

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА ТЮС

№6

февраль 2022

цена:
2,5 лари

Лунный
календарь

стр.32

Домашние
хитрости

стр.33

Гороскоп
на февраль

стр. 20, 21

Целебный чай
для иммунитета

стр. 14

Как привлечь

удачу

стр.22

Мария Куликова: стр.16-17

“Не верю ни в какие приметы”



С чем носить джинсы клеш?

В моду возвращается стиль 70-х, а значит, пора достать из шкафа джинсы клеш. Это не самая простая вещь для комбинирования, но все же довольно универсальная. Разберемся, на что стоит обратить внимание при выборе и с чем носить такие джинсы.

Джинсы клеш в первую очередь подойдут девушкам высокого и среднего роста. Расклеванный край визуально удлиняет ноги, добавляет образу изящности. Если ваш рост ниже 170 см, то вы тоже сможете подобрать подходящую модель в сочетании с обувью на каблуке. Вот на что обращают внимание стилисты.

Какой фасон выбрать? Девушкам с широкими бедрами подойдут модели с клешем от бедра. Клеш от колена хорошо смотрится на дамах среднего роста со стройной фигурой, а модели с завышенной талией подойдут тем, у кого есть небольшой животик.

Синие или черные джинсы? Как правило, джинсы клеш имеют классический синий оттенок, подходящий для повседневных образов. Но не менее популярны черные модели, а также белые и кремово-бежевые.

С чем сочетать? Чтобы у вас не получился ретро образ, стоит подбирать к джинсам клеш современные вещи.

Подойдут классическая рубашка светлого пастельного оттенка, заправленная внутрь, трикотажная водолазка, вязаный свитер (как укороченные, так и длинные модели), двубортный пиджак классического кроя, кожаная куртка или укороченная шубка, тренч.

Какая обувь подойдет к джинсам клеш? В сочетании с обувью на высоком каблуке можно добиться эффекта длинных ног, но такой вариант не на каждый день. В зимний период носите джинсы клеш с ковбойскими полусапожками, массивными ботинками на шнуровке, утепленными кроссовками.

*** Сделать лук трендовым помогут аксессуары и украшения. Выбирайте яркие сумки, кожаные ремни, лаконичные кольца для завершения образа.**

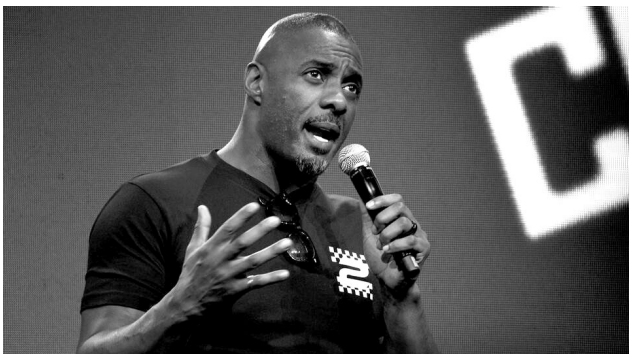


Настроение:

ромбы

Узоры «арлекин» (крупные ромбы) и «аргайл» станут самыми броскими принтами этого сезона. Дизайнеры разместили их на трикотажных костюмах, свитерах, юбках. Это идеальный выбор для тех, кто хочет поэкспериментировать с деловым стилем.

Продюсеры рассматривали актера Идриса Эльбу на роль Джеймса Бонда



Британский актер Идрис Эльба рассматривался создателями фильма об агенте разведки Джеймсе Бонде в качестве кандидата на главную роль. Об этом заявил продюсер бондианы Барбара Брокколи в интервью Deadline.

Продюсер сообщила, что создатели фильмов о Бонде дружат с Эльбой и считают его великолепным актером.

“Знаете, мы обсуждали его, но всегда сложно что-то планировать, когда у вас уже есть кто-то на этом месте”, – сказала Барбара Брокколи.

По ее словам, создатели бондианы не стали выбирать нового актера на роль Джеймса Бонда, пока его мог играть Дэниел Крейг. Продюсер заметила, что с выбором нового актера на главную роль в саге пока не торопятся. Ведь прошло еще мало времени с момента выхода на экраны картины “Не время умирать”, где Крейг в последний раз исполнил роль Джеймса Бонда.

Как известно, 54-летний Дэниел Крейг больше не будет сниматься в бондиане.

Фильм по мотивам “штурма” Капитолия



В США решили воспроизвести события 6 января 2021 года, вылившиеся в захват Капитолия в Вашингтоне - теперь их покажут на киноэкранах.

Как сообщает портал “Киномания”, за экранизацию возьмется режиссер Билли Рэй, известный зрителям по картинам “Афера Стивена Гласса” и “Измена”. Продюсировать ленту будет режиссер нашумевшего “Не смотри наверх”.

Отмечается, что фильм

будет основан на реальных событиях, что не отменяет субъективности автора, считающегося убежденным демократом.

О дате выхода фильма на экраны не сообщается.

6 января 2021 года сторонники Дональда Трампа ворвались в здание конгресса, чтобы помешать утверждению результатов прошедших в ноябре 2020 года в стране президентских выборов. Победу на них одержал демократ Джо Байден.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

УСПЕЙ КУПИТЬ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

Показ седьмой части “Миссия невыполнима” вновь отложили

На 2023 год перенесли показ фильма “Миссия невыполнима – 7” с Томом Крузом. Как сообщает “Российская газета” со ссылкой на Hollywood Reporter, перенесен также и показ восьмой части фильма. Седьмую “Миссию” покажут в лучшем случае в 2023 году, а восьмую – еще на год позже.

Отмечается, что такое решение приняли компании Paramount и Skydance – повлияла ли на него пандемия, не уточняется.

Седьмую часть киносе-

рии “Миссия невыполнима” начали снимать еще в начале 2020 года. Тогда планировалось, что работать будут сразу и над седьмым фильмом, и над восьмым, но из-за пандемии COVID-19 процесс пришлось приостановить.

Съемки нового шпионского экшена затянулись, что вынудило студию Paramount отказаться от одновременного производственного процесса сразу же двух сиквелов.





Джонни Депп получил первую главную роль после скандала с Эмбер Херд

Джонни Депп получил первую главную роль после того, как подвергся культуре отмены из-за бывшей жены, актрисы Эмбер Херд. Так, испытывающий трудности Депп сыграет скандального короля Франции Людовика XV, сообщает Variety.

Напомним, 58-летний Джонни Депп подвергся культуре отмены после того, как Эмбер Херд обвинила его в домашнем насилии. Из-за того, что актер проиграл иск о клевете газете The Sun, его уволили из последнего фильма "Фантастические твари". В последний раз Депп появлялся на больших экранах в фильме 2020 года "Великий", где он исполнил роль фотожурналиста Уильяма Юджина Смита.

Съемки нового фильма с

Джонни Деппом в главной роли начнутся летом 2022 года, его снимет режиссер и французская актриса Майвенн, которая в своей картине также сыграет Жанну дю Барри – последнюю любовницу Людовика XV. На данный момент Депп снимается в анимационном мини-сериале "Тупики". Фильм с Джонни Деппом в главной роли будет сниматься три месяца в различных локациях Парижа. Большая часть съемок пройдет в Версальском дворце.

Деппу, который много лет жил во Франции со своей бывшей женой Ванессой Паради, поставили условие, что он должен будет поработать над своим французским, так как большая часть фильма, скорее всего, будет снята на этом языке.

Памела Андерсон решила развестись

Американская актриса Памела Андерсон подала на развод с телохранителем



Дэном Хейхерстом, за которого вышла замуж в декабре 2020 года. Об этом сообщили в издании Rolling Stone со ссылкой на свой источник.

По данным источника, сейчас супруги уже не живут вместе. Отношения пары назвали "исчерпавшим себя пандемическим вихрем", так как они начались во время карантина, спустя всего семь месяцев после развода Андерсон с предыдущим супругом, магнатом Джоном Питерсом.

Для 54-летней актрисы это уже пятый брак.

Андерсон и Хейхерст сыграли свадьбу в декабре 2020 года. Церемония прошла тайно - на заднем дворе семейного поместья. Памела Андерсон решила развестись.

Причина ДТП со Шварценеггером

Крупная авария, которую в одном из районов Лос-Анджелеса устроил американский актер, бодибилдер и бывший губернатор штата Калифорния Арнольд Швар-

на внедорожнике в автомобиль Toyota Prius, совершавший разворот, а после повредил еще два транспортных средства, которые стояли на светофоре.



ценеггер, произошла из-за его проезда на красный свет. Об этом сообщили в издании losangeles.cbslocal.com.

В ДТП пострадала женщина. Ее с кровотечением госпитализировали.

В издании отмечают, что, по предварительным данным, причиной аварии стал проезд 74-летнего актера на красный свет. Исполнитель роли Терминатора врезался

Сам актер не пострадал. В момент аварии он был трезв. В издании TMZ добавили, что виновник происшествия крайне обеспокоен случившимся и планирует лично навестить пострадавшую в больнице. Очевидцы рассказали, что удар был таким сильным, что в Yukon сработали подушки безопасности, а внедорожник оказался на крыше легковушки.

Сестра Бритни Спирс заявила, что звезда нападала на нее с ножом



Младшая сестра Бритни Спирс Джейми-Линн написала мемуары под названием "Things I Should Have Said" ("Вещи, о которых я должна была рассказать"), в которых обвиняет сестру в неадекватном поведении. Об этом пишет Mirror.

По словам сестры хитмейкера, когда ей было 12 лет, Бритни заперла их обеих в комнате и угрожала се-

стре ножом. Певица отреагировала на обвинения в свой адрес и призвала сестру перестать лгать. У себя в Twitter Бритни "поздравила" Джейми-Линн с тем, что она опустила на совершенно новый уровень низости из-за своего вранья. Звезда опровергла обвинения сестры, заявив, что никогда бы и не подумала сделать что-то подобное.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Что может зубная паста? И что не может

На витринах магазинов лежат сотни зубных паст: они отбеливают, укрепляют эмаль, снимают кровоточивость десен, борются с кариесом.

Может быть, можно купить лечебную и забыть о стоматологах?

Лидия Чуханова.

Зубная паста не лечит!

Задача паст - очищать зубы и предупреждать воспаление десен. А также удалять мягкий зубной налет. Для этого паста должна содержать абразив - мелкие твердые частички, а также ПАВ (поверхностно-активные вещества), которые растворяют налет. Также паста способна убивать микроорганизмы, которые появляются в налете после еды, создавать ощущение чистоты и свежести за счет ароматических добавок (мятной, хвойной, фруктовой и т.д.).

Зубной налет преобразуется в зубной камень. С налетом можно справиться своими силами, с зубным камнем - только в кабинете стоматолога.

Для здоровья десен

Это те же пасты, только содержат еще и экстракты коры дуба, ромашки, шалфея и других растений, которые оказывают вяжущий, кровоостанавливающий эффект.

Если кровоточивость десен возникает изредка и быстро проходит, такие пасты помогут справиться с проблемой. А вот серьезные заболевания - гингивит, пародонтоз - они вылечить не способны. Нужны специальные лечебные пасты, которые в магазинах и аптеках не продаются.

На основе натуральных компонентов

Пасты на основе древесного угля, глины, морской соли или зубной порошок из мела или глины не содержат пенящихся ПАВ, а в качестве ароматических добавок там есть только экстракты растений или эфирные масла. Их можно использовать, но нужно понимать, что такие пасты очищают зубы за счет более грубого абразива (относительно обычных паст), который может сделать тонкую эмаль более чувствительной. Например, морская соль может вызвать раздражение десен. Зубной порошок, который состоит из карбоната кальция (мела), оставляет царапины на эмали, может нарушить ее структуру и способствовать образованию ранних стадий кариеса - белых пятен.

Не навреди!

Для реминерализации эмали фтор и кальций одинаково важны, однако в сочетании они образуют нерастворимую соль и нейтрализуют действие друг друга. Выход - чередуйте пасты с кальцием и фтором и следите за тем, чтобы в одной пасте не было соединений фтора и кальция одновременно.



Отбеливающие

В составе отбеливающих паст есть абразив, который удаляет мягкий налет и потемнения от чая, кофе, табачного дыма. Если эмаль от природы белая, то такая паста вернет ей белизну. Если же эмаль желтоватая, отбеливающая паста не изменит ее цвет.

Чего не должно быть в зубной пасте

✓ Лаурилсульфата натрия (SLS) и лауретсульфата натрия (SLES) - самые распространенные детергенты (моющие вещества) в составе зубных паст. Благодаря им паста пенится - чем их больше, - тем пышнее пена. Но качество чистки зубов не зависит от количества пены. При частом использовании пасты с SLS/SLES разрушается защитный барьер слизистой полости рта, появляется сухость и аллергия.

✓ Триклозана и триклогарда - сильных антибиотиков, которые убивают не только вредные, но и полезные бактерии. Их используют при некоторых заболеваниях полости рта - курсами и по рекомендации врача.

О. Вавилова, технолог-разработчик натуральной косметики.

БЕССОННИЦА - ПРИЗНАК ДИАБЕТА

? **Пожаловалась подруге, что не высыпаюсь ночью просыпаюсь, то из-за кошмаров, то в туалет. А она сказала - проверь сахар. Неужели есть связь между бессонницей и диабетом?**

Галина Ворсуковская.

Стоит прислушаться к совету подруги. Есть вероятность, что у вас диабет. Конечно, более известны другие симптомы болезни: постоянная жажда, сухость во рту, медленное зажив-

ление ран, частое мочеиспускание. Но бессонница тоже может быть признаком диабета. Кошмары могут говорить о резком снижении сахара в крови ночью, а пробуждения из-за позывов к

мочеиспусканию, наоборот, о высоком уровне глюкозы. Обратитесь к терапевту и сдайте кровь на глюкозу и на гликированный гемоглобин (HbA1c). Результаты последнего анализа отражают средний уровень сахара за последние три месяца. Это поможет выявить диабет, если он у вас есть.

Марина Рогова,
врач-эндокринолог.

На каждый день

✿ При выборе зубной пасты исходите из текущей ситуации с зубами или проблемы, которая вас беспокоит.

✿ Используйте утром и вечером разные пасты. Например, утром - отбеливающую, вечером - восстанавливающую эмаль.

✿ Меняйте пасты со временем - не стоит пользоваться всю жизнь одной и той же любимой.

УЖЕ ДВА ГОДА НАХОДЯТ В МОЧЕ ЭРИТРОЦИТЫ

? Циститом никогда не болела. Лишь однажды была боль при мочеиспускании, видимо, переохладилась, но она длилась не дольше двух дней. Через полгода сдала анализ мочи - вот тогда и нашли эритроциты (около 40%), белка нет. После цистоскопии поставили диагноз шеечный цистит. Сделали вливание какого-то лекарства с серебром (как называется, не помню). Помогло, количество эритроцитов уменьшилось до 5%. Через полгода в моче снова обнаружили эритроциты (25%), снова сделали вливание, но не помогло. Потом переболела ангиной - количество эритроцитов повысилось до 40%. В связи с этим во второй раз сделали цистоскопию: шеечный цистит оказался в спокойном состоянии, но в мочевом пузыре нашли небольшой сгусток крови. Сам мочевого пузыря чистый. Сделали гистологию - опухоли не нашли. Но количество эритроцитов не уменьшается. Направили к нефрологу с диагнозом гломерулонефрит. Нефролог посмотрел анализы, сказал, что это не по его части. Выписал «Канефрон», затем «Уролесан». Сейчас количество эритроцитов 40%, белка нет, ничего не болит. Мой врач не знает, как меня лечить дальше. Что это может быть?

Наталья Воронцова.

Чаще всего причиной появления эритроцитов в моче становятся мочекаменная болезнь и опухоли мочевых органов. Пройдите тщательное обследование - нужно исключить эти заболевания. Стоило бы сделать компьютерную томографию почек и мочевого пузыря. Если эти заболевания будут исключены, то, скорее всего, имеет место пониженная свертываемость крови. В этом случае надо проконсультироваться с гематологом.

М. Григорьев,
уролог, врач высшей категории.

Нашли болезнь, которой быть не может...

В Международной классификации болезней нет ни дисбактериоза, ни вегетососудистой дистонии, но наши врачи по-прежнему находят у пациентов эти недуги. Как быть, если вам поставили такой диагноз?

Вегетососудистая дистония

Типичными симптомами являются слабость, головокружение, мигрени, давление в груди, потливость, тревожность, ознобы.

На самом деле эти сигналы нужно исследовать по отдельности, а не объединять в одну и выдуманную болезнь. Современные врачи называют ВСД диагнозом-помойкой - за возможность списать на него любые жалобы. Ни одно исследование существования такой болезни не подтверждает. В Международной классификации болезней упоминается лишь соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы. Но это серьезная болезнь, в основе которой - психические отклонения. И ее коррекцией, соответственно, занимается исключительно психиатр.

Что делать? Пройти комплексное обследование. Жалобы на сердце, частые головокружения? Пора к кардиологу и неврологу. Головокружения, тревожность и потливость могут говорить о проблемах с вестибулярным аппаратом. Бледность, слабость, вялость - сигналы дефицита гемоглобина.

Остеохондроз

Симптомами считаются боли в спине и шее, мигрени, сутулость. Болезнь предполагает изнашивание и разрушение межпозвоночного диска. Межпозвоночные диски имеют хрящевую структуру и лишены болевых рецепторов. Для остеохондроза характерно ограничение подвижности: нельзя согнуться, разогнуться, повернуться. Иногда из-за этого защемляется нерв или сосуд - именно это и провоцирует боль. Но! Диагноз оправдан, если вам боль-

ше 35 лет, но даже в этом случае болезнь не всегда требует лечения. Чаще причина в мышцах и связках, а не в дисках и позвонках.

Что делать? Одна из самых распространенных причин состояния - стресс. Сильные эмоции сопровождаются выбросом адреналина. Он заставляет мышцы сокращаться, и организм настраивается на активный ответ - например, борьбу или бег. А когда человек продолжает сидеть на месте, мышцы спазмируются. Не помешала бы лечебная гимнастика.

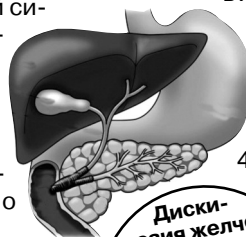
Дисбактериоз

Его симптомы: дискомфорт и боль в животе, метеоризм, отрыжка, частые поносы/запоры.

Как правило, это лишь нарушение баланса кишечной микрофлоры, а не болезнь. В кишечнике человека живет более 400 видов бактерий общей массой 2 кг. Их взаимодействие стабильно. Но под влиянием стресса, неправильного питания, недостатка или избытка нагрузок баланс нарушается. Одни начинают неистово размножаться, другие замирают, а третьи вдруг перестают производить биологически активные вещества и витамины. Отсюда неприятные симптомы. Их пытаются лечить по схемам, но проблема в том, что процессы уникальны для каждого организма и универсальной таблетки, которая все исправит, не существует.

Что делать? Восстанавливать баланс. Для начала - понять и устранить причину сбоя. Может быть, виновата поджелудочная железа или желчевыводящие пути. Или всему виной синдром раздраженного кишечника. Нужны анализы: УЗИ органов брюшной полости, анализы крови (общий, биохимия) и кала.

А. Кещян, терапевт,
врач высшей категории.



Дискинезия желчевыводящих путей - не болезнь. Это следствие заболеваний пищеварительных органов.

С каждым годом количество людей с синдромом сухого глаза увеличивается. Особенно много среди них пожилых, но есть и молодежь. Виноваты в этом компьютеры и телефоны.

ЕСЛИ ГЛАЗА СОХНУТ, ЛУК ТОЧНО НЕ ПОМОЖЕТ



Глаза созданы, чтобы видеть даль

Глаза человека созданы для того, чтобы видеть предметы вдали. Близкая нагрузка (экран телефона, ноутбука) обусловлена современными потребностями. Человек, который несколько часов смотрит на экран, реже моргает, а это очень вредно.

Роговица и вся поверхность конъюнктивы покрыта тончайшей слезной пленкой. Она обволакивает глаз в течение 10-15 секунд. После разрывается, и глаз получает команду: «Пора моргать!» Так удаляются остатки слезной пленки (вспомните, как работают дворники у автомобиля). Тут же новая слезная пленка покрывает поверхность роговицы.

Для здоровья глаз необходимо 10-15 морганий в минуту. Человек это делает произвольно. Если моргает реже, глаз не получает должного увлажнения.

Слезы тут ни при чем

Суть патологии не в том, что глаза выделяют мало слез. Зачастую их как раз достаточно: слезы так и кажутся. А сами глаза быстро устают, их все время хочется закрыть.

Просто слезная жидкость и слезная пленка - не одно и то же. Пленку производит большое количество желез. Она состоит из трех слоев, и за сутки в организме ее вырабатывается всего 1-2 мл. А слезной жидкости - до 2 л в день.

Хорошо увлажненная роговица защищает организм от инфекционных заболеваний. Через нее микробы не могут проникнуть внутрь.

Если бы это произошло, люди бы ослепли

Слезная пленка защищает роговицу от внешних факторов. Если

Знаете ли вы, что...

Те, кто часто пьет кофе, синдромом сухого глаза болеют намного реже остальных. Дело в том, что кофеин стимулирует функции слезных и слюнных желез. Так что пейте кофе на здоровье!

Симптомы

- ✓ Слезотечение (начальная стадия);
- ✓ Ощущение песка в глазах;
- ✓ Раздражение, зуд, жжение;
- ✓ Покраснение конъюнктивы;
- ✓ Нечеткость зрения;
- ✓ Повышенная светочувствительность.

в ее составе не хватает белка, жиров, она быстро испаряется. А так как на поверхности роговицы много нервных окончаний, то, как только она «оголяется», сразу возникают дискомфорт, жалобы на «песок» в глазах, светобоязнь. Однако даже при самых запущенных стадиях синдрома сухого глаза слезная пленка окончательно не исчезает. Если бы это произошло, люди бы ослепли.

Виноват сухой воздух

Развитие сухого глаза ускоряют центральное отопление, кондиционеры и другое оборудование в доме и транспорте.

Подагра обострилась после бани

Подагрический приступ часто случается после перегревания в сауне или парной. В бане усиливается потоотделение, и организм резко обезвоживается. Подагра - это воспаление суставов, которое возникает из-за повышенного количества в крови мочевой кислоты. Ее производное, урат натрия, кристаллизуется и мелкими частичками откладывается в суставах, что приводит к их разрушению. Если воды в организме достаточно, то мочевая кислота выводится интенсивно. Если же он обезвожен, то выведение замедляется и боли усиливаются. По этой же причине подагра обостряется

? У меня подагра, болят косточки на больших пальцах ног. Часто боли усиливаются в суставах после бани. Это как-то связано?

Валентина Сергеевна.

во время поездок в жаркие страны.

Отнеситесь серьезно ко всем рекомендациям лечащего врача.

Подагра начинается в пальцах ног, а затем может распространиться на другие суставы. Кроме

Подагра не любит обезвоживания, поэтому до и после парной не забывайте достаточно пить.

того, заболевание сопутствует формированию атеросклеротических бляшек в сосудах. То есть повышается риск гипертонии, ишемической болезни сердца. Чтобы избежать нежелательных послед-

Знаете ли вы, что...

- ✿ Перед парной нужно пить потогонный (листья малины, смородины, цветы липы) и мочегонный (листья мяты, земляники, ягоды шиповника) чай.
- ✿ После - успокаивающий (листья Melissa, пустырника) или иммуностимулирующий (цветы ромашки, зверобоя) чай.

ствий, врачи назначают курс аллопуринола или колхицина - эти препараты снижают уровень мочевой кислоты в крови. Только условия их приема немного разные: первый принимают, чтобы предотвратить распространение болезни, а второй - чтобы остановить ее острые проявления.

