, крупное растение можно просто накрыть полиэтиленом. Горшок промойте мыльным раствором, сполосните и обдайте кипятком. Посадите цветок в новый грунт.

Домашние любимцы



КТО ВСЕХ УМНЕЕ?

У каких животных самый высокий интеллект? Думаете увидеть в этом списке как минимум собак? Обещаем: каждый пункт вас необычайно удивит!

Не стоит смотреть на размеры или внешний вид животного, когда речь идет об интеллекте. Эти данные могут быть обманчивы. Список самых умных животных - тому подтверждение.

Коза: тот еще собеседник

Попробуйте пообщаться с козой: вы удивитесь, насколько чутким собеседником она окажется. Эти животные умеют реагировать на речь, улавливать интонации и преданно заглядывать в глаза. При этом лучше всего козы воспринимают позитивных людей, которые радуются и улыбаются. В этом случае можно надеяться на взаимность. А если уж говорить об их дружелюбности, то здесь козы и вовсе похожи на собак.

Слон: и рисую, и пою

Подтверждением высоких когнитивных способностей слонов служит их умение работать в команде. Они, например, в состоянии отслеживать местонахождение сразу нескольких своих сородичей, а еще эти животные обладают потрясающей памятью - могут вспомнить животное или человека спустя много лет. В этом случае без нежностей будет не обойтись - стоит приготовиться к тому, что слон может обнять вас своим большим хоботом. Кстати, обиды они тоже хорошо запоминают. Интересно, что слоны - одни из немногих животных, которые могут узнавать и идентифицировать себя в зеркале.

Осьминоги выбирают дружелюбных

На первый взгляд он кажется беспомощным, но это совсем не так. Достаточно знать, что осьминог умеет откручивать крышки с банок и мастерить укрытия из подручных предметов.

Интересно устроен мозг осьминога: больше половины соответствующих клеток у него располагается в щупальцах. В дополнение к ним прилегаются феноменальная память и зрение. Ученые как-то проводили эксперимент: к осьминогу по очереди обращались позитивный и негативный человек. В следующий раз, когда моллюску предложили выбрать компанию, он остановился на дружелюбном собеседнике.

Голубь: «А я вас помню!»

Голуби, так же как и слоны, способны узнавать свое отражение, а еще они запоминают некоторые человеческие лица. Об их интеллекте было известно давно: недаром ранее голуби работали почтовыми птицами и могли доставлять письма на расстояния до 200-300 км.

Если очень постараться, можно научить голубя различать между собой буквы и даже картины великих художников, ведь они в силах запомнить более тысячи изображений. Так что, если вы до этого момента считали птиц глупыми, скорее меняйте свое мнение!

Крыса: покоритель лабиринтов

Наверняка многие слышали про испытания, которые не раз предлагали пройти крысам ученые. Например, их ставили перед запутанным лабиринтом, и грызуны легко находили выход. А если крыс было несколько, то они и вовсе не терялись - например, были способны сообща искать себе пропитание. Если перед ними стояла задача украсть что-то съестное, грызуны негласно, используя интеллект, договаривались между собой, кто отвечал за тот или иной элемент в цепочке событий.

Енот: «Да понял я уже все!»

Этим животным не помеха закрытые двери, они понимают человеческую речь, могут четко выполнять команды. Не стоит забывать также про то, что еноты умеют подметать пыль метелкой и стирать белье - недаром их прозвали «полоскунами».

Их необычные когнитивные способности подтверждены экспериментами. В одном из таких животному предложили выловить зефир со дна кувшина с водой, а рядом положили камни. Питомец тут же догадался: если бросить булыжники внутрь, уровень жидкости поднимется. Вскоре зефир уже был съеден.

Ворон: «Я отомщу!»

Это изобретательные птицы, у которых лучше не вставать на пути, так как вороны довольно злопамятны. Они могут сохранить образ человека, чтобы потом ему отомстить. Более того, у воронов может меняться настроение, что непосредственно влияет на их поведение. Эти птицы способны добывать пищу с помощью различных приспособлений, решать сложные задачи и даже строить планы. Одним словом, с ними надо быть аккуратнее!



