

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСЛАНИЕ

№ 17

апрель 2022

Встречаем

Пасху

стр. 38, 39

Красим

яйца

стр. 34, 35

Процедуры

МОЛОДОСТИ

стр. 37

Копилка

СОВЕТОВ

стр. 32

Пасха

для детей

стр. 26

Цена:
2,5 лари

Со Светлым праздником
Пасхи!



Наследие Ива Сен-Лорана

Всегда актуально!

Французский модельер подарил миру свободную, стильную и уверенную в себе женщину. Какие вещи в его образах стали самыми знаковыми?



В стиле сафари

Жакеты, рубашки, комбинезоны и платья песочных оттенков - характерная черта стиля великого кутюрье. Леопардовый принт, который удачно вписался в образ сафари, демонстрирует роскошь и изящество. Это идеальный вариант для неформального вечера.



Ива Сен-Лоран и Катрин Денев

Женский смокинг

В 1966 году Ив Сен-Лоран ввел моду на женский смокинг. Тогда это был настоящий прорыв! Первыми на себя его примерили Катрин Денев и Лайза Миннелли в сочетании с брюками - получился полноценный костюм. До сих пор известные мировые дизайнеры ежегодно представляют свои вариации теме смокинга. Чтобы костюм сидел идеально, обратитесь для его коррекции или даже пошива в ателье.



Дженнифер Лопес подтвердила помолвку с Беном Аффлеком



Дженнифер Лопес подтвердила помолвку с Беном Аффлеком. Об этом она написала в своем блоге On the Jlo.

Там звезда опубликовала видео, где на руке у нее красуется кольцо с роскошным зеленым камнем. Дженнифер смотрит на украшение и восклицает «Ты идеальный», веро-

ятно, так обращаясь к Аффлеку. Потом информацию о помолвке официально подтвердила сестра Лопес Линда.

Это уже вторая попытка пары построить семью. Первая случилась 18 лет назад, в формате обычных отношений. В 2021 году стало известно, что Лопес и Аффлек сошлись.

Смит с уважением отнесся к запрету на участие в церемониях «Оскара»



Уилл Смит прокомментировал решение американской Академии кинематографических искусств запретить ему участвовать в мероприятиях в течение десяти лет.

«Я принимаю и уважаю решение Академии», — сказал актер, его цитирует издание Page Six.

Напомним, во время церемонии вручения «Оскара» в этом году ведущий мероприятия Крис Рок неудачно пошутил над новой прической жены Смита.

После этого актер поднялся на сцену и ударил Криса по лицу. Позже Смит извинился за содеянное и добровольно вышел из состава американской Академии кинематографических искусств.

Сам Рок в своем шоу в Бостоне после инцидента намекнул на то, что еще думает о случившемся и переживает, а также считает, что происшествие будет хорошим материалом для будущего комедийного выступления.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

Группа Foo Fighters получили три награды «Грэмми» в рок-номинациях

Американскую группу Foo Fighters удостоили трех наград музыкальной премии «Грэмми».

О победе группы объявили на предварительной церемонии в воскресенье, 3 апреля.

Коллектив экс-барabanщика Nirvana Дэвида Гроула получил награды в номинациях «Лучший рок-альбом» за свою пластинку Medicine at Midnight, а также «Лучшая рок-песня» за композицию Waiting On a War и «Лучшее исполнение музыки в жанре рок» за песню Making a Fire.

Представители коллектива не приехали на награждение в связи с кончиной в конце марта своего барабанщика Тей-

лора Хокинса в ходе южноамериканского турне. Музыкант присоединился к Foo Fighters в 1997 году.

За награды вместе с Foo Fighters боролись AC/DC, Kings Of Leon и бывший член группы Beatles Пол Маккартни со своим сольным альбомом.

Основную церемонию вручения наград 64-й по счету премии «Грэмми» начнут позже в Лас-Вегасе (штат Невада) на «Эм-джи-эм Гранд Гарденарена».

Ранее стало известно, что рэперу Канье Уэсту запретили участвовать в музыкальной премии «Грэмми» за неподобающее поведение в интернете.



КОМПОЗИЦИЯ ДУЭТА SILK SONIC СТАЛА ПЕСНЕЙ ГОДА

Композиция Leave The Door Open в исполнении рэп-дуэта Silk Sonic была удостоена музыкальной премии "Грэмми" в престижной категории "Песня года". Об этом объявили на церемонии вручения этих наград в воскресенье, 3 апреля, трансляцию которой ведет телеканал Си-би-эс.

На победу в этой номинации претендовали также песни: Bad Habits в исполнении британца Эда Ширана, A Beautiful Noise Алишии Кис и Брэнди Карлайл, а также Happier Than



Ever Билли Айлиш, Kiss Me More рэп-дуэта Доджа Кэт и SZA.

В этой же категории

были представлены рэпер Lil Nas X со своей композицией Montero, Джастин Бибер, Дезманн Эванс и

Эштон Симмондс с песней Peaches, Ю а также Брэнди Карлайл с Right on time.

Следует отметить, что 64-я церемония "Грэмми" впервые с начала пандемии коронавируса проходит в полноценном формате. В этом году организаторы впервые решили провести награждение в Лас-Вегасе в штате Невада.

Ранее стало известно, что группа Foo Fighters получили три награды "Грэмми" в рок-номинациях.

АВРИЛ ЛАВИН В ТРЕТИЙ РАЗ ВЫХОДИТ ЗАМУЖ

Певица ответила согласием на предложение своего возлюбленного Дерек Райана Смита, гораздо более широко известного под псевдонимом Mod Sun.

Известный музыкант сделал Аврил предложение прямо около Эйфелевой башни, и, конечно же, артистка уже поделилась со своими подписчиками фотографиями

с помолвки! При этом первые сведения о романе этой парочки появились на просторах сети еще в феврале прошлого года. Для Аврил грядущий брак станет уже третьим по счету – до этого она была супругой музыканта Дерек Уилби и солиста Nickelback Чедда Крюгера, а вот для Mod Sun этот брак будет вторым!



ДОЧЬ МАДОННЫ СТАЛА ЗВЕЗДОЙ СРАЗУ ДВУХ КАМПАНИЙ



На днях состоялся выход сразу двух модных кампаний с участием дочери Мадонны Лурдес Леон.

Первая – Burberry, в которой девушка позирует в образе всадника, а вторая – бодипозитивная съемка от Calvin Klein. В фотосессии популярного британского бренда Лурдес Леон представила модели сумочки Lola – свое название этот очаровательный аксессуар получил в честь одноименной песни популярной в 1960-е годы британской группы The Kinks. И наверняка креативный директор бренда Рикардо Тиши позвал дочь Мадонны на съемки именно потому, что она называет себя в соцсетях Лолой! Также в съемках приняли участие такие модели, как

Джордан Данн, Белла Хадид и Элла Ричардс, а отвечала за стилизацию фотосессии стилист Сюзанн Коллер. И, надо заметить, именно для Лурдес Леон это был уже не первый опыт работы с брендом Burberry – в прошлом году она представила коллаборацию бренда с популярным ретейлером Ssense. Что же касается бодипозитивной съемки, то модель снялась для промо коллаборации Calvin Klein и бренда Palace, а партнерами Лурдес Леон по данной кампании на сей раз стали актеры Джоан Коллинз и Уиллем Дефо. И, конечно же, снова не обошлось без небритых подмышек – как известно, тему бодипозитива Лурдес Леон поддерживает достаточно давно!

Медицинское приложение для СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Все мы, взрослые люди, прекрасно уяснили за годы личного становления, что стресс - извечный спутник нашей жизни. Положительный или отрицательный, он всегда присутствует в нашей повседневности.

Под прессом стресса Как понять, что уже пора к врачу

Просто есть те, кто более или менее удачно ему противостоит и умеет позитивом и усердным трудом сгладить его негативные последствия. Но большинство из нас, как ни крути, не слишком удачно дают отпор стрессу, и тот пробивает бреши в нашем здоровье. В этой статье мы расскажем, какие «звоночки» должны побудить нас пойти к врачу, чтобы вовремя эти бреши залатать.

Физические

- ✓ головокружения и головные боли
- ✓ сжимание челюстей, скрежет зубами
- ✓ проблемы с пищеварением
- ✓ напряжение и спазмы мышц
- ✓ плохое засыпание, бессонница, тахикардия (учащенное сердцебиение)
- ✓ шум в ушах
- ✓ сутулость, втягивание головы в плечи
- ✓ потливость ступней и ладоней
- ✓ постоянная усталость, чувство изможденности
- ✓ дрожь
- ✓ прибавка или потеря в весе

Психологические

- ✓ непроходящие беспокойство и страх
- ✓ прокрастинация - постоянное откладывание на потом решение вопросов и дел
- ✓ трудности с принятием решений
- ✓ пессимизм
- ✓ забывчивость
- ✓ чувство опустошенности

Сигналы организма о помощи

Заметили у себя или своих близких подобные симптомы? Обратитесь к врачу, не запускайте ситуацию. Начните с терапевта, по возможности посетите психотерапевта.

Поведенческие

- ✓ пристрастие к алкоголю
- ✓ желание все время что-то жевать, чаще вредную, углеводную пищу
- ✓ неуживчивость частая смена работы или места жительства при любой возможности
- ✓ скандальность, ссоры с близкими
- ✓ ворчливость, разговоры с телевизором

Эмоциональные

- ✓ агрессия, злость, раздражительность
- ✓ плаксивость, непривычная сентиментальность
- ✓ ощущение бессилия, безысходности
- ✓ частые перемены настроения
- ✓ ощущение одиночества, тоска
- ✓ нервозность
- ✓ мрачные мысли

Кстати

Психологический стресс провоцирует выброс в кровь гормонов, увеличивающих сосудистый тонус, заставляющих сердце биться чаще, что рано или поздно приводит к развитию артериальной гипертензии. А это в перспективе - инфаркты, инсульты и другие грозные для здоровья последствия.



Что делать?

Обращаться к врачу. Нет ничего постыдного в том, чтобы заботиться не только физическом, но и психическом своем здоровье. Тем более что эти две составляющие нашего самочувствия неразрывно связаны между собой. Однако кое-что можно сделать для себя и самостоятельно, ускорить процесс выздоровления, выхода из стресса.

1. Научитесь планировать и рационально использовать свое время. Время - это очень ценный ресурс! Можно начать вести блокнот важных и второстепенных дел.
2. Взявшись за какое-то дело, настраивайтесь на положительный результат, верьте в себя. Забудьте про фразы «я невезучий», «вечно у меня ничего не получается».
3. Почувствовали беспокойство? Проговорите вслух, в чем вы видите причину такого состояния. Это поможет выявить ее и минимизировать или вовсе избавиться от раздражителя.
4. Дайте бой вредным привычкам - они не помогают, а только усугубляют ситуацию.
5. Позвольте себе отдыхать - вы этого заслуживаете!
6. Высыпайтесь.
7. Больше общайтесь с позитивными, близкими вам по духу людьми.
8. Занимайтесь спортом. Найдите то, что вам по душе и соизмеримо с состоянием здоровья. Спорт показан всем!
9. Не берите на себе больше, чем вы можете выполнить. Умейте отказывать и не испытывать за это чувство вины. Говорить «нет» - это нормально.
10. Ставьте перед собой реалистичные цели.



Обычно пациент узнает о гастрите, когда появляются боли в животе и проблемы с приемом пищи. Однако есть и первые неочевидные сигналы, которые свидетельствуют, о развитии болезни.

Ранние признаки гастрита

Снижение аппетита

Одним из неочевидных признаков гастрита является быстрое насыщение. Если привычная порция теперь кажется вам слишком большой, возможно, причина этому - гастрит.

При данном заболевании в желудке скапливаются газы, которые заполняют пространство и способствуют быстрому его заполнению. По этой же причине прием пищи перестает приносить удовольствие, а масса тела постепенно уменьшается.

Снижение аппетита также может стать следствием стресса, поэтому не стоит самостоятельно ставить диагноз, необходимо обратиться к врачу.

Helicobacter pylori. Также о заболеваниях желудочно-кишечного тракта свидетельствует белый налет на языке.

Анемия

Чаще всего анемия (дефицит железа) при гастрите наблюдается у людей старше 40 лет. Она появляется, когда болезнь переходит в более серьезную форму, и на стенках желудка образуются кровотокающие язвы. В данном случае анемию необходимо рассматривать в комплексе с другими симптомами.

Если же она не сопровождается болями в желудке, изжогой и другими признаками гастрита, скорее всего, причина дефицита железа кроется в чем-то другом.

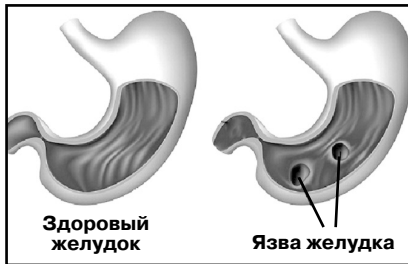
Не доводите болезнь до запущенного и тем более до хронического состояния! Обратите внимание на следующие симптомы. Возможно, вам уже пора пройти обследование.

Повышенное газообразование

Большинство причин возникновения газообразования вполне безобидны: у одних это происходит после употребления определенной пищи (например, бобовых), у других - из-за переедания. Однако, если живот вздувается после каждого приема пищи, присутствуют сильный дискомфорт, отхождение газов, стоит обратиться к врачу.

При гастрите пациент также ощущает дискомфорт в области желудка. Обычно это проявляется в виде давления, ощущения наполненности и усиливается во время еды (особенно после приема горячей и острой пищи).

В стадии обострения могут возникать тошнота, диарея, рвота. Обычно после этого состояние больного улучшается и дискомфорт отступает.



Неприятный привкус во рту

Если по утрам вы чувствуете сильный кислый или металлический привкус во рту, это повод навестить врача. Из-за избытка соляной кислоты могут появляться отрыжка, ощущаться привкус съеденной пищи. Запах изо рта меняется и в том случае, когда происходит изменение микрофлоры в сторону увеличения количества бактерии

Дефицит полезных веществ

При гастрите из-за избыточного распространения бактерии *Helicobacter pylori* всасываемость многих микроэлементов может быть нарушена. Например, витамин B12, который человек получает из продуктов животного происхождения и некоторых видов водорослей, на анализах, скорее всего, будет в «минусе». Симптомы данного дефицита - выпадение волос, повышенная слабость, утомляемость, одышка и т.д. Однако дополнительный прием витамина не решит проблему.

Изжога

В здоровом кишечнике вырабатывается не только соляная кислота для переваривания пищи, но и специальный секрет, который предохраняет стенки от разрушения. Переизбыток бактерий *Helicobacter pylori* нарушает этот баланс. Появляются признаки изжоги - дискомфорт и жжение в районе грудной клетки, отрыжка. Особенно сильно они проявляются после употребления определенных продуктов - кофе, алкоголя, жирных и жареных блюд, а также в случае, когда человек принимает горизонтальное положение после приема пищи.

Какие анализы сдать?

При появлении первых признаков гастрита необходимо посетить гастроэнтеролога. После осмотра и пальпации врач назначит ряд анализов. Прежде всего это клинический анализ крови, анализ кала, дыхательный тест на наличие бактерии *Helicobacter pylori*, УЗИ брюшной полости.

Распространенным, но не самым приятным исследованием является эзофагогастродуоденоскопия - глотание зонда с камерой на конце. Данная процедура позволяет оценить состояние слизистых оболочек пищевода и желудка, диагностировать гастрит и даже определить характер поражений - эрозивный или неэрозивный.

Также при процедуре врач может взять образец желудочного сока и тканей желудка.

СИДЯЧАЯ РАБОТА КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ?



«То лапы ломит, то хвост отваливается» - примерно так можно охарактеризовать состояние после рабочего дня, проведенного сидя. С этим надо что-то делать!

То, что сидячая работа может иметь самые серьезные последствия, давно не секрет. Но отказаться от нее большинство не готово. Что делать, чтобы сохранить свое здоровье?

В зоне риска

Сидячая работа - не только у офисных клерков. Сюда же можно отнести, к примеру, кассиров в супермаркетах, операционистов в банках, экскаваторщиков, водителей, часовщиков, дежурных в музеях и представителей многих других профессий.