Если не можете отказать себе в парном удовольствии, то хотя бы не распаривайте баню до «не могу». Умеренный жар и обильное питье в самой парной, а также сразу после нее - обязательны! И имейте в виду: пиво - не питье, а алкоголь, который вам противопоказан. Питьем может быть вода или травяные чаи.

Т. Панин,
ревматолог, врач
высшей категории.



БОЛЬНОЕ ГОРЛО ПРОСИТ СОЛИ

Полоскание горла раствором соли - хороший способ помочь организму побороть инфекцию самостоятельно. Такое лечение безопасно и эффективно даже при запущенном воспалении, но важно соблюдать рецептуру и технику полоскания.

При ангине, фарингите, ларингите

Чем раньше вы начнете обрабатывать горло раствором, тем больше шансов остановить размножение микробов и их распространение вглубь тканей. Средство отлично справляется с дискомфортом, покраснением и скоплением гнойного налета в лакунах миндалин. Также оно разжижает густую мокроту, ускоряет ее отхождение, облегчает дыхание и проглатывание пищи, повышает местный иммунитет.

Как приготовить

Прежде чем сделать солевой раствор, приготовьте воду без примесей хлора, иначе это усугубит раздражение эпителия.

Если нет фильтра, хлорированную воду из-под крана оставьте на сутки отстаиваться. Жидкость подойдет теплая - не обжигающая. Детям температура нужна ниже, поскольку у

них другое тактильное восприятие. В стакан объемом 200-250 г всыпьте 1/2 чайн. ложки соли. Концентрация больше 8-10% не рекомендуется. После смешивания составу лучше постоять 5-10 минут для полного растворения кристаллов.

Йод и сода - по желанию

Есть еще варианты приготовления раствора.

✓ Добавьте соды. Смешайте в стакане воды 1/2 чайн. ложки соли и 1/4 чайн. ложки соды. Такой состав помогает при ангине, мощно очищает слизистую, подсушивает ее и снимает воспаление. Всыпать в лекарство соду разрешается пациентам, у детей она усугубит сухость и раздражение эпителия.

✓ Если используете раствор соли с содой и йодом, нельзя допускать проглатывания! Даже в малом количестве при попадании внутрь йод токсичен! Лекарство не должно быть холодным, это снижает терапевтический эффект, но и не обжигающим. Идеальная температура 37-38°C.

✓ Добавление соды и йода. Такая комбинация обладает дополнительным антисептическим действием. Необходимо 2-3 капли йода на 1 стакан раствора.

Полоскания морской солью

Помогает ли морская соль при воспалительно-инфекционных процессах в гортани? Безусловно, причем рекомендуют именно ее использовать для подготовки растворов.

Приобретать такое средство лучше в аптеках и следить за отсутствием красителей, ароматизаторов и химических добавок.

Состав такой соли уникален - она содержит магний, йод, алюминий, марганец, фтор и множество других минералов в отличие от обычной поваренной.

Эти элементы в разы ускоряют выздоровление, заживляют слизистую, оказывают антисептическое, обезболивающее и иммуностимулирующее действие. Требуется развести 200-250 мл воды 0,5 чайн. ложки аптечной соли. Она нейтрализует вредные кислоты, восстанавливает pH-баланс ткани, облегчает боль, устраняет сухость и жжение. Также растворяются излишки слизи, которая образуется в гортани в ответ на воспаление, эпителий заживляется, проходит сухой кашель, часто сопровождающий ларингит и фарингит.

Полосщем правильно

✓ Готовьте раствор с соблюдением пропорций, особенно если в него добавляется йод.

✓ В первые дни лечения проводите процедуру с интервалом в 2,5-3 часа, чередуя средство с использованием других. Подойдут отвары лечебных

Обеспечьте горлу и связкам покой в течение 30 минут после процедуры. Не кричите, не шепчите, не ешьте и не курите.

О том, что творогом можно лечить ангину, я слышала еще от бабушки

Но вот недавно смогла убедиться в этом на собственном опыте. В прошлом году заболела ангиной - не могла ни есть, ни пить, горло отекало... Вспомнила бабушку и решила попробовать полечиться по ее рецепту. Смешала 200 г творога с двумя крупными мелко нарезанными луковичками. Смесь слегка подогрела над чайником прямо в миске. После кашицу выложила на чистую хлопчатобумажную салфетку, приложила к горлу и сверху закре-

пила компресс полотенцем. Держала полчаса. Сразу после первой процедуры почувствовала облегчение, но на следующий день повторила лечение.

Кстати, бабушка творожно-луковой смесью лечила больные суставы. Как только у нее начинали болеть ноги, она делала такой целебный компресс на суставы, и после 2-3 процедур боль проходила.

И. Тимофеева.

противовоспалительных трав - ромашки, календулы, шалфея, мяты.

✓ В случае бактериальной ангины совмещайте полоскание с приемом антибиотиков, назначенных врачом. При хронической форме заболевания солевой раствор служит профилактикой рецидивов тонзиллита.

✓ При появлении рвотного рефлекса или чрезмерной сухости прекратите полоскания.

✓ Правильная техника полоскания при простуде и болезнях ротоглотки такова; пациент набирает средство в рот и полощет гортань, слегка запрокинув голову.

✓ Врачи рекомендуют в это время задержать дыхание, а потом на выдохе произносить протяжный голо-совой звук. Так лекарство не попадет в дыхательные пути, а лакуны миндалин будут лучше обработаны.

✓ Не готовьте раствор впрок, поскольку лечебные свойства при долгом хранении теряются.

Не навреди!

Один случайный глоток раствора не опасен. Но лучше не допускать проглатывания большого объема соленой воды - организму не нужен дополнительный натрий. Особенно передозировка опасна пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологиями почек и принимающим гормональные препараты.

К возможным побочным явлениям относят раздражение и сухость слизистых. Это происходит при несоблюдении пропорций соли (когда добавили слишком много) либо при неполном ее растворении. Мелкие кристаллы будут царапать эпителий, усугубляя дискомфорт и отечность.

В. Рыжкова, терапевт, врач высшей категории.

Какого цвета мокрота?

❁ При грибковых заболеваниях легких, к примеру при аспергиллезе, больной откашливает белую комковатую мокроту.

❁ При воспалении легких мокрота желтая или желто-зеленая. Мокрота цвета ржавчины указывает на развитие крупозной пневмонии, при этом температура тела больного повышается до 40°C.

❁ При бронхите или гриппе больной тоже может откашливать гнойную, желто-зеленую мокроту. При бронхиальной астме мокрота густая и прозрачная.

Людам с ишемической болезнью, артериальной гипертонией, нарушениями ритма сердца нужно быть осторожными в холода. Низкие температуры - испытание для сердца и сосудов.

Помогите сердцу пережить холода

➔ При глубоком вдыхании холодного воздуха у сердечника может возникнуть спазм коронарных сосудов. Это явление получило название холодовая стенокардия.

➔ При холодных температурах повышается вязкость крови, что может привести к образованию тромбов.

➔ Зимой из-за теплообмена организму нужно больше кислорода. При атеросклерозе сосуды сужены, зимой усиливается дефицит кислорода для сердца.

➔ Для людей с заболеваниями сердца нужна ходьба в спокойном режиме - это уже физическая нагрузка. Ходите в комфортном режиме, можно с палками для скандинавской ходьбы. Подходит плавание в бассейне, контрастный душ.

➔ Обтирание снегом под запретом. Для сердечника это слишком большой стресс.

➔ Имейте при себе лекарства, которые вам прописал доктор. Это может спасти вам жизнь.

➔ Без головного убора даже не выходите на улицу в мороз. Привычка держать голову в холоде может спровоцировать не столько про-



блемы с сердцем, сколько головные боли, особенно при склонности к мигреням.

➔ Обязательно носите перчатки. Холод создает спазм капиллярных сосудов кожи, такой же спазм возникает и в коронарных сосудах сердца.

➔ Главное правило зимнего гардероба - многослойность: лучше надеть пару тонких кофточек, чем один толстый свитер.

➔ В доме увлажняйте воздух. В отопительный сезон он очень сухой, это вредно для сердца, снижается иммунитет и сопротивляемость инфекциям.

➔ Обязательно контролируйте артериальное давление и выполняйте рекомендации лечащего врача.

➔ Что должно быть в тарелке у сердечника зимой? Больше овощей, фруктов и рыбы.

➔ Не увлекайтесь летними заготовками, в них много соли и сахара, что повышает давление и увеличивает вес.

➔ Старайтесь не пить кофе перед выходом на улицу.

Н. Коршиковская, кардиолог, врач высшей категории.

На морозе трескаются губы?

✓ Разотрите и смешайте творог с жирными сливками (2:1). Нанесите на губы на 15 минут, смойте теплой водой.

✓ Смешайте 1 ст. ложку яблочного пюре с 1/2 ст. ложки морковного сока. Нанесите на губы, через 15 минут смойте теплой водой.

СЕРЬЕЗНЫЙ ПОВОД ЕСТЬ ПОМЕНЬШЕ ХЛЕБА

У любителей хлеба больше шансов с годами заработать близорукость. В нем и сухих завтраках есть рафинированный крахмал, который быстро усваивается и заставляет

поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина. Это угнетающе действует на развитие глазного яблока. Теория отчасти объясняет резкое увеличение числа близоруких людей в развитых странах за последние 200 лет.





СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ, НО НЕ ПРОСТУДА

Симптомы синусита - это пульсирующая головная боль, заложенность, выделения, чувство инородного предмета в носу.

Воспалились пазухи

Синусит-это воспаление в придаточных околоносовых пазухах (синусах). Бывает как у взрослых, так и у детей. Чаще всего развивается на фоне острой респираторной инфекции. Кроме перечисленных симптомов, возникает пульсирующая головная боль, болезненность глазных яблок, плохой сон, усталость. Если не начать лечение, то последствия могут быть серьезными - менингит, снижение зрения, обоняния, отиты.

Зачем нам синусы

Околоносовые пазухи согревают и увлажняют поток воздуха, который направляется в легкие, защищают от травм, принимают участие в форми-

ровании голоса. Они соединяются с носовой полостью ходами и соустьями. Если эти соединения по какой-то причине закрываются (воспалительный или аллергический отек), то воздух не может свободно циркулировать, а слизь - выводиться из синусов.

Жидкость накапливается, воспаляется - и развивается синусит. Эта болезнь бывает острой (длится не дольше 3 недель). Как правило, причиной выступает ОРВИ, часто симптомы проходят самостоятельно. Хроническая форма - когда признаки воспаления беспокоят больше 3 недель. Причиной часто выступают бактерии, грибки, аллергия.

Виды синусита по характеру воспаления

Синусит бывает разным в зависимости от расположения пораженной пазухи: фронтит, этмоидит, гайморит, сфеноидит. Воспаление мо-

жет быть одно- или двусторонним. При поражении пазух с одной стороны речь идет о гемисинусите, а при поражении всех придаточных синусов - пансинусите.

Среди всех вариантов воспаления в отдельную форму выделен и полипозный синусит.

Причины и лечение

При полипозном синусите разрастается слизистая и образуются выросты. Они могут проникать в полость носа и причинять массу неудобств. Лечат эти полипы консервативно и хирургически. В первом случае используют сосудосуживающие капли, антибактериальные средства, противоаллергические препараты. Это облегчает состояние, но не избавляет от полипов. Терапия должна быть комплексной, включая удаление полипов.

В. Еремеев, лор, врач высшей категории.

Сердцу не хватает «топлива»

1 Ишемия - удел пожилых. На самом деле: увы, эта болезнь помолодела. Все чаще сталкиваются с нею люди от 40 лет и даже 30-летние. Приводит к этому быстроусвояемая, калорийная пища, малоподвижный образ жизни, курение, алкоголь. А усугубляют болезнь избыточный вес, сахарный диабет, гипертония.

Чаще ишемической болезнью страдают мужчины. У женщин до поры до времени есть естественная гормональная защита - эстрогены. С наступлением климакса шансы уравниваются.

2 Во всем виноват холестерин. На самом деле: холестерин бывает хороший (необходимый для организма) и плохой, который откладывается на стенках сосудов, образуя бляшки. Именно они являются причиной четверти инсультов. Сколько его отложится, зависит от того, как часто человек нервничает. Когда мы

Ишемическая болезнь сердца - заболевание, при котором сердце недостаточно снабжается кровью, а значит, кислородом и питательными веществами. Чаще это происходит из-за проблем с сосудами, которые его питают.

напряжены, в крови появляются вещества, которые облегчают оседание холестерина в сосудах. Кроме этого, нужно отказаться от сигарет, жирного молока, мяса, яиц, колбас, сливочного масла, жирных сыров. А вот растительные масла, рыба, кукуруза, орехи уменьшают количество плохого холестерина в крови и увеличивают количество хорошего.

3 Главный симптом ишемической болезни - стенокардия, при которой

чувствуют боль. На самом деле: чаще при стенокардии ощущается не боль, а жжение, сдавливание в центре грудной клетки, за грудиной в области пищевода. Недаром в старину стенокардию называли грудной жабой. Возникает она при ускорении шага, при резких движениях и проходит, когда человек садится и отдыхает. Пациенту с такой стенокардией (еще ее называют стабильной или стенокардией напряжения) в какой-то мере повезло: его сигнал-

Будь начеку!

Ишемия может проявляться страшной болью, например, в запястье, плече, лопатке, желудке и даже челюсти. Это нетипичное проявление болезни, которое редко, но встречается.

ная система сообщает, что у него ишемическая болезнь сердца. Хуже и опаснее, если боли появляются без видимой причины: при пробуждении, очень незначительных нагрузках или не возникают вовсе. Человек может нормально себя чувствовать и не подозревать, что находится на полпути к инфаркту.

4 С сосудистыми бляшками справятся таблетки. На самом деле: все зависит от того, как далеко зашел процесс, насколько изменены артерии. Если болезнь развивается быстрыми темпами, риск плохого исхода без операции высок. Но если многие годы состояние стабильное, назначают консервативное лечение, благодаря которому человек может жить нормально. Обычно это препараты двух типов: препятствующие тромбообразованию (антикоагулянты) и снижающие холестерин (статины).

О. Малина, кардиолог, врач высшей категории.

Избыток газов в желудочно-кишечном тракте возникает, если их много образуется или кишечник не может их вывести.

В кишечнике газы? Научитесь не переедать

Три источника газов в кишечнике

Это заглатываемый воздух, газы, образующиеся в просвете толстой кишки, и газы, попадающие из крови.

В желудочно-кишечном тракте содержится около 200 мл газов. У здоровых людей ежедневно через прямую кишку выделяется около 600 мл газов.

Неприятный запах связан с присутствием таких соединений, как индол, скатол, сероводород. Они образуются в толстой кишке из-за непереваренных в тонкой кишке органических соединений. Накапливаются в виде слизистой пены, которая покрывает тонким слоем слизистую кишки. Их избыток снижает активность ферментов, нарушает усвоение питательных веществ и затрудняет пищеварение.

Ищем причину

Метеоризм наблюдается у здоровых людей при переедании или употреблении продуктов, переваривание которых вызывает повышенное газообразование. Из-за метеоризма могут появляться даже внекишечные проблемы: жжение в области сердца, нарушение сердечного ритма, расстройство настроения, нарушение сна, общая слабость. Еще одна причина скопления газов в тонком кишечнике - целиакия

Язык белый по утрам... Это проблемы с желудком?

Недавно у меня появились неприятное ощущение во рту и белый налет на языке, особенно по утрам. С чем это может быть связано? У меня ничего не болит.

Анатолий Геннадьевич.

Налет на языке может иметь разные причины. Например, инфекционное заболевание, длительный бесконтрольный прием антибиотиков и других лекарств, нарушение обмена веществ, заболевания полости рта или носоглотки. Чаще всего белый налет на языке связан с проблемами в желудочно-кишечном тракте. Например, у страдающих хроническим гастритом с повышенной кислотностью, хроническим энтеритом, колитами, частыми запорами язык может становиться белым и иногда несколько увеличенным (как бы распухшим). И, наоборот, слегка уменьшенным тоже обложенный язык

(глютенная непереносимость) или воспаленный кишечник. В этих случаях возникают анатомические отклонения в стенке кишечника, которые замедляют пищеварение и поглощение газов.

Случается и стрессовый метеоризм. То есть излишнюю «разговорчивость» кишечника провоцируют нервные ситуации, пробуждающие гормоны стресса.

Ешьте меньше, не болтайте...

Выявите и устраните причины повышенного газообразования. Для этого необходимо скорректировать диету и вылечить имеющиеся заболевания верхних отделов пищеварительного тракта: пищевода, желудка, желчных протоков и поджелудочной железы.

Избыточное газообразование вызывают квашеная капуста, лук, помидоры, яблоки, груши, арбузы, грибы, горох, молоко, газированные напитки, квас и пиво. А еще продукты, вызы-

Не дуйтесь!

✓ **Залейте 1 ст. ложку цветков ромашки стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите и пейте как чай.**

✓ **Измельчите в порошок 1 чайн. ложку семян тмина и принимайте внутрь, запив стаканом воды.**

бывает при хроническом гастрите с пониженной кислотностью. Налет появляется и при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, особенно во время ее обострения. Такое случается и у здорового человека, например, после обильного застолья. В таких случаях налет на языке появляется утром и в течение дня исчезает. Если же он сохраняется постоянно, покажитесь гастроэнтерологу.

Можно ли полностью вылечить эрозии?

Тете 54 года, у нее эрозивный гастродуоденит. Можно ли полностью вылечить это заболевание?

А. Кирова.

Важно знать, какой отдел желудочно-кишечного тракта поражен эрозиями. Точная причина заболевания может гарантировать излечение. Обследование рентгенологическое и эндоскопическое с обязательной биопсией по меньшей мере пяти кусочков



вающие бродильные процессы (баранье мясо, черный хлеб, изюм). Откажитесь от грубой клетчатки (капуста, щавель, виноград, крыжовник). Рекомендуется кисломолочная пища, рассыпчатые каши (гречневая, пшенная), овощи и фрукты в вареном виде (морковь, свекла), мясо только в отварном виде, пшеничный хлеб из муки грубого помола с отрубями. Надо есть часто и понемногу, избегая переедания. Также обратите внимание, что во время беседы за столом с пищей заглатывается воздух.

Другой принцип лечения - удалить скопившиеся газы. Для этого полезно во время еды принимать настои укропа, фенхеля, тмина. Можно применять и абсорбенты, которые частично поглощают избыток газов. Однако их действие наступает не сразу, и вместе с газами они могут «прихватить» полезные микроорганизмы и витамины.

Поскольку одной из причин повышенного газообразования является нарушение микрофлоры кишки, важно лечение дисбактериоза.

**С. Конев, гастроэнтеролог,
врач высшей категории**

P.S. Если у вас метеоризм, проанализируйте, что вы едите и сколько вы едите. Если дело не в этом, обследуйте желудок, поджелудочную железу, желчный пузырь. Выполняйте все предписания гастроэнтеролога.

слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. А еще с диагностикой хеликобактерной инфекции.

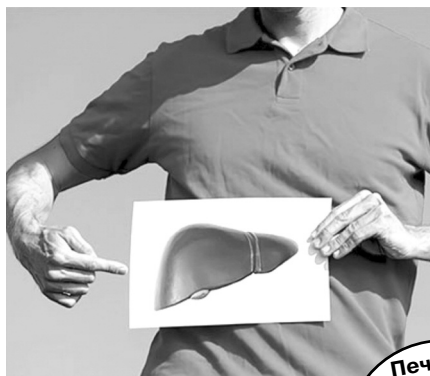
Неужели хеликобактер вернулся?

Моему мужу 38 лет. Проблемы с желудком у него с юности. Два года назад у него обнаружили хеликобактер и назначили лекарства параллельно с блокаторами избыточной кислоты. Проблемы прекратились на некоторое время, но сейчас опять появилась изжога. Бывают сильные боли в желудке сразу после еды.

Марина Д.

Спустя несколько месяцев после того, как ваш муж пролечился, нужно было провести контрольное обследование на хеликобактер пилори. Лечение могло быть неэффективным. Да и заразиться мог вновь. Ясно одно - нужно вести мужа к гастроэнтерологу.

**А. Сильченко, гастроэнтеролог,
врач высшей категории.**



Диета для печени

Как выявить

Так как болеть печень не станет до последнего, единственный симптом жирового гепатоза - **увеличенный живот**. Чтобы подтвердить диагноз, надо сделать УЗИ печени и сдать биохимию крови. В крови важны уровни аланинаминотрансферазы (АЛТ) и аспартатаминотрансферазы (АСТ). О неполадках могут говорить и повышенный уровень глюкозы, холестерина и триглицеридов.

Печень надо регулярно проверять диабетикам, гипертоникам и людям с лишним весом.

Большая нагрузка

На печень разрушительно действуют **вирусы, лекарства и неправильное питание**. А ведь это наш природный фильтр, настоящий биохимический заводик: печень участвует в процессах пищеварения, очищения крови, жирового обмена. Но под действием неблагоприятных факторов ее клетки начинают накапливать жир. Когда его становится более 30%, ставят диагноз «жировой гепатоз». Если ничего не предпринимать, дело может дойти до гепатита и даже цирроза. Больной орган просто не может полноценно выполнять свои функции.

Хорошая новость

Процесс перерождения печени можно не только остановить, но и повернуть вспять: орган способен регенерировать. Если он немного заплыл жиром, то **оздоровить печень поможет питание**. Но если гепатоз уже есть и сопровождается воспалением клеток, одной диеты будет мало: придется принимать лекарства. За ними - к врачу!

Принципы питания при жировом гепатозе

- ✿ Прием пищи небольшими порциями 4-6 раз в день.
- ✿ Надо уменьшить количество быстрых углеводов: сладкого и мучного. Фруктами и ягодами тоже нельзя увлекаться.
- ✿ Отказ от жареного и жирного (наваристые супы, субпродукты тоже под запретом) в пользу запеченного, вареного, приготовленного на пару.
- ✿ Необходимо увеличить долю белка - в день не менее 80-90 г. Но белок должен быть легко усваиваемым: поступающим с нежирным мясом (например, птицы; лучше в виде котлет, тефтелей, фарша), рыбой, бобовыми, молочными и кисломолочными продуктами (творогом пониженной жирности). Никаких копченостей; и консервов!
- ✿ Важно исключить алкогольсодержащие напитки.
- ✿ Если нет противопоказаний, рекомендуется пить натуральный кофе: он способствует клеточной регенерации.

ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА ПРИ ВИРУСНОЙ ПНЕВМОНИИ

При пневмонии не нужно заставлять больного есть через силу. Питаться лучше небольшими порциями, не реже 5 раз, а лучше 6 раз в день.

Рекомендуется

✓ В острый период, когда самочувствие плохое, повышена температура, снижен аппетит, полезны продукты, содержащие витамины С и Р. Они есть в яблоках, черной смородине, облепихе, сладком перце, укропе, петрушке, зеленом луке, цветной капусте, апельсинах, лимонах, квашеной капусте, клубнике, плодах шиповника, ягодах рябины (красной и черноплодной).

✓ Почаще нужно есть и продукты, богатые кальцием: абрикосы, инжир, протертый творог с добавлением петрушки и укропа, несоленую брынзу или мягкий сыр, листовую капусту, молочные продукты.

Не навреди!

✓ Избегайте продуктов, вызывающих метеоризм и запоры, а также холодные и горячие блюда и напитки, острые приправы и соусы.

✓ В острый период болезни разрешается есть свежие фрукты и ягоды, запеченные яблоки, желе, пюре из сухофруктов, некрепкие мясные бульоны, яйца всмятку.

