

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛЮС

№12

март 2022

Уроки

СТИЛЯ

стр.2

Секреты вкусной

выпечки

стр.35

Как защитить

нервную систему

стр.6

5 невероятных

историй знакомств

стр.22

Женские судьбы

Черная вдова GUCCI

стр.20-21

Виржини Эфира:

стр.16-17

“В безумии нет никаких ориентиров”

цена:
2,5 лари



УРОКИ СТИЛЯ



С чем носить кардиган?

Трикотажный кардиган - это базовый предмет гардероба, комфортный и стильный. С чем его сочетать, чтобы образы получались нескучными?

Кардиганы отличаются фактурой, объемом, длиной и расцветкой. Самой актуальной на сегодняшний день моделью является кардиган средней длины на пуговицах из трикотажа. С чем его носить?

С рубашкой. Мягкий верхний слой визуально сгладит строгость нижнего слоя в виде деловой рубашки и сделает подобное сочетание менее формальным. Такой образ подойдет как для офиса, так и для встречи с подругами в ресторане после работы.

Заправив за пояс. Носить тонкий легкий кардиган можно вместо футболки или топа. Если хотите подчеркнуть фигуру, выбирайте модель, которая будет контрастировать по цвету с низом.

С водолазкой. Такой вариант служит не только дополнительным теплым слоем, но и помогает сделать повседневный образ более замысловатым. Можно сочетать верхний и нижний слои в разных оттенках или попробовать поиграть с фактурами - например, соединить водолазку в рубчик с кардиганом мелкой вязки.

С кожаными брюками. Мягкий кардиган компенсирует грубость кожи и делает образ интересным и уютным. Присмотритесь к моделям крупной вязки с актуальными в этом сезоне объемными рукавами или яркими принтами.

Не застегивая на все пуговицы. Это модный прием от стильных француженок. Оставьте несколько пуговиц снизу расстегнутыми или застегните только одну верхнюю. Образ получится более расслабленным и чувственным.

С кроп-топом. Отличный шанс продемонстрировать свой пресс! Такой вариант подойдет для летней вечерней прогулки в теплую погоду.

Сразу два. Один кардиган - хорошо, а два - еще лучше. Надевайте кардиган оверсайз кроя поверх тонкого кардигана на пуговицах. Они могут быть как одной цветовой гаммы, так и абсолютно контрастными. Такое сочетание будет смотреться ярко, стильно и необычно!

С поясом. Это может быть тонкий ремешок нейтральной расцветки либо широкая яркая модель из кожи или замши. Подобный прием подчеркнет силуэт и сделает акцент на талии.



БЫВШАЯ СУПРУГА БИЛЛА ГЕЙТСА РАСSEКРЕТИЛА ПРИЧИНЫ РАЗВОДА



Билли Мелинда Гейтс объявила о своем расставании в мае 2021 года – пара прожила в браке долгих 27 лет.

А спустя три месяца после объявления о расставании супруги оформили и официальный развод. Мелинда пояснила, что основной причиной ее развода с миллиардером Биллом Гейтсом стали нездоровые отношения, так что развелись они вовсе не потому, что у них произошел какой-то крупный скандал – в их отношениях было немало разладов, которые копились годами. И в итоге к Мелинде пришло осознание того, что это были нездоровые отношения! А вот некоторые пользователи

сети подозревают, что у данного развода есть и иные причины, например, постоянные измены Билла, регулярные обвинения в харассменте от его сотрудниц, а также дружба с Джеффри Эпштейном, который был обвинен в изнасиловании несовершеннолетних. Мелинда призналась, что дружбу своего мужа с Эпштейном она действительно никогда не одобряла, что же касается измен, то данный факт она предложила уточнить у ее супруга. Сама Мелинда очень тяжело переживала развод, да и Билл Гейтс тоже не скрывает того, что их разрыв является причиной его большой личной печали!

ПЕНЕЛОПА КРУС В ОБРАЗЕ СОВРЕМЕННОЙ КАРМЕН

Номинированная на «Оскар» за свою роль в фильме «Параллельные матери» Пенелопа Крус предстала в новой фотосессии в образе Кармен, обыграв не только традиционные испанские образы, но и примерив весьма нетипичные для себя наряды от Balenciaga, ведь чаще всего актрису можно увидеть в образах от бренда Chanel, амбассадором коего она является! А «срежисси-

ровал» данную фотосессию Педро Альмодовар. При этом Пенелопа призналась, что она мечтала сыграть роль Кармен еще с четырех лет, так как эта роль, по ее мнению, является одной из величайших ролей. Ну а музой Педро Альмодовара она стала уже давным-давно, и новым примером их более чем успешного совместного творчества как раз и стал фильм «Параллельные матери»!



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

БРИТНИ СПИРС ЭПАТИРОВАЛА ПУБЛИКУ



Совсем недавно счастливая и влюбленная Бритни Спирс отправилась на частном самолете на отдых со своим избранником Сэмом Асгаром.

И, несмотря на то, что сами они не говорят, куда именно они поехали, их поклонники убеждены в том, что парочка нежится на Мальдивах! Предполагается, что влюбленные устроили себе данное путешествие по случаю дня рождения Сэма. Ну а так как эпатировать публику Бритни уже давным-давно не привыкать, она опубликовала у себя на странице фото в обнаженном виде и трогательное поздравление

для своего возлюбленного, подметив, что в свой день рождения он получит все и даже больше! Что же касается пользователей сети, то они уже оценили размещенные артисткой провокационные кадры по достоинству, подметив, что она находится в отличной физической форме и вполне может позволить себе демонстрировать свое тело во всей красе. Правда, нашлись и те, кто усомнился в адекватности Бритни, так как, по их мнению, она слишком часто публикует обнаженку. Однако даже они подметили, что главное – это то, что Бритни сейчас счастлива!

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ

ПРИНЦ ГАРРИ С МЕГАН МАРКЛ НАКОПИЛИ ПРИЛИЧНЫЕ ДОЛГИ

С тех пор, как герцоги Сассекские отказались от королевских привилегий, прошло уже целых два года.

Тогда супругам захотелось зарабатывать самостоятельно посредством заключения контрактов с крупными компаниями. Вот только выполнять свои обязательства Меган и Гарри совершенно не спешат, более того, они уже буквально обросли многомиллионными долгами! Летом 2020 года супруги купили у российского бизнесмена Сергея Гришина роскошный особняк в Санта-Барбаре – он обошелся им в 11 миллионов фунтов стерлингов. И, надо заметить, данный особняк может похвастаться крайне привлекательным располо-



жением – из окон строения открывается бесподобный вид на побережье океана, да и живут в Монтесито одни знаменитости! Но оплачивать свою роскошную жизнь в США Меган и Гарри не торопятся – поговаривают, что они уже задолжали 103 995 фунтов стерлингов, не вып-

лачивая муниципальные налоги. А так как первый платеж они должны были сделать еще в декабре и январе, им выписали еще и дополнительный штраф за просрочку! Впрочем, некоторые инсайдеры полагают, что супруги попросту могли не заметить данных счетов,

так как для них эта сумма не является слишком крупной, ведь они зарабатывают миллионы. В настоящее время принц Гарри занимается коучингом, а Меган начала озвучивать мультфильмы Disney. А еще супруги подписали контракты с такими крупными компаниями, как Spotify и Netflix! Кстати, корпорация Spotify уже предъявила им претензии по поводу неисполнения обязанностей – Меган с Гарри должны были выпустить целый ряд подкастов, но в итоге они почему-то ограничились лишь одним. А крупные гонорары они все равно продолжали получать, заработав на несуществующем шоу целых 18 миллионов фунтов стерлингов!

ЗАВЕРШЕНЫ СЪЕМКИ ПЯТОЙ ЧАСТИ “ИНДИАНЫ ДЖОНСА”



Завершились съемки пятой части кинофраншизы “Индиана Джонс” с Харрисоном Фордом в главной роли. Об этом сообщил продюсер Фрэнк Маршалл в своем Twitter.

“Закругляемся!” - написал он.

При этом Маршалл прикрепил фотографию кепки с надписью Indy и добавил хештег indianajones.

Отметим, что мировая премьера кинокартины запланирована на июнь 2023 года. Кроме Форда в ней приняли участие Мадс Микельсен, Бойд Холбрук, Фиби Уоллер-Бридж и другие. Режиссером стал

Джеймс Мэнголд, который ранее работал над фильмами “Логан” и “Форд против Феррари”. Стивен Спилберг, который снимал все предыдущие части, стал одним из продюсеров ленты. Музыку написал Джон Уильямс, который работал над каждой из предыдущих частей.

Последний фильм франшизы под названием “Индиана Джонс и Королевство хрустального черепа” вышел в 2008 году.

Ранее стало известно, что актер Харрисон Форд повредил плечо на съемках новой части “Индианы Джонса”.

ШЭРОН СТОУН ПОБЫВАЛА НА ПОКАЗЕ DOLCE & GABBANA

26 февраля на Неделе моды в Милане состоялся показ новой осенне-зимней коллекции от всемирно известного бренда Dolce & Gabbana.

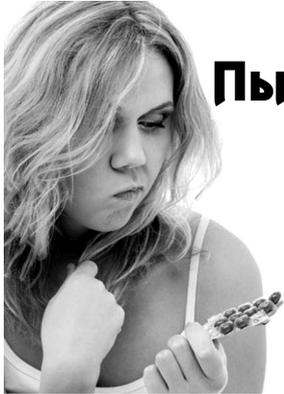
И в первом ряду сидела непревзойденная звезда «Основного инстинкта», которая в следующем месяце отметит свое 64-летие! Для своего выхода в свет Шэрон выбрала щедро украшенный отделкой из драгоценных камней приталенный брючный костюм, разуме-

ется, авторства Dolce & Gabbana! А после этого актриса посетила еще и одно из мероприятий в миланском бутике бренда, где произвела самый настоящий фурор на фотоколле – там она появилась уже в черном облегающем топе и в костюме оверсайз в тонкую полоску. И все это время Шэрон пребывала в отличном настроении, очень много улыбалась, а также показывала своим фанатам сердечки жестами!



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



В чем секрет? Пью витамины, а толку нет!

С приближением весны мы чаще начинаем сталкиваться с проблемой гиповитаминоза (недостатка витаминов), ведь свежие овощи с грядки и фрукты с дерева пока еще нам не доступны. И чтобы восполнить запас витаминов и микроэлементов, мы бежим в аптеку и покупаем поливитаминовые комплексы. Но иногда, даже пропив витамины, мы не видим результата, не наблюдаем улучшения самочувствия. В чем может быть причина?

Дружба с пищей

Ряд витаминов, которые являются жирорастворимыми (А, Е, Д), максимально усваиваются только в присутствии жирной пищи. Не зря еще в детстве мамы давали многим из нас тертую морковь со сметаной или с растопленным сливочным маслом. Также хорошо, если пища богата полиненасыщенными жирными кислотами - они отлично помогают усваиваться витаминам. Однако есть продукты, вместе с которыми не стоит сочетать витамины. Например, с кофе. Этот напиток мешает их усвоению, а также способствует выведению кальция из организма.

Время приема

Немногие знают, что витамины нельзя принимать натощак. Лучшее время для приема витаминных комплексов - во время еды. Также большинство витаминов рекомендуется пить в первой половине дня, за исключением некоторых микроэлементов. Например, магний принимают на ночь.

Питьевой режим

При приеме витаминов очень важно соблюдать питьевой режим, запивать капсулы достаточным количеством очищенной воды комнатной темпера-

туры (или чуть теплой). Никакие другие напитки не желательны. Не рекомендуется запивать витамины минеральной водой (как с газом, так и без газа), минералка может снижать их эффективность.

Сопутствующие заболевания

Некоторые витамины могут не усваиваться из-за того, что у человека есть сбой в работе внутренних органов и имеет место наличие каких-то заболеваний. Например, при атрофическом гастрите, когда есть воспаление слизистой стенки желудка, нарушается усвояемость витамина В12. Также на усвояемость витаминов отрицательно влияет ферментная недостаточность, хронические заболевания ЖКТ, вирусные заболевания.

Количество и сочетаемость

Известно, что в битве «поливитамины против витамина отдельной группы» всегда побеждает второй, поскольку поливитамины усваиваются организмом хуже, чем каждый витамин по отдельности.

Кроме того, есть витамины, которые ослабляют действие друг друга. Например, не сочетаются витамин В1 с витаминами В2 и В3. В9

не работает в присутствии цинка, В12 не дружит с витамином С, витаминами Е, РР, медью и железом, а витамин Е хуже усваивается с витамином D.

“Крушители-разрушители”

К разрушителям многих витаминов относятся: никотин, алкоголь, кофеин, аспирин, антибиотики, оральные контрацептивы, противосудорожные и снотворные средства. Также важно помнить, что нельзя пить витамины вместе с препаратами, которые стимулируют моторику кишечника, и с сорбентами. Между приемом витаминов и этих лекарственных препаратов должно пройти не менее 2-3 часов.

Важно помнить!

Витамины - это лекарственные препараты, которые нужно принимать строго по назначению врача. Бесконтрольный прием витаминов не только не укрепит иммунитет, но может даже навредить здоровью. Лучше всего усваиваются витамины, которые мы получаем из пищи, поэтому в любое время года нужно стараться включать в свой ежедневный рацион свежие и ферментированные овощи, фрукты, яйца, мясо, цельнозерновые крупы и зелень.

Пальцы онемели

? Мне приходится много работать за компьютером. В последнее время заметила, что к вечеру немеют пальцы рук. Могут ли эти факты быть связаны между собой? И как решить проблему?

Оксана Лебедева.

Отвечает врач
Виктория САМОЙЛОВА.

- Заочно дать верный ответ на ваш вопрос сложно: лучше пройдите обследование у невролога и ревматолога. Но в принципе взаимосвязь онемения пальцев с работой за компьютером возможна. Не исключено, что сидячая работа приводит к перегрузке мышц шеи и плечевого отдела, сдавливанию нервных корешков в этой зоне. Причиной может стать и туннельный синдром: кисть руки, управляющая компьютерной мышью, долго находится в неудобном положении - нервные окончания сдавливаются, возникают боль и чувство онемения в пальцах. Советую также проверить, правильно ли отрегулированы высота стула, расположение монитора.

Чтобы избавиться от проблемы, чаще меняйте положение тела за столом, каждый час хотя бы на короткое время вставайте из-за монитора, разминайте мышцы и суставы.

Помогут и несложные упражнения по методике остеопата А. Иванова:

- ✓ периодически сжимайте в руках теннисный мячик в течение 20 секунд (мужчинам больше подойдет кистевой эспандер);
- ✓ синхронно вращайте сжатыми в кулак кистями рук по 20 секунд - сначала в одну, потом в другую сторону;
- ✓ распрямите пальцы одной руки и мягко нажимайте на них ладонью второй в течение 15 секунд. Повторите то же с другой рукой;
- ✓ переплетите пальцы рук в так называемый «замок» и выполняйте кистями упругие движения вперед-назад;
- ✓ на 3 секунды сожмите кисть в кулак, а затем с силой резко растопырьте («выбросьте») пальцы (15-20 повторов).



Плохое настроение не проходит несколько недель, появились тревожные мысли и постоянно хочется спать - это первые признаки невроза.

Как защитить нервную систему

В чем причина?

За последние 20-30 лет образ жизни людей существенно изменился: мы вынуждены жить в постоянной многозадачности. Все это создает напряжение и хронический стресс, которые впоследствии приводят к неврозам.

Также опасен сильный, эмоционально окрашенный стресс - смерть или уход близкого человека, серьезное происшествие, а также личная значимость события для человека. Люди с неустойчивой нервной системой (например, меланхолики, ипохондрики) реагируют эмоциональнее, а значит, риск возникновения невроза у них выше.

Гормональные перестройки повышают вероятность развития невроза. По статистике, у 95% женщин причиной его возникновения становятся проблемы в семье или в отношениях. У мужчин этот показатель значительно ниже - 35%.

Замечено, что в тяжелые годы невроз почти не встречается. Во время войны, голода, бедствий все внутренние ресурсы людей мобилизуются и тратятся на выживание. Однако, когда ситуация налаживается, невроз вновь дает о себе знать.

Что должно насторожить

Если вы заметили, что стали быстро уставать, постоянно испытываете тревогу, а окружающие говорят, что вы постоянно раздражены, это еще не значит, что у вас невроз. Возможно, вы просто устали. Попробуйте

взять пару дополнительных выходных и как следует выспаться. Скорее всего, неприятные симптомы пройдут. Но если страх, тревога и апатия остаются, стоит обратиться к врачу.

Другие проявлениями невроза - головокружения, тремор, мышечные сокращения. Примерно у 40% пациентов появляются проблемы со сном - бессонница или, наоборот, хроническая сонливость. В некоторых случаях нарушается аппетит: могут появиться сильные приступы голода или, наоборот, равнодушие к еде.

Часто невроз проявляется в соматических болезнях. Например, могут возникать боли в сердце или животе, изжога, тошнота, ощущения нехватки дыхания, скачки давления. Во время обследования врач не обнаруживает никаких отклонений, но симптомы не исчезают.

Невроз не относится к психиатрическим диагнозам.

Выявить и обезвредить

Главное в лечении невроза - его правильная диагностика. Врачу необходимо точно поставить диагноз, ведь под маской невроза могут скрываться серьезные заболевания. Поэтому первое, что делает пациент, - проходит множество исследований. Если невроз подтвержден, необходимо выявить его причины и устранить их. Без психотерапии не обойтись: врач должен помочь пациенту изменить взгляд на проблему. А вот таблетки, по мнению специалистов из Психоневрологического института им. Бехтерева, справиться с неврозом не помогут.

Невротическим заболеванием страдают примерно 20% людей на планете. Это в 50 раз больше, чем 100 лет назад! По мнению ученых, уже через 10 лет неврозы будут диагностироваться у 35% населения.

Неврастения

или что-то другое?

Невроз не относится к психиатрическим диагнозам. Это состояние, при котором нарушается функционирование центральной нервной системы, снижается умственная и физическая работоспособность, повышается уровень эмоциональной нестабильности.

Невроз бывает трех видов.

Неврастения, связанная с повышенной утомляемостью, гиперчувствительностью. Она диагностируется в 70% случаев, ее легче всего лечить.

Невроз навязчивых состояний проявляется в виде страхов, навязчивых тревожных мыслей и действий.

Истерический невроз характеризуется демонстративным поведением, вспыльчивостью, а также расстройствами пищевого поведения.

✓ Для лечения невроза на ранней стадии потребуется несколько недель. Если проблемой не заниматься, она может перейти в хроническую стадию.

МОЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

На ранних стадиях невроз поддается корректировке.

Попробуйте следующие способы. Если они не помогут - в обязательном порядке обращайтесь к специалисту!

Используйте натуральные стимуляторы. Так как один из симптомов невроза - хронический упадок сил, пациенты быстро подсаживаются на кофе, энергетики

и другие стимуляторы. Но лучше выбирать природные аналоги - например, настойку элеутерококка.

Займитесь спортом. Расслабиться и успокоиться

поможет динамическая тренировка - бег, плавание, танцы. Во время занятий расходуются гормоны стресса кортизол и адреналин, а тело и разум расслабляются.

Высыпайтесь. Чтобы снизить апатию и повысить уровень энергии, старайтесь спать не менее 8 часов в сутки. В идеале сон должен быть непрерывным, по-

этому отключите телефон и уберите из комнаты все источники света. Работайте с мышлением. Выявите и запишите мысли, которые вызывают у вас тревогу. Внимательно прочитайте эти установки и проработайте их - опровергайте и ищите позитивные замены.

Выберите свою технику релаксации. Это могут быть медитация, массаж шиацу, дыхательные практики.

Если все звенья системы работают слаженно, без перебоев, мы чувствуем себя хорошо и бодро. Но стоит патогенной флоре образоваться на пути лимфотока «засор», мы начинаем чаще «хватать» ОРВИ, выбиваться из сил, а отражение в зеркале все чаще огорчает нас, показывая неэстетичные прыщи, мешки под глазами и отеки.

С заботой о каждой клеточке

Лимфатическая система является частью кровеносной, и работают они слаженным дуэтом. Так, кровь доставляет к каждой клеточке нашего организма газы, питательные вещества и воду. А лимфа вымывает из клеток образовавшийся в них «мусор»:

- ✓ продукты распада,
- ✓ проникшие в клетку с воздухом или пищей токсины,
- ✓ погибшие вирусы, бактерии, грибки и паразитов,
- ✓ клетки злокачественных опухолей.

Забрав из клетки скопившиеся в ней отходы, лимфоток гонит всю эту патогенную флору к своим каналам и лимфатическим узлам. Здесь в борьбу за чистоту нашего организма вступают лимфоциты, которые обезвреживают болезнетворные организмы, а также вырабатывают иммунные тела. Таким образом лимфа очищается и, новенькая и свеженькая, отправляется дальше по своим сосудам, поступая в кровоток, - доставляет сюда продукты обмена, гормоны, жиры и другие вещества, которые не могут всосаться в кровь через стенки капилляров.

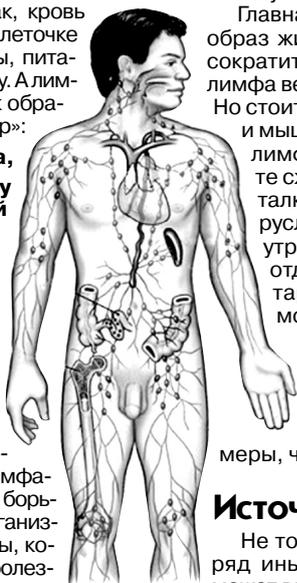
А вот представьте, что что-то пошло не так, и в кровоток лимфа просочилась вместе с болезнетворными микроорганизмами. Ужас, правда? Здравствуйтесь, инфекции, плохое самочувствие и частые воспалительные процессы.

Отчего случается застой

Застоем лимфы называют состояние, когда по каким-то причинам лимфа не проходит очистку в лимфоузлах и со всей армией патогенов и токсинов задержи-

ЧТО ТАКОЕ ЛИМФА И ЗАЧЕМ ЕЕ ЧИСТИТЬ?

Ее называют «канализационной системой организма», и не просто так. Ведь основная роль лимфатической системы - обезвреживать и выводить из организма болезнетворные бактерии, грибки, различные вирусы и другие «отходы».



вается в сосудах и мягких тканях. Но почему так может происходить?

Главная причина - малоподвижный образ жизни. Ведь именно благодаря сократительной функции наших мышц лимфа весело бежит по своим сосудам. Но стоит замереть на несколько часов, и мышцы перестают надавливать на лимфатические сосуды, заставляя те сжиматься и разжиматься, проталкивая таким образом лимфу по руслу. Вот почему так важно делать утреннюю зарядку после ночного отдыха! Воистину, это наша батарейка хорошего настроения, молодости, красоты и бодрости.

Но случается, что одной только зарядки или прогулки бывает мало. Застой лимфы уже носит хронический характер, и требуются более серьезные меры, чтобы ее «разогнать».

Источники «загрязнения»

Не только застойные явления, но и ряд иных патологических состояний может влиять на чистоту нашей лимфы. Например:

- ✓ инфекции - продукты жизнедеятельности попавших в организм болезнетворных микроорганизмов очень токсичны, а если инфекция находится в организме долго, то лимфа просто не успевает очиститься от этого «мусора»;

О ЗАСТОЙНЫХ ЯВЛЕНИЯХ В ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ ТАКЖЕ МОГУТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ:

- ✓ частые простуды,
- ✓ припухшие миндалины,
- ✓ часто возникающие боли в горле и в ушах,
- ✓ хроническая усталость и слабость,
- ✓ холодные ладони и ноги.

ПРИЧИНАМИ ХРОНИЧЕСКОГО ЗАСТОЯ ЛИМФЫ МОГУТ БЫТЬ:

- ✓ лишний вес,
- ✓ ношение тесной одежды,
- ✓ обезвоживание организма,
- ✓ пристрастие к алкоголю,
- ✓ проживание в экологически неблагоприятном районе,
- ✓ неправильное питание,
- ✓ стрессы,
- ✓ гормональные сбои, опухоли, гипотиреоз и др.

✓ заболевания печени и мочеполовой системы - через эти органы и системы выводятся некоторые токсины, стоит этим органам засбоить, токсины начинают скапливаться в лимфе;

✓ воспаление лимфоузлов;

✓ дисбактериоз кишечника - если патогенная флора в ЖКТ размножается слишком быстро, здесь накапливаются токсины, которые поступают в лимфоток;

✓ пристрастие к соленой пище - соль, потребляемая в большом количестве, способствует образованию уратных соединений в организме, которые также неблагоприятно влияют на лимфу.