Отдельная тема - те, кто работает за компьютером удаленно: их рабочий день порой растягивается на 10 и более часов. Устроившись в кресле, они и не подозревают, какая угроза над ними нависла.

Посидел - и заболел!

Из-за длительного нахождения в сидячем положении быстрее изнашивается позвоночник: на него приходится основная нагрузка. Мышцы спины и брюшного пресса при этом практически не работают, становятся слабее, спина лишается необходимой поддержки. Особенно это опасно при неправильной осанке, которая со временем становится привычным состоянием тела.

Результат - нарушения в шейном отделе позвоночника (у врачей даже есть понятие «компьютерная шея», когда подбородок неестественно вытянут вперед, а шея опущена), в грудном (межпозвоночные грыжи, сутулость). Достается и пояснично-крестцовому отделу, так как на него оказывается давление всей массы тела.

Когда мы сидим, артерии частично пережаты, нарушается кровоток в нижней части тела. Из-за этого по-

вышен риск варикозного расширения вен и геморроя. Малая подвижность провоцирует застойные явления в тазу, что негативно сказывается на репродуктивном здоровье как женщин, так и мужчин.

Скорая самопомощь на работе

✓ Не ешьте на рабочем месте, когда есть возможность сходить в столовую. Распределяйте время так, чтобы его хватало и на прогулку на свежем воздухе.

✓ Проводите небольшие рабочие совещания стоя. В зарубежных компаниях, к слову, уже широко используют этот прием.

✓ Обустройте для себя комфортное рабочее место. Особое внимание уделите выбору кресла/стула. Оно должно быть со спинкой и желательно регулироваться по высоте.

✓ Контролируйте положение тела. Спину и шею держите прямо. Если работаете за компьютером, следите, чтобы глаза были на уровне верхнего края монитора, а подбородок смотрел вниз. Расслабьте и опустите плечи. Избегайте положения «нога на ногу», от которого тело затекает еще сильнее. Высоту кресла отрегулируйте таким образом, чтобы бедра и голени образовывали прямой угол.

✓ Возьмите за правило в конце каждого часа вставать со стула и двигаться. Например, пройдитесь по коридору (еще лучше - подняться и спуститься по лестнице). Чтобы не забывать о перерывах, включите будильник на телефоне.

✓ Несколько раз в день делайте общую разминку. Если такой возможности нет, разомнитесь прямо на рабочем месте. Потянитесь руками вверх и в стороны, затем сде-

лайте несколько поворотов и наклонов головы.

✓ Самомассаж воротниковой зоны спасет от зажимов и боли в шее. Начать можно с поглаживаний от линии роста волос вниз к плечам и обратно. Далее щипковыми движениями разомните боковые части шеи (правой рукой - левую сторону шеи и наоборот). Завершите самомассаж разминанием плеч.

Полезные привычки

В свободное от работы время двигайтесь как можно больше. Легкая разминка с утра и полноценная тренировка длительностью от 40 минут до часа 2 раза в неделю станут отличным подспорьем для хорошего самочувствия. Самыми безопасными видами физнагрузок считаются плавание, ходьба, ходьба с палками.

Отдайте предпочтение лестнице, а не лифту. За пару минут подъема по ступенькам тело приходит в тонус, укрепляются мышцы ног, спины и живота. Важно при этом держать спину ровно и не переходить на бег, чтобы не травмироваться.

Попробуйте изменить маршрут от работы до дома. Если вы автомобилист, паркуйте машину дальше, чем обычно, чтобы иметь возможность пройтись. Если пользуетесь общественным транспортом, выходите на несколько остановок раньше.

Следите за питанием. Полноценный рацион, достаточное количество жидкости и отсутствие перекусов сладостями на рабочем месте помогут вам сохранить фигуру.

Для людей с заболеваниями позвоночника выходом станет покупка специального стула: в виде седла или с подставками для коленей. У обычных стульев сиденье горизонтальное, из-за чего таз выгибается и возрастает нагрузка на позвоночник, а у ортопедических угол правильный.

Заведите собаку. Люди, у которых она есть, становятся гораздо подвижнее, ведь с питомцем приходится ежедневно гулять.

Причем болит так, что вы решили идти к врачу. Какие вопросы он может задать? Обдумайте ответы на них заранее.

Болит живот...

✓ Боль настолько сильная, что вы не можете идти на работу и встать с постели? Или вы можете что-то делать, несмотря на боль?

✓ Где болит? Можете точно показать место пальцем? Боль сильнее в одном месте и отдает или переходит на другой участок? Или болит только в одном месте?

✓ Вы недавно перенесли операцию, начали прием нового лекарства или пищевой добавки? Может, с чем-нибудь другим связываете боль?

✓ Боль как-то изменилась с течением времени или остается без изменений? Может, она сначала была ноющей, а затем стала резкой? Боль постоянная или она то возникает, то проходит (резкая сильная боль редко бывает постоянной)?

✓ Вы можете точно сказать, когда боль возникла? Или она развивалась постепенно? Что вы делали, когда заболел живот? Постарайтесь вспомнить, что вы ели. Не было падений или несчастных случаев? Не было ли сильного стресса?

✓ У вас уже были подобные приступы? Возможно, вы забыли? Вспомните. Например, если есть камни в желчном пузыре, они могут быть причиной приступов.

✓ Что способствует облегчению или нарастанию боли? Например, прием пищи или определенные продукты питания, поход в туалет (стул или его отсутствие), прием лекарств (или отказ от них), определенная поза (сгибание ног, вытягивание, поза зародыша) или определенные занятия (подъем по лестнице, надавливание животом на руль при вождении).

И. Углова, терапевт, врач II категории.



А нельзя ли желчный не удалять?

Врач сказал, что мне надо удалить желчный пузырь. Он набит камнями. А нельзя ли избавиться только от камней, а орган оставить?

Г. Шаров.

Если желчный пузырь полон камней, это означает, что он уже не способен выполнять свою основную функцию и поэтому уже бесполезен. И даже удалив камни, от проблемы не избавиться. Застой желчи будет провоцировать образование новых камней. Так что без удаления не обойтись. Операция - холецистэктомия - сегодня проводится максимально щадящим способом, с помощью лапароскопии, всего через 3-4 прокола на теле. Спустя несколько часов после операции вы уже сможете встать, а на 3-й день отправиться домой.

Боюсь операции

Мне 29 лет. В желчном пузыре много камней, а один размером 17 мм. Периодически бывают очень сильные приступы. Советуют делать операцию, а я боюсь и самой операции, и наркоза...

Екатерина.

Давайте разложим все по порядку. Первое: есть камни в желчном пузыре, и не просто камни, а мелкие, и их много. О чем это говорит? Мелкие камни из желчного пузыря могут легко попасть в желчные протоки, а там с током желчи дойти до места выхода в двенадцатиперстную кишку, где его (камушек) встретит узкий сфинктер диаметром всего 2 мм. В нем-то он и может застрять. А в ту же дырочку открывается и панкреатический проток, и возникает самая большая опасность и самое страшное осложнение - острый панкреатит. Врачи больше всего боятся его при камнях в желчном пузыре, поэтому предлагают пораньше удалить желчный пузырь.

ЕЩЕ ТОТ КАМЕШЕК...

Второе: есть одно золотое правило - если в желчном пузыре начали появляться камни, то есть появились желто-лобы, врач обязан предложить операцию. Что вам и советуют. В вашем случае чем быстрее согласитесь, тем больше вероятность, что все обойдется без последствий. Но даже с опозданием (опозданием называют попадание камушков в протоки) можно помочь малоинвазивными методами. Учитывая частоту болей, о которых говорите, надо торопиться.

Неужели я тоже в группе риска?

Мама и бабушка страдали желчнокаменной болезнью. Значит ли это, что я в группе риска?

Ирина Н.

К сожалению, да. Как правило, предрасположенность к этому заболеванию передается по женской линии: от матери - к дочери, потом к внучке. Образованию камней также способствует неправильное питание: с одной стороны - злоупотребление жирной пищей, с другой - низкокалорийные диеты. Поэтому лучшая профилактика желчнокаменной болезни - правильное питание.

С ужасом думаю: может, и у меня есть камни!..

Как заподозрить желчнокаменную болезнь? Моя соседка мучается который год, но к врачу не идет. Не хочу таких болей...

А. Геворкян.

Нужно обращать внимание на боли в правом подреберье (там находится печень), отдающие в спину, которые иногда бывают очень сильными. Могут беспокоить тяжесть, чувство переполнения в верхней части живота, отрыжка, вздутие. Бывают и другие симптомы: нарушается сердечный ритм, повышается давление.

Не навреди

Куркума, имбирь и черный перец противопоказаны при желчнокаменной болезни.

Можно ли делить целую таблетку - на две половинки или на несколько частей? Вопрос не так прост, как кажется. Не все знают о том, что есть такие виды и типы таблеток, разделять которые категорически нельзя.

Можно ли делить таблетки?

Почему мы “кромсаем” лекарства?

Чаще всего это приходится делать по двум причинам.

1. Чтобы подобрать нужную дозировку. Бывает, например, что в аптеке нет лекарства в той дозировке, которую выписал врач, поэтому приходится покупать таблетки с дозировкой вдвое больше и разделять пополам. А иногда врач изначально назначает принимать по полтаблетки.

2. Чтобы сэкономить. Цена упаковки препарата с большей дозировкой действующего вещества зачастую всего на 15-20% дороже аналогичного лекарства с меньшей дозировкой. Поэтому, теоретически, выгоднее покупать таблетки с большей дозировкой и делить их на части.

Какие лекарства делить запрещено

1. Таблетки и капсулы со специальным кишечнорастворимым покрытием

Такие препараты становятся нестабильными в кислом желудочном соке, поэтому оболочка защищает лекарство все то время, пока оно проходит через желудок. Разделяя таблетку на части, мы нарушаем целостность защитной оболочки. А значит, либо препарат не подействует совсем, либо его эффективность заметно снизится.

Кстати

Защитная оболочка на таблетке может оберегать не препарат от воздействия желудочной среды, о

наоборот - желудок от негативного воздействия препарата. Известно, что нестероидные противовоспалительные препараты, например, аспирин, при регулярном приеме способны повреждать слизистую желудка. Поэтому, если разделить таблетку, то можно столкнуться с неприятными побочными эффектами - тошнотой, изжогой и т.д.

2. Таблетки с пролонгированным действием

Существуют разные виды таблеток, рассчитанные на длительное воздействие в организме. Например, они растворяются постепенно, и так же постепенно высвобождается активный компонент. Есть и таблетки, которые содержат в себе сразу несколько действующих веществ, которые начинают работать одно за другим, по мере усвоения таблеток.

Если подобные таблетки разделить на две или несколько частей, то вся схема их воздействия нарушается, и прием лекарства теряет смысл, а порой даже становится опасен ввиду возможной передозировки.

А что все-таки можно “распополамить”

- ✓ Таблетки с 1 или 2 насечками, специально нанесенными для деления.
- ✓ Таблетки, содержащие в составе одно лекарственное вещество.

ВАЖНО! СТРОГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛИТЬ:

Таблетки, на которых нет специальной риски для деления на части; рассыхающиеся таблетки, которые легко крошатся; противозачаточные средства; препараты для химиотерапии; противосудорожные и сосудосуживающие средства; капсулы.



На заметку

В инструкции к таким препаратам производитель обязан указать, что таблетка или капсула покрыта кишечнорастворимой оболочкой.

Куда деть вторую половину?

Если вам нужно припить половину таблетки, то разделять ее действительно рекомендуется непосредственно перед приемом лекарства. Дело в том, что некоторые активные вещества разрушаются под воздействием солнечного света или влажности воздуха. В разделенной пополам таблетке появляется незащищенная сторона, которая подвергается такому воздействию, а значит, содержание активного вещества в ней может снизиться.

Вот почему, если в инструкции к лекарству нет особых указаний о том, как хранить таблетку после ее деления, лучше всего выбросить вторую, половинку и в следующий раз отломить заново.

В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ ОБНАРУЖИЛИ МНОГО ПОЛИПОВ

? У меня множественные полипы желчного пузыря от 3 до 8 мм. Врач предлагает удалить желчный пузырь. Можно ли избежать операции?

С. Михалкова.

Полипы желчного пузыря - доброкачественные опухоли и чаще всего не беспокоят человека. Исключение составляют множественные полипы и полипы в области шейки пузыря, кото-

рые могут вызывать боли в правом подреберье. Если полипы увеличиваются в размерах и результаты лабораторных анализов неблагоприятны, можно предположить, что доброкачественные полипы перерождаются

в злокачественные. В этом случае врач ставит вопрос об удалении пузыря. У ваших врачей, по-видимому, имеются для этого веские основания.

В. Варфоломеев, врач-гастроэнтеролог.



ЛОКОТЬ БОЛИТ - О ЧЕМ ЭТО ГОВОРИТ

Боль в локте - достаточно распространенная проблема. И потому, наверно, люди, столкнувшись с эдакой досадной неприятностью, даже к врачу не идут. Компрессы, разогревающие мази, обезболивающие препараты - эти скорые «помощники» всем нам известны и у большинства прочно обосновались в домашних аптечках. Чуть что, мы призываем их на помощь, боль затихает, мы успокаиваемся.

Но тут стоит вспомнить, что у боли в локте может быть масса - причин, и, оттягивая визит к врачу, мы можем нанести непоправимый ущерб своему здоровью.

Боль одна - причин масса

Тут стоит для начала немного углубиться в анатомию. В локтевом суставе соединяются три кости - плечевая, локтевая и лучевая. Все они между собой объединены общей суставной сумкой. Не углубляясь в детали, это и есть локтевой сустав. Хотя, конечно, строение его гораздо более сложное. Стоит в этом сложном комплексе нарушиться работе хотя бы одной составляющей, локоть начнет болеть. Судите сами, причин боли множество:

☛ **последствие травмы** - ушибы, вывихи и растяжения могут заявлять о себе болью при нажатии и отеком, затрудненным сгибанием и разгибанием, а также неприятными ощущениями во всей руке;

☛ **остеоартроз и остеоартрит** - локоть болит при нагрузке: все дело в том, что по причине возрастных изменений, травм или серьезных физических нагрузок могут начать разрушаться ткани сустава, появиться воспаление, снизиться двигательные функции;

☛ **артрит** - сопровождается интенсивным воспалительным процессом: сильным отеком и повышением тем-

пературы. При прогрессирующем артрите подвижность руки снижается, а при отсутствии лечения рука вынужденно фиксируется в одном положении;

☛ **остеохондроз** - локоть болит и немеет, а изменений в суставе нет, они происходят в одном из отделов позвоночника, где происходит так называемое «защемление нервов», ветви которых проходят в руке;

☛ **эпикондилит** - болезнь теннисистов и гольфистов, а также всех тех, кто много работает руками: проявляет себя болью с внутренней или наружной стороны на сгибах локтей. Из-за постоянных микрповреждений сустава при однообразных упражнениях или усиленных нагрузках, при сгибании и разгибании локтя, запястья и сжимании руки в кулак появляется боль;

☛ **хондрокальцикоз** - это хроническое заболевание, для которого характерна резкая боль при сгибании и разгибании локтя, продолжающаяся 2-3 дня. Затем наступает длительный период ремиссии. А причиной этого состояния принято считать пирофосфат кальция, который накапливается в хрящевой ткани и суставной сумке локтя;

☛ **тендинит** - воспаление, поражающее сухожилия локтевого сустава, хотя первоначально кажется, что болит кость. Чаще всего развивается после травм, а также у тех, чья деятельность связана с постоянными физическими нагрузками;

☛ **бурсит** - боль возникает при сгибании и разгибании руки, так как

при повреждении сустава клетки синовиальной оболочки активно вырабатывают жидкость, которая и накапливается внутри суставной сумки, а на внешней стороне локтя образуется шишка или отек. При остром бурсите боль становится сильной, а движения руки - ограниченными. При хроническом бурсите локоть кажется уплотненным;

☛ **фасциит** - это воспалительное заболевание затрагивает соединительные ткани оболочки сустава и проявляется тянущей болью в локте и снижением силы руки, что делает затруднительным привычные движения;

☛ **грыжа позвоночника** - защемления спинномозгового корешка в шейном отделе могут вызвать боль в локтевом суставе.