- ✓ Полезно пить свежевыжатые фруктовые и овощные соки, на треть разведенные водой, морсы из черной смородины, клюквы и рябины, отвар шиповника, чай с лимоном, кисель, слизистые отвары из круп и отрубей.
- ✓ Ешьте медленно, обязательно прополаскивая после еды рот отварами трав (календулы, ромашки, подорожника).

Хотите, чтобы легкие были здоровы? Регулярно пейте красное вино по бокалу в день.

Пошли на поправку!

✓ Когда острая фаза болезни позади, питание можно разнообразить. Во время выздоровления больше ешьте белковых продуктов - мясо, рыбу, яйца, творог. Белок ускорит восстановление легочной ткани, укрепит иммунитет.

Цифры и факты

- ✿ Есть огромное количество вирусов, вызывающих, вызывающих пневмонию: вирус гриппа, аденовирус, метапневмовирус и другие.
- ✿ Вирусная пневмония - это разное заболевание.

✓ Если аппетит плохой, ешьте любимые закуски, например, ветчину, сыр, колбасу. Используйте в приготовлении блюд пряные овощи и корни: лук, чеснок, сельдерей, хрен, петрушку.

✓ Во время восстановления также нужен кальций. Чтобы обеспечить достаточное количество этого вещества, ешьте лесные орехи, миндаль, кешью, кунжут, сардины в масле.

✓ Чтобы нормализовать окислительные процессы в тканях, необходимы фосфор и марганец. Оптимальное соотношение марганца и фосфора (1:1,5) имеют молочные продукты. Фосфора много в рыбе, мясе, крупах и бобовых, марганца - в овсяной крупе, обойной пшеничной и ржаной муке, сое, какао, грецких орехах.

✓ Количество соли во время восстановления можно увеличить до 10-12 г в сутки. Это повысит выработку соляной кислоты в желудке. Соляная кислота нормализует работу желудочно-кишечного тракта, избавляет кишечник от патогенной микрофлоры, которая образовалась от лечения антибиотиками.

А. Анохина, диетолог, врач высшей категории.

КАК ПИТАТЬСЯ, ЕСЛИ В ПОЧКАХ ФОСФАТНЫЕ КАМНИ

Фосфатные камни в почках опаснее других, потому что развиваются стремительно и быстро увеличиваются в размерах.

Что это за камни?

Если оксалатные образуются при соединении кальция и щавелевой кислоты, то фосфатные - при соединении с фосфорной кислотой. Их делят на струвиты (образуются в щелочной среде под влиянием инфекции) и брушиты (из-за нарушенного обмена веществ). Первые неплотные, их плохо видно на рентгене. Как правило, их находят на УЗИ, КТ и часто уже больших размеров. Вторые плотнее, их лучше видно на УЗИ, КТ и рентгене.

Фосфатные камни гладкие, долго не вызывают симптомов. Чаще всего их находят, когда терапевта смущает анализ мочи, ион направляет пациента к урологу. Фосфатные камни эффективнее дробить, чем растворять. Брушиты и дроблению поддаются тяжело. Чем мельче камень, тем проще его дробить.

Фосфатный уролитиаз характерен для людей, которые едят много молочно-растительной пищи с низким содержанием протеинов. Это, как правило, вегетарианцы, поклонники низкобелкового питания, а также те, кто просто не любит мясо, часто постится или скудно питается по финансовым причинам.

Основные рекомендации

Диета при фосфатных камнях направлена на закисление урины. Это остановит их дальнейший рост.

При фосфатурии рекомендуется стол № 14. Это дробный прием пищи с ограниченным поступлением каль-

ция и фосфора. При этом доля жиров повышается до 100 г в день, углеводов - 400 г и белков - 90 граммов. В перерывах между приемами пищи пейте чистую воду - 1,5-1,7 л в сутки.

Придерживаться диеты рекомендуется не дольше 3 недель, чтобы не сильно закислять организм. После сдайте анализ мочи. Если соли фосфатов отсутствуют - диета помогла. Обязательно наблюдайтесь у врача.

Под запретом

- ✓ Молоко и изделия из него (творог, сыр, сметана, брынза, йогурт);
- ✓ сдоба, торты, пирожные, сладости;
- ✓ супы с овощами, диетические щи и борщи, окрошка;
- ✓ соленья, копчения и маринады;
- ✓ жирное мясо, сало, колбасы;
- ✓ кулинарные жиры;
- ✓ блюда, содержащие высокий процент какао;
- ✓ картофель, кабачки, морковь, огурцы, свекла, помидоры, лук репчатый, тыква, редис;
- ✓ консервы и фастфуд;
- ✓ овощные салаты и консервы, соки, компоты;
- ✓ специи, пряности и жгучие соусы;
- ✓ клюква, клубника, виноград, яблоки, сливы, цитрусовые, дыня, груши, бананы, арбуз и абрикосы;
- ✓ яйца - до 2-3 штук в неделю;
- ✓ полностью исключите десерты, приготовленные на основе молока, сметаны и запрещенных фруктов, газированную воду, квас и любой алкоголь.

У детей очень редко образуются фосфатные камни, потому что большая часть фосфора идет на строительство и укрепление костей.



Разрешенные продукты

- ✓ Супы на мясном бульоне с крупами и макаронными изделиями;
- ✓ любое постное мясо, птица, рыба;
- ✓ хлебобулочная продукция, кроме свежей выпечки;
- ✓ растительные масла;
- ✓ цельнозерновые злаки;
- ✓ сахар, мед;
- ✓ некрепкий чай или кофе;
- ✓ из овощей и ягод: красная смородина, алыча, капуста брюссельская, бобовые. Раз в неделю разрешается спаржа и зеленый лук;
- ✓ грибы;
- ✓ рекомендуется употреблять минеральные воды, ошелачивающие урину. Пейте их за 30 минут до еды или через 60 минут после;
- ✓ диета при фосфатных мочевых камнях не предполагает употребление молочной продукции, однако ложка сметаны, добавленная в запеканку, никак не повредит;
- ✓ при появлении чувства голода разрешается съесть булочку, печенье или выпить стакан киселя.

М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.

Знаете ли вы, что...

Инсульты любят февраль

Почему сердце и сосуды страдают зимой? Холод сужает сосуды и увеличивает артериальное давление. И то и другое - факторы риска инсульта. К тому же зимой мы обычно едим более тяжелую пищу, больше злоупотребляем алкоголем, ведем малоподвижный образ жизни. Все это создает до-

полнительные условия для образования тромбов.

Полные люди замерзают быстрее

Вопреки распространенному мнению люди с лишним весом мерзнут быстрее худых. Жировой слой у них толще, поэтому к поверхности кожи, а также к конечностям крови приливает меньше. В результате им достается меньше тепла.

Что добавить в чай?

- ☛ Чай с гвоздикой облегчает головную боль и делает дыхание свежим. После трудного дня он успокоит нервы.
- ☛ Очень полезен чай с имбирем, если намочили ноги, промерзли, а также после перенесенной простуды.
- ☛ Чабрец поможет наладить пищеварение после сытного застолья.
- ☛ Корица приводит в норму уровень сахара в крови. Чаем с ней хорошо запивать сладости и хлеб с сыром.



Чай на травах со специями не только согреет, но и укрепит иммунитет, зарядит энергией и защитит организм от многих заболеваний. Перед вами несколько рецептов горячего напитка со специями.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Черный (и зеленый) чай является полезным напитком: он содержит аминокислоты, фитонциды, флавоноиды, танины, которые необходимы для нормальной работы организма.

С кориандром, имбирем или корицей?

Добавляйте в чай корицу, кориандр, гвоздику и другие пряности. Кориандр стимулирует пищеварение, оказывает противовоспалительное действие, расслабляет, поэтому пейте чай с этой специей, чтобы снизить стресс. Гвоздика тонизирует, снимает спазмы мускулатуры ЖКТ, обладает антибактериальным эффектом. А корица улучшает работу печени, регулирует артериальное давление.

Чай с перцем и гвоздикой. В заварочный чайник или ковшик положите 5 горошин черного перца, 2 ст. л. иван-чая, 1 ч. л. молотой корицы и 1 ч. л. молотой гвоздики. Залейте 1 л воды. Доведите до кипения. Снимите с огня и дайте настояться в течение 30 мин.

Ягодный с кориандром. Возьмите по 30 г клюквы и черной смородины (можно использовать замороженные ягоды), положите их в чайник. 1 ч. л. семян кориандра

разотрите в ступке и также добавьте в чайник вместе с 1 ст. л. черного листового чая. Залейте ингредиенты горячей водой и дайте настояться 30 мин. Подавайте с медом.

Облепиховый с имбирем. Корень имбиря (15-20 г) натрите на мелкой терке вместе с кожицей. 80 г облепихи размните в кашу. Имбирь и облепиху положите в чайник, добавьте 2 ст. л. листового зеленого чая и залейте горячей водой. Через 20 мин. добавьте 2 ч. л. меда и разлейте по чашкам.

Яблочно-апельсиновый с корицей. 2 яблока и 1 апельсин нарежьте дольками. В заварочный чайник положите 1 ст. л. крупнолистового зеленого чая, дольки яблок и апельсина, а также 2 звездочки аниса, 2 горошины душистого перца и 1 палочку корицы. Залейте горячей водой (1 л) и дайте настояться. Затем добавьте 1 ч. л. ягодного варенья.

Сколько чая в день можно пить?

В составе чая, помимо полезных веществ, имеется кофеин. Он тонизирует и повышает давление. Людям с гипертонией врачи советуют ограничить себя в приеме крепкого

чая, чтобы избежать негативных последствий. Безопасная доза - 2 чашки в день. Если у вас нет проблем со здоровьем (особенно с нервной системой), то вы можете принимать до 3 чашек чая в день.

Как правильно заваривать напиток

Не рекомендуется заваривать чай кипятком - он разрушает большое количество витаминов и минералов. Лучше, чтобы вода для заваривания не превышала температуру 900 - так вы сохраните ценные компоненты.

Лучше «сего вкус напитка раскрывается в фарфоровом чайнике. Подойдет и обычный керамический, а вот от металлического стоит отказаться.

Наливать воду в чайник рекомендуется в два приема. Сначала - половину воды, а через пару минут долить остальное.

Зеленый чай допустимо заваривать несколько раз. А вот черный нельзя заливать кипятком повторно - напиток не только потеряет свой вкус, но и может запустить негативные процессы в организме.

Общее правило: черный чай нужно заваривать 5-7 минут, зеленый - чуть меньше (4-6 минут).

Вы с трудом встаете с постели по утрам и страдаете от сонливости до самого обеда? Пора взбодриться!

1. Приготовьте витаминную смесь. Возьмите по 30 г кураги, изюма, инжира, чернослива и грецких орехов и пропустите через мясорубку. Смешайте с 100 г меда. Храните смесь в холодильнике

5 способов взбодриться

нике. Принимайте по 1 ст. л. за 30 мин. до еды.


2. Используйте эфирные масла. Носите с собой флакончик эфирного масла лимона, апельсина, чабреца. Вдыхайте эти ароматы, чтобы вернуть себе энергию.

3. Введите в рацион продукты, богатые магнием. Сонливость, вялость, мышечная слабость - симптомы дефицита магния. Ешьте зеленые листовые овощи, орехи, бобовые.

4. Соблюдайте питьевой режим. В течение

дня восполняйте запас жидкости в организме: иногда упадок сил вызван именно ее нехваткой. Выпивайте не менее 1,5 л воды в день.

5. Выполняйте зарядку. Каждый день делайте энергичные упражнения в течение 15-30 мин. Лучше - на свежем воздухе. Заряд энергии обеспечен!

Погод- ный прори- цатель									Гар- мошка- двух- рядка									
Защит- ник обижен- ного	 <p>1</p> <p>Платочек с вещами</p>				Назой- ливый тип	Бумага для бан- деролей		Негром- кий треск		Зверин- ец		Тройка в днев- нике		Игра в шары с молот- ками				
									1									
						Гречес- кий остров	Одеж- ный покрой					"... тоже думал"		Яшка из "Неуло- вимых"				
									Отступ- ные Золотой Орде									
						Эпиграф		Родня анти- лопы		Столич- ный японец								
	Бремя на душе	Корот- кие чулки	Послед- ний довод королей							Юные рога марала		Пушок бархата		Много- борье ковбоев				
						Дама с племян- ником	Часть крыла самолёта											
	Смесь грунта и воды	"Постой, ..." (песен.)								Обёртка куколки								
	Боковая часть здания	К нему ведут невесту												Им лечит эно- терапевт		"Вырас- тет из сына ..."		
					Антоним "адика"	Периоди- ческое издание												
Тарелка с амби- циями	Трубка обоев	Поездка туриста (стар.)																
					Томас Мор как писатель	"Небри- тый" ястреб							Козырёк крыши избы		Первый патриарх Руси			
													Три жены для Балбеса					
Сырьё для пер- ловки	Рукопись трубоч- кой	2						Кукуруза для кино- зала										
					Уровень жизнен- ных сил								Запашок из будки	Лужок "под бобрик"	Простей- шая крыша		Соль для зимних дорог	
	Спутник Сатурна	Скрипка- подле- вала						Большая ящерица										"Волос" колоска
					Земля- ничная у Лен- нона								Пальмо- вая крупа					
	Формат записи звука	Ткань на костюм					Этаж типа галёрки											
					Море Тихого океана					Комп- лект гирек		Зонт на пляже						
Капитан инког- нито	Безву- сица							Боль- ничка при в/ч										

Лицо с обложки



МАРИЯ КУЛИКОВА: «Не верю ни в какие приметы»

- Вы почти десять лет играете в «Склифосовском». Свой первый съемочный день помните?

- Очень хорошо помню, потому что это был не просто первый съемочный день в сериале «Склифосовский», а первый рабочий день после рождения ребенка. Я практически год не играла, для меня это был большой стресс, нервничала, что не успею похудеть после родов, что забыла все свои актерские навыки. Когда я пришла, то в первый же день встретила на площадке Максима Аверина, и, собственно, это затмило все, потому что мы давно не виделись, наверное, с тех пор, как окончили Щукинское училище. Так что самые яркие воспоминания — это стресс в силу того, что давно

не была в кадре и счастье от того, что увидела знакомые лица.

- Легко ли сын Ваня отпускает вас в длительные командировки?

- Когда он был маленьким, я возила его всегда с собой, он со мной исколесил все мыслимые и немыслимые площадки. В прошлом году у меня случилась единственная серьезная командировка в Минск, она получилась длинной, потому что в городе происходили различные события политического характера, и не было возможности оттуда выехать. Продюсеры очень боялись, что меня потом просто не впустят в страну по какой-то причине и остановится съемочный процесс. Ваня уже взрослый парень, я ему просто все объяснила, он понял.

И потом, современные дети очень занятые, Ваня учится до шести вечера практически каждый день, ему особо некогда переживать. К тому же мы все время на видеосвязи, она все равно позволят как-то образом почувствовать общение.

- Присущи ли вам спонтанные траты, импульсивные покупки?

- У меня появилась страсть спонтанно покупать билеты в театры. У нас сейчас наблюдается какой-то запредельный уровень постановок, большинство спектаклей и ярких премьер — это что-то невероятное. Я покупаю билеты для семьи, друзьям в подарок. Еще спонтанно покупаю билеты на отдых, чтобы уже не было дороги назад. Иногда, правда сижу и думаю: «Зачем? Почему я это не продумала?». Но когда ты уже летишь куда-то или идешь на спектакль, понимаешь, как же хорошо, что ты это сделала заранее, потому что иначе, когда тебя уже кружит рабочий вихрь, никто бы куда не поехал и не пошел. Вот к вещам я совершенно равнодушна, у меня достаточно простой гардероб.

- В вашей семье есть профессиональные музыканты (отец актрисы был певцом на Гостелерадио, а бабушка деканом вокального факультета Гнесинского училища). На каком инструменте умеете играть?

- Я ходила в музыкальную школу, но у меня не сложилось и почему-то не жалею. Мне жаль, что не приучила себя к спорту еще со школьных времен, потому что сейчас просто не могу себя вытащить туда, а на счет музыки, я все-таки привыкла наслаждаться профессионалами, которые на это положили жизнь.

- Вы как-то сказали, что считаете себя ленивой. В чем это выражается?

- В том, что перестала считать время, когда сижу на диване или валяюсь на террасе бесполезным и потерянным.

Я поняла, что это приносит мне удовольствие. Да, я могу сутки вот так провалиться, есть мороженое, смотреть сериал и не мучать себя угрызениями совести, что не пошла в спортивный зал, не прочитала какую-то глубокую книгу.

Раньше мне всегда казалось, что я что-то должна, причем не понимала кому и зачем, никто от меня ничего не требовал, но внут-

ренный голос постоянно говорил: «Если ты приехала в Рим, то должна пойти туда и туда...» Никому ты ничего не должна! Хочешь в Риме лежать на диване, пить кофе и любоваться видом из окна, так и лежи! Может быть, это будет твоё самое главное воспоминание, и оно принесет тебе гораздо больше удовольствия чем какая-то навязанная скучная экскурсия.

- Вы с первого раза поступили в театральное училище. Чем как думаете, покорили педагогов?

- В какой-то момент во время очередного тура я поняла, что, наверное, не поступлю. Была очень сильно расстроена, растеряна и не знала, как мне покоришь педагогов. На этапе этюдов нам досталось задание, где четыре человека сидят в купе и к ним приходит пятый, у него билет тоже в это купе — опечатка. Педагоги смотрели, как дети справляются с этой ситуацией, разговаривают в жизни, потому что одно дело, когда ты выходишь читать великую поэзию и можешь неплохо это сделать, а на этюдах смотрят на твои естественные проявления.

Я была так напугана и расстроена тем, что это мой последний шанс, что сидела с томиком какой-то книги в руках, якобы читала ее, понимала, что надо поднять голову и вступить в какой-то диалог с ребятами, но была скована зажимом и ужасом. И этим самым почему-то обратила на себя внимание. Я до финала дошла.

- Что для вас самое важное в семейных отношениях с мужчиной?

- Чувство юмора, чтобы можно было смеяться, потому что вокруг происходит столько всего не-



В сериале «Склифосовский»

гативного. Как человек социальный и стопроцентный эмпат, я болезненно реагирую на неприятные новостные истории, переживаю, мне нужно отвлекаться, веселиться. Когда прихожу домой, и за мной закрывается калитка, я глубоко вдыхаю и понимаю, что здесь мой тыл, я чувствую себя комфортно.

- У вас какая-то особенная и взаимная любовь с головными уборами: шляпы, кепки, шапки. Коллекционируете их?

- Не то, чтобы коллекционирую, у меня буквально две, три штучки, но, когда надеваю их, появляется ощущение, что я в домике! Видимо это какие-то психологические моменты, ведь благодаря тому, что головной убор слегка прикрывает лицо, тебе кажется, будто бы ты защищен.

- Сейчас у всех артистов есть райдер. Что входит в ваш?

- Это смешно, но в нем нет ни-

чего! Наверное, надо что-то с этим делать, но я еще не готова, не привыкла к подобному и не очень понимаю, что мне нужно, вот в чем прикол. Я стараюсь брать с собой на площадку обед, который сама приготовила, либо если знаю, что мы снимаем в ресторане, могу там заказать что-то вкусное. Вода и так входит в райдер всей группы, чай и кофе тоже.

- Некоторые актеры довольно суеверные люди, можно ли вас отнести к таковым?

- Не верю ни в какие приметы. Когда-то давно их было очень много, помню, постоянно слышала от бабушек, дедушек, что нельзя ставить сумку на пол, стряхивать крошки со стола в руку... Видимо, я в какой-то момент подумала, что на самом деле все зависит от нас самих, ведь если ты себе что-то прогнозируешь, то оно может случиться, и будто на интуитивном уровне подняла свою внутреннюю борьбу против этих стереотипов. У меня ничего не случится, вот с таким настроением отношусь к приметам и, на зло ставлю сумку на пол.

- Что всегда есть в вашей косметичке?

- Гигиеническая помада, духи и карандаш для бровей — это мой максимум. В жизни я не крашусь, потому что на съемках устаю от грима, как и от костюмов. Возможно, поэтому и не люблю шопинг, ведь когда ты после каждой сцены бежишь километр по холоду из какого-то деревенского дома чтобы переодеться, это большой стресс. Я из-за этого покупкой одежды не увлекаюсь и косметики у меня немного.



В фильме «Тайна Марии»



От психологического здоровья зависит не только настроение, но и самочувствие, взаимоотношения с близкими и даже карьерный рост. Проверьте, все ли у вас в порядке в этом плане.

С людьми, которые не имеют психологических проблем, приятно иметь дело. Они гармоничны, потому что лишний раз не тревожатся. Они позитивны, потому что не страдают депрессией. Они не раздражаются по пустякам. А еще счастливы и довольны жизнью. Как им это удается?

7 ПРИЗНАКОВ ГАРМОНИЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Американские исследователи выделили несколько признаков, которые отличают психологически здоровых людей. Их стоит взять на заметку.

1. Оценка окружающих не имеет значения. Такие люди знают свои сильные и слабые стороны и научились принимать себя. По сути, психологически здоровый человек находится в автономном плавании. Фраза «я без тебя жить не смогу» точно не из его лексикона.

2. Настоящее важнее прошлого и будущего. Нет смысла заикливаться на прошлых событиях или тревожиться по поводу будущего. Куда важнее жить в потоке и наслаждаться сегодняшним днем здесь и сейчас.

3. Мир не черно-белый, а разноцветный. Черно-белое восприятие слишком сужает кругозор. Психологически здоровый человек допускает, что может быть не прав. Он уверен: жизнь не укладывается в простые формулы (хорошо или плохо, правильно или неправильно, умно или глупо). Умение, не меняя своих взглядов, услышать и понять противоположную точку зрения,

делает нас гибкими, мудрыми, гармоничными.

4. Личные границы - в приоритете. Зачем срывать на крик или терпеть неуважение, если можно без лишних эмоций отстоять свои границы и объяснить окружающим: «Со мной так поступать нельзя».

5. Никаких иллюзий о себе. Гармоничные люди знакомы со своим внутренним «я». Знают, какими способностями и талантами наделены. Такое глубокое понимание себя позволяет легче переживать жизненные бури.

6. Открытость новому. Не стоит бояться учиться новому, менять работу, место жительства, расставаться с токсичными людьми и впускать в свою жизнь других. Неудача, которую можно потерпеть, пускаясь в новое дело, не повод для самобичевания. Это опыт, который пригодится в будущем.

7. Негативные эмоции - не копить! Психологически здоровый человек умеет грамотно утилизировать - негативные эмоции. Юмор, спорт, медитации, прогулка на природе, общение с друзьями. Способность справляться с негативом, а не копить его в себе - ценный навык.

ЛЮБИТЬ И РАДОВАТЬ СЕБЯ

Олеся, 34 года: «Я всегда считала себя здоровым, адекватным человеком, с которым легко и приятно общаться, пока не услышала однажды, как общие знакомые сказали обо мне: «У Олеся стало столько тараканов в голове! Лишний раз уже боимся ей позвонить...»

Сначала эти слова меня ранили, а потом я стала анализировать, что

и когда пошло не так. И нашла момент, когда «тараканы» поселились в моей голове. Случилось это во время самоизоляции из-за новой коронавирусной инфекции. Я стала настолько тревожиться за свое будущее, что сократила реальное общение до минимума. А если меня кто-то и спрашивал по телефону: «Как дела?» - то всегда рапортовала: «Отлично». Между тем, я мучилась от тоски и одиночества. Работала удаленно. А ведь раньше вела активный образ жизни и даже не представляла, как может измениться моя жизнь. Чтобы вернуть себе подорванное тревогой психологическое здоровье, пришлось обратиться к специалисту.

Первый шаг. Я пригласила подруг в гости и призналась им в том, что со мной происходило. Когда я разрушила образ человека, у которого все отлично, стало легче. Близкие люди поддержали меня.