Смотримся в зеркало

Заподозрить у себя застой лимфы совсем несложно. Его признаки нам добросовестно отразит зеркало.

Отеки рук, ног, лица, груди или живота... Если вам стало тяжело надевать колечко по утрам, а любимые ботинки или туфельки вдруг начали жать, стоит задуматься о состоянии лимфатической системы. Заметили у себя отек? Нажмите на отечную область пальцем. Если на ней образовалась вмятина, которая расправляется неохотно - это тоже верный признак застоя лимфы.

«Вантуз» для лимфатической системы

Так как же правильно чистить лимфу, если noticed явные признаки ее застоя - отеки, прыщи, брыли, второй подбородок, целлюлит, морщинки и плохое самочувствие? Все не так сложно, главное тут - регулярность:

1. пейте больше жидкости - ведь лимфа на 95% состоит

из воды и, чтобы «весело» бегать по сосудам, ей нужна «подзарядка»;

2. делайте зарядку, полюбите спорт - заставьте работать мышцы, а значит, и лимфатическую систему;

3. посещайте баню, сауну (при отсутствии противопоказаний), принимайте контрастный душ - высокая темпера-

тура благотворно воздействует на лимфатическую систему;

4. регулярно делайте самомассаж вакуумными банками, проводите растирание сухой щеткой, научитесь делать упражнения с помощью триггерного ролика;

5. дайте бой табакокурению и алкоголю - вещества в табачном дыме и спиртных напитках

вызывают спазмы сосудов, нарушая циркуляцию лимфы;

6. питайтесь правильно;

7. больше гуляйте;

8. откажитесь от тесных бюстгалтеров с косточками, узких брюк, рубашек с узким воротом;

9. не переохлаждайтесь;

10. отдавайте предпочтение натуральной косметике и не злоупотребляйте макияжем.

Будьте активны и любите себя!

Надо побережись...

Зимой надо побережись тем, у кого есть проблемы с сердцем и сосудами.

✓ Пик госпитализаций сердечников приходится на это время года.

✓ Инсульты и инфаркты провоцируют экстремальные изменения температуры.

✓ При понижении температуры воздуха происходит сужение сосудов. Это сопровождается учащением сердцебиения и повышением артериального давления.

✓ Выход на улицу и холодный воздух могут спровоцировать приступ стенокардии у больных ишемической болезнью сердца. Поэтому таким пациентам в холодную погоду рекомендуется прикрывать рот и лицо шарфом.

✓ Причина приступа стенокардии зимой - не столько атеросклеротические бляшки, сколько спазмы артерий сердца, которые возникают рефлекторно при выходе на холодный морозный воздух.

Сухая ванна для пальцев

У меня выявили артроз пальцев рук. Во время обострения заболевания снять боль помогают соляно-песочные ванны. Для них держу наготове смесь поваренной соли и сухого речного песка (по 1 кг каждого компонента). В глубокой миске подогреваю в духовке смесь примерно до 50°C, а после погружаю в нее пальцы и держу до остывания. Процедуру провожу через день.

Анна Прокшина.



Чтобы оставаться здоровым, достаточно уметь считать до десяти, говорит известный британский доктор Майк Мосли. Он придумал забавный способ - соотносить каждую полезную привычку с определенной цифрой.

СЧИТАЕМ ДО ДЕСЯТИ...

1 холодный душ в день. После того, как вы помоетесь, постойте немного под прохладной водой. Холодный душ с утра поможет укрепить иммунную и сердечно-сосудистые системы.

2 прогулки. Если быть точнее, то две бодрые прогулки. Не считайте количество шагов. Просто идите быстро. Примерно 100 шагов в минуту (120 шагов - это бег трусцой).

3 чашки кофе. Любите кофе? Однако помните, что надо знать меру. Избыток этого напитка может спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания и бессонницу. Три чашки в день - это допустимая норма.

4 стакана воды. Доста-точно выпивать по стакану воды во время каждого приема пищи и еще стакан в течение дня. Плюс другие напитки - чай или кофе. Когда вы пьете воду во время еды, то съедаете меньше. Даже легкое обезвоживание может привести к проблемам со здоровьем.

5 маленьких порций еды. Лучше есть мало, но часто, чем много, но редко - принцип хорошего пищеварения и стройной фигуры. К каждому приему пищи добавляйте хотя бы немного овощей или фруктов. Это сделает блюдо полезнее и вы не съедите слишком много.

6 походов в туалет. По частоте, с которой вы ходите по-маленькому, можно судить о проблемах со здоровьем. Конечно, все зависит от количества выпитой жидкости и возраста (пожилым людям в туалет нужно ходить чаще), но все же... Оптимально ходить «по делам» не больше 6-7 раз за день. Не нужно перед каждым выходом из дома забегать в туалет «на всякий случай» - это может спровоцировать гиперактивность мочевого пузыря.

7 минут тренировок. Главное - регулярность. Уделяйте своему телу хотя бы по 7 минут в день.

8 часов сна. Здоровый сон так же важен для

организма, как правильное питание и физические нагрузки. Многие «ремонтные» работы в вашем теле происходят, как раз пока вы спите. Поэтому старайтесь отводить на сон не менее 8 часов, а также ложиться в одно и то же время.

9 орехов. «Чтобы быть здоровым, нужно съедать горстку орехов и горстку изюма каждый день», - гласит тибетская мудрость. Это могут быть миндальные или грецкие орехи. Они полезны для мозга и сердца. Несмотря на то, что орехи богаты жирами, высокое содержание клетчатки в них, даже в небольшой горсти, помогает похудеть.

10 минут медитации. Проведите их наедине с самим собой. Медитации не нужно долго учиться. Просто расслабьтесь, настройтесь на правильное дыхание и очистите голову от негативных мыслей. Это верный способ улучшить сон, память и уменьшить раздражительность.

Что будет, если отказаться от хлеба

По словам врача-эндокринолога Алена Варредо, без хлеба вредные бактерии в кишечнике просто перестают размножаться, уступая дорогу полезным.

Любой сорт хлеба, особенно белого, пышного - это быстрые углеводы, их употребление пагубно сказывается на углеводном обмене и отношении к инсулину. От-

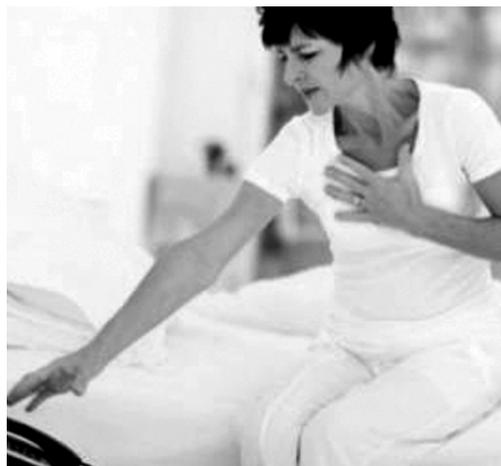
каз от хлеба позволяет уменьшить количество инсулина, нормализовать липидный обмен, а это, в свою очередь, не только поддержит здоровье всей пищеварительной систе-

мы, но и позволит стать стройнее.

Кроме того, такая диета избавит от плохого холестерина. Но, если без хлеба не обойтись, покупайте цельнозерновой с отрубями и высоким содержанием клетчатки. Возможно, он не самый вкусный, но зато полезный.

Ждать инфаркта или чего пострашнее?

? Недавно мужу провели коронарографию с последующим стентированием. Два сосуда были забиты. Выписали целую кучу лекарств. Ждать инфаркта или еще чего пострашнее? Мужу всего 40 лет, а в его глазах - вселенская тоска. Врач сказал, что, возможно, потребуется повторное стентирование, а той шунтирование. Муж принимает «Плавикес», «Беталок». «Амприлан», «Кардиомагнил», «Аторис», омега-3. И что такое ХСН-1?



И. Омельченко.

Лучшее лекарство для мужа - хорошая жена

Появление вселенской тоски в глазах больше зависит от человека, чем от болезни. Придется лечить мужа и от того, и от другого.

Что касается повторного стентирования коронарных артерий, то это может потребоваться лишь десяти из ста больных. Даже пожилые мужчины десятилетиями ходят со стентами, работают, отдыхают, летают на самолетах, путешествуют... Многое зависит от того, какой стент поставили. Лучший эффект дают стенты, покрытые лекарствами.

Что такое ХСН-1

ХСН - это хроническая сердечная недостаточность, а I стадия обозначает, что сердце работает хуже не при обычных нагрузках, а при чрезмерных. Так что мужу можно вести практически обычный образ жизни. Ну не будет он передвигать буфет с места на место. И что?

Зачем ему нужен омега-3? Может, это вообще лишний препарат. Малые дозы аспирина, да еще защищенные магнием, не раздражают слизистую желудка и не требуют профилактики омега-3. В последние годы кардиологи чаще назначают аспирин в дозах 75 или 81 мг. В одной таблетке «Кардиомагнила» как раз содержится 75 мг, а 81 мг - в таблетке аспирина.

Что нужно делать после стентирования

Даже если человек не чувствует себя больным, надо принимать назначенные врачом лекарства, чтобы в стенте или шунтах не образовался тромб. При атеросклерозе и ишемической болезни сердца всегда существует повышенная склонность к тромбообразованию и закупориванию сосудов. Это особенно опасно в течение первого года после стентирования или шунтирования. По истечении года надо постоянно принимать аспирин в маленькой дозе. Доказано, что это предотвращает инфаркт миокарда в дальнейшем и увеличивает продолжительность жизни.

✓ Резко ограничьте содержание жиров животного происхождения в пище или принимайте препараты, нормализующие уровень холестерина в крови.

✓ Если есть гипертония, надо строго контролировать артериальное давление, принимая лекарства для его снижения. Нормализация давления значительно снижает риск инфаркта миокарда, в том числе мозгового кровоизлияния после стентирования. Доказано, что наиболее полезны препараты, которые называются ингибиторы АПФ и бета-блокаторы (это «Беталок ЗОК» и рамиприл).

✓ Не менее важно, чем прием лекарств, полностью отказаться от курения, нормализовать массу тела за счет низкокалорийной и низко-

солевой диеты и двигаться минимум 30 минут в день.

✓ Если установлен простой металлический стент, в течение первого месяца после стентирования нужно ежедневно принимать два препарата: «Аспирин Кардио» в дозе 300 мг и «Плавикес» в дозе 75 мг. Затем перейти на постоянный прием аспирина в дозе 100 мг ежедневно.

✓ Если установлен стент с лекарственным покрытием, в течение 12 месяцев надо принимать «Аспирин Кардио» в дозе 300 мг в комбинации с «Плавиксом» (75 мг), затем перейти на прием аспирина в дозе 100 мг ежедневно как минимум в течение 6 месяцев. Иногда, если есть риск кровоточивости, «Плавикес» отменяют раньше.

✓ Желательно на эти 12 месяцев не планировать никаких операций, иначе придется отменять «Плавикес». Из-за него возникают послеоперационные кровотечения. Любые хирургические вмешательства, даже мало травматичные, нужно отложить до окончания периода приема «Плавикса».

✓ Будьте осторожны после стентирования: избегайте травм и порезов. Если потребуется срочная операция, обязательно заранее сообщите хирургу о том, что принимаете «Плавикес»: есть реальная угроза кровотечения во время нее или после. «Плавикес» нужно отменить, но не прекращать прием аспирина. Как только будет можно, опять же, если врач разрешит, после операции надо возобновить прием «Плавикса».

В. Таранов,
сосудистый хирург,
врач высшей категории.

Любая отмена приема «Плавикса» и аспирина требует обсуждения со специалистом, выполняющим стентирование. И делать это можно только с его ведома и разрешения.

Уровень холестерина, который можно иметь после стентирования и шунтирования, - ниже 2,6 ммоль/л. Только так можно остановить прогрессирование атеросклероза.

У дочки часто возникают серные пробки...

? *И каждый раз она ходит к врачу. Можно ли предотвратить их появление? И как научиться удалять эти пробки самому?*

Вера.

Серные пробки возникают потому, что секрет серных желез - сера - скапливается в слуховом проходе. Этот секрет помогал нашим далеким предкам, которые ночевали в поле, защищаться от насекомых: сера отпугивала их запахом. Сера обладает и антимикробными свойствами. В ухе работает механизм самоочищения, поэтому специально вычищать ее не надо. Когда человек двигает челюстью (при разговоре или еде), излишки серы сами выходят наружу.

Очищение ушей гигиеническими палочками чревато проблемами. Засунув палочку поглубже, можно протолкнуть серу к барабанной перепонке, повредив ее или спровоцировав образование большой серной пробки. Самостоятельно извлечь такую невозможно, нужно обращаться к врачу. Он промывает и очищает ухо, используя специальные инструменты.

Людам, у которых часто образуются серные пробки, можно дважды в день капать в ухо несколько капель перекиси водорода, после чего не мешает полежать 15-20 минут. Делать это надо 2-3 дня. Сера постепенно растворяется, высушивается и высыпается. Но если этого не происходит, поможет только врач.

Ох уж эти горчичники! Каждый человек с детства знает, что, если напала простуда, на грудь и спину накладывают горчичники. Правда, не все знают, что их нельзя ставить на область сердца. Но жаль, что о горчичниках люди редко вспоминают, а зря...

КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ГОРЧИЧНИКИ

✓ При головной боли и высоком давлении горчичники накладывают на затылочную область шеи и на икры ног.

✓ Воспалились верхние дыхательные пути - полость носоглотки? Поставьте горчичники на грудь и на икры.

✓ Случился бронхит? Горчичники ставят на верхнюю часть тела - по центру груди и под лопатки. Хороший способ облегчить состояние - насыпать сухую горчицу в носки и прогреть ноги. Следите, чтобы они были сухими: размокшая горчица может обжечь кожу.

✓ При невралгии и мигрени горчичники ставят после консультации с врачом-неврологом.

✓ Горчичное обертывание. Его чаще делают детям. Для этого 2 ст. ложки сухой горчицы растворяют в 1 л теп-

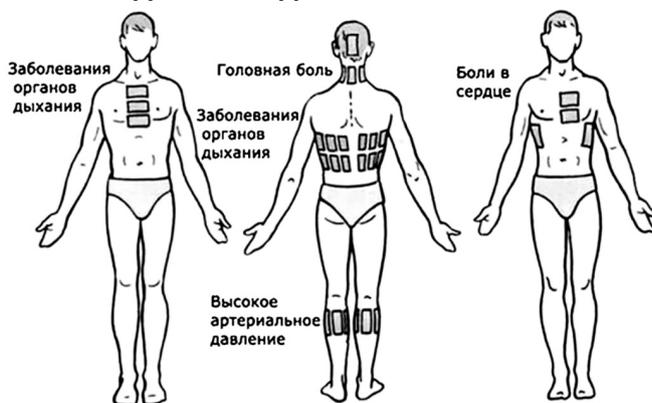
лой воды, процеживают и смачивают салфетку или старую пеленку. Отжав ее, оборачивают вокруг груди, оставляя непокрытой область сердца, и тепло укутывают. Через 10 минут (можно и раньше) пеленку надо снять, тело обтереть

и переодеться в предварительно согретую одежду.

✓ Если горчичников в нужный момент дома не оказалось, сделайте домашние. Смешайте по 1 ст. ложке сухой горчицы, растительного масла, ржаной муки и немного воды. Должна получиться тестообразная масса, похожая на сметану. Выложите ее на лист газеты, второй половиной газеты накройте. Приложите горчичник к нужному месту. Держите сколько можете. Такие горчичники не жгут, не вызывают ожога, но хорошо и глубоко прогревают.

В. Синицина, терапевт, врач скорой помощи.

КУДА ПРИКЛАДЫВАТЬ ГОРЧИЧНИКИ



ЕСТЬ МНЕНИЕ, ЧТО В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА НЕТ НИЧЕГО ЛИШНЕГО. ЗУБЫ МУДРОСТИ ТОЖЕ ДЛЯ ЧЕГО-ТО НУЖНЫ.

Зуб мудрости (лечить или удалить?)

Для чего они нужны

Зубы мудрости могут пригодиться в более зрелом возрасте, когда потеряны основные зубы. Тогда, на восьмерки (так их называют стоматологи) можно установить зубные протезы. Но чаще всего сделать это очень сложно, а иногда даже невозможно, потому что это может вызвать осложнения. Ведь у большинства людей в челюсти просто не хватает места для зубов мудрости. Поэтому они растут то криво, то вкось.

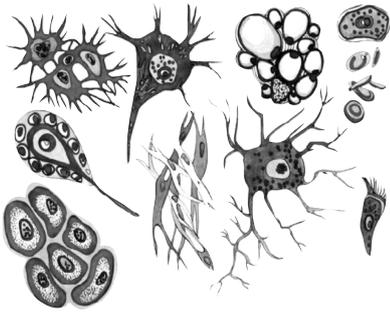
Есть мнение, что в организме человека нет ничего лишнего. Зубы мудрости тоже для чего-то нужны. Но если есть острая необходимость и серьезные основания для удаления, других вариантов у ортодонта быть не может. Представьте ситуацию. Вы в подростковом или детском возрасте носили брекеты. Потрачено много усилий и денег. Только начали радоваться красивой и ровной улыбке - и тут появляются эти самые вось-

мерки. Прорезаясь, они деформируют остальные зубы. Вся красота улетучивается. Один, два или даже три года выравнивали кривые зубы, и все старания сведены на нет. Единственным способом снова получить ровные зубы является повторное ортодонтическое лечение. Будь то элайнеры, или брекеты, или какой-либо другой способ - не важно. Важно вовремя предотвратить искривление зубов.

Что делать с восьмерками?

Если зуб мудрости болит, довериться можно только квалифицированному и опытному врачу, а не советам бабушек. Будьте мудры. Не факт, что вам обязательно придется удалять больные зубы. Делать это можно только при острой необходимости. Хороший врач никогда не будет удалять зуб, если есть возможность сохранить его.

М. Солодов, стоматолог-ортодонт.



Быстрее всего обновляется кровь

В организме человека каждую секунду самовосстанавливается 3,8 миллиона клеток, а за сутки - более 330 миллиардов клеток. Некоторые органы способны восстанавливаться за три месяца.

→ **Печень.** Известно, что гепатоциты - клетки печени - способны обновляться каждые 150-500 дней. Если у человека останется всего 30% печени, этот орган сможет восстановиться до прежних размеров за 3-4 месяца. Благодаря этому удивительному свойству при трансплантации одну печень можно разделить между несколькими пациентами и таким образом спасти им жизни.

→ **Желудок и кишечник.** Умеют обновляться и клетки эпителия желудка и кишечника. Они самовосстанавливаются каждые 3-5 дней. Скорость восстановления зависит от агрессивности кислой и щелочной сред, воздействующих на слизистые этих органов.

→ **Легкие, глаза.** Клетки легких заменяются на новые каждые 5-20 дней, а клетки роговицы глаза - каждую неделю.

→ **Кости.** Способна восстанавливаться после переломов и зарастать трещины и костная ткань. Правда, с возрастом этот процесс замедляется, поэтому у пожилых людей хуже срастаются переломы.

→ **Нервы.** Ранее считалось, что нервная система не восстанавливается. Однако медицина на месте не стоит. Выяснилось, что нейроны обонятельных центров мозга обновляются каждые 40 дней. Вкусовые клетки - каждые 10 дней.

→ **Кожа.** Клетки кожи - наружного слоя эпидермиса - обновляются беспрерывно, поэтому и раны

заживают за несколько дней.

→ **Кровь.** Быстрее всего обновляются нейтрофилы - клетки кровеносной системы, отвечающие за защитные функции. Срок жизни нейтрофила - несколько часов. Тромбоциты - кровяные клетки, участвующие в свертывании крови. Они циркулируют по сосудам и артериям в течение 10 дней. А эритроциты, клетки кровеносной системы, отвечающие за транспортировку кислорода, - около 4 месяцев. Количество образующихся и разрушающихся эритроцитов при этом в организме здорового человека всегда примерно равно.

☛ **Все клетки организма проходят свой жизненный цикл. Он может длиться несколько часов, дней или лет.**

☛ **Способность организма самовосстанавливаться, обновляться приравнивается к самовыздоровлению, самозащите и самоисцелению.**

Пригодится

Доктор луковица

✓ **Случился ожог?** Сварите 1 луковицу, измельчите ее, смешайте с льняным маслом в соотношении 1:1. Прикладывайте к месту ожога. Меняйте компресс каждые 12 часов.

✓ **От пигментных пятен.** Измельчите луковицу и отожмите сок. Смочите в соке ватный тампон и протрите места на коже, где есть пятна. Дайте соку подсохнуть и нанесите слой сметаны. Подержите 10 минут и смойте теплой водой.

✓ Простудились?

Натрите ступни свежерезанной луковицей и наденьте шерстяные носки. Хорошо укутайтеесь.

✓ **Поранились?** Накладывайте кашицу из натертого лука на гнойные раны, которые долго не заживают.

✓ **Чтобы избавиться от перхоти и укрепить волосы,** можно мыть голову отваром луковой шелухи. К тому же луковая шелуха придаст волосам красивый золотистый оттенок. Приготовить отвар луковой шелухи просто. Залейте горсть сухой шелухи стаканом воды, кипятите 5 минут, закройте крышкой и настаивайте час в теплом месте, процедите.



Прочитал, что спрей в нос - это вредно

? **Когда у меня закладывает нос, я предпочитаю спрей, а не капли. Но прочитал, что это вредно... Почему?**

Владимир Турчинов.

Не страшно, если вы использовали спрей три-четыре дня. Если дольше, может возникнуть осложнение. Почему? Количество спрея трудно регулировать, а главное - он орошает и ту слизистую, которая не отвечает за затрудненное дыхание. Капли же позволяют четко отмерить дозу, точно попадают на нужный участок. Да, спреями

удобно пользоваться. Их чаще рекомендуют провизоры, хотя не имеют на это права, как и заменять назначенный врачом препарат на аналог. Доктор обязан объяснить пациенту, почему он назначает именно это лекарство, в чем его преимущество перед другими.

Мой давний насморк оказался ринитом

? **Недавно лор поставил мне диагноз вазомоторный ринит. Почему он возникает?**

Лилия.

При вазомоторном рините бесконтрольно и хаотично расши-

ряются и сокращаются сосуды в носовой полости. Пусковым механизмом выступают частые простуды или однократный резкий аллергический удар. Например, человек вдохнул бензин или химическое вещество. Иногда провокаторы - сильный стресс, хроническое воспаление или бактерии в носоглотке. А еще искривление носовой перегородки, полипы... Лечение зависит от формы ринита. При аллергическом назначаются препараты, облегчающие симптомы аллергии. Если увеличены носовые раковины, нужна операция: рассечение сосудов (вазотомия), криодеструкция носовых раковин. Есть и другие методы.

Бабушкины рецепты

Фурункул вскроется без боли

Замесите густое тесто из шелухи лука, вымоченной в воде, измельченных листьев подорожника, меда и муки (2:2:3:1). Из теста скатайте лепешку и приложите к фурункулу. Зафиксируйте повязкой, через несколько часов поменяйте. Делайте так в течение двух суток, и фурункул вскроется без боли.



Бальзам долголетия

Он благотворно влияет на пищеварение, нормализует стул, отличает сосуды и весь организм. Пропустите через мясорубку 0,5 кг апельсинов с кожурой, но без косточек. Добавьте 100 г натертого корня хрена и 0,5 кг сахара, влейте 1 л сухого вина. Перелейте в эмалированную посуду и держите на водяной бане под крышкой час. Охладите и поставьте в холодильник. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день через час после еды, пока бальзам не закончится. Курс проводите раз в полгода.

Настойка для больных суставов

Пропустите через мясорубку 3 кг корней сельдерея, 700 г корней хрена, 500 г лимонов. Добавьте 700 г меда, перемешайте и настаивайте 10 дней. Смесь держите в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 3 месяца.



Сейчас, во время пандемии, это особенно важно знать. Ведь одно из опасных осложнений ковида - сильное сгущение крови. Какие продукты разжижают кровь и тем самым снижают риск образования тромбов?

ЧЕМ ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ТРОМБОВ

1. Лук. Этот овощ предотвращает образование тромбов в любом виде - сырой, вареный, жареный. Достаточно 60 г лука, чтобы нейтрализовать действие даже самого жирного обеда. Кверцетин, которым он богат, - мощный антиоксидант, блокирующий образование тромбов. Больше всего кверцетина в желтом и красном луке. Этот овощ должен быть в рационе каждый день. Особенно важно добавлять лук в жирные блюда.