К какому врачу обращаться

Начать все же лучше с ортопеда, а далее доктор задаст вектор дальнейшего обследования. Может потребоваться консультация:

- ✓ хирурга,
- ✓ остеопата,
- ✓ невролога,
- ✓ ревматолога,
- ✓ травматолога.

Профилактика

☛ **соблюдайте технику безопасности во время тренировок и работы;**

☛ **если боль носит хронический характер, будьте на связи со своим лечащим врачом и выясните, как облегчить свое состояние при обострениях.**

Как лечить

☛ **выяснять причину боли - диагностические мероприятия, включающие анализ крови, УЗИ, рентген, компьютерную томографию, позволят увидеть наличие и характер повреждений**

Тревожный сигнал

→ **За несколько дней до инфаркта может появиться на короткое время чувство жжения или дискомфорта в груди во время ходьбы или физической нагрузки, которых ранее вы не испытывали. Это предвестники опасного состояния и требуют обращения к кардиологу.**

→ **После 45 лет проблемы с сердцем могут проявляться совершенно нетипичной болью в области живота. Человека отправляют на операцию по поводу аппендицита, а у него, оказывается, инфаркт. Чтобы такого не случилось, кардиологи рекомендуют при болях в животе сделать прежде всего кардиограмму.**

Цифры и факты

✓ Когда человек выполняет тяжелую физическую работу, в 4-5 раз ускоряется кругооборот крови.

✓ В любой момент в артериях и венах, которые несут кровь в легкие и из легких, находится 12% крови. Около 59% крови находится в венах, 15% - в артериях, 5% - в капиллярах, а оставшиеся 9% - в сердце.

✓ Благодаря циркуляции крови кислород и питательные вещества доставляются органам и тканям тела, а углекислый газ и другие отходы жизнедеятельности выводятся.

✓ Отказ от курения на 40% снижает риск болезней сердца.

в структуре сустава, а также признаки воспаления и изменения в хрящах;

✿ только после результатов диагностики врач может назначить лечение, включающее прием медикаментов, физиотерапию, ношение ортезов и корсетов, что устранит боль в суставе и облегчит симптомы;

✿ самостоятельно принимать лекарства или выполнять какие-либо процедуры не стоит, если вы не хотите, чтобы ваше состояние ухудшилось;

✿ народные средства и домашние процедуры разрешены только после консультации с лечащим врачом! Помните, что прогревание в ряде случаев может спровоцировать усиление воспаления и боли. То же касается холодных компрессов и примочек с травяными отварами.

✿ **укрепляйте мышцы** - занимайтесь ЛФК, не забывайте про умеренные физические нагрузки и плавание;

✿ **по возможности отправляйтесь в санаторий** - санаторно-курортное лечение профилаксирует суставные боли и укрепит организм в целом.

Вам нужно срочно к врачу, если

✿ **боль в локте не проходит даже в состоянии покоя и полного бездвиживания;**

✿ **боль в локте сопровождается покраснением и появлением отека при каждом движении или прикосновении;**

✿ **боль в локте сопровождается не только сильным покраснением и отеком сустава, но и высокой температурой;**

✿ **нарушена внешняя форма локтевого сустава и выпирает кость;**

✿ **ваш локоть болит, и вы не можете вытянуть или согнуть руку.**

Совсем скоро начнется страдная пора дачников. А все мы знаем, что работа на грядках, в теплицах, цветниках и садах - это огромная нагрузка на суставы в том числе. Будьте осторожны, относитесь внимательнее к своему здоровью!

Наталья Киселева.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ И КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ПОЯВИЛОСЬ ПОДОЗРЕНИЕ, ЧТО ОН НАЧАЛСЯ.

Сердечный приступ

Чего нельзя...

Во-первых, важно не пропустить сам приступ. Он не всегда начинается как в кино - с резкого приступа боли в области сердца. Во-вторых, не менее актуальный совет - правильно вести себя, если почувствовали неладное. Ни в коем случае не принимайте никаких обезболивающих препаратов. Нельзя физически и эмоционально нагружаться и категорически неправильно считать, что «само пройдет» и «просто надо отлежаться». Обязательно вызывайте скорую помощь. Важно полностью прекратить любую физическую нагрузку, лучше принять горизонтальное положение.



не инфаркт. Не зная причину боли, лучше не экспериментировать. И лекарства нужно принимать с особой осторожностью.

Осторожно: нитроглицерин

Будьте очень осторожны с нитроглицерином, особенно, если боли в сердце появились впервые. Надо знать правила приема этого препарата, иначе можно спровоцировать ортостатический коллапс (состояние, при котором резко снижается приток крови к мозгу). Чаще всего он возникает из-за резкого изменения положения тела. Если у вас есть склонность к резкому снижению давления, нитроглицерин принимайте лежа, а если вы принимаете его в первый раз, лучше начать с половинки таблетки.

Не просто слабость, а микроинфаркт

Микроинфаркт может протекать бессимптомно или с нехарактерными для инфаркта миокарда симптомами - легким недомоганием, слабостью, головокружением, небольшим повышением температуры, кашлем и даже обмороком. Главная опасность микроинфаркта - развитие осложнений: сердечной недостаточности, аритмии, перикардита и повторных инфарктов.

С. Лабина, кардиолог, врач скорой помощи.

Как распознать сердечный приступ

Он может сопровождаться:

✿ болью, жжением или чувством давления за грудиной или в левой половине грудной клетки с отдачей в левую руку, лопатку или челюсть;

✿ резкой одышкой и чувством нехватки воздуха;

✿ о сердечном приступе можно судить по бледному носогубному треугольнику и синюшным губам, общей слабости и холодному поту - он бывает крупными каплями. Если это уже инфаркт, появляется чувство страха и тревоги.

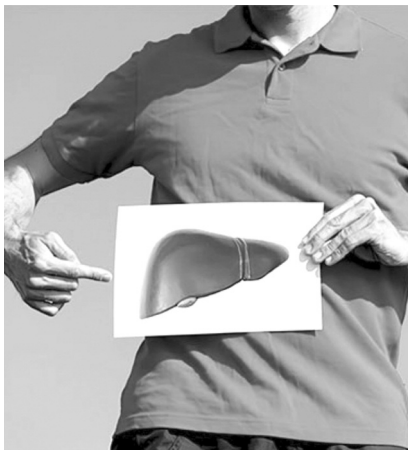
Если вы чувствуете один из этих симптомов, срочно прекратите физическую активность, примите горизонтальное положение, постарайтесь успокоиться. Измерьте артериальное давление и вызывайте скорую помощь.

Есть мнение, что при сердечном приступе надо резко и сильно кашлять. Советую не рисковать. Ситуация опасная, потому что причин болей в грудной клетке множество - и это может быть

✓ **Нитроглицерин принимайте лежа. А если вы принимаете его в первый раз, лучше начать с 1/2 таблетки.**

✓ **Сердечный приступ может возникнуть не только во время физической нагрузки, но и в состоянии покоя.**

✓ **Нитроглицерин вызывает головную боль, но она пройдет, если вместе с нитроглицерином принять валидол.**



Основные правила диеты

- ✓ Питайтесь дробно, небольшими порциями, но часто - 4-5 раз в день. Калорийность снижать не нужно, только при ожирении и под контролем врача. Но так как у больных циррозом масса тела снижается, питание должно быть полноценным (2800-3500 ккал в сутки).
- ✓ Пища должна быть комнатной температуры, слишком горячая или холодная стимулирует желчный пузырь, что приводит к спазму и застою желчи. Твердые, жесткие продукты протирайте или измельчайте.
- ✓ На жареное при циррозе действует строжайший запрет, как и на приготовленное на мангале и в микроволновой печи. Готовьте на пару, варите или запекайте. Тушеные блюда ешьте не чаще двух раз в неделю.

Про белки, жиры и углеводы

- ✓ На I стадии заболевания важно употреблять продукты, богатые полноценными белками. Это свежее молоко и творог, нежирная рыба, говядина, белок, яйца, пшено, гречка, овсянка, соевая мука. Белок требуется в больших количествах, если цирроз, вызван злоупотреблением алкоголем и низким уровнем белка в крови.
- ✓ При декомпенсированном циррозе, когда печень не способна нейтрализовать аммиак, нужно резко ограничить белок до 20-30 г в день. А если улучшение не наступает, полностью исключить продукты, содержащие белок.
- ✓ Основной источник энергии - углеводы. Их должно быть в рационе до 450 г в день, в том числе простых

Диета необходима, чтобы снизить нагрузку на печень. Она способствует восстановлению клеток печени, предупреждает возможные осложнения и приостанавливает развитие болезни.

Когда печень нездорова

(конфеты, сахар) - до 100 г. Углеводы ограничиваются, если цирроз сопровождается ожирением.

- ✓ Жиров в рационе должно быть до 90 г в день, причем лучше растительных и молочных. Животные, особенно говяжий, бараний, гусиный, полностью исключают. При таких симптомах, как рвота, понос и желтуха, жиры нужно ограничить до 30 г в день.
- ✓ На I стадии цирроза количество выпитой за день жидкости должно быть не меньше 1,5 л. При декомпенсированной форме - это 500-700 мл. Количество соли снизьте до минимума.
- ✓ Чтобы вывести из печени токсины, врачи советуют устраивать разгрузочные дни, в которые питаются только овощными супами, молочными продуктами, разрешенными фруктами.

Что можно есть при циррозе

- ✓ Пшеничный хлеб из муки высшего и 1-го сорта (вчерашней выпечки), несдобное печенье и выпечка с вареным мясом и рыбой, творогом, яблочками, макаронами.
- ✓ Супы - овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые. Борщи и щи вегетарианские.
- ✓ Нежирное или обезжиренное мясо, птица без кожи, говядина, молодая баранина, мясная свинина, кролик, курица, индейка.
- ✓ Нежирная рыба: отварная, паровая куском или в виде котлет.
- ✓ Белковые паровые и запеченные омлеты, желток ограничивается до одного в сутки.
- ✓ Овощи: сырые, отварные, тушеные, некислая квашеная капуста, отварной лук, пюре из горошка.
- ✓ Кисломолочные напитки, некислый свежий нежирный творог, неострый нежирный сыр, молоко.
- ✓ Закуски: салат из свежих овощей с растительным маслом, винегрет, кабачковая икра, заливная или фар-

шированная рыба, вымоченная нежирная сельдь; салаты из отварного мяса и рыбы.

- ✓ Соусы: сметанные, молочные, овощные, сладкие фруктовые.
- ✓ Напитки: чай, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, желе, компоты, кисель.
- ✓ Жиры: сливочное масло в натуральном виде и в блюдах, растительное масло.
- ✓ Сладости: спелые, сладкие фрукты и ягоды - в свежем виде, сухофрукты, компоты, желе, муссы, мармелад, пастила, мед, сахар, варенье, зефир.

Какие продукты под запретом

- ✓ Свежий и ржаной хлеб, сдобное и слоеное тесто, жареные пирожки
- ✓ Мясные, грибные, рыбные бульоны, окрошка, зеленые щи, суп из бобовых.
- ✓ Жирное мясо, утка, гусь, печенка, почки, мозги, копчености, консервы, колбасы.
- ✓ Жирная рыба, копченая, соленая, рыбные консервы.
- ✓ Соленый острый сыр, ряженка, жирный творог, сметана, сливки.
- ✓ Жареные яйца и яйца вкрутую.
- ✓ Бобовые, шпинат, щавель, редис, редька, зеленый лук, чеснок, грибы, маринованные овощи, репа.
- ✓ Острые и жирные закуски, консервы, копчености, икра.
- ✓ Шоколад, кремовые изделия, мороженое, кислые ягоды.
- ✓ Горчица, хрен, перец.
- ✓ Черный кофе, какао, холодные напитки. Алкоголь при циррозе категорически запрещен в любом виде.
- ✓ Свиное, говяжье, баранье сало, кулинарный жир.

А. Садовая, гепатолог, врач I категории.

P.S. Недолеченный гепатит и длительное злоупотребление алкоголем - самые частые причины цирроза печени.



ДРОЖЖЕВОЙ КВАС - ВКУС ДЕТСТВА

Сейчас много спорят о пользе и вреде дрожжей. Но, думаю, все согласятся, что все полезное - полезно в меру, и даже от вредного может быть польза, если подходить с умом.

Поэтому никого не буду призывать делать так, как я. Лучше просто расскажу о своем опыте, а каждый решит для себя сам, принимать ему это или нет. Я мало что помню из своего раннего детства, но есть отдельные яркие воспоминания. Мне тогда было года четыре, может, пять. Я ходила в детский сад, и там нам на полдник иногда давали дрожжевой квас. До сих пор во рту потрясающий вкус этого напитка. Помню белую пену шапкой, возвышающуюся над стаканом! Вот была радость тогда для всех детишек! Потом я совсем забыла про этот квас, а когда появились свои дети, вспомнила, нашла рецепт

и стала иногда готовить, особенно в то время, когда не хватало витаминов. Ведь в дрожжах содержатся почти все витамины группы В, витамин D, важнейшие аминокислоты и минералы, которые полезны и для нервной системы, и для пищеварения, и для кожи, и для обмена веществ. Дрожжевой квас повышает иммунитет - это доказанный факт, проверенный временем!

Так как же приготовить этот замечательный напиток? Все очень просто. Понадобится 100 мл кипяченой воды, по 10 г пекарских дрожжей и сахара. Дрожжи (не сухие) должны быть свежайшие. Тщательно ложкой растираю их с сахаром, развожу теплой водой и

ставлю смесь в теплое место на 30-40 минут. При приготовлении дрожжевого напитка главное - не упустить момент. Ближе к концу необходимого времени наблюдаю: если есть пышная белая пенка и еще не лопаются пузырьки - квас готов! Вкус должен быть мягким, приятным, никакой резкости быть не должно. Ставлю напиток на 3-5 минут в холодильник, чтобы прекратить сильное брожение, и после этого сразу подаю. Смело давайте его детям (не больше 100 мл). Можно по вкусу добавить мед, лимон или корицу. Но помните: каким бы вкусным ни оказался квас, ни в коем случае нельзя им злоупотреблять!

Ирина Николаевна.

Едим салат и молодеем

Если будете есть этот салат из дикорастущих лекарственных растений каждый день в течение месяца, не только улучшите самочувствие на весь год, но и избавитесь от многих болезней. Его не зря называют салатом долгожителей.

Понадобится 200 г листьев молодой крапивы, по 100 г листьев одуванчика и зеленого лука или черемши, 50 г клюквы, 1-2 зубчика чеснока, горсть грецких орехов, сок половины лимона, по 2 ст. ложки оливкового масла и соевого соуса (или 1/2

чайн. ложки морской соли).

Промытые и обсушенные листья трав и зеленый лук мелко нарежьте, чеснок, клюкву разомните. Смешайте оливковое масло, сок лимона и соевый соус, тщательно

взбейте. Заправьте салат полученным соусом, посыпьте измельченными ядрами грецкого ореха.

Салат богат витаминами, микроэлементами, выводит холестерин, улучшает работу желудка, тонизирует весь организм.

P.S. Для приготовления салатов листья одуванчика предварительно вымачивают в подсоленной воде, чтобы избавиться от горечи. После этого ошпаривают кипятком. Листья крапивы моют или ошпаривают кипятком и сушат.



Газы замучили?

- ✓ Ешьте не спеша, тщательно прожевывая пищу.
- ✓ Откажитесь от очень горячей и слишком холодной пищи.
- ✓ Ограничьте продукты, провоцирующие избыточное газообразование: бобовые, капусту, виноград, финики, сладкие яблоки.
- ✓ Пейте горячий чай, предпочтительно с ромашкой и мятой.
- ✓ Больше гуляйте пешком – это стимулирует работу кишечника.

Какого цвета выбрать виноград?

? *Может ли виноград защитить от сердечных заболеваний? Какие ягоды полезнее - белые или черные?*
Мария.