Второй шаг. По совету психолога решилась на перемены и купила абонемент на танцы. Прислушалась к себе и поняла: танцы - это то, чем я мечтала заниматься давно. Но в свое время стала бухгалтером. Теперь я танцующий бухгалтер, неплохо, правда?

Третий шаг. Я ввела правило: один день - одно удовольствие для себя. Шоколадное обертывание. Маска для лица. Выставка картин. Прогулка в ближайшем парке. Ванна с пеной. Хороший фильм. Свидание. Не важно что, главное - каждый день.

Четвертый шаг. Мне остро захотелось быть нужной, важной, полезной, и в социальной сети я вступила в группу о животных, посвященную животным, попавшим в беду. Сначала я просто переводила деньги на лечение и корм для приютов. А потом забрала оттуда спасенного котенка.

Пятый шаг. Разместила резюме на сайте по поиску работы. Решила расширить свой круг комфорта и уйти в другую фирму, где есть люди, жизнь, движение, новые цели и задачи. И никакой «удаленки» - это не для меня».

Личный дневник против стресса

Привычка записывать и анализировать новый опыт и связанные с ним переживания помогает снизить стресс и тревожность, наладить внутренний диалог и научиться легче переживать негативные события. Выделите хотя бы 20 минут в день для того, чтобы записать свои мысли в личный дневник. Уже - через 14 дней такой привычки вы заметите позитивные изменения. Так снизится тревожность.

Я простояла на остановке минут двадцать, а потом проходившая мимо женщина предупредила:

- Девушка, трамваи не ходят, в двух километрах отсюда обрыв проводов.

В принципе, налегке прогуляться четыре остановки до рынка даже приятно, но перспектива тащиться обратно пешком с тяжелыми сумками, меня, конечно, не сильно радовала. Настроение не то чтобы упало до нуля, но уже не было таким чудесным, как при выходе из дома.

Пройдя примерно половину пути, услышала, льющуюся откуда-то слева музыку. Кто-то вживую играл на скрипке. Я не поклонница классической музыки, но неожиданно для себя самой свернула на боковую улочку. И сразу увидела его - высокого темноволосого парня, у ног которого стоял большой допотопный чемодан.

Парень вдохновенно играл, а редкие прохожие останавливались на минутку, кидали в скрипичный футляр, лежавший возле чемодана, какую-то денежку и спешили дальше по своим делам. У меня дел тоже было невпроворот: купить на рынке продукты по маминому списку (целых 17 пунктов, между прочим!), затем нужно будет хорошенько убраться в квартире, на три часа дня я записана к маникюру, а в пять надо забрать из кондитерской именной торт - завтра мне стукнет двадцатник. Небольшой, но все-таки юбилей!

Сегодняшний день был расписан буквально по минутам, и тем не менее я не могла заставить себя двинуться с места, так завораживающе действовали на меня волнующие звуки...

Доиграв до конца очередную мелодию, парень решил взять перерыв. Аккуратно положив скрипку и смычок поверх раскрытого футляра, достал бутылку с водой и кулек с пирожками из чемодана, а сам присел на него - очевидно, хотел перекусить и немного отдохнуть.

Я подошла поближе, положила в футляр десятку

- Спасибо, - улынулся скрипач.

- Ты классно играешь! - искренне сказала я. - А что это было?

- Вивальди, «Времена года».

- Ужасно красивая музыка!

- Ужасно красивая... Неожиданное сочетание эпитетов, - снова улыбнулся он и торопливо поднялся.

- Такой короткий перерыв? - удивленно спросила я. - Ты ведь даже поесть еще не успел.

- Не в этом дело, - пожал плечами парень. - Просто не могу разговаривать сидя с девушкой, которая стоит.

- Надо же! Ты говоришь, как путешественник во времени, прибывший к нам из девятнадцатого века. Если тебя напрягает то, что я стою, могу сесть... - Я примостилась на краешке раритетного «монстра».

Скрипач опустил рядом и протянул мне кулек с выпечкой:

- Угощайся, пожалуйста.

- О, домашние, - сказала, надкусывая пирожок с творогом. - А я печь совсем не умею.

- Ничего, еще научишься, - махнул рукой он. - Какие твои годы.

- Большие. Завтра двадцать стукнет.



Письмо номера

Я не знала, что в жизни такое бывает: ты пообщалась с человеком всего-навсего полтора часа, а потом постоянно о нем думаешь. И мечтаешь о новой встрече...

Ноктюрн для двух сердец

- Даже так? Поздравляю!

- Поздравлять заранее - плохая примета, - заметила я. - А ты уличный музыкант, да? Так на жизнь зарабатываешь? Кстати, меня зовут Маша.

- Очень приятно, А меня - Марк. Вообще-то я студент консерватории, но играть на улице люблю - тут другая атмосфера, совсем не такая, как когда выступаешь в зале. Но сегодня пришлось играть не ради атмосферы, а из меркантильных соображений. Понимаешь, я здесь у бабушки гостил, завтра обязательно нужно вернуться домой, а бумажки с деньгами и билетом украли. На свой поезд уже опоздал, но есть шанс уехать на каком-нибудь проходящем. Теперь вот на билет зарабатываю.

- Не поняла! Так можно же у бабушки денег одолжить!

- Нет, нельзя, - покачал головой Марк.

- Во-первых, она распереживается из-за кражи, а ей нервничать из-за большого сердца нельзя. А, во-вторых, я никогда не беру в долг!

- И у меня не возьмешь?

- У тебя тем более. Сам выкручусь.

- А почему у тебя чемодан такой... м-м-м..., винтажный? - спросила зачем-то. - Просто люблю старые вещи. У них ведь есть история, - пояснил Марк.

«Немного странный, но очень симпатичный», - подумала я о новом знакомом. Он между тем отряхнул крошки с колен, поднялся, снова взял в руки скрипку:

- Хочешь, сыграю что-нибудь для тебя? Только скажи, что, - предложил Марк.

- Да я в классической музыке совсем не разбираюсь.

- А какую любишь?

- Разную слушаю. Только рок не люблю... Мне лирические песни нравятся. Не просто какой-то речитатив, типа, рэп, а со смыслом. Про любовь.

- Про любовь, говоришь? - улыбнулся Марк. - А сама поешь?

- Немного, - поскромничала я (все друзья утверждают, что у меня хороший голос и отличный слух).

- Рискнешь? А я подыграю.

Подаккомпанемент скрипки я, немного волнуясь, спела несколько популярных песен о любви. Как ни странно, среди прохожих нашлись «поклонники» моего исполнения, которые не только слушали, но и щедро бросали в футляр купюры.

- Теперь этого хватит не только на билет, но и на такси до вокзала, - сказал Марк, подсчитав деньги. - Огромное спасибо тебе за помощь.

- Не за что, - ответила грустно (мне не хотелось с ним расставаться).

- Дашь номер мобильного?

- Конечно, - обрадовалась я. - Сейчас продиктую, а ты набери, чтобы у меня в телефоне и твой номер остался. Ну пока, счастливого пути.

- Спасибо. Так я позвоню?

- Обязательно. А то я буду волноваться, удалось тебе уехать или нет.

- Машунь, ты прямо как моя бабушка, - рассмеялся Марк и неожиданно поцеловал меня в щеку.

...Он позвонил с вокзала и сообщил, что взял билет. Затем утром отчитался, что благополучно доехал до дома. И потом звонил каждый день - просто так, поболтать.

Раньше я даже не подозревала, что можно быть знакомой с человеком всего полтора часа и после этого постоянно думать о нем. Родители удивлялись, с чего это их дочка вдруг «подсела» на классическую музыку. А я, слушая Вивальди, Моцарта или Грига, представляла себе Марка и мечтала о новой встрече с ним.

Так прошел месяц. И однажды...

- Машенька, я в эту субботу буду участвовать в благотворительном концерте и очень хотел бы видеть тебя в зале. Сможешь приехать?

Наверное, приличная девушка должна была сдержанно ответить что-то типа: «Постараюсь...» или «Если позволят обстоятельства». Но я, даже не пытаясь скрыть своего щенячьего восторга, сразу выпалила «Да!!!»

...Мой поезд прибывал в столицу ночью. Состав еще только начинал торможение, но я, услышав чарующие звуки скрипки, ломанулась к выходу из вагона. Как только проводница открыла дверь, первой спрыгнула на перрон, бросилась на шею Марку. А он поцеловал меня - на этот раз не в щеку, а по-настоящему.

- Что ты только что играл? Такая красивая музыка!

- Это Шопен. Ноктюрн до диез минор для скрипки и фортепиано.

«Ноктюрн для двух любящих сердец», - поправила его мысленно и снова подставила губы для поцелуя.

Мария, 20 лет.



ОВЕН



В начале месяца большинство Овнов смогут заново открыть в себе внутренний потенциал, о котором они уже успели забыть. Это, конечно, будет замечено и их близким окружением, что позволит Овнам полностью удовлетворить свои амбиции. Однако звезды советуют в такой период не терять бдительности и сохраняя проныцательность. Это позволит реалистично смотреть на все вещи вокруг, не пытаясь их идеализировать. И чтобы добиться ошутимого успеха, ситуацию до самого конца нужно будет держать под контролем. Середина февраля лучше всего подходит для различных открытий и начинаний. В этот временной отрезок можно планировать деловые поездки, которые в любом случае принесут успех и свою определенную прибыль.

ТЕЛЕЦ



Тельцы в феврале получают возможность беспрепятственно двигаться во всех выбранных направлениях. Они станут более раскрепощенными и свободными, а также общительными и открытыми. Благодаря этому вокруг Тельцов появятся новые знакомые и друзья, которые смогут еще больше наполнить их внутреннее состояние и изменить некоторые взгляды на жизнь. Начало февраля для большинства Тельцов принесет много интересных и динамичных моментов. Все, что будет их окружать в такой момент, будет наполнено своим определенным смыслом. И вот тогда они смогут ощутить то, что фортуна наконец-то повернулась к ним лицом и такая полоса везения не закончится никогда. Середина месяца лучше всего подходит для того, чтобы подумать о преобразовании своего жилища.

БЛИЗНЕЦЫ

Очень непредсказуемый период ожидает Близнецов в этом месяце. События в молниеносном темпе будут



сменять друг друга, не давая возможности привыкнуть и приспособиться к новому ритму жизни. И только самые стойкие и уравновешенные представители этого знака смогут из всего этого извлечь свою определенную выгоду. Середина февраля потребует от Близнецов быстрого принятия решений. Сначала им может не хватать решительности и активности, чтобы на все реагировать быстро и вовремя. Но вскоре, осознав, какую выгоду от этого они могут получить, представители этого знака поменяют свое отношение и станут более целеустремленными. И тогда перед Близнецами откроются совершенно новые перспективы, которые принесут пользу и выгоду.

РАК



В феврале 2022 вам нужно как можно чаще прислушиваться к своей интуиции. Особенно если будут возникать спорные моменты, требующие незамедлительного решения. Весь месяц будет очень переменчивым со своими взлетами и падениями. Но зато такая встряска точно не даст скучать. С самого начала месяца Раки столкнутся с серьезными делами, выполнять которые надо будет в кратчайшие сроки. И если в такой момент они будут полагаться на внутреннее чутье, тогда многих ошибок удастся избежать. Однако при этом не стоит забывать о здравом смысле. Тогда любую ситуацию Раки смогут обратить в свою пользу и тем самым получить ошутимую выгоду.

ЛЕВ



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

гут добиться многого.

Начало февраля звезды советуют начать с генеральной уборки своего жилища, а также со своих контактов и связей. Это поможет Львам избавиться от ненужного хлама и позволит расчистить личное пространство. На многих людей, которые не играют никакой роли в жизни Львов, представители знака тратят много энергии и времени. Избавившись от такого балласта, двигаться вперед станет проще и легче.

А врожденная изворотливость поможет им из самой нестандартной ситуации выйти только победителем.

ДЕВА



Девы в этом месяце получают много интересных и выгодных возможностей, которые позволят улучшить свою жизнь. Но для этого придется хорошенько потрудиться. И если вы не будете уверены в собственных силах, звезды рекомендуют не брать на себя лишний груз ответственности. Иначе потом от обиды и сожаления надо будет долго восстанавливаться. Начало месяца окрасится приятными неожиданностями. Многих

Дев ожидают сюрпризы, которые поднимут настроение и позволят ненадолго забыть про суету и хаос вокруг. И если представители знака не будут отвлекаться и возьмут себя в руки, у них точно все получится.

ВЕСЫ



Многим Весам в феврале откроются совершенно новые горизонты. У них появятся возможности, о которых раньше, и думать было страшно. Сначала все это приведет их в состояние растерянности и некоторой потерянности, но вскоре они привыкнут к новому статусу и начнут им активно пользоваться себе во благо.

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

СКОРПИОН



Февраль 2022 для большинства Скорпионов станет периодом новых начинаний и глобальных перемен. Сложности могут возникнуть только с катастрофической нехваткой времени. Но правильно используя свои ресурсы и научившись распределять свой день, такой проблемы больше не будет.

В начале месяца особое внимание придется уделить различным мелочам. Упустив, казалось бы, даже самую незначительную деталь из виду, Скорпиону потом еще долго придется решать стоящие перед ним задачи.

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

СТРЕЛЕЦ

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



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

В самом начале месяца некоторые представители знака могут столкнуться с недопониманием и недоверием со стороны близкого человека или друга. Однако не стоит слишком

долго переживать по этому поводу, так как такое проявление будет больше напоминать обычный каприз. Лучше всю свою внутреннюю энергию направить на воспитание детей, а не тратить ее на выяснение отношений.

КОЗЕРОГ



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

Козероги ценят стабильность, и в начале месяца они будут ее явно ощущать.

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

ВОДОЛЕЙ



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

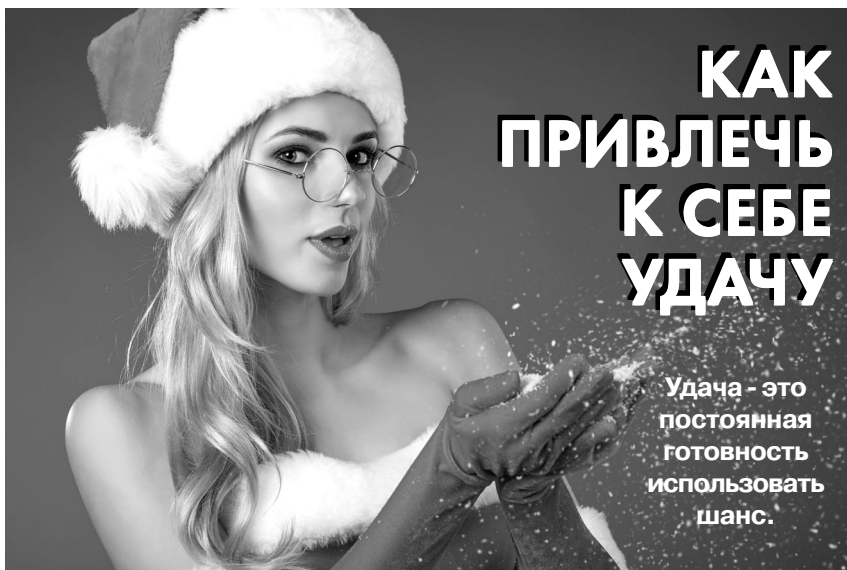
В начале февраля некоторым Водолеем будет сложно собраться с мыслями и начать действовать. Их будет одолевать некоторая лень и апатия. И им стоит собрать свою волю в кулак, чтобы начать возвращаться к полноценной и активной жизни. Сделав над собой усилия, Водолеи снова почувствуют прилив сил. У них появится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

РЫБЫ



Февраль 2022 для Рыб станет успешным периодом, если они сами будут более решительными и активными. Появятся все возможности, чтобы реализовать уже давно задуманные планы. И можно будет наконец-то решить все свои финансовые и жилищные проблемы, ставшие уже некоторой оскоминой для вас.

Представители знака уже с самого начала февраля будут полны энергии и внутренних сил, чтобы со всей отдачей ринуться в бой и достичь жизненных благ, которые представители этого знака вполне заслужили. Возникающие в течение месяца задачи будут казаться незначительными, поэтому Рыбы с легкостью будут двигаться вперед. Но чтобы этот путь был быстрым и успешным, нужно постараться в феврале закончить все начатые дела.



Многие считают удачу делом случая. Но психологи уверяют: везение по жизни - это набор определенных качеств и паттернов поведения. Пора изменить свои привычки!

Невозможно в одночасье проснуться счастливым и удачливым. Чтобы привлечь позитивные перемены, нужно пересмотреть свое мышление. Начните с одной полезной привычки. Когда она прочно войдет в вашу жизнь, внедряйте следующую. Через несколько месяцев капризная фортуна станет вашей верной подругой.

1. ПРОБУЙТЕ НОВОЕ

Народная мудрость не зря говорит, что под лежащий камень вода не течет. Если человек целыми днями сидит на диване и ждет, что удача сама постучит в его дверь, то так можно прождать всю жизнь. Счастливые случайности происходят с теми, кто не боится риска и с удовольствием пробует что-то новое.

Выполните психологическое упражнение: в воскресенье вечером, не торопясь, составьте список всего нового, что вы сделали за неделю. Причем эти опыты должны быть активными. Просмотр нового сезона танцевального шоу не считается, а вот пробный урок сальсы в студии идет в зачет.

2. ВЫДЕЛИТЕ 20 МИНУТ В ДЕНЬ ДЛЯ ЗАВЕТНОЙ ЦЕЛИ

Помните анекдот про человека, который просил Бога помочь ему выиграть в лотерею, пока Господь не потерял терпение и не сказал: «Ну ты, парень, для начала хотя бы купи лотерейный билет». Удача благоволит тем, кто осознает свои жизненные цели и идет в нужном направлении. Действовать можно по-разному. Например, взять за правило каждый день хотя бы двадцать минут уделять сво-

ей заветной цели. Скажем, вы мечтаете о новой работе, но ситуация на рынке труда не внушает оптимизма. Все равно посвятите время просмотру новых вакансий на специализированных сайтах. Или изучайте официальные страницы компаний, где вам хотелось бы работать. Тогда вы, возможно, станете первым, кто увидит объявление о найме персонала и пришлет свое резюме.

3. НАЙДИТЕ ВЕЩЬ С ИСТОРИЕЙ

В психологии есть понятие позитивное мышление. Оно подразумевает веру в то, что реальность можно изменить силой мысли. Этим пользуются многочисленные авторы курсов в «Instagram», которые обещают за два вебинара запрограммировать слушателей на удачу, счастье в личной жизни, богатство, красоту. Понятно, что невозможно изменить жизнь без усилий и за такой короткий срок. Но некоторые элементы позитивного мышления можно использовать себе во благо.

Найдите предмет, который хранится в вашей семье на протяжении нескольких поколений. Хорошо, если у него будет какая-нибудь интересная история. Например, карманные часы дедушки, которые прошли с ним всю войну. Возьмите себе эти часы в качестве талисмана на удачу. Кладите их в сумку всякий раз, когда знаете, что вам предстоит нелегкий день. В трудную минуту подержите вещь в руках и подумайте обо всех приятных воспоминаниях, связанных с ней. Подобные талисманы помогают снять напряжение, придают уверенности в себе. И это, в свою очередь, притягивает удачу.

4. ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАКОМСТВА

Чем шире круг ваших друзей и знакомых, тем больше шансов, что в нужный момент один из них придет вам на выручку. По этой же причине не молчите о своих целях, планах и мечтах. Одно дело, если вы расскажете о желании сменить работу только маме и лучшей подруге. И совсем другое, если о ваших поисках будут знать двести человек.

Вы наверняка слышали истории о том, как один счастливчик разговорился с соседом в самолете, и тот оказался начальником в крупной компании. Совместный полет превратился в собеседование. Повезло? Возможно. Но везет тем, кто не сидит, потупив взгляд, а общается с окружающими, умеет находить общий язык с незнакомцами и получает искреннее удовольствие от разговора.

Ищите любую возможность поделиться своими планами с нужными людьми. Поддерживайте хорошие отношения с коллегами, друзьями и знакомыми. И удача непременно вам улыбнется.

5. ЗАКОН КАРМЫ

Древний индийский закон кармы воплощается в известной русской поговорке «Как аукнется, так и откликнется». Подобное тянется к подобному. По мнению психологов, агрессивные люди притягивают в жизнь негатив и несчастья, а открытые миру, дружелюбные - радость и приятные сюрпризы.


Это не значит, что нужно отдать последнюю рубашку или недоесть, чтобы пожертвовать деньгами на благотворительность. Помогайте тогда, когда у вас есть желание, силы и время, и добро к вам обязательно вернется. Именно так и работает закон кармы.

АФФИРМАЦИИ ДЛЯ УСПЕХА

Эти позитивные утверждения создают определенный психологический настрой, помогают поверить в себя и добиться желаемого. Их следует повторять каждый день перед сном до тех пор, пока счастливые перемены не войдут в вашу жизнь.

- Я – спокойный, расслабленный, любящий и любимый человек.
- Новую неделю я встречаю с радостью.
- Я забочусь о себе, потому что заслуживаю этого.
- У меня много отличных идей.
- С каждым днем я становлюсь ближе к своей цели.
- У меня высокий потенциал.
- Я в гармонии с самим собой.
- Каждый день для меня – это возможность изменить что-то к лучшему?

Ваш любимый сканворд

	Расцветка шерсти	Каскадер	Эталон веса				Отрав	Гарин у Толстого	Список		
					100 ар	Кит. парусник					
	Верхн. одежда	Сухофрукт				Предмет беседы	Подросток (слэнг)	Цветок-недотрога			
	Слой торта	Деталь швейн. машины				Грам-пластинка (матер.)					
Утес						Капитан у Верна					
Печь, камин, дувал	Толпа					Комис. магазин	Черномор. курорт	Кости головы	...изобилия		
Молд. танец			Передача мяча				Шкафчик для вин	Сигнал бедствия			
Горд. ев...	Тушеные овощи			Воронка вулкана	...Пинкертон		Жилище индейца				
		Размер зарплаты	<p>1</p>					Голос Шалыпина			
Сорок фунтов						Древний свиток					
Полная чушь	Крепость	Мера массы алмаза				Раствор сахара	Рисунки кружева	Судно с двигателем			
			<p>Журналист спрашивает миллиардера: – Какую самую большую радость дали вам ваши деньги? – Моя жена перестала готовить.</p> <p>●</p> <p>Мальчик спрашивает у отца: – Папа, а у тебя такой большой живот от пива? – Запомни, сынок: живот не ОТ пива, живот ДЛЯ пива!</p>								
	Язык программир.	Очко в футболе				Драг. камень	Наводнение	Лодка Хейердала			
							Груда камней (монг.)	Дет. страшилка			
Продукт для пива	Испанина	Закваска для теста					Символ Франции				
	Астрон. мера длины				...королю (разг.)						
			Брат Тома Сойера	Рыбный суп			Глаз				
Постояль...	Двойной велосипед				Вест						



ЛЮБОВНОЕ ПРЕДСКАЗАНИЕ

Иногда под Новый год случаются настоящие чудеса. Разбитые сердца перестают болеть, а на горизонте появляется робкая надежда на счастье. А ведь еще вчера не ждали перемен к лучшему...

До главной праздничной ночи оставалась всего пара недель, а на горизонте не было ни одного претендента, с которым можно было бы прийти на корпоратив. Да еще и такого, чтобы насолить одному кадру, Оксана нервно теребила волосы и размышляла об этом. Последний месяц был худшим в ее жизни. Служебный роман обернулся настоящей драмой, а предательство любимого человека застало врасплох... Она бродила по темным заснеженным улицам каждый вечер, прокручивая в голове подробности той связи и ругая себя за глупость. «Как я могла так ошибиться в нем?» - недоумевала девушка. Не глупая же совсем! Так зачем поверила ему? В ее мыслях поселилась жажда мести, а сердце робко напоминало, что не стоит разочаровываться во всех мужчинах на планете Земля.