Сгущают кровь: мясные бульоны, колбасы, консервы, холодец, белый хлеб, чечевица. А также сливки, бананы, грецкие орехи.

2. Чеснок. Это один из самых мощных антикоагулянтов - веществ, препятствующих свертываемости крови и образованию тромбов. И все благодаря содержащемуся в нем веществу - ахоену. Чтобы этого вещества поступало в организм больше, чеснок лучше давить, а не измельчать. Или немного обжаривать, так как термообработка способствует высвобождению ахоена. Желательно готовить чеснок с помидорами и другими овощами, в которых есть кислота.

3. Морская капуста. Ламинария и другие виды водорослей благодаря йоду также являются природными антикоагулянтами. Морская капуста принесет пользу при высоком давлении, повысит тонус сосудов, уменьшит вязкость крови.



4. Оливковое масло. Употребление оливкового масла снижает активность тромбоцитов благодаря антиоксидантам. Если каждый день принимать по столовой ложке оливкового масла, вероятность образования тромбов снизится в 3 раза! Но масло должно быть первого отжима, не обжаренным, не подвергавшимся термической обработке. Добавляйте его в салаты, соусы, мажьте в него хлеб.

5. Ананас. Содержит особый фермент бромелайн, который расщепляет белки и считается эффективным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и высокого кровяного давления. Бромелайн может разжижать кровь, разрушать тромбы и уменьшать их образование, а еще обладает противовоспалительным действием.



6. Виноград. Полезные свойства винограда обусловлены его способностью выделять естественный пестицид для борьбы с насекомыми, которые нападают на спелые грозди винограда. Этот пестицид, попадая в организм вместе с ягодами, помогает растворять жир в печени и сосудах.

7. Имбирь. Имбирь содержит природную кислоту - салицилат. Аспирин, который рекомендуют

пить для разжижения крови, является синтетическим производным салицилата. Имбирь полезен и свежий, и сушеный. Добавляйте его в выпечку, напитки, разные блюда. Кстати, из пряностей, разжижающих кровь, полезны также куркума, корица и красный перец.



8. Рыба. Жирные кислоты типа омега-3, которые содержатся в рыбе, блокируют образование тромбов. Достаточно употреблять каждый день 20 г рыбы жирных сортов, чтобы снизить риск развития инфаркта в 2 раза! Оптимальный способ готовить «лечебную» рыбу - делать из нее паштет.

9. Красное вино. В кожуре ягод красных сортов винограда содержатся полифенолы - мощные антиоксиданты. Благодаря им употребление умеренного количества красного виноградного вина препятствует склеиванию тромбоцитов и образованию тромбов.

10. Вода. Да-да, обычная вода - главный борец с густой кровью. Если пить ее недостаточно, наступает обезвоживание, которое может привести к загущению крови. В среднем нужно выпивать 2 л воды в день.

И. Евтушевская, кардиолог, врач, высшей категории.

Пьем кисель и лечимся

Кисели обладают сильным обволакивающим действием, поэтому незаменимы при воспалениях в желудочно-кишечном тракте и печени. Вот несколько рецептов.

✓ **Малиновый.** Поможет при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Летом его готовят из свежих ягод, зимой - из сушеных или замороженных. Прокипятите в 2 стаканах воды 2 ст. ложки малины в течение 5-7 минут. Дайте настояться, процедите. Поставьте отвар на огонь.

Когда появятся первые пузырьки, влейте 1 десертную ложку крахмала, разведенного в холодной воде, непрерывно помешивая.

✓ **Из шиповника.** Такой кисель полезно регулярно пить при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Залейте 2 ст. ложки сухих измельченных ягод шиповника 3 стаканами воды и кипятите под крышкой на маленьком огне 10-15 минут. Охладите, процедите через двойной слой марли. В небольшом количестве теплой воды разведите 2 ст. ложки крахмала и мед по вкусу. Влейте в кипящий отвар шиповника и тщательно размешайте.

✓ **С медом и соком лимона.** Поможет тем, кто хочет похудеть, очистить сосуды и укрепить иммунитет. Разведите 3 ст. ложки крахмала в 100 мл прохладной кипяченой воды. Добавьте сок двух лимонов, долейте еще 1 л воды и варите на маленьком огне, пока отвар не загустеет. После

того как кисель немного остынет, положите в него 150-200 г меда и хорошо перемешайте.

✓ **Клюквенный.** Прекрасно выводит из организма токсины, помогает укрепить иммунитет, улучшает состояние при болезнях почек, желчного и мочевого пузыря, нормализует давление. Отожмите сок из 1,5 стакана ягод, жмых залейте 300 мл воды и варите 5 минут. Отфильтруйте, положите в отвар 3 ст. ложки сахара и вскипятите. Параллельно смешайте с отжатым соком клюквы 2,5 ст. ложки крахмала и тонкой струйкой, постоянно помешивая, влейте его в отвар из жмыха клюквы.

Готовить кисели для лечения нужно густыми или средней густоты. Не кипятите их долго. Усваиваются лечебные кисели лучше всего в холодном виде.



После того как кисель закипит, снимайте его с огня и остудите.

✓ **Сливочный.** Смешайте 2 стакана сливок 10%-ной жирности с 3 ст. ложками сахара, доведите до кипения на медленном огне. Постепенно влейте 2,5 ст. ложки крахмала, предварительно разведенного в 1/2 стакана сливок, постоянно помешивая, и 1/4 часть пакетика ванилина. Сливочный кисель полезен при остеопорозе, язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки, тем, у кого плохой аппетит, всем ослабленным после долгой болезни или операции людям. Общие правила употребления целебного киселя простые. Необходимо выпивать по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Пить густой напиток нужно не меньше 10 дней, после чего сделать десятидневный перерыв.

ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ? ЗАБУДЬТЕ О КОНФЕТАХ

? Я всегда была стройной. А вот после рождения второго ребенка сильно располнела. Хотя младшему сыну уже три года исполнилось, похудеть никак не могу, несмотря на то что придерживаю много усилий. Терапевт говорит, что произошел гормональный сбой. Как вернуть гормоны в норму? И как понять, что дело именно в гормонах?

Елена Оськина.

Чтобы понять, виноваты ли в увеличении веса гормоны, надо проверить гормональный фон: уровень половых гормонов, щитовидной железы, пролактина и другие. Если будут выявлены нарушения, нужно лечиться. Но будем откровенны: причина лишнего веса у восьми женщин из десяти - неправильное питание. Когда калорий съедается больше, чем тратится. Каждая четвертая женщина после 25 лет начинает набирать вес.

После 40 лет полных дам уже около 30-32%, а после 50 (приходится на период менопаузы) - более 40%.

Не существует волшебной таблетки, снижающей вес раз и навсегда. Надо просто изменить образ жизни: употреблять здоровую пищу, чаще ходить пешком, регулярно заниматься физкультурой. Но не зря говорят, что людям проще сменить религию, чем об-

раз жизни. Хотите похудеть? Забудьте о продуктах, содержащих много сахара, - конфетах, пирожных, сдобе. И научитесь вести пищевой дневник. Как правильно это делать? Можно использовать блокнот или создать документ на компьютере.

- ✿ Расчертите страничку в виде таблицы, указывайте продукт, количество и время приема;
- ✿ желательно примечать, где и как вы ели, свои ощущения;
- ✿ по таблице калорийности надо определить количество килокалории;
- ✿ лучше делать запись после каждого приема пищи и перекуса.

В. Михач,
врач-эндокринолог.

Пища лечит

Шиповник справится с циститом

Залейте 1 стаканом воды 1 ст. ложку измельченного корня растения. Доведите до кипения, варите 15 минут на маленьком огне под крышкой. Настаивайте 2 часа, процедите и пейте по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой

У вас брадикардия - редкий пульс?

Разрежьте 4 лимона на 4 части каждый. Удалите семена и сварите в 1 л воды до кашеобразного состояния. Добавьте 500 г истолченных грецких орехов, 250 г кунжутного масла и 200 г сахарной пудры. Все смешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

КОНТАКТ С ДОМАШНИМ ЛЮБИМЦЕМ НЕ ВСЕГДА В РАДОСТЬ. ПОРОЙ ОН МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.

ЧЕМ МОЖЕТ ЗАРАЗИТЬ СОБАКА?



Общение с животными, особенно с собаками, положительно влияет на психическое здоровье человека. Согласно исследованиям американской кардиологической ассоциации, владельцы собак живут дольше, чем хозяева других животных. Однако животные могут стать и переносчиками опасных болезней, о которых нужно знать каждому владельцу.

Бешенство

Это самое опасное для человека заболевание, которое передается от животных. Чаще всего заражение происходит из-за укуса больной собаки. В 10% случаев переносчиком становятся кошки, в 28% - дикие животные.

Попадая в рану, возбудители разносятся с кровью по всему организму. Инкубационный период составляет от 9 до 40 суток, а если укус был в области кистей рук - то 5 суток. Бессимптомно вирус может находиться в организме до 90 дней. Заболевание сопровождается поражением центральной нервной системы и приводит к летальному исходу, если вовремя не начать лечение.

Опасные бактерии

Согласно исследованиям японских ученых, бактерии *Campylobacter* и *Salmonella* есть в слюне у 69% собак и 54% кошек. Для самих животных они безвредны, но могут представлять опасность для людей с ослабленным иммунитетом и аутоиммунными заболеваниями.

Попадая в человеческий организм через укус или облизывание, они

способны вызвать менингит, эндокардит и сепсис. Иногда жертвой могут стать здоровые люди - все дело в генетике.

Группа ученых из Brigham and Women's Hospital в Бостоне изучила биологический материал нескольких здоровых пациентов, которые скончались от заражения капноцитозом, и выяснила, что у всех

был особый ген, который делает иммунную защиту от данной инфекции бесполезной. Впрочем, смертность от капноцитоза составляет всего 30%, главное - начать лечить болезнь вовремя.

Кампилобактериоз

Это острое инфекционное заболевание, которое поражает желудочно-кишечный тракт и вызывает гастроэнтерит. Возбудители болезни бактерии *Campylobacter* могут передаваться от животного к человеку и наоборот. Наиболее опасно заболевание для детей до года и ослабленных людей, а также для беременных женщин, так как оно может спровоцировать выкидыш или заражение плода. Если иммунитет крепкий, то человек переносит болезнь в легкой форме.

Защититься от инфекций

Избежать болезней поможет профилактика.

✓ После контакта с чужим питомцем тщательно мойте руки.

✓ Запрещайте собаке контактировать с фекалиями других животных на улице.

✓ Сделайте животному прививку от лептоспироза, бешенства, лишая.

✓ Водите питомца на профилактические осмотры к ветеринару раз в год. Если у собаки есть признаки болезни, необходимо срочно показать ее врачу.

✓ Если вас укусила собака, промойте рану мыльным раствором, перекисью водорода или хлоргексидином, наложите стерильную повязку и как можно скорее обратитесь к врачу.

Лептоспироз

Лептоспироз провоцирует бактерия из рода *Leptospira*. Она размножается в стоячей воде, поэтому собака может заразиться при контакте с водой из лужи или зараженного водоема. Лептоспироз также переносят грызуны - полевые мыши, ежи, крысы, землеройки. Переболевшие животные являются переносчиками инфекции еще около трех лет.

Пик заболеваемости приходится на август-сентябрь. Человеку инфекция передается через экскременты и мочу больного животного: если на коже есть ранки или царапины, в них попадает инфекция. Также заражение возможно через сырое молоко или грязную воду.

Стригущий лишай

Лишай или микроспория - это поражение грибом рода *Microsporum*. Попадая на кожу, споры грибов начинают развиваться, и на коже появляются круглые красные пятна, а если грибы попали на волосы, то залысины. Переносчиками лишая являются бродячие животные, но от них может заразиться и домашняя собака.

Источником заражения может стать не только собака, но и другой человек, а также бытовые предметы, с которыми контактировал больной, - маникюрные принадлежности, полотенце, расческа.

Огуречный (собачий) цепень

Огуречный цепень - гельминт, который обитает в организме собаки и может передаваться человеку и вызывать заболевание дипилидиозом. Яйца цепня выходят из организма больного животного с фекалиями, где их и поглощают личинки блох. Поэтому заражение человека часто происходит не только через слюну и фекалии питомца, но и через контакт с зараженными блохами. Предсказать достоверно, произойдет ли заражение, невозможно. Заражение дипилидиозом характеризуется повышенным слюноотделением, рвотой, диареей.



ВИРЖИНИ ЭФИРА: “В безумии нет никаких ориентиров”

Вышел романтический фильм “Эта безумная любовь”, главную женскую роль в котором исполнила звезда фильмов “Искушение” и “Притворись моим парнем” **Виржини Эфира**.

- Виржини, что вы подумали, когда режиссер Режис Руансар предложил вам сыграть Камилл в экранизации книги Оливье Бурдо?

- Я безумно люблю первый полнометражный фильм Режиса «Любовь на кончиках пальцев». Во Франции снимают прекрасное кино, очень разноплановое, каждый год выходит что-то необыкновенное, совершенно безумное. Но нам часто не хватает амбиций затронуть более простые темы. У «Любови на кончиках пальцев» был огромный плюс: создатели фильма замахнулись на истинную романтику. Экранизация романа «В ожидании Божангла» обладает той же дерзостью: в ней уже читается абсолютная вера в кино и сильные чувства.

- Вы читали книгу, когда она вышла?

- Нет, я прочла ее только после того, как Режис рассказал мне о роли. Я хотела ознакомиться с ори-

гиналом до сценария — работая над экранизацией, всегда интересно знать все точки зрения, начиная с автора. Даже если в самом повествовании разница между книгой и фильмом небольшая, то существует очень важное отличие в точках зрения. Мы уже не смотрим на историю глазами ребенка, который идеализирует свою жизнь, а находимся по-настоящему внутри драмы, разыгрывающейся в этой супружеской паре и в этой семье...

- Вас смутил такой резкий поворот?

- Напротив. Я люблю рисковать, а в этой работе был вызов: в совершенно искусственном языке, на котором общаются супруги; в сложности подлинно передать на экране все эмоции, которые они испытывают. Прежде чем принять окончательное решение, я почувствовала острую необходимость поговорить с Режисом. Я хотела понять, как он собирается все это снимать; мне было нужно, чтобы

он вселил в меня свою уверенность. Как посредством кинематографии передать точность чувств и эмоций этого трио? Как удержать ее от начала и до конца фильма? В наших профессиях это ключевой вопрос, и ответ на него по-настоящему интересный.

- К чему привели ваши разговоры с режиссером?

- Я переживала, что моя героиня покажется претенциозной, что может возникнуть ощущение ее принадлежности к более высокой касте. Признаюсь, до начала работы над ролью я осуждала Камилл — меня раздражало ее неприятие реальности. Поэтому мне показалось очень важным сделать ее более уязвимой и детально прописать процесс развития ее болезни. Режис учел мои пожелания. В итоге Камилл занимает оборонительную позицию, поскольку мир, к которому она хотела бы принадлежать, не принимает ее — она ему не соответствует.

- Как вы себе представляли ее внешне?

- Мне сразу же пришел образ Джинны Роуллендс, который Режис настоятельно рекомендовал мне выбросить из головы. Но он принимал мое мнение о том, что, возможно, это не Камилл сошла с ума, а ее окружение, и что я храню в ней искорку детства. Я видела ее более самобытной в манере одеваться — менее современной. В общем, у меня было много идей об этом персонаже... Самое приятное в работе с режиссером, у которого еще не доводилось сниматься, — это противостояние мнений. Я приезжала к нему с фотографиями и предложениями, а он объяснял мне, почему нам не стоит идти этим путем. В другой раз он, наоборот, увлекся каким-то из моих замечаний. Это рождало сильный соревновательный дух: я чувствовала, что у него есть свое видение, но при этом он не закрыт для моих идей.

- Режис Руансар считает необходимым привлекать своих актеров к участию во всех этапах производства фильма.

- Это так. В подготовке к съемкам было что-то особенное. Декорации, костюмы — во всем чувствовался эмоциональный заряд. С первых проб камеры у главного оператора Гийома Шифмана я почувствовала невероятную заботу, с которой команда относилась к процессу. Обычно этот этап проходит в скучном помещении, мы делаем пару проходов перед камерой — и все заканчивается. Но в этот раз среди декораций поставили кресло, играла музыка, я чувствовала к себе особое внимание главного оператора и всей съемочной группы, которая понимала, что участвует в довольно необычной затее. Эта страстная увлеченность очень мне помогла — как в комедийных, так и в самых драматических сценах. И в самом Режисе, и в его

манере работы, равно как и в его кино, есть что-то вроде усилителя жизни.

- Это также ваша первая совместная работа с Роменом Дюрисом...

- Мне очень понравилось с ним играть. Ромен блестящий актер, очень разноплановый. Мы познакомились на чтениях сценария, а позже встретились на уроке танцев. Мы моментально сблизились, словно заключили какой-то негласный договор — «Ну, погнались», — и все тут же закрутилось! У нас обоих было чувство свободы, где стыдливости и самолюбанию не оставалось места. Услышав команду «Мотор!», мы сразу же стали парой... С Роменом легко играть. У него замечательная техника, но при этом он очень свободен. С ним можно воплотить любую идею.

- Расскажите о танцевальных сценах. Это было легко?

- О нет, у меня совсем нет способностей к этому виду искусства. Плюс я была убеждена, что в танце выгляжу страшно нелепо. Чтобы не ударить в грязь лицом, мне было необходимо брать уроки и поверить в свою грациозность.

Первая сцена с платком была относительно легкой — я могла переключать вещи, представляя, что нахожусь в собственном мире или разговариваю с кем-то. Сложнее было танцевать танго с Роменом. Но легкость, с которой он меня вел, очень мне помогла. Нам казалось, будто мы играем в мюзикле, к тому же Режис не просил меня подражать Джинджер Роджерс. Еще мне безумно нравилось сниматься в сценах вечеринок в квартире Жоржа и Камилл. Они были отрепетированы, но при этом Режис давал нам полную свободу для импровизации. Я просто расхаживала по комнате, говоря себе: «Так, пойду немного правее» или «А что, если я станцую с этим парнем?», или даже «Смотри-ка, а его я не видела, он пьет шампанское из бутылки, может, и меня угостит...». Я верила, что вокруг меня все по-на-

стоящему, что мы действительно в 60-х... Это было безумие.

- Этот фильм и эта история — сильная эмоциональная встряска. Даже если мы чувствуем, что психическое расстройство постепенно завладевает Камилл, ее состояние постоянно скачет от безудержного веселья к глубочайшему отчаянию. Как вам удалось сыграть такие резкие смены настроения?

- Во многом благодаря нашим потрясающим декорациям. Обычно съемки проходят в разных местах: гостиная в одном доме, ванная комната — в другом, спальня — в третьем. Здесь же мы все снимали в одном помещении, и я действительно могла почувствовать себя в доме, где живет Камилл с таящимся в ней безумием. Такие вещи очень помогают в работе. Чтобы в полной мере ощутить обострение ее состояния, например, когда она говорит Жоржу (Ромену Дюрису), что он не мог встретить Жозефину Бейкер в Париже, мне снова пришлось погрузиться в сценарий. Я размышляла: «Откуда это недоверие? Она начинает ненавидеть Жоржа?». Конечно, Режис очень мне помог, особенно со сценой новоселья, где во время застолья мне нужно было заливаться истерическим смехом, после того как семья вынужденно продает квартиру. С первых же дублей Режис заметил мою опору на референсы, что отдавало имитацией. Снова и снова он заставлял переснимать сцену, пока у меня не закружилась голова, приблизив тем самым к психическому состоянию Камилл в тот момент. Конечно, он не собирался сводить меня с ума, я должна была перестать следовать логике. В безумии нет и не может быть никаких ориентиров. Мне очень понравилось работать с ним.

Иногда эти метания между счастьем и безысходностью читаются в одном лишь взгляде...

Мы должны были чувствовать тело, жизнь, эмоции и даже сексуальное желание, исходящие от взгля-



В фильме «Соблазн»

да Камилл. Достичь такого состояния — большая удача для актера. В этом и состоит отличие от иллюстративных адаптаций, в которых все сладко да гладко и хранится под стеклянным куполом или хлопковой вуалью. В кино вы никогда не должны хотеть, чтобы все было слишком красиво.

- Расскажите нам о Солане, мальчике, который играет Гари, сына Камилл и Жоржа.

- Мы должны были целиком и полностью поверить в отношения этого маленького мальчика со своими родителями. В драме все всегда строится на вере. Ни Ромену, ни мне не пришлось его приручать. Солан обладает чувствительностью, остротой ума и пониманием, что очень облегчало работу во время съемок: он естественным образом привязался к нам и показал себя очень изобретательным и свободным. Я храню о нем особые воспоминания. Как у всех детей в кино, у него был преподаватель по актерскому мастерству, и я стала свидетелем, как он репетировал с ней эмоции, которые должен был выразить в очень мрачной сцене на пляже. Я слышала эти ноты боли, которые она вдохнула в него и которые он в свою очередь должен был повторить на съемках. Это было душераздирающе. Солан пришел на площадку и сыграл ровно то, что ему сказали. Он был весь в слезах, но тут же бросился благодарить свою наставницу. Я была потрясена такой самоотверженностью.

- Давно мы не видели у вас таких эмоциональных ролей...

- Вы правы, мне действительно было приятно все это играть, по крайней мере какое-то время Камилл давалась мне легко. Озорство, переменчивость настроения и умение наслаждение жизнью — все это о моей героине. Здорово оказаться внутри таких романтических историй. Это все равно что попасть в книгу.



В фильме «Эта безумная любовь»



ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ Как заставить их сбываться

Существует психологическая техника, которая помогает определять цели и добиваться их. Ваша жизнь больше не будет прежней!

Мудборд в переводе с английского языка - доска настроения. На нее следует поместить все, что вас вдохновляет - фотографии, наклейки, цитаты. Как правило, мудборд создают в технике коллажа, чтобы визуализировать свои цели и добиваться желаемого. Такой подход помогает людям точнее определять ориентиры в жизни.

Подобной техникой пользовались многие известные личности - Билл Гейтс, Уилл Смит, Джим Кэрри, Опра Уинфри. Визуализация популярна и среди профессиональных спортсменов - например, Тайгер Вудс, американский гольфист, перед игрой мысленно представляет, как отправляет мяч в лунку, а затем уверенно выходит на поле.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

По мнению психологов, те, кто записывает свои цели на бумаге, а затем ежедневно визуализирует их, достигают результатов быстрее тех, кто этого не делает. Срабатывает регулярная активирующая система (РАС), через которую проходит вся информация, поступающая извне. РАС получает информацию из спинного мозга от восходящих сенсорных лучей и передает ее в головной мозг. Ученые считают, что мы можем сами программировать РАС с помощью внутреннего диалога и визуализации. Главное - захотеть!

Мудборд с четко поставленными целями помогает повысить мотива-

цию, уверенность в себе и готовит нас к достижению целей. Таким образом можно «закрепить» в мозгу нейронные пути для любого конкретного навыка. Чем чаще практиковать визуализацию и планирование целей на неделю, месяц, год и т.д., тем быстрее изменится ваша жизнь.

СПИСОК ПЛАНОВ С ДЕДЛАЙНОМ

Итак, для начала решите, чего именно вы хотите. Для этого возьмите лист бумаги и запишите туда все, что придет вам в голову. Это могут быть какие-то желания из детства (оседлать лошадь, прыгнуть с парашютом), которые до сих пор имеют для вас значение. А также новые мечты «из взрослой жизни» - повысить уровень дохода, пробежать марафон, стать писателем и т.д. Важно включить в список не менее 10 целей.

После этого разделите все желания на три колонки. В первую включите те, которые вы хотели бы осуществить в ближайшее время. Во вторую запишите цели, интересные вам, но не являющиеся первоочередными. А в третью - планы, к выполнению которых вы пока не готовы приступить.

Вам предстоит поработать с первой колонкой. Для каждой цели поставьте конкретный дедлайн - он должен быть реально выполнимым. Например, напишите: «К 1 декабря 2023 года я буду весить 60 кг».

ИЩИТЕ ИНФОРМАЦИЮ

Как только вы определитесь с самыми важными целями и дедлайнами, можно приступать к составлению вашей доски желаний. Вам понадобятся ножницы, клей и журналы, откуда следует вырезать картинки, совпадающие с вашими планами. Например, это могут быть аквалангист, исследующий подводный мир, известный баскетболист, изображение египетских пирамид (вдруг вы мечтаете посетить Египет), уютный загородный дом и пр.