Любой виноград содержит калий, нужный для работы сердечной мышцы. При этом ягода одинаково полезна как для гипертоников, так и гипотоников. Мало кто знает, что виноград кишмиш был выведен

искусственно и пользы в нем меньше, чем в других сортах винограда. Самый полезный - темного цвета, сладко-кислый на вкус и с косточками.



Примерное меню на 4 дня

Понедельник

Завтрак: творог с сахаром, овсяная каша, сухофрукты, зеленый чай; **2-й завтрак:** запеченное яблоко с медом; **обед:** овощной суп с перловкой, куриная грудка, рис, овощи, компот; **полдник:** омлет на пару, фруктовый кисель; **ужин:** вареный рис, запеченная белая рыба, компот или ягодный морс.

Вторник

Завтрак: вареное мясо, отварные макароны, чай; **2-й завтрак:** творог, молоко; **обед:** легкий картофельный суп, голубцы с мясом индейки, кисель; **полдник:** яблоко; **ужин:** рисовая каша, нежирный сыр, минеральная вода.

Среда

Завтрак: каша овсяная, чай; **2-й завтрак:** запеканка из сыра и картофеля, зеленый чай; **обед:** вермишелевый суп, отварное мясо, тушеная морковь, компот; **полдник:** овсяное печенье, чай; **ужин:** гречневая каша, сок или компот.

Четверг

Завтрак: каша манная, чай (с молоком); **2-й завтрак:** любой мягкий фрукт; **обед:** суп из любых овощей, нежирная рыба, рис, кисель из фруктов; **полдник:** сухарики, чай; **ужин:** отварная рыба, отвар шиповника.



При нехватке витамина D появляются бессонница, лишний вес, перепады настроения. Как восполнить его дефицит?

5 ЛУЧШИХ ИСТОЧНИКОВ ВИТАМИНА D

Этот витамин не зря называют «солнечным» - он образуется в организме человека под воздействием солнечных лучей. От его дефицита чаще других страдают жители северных регионов. Если вы находитесь в зоне риска, стоит сдать анализ на уровень витамина D в крови. Тревожные симптомы - частые головные боли, выпадение волос, ломкость ногтей, проблемы с засыпанием, постоянные простуды. Восполнить нехватку помогут следующие продукты.

Жирная рыба

Мясо жирной рыбы (тунец, лосось, сельдь, скумбрия, макрель) богато «солнечным» витамином. 100 г рыбы содержат около 450 МЕ витамина D. Бюджетным источником является печень трески - 650 МЕ на 100 г. А в одной баночке с сардинами содержится до 200 МЕ необходимого организму элемента.

Согласно исследованию американских врачей, люди, которые употребляют рыбу три раза в неделю, реже сталкиваются с депрессией, повышенной тревожностью и бессонницей.

Грибы

Лидерами по содержанию «солнечного» витамина являются лисички и сморчки. Затем идут вешенки и грибы шиитаке. На последнем месте - шампиньоны и белые грибы.

Некоторые производители выращивают грибы, используя искус-

ственный, а не солнечный свет. Концентрация витаминов в таком урожае будет минимальной. К сожалению, оценить условия выращивания самостоятельно практически невозможно.

Куриные и перепелиные яйца

Некоторое время назад считалось, что яйца приносят минимальную пользу организму человека из-за высокого содержания холестерина. Однако последние исследования показывают: холестерин из яиц не влияет на уровень «плохого» холестерина в крови. Употреблять их можно без опасений.

В одном курином яйце содержится 42 МЕ витамина D, а в перепелином - в два раза меньше. Ешьте вареные яйца на завтрак или готовьте из них омлет.

Молочные продукты

Витамин D считается жирорастворимым, поэтому, чем выше жирность продукта, тем выше в нем концентрация данного элемента. Врачи рекомендуют обратить внимание на следующие источники «солнечного» витамина: сливочное масло, козий сыр, твердые и мягкие сыры, молоко, натуральный йогурт.

✓ *Стакан молока содержит до 20% суточной нормы витамина D. Но*

есть важное условие - жирность продукта должна составлять не менее 2,5%.

Говяжья печень

В среднем 100 г продукта содержат 50 МЕ витамина D. Это значение может быть и выше - все зависит от условий содержания животных, в частности их доступа к солнечному свету. Говяжью печень рекомендуют употреблять 1-2 раза в неделю. На гарнир подавайте запеченные или свежие овощи, крупы.

Чтобы повысить усвояемость элемента, принимайте дополнительно магний. Его источники среди продуктов питания - зеленые листовые овощи, лесные орехи, семена подсолнечника (кунжута, тыквы), бананы и хурма, зерновые и злаки.

Избыток - тоже вредно!

Витамин D также можно получить из специальных добавок, которые продаются в аптеках. Самостоятельно назначать себе такие препараты нельзя! Если неправильно подобрать дозировку, возможно развитие гипервитаминоза, что может быть очень опасно.

Избыток данного элемента приводит к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы и ЖКТ, почечной недостаточности, тахикардии. К медленно прогрессирующим формам гипервитаминоза относятся вялость, слабость, боль в суставах, перепады настроения.

От уровня витамина D в организме зависят состояние костной системы, защитные функции организма, работа ЖКТ, тонус мышц, дыхательные функции легких.

Ежедневная норма витамина D для взрослых - 1000 МЕ.

Храп часто возникает из-за кривой перегородки носа, но также может быть симптомом воспаления в носоглотке при простуде и не только. Решат проблему эфирные масла и травы.

Облепиховое масло избавит от храпа, вызванного хроническим воспалением

Травы и масла от храпа

в носоглотке. Оно заживляет поврежденные ткани и восстанавливает кровообращение. Отек проходит, и храп исчезает. Перед сном в каждую ноздрю можно закапать по 2 капли облепихового масла.

Масло эвкалипта спо-

собствует разжижению слизи, ее естественному отхождению и очищению дыхательных путей. Помимо избавления от храпа, ингаляции эвкалипта - отличный метод профилактики и лечения вирусных заболеваний.

Мята благодаря содержащемуся в ней ментолу расширяет капилляры, выводит слизь и облегчает дыхание, что иногда способствует уменьшению храпа. Пейте перед сном чай с листьями мяты.



Лицо с обложки



Сара Джессика Паркер Не такая, как все

В декабре 2021 года свет увидело продолжение нашумевшего сериала «Секс в большом городе» под лаконичным названием «И просто так...». На экране вновь блистала Сара Джессика Паркер - изменившаяся, но такая же обворожительная!

Даже если вы не знаете Сару Джессика Паркер (что вряд ли!), вы наверняка знакомы с Кэрри Брэдшоу - героиней, которая сделала эту актрису знаменитой. Прошло более двадцати лет с выхода первой серии «Секса в большом городе», и вот любимый персонаж снова вернулся на экраны. Реакция зрителей была неоднозначной.

ЗВЕЗДА БРОДВЕЯ

Саре повезло - буквально с самого детства мама водила ее в театр, чем прививала дочери чувство прекрасного. Та полюбила сцену сразу и безвозвратно.

Неудивительно, что к подростковому возрасту Сара успела поступить в актерскую школу, где ее

талант стал еще очевиднее. Молодую девушку с удовольствием брали играть в различные постановки - причем, не куда-нибудь, а на Бродвей!

Семья полностью поддерживала младшую Паркер в ее начинаниях. Родители девочки развелись, и мать вышла замуж снова. С отчимом, Полом Форстом, Сара отлично ладила. Первой работой, где труд юной актрисы заметили и оценили критики, стал ситком «Неудачники». Сара в нем играла застенчивую девушку-подростка и вжилась в роль настолько, что сама была в восторге от результата.

На календаре были 1990-е годы. Паркер привлекла внимание режиссеров и продюсеров своей нестандартной красотой, так что они

охотно брали ее в свои киноработы. Причем партнерами девушки становились звезды первой величины, чему Сара была несказанно рада. Так, в фильме «На расстоянии удара» Паркер сыграла с Брюсом Уиллисом, а в картине «Эд Вуд» - с Джонни Деппом. Последняя работа, кстати, были снята режиссером Тимом Бертоном, который сразу заметил актрису. Позже он позвал Сару в свой новый проект «Марс атакует!» Это был успех.

«ТАКОЙ ПРОЕКТ УПУСКАТЬ НЕЛЬЗЯ!»

Интересно, что История получения Сарой Джессикой Паркер роли Кэрри Брэдшоу в определенном смысле связана с Россией. Свой вклад внес актер и артист балета Михаил Барышников, с которым Сара познакомилась, будучи 11-летней девчонкой. Барышников вел мастер-классы в Школе американского балета, где занималась юная Паркер. С тех пор они часто пересекались на мероприятиях и всегда тепло друг друга приветствовали.

В 1997 году Сара получила от Михаила предложение по озвучке советского мультфильма «Золушка». Его для западного зрителя как раз адаптировали Михаил Барышников и Олег Видов. Паркер отводилась роль рассказчицы, с которой девушка справилась блестяще. Спросите, при чем же здесь «Секс в большом городе»? При том, что именно кассету с озвучкой Сара принесла на пробы на роль Кэрри. Ходят слухи, что голос соискательницы произвел на продюсеров неизгладимое впечатление. Учитывая тот факт, что в самом сериале подразумевалось вводить закадровые реплики, именно голос сыграл свою роль, когда выбирали претенденток.

Есть и другая версия - якобы продюсер Даррен Стар уже знал Сару Джессика Паркер и видел в этой роли именно ее. По его мнению, актриса соединяла в себе человечность и романтичность натуры, что пришлось бы по душе зрителю.

Вот только сама актриса до последнего сомневалась, соглашаться ли ей на роль. Согласие означало бы для нее вернуться на телевидение, а Паркер уже так привыкла к кино и театру. Жирную точку в этом вопросе поставил ее супруг Мэттью Бродерик. «Такой проект упускать нельзя!» - подытожил он, и Сара послушалась мужа.

УСПЕХ В КАРЬЕРЕ И В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

В 1998 году на экраны вышел первый эпизод нового сериала «Секс в большом городе». В центре внимания оказались истории четы-

рех подруг, которым «чуть за 30». Главная роль досталась Саре Джессике Паркер, остальные три героини - Саманта, Шарлотта и Миранда - дополняли ее.

Несмотря на то, что сериал в принципе предполагался откровенным, у Паркер в договоре было прописано: она отказывается сниматься полностью обнаженной. Поэтому ее образ сценаристы делали горячим за счет откровенных диалогов и поступков.

Всего вышло шесть сезонов «Секса в большом городе» - последний показали в 2004 году. А вот предпоследний, пятый, пришлось значительно сократить, потому что оказалось, что исполнительница главной героини... беременна!

С актером Мэттью Бродериком, который впоследствии стал первым и единственным супругом Паркер, актриса познакомилась в середине 1990-х гг. Он был далеко не единственным ее ухажером. До Мэттью Сара успела семь лет пробыть в отношениях с Робертом Дауни-мл. По классике жанра, они познакомились на съемочной площадке. Увы, после того, как у актера начались проблемы с наркотиками, Паркер приняла решение разорвать эту связь. Исправить партнера она не смогла, хоть и пыталась. Позже ее связывали отношения с Джоном Ф. Кеннеди-мл., но и они не привели к свадьбе. А вот с Бродериком все было иначе...

Они провели свадебную церемонию в синагоге в Нижнем Ист-Сайде. Сара захотела выделиться и вместо традиционного белого выбрала черное платье.

Брак оказался на удивление крепким, и вскоре у пары родился сын Джеймс Уилки. Когда мальчику исполнилось семь лет, родители задумались еще об одном пополнении. Правда, по ряду причин забеременеть сама Паркер не смогла, и семья прибегла к услугам суррогатной матери. В 2009 году на свет появились близняшки - Марион Лоретта Элзуэлл и Табита Ходж.

РАССУЖДЕНИЯ О КРАСОТЕ

После ошеломительного успеха «Секса в большом городе» Сара Джессика Паркер решила устроить себе небольшой творческий перерыв. Правда, длился он недолго в виду востребованности актрисы. Уже в 2005 году она отметилась в комедии «Привет семье!», за которую впоследствии получила номинацию на престижную премию «Золотой глобус».

Популярность навела актрису на важную мысль: она любима зрителями, а это прекрасный повод для того, чтобы предложить им собственный продукт. Сара не прога-

дала, выпустив в том же 2005 году свою линию парфюма под названием Lovely. Еще спустя года свет увидела уже коллекция одежды Bitten. Кстати, в сериале Кэрри известна как большая почитательница туфель, особенно марки Manolo Blahnik. Сам дизайнер, конечно, об этом знал и вскоре назвал в честь актрисы одну из моделей своих туфель. Она получила ее лаконичные инициалы - SJP.

Продюсеры «Секса в большом городе» решили не останавливаться на достигнутом и вскоре запустили в производство съемки фильма о приключениях подруг из сериала. Первая часть вышла в 2008 году, а еще спустя два года зрителей ждало продолжение. Поклонники проекта приняли новость благожелательно, но не обошлось и без критики.

Так или иначе, оба выхода только прибавили популярности Саре Джессике Паркер. Она продолжала сниматься: в 2011 году на экраны вышел фильм «Я не знаю, как она делает это». Представить его для российского зрителя в Москву Сара приехала лично и была весьма удивлена тому, как ее любят в России. Актрисе подарили множество исконно русских атрибутов - матрешки, балалайку, теплую шаль. С собой она увезла два чемодана, доверху набитых подарками.

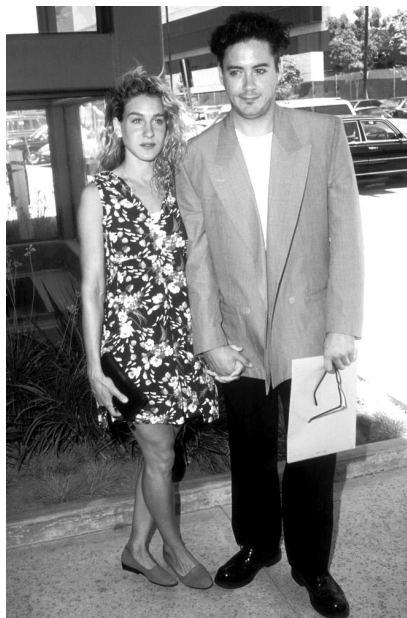
Возможно, однажды мечта Сары исполнится, тем более в нашей стране ее действительно любят. Чего не скажешь о Западе, где критики не жалеют чувств актрисы. Так, в 2007 году читатели популярного журнала MAXIM признали Паркер самой несексуальной женщиной. Сара заявила, что выступает против навешивания ярлыков. Но на ее возмущение никто не обратил внимания, и тремя годами позже внешность актрисы вновь обсудили - на этот раз в анимационном сериале «Южный парк». Там вновь Сару назвали «некрасивой». «Я не сексуальна и не соответствую стандартам? Я в шоке! Но увы, всем не угодишь», - заявила актриса. Сама она продолжает гордиться тем, что в свои годы ни разу не прибегла к пластике. Ее внешность естественна, хотя и претерпела изменения.

ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

В 2016 году Паркер вернулась к съемкам в сериалах, когда представила свою новую работу - «Развод». Там она сыграла Фрэнсис Дюфресни, которая находится в процессе развода со своим супругом. Проект восприняли холодно, хотя сама актриса считала его значимым и была уверена, что он по-



Юная Сара гордилась своими вьющимися волосами и носила забавную челку



Почти 7 лет актриса ждала предложения от Роберта Дауни-младшего. Но так и не дождалась...

может многим парам посмотреть на себя со стороны.

Куда более громким стало возвращение на экраны «Секса в большом городе» в 2021 году. Правда, проект получил другое название - «И просто так...» и претерпел некоторые изменения. Подруг в нем оказалось уже не четыре, а три - Ким Кэтролл отказалась сниматься в продолжении. На этот раз сюжет был построен на решении проблем 50-летних женщин.

И вновь последовала критика, в которой Сара, кажется, уже привыкла. За годы карьеры она поняла одно: надо просто двигаться вперед, не обращая внимания на то, что говорят о тебе остальные.



Нет более привлекательной женщины, чем та, которая нравится самой себе.

ОДИН НАВЫК - УСПЕХ ВО ВСЕМ!