Маленькое черное платье

Такая модель придет на помощь, когда требуется за минимальный срок собрать сдержанный, но при этом стильный образ. Сегодня, благодаря ассортименту в магазинах, не составит труда найти «свое» черное платье, которое подчеркнет достоинства фигуры. Чтобы образ не получился скучным, разбавьте его аксессуарами.



Жемчуг творит чудеса

Коко Шанель утверждала, что нити жемчуга способны сделать привлекательным любой наряд. Жемчуг можно носить на ушах, запястьях, в виде брошей на одежде. Еще одним вкладом модельера стала сумочка на длинной цепочке, которую можно носить как в руках словно ридикюль, так и через плечо.



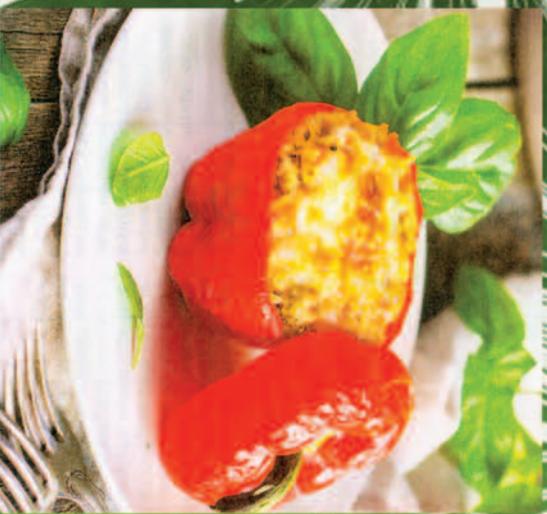
Твид на все времена

Лаконичный твидовый жакет без лацканов и воротничка стал сенсацией 1950-х годов. В комплекте с жакетом шла прямая юбка ниже колена. Среди поклонниц жакетов Шанель были Джеки Кеннеди, Грейс Келли, Роми Шнайдер. Благодаря креативности Карла Лагерфельда сегодня мы можем носить жакет из твида с джинсами, полосатыми топами и кроссовками. Именно он любил экспериментировать с модным наследием Шанель.



Аромат от Шанель подчеркивает индивидуальность и благородство своей обладательницы.





ПЕРЦЫ С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

Филе куриное - 450 г, помидоры черри - 8 шт., моцарелла - 200 г, рикотта – 70 г, чеснок - 2 зубчика, перец болгарский - 4 шт., масло оливковое - 3-4 ст. л., куркума, кориандр и паприка - по 1/3 ч. л., соль и перец - по вкусу.

Смешайте куркуму, кориандр и паприку с солью. Полученной смесью натрите филе, оставьте на 2 ч. Обжарьте филе на масле, остудите, мелко нарежьте. Черри разрежьте на 2-4 части. Чеснок мелко нарубите ножом. Моцареллу нарежьте мелкими кубиками. Смешайте кусочки филе с нарезанными черри, половиной моцареллы, рикоттой, чесноком, поперчите и посолите по вкусу. Стручки перца освободите от семян, срезаив «крышечками». Нафаршируйте перец подогретенной начинкой, посыпьте оставшейся моцареллой. Поместите перцы в смазанную маслом огнеупорную форму (установите их вертикально), прикройте «крышечками». Запекайте в духовке при 180 градусах около 50-55 мин.



АРОМАТНАЯ КАРТОШЕЧКА

Картофель (некрупный) - 1 кг, морковь - 2 шт., помидоры черри - 10-12 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 6 зубчиков, масло оливковое - 1 ст. л., чабер сушеный - 1/2 ч. л., тимьян сушеный - 1/2 ч. л., имбирь сушеный - 1/2 ч. л., паприка молотая - 1 ч. л., соль - 1-1,5 ч. л.