Включив тот или иной пункт в список для визуализации, вы начнете видеть информацию о нем повсюду. Так устроена наша РАС: она фильтрует сообщения, поступающие из окружающего мира, доставляя в мозг только те, которые связаны с вашими целями. Предположим, вы решили, что хотите стать владельцем иномарки определенного бренда. Скорее всего, вы начнете замечать этот автомобиль на улицах чаще, чем обычно. Возможно, вам на глаза попадутся интересные видео-обзоры авто, яркие изображения в СМИ. Последовательно собирайте информацию и помещайте ее на мудборд.

Если вы ежедневно начнете визуализировать определенное развитие событий, то ваш мозг начнет воспринимать это как нормальный, приемлемый, достижимый жизненный сценарий.

ЗАЧЕМ ОТСЛЕЖИВАТЬ СВОИ МЫСЛИ?

Точно так же, как и визуализация, аффирмация (позитивное утверждение) проходит через РАС и может менять паттерны поведения человека. Аффирмации постоянно присутствуют в нашей жизни. У некоторых негативный посыл: «Я не смогу выступить на публике», «Я постоянно опаздываю», «Я все бросаю на полпути». Люди думают о неудачах и... воплощают их в реальность.

Попробуйте изменить это, отслеживая свои мысли. Как только вы заметите негативное утверждение, готовое сорваться с ваших уст, замените его позитивным. Вместо «Я такая рассеянная» скажите: «Мне всегда удается быть собранной и организованной». Так сработает принцип вытеснения, и со временем с вами случится то, что вы будете внушать себе.

Хочешь, значит можешь!

Если человек приклеил на доску визуализации изображение цели, значит, может вообразить ее достижение. Внутри него есть потенциал для реализации задуманного.

Мечтать о детях я начала лет с пяти. Я тогда еще спросила у мамы, будет ли у меня братик или сестричка, а она ответила: «Даже не мечтай!» Мама действительно больше не рожала, да и не от кого было - отец нас бросил, а других мужчин рядом с собой она представить не могла. В тот момент я еще больше утвердилась в мысли, что, когда вырасту, создам совсем не такую семью, как была у меня в детстве.

Искать будущего избранника я начала еще в школе, в старших классах, но нашелся он только в институте на последнем курсе. С Костиком у меня случилась любовь с первого взгляда. Мама только головой на это покачала: «Делай как знаешь».

Первые три года о детях мы даже не думали. Хотелось просто наслаждаться друг другом и радоваться жизни. У меня, конечно, мелькала в голове мысль стать мамой, но я даже боялась ее озвучивать. Мне казалось, Костя скажет, что еще очень рано и надо подождать. Ну, я и ждала. А потом как-то обмолвилась, мол, одноклассница уже второго рождает, и неожиданно для себя услышала: «Так и нам пора!»

Верочка появилась на свет, когда нам с Костей было по двадцать шесть лет. Как сказали многие, идеальный возраст для того, чтобы стать родителями. И действительно, первое время мы по-настоящему наслаждались малышкой. Привыкали к новым ролям, адаптировались. Параллельно старались уделять время друг другу, хотя получалось далеко не всегда. Костины родители были далеко, а моя мама не горела желанием сидеть в няньках, так что особой помощи у нас не было.

Когда Вере исполнилось семь месяцев, мужу дали повышение, и дома я стала видеть его реже. Он сказал, что обязанностей прибавилось, но и зарплата выросла. Как будто это должно было меня успокоить... Ведь мы с малышкой хотели видеть папу чаще, а деньги были второстепенны. «Ты же хочешь ни в чем не нуждаться!» - обычно говорил на это супруг, и я закрывала рот.

Прошло буквально несколько месяцев, и я вновь увидела на тесте две полоски. Сначала испугалась - опять все сначала? Но Костя, услышав радостную новость, меня подбодрил: справимся! Хотя, конечно, справляться, в первую очередь, приходилось мне. Это я страдала от токсикоза, еле успевала за шустрой Верочкой, как на работу ходила в женскую консультацию. А Костя вновь зарабатывал деньги. Помню, как-то раз у него



ДЕТИ РАЗРУШИЛИ НАШУ СЕМЬЮ!

Считается, что дети способны укрепить семью, сделать ее сплоченной и в некоторых случаях даже спасти брак. Но очень часто все получается ровно наоборот.

был корпоратив - так он даже не предложил нам пойти вместе, хотя моя мама была не против посидеть с внучкой.

Вскоре родился сын, назвали Мишенькой. Все мои заботы умножились на два. И если раньше мы еще могли с мужем выкроить вечерок на то, чтобы побыть вдвоем, то теперь и эта привилегия оказалась для нас утрачена.

Я переживала из-за того, что мы отдалились друг от друга. Да еще подружки подливали масла в огонь бесконечными историями о том, как то тут, то там пары разводятся после рождения детей. Когда я поделилась своими переживаниями с супругом, он отмахнулся: «Глупости какие! У нас все хорошо». Но верить в это с трудом...

Дальше события развивались как в плохой комедии. Вере было два с небольшим, а Мише годик, когда я вновь стала с отвращением смотреть на завтрак по утрам. Уже знала: это плохой знак. Сделала тест - так и есть, снова беременна. На этот раз я откровенно рыдала. В таком положении и застал меня муж, вернувшийся с работы. Он выглядел озадаченно и, в конце концов, предложил сделать аборт. «Это же еще и не человек, так что и переживать не стоит».

Его слова мне показались жес-

токими. Как он мог такое говорить? Тем более, спустя несколько месяцев по УЗИ стало понятно, что человек там не один, а сразу двое. Я была беременна близнецами... Беременность проходила тяжело, а при родах я вообще чуть не умерла - открылось кровотечение.

Поначалу я надеялась, что муж изменится, задумается о том, что уделяет недостаточно времени семье. Но он еще больше замкнулся в себе, стал постоянно пропадать на работе, иногда приходил выпивший. До сих пор не знаю, изменял ли мне супруг, но однажды он пришел ко мне с разговором. «Лиля, мы уже давно живем как друзья, а я хочу быть счастливым. Думаю, ты тоже. Может, расстанемся?» Я даже не знала, что на это ответить.

Мы развелись. У меня просто не было сил сохранять этот брак, хотя очень хотелось. Я по-прежнему любила Костю и с грустью вспоминала, как счастливы мы были до рождения детей. Целых четверо! Тут любой мужчина бы сбежал... А мне что теперь прикажете делать? Бывший муж отныне свободен как ветер, хоть и исправно платит алименты. А я привязана к детям: личную жизнь не устроить, на нормальную работу не пойти. Одним словом, все испорчено.

Лилия Л.



ЧЕРНАЯ ВДОВА GUCCI

В конце 2021 года в прокат вышел фильм «Дом Гуччи». Посмотрев его, многие зрители удивились: до чего невероятная история! Увы, ничего придуманного в ней нет, жизнь наследников знаменитого бренда действительно была похожа на вулкан.

Когда 27 марта 1995 года был застрелен один из наследников империи Gucci, Маурицио, начался настоящий переполох. Все тут же стали размышлять, кому была выгодна его смерть. Подозревали и его кредиторов (последние годы он залез в крупные долги, потому что любил роскошную жизнь), и партнеров по бизнесу, и даже родных (те давно точили на него зуб - еще с тех времен, когда Маурицио подделал отцовскую подпись, чтобы вступить в наследство раньше других). Одним словом, дело обещало быть громким.

Лишь один человек остался в стороне от этой шумихи - бывшая жена Маурицио Патриция Реджани. Никто и не думал заподозрить в жестоком заказном убийстве эту несчастную женщину. Да и расстались они давно... Но все оказалось закручено, словно лихой детективный сюжет!

НА МЕНЬШЕЕ ОНА НЕ СОГЛАСНА!

Патриция родилась в 1948 году и воспитывалась матерью. Своего родного отца девочка никогда не знала. Когда ей исполнилось двенадцать, в ее жизни появился отчим - обеспеченный предприниматель Фердинандо Реджани.

Девочка быстро привыкла к хорошей жизни и мечтала найти себе жениха под стать. Правда, когда на одной из вечеринок она увидела Маурицио, он не сразу показался ей подходящей партией. Гуччи не привык демонстрировать свое состояние и приехал на простеньком автомобиле. Лишь позже Патриция поняла, какая золотая рыбка перед ней плавает.

Сам же Маурицио влюбился без памяти. Девушка показалась ему похожей на Элизабет Тейлор, которую бизнесмен обожал. Сразу стало понятно: для новой избранницы Маурицио готов на многое, в том числе и в финансовых вопросах. Так, например, когда влюбленные начали встречаться, Патриция почти сразу потребовала подарить ей роскошный автомобиль Ferrari - на меньшее она была не согласна.

Отец Маурицио, Родольфо Гуччи, сразу раскусил Реджани, посчитав ее охотницей за состоянием своего сына. Он как мог уговаривал отпрыска связать жизнь с девушкой скромнее и проще, но тот стоял на своем. Спустя несколько лет после знакомства, в 1973 году, Маурицио и Патриция сыграли свадьбу. Родственникам жениха пришлось смириться с его непростым выбором и пожелать

влюбленным счастья. Со временем смягчился даже свекор Родольфо. Более того, он подарил молодоженам шикарный пентхаус в нью-йоркском Олимпик-Тауэр. Туда пара переехала жить вскоре после бракосочетания.

То ли желая задобрить невестку, то ли просто будучи щедрым человеком, Гуччи-старший вскоре сделал ей еще несколько подношений - подарил пару яхт, объекты недвижимости и частные острова. Для девушки это означало: ее приняли в семью!

БРАК ДАЕТ ТРЕЩИНУ

Десять лет брак наследника империи Gucci можно было считать идеальным. Пара жила душа в душу, хотя влюбленные и казались совершенно разными людьми. Маурицио был погружен в дела и бизнес, Патриция же не отказывала себе в светских раутах и торжественных вечерах. Она дружила с известными личностями, в числе которых была, например, Джеки Кеннеди-Онассис. Ей льстило внимание к собственной персоне.

Впрочем, об уюте семейного очага Патриция тоже не забывала. В перерывах между великосветскими мероприятиями она успела подарить мужу двух дочек: в 1976 году - Алесандру, в 1981-м - Аллегру.

Брак стал давать трещину сразу после рождения второй дочери. Именно тогда Маурицио вступил в наследство и встал у руля огромной империи. Ему казалось, что управлять ею будет не так сложно, но как же он ошибался! Бизнес рухнул на глазах - в том числе, из-за неверных решений руководства. Маурицио совершал один промах за другим, а Патриция, вместо того чтобы поддерживать супруга, критиковала его. Женщина считала, что муж слишком мягок, и называла его подушкой.

«У тебя нет своего мнения!», «Ты не в состоянии отстаивать свои интересы!» - то и дело звучало в адрес Маурицио. В конце концов он устал от постоянного давления. Ругаться с женой не хотелось, и бизнесмен решил уйти по-английски. Как-то раз он сказал Патриции, что отправляется в деловую поездку во Флоренцию. Он действительно поехал, но возвращаться не собирался. На следующий же день после его отъезда к женщине пришел друг Гуччи и сообщил о том, что брак распался, и Маурицио она может не ждать.

Можно только попытаться представить, какие чувства в тот момент испытала Патриция! Наверняка она рыдала, а потом рвала и металась. Женщина всегда так гордилась тем, что является частью семьи Гуччи, и вот теперь ее будущее под угрозой. Но куда больше она расвирепела, когда узнала, что Маурицио не просто ушел от нее, но еще и почти сразу нашел себе новую возлюблен-

ную. Ею оказалась итальянская модель Паола Франки. Они были знакомы задолго до любовного романа - еще в детстве Франки и Гуччи были друзьями.

С бывшей женой Гуччи развелся без всяких сожалений. Правда, не обошлось без юридических проволочек - окончательно брак был расторгнут лишь в 1994 году. И если Маурицио сразу забыл прошлые отношения, то Патриция никак не могла перестать считать себя замужней женщиной.

«Я ПО-ПРЕЖНЕМУ ГУЧЧИ!»

Несколько лет Маурицио Гуччи держал в секрете свою связь с Паолой Франки. Официально он признал избранницу лишь в 1990-х годах. Так сложилось, что именно тогда начались серьезные проблемы у Патриции. Женщину стали мучить головные боли. После тщательного обследования выяснилось, что у нее опухоль головного мозга. К счастью, она оказалась операбельной и доброкачественной. Операция была проведена вовремя и завершилась успешно. Осложнений, по словам врачей, тоже не должно было быть. Однако вся эта непростая ситуация повлияла на моральное состояние женщины. Все это усугублялось новостями о том, как хорошо складывается жизнь у ее экс-супруга, который так нечестно ее оставил.

Несмотря на то что Маурицио согласился на неплохие алименты дочерям (около 1,5 миллиона долларов ежегодно), он забрал у Патриции самое ценное. Отныне женщине было запрещено называть себя Гуччи и использовать знаменитую фамилию. Ей пришлось согласиться со всеми условиями, хотя она и признавалась: «Я по-прежнему ощущаю себя Гуччи. Даже больше, я самая Гуччи из всех!»

Возможно, трагедии бы и удалось избежать, если бы не коварное стечение обстоятельств. В 1995 году Патриция отправилась на спиритический сеанс к своей давней подруге Джузеппине Ауриемме, экстрасенсу по совместительству. Там две закадычные приятельницы вызвали духов предков, которые и подсказали Патриции, что она должна отомстить ненавистному бывшему супругу. Джузеппина поддержала женщину - даже больше, она сама вызвалась найти киллера. Учитывая, что у Гуччи было немало денег, с этим удалось справиться быстро. За 350 000 долларов грязное дело согласился совершить владелец итальянской пиццерии Бенедетто Черрауло.

Именно он 27 марта 1995 года произвел несколько выстрелов в Маурицио Гуччи, который в тот момент поднимался по ступенькам к дверям собственного офиса. Первые три пули попали в спину, после чего муж-



Семейная жизнь Маурицио и Патриции поначалу была похожа на идиллию. На фото с дочерьми - Алессандрой и Аллегрой



Паола Франки так и не стала законной супругой Гуччи. Свою историю позже она описала в автобиографии «Разбитая любовь»

чина упал навзничь. Четвертая его добила, угодив в висок. Бизнесмен скончался на месте.

В день его смерти Патриция сделала в своем личном дневнике многозначительную запись - «paradeisos», что значит «рай».

СВОБОДНА И СЧАСТЛИВА

Два года полиция плутала по ложным следам. Лишь в 1997 года безутешная Паола Франки все же убедила блюстителей закона обратить внимание на экс-супругу покойного.

Как только полицейские стали копать в этом направлении, оказалось, что Паола более чем права. Патриция почти сразу призналась в том, что заказала убийство бывшего мужа. Оказалось, у нее было немало причин для мести. Прежде всего, ревность. Далее, в случае еще одного брака алименты Патриции уменьшились бы в размере вдвое. «Это жалкая миска чечевицы!» - так прокомментировала она размер возможного нового пособия. Плюс ко всему, женщина желала вместе с дочерьми получить контроль над именем Гуччи.

Для правосудия эти аргументы оказались неубедительными, и Патрицию приговорили к 29 годами лишения свободы. За мать вступились Алессандра и Аллегра. Девушки пытались убедить суд в том, что из-за прооперированной опухоли в головном мозгу она действовала, не отдавая себе в этом отчета. К ним прислушались, и сбросили срок до 26 лет. Но и это было немало!

Пресса тут же окрестила Патрицию «черной вдовой», а сама она первые годы еле держалась в тюрьме. Даже пыталась покончить с собой, повесившись на шнурке. Спасли. Позже, видимо, привыкла к новым условиям. Потому что, когда ей в 2011 году предложили перейти в открытую тюрьму, предполагающую ежедневное отлучение по работе на несколько часов, она отказалась. Аргумент был весомым: «Я ни разу в жизни не работала и не хочу начи-

нать это делать сейчас».

Патрицию отпустили еще спустя пять лет - за хорошее поведение. Она вышла на одиннадцать лет раньше положенного срока. На свободе женщина тут же получила немало денег! Прежде всего, это была сумма ежегодных компенсаций за развод с Маурицио - почти 16 миллионов фунтов стерлингов. Пока мать находилась в тюрьме, деньгами распоряжались ее дочери. Теперь же Патриция вновь хотела забрать все себе. Материальные тяжбы рассорили семью, и вскоре Аллегра и Алессандра прервали общение с родительницей.

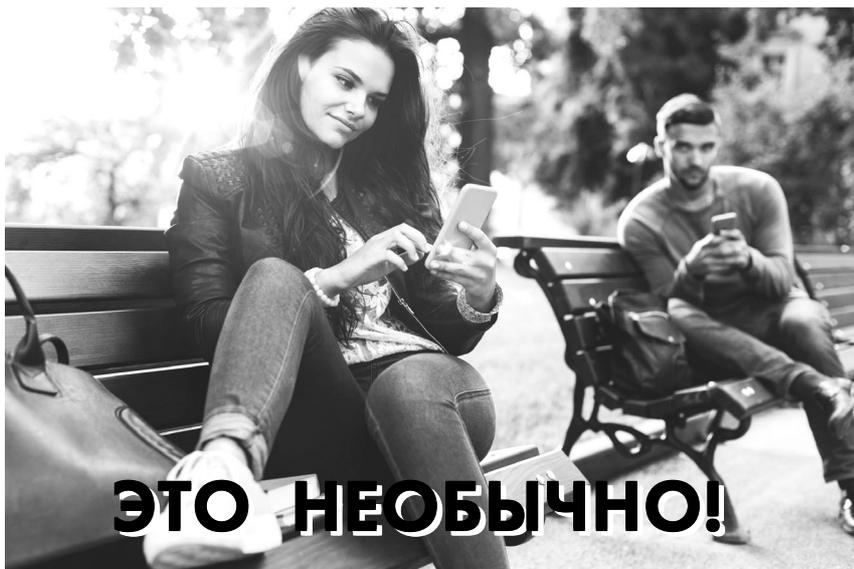
Впрочем, сама Патриция на жизнь не жаловалась. Она обосновалась в Милане, завела собаку и попугая. С птицей на плече ее и сейчас часто замечают на улицах. К новости о том, что о ее истории любви собираются снять фильм, женщина отнеслась благосклонно. Он вышел в 2021 году под названием «Дом Гуччи». Главные роли в нем исполнили Леди Гага и Адам Драйвер.

Однажды бывшую Гуччи спросили, зачем она все-таки заказала убийство бывшего супруга. Ответ был более чем лаконичным: «У меня плохое зрение - сама я боялась промахнуться».



Сегодня Патриция Реджани живет в свое удовольствие и продолжает называть Маурицио Гуччи главной любовью своей жизни

Ситуация



ЭТО НЕОБЫЧНО!

5 невероятных историй знакомств

Думаете, в реальной жизни истории знакомств более прозаичны, чем в кино? Ничего подобного!

Некотрые истории знакомств будто созданы для того, чтобы их передавали из поколения в поколение со словами: «А вот мы с твоим дедушкой встретились при удивительных обстоятельствах...»

«МЕНЯ СПАСЛИ ОТ БЫВШЕГО МУЖА»

«У меня был сложный первый брак, - с горечью рассказывает Татьяна, 26 лет. - Мы мучали друг друга два года, прежде чем приняли решение расстаться. Но и потом Гриша буквально не давал мне прохода - везде поджидал, пытался наладить контакт. Я была против. Однажды я шла на автобусную остановку и вновь увидела его. Бывший супруг подошел и стал умолять меня дать ему еще один шанс. К тому же я опаздывала на встречу. Но как было от него отделаться? Я стала искать глазами помощь и увидела ее - в кафе в двух шагах от нас сидел симпатичный мужчина с ноутбуком. «Меня ждет друг», - сообщила я бывшему и тут же упорхнула за столик к незнакомцу. Подсела, чмокнула в щеку как ни в чем не бывало и начала разговор. Первые секунды мужчина был ошарашен, но потом он увидел моего бывшего и, кажется, все понял. Он улыбнулся и поддержал разговор. Экс-супруг вскоре ушел, а мне стало так неудобно за случившееся. «Да вы что, все нормально!» - успокоил он меня и предложил выпить

чашечку кофе. С тех пор кофе мы пьем уже по утрам в съемной квартире, а этот незнакомец стал моим вторым мужем».

«МНЕ БЫЛО НЕ СБЕЖАТЬ ОТ НЕГО»

Екатерина, 31 год, только переехала в новую квартиру и с соседями еще не была знакома. Запомнила девушка только одного мужчину - он жил прямо над ней и часто включал громкую музыку. «Как-то раз я собиралась на работу и встретила его у лифта, - рассказывает героиня. - Решила брать быка за рога и тут же пожаловалась ему на бесконечный шум. Сосед смутился. Разговор мы продолжили уже в лифте. Но, когда мужчина попытался в очередной раз оправдаться, огромная машина вдруг со скрежетом остановилась. В целом мы провели в лифте около четырех часов, пока его пытались запустить. На работу я опоздала, и от соседа было не убежать! Одним словом, из лифта мы выходили уже добрыми друзьями. Со временем стали общаться чаще, а через несколько месяцев съехались».

«ОН МЕНЯ ЧУТЬ НЕ УБИЛ!»

Свою любовь 35-летняя Татьяна встретила на дороге. Увы, в прямом смысле. Женщина рассказывает: «Я двигалась по пешеходному переходу. Светофора там не было, но видимость была хорошей. Я даже не ожидала, что меня собьет маши-

на! Упала на проезжую часть и взвыла от боли в ноге. Позже оказалось, всего лишь вывих. Автомобилист и сам перепугался не на шутку. Симпатичный мужчина лет сорока долго извинялся передо мной, а потом рассказал душещипательную историю о том, что ему изменила жена, и он находится в растрепанных чувствах. Мне стало по-человечески жаль его, и ДПС мы вызывать не стали. Знакомство продолжили в травмпункте, куда мужчина меня отвез, а потом в кафе. Мы обменялись телефонами и вскоре встретились вновь».

«БУДУЩИЙ МУЖ ПРИНИМАЛ У МЕНЯ РОДЫ»

«До сих пор, когда рассказываю эту историю, многие не верят, - удивляется Вера, 43 года. - Но факт остается фактом! Когда я пошла рожать своего первенца, роды у меня принимал замечательный акушер-гинеколог, тогда он для меня был только Николай Константинович. Все сделал на высшем уровне и был очень внимателен ко мне. Спустя несколько лет с отцом моей дочки мы развелись, и я осталась одна с ребенком на руках. Помню, как-то у меня начались проблемы по гинекологии, я стала искать специалиста. И вновь мне посоветовали Николая Константиновича. Мы встретились вновь, потом снова и уже больше не расставались. Вместе родили еще одного малыша, и вновь супруг принимал роды!»

«ОН ПРОСТО ЗАПЛАТИЛ ЗА МЕНЯ...»

29-летняя Дарья рассказывает: «Только представьте: вечер рабочего дня, гипермаркет и огромная очередь на кассе. Я выкладываю свои покупки на ленту, их считывают, складывают и предлагают мне оплатить покупку. И вот тут-то происходит заговоздка! «Простите, но терминал не может провести операцию - недостаточно средств», - говорит кассир. Помню, я тогда покраснела словно рак, а вся очередь посмотрела на меня с осуждением. Мы попробовали еще раз, но все тщетно. Другой карты у меня не было. «Давайте я заплачу!» - предложил мужчина, стоящий за мной, и я опешила. В чеке была кругленькая сумма. Но сосед по очереди не хотел слышать никаких возражений. Я еле догнала его у входа в магазин, но и там он отказался от денег. «Позвоните мне!» - только и успела всунуть я ему свой номер телефона. Звонка не было целых две недели, а потом он объявился. Сказал, что я ему очень понравилась, и пригласил на свидание. Вот как бывает!»

Ваш любимый сканворд

						Филигрань					Резерв				
1	Чертежн. бумага		Часть		Х/б ткань	Цвет шкуры		Хищная птица		Лампа в спальне					
			Загогулина												
Письменный...	...медянка				Ткань для ветрила	Переключатель		Лирич. стих.		Люкс в отеле					
"Этаж" в театре	 <p>Брачный обряд</p>														
						Батый, автор			Рыболовн. снасть	Выемка		Вид прозы		Дикий кот	Обруч для котла
						Велодорожка			Опахало						
							Стадо баранов								
Рандеву в космосе	Шерхов. ткань		Смотр войск		Грязевой залив		Сетка для бабочек	"Лысый" ковер		Сосуд из рога					
						Яп. вишня									
"Родич" куропатки	Спор с закладом					Основа красителей									
Тип растения	Колючка		Роль Миронова		...изобилия	Мясистая трава		Микросхема		Наж.-дачн. круг	Обод со спицами				
Др.-греч. лира						Наряд японки									
						Выступ седла									
Амур у римлян два и готово!		Зной		Роскошь		Месяц		1/3 ярда	Скандин. дуака					
					Неясные звуки			Мясо без костей							
Блюститель	Сорт кофе							Селение (вост.)							
Орнамент					Друг герды			Бык на арене							



НЕОЖИДАННАЯ НАХОДКА

Когда жизнь со всей скоростью летит под откос, многие вещи перестают волновать. Но порой именно в этот момент случается чудо, которое все меняет.