Женщин, которые вызывают у окружающих восхищение и порой зависть, объединяют общие качества - магнетизм, притягательность. О том, как их в себе развить, рассказывают психологи.

Бывает, женщина проходит мимо, задерживается возле вас лишь на мгновение, а уже хочется догнать ее и о чем-нибудь спросить или просто побыть рядом. Причем это желание возникает не только у мужчин - всем интересен секрет чарующего магнетизма.

СО ВКУСОМ К ЖИЗНИ

Какой навык способен привлечь в жизнь любовь, успех и даже материальные блага? Ответ прост и сложен одновременно - умение наслаждаться. Этот навык проявляется в особой энергетике человека. В таком случае другим людям хочется испытать те же чувства, что и вы, стать частью вашего счастья. Вот почему мужчины обращают внимание на женщин, которые словно светятся изнутри.

Считается, что представительницы слабого пола обладают сильной энергетикой. Если они не растрачивают ее попусту и умеют культивировать в себя, то, для того чтобы стать магнитом для окружающих, им ничего не приходится делать, лишь жить здесь и сейчас. А это значит не сожалеть о прошлом и не слишком заикливаться на будущем, которое нам неизвестно. Звучит довольно просто, но вот превратить данное правило в жизнь порой оказывается не так легко.

«ПОЧЕМУ ТЫ ВСЯ СВЕТИШЬСЯ?»

Подробной инструкции к тому, как стать желанной и успешной во всем, не существует. Однако есть

базовые вещи, о которых говорят психологи. Итак, магнетизм приобретается благодаря...

... **любви к себе.** Следует давать себе лучшее из возможного на данный момент. Кто-то скажет: «Легко так рассуждать, когда есть деньги». Однако от материального достатка мало что зависит. Не можете сходить в салон, ресторан - примените домашние средства. Главное - уделите время себе.

... **самодостаточности.** Самодостаточная женщина счастлива сама по себе, а не в зависимости от наличия партнера. Она не цепляется за мужчин - напротив, кавалеры боятся ее потерять. Расставания стоит принимать как данность. Можно сказать себе: «Если этот мужчина ушел, значит, впереди меня ждет кто-то лучше».

... **благодарности.** Хорошая практика - каждый вечер перед сном благодарить прошедший день за то, что он дал вам. И даже если время было непростое, все равно попытайтесь найти в нем лучики света. Чем больше мы благодарим, тем больше в итоге у нас появляется.

УЛЫБКА - КЛЮЧ К УСПЕХУ

Психологи сделали интересный вывод: если чаще улыбаться (даже когда совсем не хочется), настроение действительно поднимется. Так работает наш мозг: в него поступают особые сигналы, которые меняют психоэмоциональный фон.

Так что улыбайтесь чаще и ведите себя так, будто ваши мечты уже воплотились в жизнь. Вы заметите,

что окружающие станут смотреть на вас иначе. Только представьте: приходит человек на собеседование. Весь сияет, улыбается, от него веет спокойствием и умиротворением. Работодатель смотрит на соискателя и понимает, что даже если он ему откажет, этот человек не расстроится и отправится в другое место. А работодатель, возможно, потеряет ценного сотрудника.

ЧЕМ ОКРУЖИТЬ СЕБЯ?

Психологи советуют окружить себя вещами, которые будут поднимать вам настроение и приносить наслаждение. В список приятных вещей и привычек можно включить следующее: ванна с пеной два раза в неделю, яркий маникюр, красивая сервировка стола, симпатичный календарь, любимая музыка.

На первый взгляд кажется, что эти пункты не связаны между собой, но все они - источники радости и вдохновения. Чем больше вдохновляющих вещей будет вокруг вас, тем лучше. Вы начнете транслировать позитивные эмоции, и Вселенная ответит вам взаимностью.

Очень важно фокусироваться на позитивных событиях в вашей жизни. Негативные моменты оставляйте в прошлом, не «пережевывайте» их, не воскрешайте в памяти - это снижает самооценку и настроение.

«Мужской взгляд»

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ПЛЕНЯЕТ

Геннадий, 37 лет, вспоминает знакомство с будущей женой: «Я пришел в ресторан на встречу с возможным клиентом и увидел ее за соседним столиком. Сделка в тот день сорвалась, потому что я никак не мог сосредоточиться на работе. Эта женщина пленила меня. Мне показалось, она по-настоящему наслаждалась моментом. Ирочка сидела одна, пила чай и ела десерт. Откусывала каждый кусочек с таким удовольствием, что даже мне захотелось его попробовать. Все время улыбалась, явно думая о чем-то своем. Была приветлива ко всем - к официантам, девушке, спросившей у нее время. Я смотрел на Иру и понимал, что передо мной человек, который со вкусом проживает каждую минуту своей жизни. Ну разве мог я пройти мимо? Это стало лучшим решением в моей жизни».

Насчет свекрови я первое время не беспокоилась. Родители Игоря жили за тысячи километров от нас, поэтому любое взаимодействие с ними - будь то звонок с поздравлениями или визит, длинной в несколько дней, - было чем-то необременительным и даже приятным. Свекрови я казалась идеальной невесткой, а она мне - второй мамой, не иначе.

Но потом родился наш сын Митя, и я совершила роковую ошибку - однажды пожаловалась свекрови: не справляюсь с маленьким ребенком, вот бы рядом были помощники! Зачем я только это сказала... Ирина Матвеевна отреагировала моментально. Через несколько дней Игорь сообщил мне о желании мамы приехать в гости, еще через пару недель она уже жила с нами, а спустя год окончательно переехала в наш город.

Неладное я почуяла через месяц. Сами понимаете: одно дело - любовь на расстоянии и совсем другое - постоянный контакт, по сути, с чужим человеком. Свою позицию Ирина Матвеевна обозначила четко: «Наконец, мы все рядом, живем одной большой семьей. Рада, что теперь буду в курсе всего!» Тогда я даже не подозревала, что ждет меня дальше.

Все началось с простого - свекровь подписалась на все мои аккаунты в социальных сетях. Не спрашивайте, почему она не сделала этого раньше. Главное, что теперь я получала комментарий на каждый свой пост. Больше всего Ирине Матвеевне не нравилось, что я занимаюсь танцами на пилоне. «Не дело это! Ты жена, мать, а трясешь телесами на шесте, как, прости Господи, кто!» - в выражениях она не стеснялась. Мне аккуратно удалось отстоять свое увлечение, но отныне я выкладывала все меньше видео с занятий: не хотелось в очередной раз выслушивать о себе всякое.

Не только в виртуальной жизни, но и в реальной Ирина Матвеевна всегда была рядом. Могла прийти без приглашения к нам в гости, приготовить что-нибудь на моей кухне, провести ревизию в нашем гардеробе. Неудобно такое рассказывать, но однажды свекровь нашла в ящике моего прикроватного столика интимную игрушку и весьма смутилась. Правда, потом собралась и вынесла вердикт: «Ну, ничего, мы же одна семья, должны все друг о друге знать».

Возразить свекрови в открытую я почему-то не смела: она ведь всегда была такой приветливой, учливой. Даже когда критиковала меня, делала это как-то ласково, с любовью даже - прямо не придаться. С



МУЖ И ЕГО СЕМЬЯ В ПРИДАЧУ

Есть такая шутка: выходя замуж, вы получаете не только мужа, но и всю его семью в довесок. И все бы ничего, но порой это выражение вовсе не кажется таким уж смешным.

виду казалось, что она действительно облегчает мне жизнь. Например, Ирина Матвеевна взяла под свое крыло внука - забирала его из сада, водила на развивалки, гуляла. Однажды я поймала себя на мысли о том, что, даже когда я хочу провести время с сыном, мне это не удается - свекровь всегда на чеку. «Натшенька, мы справимся без тебя, ты отдыхай, сил набирайся». Мне приходилось ретироваться.

По-настоящему она вывела меня из себя лишь однажды. Пришла и говорит «Через два дня приезжает в гости мой брат - дядя Игоря. Пусть он у вас поживет, а то в моей однушке будет тесновато. Покажите ему город». От шока я и слова не могла вымолвить. Игорь замаялся, но потом согласился - «одна семья ведь». Вы скажете, я должна была высказать недовольство. Да, наверное, но я опять не посмела. Еще собственная мама (она живет в другой стране) пристыдила: «Что поделаешь, доченька, родня - это такое дело. Теперь вы все вместе, помогать друг другу должны. А свекровь у тебя хорошая, ты и представить не можешь, какие бывают». И я замолчала.

Дядя Ваня пробыл у нас две недели вместо запланированных трех дней. Ел, пил, спал, гулял, осматривал достопримечательности. Тут

же была и Ирина Матвеевна. Наш дом превратился в балаган. В глубине души я уже жалела, что в свое время пожаловалась свекрови на нехватку помощи. В конце концов, Митя рос, все меньше доставлял неудобств, а вот от свекрови теперь было не избавиться.

Знаю, некоторые меня не поймут. Мои собственные подружки удивляются: «Радуйся! Тебе ни няни не нужны, ни помощницы - Ирина Матвеевна всегда рядом». Приводят в пример собственных свекровей, которые приезжают к внукам раз в несколько месяцев на пару часов. Бывает и такое, не спорю. Мне не с чем сравнивать.

Вот только порой вечером, уложив Митю спать, я отправляюсь на кухню в надежде увидеть там любимого мужа. Мечтаю о том, как налью нам по бокалу вина, включу комедию и вместе мы прекрасно проведем вечер. Но нет: на кухне все чаще оказывается Ирина Матвеевна. Игорь устало пожимает плечами. А свекровь радуется: «Хорошо, что живу близко, - могу посидеть у вас подольше. Может, бутылочку вина откроем?» И я уже достаю не два бокала, а три, и тяжело вздыхаю - вот они прелести одной большой семьи.

Наталья П.



ЕВГЕНИЯ БРИК О своей боли она молчала...

О том, что актриса Евгения Брик больна, знали только самые близкие. Женщине не хотелось, чтобы окружающие жалели ее, уходящую в самом расцвете сил.

На самом деле Женя была вовсе не Брик. От отца ей досталась фамилия Хиривская, но, когда девушка окончательно решила уйти в творчество, поняла: куда более благозвучной окажется фамилии прабабушки. Та была Софьей Брик - и это уже звучало громко и благородно.

ГОРДОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ

Женя была коренной москвичкой и росла в любящей семье вместе с сестрой Лерой. Девочка с детства была весьма миловидной, так что уже в пять лет родители решили отдать ее в юные манекенщицы в общесоюзный Дом Моды на Кузнецком мосту. Для самой Жени это стало настоящим приключением - она была еще такой малышкой, но уже смело вышагивала по подиуму, примеряла лучшие женские наряды в Союзе и даже самостоятельно могла что-то выкраивать - девочке позволяли ради развлечения.

Нередко в Дом Моды заглядывали ассистенты режиссеров с «Мосфильма» в надежде найти среди этих ребят

кого-нибудь подходящего на роль. Везло и Жене - благодаря миловидной внешности уже в столь раннем возрасте она снялась в нескольких эпизодических ролях. Мать дочку хвалила, а вот отец смотрел на ее деятельность с опаской. Он работал доцентом, дружил с физикой и математикой, но никак не с гуманитарными науками. Ему казалось, что в театральные не поступить просто так, без протекции, и не желал для любимой дочери актерского будущего.

В семье Хиривских было принято говорить насчет Жени так: «Не красавица, таланта тоже особого нет. Надо брать мозгами!» Неудивительно, что в тот момент, когда ровесники девочки играли во дворе в лапту и мяч, она сидела за уроками. Ей тоже стало казаться, что для счастья в жизни нужно непременно получить достойное образование и найти потом хорошую работу, которая будет тебя кормить.

Папа искренне готовил Женю для поступления в Институт приборостроения и информатики. А сама девушка признавалась подругам: «Если я буду

там учиться, то стану самым несчастным человеком!» Этого не произошло. К удивлению отца и матери, Женя поступила в ГИТИС.

ЛЮБОВЬ С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

В ГИТИСе Женя Хиривская училась на курсе Александра Збруева и была в категории любимчиков. Более того, только ей одной мастер позволил параллельно учебе еще и сниматься в фильмах. Интерес к юной актрисе у режиссеров появился уже тогда. Первую кинороль Женя исполнила в фильме «Интересные мужчины» в 2001 году. Ей было всего 20. За этим последовали сериалы - «Марш Турецкого», «Каменская». Но девушку хотеть и разглядывать, больших ролей не предлагали. Зато с удовольствием взяли работать на радио.

Параллельно девушка ходила на кастинги, пробовалась на роли. Но больше всего ей запомнился самый первый кастинг. Режиссер Александр Велединский собирался снимать кинопроект «Закон». Евгения ему понравилась, но не подошла по возрасту - актрисе тогда было только 19 лет. Она невероятно расстроилась и даже решила узнать, почему ее в итоге не взяли. Велединский, видя состояние претендентки, пообещал посоветоваться со своим коллегой. Им оказался другой режиссер - Валерий Тодоровский.

Он на тот момент был уже Мастером с большой буквы - оттого и странно было, что он с таким участием отнесся к начинающей актрисе. Режиссер еще раз объяснил, что дело не в ее таланте, а исключительно в возрасте, и пообещал иметь в виду для других проектов.

На тот момент их знакомство подошло к концу. Позже Евгения призналась, что влюбилась в Тодоровского уже тогда, при первой встрече. У них была большая разница в возрасте - целых 19 лет! - но для девушки это не имело никакого значения.

Позже они много раз пересекались по работе, ходили на одни и те же мероприятия, даже общались между собой, но все это было невероятно далеко от романа. Да и как он мог сложиться? Ведь оба были заняты.

Режиссер уже двадцать лет как был в браке с Натальей Токаревой и воспитывал двоих детей. Евгения, по слухам, встречалась с актером Дмитрием Марьяновым. Казалось, их пути не должны были пересечься.

РАЗДЕЛЯТЬ СЕМЬЮ И РАБОТУ

И все же любовь взяла верх над обстоятельствами! Вскоре Тодоровский расторг многолетний брак, признавшись, что последние годы они с женой жили как друзья, и чувств между ними не осталось. Ушла от Марьянова и Евгения. Друзья говорили, что она до последнего ждала от возлюбленного предложения руки и сердца, но так и не дождалась.

Громкого свадебного торжества у актрисы и режиссера не было. Они решили тихо расписаться в загсе - может, боялись осуждения общественности, а может, просто хотели ого-

родить себя от излишнего внимания.

Именно Тодоровский сделал Евгению Брик знаменитой. Он, веря в ее талант, снял супругу в своих знаменитых проектах - «Тиски», «Оттепель», «Стиляги». Причем, каждый раз она выкладывалась по полной! Чтобы достойно спеть в «Стилягах», Брик, например, специально брала уроки вокала. А в «Оттепели» ей и вовсе досталась непростая роль. Героиня Евгении Лариса в одной из сцен должна была целых семь минут сидеть голой на скамейке в парке. Когда другие актеры читали сценарий, они удивленно переглядывались между собой: интересно, кто согласится такое играть? Женю выбрал сам Тодоровский. Брик хотела сыграть другую героиню - Ингу, но муж строго сказал: «Я не вижу тебя в этой роли». Путь был закрыт. Но в итоге режиссер оказался прав: актрисе удалось невероятным образом предстать в образе Ларисы. Получилось блестяще!

После этого Брик еще не раз приходилось слышать от супруга отказы. Это дома он ей был любимым человеком, а на пробах, на съемочной площадке Тодоровский относился к супруге на общих основаниях, а иногда даже строже. Со временем актриса научилась доверять супругу. Понимала: ему виднее.

ЖИЗНЬ НА ДВЕ СТРАНЫ

Несмотря на стремительно развивающуюся карьеру. Женя гораздо больше думала о семье. После того, как в 2006 году она вышла замуж за Валерия Тодоровского, не раз говорила супругу о детях. Тот был не против. В 2009 году у пары появился первенец - дочь Зоя. Она родилась в Америке, в солнечном Лос-Анджелесе.