«ТЫ КРАСИВАЯ, НО НЕ ОЧЕНЬ!»

Костя понравился Оксане с первого дня, как только она устроилась на работу. Высокий, компанейский, уверенный. Этот мужчина знал себе цену, умел красиво ухаживать и делать комплименты. Они начали

встречаться весной. Роман развивался стремительно, в сентябре ребята уже планировали свадьбу. Каждый день Оксана летела в офис как на праздник, ведь там ее ждал любимый человек.

Накануне подачи заявления в загс Костя устроил для своей невесты романтический ужин. Целый час девушка наводила красоту перед зеркалом. Образ получился неброским, элегантным.

Ресторан с живой музыкой находился в центре города. Этот вечер казался чудесным. Блюда, напитки, музыка - Оксана буквально задышалась от восторга и застенчиво улыбалась. Идиллия продолжалась недолго.

В конце ужина Константин решил преподнести ей небольшой презент. Оксана ожидала увидеть кольцо. Мужчина же вручил девушке небольшой конверт с визиткой.

- Зачем мне контакты какого-то доктора? - спросила девушка.

- Не какого-то, а лучшего! Пластического хирурга, оперирующего всю элиту. Он профессионал! - на одном дыхании произнес Костя.

- А разве тебя что-то не устраивает в моей внешности? - обида

накрыла Оксану волной.

- Послушай, ты конечно миловидная, но кое-что можно улучшить. Вот здесь и здесь! - сказал парень, прикасаясь к груди и талии своей возлюбленной.

- Костя, ты это серьезно? Может, разыгрываешь меня?

- Понимаешь, я же не пытаюсь тебя обидеть. Всю жизнь я привык общаться с яркими дамами, а не с серыми мышками. Друзья мой выбор просто не поймут. А я хочу пригласить их всех на свадьбу! - словно оправдывался мужчина.

Оксана промолчала, а Костя, будто не замечая выражения лица девушки, продолжил:

- Побывав в волшебных руках пластического хирурга, ты станешь настоящей богиней!

Вот так сюрприз... Оксана уже грезилась, что после помолвки проснется в объятиях любимого, а потом они вместе займутся свадебными хлопотами. Даже предупредила маму, что ночевать домой не придет. Но такой странный подарок поставил ее в тупик. Нужно было подумать над этим.

СДЕЛАТЬ ВЫБОР

- Оксана поехала в одиночестве домой. Мама проявила деликатность и не стала докучать расспросами. Но с кем еще поделишься, как не с мамой? Нину Григорьевну поступок потенциального зятя шокировал...

- Я не думаю, что тебе стоит перекраивать себя. Скажу больше: я категорически против того, чтобы ты становилась силиконовой куклой! Лучше купи Косте очки, раз он до сих пор не разглядел твоей естественной красоты. Ишь чего выдумал - к хирургу!

На следующий день на работе Оксана вернула визитку своему бойфренду.

- Какие новости? Ты записалась на консультацию? - с улыбкой спросил молодой человек.

- Нет. Я все же откажусь от твоего предложения. Мне это ни к чему.

- Жаль! Ты упустила главный шанс в своей жизни.

После этого поведение Кости изменилось. Весь день он в открытую флиртовал со всеми сотрудницами офиса. И Оксана поняла, что свадьбы не будет. От этого сердце болезненно сжалось. Первой мыслью было в тот же день уволиться. Но, спокойно обдумав ситуацию, Оксана пришла к выводу, что увольнение - не лучшая идея. Она не сможет быстро найти новую работу, а период бездействия для разбитого сердца только усилит боль. Девушка попыталась убедить себя в том, что скоро забудет Костю. Вот только на практике все оказалось ина-

че. Константин задевал ее за живое. Его кратковременные романы на работе проходили на глазах у всего коллектива. Жизнь Оксаны словно потеряла смысл.

Однажды она сказала коллеге, что жалеет о прошлом. Вероятно, она сглупила, когда не выполнила просьбу жениха. Но Верочка убедил ее в обратном: «Ты с ума сошла! Твоему Костику еще далеко до примерного мужа! Судьба тебя оберегла от неверного решения».

ПРАЗДНИК НАЧИНАЕТСЯ...

Утром в день корпоратива Оксана достала из шкафа приготовленное на праздник пурпурное платье с высоким разрезом. Для такого наряда у нее сейчас неподходящее настроение. Немного подумав, девушка оставила его на вешалке, а сама облачилась в красный деловой костюм. В нем она почувствовала себя увереннее. В конце концов, кто сказал, что на праздник обязательно нужно надевать платье?

На работе царила расслабленная атмосфера. Из каждого кабинета доносились шутки, смех, а кто-то включил негромкую музыку. На встречу к Оксане бросилась Верочка. В руках у нее была елочная игрушка.

- Счастливого Нового года! - сказала она.

В этот момент мимо прошел главный мачо офиса Константин. Коллега слегка сжала руку Оксаны и после незаметного ободряющего жеста побежала дальше поздравлять офисных приятелей. Бывшие влюбленные перестали замечать друг друга. При встрече они демонстративно отводили взгляд, а ведь когда-то не могли наглядеться друг на друга. Оксана молча прошла в свой кабинет.

Днем к офису подъехал двухэтажный автобус, чтобы забрать нарядную и благоухающую офисную публику. Торжество было запланировано в загородном отеле. Когда два часа спустя Оксана вышла из автобуса, она ахнула.

Вся территория отеля переливалась от разноцветных огней. Елки, праздничные украшения, ледяные скульптуры... Оксана от восторга захлопала в ладоши. Казалось, будто она попала в сказку.

Константин, надменно задрвав подбородок, прошествовал к украшенному гирляндами входу. В холле отеля стояла наряженная ель. У стены - широкий диван, а рядом располагался камин. Внутреннее убранство здания по красоте не уступало внешнему. Гости быстро разбрелись и стали фотографироваться. Праздник начался.

А ПЕЧЕНЬЕ-ТО С СЮРПРИЗОМ!

Оксана весь вечер держалась в стороне от коллектива. Константин обхаживал начальницу с бокалом шампанского в руке. Он давно мечтал о повышении. А теперь ему представился удобный случай.

Начались разнообразные конкурсы, которые чередовались с торжественными речами руководства. Через час в зал вошла гадалка в синей чалме, в руках она держала коробку печенья. Женщина позвала на сцену всех холостых сотрудников и незамужних сотрудниц. Верочка радостно потянула Оксану за собой. Каждый из присутствующих выбрал по одному печенью. Внутри оказались бумажные половинки сердечек. Задача конкурса было найти свою половинку. Первая пара образовалась у сердцееда Кости и начальницы Антонины Михайловны. Верочка тоже быстро нашла свою пару. Гадалка с ликующим видом прохаживалась по залу. Оксана решила незаметно сбежать с праздника. Осталось только вызвать такси. Внезапно ее плеча коснулся темноволосый парень.

- Кажется тут моя половинка сердца? Оксана протянула ему свою бумажку.

ПОЛОВИНКИ СОВПАЛИ!

- Михаил, отдел продаж, - представился молодой человек.

- Оксана, консультант, - ответила девушка.

Вскоре неугомонная гадалка придумала новый конкурс. Все образовавшиеся пары должны были совместно слепить пряничный домик. Градус праздника повышался. Алкоголь, энергичная музыка, перемазанные в креме и смеющиеся люди. Особенно старались построить пряничный домик начальница и Константин. Они оба были увлечены процессом. Верочке задание тоже понравилось. Та не только с упоением создавала свой домик, но и подбегала к другим парам, чтобы помочь.

На своего партнера Михаила Оксана даже не смотрела.

- Из чего мы будем делать крышу и дверь? Может, добавить мармелад? Вообще-то я плохой кулинар! - признался парень.

Девушка пошла вымыть руки и столкнулась у раковины с Верочкой.

- Вот так любовный прогноз тебе выпал! Повезло. Михаил - начальник отдела продаж! Ты заметила, как он на тебя смотрит? - произнесла знающая обо всем на свете коллега.

Когда Оксана вернулась к столи-

ку, Михаил уже делал завершающие штрихи. Домик выглядел красиво и весьма аппетитно.

НОВАЯ ИСТОРИЯ

Наконец, все участники справились с кулинарным конкурсом. На столе появились подарочные коробки с конфетами и фруктами. Гадалка отметила первым призом покосившееся творение Антонины Михайловны и Константина. От восторга начальница и молодой ловелас начали целоваться. В этот момент Оксане стало дурно. Второй приз заслужил домик, который она построила вместе с Михаилом. Не дожидаясь награждения, девушка выбежала из зала. Ей хотелось забыть обо всем и поскорее окатиться дома.

Такси приехало быстро. Час на дорогу - и она дома. А там уже можно будет зарыться в плед и поплакать от души. Настроение самое подходящее для такого! Еще и этот таксист... Ведет себя развязно, отпускает сальные шуточки, невнимательный. Не успели отъехать, как пропустил поворот, потом снова ошибся, получилось, что возвращается в отель. Скорее бы уж доехать! Когда водитель перепутал и третий поворот, девушка решила выйти из машины. Оксана была раздосадована. Она попыталась взять себя в руки и пешком вернуться в отель, где проходил корпоратив. Там, наверно, уже фейерверк запустили.

Только с ней могла произойти череда обидных недоразумений! Как все вернуть на свои места? Стоя посреди ночи в заснеженном лесу, Оксана даже не знала в какую сторону ей идти. На дороге показался свет фар. Белый внедорожник затормозил рядом, и из него выскочил Михаил.

- Ах, вот ты где, беглянка! Я уже думал искать тебя по всему лесу!

- Я ужасно замерзла. А зачем меня искать?

- Ты моя половинка, по крайней мере, по словам гадалки. Разве я мог упустить такую красивую девушку? - с улыбкой произнес мужчина.

Услышав комплимент, Оксана приободрилась. Она нырнула в теплый, уютный салон автомобиля. Молодые люди приехали в отель как раз к началу фейерверка. Все небо сияло от разноцветных залпов. Люди в радостном возбуждении выкрикивали поздравления. На душе потеплело.

- Новый год - время сказок и чудес! - с горящими глазами сказал Михаил.

Впервые за весь вечер Оксана улыбнулась. - Она почувствовала, что сейчас, в этот момент, начинается новая история.



КОГДА УРОКИ СТАНОВЯТСЯ КОШМАРОМ

Сколько слез испокон веков проливали ученики над домашними заданиями, сколько валерьянки выпито родителями - не считать! И тянется это из поколения в поколение. Неужели мы, цивилизованные люди XXI века, так и не сможем решить эту проблему и добиться того, чтобы ежедневные уроки не превращались в кошмар?

Можно говорить сколько угодно о перегрузке школьников, придирках учителей, о том, что ребенок в сумме работает в день больше взрослого - сначала в школе, потом еще дома корпит над учебниками. Пока примем такое положение вещей как свершившийся факт и подумаем, что делать нам, родителям трудолюбивых и не очень, способных и... с еще не раскрытыми способностями чад.

«ТЫ УРОКИ СДЕЛАЛ?»

Вы пришли вечером домой. «Покажи уроки!» - отдается вами команда, и далее ситуация развивается по трем сценариям. Нет, простите, по четырем - вариант «все сделано идеально» все-таки иногда встречается в нашей жизни.

Сценарий 1: не сделано вообще. Сценарий 2: сделано как попало, грязно, с ошибками и, возможно, не до конца. Сценарий 3: ребенок явно старался, но ошибки есть. Нетрудно предугадать вашу реакцию, если ситуация пошла по первому и второму сценарию. «Я теряю контроль над собой, ору на него, а потом самой стыдно, хотя он и виноват, конечно», «Руки опускаются, что делать - не знаю, как заставить его учиться?» Вы абсолютно правы, ребенок виноват, но!

На секунду представьте себе: вот

ваш сын или дочь в школе. Его пресингуят учителя, а дома давите вы. Куда ему деваться из этих тисков? С виду кажется, что ему все безразлично, но на самом деле это не так. И чем младше ребенок, тем труднее ему справляться с таким давлением.

Первое, что должны сделать родители, чтобы разорвать этот порочный круг, - выйти из коалиции «родители-школа». Звучит ужасно непедагогично! Но не торопитесь осуждать. Это не значит, что теперь вы будете заодно со своим «лентяем и лодырем» и начнете поощрять его безделье. Нет. Просто прекратите быть карающей инстанцией, а станьте другом, который протянет руку помощи. Чувствуете разницу? И сделать это, поверьте, не так уж и сложно.

«Я СПОКОЕН, Я АБСОЛЮТНО СПОКОЕН»

Вы можете быть уставшей, неважно себя чувствовать, быть в плохом настроении. И вот в таком состоянии вам предстоит заниматься с отпрыском уроками, которые он обязан был сделать к вашему приходу. Отгадайте, чем дело закончится и как «весело» пройдет вечер? Но попробуйте сделать иначе. Да, ребенок поступил плохо - не сделал уроки как надо. Перед тем

как вы сядете разбираться с домашним заданием, признайтесь честно своему ученику: «Я устала и очень раздражена. А как у тебя на душе? Давай постараемся сейчас вместе успокоиться и не ссориться». Такое начало настраивает ребенка на сотрудничество, а вашу нервную систему слегка приводит в норму.

ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ

Почему он не сделал уроки? Не понял? Не захотел понять, ожидая помощи родителей? Было лень? Возможно все. Но оставлять уроки несделанными нельзя. Исключение одно: если ребенок весь день играл в компьютер или смотрел телевизор, зная, что вечером ему все помогут сделать (или сделают за него!), вы можете отказать ему в помощи. Просто взять и отказать. Пусть сидит до ночи и делает самостоятельно или получает двойку. По возможности без криков и ссор с вашей стороны. Внушайте ежедневно, что уроки - это главное дело сейчас. Дело должно быть выполнено вовремя. И еще: нелишним будет каждый раз говорить, на что вы вместе могли бы потратить время, если бы все задания были готовы: поиграть, поболтать, посмотреть новый фильм и т.п. Выберите занятие, наиболее интересное для ребенка. Этот же прием можно использовать с утра: «Вечером, если все уроки будут сделаны, мы...» Но будьте готовы выполнить то, что пообещали, если ребенок оправдал ваши ожидания.

«Я МОГУ!»

Взрослые часто недооценивают достижения своих детей. Получил хорошую оценку, выучил что-то - молодец, но ведь так и должно быть! А ведь это не мелочи. Французские психологи в некоторых школах предложили детям вести дневник успехов или достижений. А почему бы и вам не взять это на заметку? Выучил таблицу умножения - записал, повторил правила по русскому языку - тоже посоветуйте записать. И так во всем. Зачем? Если в школе учителя делают акцент в первую очередь на ошибках, то дома родители должны учить опираться на собственные положительные примеры. К тому же стимул, мотивация - великая вещь! В идеале мотивацией должен быть интерес. Учиться должно быть интересно. Но это в идеале. А вот первые успехи, особенно те, на которые вы обратили внимание, и свое, и ребенка, станут стимулом для новых свершений.

Юлия Ш.

1. Рук хватает на всех. Мир для вас похож на огромный шведский стол – бери, сколько можешь взять! Свободная женщина имеет право ходить на столько свиданий, на сколько хватит рук и ног, и, что особенно приятно, до поры до времени не делать окончательного выбора.

2. Сама себе хозяйка и начальница. Свобода от семейных обязательств - отличный повод добиться успехов в карьере. И не придется ни с кем советоваться: покупать дорогую сумочку прямо сейчас или подождать до следующего месяца. Доказано, что женщины, вышедшие замуж после тридцати, зарабатывают намного больше поспешивших связать себя узами брака в ранней молодости.

3. Можно жить по-мужски. Вы можете позволить себе роскошь жить как мужчина! Неделями не убирать с пола грязное белье, есть голышом, сидя перед телевизором, возвращаться домой за полночь и держать дома любимого кота, который ночью урчит вам в ухо, - никто не будет устраивать сцены ревности и выгонять его из спальни.

4. Весь мир принадлежит вам. В любую минуту вы можете отправиться куда захотите. К тому же там, куда вы намерены пойти или полететь на самолете, у вас наверняка появятся новые знакомые.



Хвостом вильнула и исчезла

Некоторых женщин называют одиночками волчицами. На самом деле они не одинокие, а свободные. Почему?

5. Женщинам лучше спится без мужчин. Недавнее исследование показало: мужчинам лучше спится рядом с чьим-нибудь теплым телом, а женщины лучше высыпаются в одиночку. А еще ког-

да вы хозяйка своей постели, то можете спать хоть по диагонали, а встав среди ночи в туалет, не наткнетесь теплой попой на холодный унитаз, на который кто-то, как всегда, забыл опустить сиденье.

Согрешил, покался, живешь дальше

Мне 29 лет, есть любящий муж. А вот с квартирой проблемы. Начнем планировать детей, когда будет жилье. Позднее материнство меня не пугает...

На Западе давно уже не рожают в 20 лет, наоборот - ближе к сорока. И все прекрасно - и дети здоровы, и родители успевают обустроить жизнь.

Долго думала, как правильно предохраняться. Посоветовалась с гинекологом, но та не предложила ничего подходящего. Использовать презерватив сочла неуместным. Пусть этим изделием пользуются те, кто часто меняет партнеров и не уверен в их здоровье. А тащить «резинку» в семейную постель - униительно для обоих супругов. И муж согласен. От спирали и таблеток тоже отказалась. Это грубое вмешательство в организм. Не хочу гробить свое здоровье. Спросила у врача, можно ли предохраняться старым календарным методом? Читала, что это эффективно. Она одобрила.

Тщательно высчитывала дни, но случилась неприятность - забеременела. Возможно, ошиблась в расчетах... Но что произошло, то произошло. В нашей ситуации оставить ребенка было безумием. Пока не могу себе позволить не ра-

ботать несколько лет. Бросать учебу тоже не хочется. Ну не готова я пустить жизнь под откос только из-за того, что врач дала мне неверный совет! Муж полностью меня поддерживал. Мама тоже согласилась. А вот свекровь заявила: «Пора бы тебе родить, скоро тридцатник. Выкрутитесь. Дал Бог зайку - даст и лужайку». При этом не выразила готовности хоть чем-то нам помогать, поддерживать материально или нянчить малыша.

В общем, увидев две роковые полоски, отправилась на аборт. Вот, собственно, зачем пишу это письмо: врач смотрела на меня, как на врага народа! Несколько раз настойчиво переспросила, не хочу ли сохранить беременность. Говорила, что аборт вреден и может привести к бесплодию. Дальше - хуже. На УЗИ пожилая докторица не стеснялась в выражениях. Стала нести чушь типа «Бог тебе послал ребеночка», «Семья без детей - не семья». Я ей жестко ответила, что нужна выписка с результатами УЗИ, а не ее причитания. Имею полное

право прервать нежелательную беременность и хочу этим правом воспользоваться. Кликушеские причитания типа «аборт - это убийство» - бред! Мы живем в XXI веке! Да, церковь считает аборт грехом. Но можно подумать, грешат только женщины, сделавшие аборт! А все остальные - ангелы? Да вся наша жизнь - это сплошное нарушение заповедей, сплошные грехи. Молчу про прелюбодеяния. И никто ведь пальцем не тычет! Согрешил, покался, живешь дальше. Мы же не святые. А главное, что меня возмущает: я ведь не в храм пришла на исповедь, не к батюшке за советом, а в поликлинику к врачам за медицинской помощью. И они не вправе осуждать меня.

Уверена, что большинство женщин меня поддержат. Никто не идет на аборт с радостью и весельем, это решение всегда дается нелегко. Но если оно уже принято - врачи не должны ни уговаривать, ни отговаривать, ни запугивать, ни стыдить. Они должны делать свою работу. Разумеется, решение я не изменила, но чувствую себя оплеванной.

Анастасия.



КТО И ЧТО ИЩЕТ НА САЙТЕ ЗНАКОМСТВ?

Если раньше сайты знакомств считались чем-то из ряда вон выходящим, то сейчас многие завели профили и регулярно туда заглядывают. Что ищут, и находят ли?

Одни уверены: общение в Интернете - это простой способ найти любовь, другие просто убивают время, а третьи надеются встретить друга по интересам. Но каковы шансы?

«ВЕРИЛ, ЧТО КАЖДАЯ - ПРИНЦЕССА»

Михаил, 27 лет, рассказывает: «Я зарегистрировался на популярном сайте знакомств год назад. Тогда верил, что каждая девушка, которая отвечает на мои сообщения, - принцесса. Был наивным! Девушки там самые разные - и самовлюбленные, и глупенькие, и даже стервы. Адекватные тоже, конечно, есть».

В Интернете я ищу разносторонних, творческих людей с нестандартным мышлением. Ну и крутое общение по интересам. Если девушка не против увидеться, то я приглашаю ее на свидание. В парк, в свою квартиру, театр или кафе - зависит от обстоятельств. Это всегда интересный опыт!».

«НЕ ИЩУ СЕРЬЕЗНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

«На сайт знакомств я полез после развода, - признается Иван, 32 года. - Мне катастрофически не хватало общения, от интрижки я бы тоже

тогда не отказался. Сейчас просто убиваю здесь время. Приятно, когда тебя лайкают. Понимаю, что это, по сути, ерунда, но все равно мозг обманывается, доставляя дофамин. Серьезных отношений не ищу».

Но вообще-то есть в этом что-то не очень хорошее. Такие сайты воспитывают потребительское отношение к людям и отношениям».

«ДА, Я ЖЕНАТ! НУ И ЧТО?»

Кирилл, 36 лет, в переписке сразу признается собеседнице, что женат, и смотрит на ее реакцию. «С супругой я познакомился в офисе. Наши отношения быстро переросли из рабочих в романтические, а через полгода мы поженились. Потом родился сын, и вся романтика исчезла. Жена вообще превратилась в другого человека. Ну, я и зарегистрировался на сайте знакомств. Но как только дама узнавала о том, что я женат, то обычно тут же прекращала переписку. Врать и давать надежду на что-то большее мне не хотелось. В конце концов, я удалил приложение. Видимо, придется как-то решать проблемы в браке. Или разводиться».

«У МЕНЯ ВЫМОГАЮТ ДЕНЬГИ»

«Я создал анкету, чтобы провести эксперимент, - рассказывает Илья,

29 лет. - Мне хотелось узнать, какие девушки сидят на подобных сайтах. Образовывать пары и начинать переписки оказалось несложно. Красивых собеседниц много. Часть из них настроена на отношения, они словно составляют анкету по шаблону: длинное описание, профессиональные снимки, разные страны, локация, увлечения».

Доводить переписки до встреч мешала моя безынициативность, и многие быстро «сливались». Так что я удалился с сайта. Надоело!»

«ДЕВУШЕК ПРОШУ ПРОВЕСТИ ЭКСКУРСИЮ»

Денис, 34 года, - постоянный пользователь сайта знакомств вот уже 5 лет. Впервые он зашел туда, когда переехал из родного города в столицу. «В другом городе у меня не было ни друзей, ни отношений. И я подумал, что самый простой способ обрести связи - установить популярное приложение. Каждую девушку, с кем знакомился, просил провести экскурсию. Было круто! Меня водили по интересным местам».

Изначально относился к сайтам знакомств скептически, сейчас для меня это обычное явление. Пожалуй, его можно сравнить с киндер-сюрпризом: всегда есть интрига, что попадет, кто «свайпнет» тебя (вызлит симпатию) на этот раз. Мне кажется, в Интернете удобнее знакомиться, чем на улице. Ведь вы оба находитесь в одинаковой роли, оба заинтересованы. На улице ты никогда не знаешь, в отношениях девушка или нет. Ну и, плюс, если симпатии совпали, значит, это взаимно. Вторую половинку так и не встретил. Возможно, пока просто не пришло время».