ку. Виталик фактически заменил ей отца - родной папа девочки нашел другую семью и исчез из ее жизни. Спустя три года пара распалась, а потом родила общего ребенка - получился мальчик Алешка.

Спокойными были только первые пять лет совместной жизни, а потом начался кошмар. Мало того, что прежде равнодушный к алкоголю Виталик начал выпивать, так еще и в моменты алкогольного помутнения изменял. Сначала Ира ничего не знала, потом закрывала на все глаза ради семьи, а потом перестала. И подала на развод.

Виталик ушел без каких-либо возражений. А Ира, оставшись в одиночестве, от бессилия разрыдалась. Ну, и что теперь делать? Старшая дочь давно выросла и укатила строить свою жизнь в другой город. Отношения между ними были хорошие, но жить с матерью девушка по понятным причинам не желала. Сын же, всегда отдававший предпочтение отцу, не изменил себе и в этот раз.

- Мама, прости, но я хочу жить с папой, - заявил он Ире, тем самым окончательно разбив ей сердце.

Следом отошел в мир иной любимец семьи кот Марсик. Потом Ира попала в аварию, разбив недавно купленную машину. Потом долго мучилась с сердечными болячками, которые преследовали ее с самого детства. Одним словом, год выдался настолько тяжелым, что хоть плачь! Но слез почему-то не было.

- Помогите...

Ира остановилась и прислушалась. Время было позднее, и на улице оказалось малолюдно. Женщина еще немного постояла и двинулась дальше. И снова:

- Помогите...

Она поставила сумки с продуктами на землю.

СТРАННАЯ НАХОДКА

Голос звучал из... мусорного бака, стоящего в одном из дворов. Первым делом Ира подумала, что о просьбе молит какой-нибудь бомж. Уже хотела было уйти, да любопытство взяло верх.

Заглянула в бак, а на самом его дне, между мешками с мусором,

сидит мужчина.

Внешний вид у него был весьма странный. Вроде одежда хорошая, даже дорогая. При этом сам он весь грязный, лицо - в синяках и запекшейся крови. Одного глаза вообще не видно из-за огромного фингала под ним. Времени на раздумье было мало. Ира взглянула на свои пакеты, потом на мужчину и решительно протянула ему руку.

Из бака он вылез кое-как, даже чуть не утянул Иру за собой. Незнакомец оказался сильным и мускулистым, но уж очень побитым жизнью.

- Что с вами случилось? - осторожно поинтересовалась Ира.

- Плохие люди встретились на пути, - с ухмылкой ответил он, особо не желая распространяться о случившемся.

- Вам есть куда идти? - спросила женщина. Незнакомец покачал головой. Что в этот момент подтолкнуло Иру к этим словам, она и сама не поняла. Они будто сами вырвались из ее уст.

- Вам помыться нужно да поесть чего-нибудь. Вижу, что человек вы неплохой. В жизни всякое бывает...

Незнакомец, как ни в чем не бывало направился вместе с ней к подъезду, даже сумку с продуктами взял.

Оказавшись в квартире, мужчина огляделся и присвистнул.

- А у вас тут уютно!

Ира промолчала. Все в этой квартире они придумывали вместе с Виталиком, вплоть до цвета обоев. Обычно мужчины держатся в стороне от подобного, но ее бывший муж обожал ремонт и все, что с ним связано. Ира уже было хотела рассказать об этом новому знакомому, но почему-то остановилась. Предложила ему сходить в ванную комнату, а сама занялась приготовлением ужина.

ОДИНОКИЙ ВОЛК

«Мусорщик» - именно так Ира прозвала своего нового знакомого. Интересно, что его настоящего имени она так и не узнала, - мужчина молчал как партизан. Сказал только, что его имя ничего ей не даст и она может называть его так, как ей заблагорассудится.

В тот день настроение у Иры было хуже некуда. Не то чтобы случилось что-то, что могло повлиять на душевный настрой, - просто внутреннее недовольство происходящим достигло пика. Да еще начальник сегодня отчитал буквально ни за что! Это стало последней каплей.

ЖИЗНЬ ПОД ОТКОС

Вообще-то, уже год, как жизнь Иры медленно, но верно катилась под откос. Все началось с развода, на который женщина подала сама. Никто ее за это не осудил, а окружающие даже посочувствовали - то, что в последнее время творил ее благоверный, ни в какие рамки не лезло.

С Виталиком Ира познакомилась в далеких 1990-х, когда зарплаты платили плохо, а деньги, как назло, нужны были вовремя и в большом количестве. Коллеги в сложных ситуациях помогали неохотно, но были исключения - Виталик, например. На почве взаимовыручки они и познакомились, а потом решили уже не расставаться.

Ира тогда в одиночку воспитывала дочь от первого брака Настень-

Когда «мусорщик» вышел из ванны, стало окончательно понятно, что никакой он не божж, а вполне себе нормальный человек. Да, лицо было побитым и опухшим, правая нога хромала, руку он держал, прижав к груди (видимо, болела), но в целом незнакомец показался женщине вполне себе симпатичным. И у Иры, давно не знавшей мужской ласки, даже что-то екнуло в груди.

- А вы не боитесь? - вдруг поинтересовался «мусорщик». - Все-таки я незнакомец, мы одни в вашей квартире. Сейчас свяжу вас и выведу отсюда все!

Ира сначала замерла, но тут же расхохоталась. Уж ей ли было не знать, что выносить отсюда было попросту нечего. Несколько месяцев назад к ней за помощью обратилась младшая сестра, залезшая в крупные долги. Ира, не умеющая отказывать, помогла ей, продав все необходимое из бытовой техники. Теперь ее квартира напоминала склад никому не нужных вещей - халатов да платяев.

- А вы шутник! - объяснила она свой смех. - Нет, ничего я не боюсь. Да и терять мне нечего. Может, о себе что-нибудь расскажете?

«Мусорщик» замаялся. Он явно не собирался откровенничать, но понимал, что молчание тоже будет выглядеть странно.

- Все, что могу сказать, - я одинокий волк. Родители давно умерли, семьи нет. Скитаюсь один по белу свету: где приласкают, где подадут, как вчера.

- Так вы что же, со вчерашнего дня в баке лежали? - удивилась Ира.

- Именно. Впрочем, хватит о грустном! Лучше расскажите о себе.

Молчать Ира, в отличие от своего собеседника, не стала. И выложила ему как есть всю подноготную своей непростой жизни. И про мужа бывшего, и про выросшую старшую дочь, и про неблагополучного младшего сына. В конце рассказа даже всплакнула - так ей жалко себя стало. Мужчина накрыл ее хрупкую кисть своей широкой мощной ладонью, и стало как-то спокойнее.

- Ой, что это я! Вы же, наверное, голодный! - Ира спохватилась и тут же поставила на стол свой фирменный борщ, банку сметаны, свежий хлеб.

ХОТЬ БЫ НЕ УЕЗЖАЛ...

На ночь Ира постелила новому знакомому в гостиной на диване. Он был не против и не переставая благодарил хозяйку за радушие. Женщина вручила ему аптечку, чтобы он обработал все боевые раны, а сама ушла в свою комнату.

Ира долго смотрела на замок на

двери, оставшийся еще от прежних хозяев. Бывало, они с Виталиком закрывали комнату от назойливых детей, чтобы те не вошли в самый неподходящий момент. Вот и сейчас женщина подошла и повернула защелку - так надежнее будет.

Ночью в дверь к Ире никто не ломился, зато снились интересные сны. Новый знакомый в них вел ее под венец и осыпал бриллиантами. Проснулась она в холодном поту. А что, если сон вещий? Ира прислушалась и услышала тихий мужской голос на кухне. Оделась, быстро причесалась и пошла посмотреть, в чем дело.

«Мусорщик» сидел на табуретке, перед ним стоял стационарный телефон, по которому он с кем-то разговаривал.

- Эти люди своего не упустят! А я не хочу рисковать - мне хватило того, что они уже сделали. Так что проверни все так, как я сказал!

Мужчина обернулся, заметив, что больше в помещении не один. Ира улыбнулась ему, и спустя мгновение «мусорщик» повесил трубку. Он извинился за то, что начал хозяйничать на чужой кухне. Женщина взглянула на стол и заметила на нем свежесваренный кофе на две чашки, стопку блинов и несколько сваренных яиц.

- Так вы что же, еще и блины умеете печь? - удивилась она.

- Конечно! Вот только сахара у вас не нашел, так что блины надо чем-нибудь подсластить.

Ира вытащила из закромов клубничное варенье. За завтраком разговор не вязался, да и спрашивать было не о чем. Женщина, конечно, хотела поинтересоваться, как долго «мусорщик» у нее пробудет, но подумала, что он может посчитать этот вопрос бестактным. По правде говоря, ей даже хотелось, чтобы он не уезжал вовсе. Она настолько устала быть в одиночестве, что даже чужой человек рядом стал настоящей отрадой.

- Ну, я пошла на работу. Вот вам ключи, - она протянула связку уже у порога. Еще раз огляделась в квартире - да, выносить отсюда было нечего. Да и почему-то хотелось доверять этому нелепому незнакомцу, который так неудачно во что-то вляпался. «Мусорщик» помахал ей рукой, и Ира захлопнула дверь с обратной стороны.

СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ

В тот день работалось плохо - женщина постоянно думала о том, как там ее новый знакомый. Она так и не узнала, сколько ему лет, но судя по внешнему виду, они были примерно ровесниками.

Домой Ира мчалась со всех ног, попутно проклиная автобус, который не желал ехать быстрее и собирал все красные светофоры. Лишь у квартиры остановилась, чтобы перевести дыхание. Внутри ее тут же насторожила тишина - здесь явно никого не было. Видимо, «мусорщик» отлучился. Но все оказалось иначе.

«Дорогая Ирина, благодарю вас за проявленную доброту! Удачи вам, вы особенная! Ключи в почтовом ящике» - эти слова значились в записке, лежавшей на тумбочке в прихожей. Ира спустилась вниз - так и есть, связка была здесь.

В тот вечер не было слез. Да и к чему плакать? Он ведь был обычным прохожим в ее жизни, которому она просто протянула руку помощи. Они провели вместе всего сутки, теперь каждый пойдет своей дорогой. Так и должно быть. Это жизнь, а не сказка. Ира все понимала, но на душе было невыносимо грустно.

Следующие несколько недель Ира ходила как в воду опущенная. Многие даже интересовались, не заболела ли она. Женщина отмахивалась. У нее болела душа, но кому же такое расскажешь? Хорошо хоть, время действительно заживало раны. И спустя месяц она думала о том мужчине гораздо меньше, чем раньше.

Как-то раз Ира, как обычно, собиралась на работу. Накинула пальто, взяла сумку, закрыла входную дверь. Быстро сбежала вниз, цокая каблучками. А выйдя на улицу, растерялась. У подъезда стояла роскошная белая иномарка - она никогда таких красивых не видела! Поняв, что глазаит на нее слишком долго, Ира уже собралась было идти восвояси, как вдруг дверь открылась и из нее вышел мужчина в костюме. Она не сразу его узнала.

- Ира, здравствуй! - произнес он. Приглядевшись, женщина оторопела: это же был «мусорщик»!

От неожиданности слезы брызнули у нее из глаз, а мужчина, заметив это, подошел и... обнял ее.

- Прости, в тот раз я не смог ничего толком объяснить. Попал в нехорошую историю, еле вышел сухим из воды. Пообещал себе: вернусь, когда все улажу. И вот, наконец, я здесь.

Он вытащил с заднего сиденья букет цветов. Кто знал, что все так обернется, когда она услышала жалобное «Помогите...» возле мусорных баков?

- Давай я все расскажу тебе за чашечкой кофе? - предложил мужчина. - Мне скрывать нечего! И да, кстати, меня зовут Кирилл.



ПРОГУЛКА С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ УМА

Любой педиатр скажет: для детей прогулка на свежем воздухе - весьма полезное мероприятие. А психолог добавит: к тому же оно может быть продуктивным для развития!

Многие мои знакомые не гуляют с детьми от слова совсем. Аргументы у всех разные: «на улице слишком жарко/холодно/мокро», «это пустая трата времени», «нам некогда» и коронное «а что делать на улице?». На последний вопрос я точно знаю ответ!

Когда мой Лешка дорос до возраста активных прогулок, а не статичного сидения в коляске, мы стали выбирать во двор. Там я раз за разом наблюдала интересную картину. Наш сосед по подъезду - инициативный мужчина лет сорока - собирал всю ребятню и играл с ними. В силу возраста поначалу Лешка к ним присоединиться не мог, поэтому просто наблюдал. Но прошло пару лет, и он стал активно участвовать в играх.

Как-то раз я спросила у соседа, откуда он знает столько разных детских забав, а тот ответил, что некоторые помнит из собственного детства, другие же подсматривает в Интернете. А порой и просто спрашивает у ребят, во что любят играть они, и присоединяется.

Позже у меня появился второй ребенок, а вслед за ним и третий, и вопрос прогулок встал достаточно остро. Помогал все тот же сосед - пока я качала младшую, он подключал старших к активным играм. Все были довольны.

Это было несколько лет назад. Теперь же все мои дети достаточно взрослые, а сама я стала той активной мамой, которая тоже устраивает детские игрища во дворе. За пос-

леднее время у меня сформировался собственный арсенал игр, которым я с удовольствием поделюсь с другими родителями. Попробуйте вовлечь в них детей, и вы поймете, что прогулка может быть действительно увлекательной!

«Как ходит лев?» В этой игре взрослый называет каждому ребенку животное, которое тот должен изобразить. Например, можно задать вопросы «Как прыгает по веткам обезьяна?» или «Как крадется мышка?». Такие задания помогают развивать артистизм и фантазию, а также формировать мысленные образы.

«Что ты слышишь?» Эту игру обожает моя средняя дочка - спокойный, рассудительный и мечтательный ребенок. Мы с ней обычно садимся на скамейку, и я прошу дочь закрыть глаза и рассказать мне, что она слышит. Это могут быть разные звуки - детский смех, скрип снега зимой или стрекот кузнечиков летом, проезжающие машины, чей-то разговор. Мелочь, но такое задание помогает ребенку анализировать то, что он слышит и чувствует, и облекать это в словесную форму. Часто мы после этого приходим домой, и Лена пишет короткий рассказ о том, что она услышала (не увидела!) на прогулке. Получается очень интересно.

«Бег с препятствиями». Игра очень полезная! Можно предложить ребятам не просто бесцельно бегать по двору, а выполнять те или иные упражнения. Например, попрыгать,

как лягушка, до ближайшего столба, пролезть через все турники на площадке, обежать сквер по периметру и т.д. Можно засчитывать каждое задание всем или выбирать лучшего - например, оценивая скорость.

«Фотографируй!» Творческим и усердным детям понравится, если вы возьмете с собой на прогулку фотоаппарат. Сейчас существуют детские экземпляры: они гораздо дешевле, качество снимков получается хуже, но детям этого хватает. Предложите ребенку снимать то, что бросается ему в глаза. Укажите на необычные ракурсы, блики света, метаморфозы природы. Я сама в свое время проходила курсы фотографии, поэтому без труда показала сыну некоторые уловки.

«На что похоже облака?» Это игра идеально подходит для тайм-аута в качестве передышки после активных игр. Мы обычно проводим ее, лежа на огромных качелях и смотря в небо. В такие моменты я спрашиваю ребенка: «На что похоже облака?» И тут начинается самое интересное. Я рассказываю свое видение, малыш - свое. Таким образом он развивает образное мышление, креативность, умение мыслить творчески.

«Я называю цвет». На самом деле называть можно не только цвет, но и какой-либо предмет или человека. Задача ребенка - как можно быстрее отыскать его, подбежать и дотронуться. Если детей несколько, выигрывает тот, кто выполнит задание как можно быстрее. Детвора ограничена во времени, так что приходится учиться быть предельно внимательными и быстрыми.

«Секретики». Я помню эту игру из собственного детства. Мы с ребятами вырывали в земле ямку, брали стеклышко и клали под него разные «сокровища», какие только могли найти у себя в карманах - бусины, пуговицы, камешки, ленточки и так далее. В итоге прикрывали это все стеклышком и припорошивали землей. Получался «секретик». Я рассказала об этом младшей дочке, и они заинтересовались.

Еще можно вспомнить старые добрые прятки, классики, крокодила, слова и многое другое. К тому же многие игры, в которые мы привыкли играть дома, подходят и для улицы тоже!

Хорошо, если у вас есть команда - ребята, с которыми ребенок может поиграть, и ему будет весело. Это или ребята со двора, или собственные братья-сестры. Но даже если компания небольшая, все равно шанс заскучать невелик, если рядом креативные родители.

Наталья Лаврентьева.

ПЕРЕД ПРИЧАСТИЕМ МАЛЫШ РАЗБИЛ ГУБУ...

Собирались к причастию, и трехлетний внук разбил губу. Пошла кровь, в таком виде мы понесли его к чаше. Потом нас ругали: оказывается, крови в храме быть не должно. Что же было делать в таком случае?

Н. Хвостова.

В православном храме совершается таинство евхаристии, так что кровь в его стенах действительно проливаться не должна.

При этом ситуации бывают разные. Если вдруг у человека в храме пошла кровь - из носа, из раны - не стоит пугаться. Достаточно выйти на улицу, остановить ее и со спокойной душой вернуться обратно в церковь. Если рана перевязана, а кровь остановлена, можно продолжать молитву с чистой душой и совестью.



Другое дело, если кровь не останавливается или рана свежая. В этом случае действительно лучше перенести визит в храм на более удачное время. Ничего страшного не произойдет.

Если все же случилось так, что ребенок был в храме с кровью, можно попросить мысленно прощения, ведь это было сделано не со зла, а по незнанию.



СИЛА РОДИТЕЛЬСКОГО БЛАГОСЛОВЕНИЯ

Знаю, что многие просят у родителей благословения перед тем или иным действием, но я не понимаю этого. Мне уже 32 года - ни разу так не делала. Я не права?

Анастасия Смольникова.

Родительское благословение - не обязательная процедура, просить о ней, потому что «так надо», не стоит. Однако это действие дает верующему человеку многое.

Родители в определенном смысле являются земными ангелами-хранителями для ребенка, в каком бы возрасте он ни находился. Если даже повзрослевшие дети трепетно относятся к отцу и матери, уважают их слово, мнение, в таком случае благословение становится чем-то особенным, святым, что очень ценится человеком.

Получить благословение просто - достаточно попросить о нем. Также несложно и дать: обычно говорят «Благословляю тебя» и все. Часто после этих слов осеняют человека крестом.

Причины, по которым обращаются за благословением, у всех разные. Есть те, кто каждое утро перед началом рабочего или учебного дня спрашивают благословения

у родителей. Другие же пользуются этой привилегией только по особым случаям - например, перед дальней поездкой, важным мероприятием или судьбоносной встречей. Некоторые молодые люди до сих пор просят благословение у родителей возлюбленной перед свадьбой.

Что дает человеку родительское благословение? Прежде всего, спокойствие и умиротворение. Сказанное матерью или отцом, оно будто накрывает покровом и избавляет от лишних тревог и волнений. Конечно, это не панацея от всех проблем, но многие действительно легче проходят через испытания, когда знают, что родительская вера с ними.

Если отца с матерью нет в живых, за благословением можно отправиться к духовнику - батюшке, которому можно доверить все тайны и чаяния. Слова напутствия, полученные от него, будут не менее ценны.

НУЖНО ЛИ МОЛОДИТЬСЯ?

Мне 60 лет, стареть совсем не хочется. Стараюсь поддерживать свой внешний вид, выглядеть молодо. А подруга заявляет, что это я так от смерти пытаюсь убежать. Кто прав?

Лидия С.

Нет ничего плохого в том, чтобы оставаться бодрым и активным в любом возрасте. Но совсем другое - бросать все силы на поддержание внешнего вида из-за страха перед будущим.

Жизнь идет своим чередом, и нужно наслаждаться тем, что дает нам каждый день. Конечно, впере-

ди каждого ждет старость и смерть, но бояться этого не стоит. Это естественные процессы. А если все же боязно, то этот страх лечится молитвой и верой в Бога. Придя к Господу, возникает понимание, что после земной жизни есть еще и другая, вечная. Она более чистая и светлая, если на зем-

ле человек жил праведно и по совести.

Одним словом, молодиться до состояния 20-летней девушки однозначно не стоит. А вот поддерживать здоровье, силы, активность, интерес к жизни, своей внешности можно и нужно. В это время человек нужен своим детям, внукам, семье. Есть коллеги, друзья, во многом поддерживает вера. Стоит найти плюсы - и страхи отступят!

Астродиеты



ТРАНСФОРМАЦИЯ ВСТУПАЕТ В ПРАВА

Весна вступает в свои права, а вместе с ее приходом природа начинает преображаться. И представительницам прекрасного пола тоже хочется сбросить зимние оковы. Начинается пора трансформации, когда каждая из нас может приблизиться к желанному образу.

НА ГРАНИ ОБЖОРСТВА

Стремление к расширению в период с 1 по 12 марта будет обусловлено влиянием соединения, образовавшегося между дневным светилом и Юпитером в знаке Рыб. Захочется жить на полную катушку, и в это время очень легко поддаться вредным привычкам и соблазнам. Многих людей будет так и тянуть к высококалорийным продуктам и алкогольным напиткам. Их неумеренное употребление приведет не только к набору лишних килограммов, но и к сбоям в работе печени и органов пищеварительной системы.

По возможности не посещайте увеселительные мероприятия и задайтесь целью расширить свой кругозор. Займитесь изучением иностранных языков, чужих культур, маркетинга, юриспруденции и пр. Такие типично юпитерианские темы могут настолько вас увлечь, что вам будет не до еды, а значит, ваша внешность точно не пострадает.

Еще одним опасным для фигуры периодом окажется неделя с 19 по 25 марта, когда к Юпитеру присоединится Меркурий. В эти дни может резко усилиться аппетит, но это произойдет только в том случае, если у вас ухудшится ментальное состояние. Следите за своими

мыслями. Если почувствуете, что погружаетесь в хандру, запишитесь на прием к психологу или поговорите с другом или родственником» который отличается сострадательностью и высокой степенью эмпатии. Вам обязательно нужно разобраться со своими негативными мыслями и причинами их зарождения, иначе вы начнете их заедать.

ИЗБИРАТЕЛЬНОСТЬ В ОБЩЕНИИ

Естественно, следить нужно не только за фигурой. Несколько планет, расположившихся в последних двух знаках зодиака - в Водолее и Рыбах, призывают соблюдать на протяжении месяца особую диету. Очень полезным будет для вашего сознания, душевного состояния свести к минимуму контакты с теми людьми, общение с которыми почти всегда оказывалось малоинформативным. Избегайте любителей сплетничать, обсуждать других, пересказывать пустые истории из желтой прессы и т.п. В противном случае у вас возникнет перегрузка плохо перевариваемой информацией. И тогда не удивляйтесь мигрени, упадку сил и другим неприятным симптомам. Все они будут сигнализировать о том, что у

вас произошло «отравление» вредными новостями.

ХАОТИЧНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Для физкультуры, танцев, фитнеса и иной активной деятельности ограничений в марте нет. Единственное, Марс в Водолее больше располагает к занятиям аэробикой и велоспортом. Соблюдать жесткие правила, например тренироваться в строго отведенные дни и время, не рекомендуется. Водолей - самый свobodолюбивый знак зодиака, не переносящий никаких рамок и ограничений. Не нужно быть логичными и последовательными. Лучше следуйте внезапным порывам своей души и занимайтесь физкультурой тогда, когда этого захотите. Именно такие хаотичные тренировки помогут вам привести свое тело в тонус.

И только рожденным под знаками Льва, Тельца и Скорпиона не стоит опираться на внутренний голос. Ваша интуиция в первый весенний месяц будет ослаблена. Лучше присоединитесь к друзьям или родственникам и занимайтесь спортом (танцами и т.п.) вместе с ними, подстройтесь под их режим!

Особое удовольствие спортивные тренировки доставят представителям воздушной стихии (Водолей, Весы, Близнецы). Если у вас имеются противопоказания, обсудите с лечащим врачом, каким видом активной деятельности вы можете заниматься. Только не ставьте перед собой цель похудеть. Занимайтесь в свое удовольствие, не думая о результате.