За океан супруги выезжали и до этого, а когда узнали о беременности Брик, решили, что лучше всего ей будет провести эти месяцы там, где есть море и солнце. Когда малышка появилась на свет, также о переезде обратно не могло быть и речи. Что может быть лучше для ребенка, чем теплый климат? Так, раз за разом отодвигая отъезд, семья постепенно пришла к решению остаться в Америке.

Правда, что у Евгении, что у Валерия были свои проекты в России, обязательства, планы, поэтому им приходилось жить на две страны. И все же оба признавались, что предпочтение



«Стиляги» (2008)

отдают Америке. Там они могли спокойно выходить на улицу, ходить по магазинам, гулять с дочкой - одним словом, жить обычной жизнью, без пристального внимания. Одно время Брик даже подумывала о том, чтобы бросить карьеру и всецело посвятить себя материнству. Рядом с дочкой она ощущала себя полноценной, любимой, наполненной. К тому же, возвращаться на съемки для нее было большим стрессом. За время беременности актриса набрала 25 кг, забыв про свои прежние формы. Правда, когда ее вновь пригласили сниматься (это был проект «Доставить любой ценой»), страх отошел на второй план. Евгения с триумфом вернулась к любимому делу и отбросила мысли об уходе.

В России Евгения Брик продолжала оставаться знаменитостью, а в Америке превращалась в обычную домохозяйку. Никогда не нанимала помощников по дому, предпочитая с домашними заботами справляться в одиночку. Правда, когда Зоя подросла, на помощь пришлось вызвать из России маму. Со временем стало понятно, что у девочки тоже есть актерский талант. Она стала ходить на пробы и даже снялась в нескольких проектах. Родители были счастливы.

НЕОЖИДАННЫЙ УХОД

Брик не скрывала: она мечтает еще об одном ребенке. В планах были и многочисленные кинопроекты. К тому же, она признавалась мужу в желании собственноручно написать сценарий. Тот обещал поддержать: «Делай, а я потом сниму».

Другими словами, планов было много и казалось, Женя работает над их реализацией. Поклонников удивляло лишь то, что за последние два года она ни разу не выбралась в Россию. Вскоре этому нашлось объяснение: пандемия, себя и семью бережет. Потом Брик появилась в социальных сетях с короткой стрижкой и изрядно похудевшая. Но и на это была причина: значит, сменила имидж, решила обновиться. О сути не догадывался никто, а правду и вовсе знали единицы.

Достоинством общественности ситуация стала лишь 10 февраля 2022 года, когда подруга Евгении Брик журналистка Катерина Гордеева написала: «Жени больше нет». Оказалось, последние годы актриса молча боролась со



«Бомба» (2020)



Евгения была для своего мужа, режиссера Валерия Тодоровского, не только любимой женой, но и музой



Дочь супругов Зоя - начинающая актриса. Мама невероятно гордилась ее творческими начинаниями

смертельным недугом. Она скрывала от друзей, что у нее онкология, потому что не хотела, чтобы ее жалели и, тем более, обсуждали ее беду в прессе и по телевизору.

Евгения ушла тихо, в кругу близких и родных людей. Она до последнего не впадала в уныние и в шутку называла себя супергероем, который борется со злом. Те, кто был с ней рядом, говорят, что больше всего актриса переживала не за себя, а за родных. Как они останутся без нее? Справятся ли?

Зое до сих пор не сообщили о смерти матери. Они были очень близки, и есть вероятность, что для хрупкой и ранимой девочки это известие станет настоящим ударом. Неизвестно также, простится ли Зоя с мамой. Родные решили кремировать Евгению в Лос-Анджелесе, а потом перевезти прах в Москву для захоронения. Упокоится она на родной земле.

Как я похудела



ДИЕТА МОЛОДОСТИ Как в 50 выглядеть на 30?

Даже если вам давно стукнуло сорок, это не повод прощаться с фигурой и приятными формами. Существует диета, способная поддерживать вес в любом возрасте.

Женщины испокон веков ищут эликсир вечной молодости и красоты, не догадываясь, что он уже в их руках. Повседневная пища поможет сохранить стройность и красоту, если соблюдать простые правила питания.

БЕЛКОВАЯ ДИЕТА

Чем старше становится женщина, тем меньше мышечной массы остается в теле. На ее место приходят жировые запасы. Особенно это заметно у прекрасного пола в период климакса, что обусловлено гормональной перестройкой организма. В это время сохранить стройную фигуру поможет коррекция питания. Акцент стоит сделать на белки, а вот углеводы - особенно мучное и сладкое - из рациона придется убрать. Они не только не принесут пользу, но еще и вредят фигуре и организму в целом.

Чтобы компенсировать возрастную атрофию мускулатуры, ежедневно женщине после 40 лет требуется около 1,2 г белка на 1 кг веса. То есть, даме весом в 65 кг в сутки стоит съедать 78 г белка. Такое количество содержится в 250-260 г отварной куриной грудки или в 100 г вареной фасоли.

С возрастом соотношение растительного и животного белка стоит привести к балансу 40:60 соответственно. Для поддержания тонуса мышечной ткани необходимо ввести в распорядок дня хотя бы легкие физические нагрузки.

СОКРАТИТЬ СОЛЬ, ЗАМЕНИТЬ САХАР

Японские ученые выяснили, что соленая пища не только поднимает

кровеное давление и способствует возникновению отеков, но и негативно сказывается на состоянии желудка, вплоть до возникновения онкологии. Конечно, многое зависит от количества потребления!

Сахар разрушает клеточный метаболизм, повреждает волокна коллагена и эластина. Результат отображается не только на лице в виде сеточки ранних морщин и тусклого цвета кожи, но и на теле - здравствуйте, лишние килограммы.

С возрастом от сахара стоит постепенно отказываться, заменяя его в небольших количествах медом и фруктами. А вот сахарозаменителей лучше избегать. Так, сахарин может спровоцировать аллергию, а аспартам, согласно некоторым исследованиям, нарушает когнитивные функции и вызывает деменцию.

СНИЖЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ

Исследования, опубликованные в одном из американских журналов, показали: участники, которые придерживались диеты с ограниченной калорийностью, не только имели меньший процент жира и индекс массы тела, но были здоровее других участников, придерживавшихся традиционной диеты. У них на 40% был снижен риск развития атеросклероза и заболеваний сердца. Другие исследования продемонстрировали, что снижение калорийности рациона на 10-30% помогает не только похудеть, но и замедлить процессы старения.

Снижение калорий не означает ограничение в пище. Достаточно снизить норму всего на 20-25%. Сделайте упор на низкокалорийные полезные продукты - овощи, нежир-

ную рыбу, субпродукты. На 50% рацион должен состоять из свежих овощей и зелени.

ДРОБНЫЙ РАЦИОН

Благодаря дробному питанию можно безболезненно снизить калорийность рациона, ввести в меню новые продукты и получить более стойкие результаты похудения. Особенно это актуально для женщин старше 40-50 лет, когда большинство быстрых диет оказываются под запретом. Также дробное питание подходит людям, страдающим хроническими заболеваниями.

Лучший вариант дробного питания - 5 приемов пищи с интервалом в 3-4 часа. Порция должна быть объемом примерно в один стакан и содержать все категории макроэлементов - белки, жиры, углеводы, а также витамины и клетчатку. Завтрак при этом должен включать около 20% от суточной нормы, утренний перекус - 15%, обед - 40%, полдник - 5%, а ужин - 20%.

ПИТАНИЕ ДЛЯ УПРУГОЙ КОЖИ

Если вы хотите, чтобы после похудения кожа быстро пришла в тонус и стала подтянутой и упругой, введите в рацион продукты, богатые коллагеном. Это особый белок, который обеспечивает эластичность и молодость кожи, а также сухожилий, хрящей, мышц, связок.

После 35-40 лет производство коллагена в организме резко снижается. Восполняет его концентрация жирная рыба, богатая омега-3. Из фруктов лучше выбирать сорта с высоким содержанием витамина С - яблоки, апельсины, киви. Они не влияют на производство коллагена напрямую, но действуют как антиоксиданты. Также необходимы продукты, богатые полезными жирами - яйца, орехи, семена. Совсем не обязательно употреблять их целыми днями. Наоборот, рацион должен быть максимально разнообразным - это полезно для здоровья и фигуры. Но иногда перечисленные выше продукты все же стоит добавлять в пищу.

МИНУС 3 КГ ЗА НЕДЕЛЮ


Завтрак должен быть легким и питательным - овсяная каша, вареное яйцо или фруктовый салат. За полчаса до еды надо выпить стакан воды с лимоном.

Обед должен включать белок и клетчатку - отварная рыба с овощами, рагу из овощей и бобовых, салат с морепродуктами.

В качестве перекуса подойдут любой фрукт, горсть орехов или несладкий йогурт.

Ужин строится по той же схеме, что и обед: белок и клетчатка.

Ваш любимый сканворд

	1	Жена говорит мужу: — Когда приходишь домой — вытирай ноги. — Могу и не приходиться...					— Почему же, очень даже хорошо выговариваете. — Не човчем.		Кора березы	Стаканчик		
	Конь-богатырь								Едок (устар.)			
	Шест для флага	— Доктор, я не выговариваю букву "ч".					Штангист Иванов установил новый мировой рекорд на ногу своему тренеру.					
					Угроза королю (шахм.)	Текемет		Единица в школе	Хищная птица			
	Новообразный	Зов		Серый попугай				Известность				
				Картина					Парад фасонов			
	Ушаст. тюлень	Адм. ед. в Греции		Листв. дерево	Предмет беседы	Бык на арене		Гуанако				
			Газировка	"Дочь времени", автор				"...зонтиком", фильм	Ложный слух			
	Вождь аргонавтов							Африк. магия				
	Диэлектрик	Сладкое вино					Заход солнца					
			Очень мало (разг.)	Тренинг из Индии				Состязание	Фрукт, птица			
	Тополиный...											
	Лоб (устар.)	Время отдыха	Подношение богу						Белый хлеб	Ввоз товаров	Ряд арок	
	...вю (психол.)											
				Фильм с Влади			На голове льва	Покой				
	Живет рядом	Сфера	Спиртн. напиток	Вуаль невесты		Крупа		Обаяние	Электрический...			
				Баба... (сказ.)								
	Суровое воспит.			Документ (устар.)				Категория глагола				
	Старин. танец	Каркас		Болотн. трава	Сообразительность							



ЛЕТО ИЗМЕНИЛО МОЮ СУДЬБУ

Чрезмерная родительская опека порою приводит к печальным последствиям... Повзрослев, ребенок оказывается не готов к взрослой жизни и чувствует себя одиноким и уязвимым. Но все можно изменить, если поверить в себя.

Леночка росла ужасно болезненным ребенком. По крайней мере, так утверждала ее мама. В городской поликлинике Ираиду Павловну знали все - от гардеробщицы до заведующей. К последней мама Лены наведывалась особенно часто - строчила докладные на врачей. Те, в один голос уверяли: девочка абсолютно здорова, разве что слегка полновата. Но Ираиду Павловну слова специалистов не убеждали. Размахивая медицинским справочником, она обвиняла медперсонал в халатности. Именно в этом справочнике женщина отыскивала симптомы несуществующих Леночкиных болезней. А заведующей было недо-

суг спорить с докучливой мамашей.

ПОД МАМИНЫМ КРЫЛОМ

В школе Леночка училась из рук вон плохо. А как иначе, ведь большую часть учебного года девочка «болела». Вооруженная справками мама договаривалась с учителями, и Лену переводили из класса в класс с натянутыми тройками. С ребятами отношения у девочки тоже не ладилась. На переменах она сидела в стороне, потупив взгляд. Застенчивая тихоня, мечтавшая слиться со стеной. А если какой-нибудь наглец обзывал Леночку толстой, Ираида Павловна тут же ставила обидчика на место. Она окружала дочку чрезмерной забо-

той, как бывалый огородник укрывает от солнца и дождя нежный росток. А что творится за пределами созданного мамой мира, Лена не знала.

Так и сложилось, что единственной подругой и самым близким человеком для Леночки была мама. Отец девочки погиб, когда ей было всего два года. Ираида Павловна повторно замуж так и не вышла. Даже мысль о новом спутнике жизни она считала предательством по отношению к покойному мужу. Да и хлопоты о здоровье и благополучии дочери отнимали все силы. Мама была для Лены центром Вселенной. Девочка беспрекословно ее слушалась: глотала горькие таблетки, ложилась спать не позже девяти вечера и надевала шапку, едва поднимался легкий ветерок.

Так и жили Ираида Павловна с Леночкой душа в душу. Три раза в неделю тщательно убирались - ведь пыль так вредна для Леночкиного «хрупкого» здоровья! - готовили исключительно здоровую, хоть и безвкусную пищу. Но этот дистиллированный мирок рухнул в день совершеннолетия Лены.

ВЗРОСЛЫЕ ЗЛОКЛЮЧЕНИЯ

Ираида Павловна, как всегда, испекла медовик. По обыкновению, отмечали праздник скромно, на тесной кухоньке.

Женщина потеряла виски. В последнее время ее одолевала головная боль.

- Дать таблеточку? - заботливо предложила Лена, разливая чай по чашкам.

Мать мотнула головой и вдруг потеряла сознание. Лена оторопело наблюдала, как тело мамы соскальзывает на пол, как следом падает медовик. Руки сами набрали заученный наизусть телефон скорой помощи...

Ираида Павловна умерла через две недели. У нее обнаружили злокачественную опухоль мозга четвертой стадии, лечение уже было бесполезно. Увлечшись надуманными болезнями дочки, женщина махнула рукой на свое здоровье.

Сердобольные соседи помогли Леночке организовать похороны, оформить нужные документы. А потом она осталась одна в квартире, в один миг ставшей такой пустой.

Реальность обрушилась на Лену, подобно шторму, перевернув привычный мир с ног на голову. Оказалось, что жизнь наполнена трудностями, о которых мама ничего не рассказывала. И в этой неприветливой действительности девушка была словно ребенком. Благо, как сироту, ее без экзаменов приняли в железнодорожный техникум. Стипендии худо-бедно хватало на еду,

служившую Лене единственной от-
радой.

Еще одним испытанием для де-
вушки стала учеба. В техникуме
оценки просто так не ставили. Так
что, вечерами Лена с бутербродом
в руках корпела над учебниками.
Усилия себя оправдали, и скоро
девушка стала одной из лучших сту-
денток курса. Но наладить отноше-
ния с однокурсниками это не по-
могло. Как и в школе, Лена держа-
лась особняком.

Девичье сердце томилось в ожи-
дании первой любви. Но стоило ка-
кому-нибудь парню обратиться к
ней с безобидной фразой, Лена
смущалась и делала вид, что не
расслышала. Потом ночью корила
себя за нерешительность,
придумывала остроумные ответы,
но осекала себя. Ведь она так не
походила на самых популярных де-
вушек техникума - стройных и изящ-
ных.

Когда за парту к Лене подсел
Ваня Смирнов, девушка опять не
смогла пролепетать ни слова. Но
парень оказался настойчивым, и к
концу занятий Лена смеялась над
его шутками.

Ваня приехал из маленького го-
родка в глухой провинции. Знания
не блистал, да и назвать его кра-
савцем было сложно: невысокого
роста, с крупным носом и тяжелым
взглядом. Зато парень славился
задорным нравом и острыми, по-
рой язвительными шуточками. Он
сумел пробить брешь в скорлупе
Лены, и девушка растаяла. Уже че-
рез месяц Ваня наведаясь в ее
квартиру, да так там и остался.

ЛЮБОВЬ ИЛИ ОШИБКА?

С появлением возлюбленного
жизнь Лены вновь наполнилась
смыслом. Она старалась изо всех
сил, чтобы Ваня был доволен: дер-
жала квартиру в стерильной чистоте,
научилась готовить. И, если
иногда парень отпускал колкие
комментарии по поводу ее фигуры,
Лена была счастлива впервые после
смерти мамы.

Через несколько лет молодые
люди окончили техникум. Лена сра-
зу устроилась на работу, а Ваня все
никак не мог найти занятие по
душе. Лишь ныл, что без столичной
прописки приличное место не по-
лучить. Парень начал ремонт - квар-
тиру не мешало бы освежить, но его
энтузиазма хватило лишь на то, что-
бы ободрать старые обои.