Комментарий специалиста

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ СИДЯТ НА ТАКИХ САЙТАХ ГОДАМИ?

Сайты знакомств, с одной стороны, облегчают нам жизнь, ускоряя поиск потенциального партнера, но с другой – ведут к психологическим нарушениям. Например, у некоторых развивается зависимость от интернет-знакомств. Такие люди сидят на сайте годами, они находятся в постоянном поиске, хотя уже и сами не знают, чего ищут. Им нравится сам процесс – поставить лайк, завязать переписку, увидеться, понравиться человеку. После этого интерес пропадает, а значит, нужно повторить все то же самое с кем-то другим. Если вы выбрали такой способ знакомств, обязательно поинтересуйтесь у собеседника, как давно он создал анкету. Не стоит тратить время на мужчину, который является постоянным (активным!) пользователем приложения в течение 2,5 или даже 10 лет.



1. В какой ситуации вы скорее попросите совета у других?

- При покупке обновок - 3
- При планировании отпуска - 1
- При покупке квартиры - 2
- При поиске нового места жительства - 4
- При конфликте с возлюбленным - 5

2. Одежда должна в первую очередь:

- устранять недостатки - 5
- подчеркивать достоинства - 1
- быть удобной - 4
- бросать вызов окружающим - 3
- сочетать цену и качество - 2

3. Какую сумку вы предпочтете?

- маленькую и аккуратную - 4
- клатч - 1
- рюкзак - 3
- вместительную - 2
- через плечо - 5

4. Если принт на ткани, то:

- горох - 2
- цветы - 4
- леопард - 3
- полоски - 5
- клетка - 1

5. Человек с неординарными способностями вызывает у вас:

- интерес - 1
- восторг - 3
- удивление - 2
- неприятие - 4
- смятение - 5

6. Если материал, то:

- лен - 5
- замша - 4
- кашемир - 2
- вельвет - 3
- шелк - 1

7. С каким утверждением вы больше согласны?

- Процесс покупки одежды скорее необходимость, чем удовольствие - 5
- Мне нравится прогуливаться по магазинам, не имея определенной цели - 4
- При покупке одежды я действую спонтанно - 2
- Мне важно быть в курсе модных тенденций - 3
- Я трачу достаточно времени на поиски вариантов гардероба - 1

8. Что вас больше привлекает в людях?

- свободомыслие - 5
- изысканный вкус - 4
- умение вести себя в обществе - 1
- доброжелательность - 2
- оригинальность - 3.

КАКОВ ВАШ СТИЛЬ?

Узнать, что вы своим внешним видом транслируете окружающим, поможет наш тест.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

8-14 баллов

Классика

Вы не гонитесь за модными вещами, а предпочитаете нестарящую классику - стиль деловитых и энергичных людей. Их козыри: сдержанность в поведении, лаконичность в выражении мыслей и чувств, высокое качество результатов в любой деятельности. И все же иногда не замыкайтесь в рамках излюбленного стиля, а экспериментируйте, используя свой базовый гардероб как основу. Этим вы удивите знакомых и заставите их посмотреть на вас по-иному.

15-21 балл

Практичность

Вы человек рациональный, вам дороже удобство, нежели имидж. Вы стремитесь не казаться кем-то, а быть такой, какая есть, без всяких ухищрений. Вы не прибегаете к шопингу как к лекарству против стресса, для саморегуляции и успокоения у вас есть другие способы. Окружающие знают, что на вас можно положиться, но считают несколько холодной, так как в области чувств у вас существует дефицит. Меняться или нет - решать вам.

22-27 баллов

Авангард

Вы, как правило, в первых рядах

модных веяний, а шопинг-терапию можете провести по поводу или даже без него. Одежда для вас не просто способ прилично прикрыть тело, а прекрасное средство самовыражения, страсть, хобби и антидепрессант одновременно. Главное - не принуждать окружающих разделять с вами ваши пристрастия.

28-34 балла

Индивидуальность

Вы ловко сочетаете несочетаемое и при этом выглядите неотразимо. У вас есть свое представление о том, что и как надо носить. Да и в жизни вы не подстраиваетесь под других. В вас есть бунтарский дух. Такая позиция вызывает разные чувства у людей, но уважают вас почти все за независимость и самобытность. Что ж, это немало.

35-40 баллов

В поиске

Ваш стиль не поддается четкому определению. Это говорит о том, что вы еще не определились и не спешите с поиском себя и отражением внутреннего «я» посредством одежды. Не бойтесь экспериментов, действуйте методом проб и ошибок, ищите то, что необходимо вам для гармонии. Верьте в свои силы!



(Продолжение. Начало в 28-5).

– Я оставляю свой пост, но прежде чем покинуть город хочу получить разъяснение по поводу газетной статьи, в которой так усердно описывается мое прошлое. Ты лучше всякого другого можешь дать мне это разъяснение, потому я и пришел к тебе.

– Эта статья исходила не от меня, – сказал Бруннов после паузы.

– Может быть, но ты во всяком случае дал повод к ней. В настоящее время ты и я – единственные оставшиеся в живых участники той катастрофы; все остальные умерли или пропали без вести. Один ты мог сделать такие разоблачения.

Бруннов молчал; он слишком хорошо помнил тот день, когда полицейскому удалось ловким маневром вынудить у него слова, получившие теперь роковое значение.

– Я только удивляюсь, почему ты раньше не предпринял таких шагов, – продолжал Равен. – Ты или ктонибудь другой.

– Отвечай сам на свой вопрос! – мрачно сказал Бруннов. – У нас не было доказательств. Мы были глубоко убеждены в твоей вине, но общество требует фактов, а их мы не могли ему дать. Ты спрашиваешь, отчего раньше против тебя не поднялся ни один голос? Но ты ведь отлично знаешь, что в то время, которое, к счастью, давно прошло, всякий неугодный голос заставили бы замолчать. Арно Равен в самое короткое время сделался влиятельнейшим другом и любимцем министра, а вскоре и назвал его отцом. Позже барон фон Равен стал могущественной опорой правительства, которое не могло без него обойтись. В то время не допустили бы ни малейшей критики против тебя, ее просто потушили бы, объявив ложью, клеветой. Все мы это знали, и потому другие молчали. Меня такие соображения не могли бы остановить, но я... не хотел тебя обвинять, да и теперь не сделал этого. К теперешним разоблачениям могли дать повод несколько слов, которые, боюсь, с намерением выманили у меня во время моего заключения. Конечно, в этом деле участвовал полицейстер. Он – твой враг!

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

– Нет, только шпион! – с презрением сказал Равен. – Поэтому я и отказываюсь требовать от него ответа. Кроме того, он не был уполномочен молчать о том, что ему было сообщено. Ты сообщил эти сведения, ты и должен дать мне удовлетворение.

– Я – тебе? Что это значит? – изумленно спросил Бруннов.

– Что значит? Я думал, что это не требует объяснений. Существует только одно единственное средство смыть оскорбление, которое ты мне нанес. Уже при нашем первом свидании в моем кабинете ты произнес слова, от которых вся кровь во мне закипела. Но тогда ты был беглецом, тайно поспешившим к постели больного сына, и каждый час твоего пребывания здесь грозил тебе опасностью. Тогда не время было требовать от тебя объяснений. Теперь ты свободен, выбирай время и оружие!

– Я должен драться с тобой? – воскликнул Бруннов. – Нет, Арно, этого ты не можешь, не смеешь от меня требовать!

– Я настаиваю, и ты согласишься на мое требование.

– Нет, нет! Со всяким другим я готов драться, если нужно, но не с тобой!

На лбу барона прорезалась глубокая складка. Он хорошо знал друга своей юности, оставшегося, несмотря на свои седые волосы, той же горячей головой, и помнил, что в раздражении страстная натура Бруннова не знала границ. Оставалось лишь задеть слабую струну.

– Я не думал, что после нашей разлуки ты сделался трусом! – с нескрываемой насмешкой начал барон.

Удар попал метко: Бруннов вскочил с места, и его глаза засверкали.

– Возьми свои слова назад! – с угрозой крикнул он. – Ты знаешь, что я никогда не был трусом, мне не нужно доказывать тебе это.

– Я ничего не беру назад, – объявил Равен. – Ты высказал по моему адресу обвинение в бесечье, повторил его постороннему, заранее зная, что он разнесет его по всему свету, а теперь хочешь уклониться от ответственности! Называй это, как хочешь, но я называю трусостью.

Все самообладание Бруннова исчезло, когда роковое слово было вторично брошено ему в лицо.

– Остановись, Арно! – выкрикнул он. – Я не могу этого перенести!

Барон оставался непреклонным, ни один мускул в его лице не дрогнул. С полным хладнокровием он шаг за шагом вел своего противника к совершенной утрате самообладания.

– Так вот твою месть! – презрительно сказал он. – Ты двадцать лет медлил нанести удар. Пока я стоял на высоте власти, ты не отважился задеть меня.

Разумеется, легче напасть на человека, которому грозит падение. Винтерфельд был по крайней мере честным противником. Он открыто вызвал меня на бой. Ты же предпочел ранить меня из засады, воспользовавшись для нанесения удара чужими руками. Ты, не задумываясь, дал полицейстеру и печать и оружие против меня, а для того, чтобы померяться оружием со мной, который должен отомстить за оскорбление, у тебя не хватило мужества. Правду сказать, Рудольф, я не считал тебя способным на такую низость и подлость...

– Довольно! – задыхаясь, перебил его Бруннов. – Я принимаю твой вызов.

Доктор коротко и тяжело дышал, побледнев как смерть и дрожа всем телом, он оперся на спинку ближайшего стула. В глазах барона мелькнуло что то вроде сострадания при виде страшно взволнованного человека, которого он поставил лицом к лицу с таким ужасным выбором, но голос нисколько не выдал его чувств, когда он снова заговорил:

– Хорошо! Я попрошу полковника Вильтена, коменданта здешнего гарнизона, быть моим секундантом; он обо всем условится с тем, кого ты выберешь.

Бруннов только кивнул головой в знак согласия. Барон взял со стола свою шляпу и еще раз обратился к бывшему другу:

– Еще одно слово, Рудольф! Дело это для меня важнее жизни, и я надеюсь, что из дуэли ты не сделаешь пустой комедии. Ты, пожалуй, был бы в состоянии выстрелить в воздух. Не вынуждай меня повторять перед свидетелями то, что я только что сказал тебе. Даю тебе слово, что я так и сделаю, если ты намеренно промахнешься.

Бруннов вскочил с места, и в его глазах загорелась ненависть.

– Будь покоен! – ответил он. – То, что ты сейчас заставил меня выслушать, убило последние остатки воспоминаний юности. Ты прав: между нами возможен только бой не на жизнь, а на смерть. Я тоже умею мстить за оскорбление!

С минуту они смотрели друг на друга; они говорили без слов, но их безмолвные речи были ужасны. Затем Равен повернулся, намереваясь уйти.

– Итак, до завтра! Теперь я пойду, отыщу полковника.

ГЛАВА XX

Было послеобеденное время. Барон Равен сидел за письменным столом, просматривая бумаги. Все распоряжения относительно завещания были окончены, но оставалось еще многим распорядиться. Полковник Вильтен с готовностью предоставил себя в распоряжение барона. Его тяготили уста-

новившиеся между ними холодные и принужденные отношения, поэтому он с радостью ухватился за первую возможность оказать услугу Равене и обещал распорядиться всем необходимым для назначенной на следующий день дуэли.

Равен только что закончил письмо и надписал адрес: «Доктору Рудольфу Бруннову». Складка на его лбу стала еще глубже.

– Я не могу избавить тебя от этого, Рудольф, – тихо произнес он. – Ты никогда не примиришься с несчастным часом, когда мы старались будем стать друг против друга с оружием в руках, но другого исхода нет.

Он отложил письмо и снова взялся за перо, но прошло несколько минут, прежде чем он написал первые строки, потом остановился и снова начал писать, опять остановился и наконец разорвал листок. К чему прощаться? Каждое его слово дышало горечью, и письмо могло стать вечным укором для той, которой оно предназначалось.

Барон отбросил перо и опустил голову на руки. Он не напрасно боялся той минуты, когда единственное чувство, которое он старался схоронить в глубине души, снова всплывет наружу. Ему удавалось казаться спокойным в течение последних часов, хотя ненависть, негодование и оскорбленная гордость рвали его душу на части. Строгая педантичность и теперь не покидала его. Все уже было приведено в порядок, все кончено, кроме одного, и это «одно» пробудилось с прежней неотразимой силой.

Но не нежные чувства волновали его в эту минуту. Природа не так создала Равена, чтобы прощать измену или отказываться от своих прав. Разлука произошла по его воле, он сам отослал Габриэль и не раскаивался в этом. «Все или ничего!» – всегда было его девизом, и потому он хотел или безраздельно обладать любимой девушкой, или потерять ее навсегда. И он потерял ее из за другого, обладавшего могучей силой молодости и первой любви.

Барон не сомневался, что в столице отношения Габриэли с Винтерфельдом возобновятся. Деспот опекун, так долго разлучавший молодых людей, отступил, предоставив им возможность сблизиться, а баронесса была слишком бесхарактерна, чтобы долго противиться желанию своей дочери. К тому же карьера Винтерфельда приняла блестящий оборот, уничтожив препятствие к браку с ним Габриэли, и все пойдет естественным, давно намеченным путем, который его безумная страсть напрасно пыталась пересечь. И как могло такое существо, как Габриэль, понять подобную страсть и ответить на нее? Она могла быть только временно ослеплена, ее тщеславию льстила мысль быть предметом такой страсти; о более глубоком чувстве не могло быть и речи, а когда дело дошло до выбора, она, бесспорно, обратилась к тому, кто мог дать ей молодость и счастье. Это невинное, светлое создание не должно было иметь ничего общего с тем мрачным часом, когда чести и жизни человека приходит конец.

Короткий осенний день близился к закату; через широкое полукруглое окно в комнату ворвался целый поток золо-

тых лучей, наполнив ее фантастическим светом. Так и в жизнь Равена ворвался солнечный луч, озарил ее ярким светом и погас, оставив позади себя темноту и одиночество. Тщетно пытался барон оторваться от воспоминаний – они все таки возвращались к Габриэли: всякий предмет напоминал о ней, все его помыслы стремились к ней. Он покончил с прошлым, с обществом, светом и жизнью, но на пределе этой жизни его удерживало всепоглощающее стремление к единственному существу, которое он когда либо любил. Мучительный вздох вырвался из его груди. Он ведь был совершенно один и мог сбросить маску невозмутимого спокойствия, сохранять ее теперь было выше человеческих сил. Он прижал руку к пылающему лбу и закрыл глаза.

Так прошло несколько минут в тяжелом раздумье. Потом тихо, почти неслышно отворилась дверь и так же тихо закрылась. Вдруг Равена поразил шелест женского платья. Он вздрогнул, обернулся и, не в силах вымолвить ни слова, смотрел на видение, которое могло быть только порождением его фантазии.

Напротив него, озаренная потоком солнечных лучей, стояла Габриэль. Она действительно походила на видение, вызванное страстной тоской, видение, которое могло так же бесследно исчезнуть, как и явилось.

– Ты? Это ты? – наконец произнес Равен, поднимаясь с места и задыхаясь от волнения. – Я думал, ты далеко.

– Я сегодня утром выехала из столицы, – тихо ответила молодая девушка. – Я только что приехала. Мне сказали, что ты в своей комнате...

Равен не отвечал, его взгляд не отрывался от светлой фигуры. Он чувствовал только одно – что она здесь, но как и почему – об этом он не спрашивал. Габриэль по своему поняла это молчание: она робко остановилась перед ним, как будто не решалась приблизиться. Наконец собралась духом и медленно подошла к нему.

– Неужели ты опять прогонишь меня от себя, Арно, если я скажу тебе, что подозреваю тебя, ты был глубоко несправедлив? Мне давно следовало сделать это, но ты так сурово оттолкнул меня, не захотел даже выслушать. Тогда и во мне проснулось упрямство – я не хотела выпрашивать доверие. Я, – она подошла уже совсем близко к барону и смотрела на него умоляющими глазами, – я ничего не знала об этих нападках. Прощаясь со мной, Георг только сказал мне, что вступает с тобой в борьбу. Тщетно я расспрашивала его – он не хотел ничего мне сказать, а через несколько минут мы уже расстались. С того времени я не слышала об этом ни единого слова до той минуты, когда ты показал мне брошюру. Если бы я хоть чтонибудь подозревала, ты узнал бы об этом. Я не предала тебя, Арно, верь мне!

Равен схватил Габриэль за руку. На его лице выражалась мучительная тревога, когда он привлек к себе Габриэль и, не говоря ни слова, заглянул ей в глаза. Они затуманились слезами, но ясно и твердо выдержали его взгляд. Несколько секунд они молчали и, не отрываясь, смотрели друг на друга; потом барон поцеловал Габриэль.

– Нет, ты не предала меня! Я верю тебе! – проговорил он с облегчением, и его рука крепче сжала ее руку. Он только тогда заметил, что Габриэль еще оставалась в дорожном костюме, сняв только шляпу и плащ. Он все еще был далек от истины, что и доказал вопросом:

– Но где же твоя мать? И что побудило вас так неожиданно вернуться?

Лицо молодой девушки медленно покрылось густым румянцем.

– Мама осталась в столице. Я едва добилась у нее разрешения на эту поездку. Она уступила мне только тогда, когда убедилась, что меня невозможно удержать. Я приехала в сопровождении нашего старого слуги.

Равена охватило предчувствие невероятного, невозможного счастья, но в то же мгновение в его памяти воскресла знакомая тень.

– А Винтерфельд? – почти резко спросил он. Габриэль потупилась, и в ее голосе послышалось волнение.

– Я нанесла ему удар, поразивший его до глубины души, но он должен был узнать правду прежде, чем я отправлюсь к тебе. Теперь Георг знает, кому принадлежит моя любовь. Он возвратил мне мое слово, я свободна...

Она еще не успела договорить, как Арно уже схватил ее в объятия, она чувствовала его поцелуи на своих губах, и все остальное исчезло в блаженстве этой минуты.

Наконец Равен выпрямился, не выпуская ее из объятий.

– Но почему же ты именно теперь поспешила ко мне? – спросил он. – Ведь ты же не знала и не могла знать, что произошло.

– Я знала только, что тебе угрожает новая опасность, и хотела быть с тобой.

Это «хотела быть с тобой» звучало просто и естественно, но Равен понял всю безграничную преданность, выразившуюся в этих немногих словах. Он молча смотрел на юную девушку, почти дитя, которую он только что горько обвинял, считая непостоянной и несамостоятельной, и которая так решительно порвала все узы, чтобы быть возле него и вместе с ним погибнуть. Среди окружавшего его мрака ослепительным было сознание, что он так любил.

Обнимая Габриэль, Равен стал говорить с ней, но не об опасностях или гибели – оба забыли, что нечто подобное существует на свете. В первый раз между ними не лежало ни малейшего недоразумения, никакой тени, в первый раз они могли и смели принадлежать друг другу, и оба чувствовали, что безгранично счастливы...

– Господин полковник Вильтен, – доложил вошедший слуга.

Равен взглянул на него, словно пробуждаясь от сна, и, проведя рукой по лбу, медленно повторил:

– Полковник Вильтен? Ах, да, я и забыл.

– Разве тебе необходимо сегодня говорить с полковником? – спросила Габриэль, точно охваченная каким то предчувствием. – Ведь твои приемные часы давно прошли.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

Лунный календарь

	<p>1 ВТ  </p> <p>08:49 — начало 1-го лунного дня 09:13 — начало 2-го лунного дня</p> <p>Вы можете изменить жизнь в лучшую сторону, начав сегодняя борьбу с вредными привычками и установками. Это подходящий день для внешнего преображения.</p>	<p>2 СР  </p> <p>09:33 — начало 3-го лунного дня</p> <p>Физические нагрузки не рекомендованы. Зато день подходит для интенсивной умственной деятельности: работы над диссертацией, научным проектом или чтения книги.</p>	<p>3 ЧТ  </p> <p>09:47 — начало 4-го лунного дня</p> <p>Удастся достичь гармонии в отношениях с близкими: они будут более восприимчивыми к вашим чувствам и потребностям. Очень удачное время для примирения.</p>	<p>4 ПТ  </p> <p>09:57 — начало 5-го лунного дня</p> <p>Не просите денег у родственников или друзей в указанный день. Отдать долг вовремя не удастся, что станет причиной серьезного затяжного конфликта.</p>	<p>5 СБ  </p> <p>10:06 — начало 6-го лунного дня</p> <p>Специфика дня такова, что совпадая с субботающими душой эмоциями будет чрезвычайно сложно. А потому дела, которые требуют четких действий, следует отложить на потом.</p>	<p>6 ВС  </p> <p>10:15 — начало 7-го лунного дня</p> <p>Отбросьте излишний консерватизм, будьте открытыми для обсуждения необычных идей. Если вам в голову придет интересная идея, не бойтесь делиться ею сокружающими.</p>
<p>7 ПН  </p> <p>10:24 — начало 8-го лунного дня</p> <p>Усилится потребность в ком-форте и уюте. Свободное время захочется проводить на диване за просмотром фильмов. Так что не нужно планировать важные мероприятия.</p>	<p>8 ВТ  </p> <p>10:35 — начало 9-го лунного дня</p> <p>Побороть зависть к тем, кто живет лучше вас и зарабатывать больше, будет сложно. Но если вы этого не сделаете, то не переключите внимание на что-то конструктивное.</p>	<p>9 СР  </p> <p>10:49 — начало 10-го лунного дня</p> <p>День обещает пройти спокойно. Неприятности, как и яркие позитивные события, маловероятны. Активным и энергичным людям день может показаться скучным.</p>	<p>10 ЧТ  </p> <p>11:08 — начало 11-го лунного дня</p> <p>Случившийся конфликт может стать началом длительной холодной войны. Чтобы избежать конфронтации, будьте более сдержанными, не предъявляйте претензии.</p>	<p>11 ПТ  </p> <p>11:35 — начало 12-го лунного дня</p> <p>День подходит для совершения недалеких поездок. Если же вы задумываетесь о покупке автомобиля, посмотрите объявления о продаже сегодня.</p>	<p>12 СБ  </p> <p>12:14 — начало 13-го лунного дня</p> <p>Можно развить культурные способности, даже если вы никогда ранее не готовили. Если вы и так прекрасны кулинар, попробуйте передать свои знания другим.</p>	<p>13 ВС  </p> <p>13:08 — начало 14-го лунного дня</p> <p>Мир может показаться зловещим. Но если сейчас вы сидите под натиском недоброжелателей и неблагоприятных обстоятельств, то понесете серьезный урон репутации.</p>
<p>14 ПН  </p> <p>14:16 — начало 15-го лунного дня</p> <p>Тяжелый день, когда все будет валиться из рук. Лучше не брать на себя никакие важные проекты и новые начинания. А вот уже стартовавшее дело продолжить получится.</p>	<p>15 ВТ  </p> <p>15:34 — начало 16-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Душа потянется к прекрасному. Захочется выйти в свет. Оденитесь понаряднее. От внимания со стороны окружающих вы расцветаете на глазах.</p>	<p>16 СР  </p> <p>16:55 — начало 17-го лунного дня</p> <p>Отложите рутинные дела и позвольте другим победить. Сегодня проведите интересно досуг с близкими: играйте в настольные игры, смотрите телевикторины и т.п.</p>	<p>17 ЧТ  </p> <p>18:18 — начало 18-го лунного дня</p> <p>Если вас тревожит неприятный симптом, запланируйте визит к врачу, сдачу анализов или проведение обследования на сегодня. Неплохо бы устроить разгрузочный день.</p>	<p>18 ПТ  </p> <p>19:41 — начало 19-го лунного дня</p> <p>Повышенная придирчивость может сыграть злую шутку. Вы рискуете насталою увлечься мелкими деталями, что не сможете увидеть общую картину происходящего.</p>	<p>19 СБ  </p> <p>21:04 — начало 20-го лунного дня</p> <p>Различные юридические, правовые споры удастся благополучно разрешить, поскольку враждующие стороны смогут достичь устраивающего всех компромисса.</p>	<p>20 ВС  </p> <p>22:28 — начало 21-го лунного дня</p> <p>Поборов нерешительность, вы легко обойдете соперников. Если чувствуете, что вас затягивает болото уныния и пессимизма, попробуйте использовать метод аффирмаций.</p>
<p>21 ПН  </p> <p>23:55 — начало 22-го лунного дня</p> <p>День подходит для возобновления отношений с бывшими друзьями или возлюбленными. Притовытесь диалог вас ждет непростой, но положительный результат будет.</p>	<p>22 ВТ  </p> <p>22-й лунный день</p> <p>Избегайте язвительных высказываний, особенно в адрес тех, с кем вы недавно познакомились. Неизвестно, как новый человек отреагирует на насмешки, пусть и дружеские.</p>	<p>23 СР  </p> <p>01:26 — начало 23-го лунного дня</p> <p>Откажитесь от идеи принять участие в экстремальном и потенциально опасном для здоровья мероприятии. Если вам некуда деть энергию, почитайте бизнес-литературу.</p>	<p>24 ЧТ  </p> <p>02:38 — начало 24-го лунного дня</p> <p>Поскольку будет преобладать философское настроение, сосредоточиться на делах насущных не получится. День больше подходит для чтения эзотерической литературы.</p>	<p>25 ПТ  </p> <p>04:26 — начало 25-го лунного дня</p> <p>Сохраняйте оптимистический настрой и неприятности встретятся с улыбкой. Руководителю стоит изменить ситуацию, то стоит изменить отношение к ней.</p>	<p>26 СБ  </p> <p>05:42 — начало 26-го лунного дня</p> <p>День не подходит для романтических свиданий, семейных праздников и дружеских посиделок. Сосредоточьтесь на своей работе и домашних обязанностях.</p>	<p>27 ВС  </p> <p>06:37 — начало 27-го лунного дня</p> <p>Новые идеи не получат необходимой поддержки. Рутинные дела и встречи будут удачными и гармоничными. Закройте банковских вкладов лучше совершить сегодня.</p>
<p>28 ПН  </p> <p>07:13 — начало 28-го лунного дня</p> <p>Возникнет интерес ко всему паранормальному. Если хотите приятно провести время, почитайте фантастическую литературу или посмотрите фильмы про НЛО, привидения.</p>			<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none">  Фазы Луны: растущая или убывающая Луна  Полнолуние  Новолуние  Знак зодиака, в котором находится Луна  Благоприятные дни  Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни  Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 			

Куртка на синтепоне

Ее стирают в режиме «синтетика» при температуре до 40°C, отключив сушку и отжим, затем дают возможность стечь воде самостоятельно и аккуратно отжимают куртку руками.