ДОЛОЙ АВИТАМИНОЗ!

Поскольку после зимних месяцев, лишенных солнечного света в достаточном количестве, легко столкнуться с проблемой авитаминоза, в марте нельзя исключать из своего рациона некоторые продукты, богатые необходимыми полезными микроэлементами. К ним относятся орехи, яйца, молоко и горький шоколад. Последний нужен есть для восполнения дефицита витамина Р, с учетом, что суточную потребность в нем покрывает один кусочек горького шоколада. Особенно важно прислушаться к этой рекомендации рожденным под знаками Весов, Рака и Козерога. Если вы недовольны своей фигурой, не впадайте в крайность и старайтесь питаться полноценно.

Овнам, Стрельцам, Девам и Рыбам будет легче привести себя в форму в последнюю треть месяца. Так что вам в отличие от других представителей зодиакального круга стоит попробовать быструю недельную или десятидневную диету.

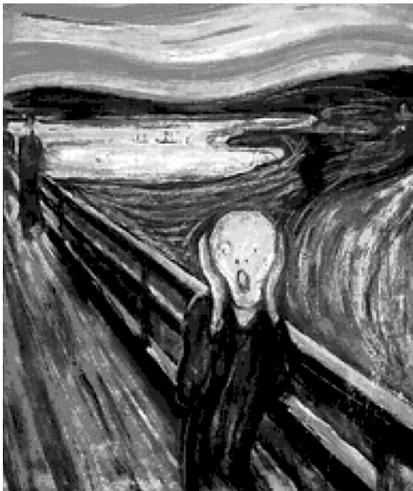
Говорят, когда художник пишет картину, он вкладывает в нее душу. И не поспоришь, ведь некоторые полотна буквально пропитаны мрачной атмосферой их творцов.

ЭДВАРД МУНК И ЕГО «КРИК»

Как-то раз художник возвращался домой вместе с приятелями. Был вечер, солнце садилось за горизонт. Внезапно небесное светило стало ярко-красным, похожим на кровь. Друзья пошли дальше, а сам Эдвард Мунк, ошеломленный, стоял и смотрел на это чудовищное зрелище.

Именно себя он позже и изобразил на полотне, которому дал говорящее название «Крик». Картина сама по себе пугающая, но этим дело не ограничивается. Неизвестно, существует ли взаимосвязь, но художник вскоре после ее написания пережил нервный срыв. Для лечения применяли электрошок.

Несчастья также преследовали всех, кто дотрагивался до картины, которую повесили в музее в Осло.

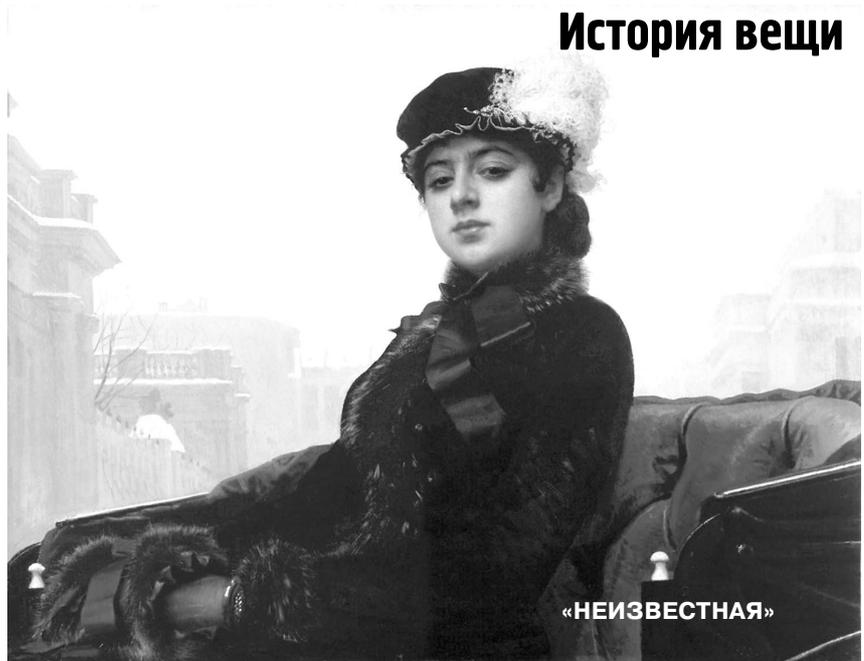


Однажды ее потрогал посетитель, и вскоре стало известно, что он заживо сгорел в собственном доме. Потом изображение уронил один из служащих заведения, после чего его довели до безумия бесконечные мигрени. В итоге он покончил жизнь самоубийством. Другой смотритель, меняя экспозицию, нечаянно задел «Крик» и поплатился за это гибелью в автокатастрофе.

С тех пор картину стараются не трогать. Мало ли что...

БРУНО АМАДИО. «ПЛАЧУЩИЙ МАЛЬЧИК» ОТОМСТИЛ

В середине 1980-х годов американская газета The Sun опубликовала интересное расследование. Оно касалось семьи, потерявшей в пожаре свой дом. Интересный



ПРОКЛЯТЫЕ КАРТИНЫ

Эти полотна вам хорошо знакомы внешне. Однако каждая картина окутана таинственной легендой.

факт: ничто не уцелело в огне, кроме одной вещи - репродукции картины Бруно Амадио «Плачущий мальчик».

После публикации в газете свои истории стали присылать другие читатели с разных концов Земли. Удивительно, но в домах, где висело это полотно, тоже часто буйствовал огонь. Но «мальчик» никогда не обгорал.

Тут пришло самое время вспомнить легенду, по которой знаменитому художнику для картины позировал его собственный маленький сын. Натура была идеальной, только вот мальчик никак не мог заплакать, когда это было необходимо. Отцу пришлось взять дело в свои руки: зная, что сын боится огня, он зажигал у него перед лицом спички. Бедный малыш все же дождался окончания написания картины, а две недели спустя в прямом смысле «сгорел» от пневмонии.

Его отец, тот самый Бруно Амадио, скончался значительно позже, хотя одно время и была популярна



новость о том, что художник тоже сгорел при пожаре в собственной мастерской. Однако нет: на него проклятие картины не распространилось.

«НЕИЗВЕСТНАЯ» ИВАНА КРАМСКОГО

Когда у художника спрашивали, кого же он изобразил на холсте, тот лишь загадочно улыбался. Посетители продолжали гадать. Эта девушка с картины всем казалась смутно знакомой, но ни один не мог назвать ее имени.

Когда Крамской предложил повесить полотно в Третьяковской галерее, то получил отказ от ее владельца. Пришлось отдавать портрет в частную коллекцию. И тут начало происходить нечто.

Первого владельца, повесившего «Неизвестную» в своем доме, вскоре бросила супруга. Мужчина посчитал это странным совпадением и от греха подальше избавился от картины. У второго покупателя сгорел дом, однако полотно огонь не повредил. В отчаянии он передал холст дальше. Третий владелец вскоре разорился. Он тоже понял, что его финансовые трудности неспроста. Уж не виновата ли в этом картина?

Неудачи преследовали и самого художника. После написания полотна ушли из жизни оба его сына. Говорят, мистические события прекратились в 1925 году, когда «Неизвестная» нашла свое пристанище. Ее все-таки взяли в Третьяковскую галерею.



Глава I В ЦВЕТУЩЕЙ ДОЛИНЕ

Старомодный сад раскинулся в самой середине патриархального Кента. Такого сада не одобрил бы ни один современный садовник, но, тем не менее, это сад благовонный и красивый и очень любимый его обладателем, который находится далеко за морем, пытаюсь поправить состояние в австралийских золотых приисках, и вспоминает со многими тайными вздохами об этой единственной зеленой долине, которую он может назвать своим домом. Она была его домом сорок лет и домом его предков несколько столетий. Тяжело расстаться с таким местом, но Ричарду Редмайну пришлось взглянуть прямо в лицо этой печальной возможности.

Нет в этом саду роскошных картин всевозможных форм, нет чудес из бордюрных цветов, нет одноцветных масс, нет редких растений, но вы найдете тут две длинные, широкие гряды со смесью старомодных цветов, большую зеленую лужайку, старые яблони и груши, пару ореховых кустов, испанский каштан, низкий, но с широко разросшимися ветвями, образующими тенистый шатер, и одинокий старый кедр. Сад отделен от внешнего мира и от огибающей его тихой дороги высокими кирпичными стенами, обсаженными фруктовыми деревьями и увенчанными колючими растениями, стенами, которые сами по себе достойны карандаша живописца. Рядом с этим садом есть большой фруктовый сад, отделенный от него только изгородью душистого шиповника, где густая сочная трава испещрена колеблющейся тенью листьев, где хорошо отдыхать в жаркие летние дни. А в конце фруктового сада есть пруд, где стаи уток плещутся среди водяных лилий, а за прудом расстилаются луга и поля Брайервудской фермы.

Сад, дом со службами и ферма принадлежат Ричарду Редмайну, одержимому манией к золоту и отправившемуся в Австралию в надежде поправить состояние, значительно пострадавшее в последние годы от неурожаев, неудачных спекуляций в торговле скотом, от

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

АННОТАЦИЯ

«Старомодный сад раскинулся в самой середине патриархального Кента. Такого сада не одобрил бы ни один современный садовник, но, тем не менее, это сад благовонный и красивый и очень любимый его обладателем, который находится далеко за морем, пытаюсь поправить состояние в австралийских золотых приисках, и вспоминает со многими тайными вздохами об этой единственной зеленой долине, которую он может назвать своим домом. Она была его домом сорок лет и домом его предков несколько столетий. Тяжело расстаться с таким местом, но Ричарду Редмайну пришлось взглянуть прямо в лицо этой печальной возможности...»

падежей, болезни картофеля и вообще от всех ударов, постоянно угрожающих злополучным фермерам.

Он оставил дома своего младшего брата, человека кроткого и несколько слабоумного, мало сделавшего для себя в жизни и всегда находившегося в зависимости от владельца Брайервуда, и жену своего брата, женщину, далеко не кроткую и не слабоумную, но вздорную и злую на язык, хотя и не с дурным сердцем. Этой паре, Джемсу Редмайну и жене его Ганне, оставлена на попечение ферма.

Оставлено и еще нечто бесконечно более ценное. Как ни дорог отсутствующему каждый акр старых владений, но он покинул нечто несравненно более дорогое для его сердца, – дочь свою, Грацию, свое единственное дитя, выскокую, стройную, темноволосую девятнадцатилетнюю девушку.

Ее никак нельзя было назвать красавицей, эту дочь фермера, воспитанную несоответственно со своим положением, как утверждал весь маленький Кингсберийский мир. Она действительно не могла взять человечество приступом ни при каких обстоятельствах, но все же была красива и привлекательна; приятно было следить за ее фигурой, когда она бродила по дому и по саду, высокая, тонкая и грациозная, как полевые лилии; приятно было смотреть на ее нежное молодое лицо, увенчанное рыжеватой темными волосами, местами отливавшими золотом, – лицо, главную прелесть которого составлял его молочно белый цвет, едва оживленный слабым румянцем.

Грацию Редмайн заучили, говорила мистрис Джемс, которой хотелось видеть свою племянницу хорошей хозяйкой на скотном дворе и в птичнике. Девушка действительно вела жизнь бесполезную, и в этом отношении мистрис Джемс была права. Грация ничего не смыслила в делах фермы. Она очень любила старый дом, с наслаждением бродила между цветами и проводила праздные утра в фруктовом саду; она любила все живые существа, которые ее окружали, начиная со старой скотницы Молли, которую знала с детства, и кончая желтым утенком, вы-

лупившимся только накануне, но далее не шла. Она пробыла три года в пансионе в Танбридже и Вельсе, и вернулась домой с неизменными украшениями, слегка играя на фортепиано, слегка говоря по французски, умея произнести несколько неправильных итальянских фраз и рисовать на доске небывалые цветы и с ненасытимою страстью к романам.

Отец купил для нее в Танбридже подержанный рояль, выбранный скорее за его наружные, чем за его внутренние достоинства, но принявший чрезвычайно величественный вид в углублении старомодной гостиной. Фермер любил слушать пение дочери в летние сумерки перед ужином, и ее нежный голос нравился ему не менее от того, что погрязал его в преждевременную дремоту, пока звон посуды в соседней кухне и резкий голос мистрис Джемс, спрашивавшей, намерены ли они наконец, идти ужинать, не возвращали его из блаженного мира грез в грубый мир действительности.

Она была его единственная дочь, его красивая, темноволосая Грация, очень похожая на единственную женщину, которую он любил, на его чистую, простосердечную жену, преждевременно разлученную с ним внезапной смертью двенадцать лет тому назад. Дочь была теперь единственным существом на земле, которое он мог любить и лелеять, и все обилие любви сильного мужчины обратилось на эту прекрасную молодую голову. Тяжело ему было покинуть ее в цвете ее молодости, но после долгой борьбы с неблагоприятными обстоятельствами он пришел к убеждению, что это неизбежно. Один из его старых друзей, человек, потерпевший неудачу как мелкопоместный фермер, делал чудеса в золотых приисках и прислал ему блестящий отчет о своих успехах. Редмайн был человек предприимчивый, беспокойный, не мог удовлетворяться умеренным благосостоянием, а соревнование было всегда его бичом. Он носился с этим письмом, написанным с воодушевлением и, может, быть, с некоторыми преувеличениями, носился с ним как с ключом к большому богатству. Ночь за ночью

видел он себя стоящим по колено в грубой глине и загребавшим лопатой кучи яркого золота при свете полной луны. Утро за утром, просыпаясь, взглядывал он на ярко освещенные летним солнцем стены своей спальни, с мучительною мыслью, что жизнь его заключена в этих тесных границах. Правда, тут была его дочь, которую он любил более всего на свете, но любовь к ней заставляла его еще сильнее стремиться поискать счастья в далеком краю. Если не принять каких-нибудь мер, самых решительных мер, думал он, Брайервуд будет продан. Он был в долгах, и не надеялся расплатиться.

Может быть, никто, кроме человека в отчаянном положении, и притом человека, мало знакомого с тем, что делалось за границами его владений, не подумал бы об искании золота, как о средстве поправить состояние. Но это было в первые дни золотой горячки, когда надежды на богатство, ожидающие искателей в этой незнакомой земле Тома Тидлера, были сильнее, чем в настоящее время. Чарльз Редмайн среди своих будничных забот и все усиливавшихся затруднений своего положения думал об этой далекой заморской стране, думал до тех пор, пока ему не начало казаться, что путь, к ней указывает блестящая звезда, за которую ему стоит только пойти, чтобы все поправить.

Если даже придется потерпеть неудачу, думал он, это будет легче, чем сидеть дома, сложа руки, и смотреть прямо в лицо разорению. Он созвал всех своих кредиторов и описал им откровенно свое положение. Они еще не вышли из терпения и были вполне уверены в его добросовестности. В сущности долги его были невелики, едва достигали в сложности тысячи пяти-сот фунтов, между тем как одна ферма стоила тысячи четыре, но так как он не мог заплатить их, не продав часть земли, они казались ему громадными.

Кредиторы всеми силами старались отговорить его от безрассудного намерения, но соглашались ждать, а это было все, что он от них хотел.

— Я не боюсь, — сказал он, когда один из них, старый друг, пытался выставить его намерение в самом мрачном свете. — Что то говорит мне, что меня ожидает успех, если я буду тверд. Пройдет, может быть, год, два, три, прежде чем я что-нибудь сделаю. Больше трех лет я ни в каком случае там не останусь и прошу вас подождать, в самом худшем случае, три года. Само собою разумеется, что я не ожидаю такого снисхождения даром, я буду платить вам всем по пяти процентов в год.

«Это щедро и благородно со стороны мистера Редмайна», — сказали кредиторы. Один недовольный господин хотел было возразить, но был тотчас же остановлен своими товарищами. Мистер Редмайн взглянул на дело справедливо, и они все желают ему успеха. Что ни говори, а находят же люди кучи золота, и почему же ему не получить долю в столь обыкновенном счастье. Может быть, тогда не было ничего слышно о несчастных золотоискателях, они погибли неизвестно и бесследно, так что казалось, что человеку нужны только заступ и лопата, чтобы приобрести громадное богатство.

До такого образа мыслей довел себя и Ричард Редмайн, мечтая, ропща на свою судьбу и с отвращением отвернувшись от фермы, где все, по видимому, шло дурно. Там, вдали, было богатство, и стоило только решиться пойти и взять его. Он был деятелен, силен, как Геркулес, ни разу в жизни не испытал болезни, был меткий стрелок, — словом, мог надеяться не пропасть в чужой стране. От мелких неприятностей своей жизни дома он с нетерпением обратился к жизни, ожидавшей его впереди, и в одно прекрасное мартовское утро, после упомянутого дружеского свидания со своими кредиторами, отправился в Лондон, купить себе недорогой снаряд, взял место на корабле, стоявшем тогда в доке и отходившем через педюлу, сдал свой багаж и вернулся в Брайервуд, чтобы проститься с дочерью.

Тяжелая была сцена, когда он объявил ей о своем намерении. Девушка страстно любила отца. И к кому же другому могла она привязаться со всею силою своей горячей, любящей натуры? До сих пор он не намекал ей ни одним словом о своем намерении. Она слышала, что он говорил как будто с завистью об австралийском золоте и о счастье своего друга Моргана, слыша, как он сравнивал хлопотливые и мелочные труды жизни фермера с жизнью в стране, где внезапные обороты колеса фортуны поднимают человека в одну неделю из нищеты к богатству. Она сочувствовала ему, утешала его, но ей и в голову не приходило, что он задумал покинуть Брайервуд. Это казалось невозможным. Когда он объявил ей о своем намерении, она взглянула на него молча, и на лице ее выразилось такое страдание, что отец был тронут до глубины души.

— Вы шутите, папа, — воскликнула она. — Вы хотите испугать меня.

— Нет, дитя мое, я не шучу, — отвечал он, нежно обнимая ее и глядя ей в голову, опустившуюся на его грудь. — Но ты не должна горевать. Я покидаю тебя для твоего же блага. Нам пришлось бы продать Брайервуд, если б я продолжал сидеть, сложа руки, между тем как мы идем к разорению. Все, что я мог бы сделать здесь, Джим сделает не хуже меня. Я уезжаю на год, или около того, самое большее на три года.

— На три года! — воскликнула Грация. — О, папа, папа, возьмите меня с собой.

— Взять тебя на золотые прииски? Нет, моя милая птичка, такая жизнь слишком тяжела для тебя. Я нежил тебя и отдавал в пансион не для того, чтобы свести тебя с такими грубыми людьми, с какими мне придется работать там.

— Как бы ни была тяжела жизнь, какие бы лишения мне ни пришлось испытывать, я везде буду в безопасности с вами.

«Я везде буду в безопасности с вами». Эти слова преследовали его много лет, как постоянный упрек.

Он старался утешить ее, ободрить, но Грация не могла думать ни о чем, кроме незнакомоего моря, которое ему придется переплыть, кроме незнакомой земли, где ему придется трудиться.

— Сердце мое разобьется, папа, если вы уедете, — объявила она и твердо отказалась от утешений. Он, однако, уехал, и ее сердце разбилось не совсем. Горе

было велико. Ночь за ночью она плакала, пока не засыпала в своей хорошенькой комнате под черепичною кровлей, утро за утром она просыпалась с чувством одиночества и грусти. Но ей было еще только восемнадцать лет. Мало помалу надежда возродилась. Веселое письмо, объявлявшее о благополучном прибытии странника, было первым утешением, вызвавшим улыбку на красивом молодом лице. С этих пор началось обыкновенное ждать следующего письма. Сердце ее не разбилось: это ждало ее впереди.

Глава II БРАЙЕРВУД УНИЖЕН

У мистера и мистрис Джемс Редмайн было два сына, два рослых, угловатых сына, девятнадцати и двадцати лет. Необразованные до степени, внушавшей презрение их кузине Грации, они были юноши трудолюбивые и хорошие хозяева. Оставшись со своим отцом неограниченными распорядителями в ферме, они повели дело по своему, и хозяйство начало, видимо, поправляться после отъезда хозяина. Ричард Редмайн был человек нетерпеливый, предприимчивый, непостоянный, в последнее время делал все новые опыты, тратил деньги на земледельческие машины, большую часть которых бросал как негодные после нескольких месяцев испытания. Джемс был расчетливее и осторожнее, никогда не упускал из виду копейных выгод, и не прошло года после отъезда Ричарда Редмайна, как дела фермы значительно поправились. Доходами еще нельзя было похвалиться, но семейство могло жить, плата за все чистыми деньгами, и убытков не было. Такое положение дел было уже шагом к лучшему.

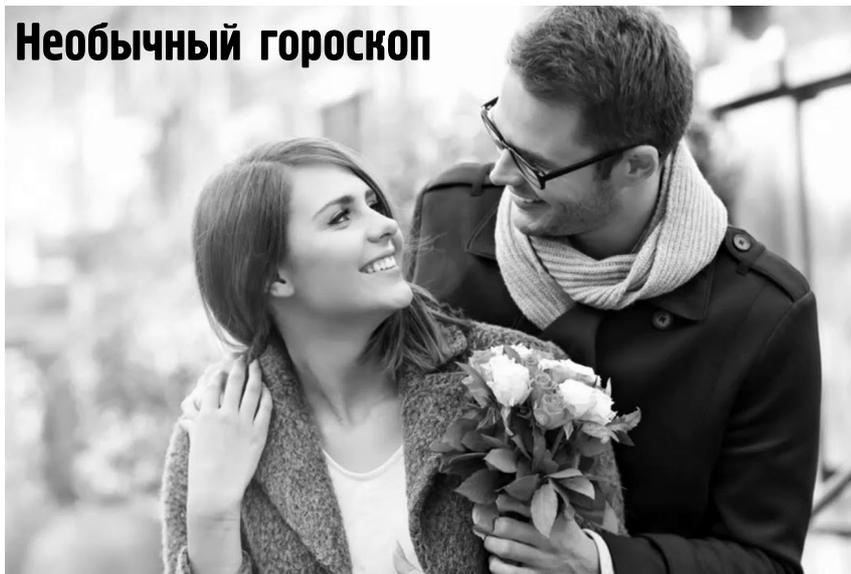
— Если бы только отец остался дома!.. — вздохнула Грация, когда дядя ее рассуждал однажды на эту тему.

— Если бы отец ваш остался дома, — возразила мистрис Джемс своим резким голосом, — дела не могли бы поправиться. Он продолжал бы все портить своими нововведениями, не имея терпения дожидаться спокойно результата, один день работая как вол, на другой сидя, сложа руки и ворча на свои неудачи. Нет, ему гораздо лучше быть там, где он теперь. В Австралии, может быть, можно что-нибудь сделать с его манерой работать, но здесь этим ничего не возьмешь.

Грация вспыхнула и начала защищать отца. Покинув Брайервуд, чтобы поискать счастья за морем, он принес жертву, достойную героев римской истории, думала она, припоминая Марка Курция, который выдвигался из темного фона классической истории как особенно интересный молодой человек, автограф которого она с удовольствием присоединила бы к своей скроившей коллекции подобных драгоценностей. Ее мысли в этот период ее жизни с любовью следовали за отцом; пришло время, и пришло слишком скоро, когда они последовали за другим. Она видела его во сне трудящимся под далеким небом, она молилась за него. Могла ли она вынести равнодушно, что бы его осуждали в ее присутствии?

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Необычный гороскоп



ЦВЕТЫ ЛЮБВИ

Букет - не только красивый подарок. Цветы способны привлечь удачу на личном фронте, если, конечно, соответствуют знаку зодиака своего будущего владельца. Вооружившись нашими подсказками, можно помочь одинокому человеку обрести вторую половину - просто преподнести ему милый букетик.

ОВЕН

Цветок любви - фиалка. Она сглаживает острые углы, присущие характеру Овна: гордость, вспыльчивость, прямолинейность. В результате он становится более мягким и чутким, а такие люди располагают к себе окружающих. Также фиалка уменьшает свойственную огненным знакам импульсивность, часто приносящую разочарование в сердечных делах.

ТЕЛЕЦ

Астры, особенно ярко-розовые или фиолетовые, - вот что поможет ему найти свое счастье. Эти цветы активизируют внутреннее чутье, которое никогда не подводит. Благодаря им Телец довольно быстро понимает, насколько ему подходит тот или иной человек. Интуиция является отличным подспорьем в любовной сфере, а Тельцам ее как раз недостает.