Бесцельное домоседство сдела-
ло Ваню хмурым и раздражитель-
ным. Он настаивал на том, чтобы
узаконить отношения, но Лена от-
некивалась. Мол, денег пока нет.
Но истинная причина заключалась
не в этом. Девушка стала разоча-
риваться в возлюбленном, уже не

смотрела на него сквозь розовые
очки. Она понимала, что так быть
не должно, что Ваня не похож на
влюбленного юношу. В памяти
всплывали мамнины рассказы об
отце, об их трогательной любви. Но
признаться в этом - даже самой
себе - Лене не хватало духу. Ведь
это означало бы вновь остаться
одной в звенящей тишине пустой и
ставшей такой неуютной квартиры.
И девушка старательно оправ-
дывала парня в собственных глазах
и верила, что он просто не умеет
выражать любовь.

Но истинные чувства, а в данном
случае - отсутствие чувств, скрыть
трудно, и ссоры между Ваней и Ле-
ной возникали все чаще. Ругались
по любому поводу. Из-за денег, ко-
торых всегда не хватало, ведь ра-
ботала только Лена. Из-за брошен-
ного на полпути ремонта. И даже
из-за того, какой канал смотреть по
телевизору. Дошло до того, что де-
вушке вечерами просто не хотелось
возвращаться в собственную квар-
тиру. Ведь там ее ждали вечно не-
довольный, ворчливый мужчина и
гора грязной посуды в раковине.

Приближалось лето. Лена чув-
ствовала, что пора что-то менять в
своей жизни. Однажды после сме-
ны она в унылом расположении духа
увидела манящий свет витрин тор-
гового центра и завернула в первый
попавшийся магазин. Им оказался
спортивный бутик. От нечего делать
Лена, впервые в жизни, примерила
спортивный костюм и обомлела.
Черная матовая ткань стройнила.
Девушка залюбовалась отражением
в зеркале. Из магазина она вышла в
приподнятом настроении и с внуши-
тельным пакетом.

Ваня весь вечер брюзжал, что
деньги потрачены впустую. А Лена,
в пику ему, следующим же утром
вышла на пробежку. Свежий воздух
бодрил и заряжал энергией. В парке
было безлюдно, но стоило на го-
ризонте замаячить одинокой фигу-
ре, Лена перешла на трусливый
шаг. Ей навстречу бежал высокий
парень, будто только что сошедший
с обложки глянцевого журнала. Не-
знакомец улыбнулся, и Лена не-
вольно зарделась.

Скоро утренняя пробежка пре-
вратилась в ежедневный ритуал.
Все лето Лена просыпалась в пред-
вкушении и спешила улизнуть, пока
Ваня спал. Тем более, что в парке
ее ждал тот самый высокий краса-
вец. Они сталкивались каждое утро,
и парень сам предложил составить
Лене компанию: вдвоем веселее. Он
оказался увлекательным со-
беседником. Поначалу Лена робе-
ла, ведь Егор ей приглянулся. Но
она заставила себя поверить, что с
таким видным парнем ей, толстуш-
ке, ничего не светит. А потому об-

щалась с ним без тени кокетства.
И просто была собой: милой, но
робкой девушкой.

УВЕРЕННОСТЬ ЕЙ К ЛИЦУ

Тренировки не проходили даром:
Лена стремительно худела. В теле
появилась приятная легкость.
Даже осанка стала царственной,
будто девушка расправила крылья.
В июле Лена уже носила шорты и
юбки и чувствовала себя намного
увереннее. А вслед за внешними
переменами последовали и внут-
ренние. В голове девушки засела
мысль, что с Ваней ей не по пути.
И после очередной ссоры она указа-
ла парню на дверь. Он изменился в
лице, пытался обратиться все в шут-
ку, но Лена проявила твердость и
пригрозила вызвать участкового.
Напоследок, бывший возлюблен-
ный показал свое истинное лицо и
выкрикнул:

- Да я к тебе подкатил только из-
за квартиры! Кому ты еще нужна,
дура!

Но Лене эти слова не задели. Она
давно догадывалась, что несостояв-
шийся жених никогда ее не любил.

Квартира вновь опустела. Но в
этот раз одиночество не тяготило
Лену. Она вдруг осознала, что сча-
стье начинается с гармонии внут-
ри себя. И тогда любые горы будут
по плечу.

Девушка выбросила старую,
отжившую свой век мебель, доде-
лала, наконец, ремонт. Оказалось,
что зарплата у Лены не такая уж
маленькая, и одной на нее можно
вполне неплохо жить. Квартира
преобразилась под стать хозяйке,
наполнилась светом и обрела тот
подчеркнуто скромный вид, что ве-
личают стильным термином «мини-
мализм». Даже будто бы стала про-
сторнее, уютнее.

Но главные перемены ждали
Лену впереди. Однажды утром Егор,
как обычно, ждал ее в парке. Но, ка-
жется, настроение у него было со-
всем не спортивным: в руках парень
держал букет роз. Брови Лены изум-
ленно поползли вверх, когда он пре-
поднес ей цветы.

- С самой первой нашей встречи
я не могу выкинуть тебя из головы,
- от волнения Егор перешел на ше-
пот. - Но не знал, как подступиться
к столь колючей особе. А сейчас ты
так изменилась. Взгляд стал та-
кой... открытый. И я решил риск-
нуть!..

Произнеси Егор эти слова пол-
года назад, Лена бы тотчас сбежа-
ла и больше не показалась в парке,
приняв идущее от сердца призна-
ние за злую шутку. Но нынешняя
Лена - совсем другое дело. Она при-
мет букет с легкой полуулыбкой. И
согласится на свидание. Ведь она
знает себе цену!

Наши дети



ПАСХА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Воскресение Христово, оно же Пасха, - по-настоящему семейный праздник. Поэтому к торжеству можно и нужно привлекать детей!

Чтобы дети прочувствовали атмосферу праздника, предложите им вместе украсить дом и поучаствовать в приготовлении пасхальных блюд.

МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ

Дети, особенно маленькие, отличаются праздники друг от друга благодаря их атрибутам, символам. Им важно, как в этот день украсен дом, что стоит на столе, в каком настроении пребывают мама с папой. Детей можно привлечь на любом этапе подготовки к празднованию Пасхи.

• **Приготовление пасхальных блюд.** Взрослым детям можно поручить приготовление кулича или пасхи под чутким руководством взрослых. Малыши могут подавать необходимые ингредиенты и выполнять простейшие поручения от мам и пап.

• **Украшение праздничного стола.** Придумайте тематический декор - например, салфетки в пастельных весенних тонах, яйца, интересным образом разложенные на столе, букет цветов, освященная верба. Около тарелок можно положить гостям небольшие пасхальные поделки, сделанные своими руками.

• **Декорирование дома.** Чтобы в квартире ощущалось настроение праздника, украсьте его традиционным пасхальным декором. Классические символы - яйца-крашенки, пасхальный венок из вербочек, пасхальный кролик, декоративная тканевая морковка и т.д.

ПОИГРАЕМ?

Наши предки всегда отмечали Пасху весело! Водили хороводы, ходили в гости, играли в игры. Больше всего играть нравилось детям. Большинство игр сохранилось и до наших дней!

1. «У кого разобьется?» Играют по двое: каждый берет в руку яйцо, размещая его острым или тупым концом. Острый издавна назывался носком, тупой - пяточкой. Играющие одновременно ударяют яйцами и смотрят, у кого яйцо осталось целым и невредимым. Тот забирает не только свое яйцо, но и яичко проигравшего.

2. «Закрути-ка!» Играющих может быть сколько угодно. У каждого в руке - по яйцу. Его надо закрутить так, чтобы оно вертелось дольше остальных. Нужно понять, какой стороной лучше крутить, как держать яйцо в руке, с какой скоростью запустать.

3. «Пасхальная горка». Старинная игра. Сейчас набор для игры можно купить в магазине или изготовить самостоятельно. Его главная конструкция - небольшой деревянный желоб, по которому должны скатываться яйца. Первый игрок берет яйцо, скатывает его по горке: яичко останавливается в каком-либо месте. Следующий игрок должен скатить свое яичко так, чтобы задеть яйцо другого игрока. Горку можно крутить вокруг своей оси в любые стороны.

ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Праздник Пасхи для многих детей окружен тайной, так что вопросов по этому поводу обычно предостаточно. Задача родителей - не просто на них грамотно ответить, но и сделать это доступным языком.

«Зачем на Пасху красят яйца?»

Много лет назад жила праведница Мария Магдалена. Как-то раз она пришла к императору и радостно сообщила ему: «Христос воскрес!» Правитель не поверил женщине. «Не может быть! - воскликнул он. - Скорее яйцо станет красным, нежели человек воскреснет из мертвых!» В тот же момент яйцо, которое оказалось в руках у Марии Магдалены, окрасилось в красный цвет. Это стало знаком - с тех пор люди стали на Пасху красить яйца.

«Почему творожная пасха такой странной формы?»

Форма пасхи напоминает гору Голгофу, рядом с которой был распят Иисус Христос. Делая пасху именно в таком виде, мы вспоминаем о том событии. Кстати, чтобы легко было сделать холмик, хозяйки используют специальную пасочницу.

«Что отвечать, когда говорят «Христос Воскрес?»»

Нужно сказать «Воистину воскрес». Таким образом в день празднования Пасхи люди приветствуют друг друга. Они радуются хорошей вестью - воскресению Иисуса Христа. Также в праздничное воскресенье принято христосоваться - целоваться после слов «Христос воскрес», тем самым поздравляя человека.



Сделайте с детьми открытку-веночек. На обратной стороне лепестков оставьте пожелания к празднику - «Светлой Пасхи!», «Добра!», «Тепла!»

МОЖНО ЛИ НА ПАСХУ ИДТИ НА КЛАДБИЩЕ?

Мама рассказывает, что раньше всегда ходили на кладбище на Пасху. А сейчас нельзя... Так ли это?

Александра.

В советские годы в день празднования Воскресения Господня люди ходили на кладбище. Советские власти не поощряли тех, кто открыто проявлял свою веру. И поход в церковь мог спровоцировать неприятности: увольнение на службе, выговор и т.д. Поэтому людям приходилось идти на могилы родственников, используя этот повод как прикрытие. Кладбища в большинстве своем располагались близко к церкви, и таким образом христиане оказывались ближе к Господу.

Традиция с тех пор осталась, хотя церковью она не поддерживается. Пасха всегда считалась и считается светлым праздником. Она символизирует торжество жизни над смертью, воскрешение. Поэтому ходить в этот день на кладбище не рекомендуется. На Пасху лучше радоваться, а не скорбеть.



А вот на девятый день после праздника, во вторник, наступает Радоница. Это особое время для поминания усопших родственников. Тогда можно и нужно посетить кладбище.



ВСТРЕЧАЕМ ПАСХУ!

Почему в день Пасхи на праздничном столе появляются именно яйца, куличи и пасха? Откуда эта традиция?

Мария.

Крашеные яйца, куличи и пасха издавна начали появляться на столе православного христианина. Каждое из этих праздничных христианских угощений имеет свой смысл.

Яйцо символизирует новую жизнь, Воскрешение Иисуса Христа. Это обрядовая пища на Пасху. Чаще всего яйца красят в красный цвет, который ассоциируется с кровью, которую пролил Иисус. Также этот оттенок издавна считался царским, особенным. Самый простой способ покрасить яйца - с помощью луковой шелухи. Однотонные называются «крашенками». А если хозяйка решит их расписать, получатся уже «писанки».

Кулич - это обрядовый хлеб. Когда Иисус Христос после своего Воскрешения приходил к апосто-

лам, для него всегда за столом было оставлено место. И там лежал особый хлеб - из сдобного теста с изюмом и орехами. Он-то сейчас и называется куличом. Ставя его на стол, мы подтверждаем незримое присутствие сына Божьего вместе с нами за трапезой.

Что касается творожной пасхи, в первую очередь стоит обратить внимание на ее форму в виде усеченной пирамиды. Она похожа на гроб, в котором произошло Воскрешение Иисуса Христа. Сбоку обязательно изображение креста и буквы «ХВ» - «Христос Воскресе».

Пища, приготовленная накануне праздника - яйца, кулич, пасха, - должна быть освящена в церкви. Тогда ее с радостью можно поставить на праздничный стол.

ЧТО ВАЖНО СДЕЛАТЬ В ЧИСТЫЙ ЧЕТВЕРГ?

Говорят, в четверг перед Пасхой нужно делать уборку в доме. Но буквально ли это понимать или здесь есть какой-то скрытый смысл?

Надежда.

К сожалению, у большинства Чистый четверг ассоциируется исключительно с уборкой. Но на самом деле это важный день, когда Иисус Христос установил Евхаристию - одно из главных церковных таинств. Вот почему четверг перед Пасхой еще именуют великим.

Почему же тогда мы называем данный день Чистым? Дело в том, что на Тайной вечере Сын Божий омыл ноги ученикам своим, пока-



зав таким образом пример служения и смирения. Он дал понять, что любой труд, особенно касающийся заботы о ближнем, нужен и важен.

В Чистый четверг самое главное - покаяться и причаститься. Так очистится душа - в этом и смысл данного дня. Уборку, конечно, тоже можно сделать, но это уже второстепенно. Также в Чистый четверг надо усиленно молиться, а потому церковь рекомендует не слишком придаваться мирским делам, если они помешают молитвам.

Самоанализ



Как правило, «самозванцы» - отличные специалисты, но сами не верят в это.

«МНЕ ПРОСТО ПОВЕЗЛО!», или Как справиться с синдромом самозванца

Синдром самозванца снижает самооценку, тормозит продвижение карьеры, не лучшим образом влияет на отношения с близкими. Проверьте, есть ли у вас поводы для беспокойства

Впервые об этом синдроме заговорили в 1978 г. психологи Полин Роуз Клэнс и Сюзан Аймс. Они обнаружили, что женщины, которым удалось добиться успеха в академической среде, нередко чувствуют себя не на своем месте. Собственные победы кажутся им лишь удачным стечением обстоятельств.

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Итак, люди с синдромом самозванца искренне уверены: они не могут добиться успеха в чем-либо своими силами. Они верят во что угодно - в удачу, Вселенную, магию и т.д., - только не в себя. У них имеются и другие характерные черты.

Неловкость, когда говорят комплименты. Стандартная реакция: «Ой, да брось ты!», «Вы мне льстите», «Не преувеличивайте, пожалуйста».

Постоянное сравнение. Они ежедневно сравнивают себя с коллегами, друзьями, знакомыми и родными. Считают себя лишними сотрудниками в офисе, компании или в кругу близких. Ведь остальные превосходят их по многим параметрам.

Объяснение успехов внешними факторами. Обычно они говорят «Мне помогли, сам бы я не справился» или «Это была простая задача,

если бы мне дали дело посложнее, я бы провалился».

Мысль об ошибке невыносима. По мнению психологов, синдром самозванца часто пересекается с синдромом отличника. Тогда завышенные требования к себе приводят к тому, что даже незначительная оплошность кажется человеку позором, провалом, концом света. Чем успешнее «самозванец», тем большее давление и страх он ощущает.

Фокусирование на провалах, а не на успехах. Ежедневное «перемальвание» в мыслях прошлых неудач снижает уверенность в себе, мешает продуктивности и вызывает депрессию.

ПРИЧИНЫ:

ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ

На формирование синдрома самозванца влияют как внешние, так и внутренние причины.

К внешним причинам относятся привычки родителей, семейные устои, воспитание, окружение человека. Например, если мать или отец часто повторяют ребенку: «Нечего выделываться! Самый умный, что ли?» - и не замечают его успехи, то тем самым они повышают шансы на появление данного синдрома у сына или дочери в будущем.

Внутренние причины - это особен-

ности характера человека. Сюда можно отнести перфекционизм, высокие внутренние стандарты, повышенную тревожность, привычку нравиться окружающим.

Как результат - «самозванец» живет в страхе. Ему кажется, что однажды кто-нибудь догадается о том, что он не такой уж умный, интересный, сильный, обаятельный. А значит, человека ждет неминуемый провал в профессиональном плане.