Из мембранной ткани

Стирать куртку, комбинезон, брюки нужно обязательно, иначе поры мембраны забьются грязью и пылью и защитные свойства материала снизятся. Для стирки используйте только специальные средства (например, гель Denkrait Fresh Sensation, жидкое мыло Nik wax tech wash, гель-концентрат «Ласка»), Стирайте при температуре не выше 30-40°C на режимах «синтетика», «деликатная стирка», «спорт», с небольшими оборотами и двойным полосканием. Если на одежде имеются сильные загрязнения, используйте режим предварительной стирки.

✓ **Не используйте для ухода кондиционеры, пятновыводители, антистатики - они нарушают структуру мембраны, восстановить ее будет уже невозможно.**

Пуховик

Стирать пуховик нужно на деликатном режиме (не более 30°C и не более 800 оборотов). Перед стиркой застегните молнию и выверните куртку наизнанку, а после хорошо прополощите ее, иначе на одежде могут остаться мыльные разводы. Сушите пуховик на горизонтальной поверхности, чтобы наполнитель не сполз вниз, и периодически взбивайте, иначе могут образоваться комки.



ОДЕЖДА В ПОРЯДКЕ

Если правильно ухаживать за зимними вещами, это продлит срок их службы и в конечном итоге сэкономит бюджет.

Дубленка

Если дубленка промокла, промокните поверхность бумажной салфеткой, ни в коем случае не растирая кожу, и повесьте сушиться на вешалку с широкими плечиками. В конце сушки разомните одежду руками. Засаленные места можно почистить ластиком. Пятна постарайтесь удалять сразу же чистым снегом или влажным носовым платочком, жир - тальком или крахмалом. Для чистки используйте щетки из натурального каучука, специальные пены-очистители, шлифовальные кубики для удаления пятен.

✓ **Садясь в транспорт, расстегивайте у дубленки нижнюю пуговицу, а подол поднимайте повыше, чтобы сзади не образовался «пузырь».**

Парка

(длинная теплая куртка с капюшоном)

Перед стиркой снимите с парки все отстегивающиеся детали (капюшон, цех, накладные карманы, ремешок), застегните куртку на молнию и кнопки, выверните наизнанку. Стирайте парку на деликатном режиме, предварительно отключив функцию отжима и сушки.

10 СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Все эти бытовые проблемы и вопросы легко решаются с помощью средств и материалов, которые есть в каждом доме.

1. Чтобы избавить вещь от отпечатка губной помады, распылите на загрязненное место немного лака для волос и дайте ему впитаться. После этого постирайте одежду как обычно.

2. Если нужно срочно что-то измерить, а линейки под рукой нет, воспользуйтесь купюрами, длина которой составляет 15 см.

3. После мытья в посудомоечной машине посуда часто остается мокрой. Решить проблему поможет такой способ: откройте дверцу посудомойки, наклоньте на нее махровое полотенце, а затем снова закройте. Полотенце впитает в себя лишнюю влагу, и посуда будет практически полностью сухой.

4. Если привычные чистящие средства

уже не помогают в удалении желтого налета и пятен с поверхности ванны, смешайте уксус со стиральным порошком до кашеобразного состояния и откройте этим средством загрязненные места. Через 10 мин. тщательно смойте смесь с поверхности губкой.

5. Хромированные краны засверкают, если натереть их зубной пастой (обычной, не гелевой), оставить так на 10 мин. и смыть. После этой процедуры протрите краны насухо.

6. Для тех, кто не любит освежители воздуха, есть и другие способы добиться приятного и деликатного аромата в туалетной комнате. Например, можно взять любимое эфирное масло и смочить несколькими каплями внутреннюю сторону туалетки рулона туалетной бумаги.

7. Чтобы хлеб дольше оставался мягким, сделайте в пакете, в котором хранится выпечка, пару-тройку дырочек.

8. Одежда прекратит «стрелять» статическим электричеством, если стирать ее со скрученным из фольги шариком. Положите его в барабан стиральной машинки. После стирки не выбрасывайте шарик: он может служить около полугода. Благодаря этому способу не придется тратить на антистатики или специальные кондиционеры.

9. Вывести с кожаной обуви солевые следы от реагентов можно уксусом. Обязательно разбавьте его водой (1:3) и протрите обувь мягкой тряпочкой. Чтобы реагент не въелся в поверхность, проводите эту процедуру каждый день, когда возвращаетесь домой.

10. Стены и плитку кухонного фартука можно легко отчистить с помощью меламиновой губки - она без проблем удалит с поверхностей даже застарелый жир.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



**ХОТИТЕ КРАШЕ-
НЫЕ СТЕНЫ? НО В
БЫТУ ОНИ МОГУТ
ОКАЗАТЬСЯ
НЕПРАКТИЧНЫ-
МИ, ОСОБЕННО
ТАМ, ГДЕ ВЫКЛЮ-
ЧАТЕЛИ: ОСТАЮТ-
СЯ ОТПЕЧАТКИ
ПАЛЬЦЕВ.**

Шерстяные нитки в носок

– и антистатик готов!

С помощью носка и шерстяных ниток сделала шарик-антистатик. Для этого смотала пряжу в клубок и поместила в носок. Завязала носок и постирала в машине вместе с бельем, чтобы пряжа свалась. Высушила. Готово! Кладу шарик во время машинной сушки к вещам, и они не электризуются.

А. Рела.

Пятна на замше убираю пилочкой для маникюра

Грязные отметины и пятна на замшевых сапогах убираю обычной маникюрной пилочкой. Для этого сначала удаляю как можно больше грязи сухой салфеткой, а потом зачищаю это место пилочкой. Слишком сильно тереть не надо – достаточно мягкой зачистки.

Ирина Филиппова.

ИСПЕЧЕННЫЙ БИСКВИТ РАЗРЕЗАЮ ЛЕСКОЙ

Быстро и ровно разрезать испеченный бисквит на коржи мне помогает леска. Намечаю толщину будущего коржа. На нужной высоте по окружности бисквита втыкаю зубочистки. Кладу леску на торчащие зубочистки и завязываю узлом, затянув до самого конца, чтобы прорезать бисквит в середине. Второй корж и следующие разрезаю так же.

В. Кимсо.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ ДОЛЬШЕ СОХРАНЯТСЯ

Перед тем как положить их в холодильник, заворачиваю сначала в бумажные салфетки, а затем в полиэтилен. Салфетки впитают лишний конденсат, и продукты не загниют.

А. Калачева.

**▼ ЕСЛИ СТЕКЛЯННУЮ И
СЕРЕБРЯНУЮ ПОСУДУ
● ЗАМОЧИТЬ В ГАЗИРОВАН-
НОЙ ВОДЕ НА 20 МИНУТ, ОНА
ПРИОБРЕТАЕТ ПЕРВОНА-
ЧАЛЬНЫЙ ВИД.**

В МУСОРНОЕ ВЕДРО КЛАДУ ВАТНЫЙ ШАРИК

Чтобы из мусорного ведра не было запаха, подруга посоветовала класть на дно ведра под пакет ватный шарик, смоченный эфирным маслом. Позже выяснила, что каждое масло имеет свои свойства. Например, цитрусовые масла обладают антибактериальным эффектом, мятные отпугивают грызунов (актуально для уличных мусорных баков), а масло лемонграсса запахи уничтожает. Все масла покупаю в аптеке. Шарик меняю каждый раз, когда меняю пакет.

Елена Крупенина.

ЧИЩУ АБАЖУРЫ ЛИПКИМ ВАЛИКОМ

На абажурах скапливается много пыли, от этого они выглядят неопрятно, появляются грязные пятна. Я нашла простой способ их почистить. Беру клейкий валик для чистки одежды и собираю им всю пыль и грязь с абажуров!

Людмила Николаевна.

ШЕРСТЯНЫЕ ВЕЩИ СТИРАЮ ГОРЧИЦЕЙ

Наливаю в таз теплую воду (не выше 40°C. Если температура воды будет выше, горчица заварится), добавляю горчицу (40 г на 2-3 кг белья) и стираю руками как обычно. А чтобы не потеряли форму, сушу на полотенце на столе.

Анна Шумакова.

ЦАРАПИНЫ НА ТАРЕЛКАХ – НЕ БЕДА!

Если вы разбирали шкаф со старой посудой и обнаружили, что на тарелках красуются царапины, не спешите их выбрасывать! Купите полирующее средство для фарфора (его можно найти в любом крупном хозяйственном магазине) - и от царапин не останется и следа!

Варвара.

КАК ОЦЕНИТЬ КАЧЕСТВО ТВОРОГА?

Читала, что творог на рынке делают на основе растительных масел, магазинный в пачках лучше...

Из чего делают рыночный творог, знает только тот, кто его делает. Покупая творог в магазине, обращайте внимание на состав. В классическом твороге должны быть молоко цельное/молоко

обезжиренное, закваска, молокосвертывающий фермент.

*И. Сазоненко,
инженер-технолог молочных
продуктов.*



ЖЕСТКОЕ МЯСО СТАНЕТ МЯГКИМ И СОЧНЫМ

Даже самое жесткое говяжье мясо будет мягким и сочным, если его замариновать перед жаркой на 30 минут в темном пиве. Такой же эффект получа-

ется, если залить мясо вином или водкой, а еще можно намазать кашицей из мякоти киви.

О. Сухарева.

ДОРОГОЙ НЕ ЗНАЧИТ ХОРОШИЙ

Не выбирайте самый дешевый или самый дорогой кофе. Покупайте продукт средней стоимости. Он ничем не отличается от дорогого, кроме фирмы-производителя. Обратите внимание на упаковку. Хороший кофе не упакуют в пластмассовую банку, лучше брать его в металлической или стеклянной емкости. Внимательно посмотрите на срок годности, натуральный кофе не может храниться больше 18 месяцев.

Иван.

ИЗ ДЫРЯВОЙ КАСТРЮЛИ СДЕЛАЛА КОРЗИНКУ ДЛЯ ФРУКТОВ

Дырявую кастрюлю хорошо вымыла и высушила. С помощью клеового пистолета обернула кастрюлю бечевкой. Затем оплела бечевкой ручки. Через 15 минут моя корзинка для овощей и фруктов была готова!

Евгения Сарова.

МЕЛ НЕ ДАСТ СТОЛОВЫМ ПРИБОРАМ ПОТУСКНЕТЬ

Оборачиваю кусок мела в марлю и кладу в отделение со столовыми приборами. В данном случае мел работает и как абсорбент.

Инна Малахова.

* Сверлить отверстия в бетоне будет проще, а пыли будет меньше, если время от времени обрызгивать поверхность водой из пульверизатора.

* Если мыло перед употреблением положить на сутки-двое на батарею отопления, оно даст вдвое больше пены.

Салон красоты



БЕСПОЛЕЗНАЯ КОСМЕТИКА: ЗА ЧТО НЕ СТОИТ ПЛАТИТЬ

На рынке представлено огромное количество косметических продуктов. Давайте выясним, на что вообще не стоит обращать внимание, тем более тратить деньги.

Палитра теней

Смотришь на все это многообразие цветов, и кажется, что они вам очень нужны - все 120 оттенков и прямо сейчас! Забудьте о них. Почему? Потому что пользоваться будете 20 тенями (даже визажистам не нужно 120!).

Средства

от секущихся кончиков

Единственный способ борьбы с секущимися кончиками - стрижка. Никакие чудо-средства не справятся с этой проблемой. Не тратьте деньги на масла, сыворотки и другие косметические продукты. Лучше обеспечьте волосам хороший уход и почаще ходите к мастеру в салон красоты.

Антицеллюлитный крем

Любая косметика от целлюлита - не более чем миф. К этой проблеме необходимо подходить комплексно: контролировать питание, заниматься спортом и делать массаж. А лежать на диване, обмазавшись антицеллюлитным кремом, - пустая трата времени и средств.

Универсальные крем и шампунь

У каждого человека на разных частях тела кожа разная и волосы у всех разные, поэтому и уход за ними должен быть соответствующим. От универсальных кремов кожа может стать сухой, а на голове появится перхоть. Не стоит

наносить один и тот же крем и на лицо, и на тело, и на руки, и на ноги - толку не будет.

Скраб для тела и губ

Зачем тратить деньги на то, что можно с легкостью приготовить самим? Кофе, мед, соль, оливковое масло - это лишь некоторые доступные продукты, из которых можно сделать скраб. А еще отличный отшелушивающий эффект оказывает простая мочалка. То же самое касается и скраба для губ: его можно заменить сахаром или воспользоваться зубной щеткой.

Тоник

Это не то средство, без которого нельзя обойтись. Использование тоника после умывания не оказывает заметного воздействия на кожу. Но он поможет от стянутости и удалит остатки загрязнений с лица. В любом случае не используйте тоник, который содержит гаммелис и спирт - они раздражают и сушат кожу. Но если вы не можете отказаться от этого средства, выбирайте то, в котором есть увлажняющие и успокаивающие ингредиенты, например гиалуроновая кислота или алоэ вера.

Шампунь против перхоти

Перхоть - это заболевание, его не вылечить косметическими средствами. Шампунь против перхоти будет работать, но временно (пока вы им пользуетесь), потом проблема вернется. Лучше один раз сходить к врачу, чем бесконечно тратить деньги на шампуни.

Крем с ботоксом

Ботокс вводит при помощи уколов: он блокирует работу мышц и дарит превосходный лифтинг-эффект. Но ботокс не может достать до мышц через кожу, когда вы используете крем. Да, он делает кожу более упругой, но только за счет активных веществ, которые есть и в других качественных кремах против морщин. Ботокс тут ни при чем!

**О. Морозова,
косметолог.**

Пригодится

* Полоски от черных точек удаляют только поверхностные загрязнения. Вместо них лучше купить очищающее средство с салициловой кислотой.

* Покупать специальный крем для шеи нет необходимости, достаточно использовать крем для лица.

* Состав и мужской, и женской пены и гелей для бритья идентичен. Мужские стоят дешевле.

НЕ НАВРЕДИ!

* Откажитесь зимой от увлажняющих кремов. Используйте питательный, он не замерзает и не травмирует кожу.

* Выбирайте кремы, в составе которых натуральные масла и витамины. Предпочтение отдайте маслу ши, маслу авокадо и витамину E.

* Избегайте средств, в которых содержится парафин, вазелин или минеральное масло.



ОБУВЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Не удивляйтесь возникшим проблемам, если зимняя пара подобрана неправильно.



Высокие каблуки или, напротив, абсолютно плоская подошва одинаково ограничивают функции стопы - амортизационную и опорную, а слишком толстая и жесткая подошва будет мешать правильному перекату и отталкиванию при ходьбе.

На каблук

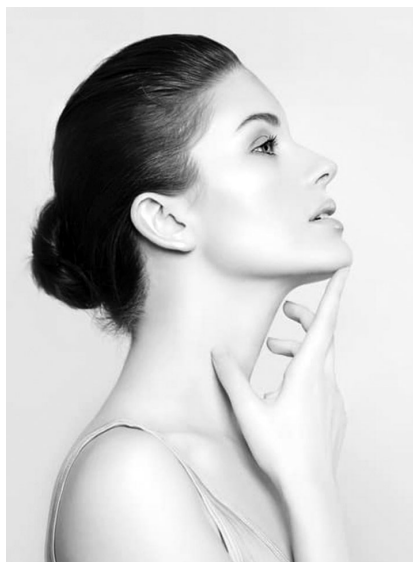
Даже если каблук устойчивый, а колодка удобная, не забывайте о том, что его высота более 5 см увеличивает нагрузку на передний отдел стопы и паль-

цы примерно на 76%. Это не просто усложняет работу скелетно-мышечной системы, но и ведет к развитию заболеваний - от натоптышей до косточки первого пальца стопы и артроза коленных суставов. Мышцы стопы в обуви на высоком каблуке частично выпадают из работы, ослабевают, что может привести к плоскостопию.

На плоском ходу

Другая крайность - обувь без каблука, например угли. Помимо неправильного распределения давления во

время фазы опоры страдает амортизационная функция: ударная сила, которая приходится на пятку при ходьбе, не гасится сводами стопы, а уходит выше, травмируя колени и поясницу. Неправильное распределение нагрузки при ходьбе способствует тому, что своды стоп начинают трансформироваться, уплощаться, что, в свою очередь, приводит к искривлению позвоночника, болям в спине, варикозной болезни. Поддержать своды стопы в анатомически правильном положении помогут ортопедические стельки.



5 КОМПРЕССОВ ОТ ВТОРОГО ПОДБОРОДКА

Делая их через день в течение месяца, можно добиться заметных результатов.

Через 30-40 мин. смойте смесь теплой водой.

2. Масляный

Оливковое масло или жирный крем нанесите толстым слоем на область подбородка. Приложив фланелевую ткань, эластичным бинтом обхватите подбородок и зафиксируйте повязку на макушке. Через полчаса остатки средства удалите салфеткой.

3. Лимонный

В стакане теплой воды растворите 1 ст. ложку соли и сок одного лимона. В полученном составе смочите марлю и положите ее на нижнюю часть лица и шею на 15 мин. Можно в этом растворе смочить эластичный бинт и подвязать им подбородок, сильно не растягивая ткань.

4. С морской солью

Разведите морскую соль в воде комнатной температуры (15 г на 1 л). Смочите в растворе марлевую салфетку, подвяжите: к подбородку и держите компресс 30 мин.

5. Травяной

Возьмите по 1 ст. ложке шалфея, мать-и-мачехи, тысячелистника и ромашки. Залейте смесь кипятком и проварите 10 мин. Отвар остудите и процедите. Разлив настой поровну в разные емкости, одну часть нагрейте до терпимой для кожи температуры. Попеременно смачивайте марлю в холодном и горячем настоях и прикладывайте компресс на шею. держите каждый по 5 мин. Завершите процедуру холодным компрессом.

1. Картофельный

Отварите картофелину, разомните ее толкушкой или вилкой. К 2 ст. ложкам пюре добавьте 1 ч. ложку соли и 1 ч. ложку меда (если нет аллергии). Перемешайте массу, распределите ее под подбородком и зафиксируйте бинтом.

ЗАКУСКА СО ШПИНАТОМ

Понадобится: мука - 150 г, разрыхлитель для теста - 1 ч. л., яйцо - 5 шт., подсолнечное масло - 100 мл, сметана - 100 г, шпинат - 1 пучок, петрушка - 1 пучок, соль - 1 щепотка, творожный сыр - 300 г, филе соленой семги - 250 г. Зелень вымойте, обсушите и измельчите блендером в пюре. Отделите белки от желтков. Желтки соедините с подсолнечным маслом, зеленью и сметаной. Взбейте до однородности, просейте в массу муку с разрыхлителем, замесите тесто. Белки взбейте с солью до пиков, частями добавляйте в тесто, аккуратно перемешивая. Выложите тесто на застеленный протигень, формируя прямоугольник. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 15 мин. Остудите, нарежьте корж на 4 части. Рыбу мелко нарежьте, смешайте с творожным сыром. Смажьте смесью коржи, уберите в холодильник на 1-2 ч. Перед подачей нарежьте блюдо порционными кусочками, скрепите зубочистками.



КАРП НА ОВОЩНОЙ ПОДУШКЕ

Понадобится: карп - 1 шт., лимон - 1 шт., лук - 2 шт., помидоры черри - 200 г, чеснок - 2 зубчика, сметана - 1 ст. л., соль, черный перец, специи для рыбы - по вкусу. Карпа очистите от чешуи, выпотрошите внутренности и тщательно промойте. Посолите, поперчите и натрите специями. Лимон нарежьте кружочками, удалите семена. Лук очистите и нарежьте кольцами. Положите лимон и несколько колец лука в брюшко рыбы. На лист фольги выложите слой лука, сверху положите рыбу, рядом с ней - помидоры и зубчики чеснока. Смажьте рыбу сметаной, заверните края фольги. Запекайте при 180 градусах 1,5 ч.

УТИНАЯ ГРУДКА

Понадобится: утиная грудка - 500 г, сушеный чеснок - 1 ч. л., паприка - 1 ч. л., черный перец - 1 ч. л., сушеный тимьян - 1 ч. л., растворимый кофе - 1 ч. л., соевый соус - 2 ч. л., сливочное масло - 1 ст. л., апельсин, помидоры черри, брокколи - для подачи.

Утиную грудку вымойте, обсушите, сделайте крестообразные надрезы и хорошо натрите соевым соусом. Соедините сушеный чеснок, тимьян, черный перец, паприку и кофе. Положите в эту смесь грудку на 1 ч. Разогрейте сковороду-гриль со сливочным маслом, обжарьте грудку с каждой стороны по 4-5 мин. Заверните утку в фольгу, поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 15 мин. Подавайте, сбрызнув соком апельсина.