БЛИЗНЕЦЫ

Гвоздика ассоциируется у нас с мужскими праздниками, но, тем не менее, это довольно романтичный цветок. Подарите Близнецам букет из алых, белых и розовых гвоздик, чтобы те смогли им довериться своим чувствам. Данный знак, влюбчивый по натуре, сильно переживает из-за неудачных романов и боится новых знакомств. Гвоздика же придаст ему смелости.

РАК

Удачу в амурных делах ему принесет

крокус. Он настроит застенчивого Рака на нужную волну, заставит поверить в себя и свою привлекательность. Крокус позволит освободиться от груза прошлых отношений и взглянуть в будущее с оптимизмом. Может быть, этот прекрасный цветок - то самое, что подтолкнет двух влюбленных друг к другу? Пусть даже они пока сами не догадываются о своих чувствах.

ЛЕВ

Букет из роз непременно порадует гордого и неприступного лидера. Представители пятого знака зодиака считают, что противоположный пол должен добиваться их, а вовсе не наоборот. Но в жизни все гораздо сложнее, и розы помогут Льву понять это. Ему захочется в кои-то веки сделать шаг навстречу объекту своей симпатии. Пусть первый контакт не принесет взаимности, настойчивости Льву точно не занимать!

ДЕВА

Любовный талисман рожденных на излете лета и в начале осени - душистый горошек. Несмотря на аналитический ум и рациональность, Девы - отнюдь не «сухари», которым чужда романтика. Они мечтают о настоящей, большой любви, но держат это в себе. Душистый горошек позволит им выпустить эмоции наружу, проявить скрытую часть натуры. И важный для них человек непременно откликнется.

ВЕСЫ

Им больше всего подойдут тюльпаны,

только не желтые - символ разлуки. Подарите Весам букет из красных, розовых или фиолетовых бутонов, которые пробудят их чувственную ауру. Несмотря на общительность, им сложно заводить романтические отношения, т.к. они боятся ошибиться с выбором. Тюльпаны сделают их храбрее и помогут не придавать большого значения негативному опыту.

СКОРПИОН

Страстный и эмоциональный знак, которому иногда неплохо охладить пыл. Хорошее подспорье в этом деле - букет из лилий. Белые лилии символизируют чистоту и невинность, искренность чувств. Под их воздействием Скорпион научится «читать» объект своей страсти, искать к нему правильный подход. Напор и активность хороши в профессиональном плане, а вот в личном - не всегда.

СТРЕЛЕЦ

Любит производить впечатление на противоположный пол просто потому, что это повышает его самооценку. Неудивительно, что многие относятся к Стрельцу поверхностно, считая его неспособным на сильные чувства. Но это далеко не так! Открыть в себе серьезность и глубину ему помогут маргаритки. Они смягчат характер Стрельца и уменьшат его желание всегда быть в центре внимания.

КОЗЕРОГ

Упрямство «козликов» и «козочек» - притча во языцах. Если они испытывают к кому-то симпатию, то свернут горы, чтобы достигнуть взаимности. Им бы пошло на пользу немного ослабить хватку и посмотреть на себя глазами другого человека. Для этого подарите Козерогу букет хризантем: они сделают дерзкого, энергичного строптивца более мягким и уважающим чужое мнение и пространство.

ВОДОЛЕЙ

Со стороны он кажется холодным и не склонным к романтике, однако натура «льющего воду» намного сложнее. Ему хочется, чтобы первый шаг сделал кто-то другой, но только не он. Эмоции Водолея, спящие где-то в глубине души, разбудит жасмин и подарит очень нужную ему решительность. А там и до счастливого романа недалеко.

РЫБЫ

По натуре скромны и критичны, постоянно анализируют не только свои слова и поступки, но и чужие. Они думают, что их недооценивают, и часто в этом ошибаются. Повысить самооценку и улыбнуться будущей второй половине им будет легче в компании нарциссов. Хотя эти цветы и считаются эмблемой самовлюбленности, совсем немного такого качества Рыбам точно не повредит.

В ЖЕНСКИХ ЛАДОШКАХ

Линии на ладони, длина пальцев и форма кисти руки в целом отлично характеризуют человека. Хиромантия и хирогномия позволяют определить в характере типичные женские черты. Подсказки этих двух древних наук можно использовать, чтобы, например, понять, к чему приведут новые знакомства с противоположным полом.

Все дело в форме

Наличие женских качеств в характере у дам естественно и очевидно. А вот если такие черты преобладают у мужчин, то стоит задуматься. Одно дело, когда молодой человек, наделенный весьма «сомнительным багажом», - ваш коллега, сосед или однокурсник. Совершенно другое, если им окажется претендент на звание второй половинки. Нужно осознать: построить крепкие отношения с таким мужчиной будет крайне непросто. Конечно, тут же расставаться или резко обрывать общение не следует. Характер можно изменить - было бы желание. Главное, чтобы женских черт у представителя сильного пола было не слишком много. Иначе корректировать поведение предстоит очень долго, и совсем не факт, что затея увенчается успехом.

Нужно рассмотреть внимательно правую кисть руки у мужчин (левую у женщин) и определить ее форму. Для того, чтобы получить максимально объективную информацию, разглядывайте руки на расстоянии. Можно также сделать их фотографии и поинтересоваться мнением третьих лиц.

Наиболее ярко выражены женские черты у тех, кто имеет остроконечную форму ладони (заострение идет как бы в сторону кончиков пальцев). Обладатели таких ладоней - любители поговорить. Они считают себя настоящими экспертами в области межличностных отношений, а уж во взаимодействии между девушками и парнями разбираются лучше всех. Они готовы раздавать советы 24 часа в сутки, обсуждать поступки и поведение людей, находящихся в окружении, критиковать, осуждать. Им свойственно приукрашивать действительность. Передать информацию и не добавить что-либо от себя - такая миссия для них невыполнима. Но при этом они острее реагируют открыто конфликтовать. Они предпочитают «дружить против» тайно, делая мелкие пакости и распускающая сплетни. С такими людьми нужно быть осторожнее и не дове-

рять им на все 100%. Не исключено, что через некоторое время в категорию врагов попадете и вы. Сделать это не трудно - достаточно однажды не согласиться с «железными» доводами человека с остроконечными ладонями.

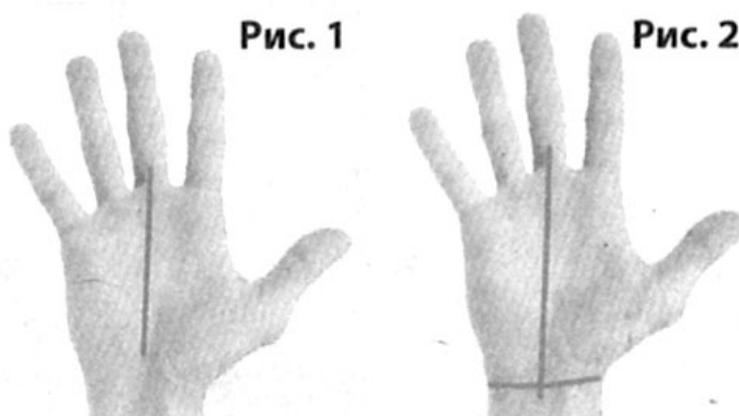
Пальцы веером

Типичная женская черта - создать проблему, которую потом будет решать мужчина. Это блестяще получается у тех, у кого ногти у пальцев вытянутые, а сами пальцы длинные. Влипнуть в какие-то истории, оказываться в центре сомнительных событий - это у них получается практически профессионально.

Таким людям постоянно кажется, что им уделяют мало внимания, их не слушают и недостаточно ценят. Чаще всего ответной реакцией становится обида. Но порой они могут перейти к действиям и постараться проучить своего «обидчика». Способы выбирают соответствующие - могут не отвечать на телефонные звонки, добавлять в черный список в мессенджерах, удалять совместные фотографии в социальных сетях. Они регулярно нуждаются в подтверждении своей значимости. Поэтому их вторым половинкам предстоит проходить своеобразные испытания, во время которых появится шанс доказать свои истинные чувства.

Близкие помогут

Одну из важных ролей в определении основных качеств характера играет линия Судьбы (рис. 1). Эта вертикальная черта пересекает ладонь приблизи-



тельно по центру. Начинается у запястья и устремляется вверх к пальцам. Ее особенность в том, что она может начинаться абсолютно в любой точке основания ладони. Также ее получится отыскать не на каждой руке. Бывают периоды в жизни, когда эта черта просто «прячется». Линию Судьбы по-другому называют линией успеха или таланта. Понятно, что для достижения определенного положения в обществе, в профессиональной сфере требуются те или иные качества. Если линия находится на ладони без труда, то человека в обозримом будущем ждут некие изменения, к которым он, осознанно или неосознанно, стремится.

Как только удалось отыскать эту черту, то посмотрите, откуда она берет начало. У человека, обладающего женскими качествами, линия Судьбы будет брать начало на первом «браслете» (дороге или розетке) на запястье (рис. 2). В хиромантии считается, что «браслеты» на запястье указывают на наличие проблем в жизни. Так вот линия Судьбы, которая пересекается с первым к ладони «браслетом», говорит о нежелании человека брать ответственность за свои же поступки на себя. Они обычно сначала что-то делают, а уже потом думают. Это связано вовсе не с неумением задумываться о последствиях. Они просто уверены - кто-то из их окружения обязательно примет удар на себя (или смягчит его). Задумайтесь, если найдете такое пересечение и на своей руке, и на руке своего молодого человека.

МАСТЕРИЦА



ЗАЙКА МОЯ!

Приятный подарок близкому человеку - сшитая своими руками игрушка в виде милого зайки.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

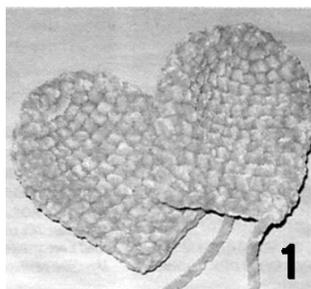
пряжа плюшевая - серая, белая, розовая, крючок №4,5, маркер, наполнитель, глазки с креплением, иголка с ниткой, леска для усов, ленточка.

СОКРАЩЕНИЯ:

Ка - кольцо амигурами;
Сбн - столбик без накида;
Пр - прибавка (2 сбн провязываем в одну петлю);
Уб - убавка (2 сбн провязываем вместе);
* - количество повторов.

1 Для изготовления головы серой пряжей провяжите: 1-й ряд - 6 сбн в ка; 2-й ряд - 6 пр. - 12 сбн; 3-й ряд - (1 сбн, пр.)*6 - 18 сбн; 4-й ряд - (2 сбн, пр.)*6 - 24 сбн; 5-й ряд - (3 сбн, пр.)*6 - 30 сбн; 6-й ряд - (4 сбн, пр.)*6 - 36 сбн; 7-8-й ряды - 36 сбн; 9-й ряд - (5 сбн, пр.)*6 - 42 сбн; 10-13-й ряды - 42 сбн; 14-й ряд - (5 сбн, уб.)*6 - 36 сбн; 15-й ряд - (4 сбн, уб.)*6 - 30 сбн; 16-й ряд - (3 сбн, уб.)*6 - 24 сбн;

17-й ряд - (2 сбн, уб.)*6 - 18 сбн; 18-й ряд - (1 сбн, уб.)*6 - 12 сбн. Нить закрепите и об-



режьте. Вложите в деталь наполнитель.

Для ушей (2 шт.) серой пряжей провяжите: 1-й ряд - 6 сбн в ка; 2-й ряд - 6 пр. - 12 сбн; 3-й ряд - (1 сбн, пр.)*6 - 18 сбн; 4-й ряд - (2 сбн, пр.)*6 - 24 сбн; 5-8-й ряды - 24 сбн; 9-й ряд - (6 сбн, уб.)*3 - 21 сбн; 10-й ряд - 21 сбн; 11-й ряд - (5 сбн, уб.)*3 - 18 сбн; 12-14-й ряды - 18 сбн.

Сложите деталь пополам и провяжите 9 сбн.

2 Для нижних лапок серой пряжей провяжите: 1-й ряд - 6 сбн в ка; 2-й ряд - 6 пр. - 12 сбн; 3-й ряд - (1 сбн, пр.)*6 - 18 сбн; 4-й ряд - (2 сбн, пр.)*6 - 24 сбн; 5-6-й ряды - 24 сбн; 7-й ряд - 6 уб., 12 сбн - 18 сбн; 8-й ряд - 3 уб., 12 сбн - 15 сбн; 9-й ряд - 3 уб., 9 сбн - 12 сбн; 10-17-й ряды - 12 сбн.

Вложите в деталь наполнитель. Сложите деталь пополам и провяжите 6 сбн.

Для верхних лапок серой пряжей провяжите: 1-й ряд - 5 сбн в ка; 2-й ряд - 5 пр. - 10 сбн; 3-й ряд - (1 сбн, пр.)*5 - 15 сбн; 4-6-й ряды - 15 сбн; 6 ряд - 3 уб., 9 сбн - 12 сбн; 7-й ряд - 2 уб., 8 сбн - 10 сбн; 8-15-й ряды - 10 сбн.

Вложите в деталь наполнитель. Сложите деталь пополам и провяжите 5 сбн.

3 Для мордочки белой пряжей провяжите: 1-й ряд - 6 сбн в ка; 2-й ряд - 6 пр. - 12 сбн; 3-й

ряд - (1 сбн, пр.)*6 - 18 сбн; 4-й ряд - 18 сбн.

Для носика розовой пряжей провяжите: 1-й ряд - 6 сбн в ка; 2-й ряд - 6 сбн.

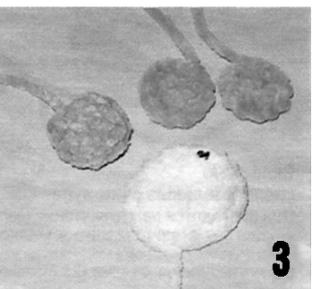
Для пяточек (2 шт.) розовой пряжей провяжите: 1-й ряд - 6 сбн в ка; 2-й ряд - 6 пр. - 12 сбн.

Для хвостика серой пряжей провяжите: 1-й ряд - 6 сбн в ка; 2-й ряд - 6 пр. - 12 сбн; 3-4-й ряды - 12 сбн; 5-й ряд - 6 уб.

Для туловища серой пряжей провяжите: 1-й ряд - 6 сбн в ка; 2-й ряд - 6 пр. - 12 сбн; 3-й ряд - (1 сбн, пр.)*6 - 18 сбн; 4-й ряд - (2 сбн, пр.)*6 - 24 сбн; 5-й ряд - (3 сбн, пр.)*6 - 30 сбн; 6-й ряд - (4 сбн, пр.)*6 - 36 сбн; 7-й ряд - (5 сбн, пр.)*6 - 42 сбн; 8-й ряд - 42 сбн (в этом ряду вяжите нижние лапки); 9-11-й ряды - 42 сбн; 12-й ряд - (5 сбн, уб.)*6 - 36 сбн; 13-14-й ряды - 36 сбн; 15-й ряд - (4 сбн, уб.)*6 - 30 сбн; 16-й ряд - 30 сбн; 17-й ряд - (3 сбн, уб.)*6 - 24 сбн; 18-й ряд - 24 сбн; 19-й ряд - (2 сбн, уб.)*6 - 18 сбн; 20-й ряд - 18 сбн (в этом ряду вяжите нижние лапки); 21-й ряд - (1 сбн, уб.)*6 - 12 сбн.

Нить закрепите и обрежьте. Вложите в деталь наполнитель.

На голову пришейте ушки, мордочку и носик. Прикрепите глазки и усики из проволоки. Пришейте голову к туловищу, повяжите на шею бантик. На стопы нижних лапок нашейте пяточки, пришейте хвостик.



Что лежит в вашей сумочке?

Я стараюсь, чтобы все вокруг меня вкусно пахло, даже сумка. Обычно я сбрызгиваю любимыми духами несколько ватных палочек и кладу их внутрь. Они обеспечивают легкий ненавязчивый, но очень приятный аромат. Палочки рекомендуется менять минимум 1 раз в неделю - запах выветривается.

Олеся Н.

Чем очистить диван?



Для диванных обивок я пробовала несколько вариантов чистки. Вот что реально сработало:

- * пятно от красного вина исчезло после того, как его протерли смоченной в водке или в спирте тряпочкой (спирт надо развести с водой в соотношении 1:10);
- * крафтовая бумага или калька хорошо впитают в себя жирные пятна. Положите бумагу на поверхность, а сверху слегка прогладьте утюгом. Иногда процедуру надо повторить еще раз с чистым листом;
- * уксус избавит от чайных пятен: разведите 1 ст. л. уксуса в 2 стаканах воды. Необходимо смочить пятно получившейся смесью и оставить ее на 10 мин. Затем протереть губкой.

Наталья Мещанникова.

Брысь со стола!

Что мы только не делали, чтобы отучить нашего кота ходить по кухонному столу! Ничего не помогало! А потом взяли двусторонний скотч и наклеили его кусочками по всей поверхности стола. Кот не понял, что произошло - теперь его лапы прилипали, было неприятно. Триок пришлось повторить несколько раз, прежде чем Барс окончательно понял, что ходить по столу не стоит.

Е. Бурмистрова.



СЕКРЕТЫ ВКУСНОЙ ВЫПЕЧКИ

Дом становится еще более уютным, когда в нем витает аромат выпечки!

Э то только в блогах и постах румяные пироги и ароматная сдоба получаются легко и быстро. В действительности иногда требуется приложить немало усилий, чтобы порадовать своих близких вкусными угощениями к чаю.

* Если готовите яблочный пирог, не кладите сахар в начинку сразу, иначе ягоды дадут сок. Выход есть - нужно сделать сладким само тесто, а готовую сдобу можно посыпать сахарной пудрой.

* Закрытый пирог получится красивым и румяным, если смазать верхнюю корочку взбитым яичным желтком. После этого можно ставить его в духовку. Некоторые вместо желтка используют молоко.

* Планируете испечь пирожки с капустой? Мелко нарубите ее, потом обдайте кипятком, после этого буквально на минуту залейте холодной водой. В конце отожмите и обжарьте на сковороде 1-2 мин. Капустная начинка выйдет идеальной!

* Если готовите выпечку из дрожжевого теста, форму заполняйте только наполовину - так сдоба получится более воздушной. Как правило, пироги с готовой начинкой в таком случае выпекают не более 30 мин. при температуре около 180 градусов.

* Слоеное тесто перед выпечкой должно быть холодным, а противень немного смочите водой. Духовку разогрейте до высокой температуры - не менее 210 градусов.

* Перед добавлением муки просейте ее - тесто станет более пышным. Некоторые хозяйки добавляют в тесто 1/2 стакана минеральной воды без газа.

* Когда сдоба готова, поставьте форму с ней на полотенце, смоченное водой. Так изделие можно будет легко вынуть.

* Режьте выпечку теплым ножом - предельно поддержите его под струей горячей воды. Так выпечка не раскрошится. Чтобы сдоба не осела, первые 10-15 минут поддержите ее в теплом месте.



ЧИСТАЯ КОЖА

5 СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Хотите, чтобы косметические средства работали максимально эффективно? Для начала позаботьтесь о грамотном очищении кожи лица.

В коже содержится около двух миллионов потовых желез, которые ежедневно выводят продукты обмена. Если не очищать дерму, результат будет печальный - угри, прыщи, тусклый цвет лица.

Зависит от типа кожи

В зависимости от типа кожи очищение может быть разным.

Чувствительная. Этот тип кожи требует бережного ухода. Умывайтесь мягким молочком, после чего протирайте дерму мицеллярным лосьоном. Скрабом косметологи пользоваться не рекомендуют - он действует слишком агрессивно. Раз в 1-2 недели можно прибегать к щадящим пилингам. Время от времени протирайте лицо домашними отварами трав - ромашки, календулы, зверобоя.

Сухая. Умывание мылом будет способствовать сухости дермы. Отдайте предпочтение проточной (а лучше заранее отстоянной) воде и специальной эмульсии. Можно использовать продукты на основе масел: они помогут дополнительно увлажнить кожу. Применяйте их

для удаления макияжа и очищения пор. **Жирная.** Подойдут косметические средства с пометкой «Для жирной кожи». 1-2 раза в неделю можно пользоваться скрабами с абразивными частицами. Частицы должны быть мелкими - например, измельченные косточки абрикосов или миндаля. При умывании косметологи советуют пользоваться специальной щеточкой или губкой, чтобы лучше удалить излишки сала с поверхности дермы.

Увядающая. Очищение кожи у женщин старше 45 лет должно начинаться с легкого распаривания, особенно если после этого вы собираетесь воспользоваться пилингом или скрабом. Для распаривания используйте горячие компрессы. Вместо магазинных скрабов лучше воспользоваться домашними, натуральными - например, из измельченных овсяных хлопьев.

Во время процедуры

Очищать кожу следует бережно, чтобы не повредить и не вызвать раздражение. Какие еще нюансы следует учитывать, по мнению специалистов?

Не медлить. Не рекомендуется оставлять очищающее средство на коже надолго. Это может спровоцировать раздражение, особенно если в его состав входят активные компоненты. 30-60 секунд - это максимум.

Только на чистую кожу. Если вы собираетесь воспользоваться пилингом,

убедитесь, что у вас на коже нет сильных высыпаний, открытых ран, раздраженных участков. Ситуация может ухудшиться после применения кислот.

Спирт не нужен. После очищения нельзя прижигать прыщики и воспаления спиртом или туалетной водой. Эти средства разрушают защитный барьер кожи.

Не только вечером, но и утром. За ночь на поверхности дермы скапливается немало загрязнений. Именно поэтому очищать кожу надо и перед сном, и утром.

Для глубокого очищения

Самыми распространенными очищающими средствами для удаления глубоких загрязнений считаются пилинг и скраб. Последний действует агрессивно за счет абразивных частиц, пилинг же работает с помощью кислот. Он подходит для большинства женщин, главное - правильно выбрать концентрацию кислоты.

Также можно использовать гоммаж - специальный крем, который за несколько минут способен удалить загрязнения. Его состав растворяет их, а само средство за время воздействия превращается в пленку, которую в конце следует скатать с дермы. Гоммаж действует щадяще и, помимо очищения, тонизирует и обновляет кожу. Из домашних средств свою роль хорошо выполняет глиняная маска.

20 г белой порошкообразной глины, 10 г талька (подойдет детская присыпка), 5 г глицерина перемешайте, залейте 2 ст. л. минеральной воды без газа. Вязкую массу нанесите на лицо на 15 минут, смойте.

После очищения кожа нуждается в увлажнении. Мягко нанесите крем, распределив его по коже лица кончиками пальцев.

УМЫВАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

* При умывании слегка похлопывайте и пощипывайте лицо. Благодаря этому кровообращение усилится, а обмен веществ ускорится.

* Слишком горячая или слишком холодная вода - стресс для дермы. Температура должна быть комфортной. Если надо освежиться, вода может быть на 2-3 градуса прохладнее.

* Вытираться полотенцем нужно аккуратно, без нажима. Достаточно просто промокнуть лицо, а при возможности пользоваться бумажными полотенцами.



При посещении салона красоты попробуйте ультразвуковую чистку лица. Она бережно, но тщательно удаляет загрязнения, ороговевшие клетки и комедоны.

Обладательницы волнистых волос могут только порадоваться - объемом им обеспечен. Благодаря завиткам такие волосы динамичны и спонтанны, что дарит прическе естественность.

Несложно их и укладывать: достаточно вооружиться фиксирующим спреем и нанести его в небольшом количестве на волосы. Он поможет структурировать отдельные пряди и самостоятельно сформировать их в симпатичную объемную прическу.

1. Каре для тех, кто любит покороче

Данная прическа бывает разной длины. Ее следует выбирать, исходя из вашего типа завитка.

Так, обладательницам легких волн рекомендуется носить асимметричные стрижки или стрижки с удлиненными прядками. Если природа наградила вас локонами в виде спиралей, присмотритесь к классическому или удлиненному каре чуть ниже плеч. Имеющим упругие колечки имеет смысл присмотреться к короткому каре: оно будет выглядеть смело и эффектно.

Удобно, что такая стрижка практически не требует укладки. Достаточно использовать мусс.

2. Любителям мини - пикси!

Идеальный выбор для любителей экстраемально короткой длины. В этом случае вы получите удобную стрижку, при которой волосы всегда аккуратно уложены, и сделаете акцент на своих локонах. Виски и затылок при этом можно стричь максимально коротко, ничего не боясь.

Пикси подойдет как обладательницам жестких кудрей, так и тем, у кого локоны мягкие, струящиеся. В последнем случае укладка потребует больше времени.