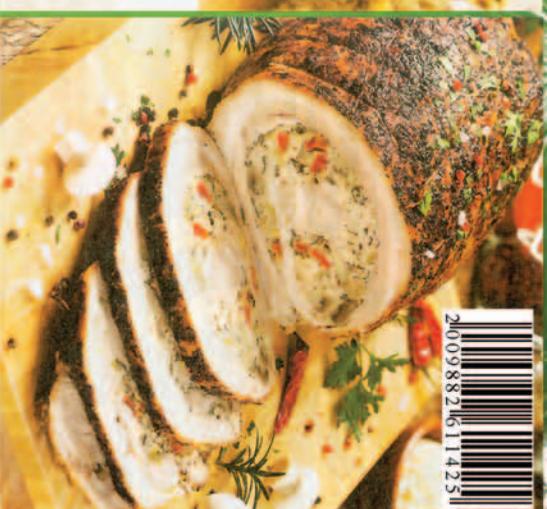
Картофель тщательно вымойте, не очищая. Морковь и лук очистите, крупно нарежьте. Чеснок очистите. Морковь и картошку отварите до полуготовности. С помощью блендера измельчите чеснок (при желании его можно оставить целым и запечь вместе с остальными овощами) и лук, добавьте масло и специи. Полученным маринадом залейте картошку с морковью и черри. Перемешайте. С помощью вилки или кулинарных щипцов выложите овощи (без жидкости) на противень, застеленный пергаментом. Поместите противень в духовку, заранее разогретую до 180 градусов. Запекайте 30-35 мин. до мягкости, периодически перемешивая. При подаче посыпьте мелко нарубленной зеленью.



ФАСОЛЬ С ОВОЩАМИ

Фасоль (сухая) - 500 г, лук репчатый - 2-3 шт., перец сладкий - 1 шт., томаты в собственном соку - 400 г, аджика грузинская - 1 ч. л., чеснок - 4-5 зубчиков, зелень (петрушка, кинза) - 1 пучок, масло растительное для жарки соль и перец - по вкусу.

Фасоль залейте холодной водой на ночь. Утром воду слейте, фасоль промойте, залейте свежей порцией воды и варите на слабом огне до мягкости (за 15 мин. до конца варки посолите). Откиньте на дуршлаг. Лук мелко нарубите и потушите в масле 15-20 мин., периодически помешивая. В блендере измельчите чеснок вместе с зеленью. Сладкий перец нарежьте мелкими кубиками, выложите к луку, обжаривайте все вместе 1-2 мин. Добавьте фасоль, томаты в собственном соку и аджику. Перемешайте, готовьте 4-5 мин. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте зелень с чесноком, доведите до кипения и снимите с огня. Дайте настояться под крышкой 10 мин., чтобы вкус получился насыщенным.



РУЛЕТИК В ДУХОВКЕ

Свинина (мякоть) - 1,3 кг, бекон - 300 г, лук репчатый - 2 шт., шампиньоны - 250 г, перец сладкий - 1 шт., сыр твердый - 100 г, яйцо - 1 шт., чеснок - 4 зубчика, зелень петрушки и базилика - 1/3 пучка, розмарин, майоран - по вкусу, перец и соль - по вкусу, масло оливковое - 60-70 мл.

Кусок мяса, разрежьте таким образом, чтобы получился пласт толщиной 1,5 см. Оберните пленкой, отбейте. Слегка посолите и поперчите. Грибы обжарьте на масле. Бекон и сладкий перец мелко нарежьте. Нашинкуйте лук, петрушку и базилик, добавьте розмарин, майоран, черный перец и соль, перемешайте и помните ружками, чтобы выделился сок. Сыр натрите, на крупной терке, добавьте яйцо, 2-3 ст. л. масла и измельченный чеснок, перемешайте. На пласт мяса слоями выложите компоненты начинки. Сверните плотным рулетом, свяжите шпагатом. Накройте фольгой и запекайте в заранее разогретой до 190 градусов духовке 50 мин. Снимите фольгу и дайте мясу подрумяниться.