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»

Понадобится: куриное филе - 300 г, листья салата - 2 шт., салат «Айсберг» - 2 листа, помидоры черри - 3 шт., сыр - 100 г, белый хлеб - 2 ломтика, оливковое масло - 1 ст. л., сливочное масло - 1 ст. л., соус «Цезарь» - 2 ст. л., соль, черный перец, специи - по вкусу.

Хлеб нарежьте крупными кубиками, посолите, поперчите, добавьте специи и сбрызните оливковым маслом. Все перемешайте, поставьте в разогретую до 190 градусов духовку на 5-7 мин. (до румяной корочки). Сухарики остудите. Куриное филе нарежьте кубиками, обжарьте на сливочном масле до золотистой корочки. Посолите, поперчите, остудите и выложите на бумажную салфетку, чтобы впиталось лишнее масло. Салат вымойте, нарвите руками на крупные кусочки. Помидоры черри разрежьте пополам. Сыр натрите. Соедините все ингредиенты, посолите, поперчите, полейте соусом и посыпьте специями.

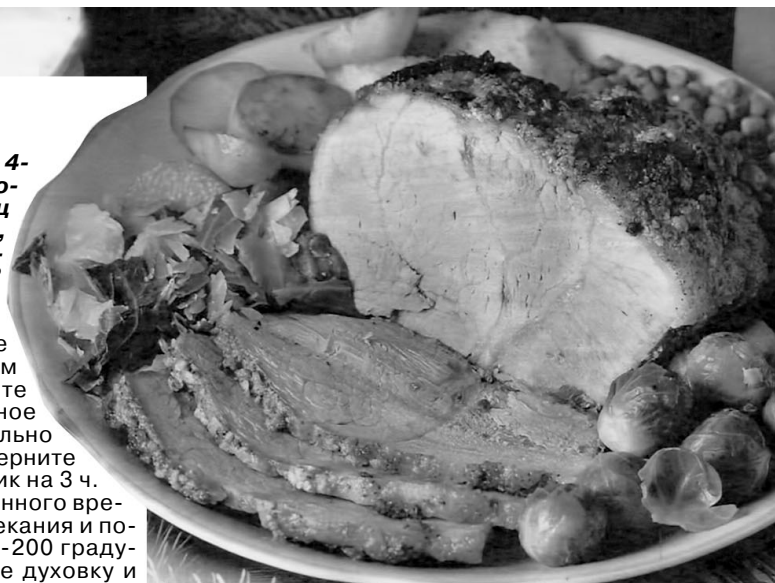
НАПОЛНИМ БОКАЛЫ!

Шампанское и игристые вина отлично сочетаются с любыми видами закусок. Красное вино лучше подавать к красной рыбе, мясу и дичи. Белое вино подойдет к белой рыбе, канане, салатам. Самое главное - не закусывайте алкогольные напитки бананами и виноградом (вы нагружаете ЖКТ), лучше выберите цитрусовые.

ДОМАШНЯЯ БУЖЕНИНКА

Понадобится: свинина - 600 г, чеснок - 4-5 зубчиков, соль по вкусу, смесь пряностей (паприка, орех мускатный, перец черный молотый, перец чили молотый, кориандр, семена горчицы, хмели-сунели) - 2 ч. л., масло растительное - 2 ст. л.

Зубчики чеснока очистите и разрежьте вдоль на 3-4 части. В куске мяса тонким ножом сделайте надрезы и нашпируйте его чесноком. Соедините растительное масло, соль, смесь пряностей и тщательно обмажьте свинину со всех сторон. Заверните мясо в фольгу и уберите в холодильник на 3 ч. (можно на ночь). По прошествии указанного времени выложите мясо в форму для запекания и поставьте в духовку, разогретую до 190-200 градусов, на 1 ч. 40 мин. Затем выключите духовку и оставьте в ней буженину на 8 ч. (все это время духовку открывать нельзя!). Выньте мясо, слейте лишнюю жидкость, дайте обсохнуть. Нарезьте и подавайте.



КАНАПЕ С КРЕВЕТКАМИ

Понадобится: Креветки сырые (крупные) - 300 г, семена укропа - 1 ч. л., сыр сливочный (мягкий) - 100 г, сметана (20%) - 1 ст. л., огурцы - 1-2 шт., оливки черные без косточек - горсть, чеснок - 1-2 зубчика, хлеб тестовый, соль.

Креветок отварите в подсоленной воде с семенами укропа, после чего очистите, оставив хвостики. Чеснок очистите, пропустите через пресс. Огурцы очистите от кожуры, нарежьте кружочками. Сыр разомните со сметаной и измельченным чесноком.

Ломтики хлеба слегка поджарьте в тостере, затем с помощью фигурного трафарета вырежьте из еще горячих тостов звездочки. Смажьте полученные звездочки сырно-чесночным кремом.

На шпажку насадите креветку, оливку, кружочек огурца. Воткните шпажку в смазанный кремом хлеб. Аналогичным образом приготовьте остальные канапе.



СЫРНО-КРАБОВЫЕ ШАРИКИ

Понадобится: сыр твердый - 100 г, крабовое мясо (или крабовые палочки) - 200 г, яйца - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, майонез - 100 г, соль и перец черный молотый - по вкусу.

Сыр натрите на мелкой терке. Чеснок пропустите через пресс. Яйца сварите вкрутую. Замороженное крабовое мясо натрите на мелкой терке (треть полученной крабовой массы отложите для украшения). Яйца натрите на мелкой терке, добавьте к большей части крабовой массы. Добавьте тертый сыр, посолите и поперчите по вкусу, соедините с майонезом и измельченным чесноком. Перемешайте до однородности, скачайте одинаковые шарики размером с грецкий орех. Обваляйте в отложенной крабовой стружке. Поместите в холодильник на 1-2 ч. Подавайте, воткнув в шарики шпажки.



Зеленый подоконник



ЧТОБЫ И ЗИМОЙ ГЕРАНЬ ЦВЕЛА

Добиться этого совсем не сложно, если следовать нашим советам.

Больше света

Герань, она же пеларгония, любит хорошее освещение, поэтому зимой растение рекомендуется поместить на самый светлый подоконник либо прибегнуть к искусственному освещению. При этом фитолампа должна находиться примерно на высоте 10 см от верхушки растения. Световой день должен продолжаться около 12 часов.

Комфортные условия

Герани уютнее в тепле: температура в комнате днем, не должна опускаться

ниже 20°C, а ночью - быть меньше 14°C. Сквозняк губителен для цветка. Растение плохо переносит переохлаждение корней – горшок лучше поставить на подставку из пенопласта. Пересушенный воздух в помещении из-за работающей батареи очень вредит растению. Установив рядом с цветком широкую плоскую емкость с водой, вы защитите его от сухого воздуха.

Умеренный полив

В холодное время герани много воды не надо, достаточно поливать 1 раз в 10-12 дней и даже реже. Ориентируй-

тесь при поливе на верхний слой грунта: как только он подсох, подождите пару дней и только потом беритесь за лейку.

Нужна подкормка

Зимой подпитка не только подстегнет пеларгонию к цветению, но и сделает его более продолжительным. 1-2 раза в месяц можно использовать специальное удобрение для герани или любую калийно-фосфорную подпитку для цветущих зимой растений, но вносить лишь 1/3 указанной на упаковке дозировки. Эффективна будет и йодная подкормка. Растворите 2 капли йода в 1 л воды, поливайте растение раз в 2-3 недели.

Деликатная обрезка

Зимой следует ограничиться только санитарной обрезкой, освобождая герань от поврежденных и пожелтевших листьев, а также увядших цветков. Ампельные сорта пеларгонии можно не бояться обрезать в любое время года по мере их излишнего разрастания.

Пересадка и размножение

Пересаживать герань зимой не рекомендуется, а вот заняться размножением - вполне. Лучший способ - черенкование. У крепкого куста срежьте верхнюю часть с 2-3 листочками, срез прищипьте толченым активированным углем. Черенок можно сразу посадить в землю либо предварительно укоренить в воде.

Скорая помощь

Заметили, что листья герани стали вялыми и начали гнить? Вы все-таки залили растение. В этом случае придется пересадить пеларгонию в свежий субстрат, почистив от гнилых участков ее корни, а в дальнейшем быть умереннее с поливом.

КСТАТИ

Чтобы при подкормке не обжечь корни (зимой они особенно уязвимы), питательное вещество вносите не под корень, а ближе к краю горшка.

ОГОРОД КРУГЛЫЙ ГОД

Эти растения без проблем можно вырастить в квартире

Бasilik

Пожалуй, лучший вариант для выращивания дома: быстро прорастает, долго дает свежую зелень и при этом весьма неприхотлив. Залог успеха - правильный сорт: мелколистный и невысокий. Такие сорта еще называют карликовыми.



Розмарин и тимьян

При грамотном уходе будут радовать зеленью много лет. Главное - правильно организовать им зимовку: идеальный вариант - убрать растения в прохладное помещение (например, на утепленный балкон). Нет такой возможности? Емкости с зеленью поставьте подальше от батареи и каждый день орошайте травку водой из пульверизатора.

Кинза

Выращивая кинзу, следует помнить, что при нехватке освещения в зимний период она склонна к вытягиванию, поэтому растение лучше досвечивать фитолампой.



Петрушка

Ее, как и кинзу, зимой нужно досвечивать. Выбирая семена, учитывайте сорт. Сажайте низкорослую кудрявую петрушку. Она и в горшке выглядит декоративно, и меньше склонна к вытягиванию.

Пчелиное лекарство	"Швако-вая" собачка	"Ежин" на подоконнике	"Краска" для курортника	Удар в кулачном бою	Изящное пальто из норки	Ю. Шевчук как музыкант	Невестина "занавеска"	Железнодорожная тележка	Глиняная флейта	Бутылка или кувшин	Подсобная постройка
				Смешно до слёз (разг.)				Продукт из мочала			
Храбрец с шашкой	Круглоголовая ящерица					Комната на субмарине				Премиальная кинобогиня	Круг для метания
				Былинный вояка				Вьедливый мужик			
Варшавянка, да не песня	Большая дорога на Руси					Сын сына сына	"Прыг" воробьишки	Платиновый металл			
Уступчивый поток	Культурный в посольстве	Спец по оценке ситуаций		Анкета по сути						Русский кавалерист	"Причал" Ноева ковчега
Выделенная доля					Милая Мила в коровнике	Мишка с сумкой	Соседка американки				
		Студень из водорослей	Осмицын сын жеребца				С тонким взболтаный	Воротник "распашонка"	Соперники выгов		Огне-стрельная ...
Запаска шофера	Осиная у манежницы				40 градусов в стакане			Обменная или возвратная			
"Сердце" пожара				Постоянное качание мышц				Дырка от пламени			
Определение длины	Пёс с фото-ружьём				Мясо-едовская в Одессе				Древняя песнь эстонцев		
				Лихой танец в вальсе				Зелень с огорода			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №5

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Бит. Ади. Алов. Дура. Ампула. Осот. «Ася». Мазок. ОСП. Сумах. Фавн. Бриз. Лидс. Гро. Назло. Глазунья. Ума. Волос. Конек. Стокс. Салют. Вега. Оро. Пава. Донор. Лиф. Иван. Фея. Тарань.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Бра. Фундук. Сода. Лысина. Утро. Визгун. Ленъ. Ватман. Меню. Гопак. Торф. Зубр. Гуно. Рог. Воля. Кси. Каа. Узда. Гафт. Сим. Завеса. Для. Алсу. Пир. Табу. Охи. Нил. Отава. Рапс. ОТК. Ван. Ива. Пасьянс.

СКАНВОРД НА СТР. 41

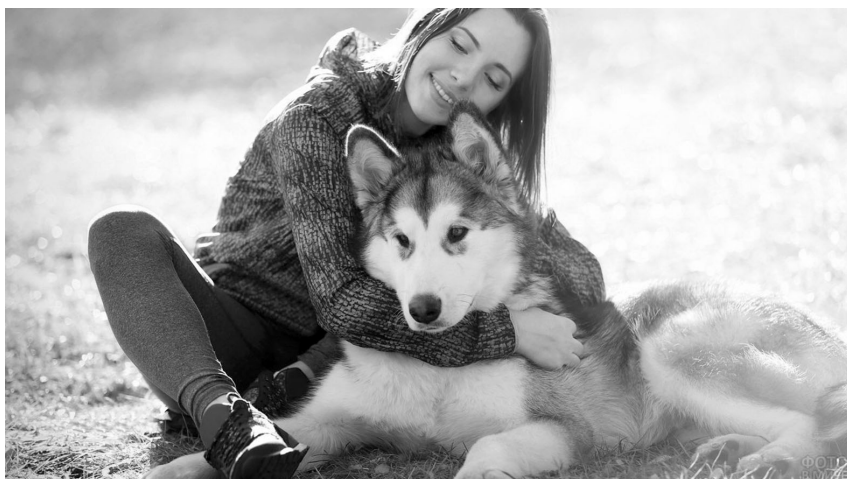
И	Н	А	О	Х	О	Р	О	Ш	И	С	Т					
П	Р	И	Б	О	Р	Д	А	Т	А	П	М	У				
П	Г	Г	А	А	К	А	Е	Р	И	К	А	А	Р			
О	Р	И	Г	А	М	И	Д	О	Р	И	Д	А	М	П	А	
Д	Л	Р	А	Л	Д	И	М	У	С	К	У	Д	А			
Р	И	О	И	С	М	Ь	С	А	Б	А	А	Н	К			
О	С	А	К	А	Я	К	И	С	К	О	Р	К	А			
М	Е	Т	Р	О	Д	А	С	Т	В	А	Х	Р				
Р	А	Р	М	И	Я	М	А	Д	А	М	М	А	М	А		
Э	М	И	Р	А	Т	П	Р	О	Б	А	У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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
ISSN 1987-6009
9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**
Наш адрес: Грузия. Тбилиси.
пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

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

В дайджесте использованы материалы,
фото и скандворды из зарубежных
журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы,
не заказанные редакцией, гонорары не
выплачиваются.



У СОБАК ХОРОШАЯ ИНТУИЦИЯ?

Иногда кажется, будто собаки понимают наши чувства и эмоции без слов. Хорошая интуиция? Ученые доказали, что это не фантазии, а реальная способность домашних животных.

Итальянские исследователи из Университета Неаполя провели эксперимент, в ходе которого выяснили, что собаки могут учуять любовь и страх своих хозяев. Чаще всего животное, уловив настроение человека, начинает испытывать такие же эмоции.

Испытуемым предложили посмотреть видеоролики, которые вызывают переживания, пугают. Выделившейся пот участников дали понюхать их собакам. Это привело к учащению сердцебиения у животных и стрессу.

А что насчет положительных эмоций? Некоторые ученые уверены: когда хозяин смотрит в глаза питомцу и выражает свою привязанность (гладит, че-

шет, играет), то и у человека, и у собаки повышается уровень окситоцина - гормона любви. В этот момент животное буквально ощущает вашу любовь и отвечает взаимностью.

Любимец выражает свои теплые чувства, укладываясь на вашу одежду: животному нравится запах хозяина. Также пес сигнализирует человеку о любви, когда поддерживает зрительный контакт с ним во время игры, прислоняется к нему и подставляет живот для ласки или приносит игрушки (буквально отрывает от сердца). А еще заглядывает в другую комнату, чтобы проверить, все ли у вас в порядке. Это означает, что вы не безразличны собаке.

КАКОГО ПОЛА ВЫБРАТЬ ЩЕНКА?

Кобели крупнее сук. У них лучше выражен охранный инстинкт. Как правило, мальчики агрессивнее девочек - к этому нужно быть готовыми на прогулке. А что насчет сук? Несколько раз в год у них начинается течка - меняется пове-

дение, требуются процедуры. Зато девочки лучше поддаются дрессировке. Суки, в отличие от кобелей, более развиты интеллектуально и воспринимают окружающий мир очень эмоционально.



ЖИВОТНЫЕ ЗАБИРАЮТ БОЛЕЗНИ ХОЗЯЕВ?

Некоторые уверены: домашние животные способны «перетягивать» болезни людей на себя. Что об этом говорят зоопсихологи?

И собаки, и кошки могут улавливать малейшие перемены в настроении и самочувствии хозяина. Как правило, когда человек заболевает, его эмоциональный фон ухудшается.

Животное, контактируя с вами, ощущает стресс, который вы испытываете, и это отражается на его здоровье. Но недуг проходит, и хозяин снова радуется жизни. А питомец?

Если домашнее животное испытало сильный стресс, то последствия не заставят себя ждать: обострятся хронические заболевания. Хозяин тем временем удивляется: «Котик забрал мою болезнь». Но ведь питомцы не шаманы и не медиумы. Они не умеют забирать недуги людей, но так же, как и мы, подвержены стрессу. Когда вы заметили, что животное плохо себя чувствует, отказывается от еды и игр, обязательно обратитесь к ветеринару - важно не допустить обострения заболевания.



НЕ ТРОГАЙТЕ УСЫ У КОШКИ!

Правильное название кошачьих усов - вибриссы. В фолликулах расположено множество нервных окончаний, которые посылают в мозг информацию об окружающем мире. Вибриссы помогают кошке определять расстояние до предметов и их величину, оценивать скорость ветра, получать сведения о пище, а также о структуре и температуре поверхности.

Ветеринары настаивают: стричь кошкам усы ни в коем случае нельзя! Иначе у вашего питомца нарушится ориентация в пространстве. Это грозит травмами. Результатом подобной стрижки также станет ухудшение психического состояния кошки, возможна, даже депрессия. Зачем подвергать животное такому риску?



Напольное покрытие

Оригинальное напольное покрытие задаст тон всему интерьеру. Если выбрать его грамотно, оно прослужит вам долгие годы!

Паркет, ламинат, линолеум, керамогранит - выбор напольных покрытий сегодня огромен. Одно из самых популярных - керамическая плитка. Она прочна, надежна, а выбор рисунков так огромен, что каждый сможет найти что-то свое. **Геометрические узоры.** Идеальны для прихожей, коридора и кухни в скандинавском стиле. К тому же это практично: на них не видны пыль и грязь. **Этнические мотивы.** Лучше использовать в интерьере лишь частично, так как они перетягивают внимание на себя. Пускай мотивы останутся изюминкой покрытия.

В тон помещения. Интересно смотрится, когда цвет плитки совпадает с тоном мебели или аксессуаров в комнате.

Черно-белая. Это классика, которая отлично подойдет для зоны прихожей.

Идеальный вариант для стилей модерн, винтаж, сканди, минимализм.

Еще один интересный тренд - совмещение напольной плитки и ламината.

Например, такой вариант подойдет для коридора и прихожей: плитка расположится в «грязной» зоне, где стоит уличная обувь, а ламинат продолжит жилую зону. Укладка в таком случае станет кропотливой работой для мастера. В некоторых случаях плитку и ламинат придется вырезать и подгонять до миллиметров.

Не бойтесь создавать композиции из керамической напольной плитки.

Пробуйте разные цвета, выбирайте интересные узоры. Кстати, в последнее время модно с помощью плитки имитировать рисунок паркетной доски.





ТОРТ

«ЗИМНЯЯ СКАЗКА»

Понадобится: мука - 200 г, сгущенное молоко - 300 г, желтки - 3 шт., разрыхлитель для теста - 1 ч. л., какао - 5 ст. л. Для крема: белки - 3 шт., сахар - 1 стакан, вода - 50 мл, лимонный сок - 1 ч. л., **ягодный джем - 3 ст. л.**

Желтки взбейте миксером со сгущенным молоком до однородности. Просейте муку с разрыхлителем и какао, постепенно добавляйте в яичную смесь. Замесите утругое, нелипкое тесто, разделите на 4-5 частей, раскатайте в блин толщиной 1-1,5 см. Испеките на сухой сковороде с двух сторон. Коржи остудите. Белки взбейте с лимонным соком. Сахар соедините с водой, сварите сироп золотистого цвета и добавьте в белки. Взбейте крем до плотности. Переложите в кондитерский мешок и прослойте коржи кремом и джемом. Украсьте торт.



ТОРТ

«КРОКЕМБУШ»

Понадобится: мука - 75 г, вода - 100 мл, сливочное масло - 2 ст. л., яйца - 4 шт. Для крема: мука - 50 г, молоко - 500 мл, желтки - 4 шт., сахар - 1 стакан, молочный **шоколад - 1 плитка.**

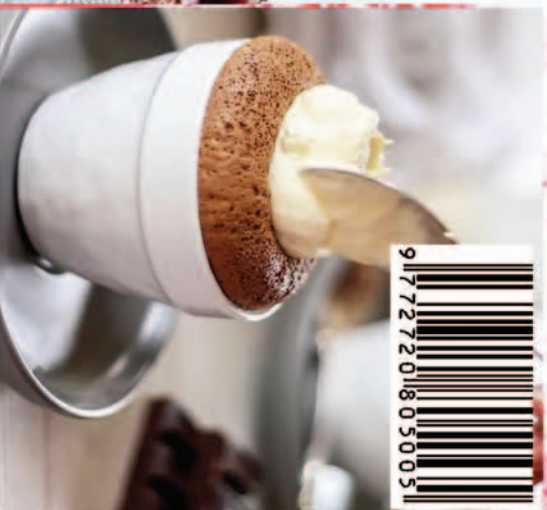
Соедините воду и сливочное масло, доведите до кипения. Добавьте муку, интенсивно мешайте, пока масса не сформируется в шар. Слегка остудите, по одному добавляйте яйца, взбивая миксером. Переложите тесто в кондитерский мешок и отсадите профитролы. Выпекайте при 200 градусах 20 мин., остудите. Желтки разотрите с сахаром. Молоко нагрейте, добавьте в желтки. Поставьте крем на медленный огонь, постоянно помешивая, дождитесь, пока крем загустеет. Начините профитролы. Украсьте торт ягодами и растопленным шоколадом.



ПОЛЕННИЦА С ВИШНЕЙ

Понадобится: мука - 1 кг, сливочное масло - 300 г, сметана - 300 г, сахар - 1 стакан, соль - 1 щепотка, вишня в собственном соку - 500 г. Для крема: **сметана (20%) - 700 г, сахар - 1 стакан, ванилин - 1 пакетик.**

Вишню откиньте на дуршлаг, слейте жидкость. Охлажденное масло нарежьте кубиками, положите в миску. Добавьте сметану, тщательно перемешайте. Просейте муку с солью, постепенно добавляйте к масляной смеси. Замесите послушное, нелипкое тесто. Разделите тесто на 15 равных частей. Каждую раскатайте в тонкий прямоугольник толщиной 2-3 мм. На край выложите ягоды, сверните рулетом и плотно защипайте края. Выложите получившиеся трубочки на застеленный противень. Выпекайте при 180 градусах 25-30 мин. Сметану взбейте с сахаром и ванилином до густой массы. На блюдо выложите 4-5 трубочек, смажьте кремом. Соберите торт, повторяя слои. Уберите торт в холодильник на 3-5 ч.



ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Понадобится: молоко - 500 мл, горький шоколад - 50 г, молочный шоколад - 50 г, какао - 1 ст. л., ванилин - 1 пакетик, корица - 1 щепотка, **маршмеллоу - 1 ст. л.**

Шоколад поломайте на кусочки, поставьте на водяную баню. Чем меньше получатся кусочки, тем лучше. Помешивая, растопите шоколад (до однородности). Подогрейте молоко, тонкой струйкой влейте в шоколад, интенсивно помешивая. Добавьте ванилин, какао и корицу, тщательно перемешайте. Специи должны полностью раствориться в напитке. Доведите массу почти до кипения, но не кипятите. Разлейте по кружкам, украсьте маршмеллоу. Подавайте напиток горячим.

** По желанию в согревающий напиток можно добавить немного ликера. В таком случае молоко в рецепте заменить нежирными сливками. Ликер добавляйте в напиток непосредственно перед подачей - по 7 ч. л. на кружку - не больше!*