3. Короткая с асимметричной челкой

Короткие стрижки для вьющихся волос, интересны, но коварны. Они создают дополнительный объем, но если неправильно подобрать модель стриж-



СТРИЖКИ И УКЛАДКИ ДЛЯ ВОЛНИСТЫХ ВОЛОС

Волнистые волосы дают простор для фантазии. Подобрать стрижку для них не так сложно. Представляем варианты, которые не придется долго укладывать.

ки, волосы будут выглядеть необузданной копной.

Идеальным вариантом в этом случае считается короткий боб с асимметричной челкой. Основная масса волос аккуратно сострижена, а длинную челку можно укладывать по вашему желанию.

Идеально высушить волнистые волосы поможет фен с насадкой-диффузором.

лучается струящейся от макушки до плеч или ниже.

Каскад подойдет для волос любой длины. Однако самым распространенным вариантом является каскад на длинные волосы или на среднюю длину. Благодаря определенному запасу волос в таком случае можно носить не только

распущенными, но и укладывать в разнообразные прически. Более того, начинать делать каскад можно с любого места. Он получится чуть короче или, наоборот, длиннее, на ваше усмотрение.

4. Каскад: универсальная стрижка

Эту прическу также называют «лесенка» из-за выделения отдельных зон с помощью длины. Как правило, спереди и по бокам волосы оказываются чуть короче, сзади - длиннее. Прическа по-





СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

При приготовлении колбасок можно поэкспериментировать и заменить, по желанию, говяжий фарш на бараний. В этом случае лучше добавить в него не тимьян, а немного сушеной мяты и молотого черного перца.

ШАМПУРЫ С ИНДЕЙКОЙ И КОЛБАСКИ

На 6 порций: 500 г грудки индейки, 1 стручок красного сладкого перца, 1 карамболь, 2 стол. ложки меда, 1 стол. ложка растительного масла, 1 стол. ложка соевого соуса, 50 г физалиса, 100 г козьего сыра, 500 г говяжьего фарша, 50 г йогурта, 1/2 чайн. ложки сушеного тимьяна

Мясо вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Сладкий перец и карамболь нарезать кусочками. Смешать мед, масло и соевый соус, посолить и поперчить. Мясо, сладкий перец, карамболь и очищенный физалис наколоть на шампуры и смазать маринадом. Жарить на гриле около 20 мин.

Сыр нарезать кубиками. Говяжий фарш перемешать с йогуртом, посолить, поперчить и приправить тимьяном. Фарш разделить на 12 порций, вдавить в каждую сыр и сформировать колбаски. Жарить на гриле 18-20 мин. Готовые колбаски украсить, по желанию, дольками лимона.

ОВОЩИ ГРИЛЬ И СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

На 6 порций: 2 небольших цуккини, 1 пучок зеленого лука, 150 г помидоров черри, 150 г шампиньонов, 1 чайн. ложка рубленой петрушки, 3 стол. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец, 1 кг свиных ребрышек, 1 луковица, 8 стол. ложек кетчупа, 1 стол. ложка меда, 1 стол. ложка соевого соуса, 1 стол. ложка ворчестерского соуса, 2 стол. ложки уксуса, кайенский перец.

Овощи вымыть, грибы обтереть влажной салфеткой, то и другое очистить. Цуккини нарезать продольными ломтиками. Пряную зелень перемешать с растительным маслом, солью и молотым черным перцем. Полученным маринадом тщательно смазать грибы и овощи и в течение 15 мин запекать под грилем, время от времени переворачивая.

Мясо вымыть и 20 мин отваривать в 300 мл воды, добавив луковицу. Смешать кетчуп, мед, соевый и ворчестерский соус, уксус и специи. Смазать полученным маринадом мясо и жарить на гриле до хрустящей корочки. Подать, украсив, по желанию, зеленью.



ОРИГИНАЛЬНЫЕ АНАНАСЫ ГРИЛЬ

На 6 порций: 1 большой спелый ананас, 1 стол. ложка сливочного масла, 50 г меда, 2 стол. ложки лимонного сока.

Ананас вымыть. У основания плода срезать небольшую «крышечку». Ананас разрезать вдоль пополам, аккуратно вырезать жесткую середину, а затем разрезать каждую половинку на 6 долек.

Для приготовления соуса растопить сливочное масло. Перемешать его с медом и лимонным соком. Ананасные «кораблики» наколоть на шампуры для шашлыка, срезами вниз выложить в алюминиевые лотки и жарить на гриле по 5 мин с каждой стороны, время от времени переворачивая. Подать «кораблики», полив их сливочным соусом. К слову, при выборе ананаса для приготовления этой оригинальной закуски обратите особое внимание на внешний вид фрукта: на ощупь он должен быть твердым, без вмятин, а листья в «шапке» должны быть свежими, зелеными, а не желтыми и подсохшими.



ГРИБНОЙ СУП С ПЕРЛОВКОЙ

Сушеные грибы, 4 ст. ложки перловки, 2 картофелины, морковь, луковица, растительное масло, соль.

Две горсти грибов и перловку замочите на час. В кипящую воду (1,5 л) положите измельченные грибы и перловку. Через полчаса добавьте кубики картофеля. Следом - обжаренные или томленные на масле лук и морковь. Варите суп до готовности перловки.

МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ «КАШТАНЫ»

По 250 г куриного филе и мякоти свинины, белый батон, 150 г шампиньонов, крупная луковица, 250 мл растительного масла, яйцо, 3 ст. ложки муки, петрушка, соль, перец.

Размочите 1/3 батона (примерно 100 г) и пропустите через мясорубку вместе с мясом и половиной луковицы. Добавьте петрушку, посолите, поперчите. Половину луковицы и шампиньоны измельчите и обжарьте на масле, посолите. У оставшегося батона срежьте корку. Мякиш нарежьте маленькими кубиками, подсушите. Сформируйте котлеты: выкладывайте по 3 ст. ложки фарша в виде лепешки, в середину кладите по чайной ложке начинки. Скатайте шарики, обваляйте их в муке, взбитом яйце и сухариках. Обжарьте в масле. Подержите 10 минут в духовке при 185 градусах.

САЛАТ «АДМИРАЛ» С РЕДЬКОЙ

2 редьки, 3-4 картофелины, половина луковицы, яблоко, 3-4 яйца, 100 г майонеза, 4-5 ст. ложек сметаны, соль.

Сварите яйца и картофель в мундире, очистите. Нашинкуйте лук. Натрите редьку, картофель, яйца и яблоко. Соберите салат. Первым слоем выложите 3/4 редьки, смажьте ее майонезом. Дальше - картофель. Его смажьте сметаной, посолите. Можно сверху посыпать укропом. После равномерно распределите лук, яблоко и оставшуюся редьку. Последний слой - яйца, поверх них - майонез. Дайте салату около часа постоять и украсьте, например, свежей зеленью, огурцом или зеленым горошком.



ВЫПЕЧКА С СЫРОМ ПОНРАВИТСЯ ВСЕМ

Ленивые хачапури в духовке

100 мл кефира, 3 яйца, 140 г сыра, 200 г творога, 100 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, соль.

Смешайте кефир, яйца и творог. С помощью погружного блендера взбейте до однородного состояния, посолите. Если нет блендера, перетрите сначала творог через мелкое сито и только потом соединяйте с остальными ингредиентами. В жидкую основу введите муку и разрыхлитель. Перемешайте. Добавьте натертый сыр, перемешайте. Переложите тесто в форму диаметром примерно 18 см, застеленную пергаментом. Выпекайте при 180 градусах около 40 минут.

Мясной кекс с фасолью

2 яйца, по 80 г майонеза и сметаны, 3/4 стакана муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 100 г сыра, 150 г колбасы, банка консервированной фасоли.

Яйца перемешайте со сметаной и майонезом. Добавьте разрыхлитель

и муку. Сыр и колбасу нарежьте мелкими кубиками. Добавьте к тесту. Также в тесто добавьте фасоль (жидкость слейте). Форму для выпечки смажьте растительным маслом и выложите тесто. Выпекайте кекс 35-40 минут при 180 градусах до румяной корочки.

крышкой с небольшим количеством растительного масла на среднем огне до румяной корочки.

Сырники по-казачьи

500 г твердого сыра, 250 г сливочного масла, 2 стакана муки, 4 яйца, 1/2 стакана молока, 1 головка чеснока, 1 чайн. ложка соли.

Просейте муку, посолите и добавьте кусочки сливочного масла. Хорошо разотрите смесь руками, влейте в нее молоко комнатной температуры и замесите тесто (оно должно получиться густым и эластичным). Заверните его в пищевую пленку и положите в холодильник на 30-40 минут. Сыр натрите на крупной терке, добавьте давленный чеснок и яйца. Достаньте тесто и через 15 минут раскатайте в тонкую лепешку. Выложите на противень, смазанный растительным или сливочным маслом (лепешка должна быть тонкой), поверх теста выложите смесь с сыром (толще слоя теста). Разогрейте духовку до 180 градусов и выпекайте пирог примерно 20-30 минут. Достаньте из духовки и нарежьте на небольшие кусочки-сырники.

Сырные лепешки на кефире

150 г любого твердого сыра, 2 стакана пшеничной муки, 1 стакан кефира, по 1/2 чайн. ложки сахара, соли и соды.

Теплый кефир влейте в глубокую миску. Всыпьте сахар, соль и соду. Перемешайте и оставьте на 5 минут. Сыр натрите на мелкой терке и вместе с мукой добавьте к кефирной массе. Замесите тесто сначала ложкой, а потом руками (3 минуты). Разделите на пять равных частей, раскатайте каждую в лепешку. Обжарьте с двух сторон на сковороде под



Зеленый подоконник

БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ

Недавно у меня появился котенок, который постоянно пытается попробовать на зуб все комнатные растения. А ведь многие из них ядовиты. Есть ли цветы, не способные навредить домашним питомцам?

Наталья Пахомчик.



- Уберите в недоступную для котенка комнату самые токсичные экземпляры: олеандры, эпипремнумы, азалии, кроtons, каладиумы, монстеры, диффенбахии, пуансеттии, филодендроны, фикусы и лилии. Остальные поставьте повыше на полки и подставки, куда питомцу сложнее добраться. А чтобы подоконники не казались осиротевшими, посеьте для питомца рожь или пшеницу и обзаведитесь безвредными цветами. Например, такими.

1) Пилея. Нетребовательна к свету, легко переносит кратковременную засуху. Однако нуждается в круглогодичных подкормках комплексным минеральным удобрением. Зимой подкармливают пилею раз в месяц, начиная с апреля - раз в две недели.

2) Фаленопсис. Яркие орхидеи абсолютно безопасны для кошек и собак. Прекрасно чувствуют себя в местах с рассеянным освещением. Требовательны к поливам, не переносят даже минимальную засуху.

3) Маранта, или «молитвенный цветок». Поднимает листву вверх вечером, по мнению некоторых цветоводов, наполняет дом позитивной энергией. Растение неприхотливое, однако нуждается в слабокислой плодородной, хорошо дренированной почве, влажном воздухе и ярком, но рассеянном освещении. Подкормки (поочередно органические и минеральные) проводят в течение всего года с интервалом в 14-15 дней.

Александр Жаравин,
агроном.

РОДОДЕНДРОН: ЗИМНЯЯ КРАСОТА



Не смогла устоять перед этими красавцами, радующими на протяжении всей зимы изящными белыми, розовыми, красными, фиолетовыми цветками, - купила сразу несколько. Посадила в низкие и широкие горшки в покупной

грунт для рододендронов. Первые 4 года пересаживала ежегодно, теперь делаю это вдвое реже. При пересадке не заглубляю корневую шейку. С февраля по ноябрь подкармливаю цветок 2-3 раза в месяц смесью сульфата аммония, суперфосфата, сульфата калия и сульфата магния (9:10:4:2). В 1 л воды растворяю 1,5-2 г смеси и выливаю по 0,5 л под куст. Во время отопительного сезона несколько раз в день опрыскиваю цветы водой. Раз в неделю растения вместе с горшком опускаю в воду и держу около часа, пока земля полностью не напитается влагой. Даю стечь лишней жидкости и возвращаю цветок на место.

Надежда Одинцова.

ЧАХНУТ ЛЮБИМЦЫ

Если листья у комнатных растений часто бледнеют, цветки держатся недолго. Причиной может быть нехватка света и витаминов. Чтобы «приободрить» зеленых питомцев, использую настой сухих цитрусовых и гранатовых корок. Готовлю его из расчета:

0,25-литровая баночка корок на 1 л теплой воды. Выдерживаю под крышкой сутки в теплом месте. Процеживаю. Выливаю под каждое растение 100-300 мл неразбавленного настоя (чем крупнее горшок, тем больше жидкости).

Наталья Доронина.



Французское "гудбай"	Витамин "в горошек"	Профессионал наоборот						Старинное такси	"Коса - девичья ..."	Деталь колокола	Сердечное удовольствие
			Не картошка (фолькл.)	Жизнь земная	Голос повыше баритона	Мордочка топ-модели					
Чернорылая акула-людоед	"... Он носит "Нариман"							Роман Пруса	Почва на Севере	Делянка для топора	
			"Препода" в погонах	Отсутствие желания	Разво хмелю	Спец по местной истории		"Кровь" сосны			
Бифштекс после борща	Сосед тамагана					Большая осадная башня					
			Трос - крепление мачты	Юбка в мелкую складку				С ним химичит			
Мера коньяка во Франции	Основание, по Дачю			"Хвост" полка	Священный бычок	Родосский, 35 м		Порода по цвету кожи	Рак весом до 15 кг	Складка на листе	
			Церковное песнопение				Перед буквой омикрон				
	Род кактусов	Противный жадина						Очень опасная трава			
			Лондонские консерваторы								
						Танец из "Грена Зорбы"					
Жанр журналистики	Персидский серебряник							Палестинец			
					Отвод от раковины						

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №11

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

Домашние любимцы



ХОМЯК, ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ

Благодаря своим крошечным размерам хомяки могут пролезать даже в самые труднодоступные места и прятаться там. Одного такого грызуна не могли найти целый год!

Порядочная шотландская женщина Элспет Голд всегда любила животных. Дом у нее был большой, так что место, где их содержать, имелось всегда. Сначала в ее семье появилась собака Люси, которая вскоре стала полноценным домочадцем. Позже количество домашних питомцев

выросло до двух - присоединился хомяк, которому дали симпатичную кличку Пабло. Он сразу стал любимцем всех домочадцев.

Пес и хомяк, казалось, подружились друг с другом или, по крайней мере, не ссорились. И вдруг... Однажды Элспет обнаружила клетку Пабло открытой.

Отворить ее никто не мог - видимо, это сделал сам грызун, который оказался слишком находчивым. Женщина пустилась на его поиски, но все тщетно. Она искала час, два, потом сутки и еще одни. Хомяка будто след простыл!

Тогда миссис Голд потрясла мысль: его могла съесть собака! У Люси был такой виноватый вид, что подобный вариант развития событий запросто можно было предположить. Элспет была безутешна: она успела привыкнуть к Пабло. Но что оставалось делать? Спустя время женщина выбросила даже его клетку, потому что думала, что питомец никогда больше не вернется в семью. Целый год о хомяке не было ничего слышно, а Люси (предположительно) терзалась чувством вины. Еще бы, ведь именно ее подозревали в пропаже маленького друга. И вот однажды случилось чудо - Пабло вернулся! Элспет обнаружила грызуна около шкафа, откуда он вылез. Хомяк выглядел потасканным, что неудивительно, но при этом был таким же шустрым, как обычно.

Все были рады видеть Пабло! Тут же окружили его заботой и теплом, а с Люси сняли абсолютно все обвинения. Правда, счастье в семье длилось недолго - спустя чуть больше недели хомяк ушел в мир иной. Предположительно, за время годичного отсутствия с ним могло что-то произойти, из-за чего последовала скорая смерть. Быть может, он привык голодать, а тут его сразу от души накормили? Кто же знает теперь...

Семье пришлось попрощаться со своим любимцем во второй раз. Теперь уже навсегда. Пока неизвестно, будет ли Элспет заводить еще одного грызуна, но, скорее всего, нет. Хомяки в неволе хоть и живут дольше, чем в природе, но все равно это маленький срок - всего 3 года. А так жалко расставаться!»

Целых 160 000 подписчиков в «Инстаграм», вы представляете? И это аккаунт кота! Правда, есть в нем кое-что необычное - его длина.

Познакомьтесь с Омаром - предположительно, самым длинным котом в мире. Его порода - мейнкун, и это многое объясняет. Эти кошки крупные сами по себе, а некоторые (вроде Омара) и вовсе могут достигать невообразимых размеров.

Немного статистики: коту 7 лет, его вес составляет 14,5 кг, а рост - целых 120 сантиметров! Если животное встанет на задние лапы, то запросто окажется ростом с пятилетнего ребенка. Живет кот в австралийском Мельбурне и является местной знаменитостью.

У хозяйки питомца - Стефи Херст - есть еще и собака породы колли. Она довольно крупная, но все равно переплюнуть Омара по размерам не может. Кот настолько велик, что может без проблем схватить со стола что-нибудь вкусненькое, при этом залезать на поверхность ему даже не понадобится.

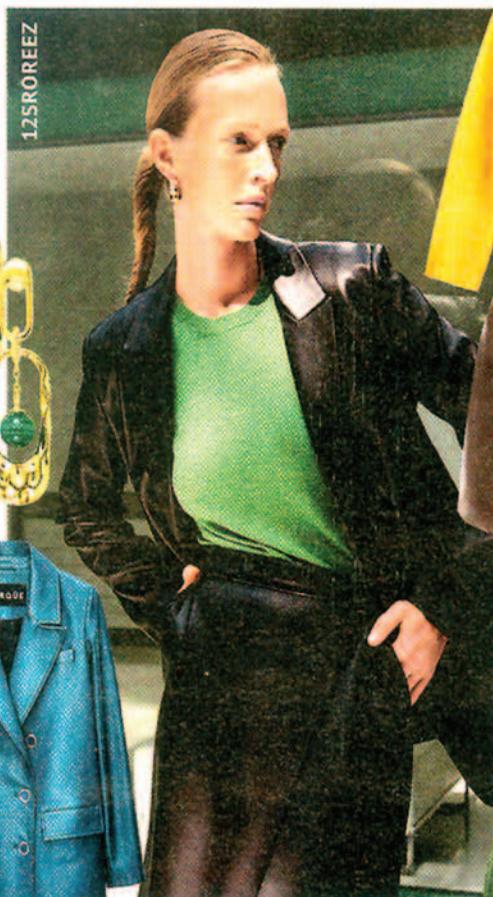
Недавно Стефи стала мамой, и ее малыш рядом с Омаром выглядит просто крошечным. Впрочем, несмотря на свои внушительные габариты, кот оказался весьма заботливой и аккуратной нянькой. Говорят, он не отходит от малыша ни на секунду!

САМЫЙ ДЛИННЫЙ КОТ В МИРЕ



Кожа и мех

Создавайте интригующие образы, добавив в свой гардероб кожаные вещи - с принтом или тиснением, необычными деталями и отделкой из меха.



С нотами бергамота, бурбонской ванили



ПРАВИЛЬНЫМ КУРСОМ

В этом сезоне дизайнеры уделили большое внимание цветовой палитре. Самыми популярными стали оливковый, лимонный, лаймовый и бирюза. Однако главным трендом стала фактурная кожа и змеиный принт.





ТВОРОЖНЫЕ ПОНЧИКИ

Творог (9%) - 300 г, мука - 200-220 г, яйцо - 1 шт., сгущенка вареная - 100 г, сахар - 2 ст. л., сахар ванильный - 1 ч. л., корица молотая - 0,5 ч. л., соль - 1 щепотка, сода - 1/3 ч. л., Масло растительное для фритюра, пудра сахарная для подачи
Соедините яйца с сахаром, ванильным сахаром, молотой корицей и солью. Взбейте миксером в течение нескольких минут. Добавьте к этой массе протертый через сито творог, перемешайте. Частями вводите просеянную муку, соду. Замесите мягкое, не липнущее к рукам тесто. Скатайте из теста «колбаску», нарежьте поперек на небольшие одинаковые кусочки. Припудрив руки мукой, из каждого кусочка сформируйте круглую лепешку, в центр положите по 0,5 ч. л. вареной сгущенки, сформируйте круглый пончик. Обжарьте пончики во фритюре до румяности. Готовые пончики выкладывайте на бумажные полотенца, чтобы удалить лишнее масло. Посыпьте сахарной пудрой в необходимом для вас количестве.



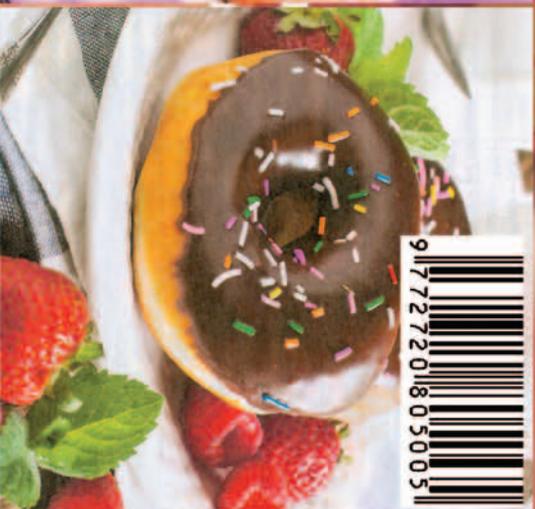
ПОНЧИКИ С ДЖЕМОМ

Мука - 0,5 кг, молоко - 200 мл, дрожжи сухие - 5 г, соль – щепотка, масло сливочное и сахар - по 100 г, яйца - 2 шт., сахар ванильный - 1 пакетик, джем абрикосовый - 200 г, пудра сахарная - 125 г, молоко - 2 ст. л., цукаты для украшения, масло растительное для фритюра. В теплом молоке разведите дрожжи с солью, оставьте на 20 мин. Размягченное сливочное масло взбейте с сахаром, добавьте яйца. Влейте дрожжи. Муку частями вводите в смесь. Замесите мягкое податливое тесто. Накройте посуду с тестом полотенцем, поставьте в тепло на 1,5-2 ч. Когда тесто поднимется вдвое, разделите его на кусочки и скатайте шарики. Оставьте на 30 мин. Обжарьте во фритюре. Готовые пончики выкладывайте на бумажные полотенца, чтобы убрать лишнее масло. Начините джемом при помощи кондитерского шприца. Для глазури добавьте в пудру 1 ст. л. теплого молока, перемешайте. Влейте еще 1 ст. л. молока, перемешайте. Полейте пончики. Украсьте цукатами.



ПОНЧИКИ НА СГУЩЕНКЕ

Мука - 900 г, сахар - 50 г, соль - 1 ч. л., молоко сгущенное - 150 мл, дрожжи сухие - 10 г, яйца - 2 шт., масло сливочное - 60 г, масло растительное для фритюра, джем ягодный - 200 г, пудра сахарная для посыпки. Сгущенное молоко соедините с 2 стаканами воды и дрожжами. Добавьте половину муки и сахар, хорошо вымесите, оставьте на 30 мин. Добавьте к опаре яйца, взбитые с растопленным сливочным маслом и солью, а также остальную муку. Замесите однородное мягкое тесто. Оберните пленкой, уберите в холодильник на сутки. Достаньте тесто из холодильника, дайте нагреться до комнатной температуры. Разделите на 3 части, аккуратно раскатайте в пласти толщиной 1 см. Нарежьте квадратами, оставьте на 30 мин. при комнатной температуре. Обжарьте во фритюре до румяности, выложите на бумажные полотенца. Начините джемом с помощью кондитерского шприца, посыпьте пудрой.



ДОНАТСЫ С ГЛАЗУРЬЮ

Мука - 500 г, сахар - 100 г, соль - 1-2 щепотки, яйца - 2 шт., молоко - 1 стакан, дрожжи прессованные - 30 г, масло сливочное - 100 г, масло растительное для жарки, шоколад - 200 г, крем для начинки по вкусу. В просеянную муку всыпьте соль и сахар, влейте разведенные в теплом молоке дрожжи. Добавьте яйца и растопленное сливочное масло. Вымесите мягкое эластичное тесто, оставьте в тепле, чтобы хорошо поднялось. Раскатайте в пласт толщиной 1,5 см. С помощью двух стаканов разного диаметра вырежьте колечки. Оставьте их в тепле, чтобы увеличилось в размере вдвое. Обжарьте донатсы в разогретом растительном масле на небольшом огне, готовые выкладывайте на бумажные полотенца. Каждый донатс с помощью кондитерского шприца начините кремом - заварным, творожным, шоколадным или др. Обмакните одной стороной в растопленный шоколад. Украсьте.