ИЗМЕНИТЬ УСТАНОВКИ

В некоторых случаях избавиться от данного синдрома окончательно невозможно. Но в ваших силах снизить его проявление до комфортного уровня. Для этого важно заручиться поддержкой специалиста и родных.

Стоит рассказать о своих чувствах партнеру, другу, родственнику, которому вы доверяете. Часто людям с синдромом самозванца кажется, что если они поделятся своими переживаниями с кем-то, то другой рассмеется им в лицо. На самом деле это не так. Говоря о своей проблеме, вы можете получить поддержку, посмотреть на ситуацию по-другому и понять, что вы не одиноки. Следующий шаг - замена негативных установок позитивными. Выпишите негативные мысли на лист. Например: «Мой успех не заслужен», «Я хуже, чем другие», «Мне никогда не прыгнуть выше головы» и т.д. А теперь замените их на: «Я хороший специалист в своей отрасли», «Я могу поделиться богатым опытом с другими», «Я вижу себя главой отдела в будущем». Каждый раз, когда отрицательная установка будет приходить вам на ум, заменяйте ее противоположной. Со временем это дойдет до автоматизма.

Наконец, важно уделять внимание своим достижениям. Психологи рекомендуют вести дневник побед. Записывайте туда свои сильные стороны, успехи в профессиональном и личном планах, хвалите себя и убеждайтесь в том, что все победы - результат ваших усилий, а не стечения обстоятельств.



Обратитесь за поддержкой к другу, если чувствуете неуверенность в своих силах. Вас с удовольствием убедят в неповторимости

КАК ЖИТЬ С ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ?

У меня есть хроническая болезнь, которая значительно снижает качество жизни. После того как я узнала о ней, все изменилось - я больше не вижу будущего и стараюсь просто прожить каждый день. Можно что-то изменить?

Н. Илларионова.

Единственный вариант, который поможет вам не испортить свою жизнь, - кардинально поменять отношение к происходящему.

Вы не указали свой возраст, но, каким бы он ни был, смотрите на него не с точки зрения «как много мне лет...», а с позиции «о, у меня еще есть некоторое время впереди». Так используйте его на полную катушку! Даже если болезнь предполагает недомогание, наверняка есть способы облегчения состояния (используйте их!), а также время, когда вам становится чуть легче. В такие моменты можно наполнять себя энергией, заряжаться вместе с другими людьми, заниматься любимыми делами. Тогда и минуты отчаяния будут наступать реже.

Помните, только вам решать, каким будет оставшийся отрезок жизни. Вы будете или постоянно страдать, или выберете настроиться на позитивный лад и взглянуть на происходящее по-новому.

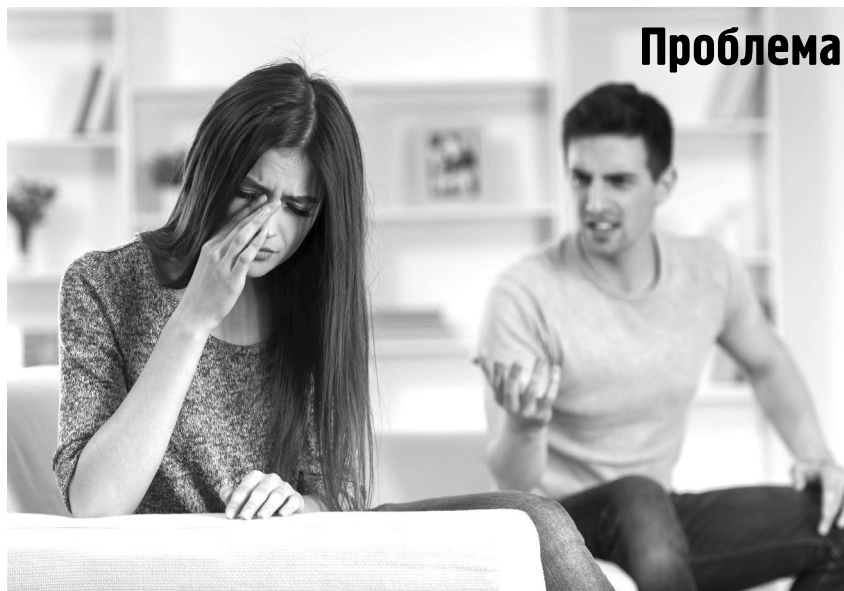
ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ В ПОЕЗДАХ ВСЕ ЕДЯТ?

Огурчики, помидорчики, жареная курочка - все это становится в разы вкуснее, если употребляется в вагоне поезда.

Интересный факт обнаружили ученые-социологи: оказывается, когда человек уезжает из родного дома, состав его слюны и крови меняется. А все потому, что появляются предвкушение, легкий стресс, желание узнать, что же будет дальше. Все это вызывает повышенный аппетит - так и хочется чего-нибудь съесть.

К тому же любая стрессовая ситуация (поездка, безусловно, ею является) отнимает много энергии. Чтобы ее восполнить, человек опять же начинает употреблять что-нибудь в пищу.



МУЖЧИНА НЕ ДАРИТ ПОДАРКИ

Уже год я нахожусь в отношениях с мужчиной, и за это время он раза два от силы что-то мне дарил. Меня это не устраивает, но он как будто не чувствует этого! Как быть?

Ирина.

Правильно ли я понимаю, что вы уже год состоите в отношениях, где вас многое не устраивает, но молчите об этом и ничего с этим не делаете? Разочарую вас, мужчины не умеют догадываться о том, что происходит в головах у дам, а потому могут начать действовать, только если вы напрямую скажете им о проблеме. Вы говорили?

Что касается подарков, есть несколько причин, почему мужчина их не дарит. Первая - он не видит в вас женщину, которую хотелось бы одаривать. Видимо, вы сами так себя поставили - у вас низкая самооценка, например. Вторая причина - мужчина не привык дарить подарки, а вы не подсказываете ему, как это нужно де-

лать. Третья - ваш возлюбленный проявляет любовь иначе - через слова или поступки, к примеру. Да, он не дарит цветы, зато у вас все полочки в доме прибиты и кран не течет. И четвертая - он думает, что вам это не нужно. Вы же молчите!

Выберите, какая из перечисленных причин - ваш случай, и начинайте работать с этим. Если ситуация не меняется даже после того, как вы открыто рассказали обо всем любимому, задумайтесь. Подарки - это вклад мужчины в женщину. Таким способом он демонстрирует ей: ты для меня ценна, я имею на тебя виды. Возникает вопрос: почему у вашего кавалера не возникает подобных чувств?

Радужный поп-ит испортит ребенка?

Подруга встревожена: считает, что поп-ит радужных цветов сделает из ее сына гомосексуалиста в будущем. Как мне объяснить ей, что это бред?

Наталья М.

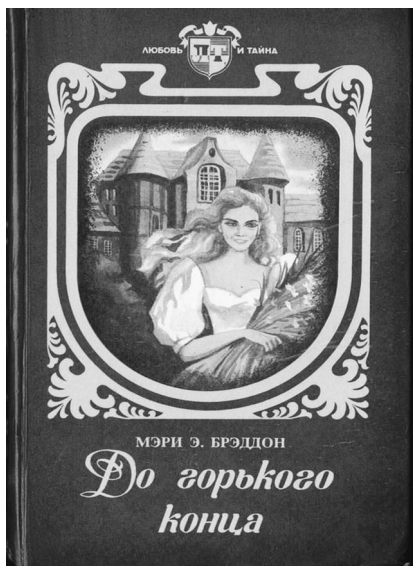
Все это было бы очень смешно, если бы не было так грустно. Увы, современный мир очень поменялся, и то, что мы транслируем своим детям, - тому подтверждение.

Да, радужная расцветка с некоторых пор является негласным символом представителей нетрадиционной сексуальной ориентации. Однако не стоит также забывать, что радуга - это прежде всего радуга, замечательное природное явление. Все остальные ее трактовки навязаны обществом, которое формирует в некоторых людях иррациональные страхи.

Прежде всего скажите подруге: чем больше она будет акцентиро-

вать на этом внимание (тем более запрещать), тем больше ребенку будет интересен этот предмет. Я бы советовала отпустить ситуацию. В конце концов, все игрушки вроде поп-ит и симпл-димпл - всего лишь развлечение. Более того, давно доказано, что это временное явление - в тот же поп-ит не будешь играть несколько месяцев подряд. Хотя, может, и будешь, если родители наделают его особым, сакральным смыслом.

Так вот пускай ваша подруга этого не делает! А также поработает над собственными страхами - есть ощущение, что она видит во всем подвох.



(Продолжение. Начало в 12-16).

– Принеси-ка мистеру Вальгри кресло, Чарли, – сказал Джемс сыну. – Он, может быть, не откажется выкурить сигару с нами по домашнему.

– С величайшим удовольствием, – отвечал мистер Вальгрёв. – Но я попрошу вас принести мне не кресло, а стул, Чарли. Вы действительно позволите мне выкурить здесь сигару, мистер Редмайн?

– Бог с вами, – отвечал за нее муж. – Она не имеет ничего против табаку, она к нему давно привыкла. Садитесь и будьте, как дома. Если вы не брезгуете таким напитками, как можжевеловая настойка, я могу вам ее предложить.

– Благодарю вас. Нет ничего лучше можжевеловой настойки, но я принужден соблюдать строгую диету.

– Вы, вероятно, принадлежите к одному из обществ воздержания, – сказала тетушка Ганна, к стыду своей племянницы.

– Нет, я хотел сказать, что мне вредно пить чтонибудь крепче хереса с содовой водой.

– Вот это я называю помоями, – сказал фермер, и Грация опять вспыхнула. Пансионское воспитание сделало ее чувствительной к подобным мелочам.

Мистер Вальгрёв уселся между ними и закурил сигару.

– Мне очень приятно быть принятым в ваш семейный кружок, – сказал он. – О прелести одиночества можно говорить только в толпе, но, очутившись среди мелких полей, человек начинает ценить общество своих ближних.

Солнце зашло за ряд лип и смоковниц, и небо изменилось из золотого в розовое и из розового в пунцовое пока мистер Вальгрёв разговаривал и курил под кедром. Грация сидела немного поодаль, за массивной фигурой кузена своего Чарли. Мало помалу разговор отделился от земледелия и вместе с тем от Джемса Редмайна, который не мог говорить ни о чем, кроме урожая, ярмарок и самых обыденных предметов. Мало помалу разговор был покинут всеми, кроме мистера Вальгрёва и Грации, хотя последняя только стыдливо отвечала, редко решаясь

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

высказать свою собственную мысль.

Дремать в воскресные вечера было неизменным обыкновением тетушки Ганны. Во все другие вечера она была бодр и деятельна до последней степени, хотя в будни работала втрое более, чем в праздники, по богослужению, парадный чепец на голове, чтение Библии и вообще торжественная обстановка воскресных дней располагали ко сну, и более получаса после вечернего чая она не могла сидеть с открытыми глазами. В этот вечер спокойный разговор мистера Вальгрёва, с безмолвными промежутками, когда он задумчиво курил сигару и любовался небом, усиливал снотворное влияние дня, и тетушка Ганна, намеревавшаяся не спускать глаз с племянницы и жильца, впала в сладкую дремоту, скрестив свои работающие руки на нарядном шелковом переднике и тихо кивая головой в воскресном чепце.

Они могли говорить что им угодно, Грация и жилец. Среди девственного леса они не были бы более одиноки.

Мистер Вальгрёв сравнивал с этим вечером многие другие воскресные вечера, какие ему приходилось проводить в последние годы, с тех пор как начал успевать на своем поприще и приобрел некоторую известность, – воскресные вечера у знакомых, которые принимали в этот день, воскресные вечера в обширных гостиных Акрополис сквера, оживленные музыкой Баха и Генделя, воскресные вечера в более интимном кружке в Ричмонде или в Гринвиче, все с теми же обедами, все с теми же винами, все с теми же разговорами. Во сколько раз приятнее было сидеть под кедром в благоухавшем розами старом саду, разговаривать под мирный храп дяди Джемса и тетушки Ганны и видеть перед собой красивое молодое лицо, обращенное к нему в летних сумерках! Человек по природе эгоист. Мистеру Вальгрёву приятно было говорить так свободно о себе, о своих чувствах, о своих вкусах и инстинктивно сознавать, что ему удивляются, что его понимают, приятно было быть центральной фигурой в группе, а не одним из толпы. Он еще не задавал себе труда анализировать свои чувства, но мало помалу, после того как семейство Редмайнов пожелало ему доброй ночи и удалилось, унося с собой, как табор цыган, все свои принадлежности, – мало помалу, в тишине летней ночи, при свете звезд, гуляя один по саду и куря последнюю сигару, он дошел до того, что сознался себе, что никогда в жизни не был так счастлив, как в этот вечер.

«Сентиментально, – сказал он, – но успокоительно. Я начинаю думать, что в этом то и состоит счастье. Что может быть лучше как удалиться на время от многолюдного общества, отдохнуть от работы и пожить немного своею собственною жизнью, не стремясь ни к

какой далекой цели? Какая она хорошенькая! И какая умная, как высоко стоит над всем ее окружающим! Жаль; когданибудь убедится, что такая жизнь слишком тесна для нее и что муж фермер слишком скучен и груб».

Он много думал, гуляя по саду, о Грации Редмайн, во первых, потому, что она была единственная личность в Брайервуде, о которой стоило думать, во вторых, потому, что он был удивлен, найдя такую девушку в таком захолустье. Он думал о ней и сравнивал ее с другими женщинами, которых знал, и последние нимало не выигрывали от сравнения. Позже ему снились странные сны, в которых прекрасный образ Грации Редмайн, в венке из диких роз, являлся среди самых фантастических обстоятельств.

ГЛАВА V

Мистер Вальгрёв

удовлетворяет свои

общезыательные наклонности

После вышеописанного воскресного вечера мистер Вальгрёв сделался своим человеком в Брайервуде. Он не злоупотреблял этой привилегией, посвящая дни длинным прогулкам, а вечера серьезному чтению, но в каждом дне бывали минуты и в каждом вечере дружеский час, которые он проводил под кедром или в семейной гостиной, разговаривая с Грацией, рассматривая ее книги и ноты. Вообще он держал себя так скромно, что тетушка Ганна не находила повода жаловаться на него и думала, что лучшего жильца и желать нельзя. Он настоял, чтоб она поменьше заботилась об его обедах, чтобы вместо обильных банкетов в шесть часов вечера, которые она считала необходимыми, ему подавали в половине восьмого только холодный ростбиф с салатом или котлету. В десятом часу, когда Редмайны ужинали, он выпивал большую чашку крепкого чая и был готов приняться за свои ночные занятия, когда семейство расходилось по спальням. Но час между своим поздним обедом и чаем он посвящал всецело наслаждению сумерками и садом, разговаривая о земледелии с дядей Джемсом под кедром или наблюдая, как Грация ухаживала за своими розами и срезала большими садовыми ножницами засохшие цветы. Она чувствовала себя теперь в его обществе совершенно свободной и уже немало выиграла от знакомства с ним, прочитав много нового под его руководством. Он выписал для нее из Лондона небольшую пакет книг, – сочинения мистрис Броунинг, Аделаиды Проктер и других современных светил, о которых она до его приезда не имела никакого понятия.

Лето было необычайно хорошо. День за днем солнце светило с безоблачного неба, и Джемс Редмайн, уверявший, что в Англии засуха никогда не прино-

сит вреда, был вполне доволен погодой. Мистер Вальгрёв провел уже пять недель в Брайервуде, преврав только раз свое сельское уединение случайной поездкой в Лондон для свидания с двумя важными клиентами, которых надо было уверить, что его вакация продлится не слишком долго. Ничто не могло задержать его в Лондоне, сезон кончился, знакомые его разъехались, мистер Валлори был с дочерью своей в Германии, и мистер Вальгрёв пробыл вне фермы только день. Кентский воздух оказывал самое благотворительное влияние на его здоровье, и доктор его, к которому он заехал в Лондон, был удивлен, увидав его.

– Я вижу, что вы исполняете мой совет и даете полный отдых своему утомленному мозгу, – сказал он.

Мистер Вальгрёв не трудился разубеждать его. Нет, он не давал полного отдыха своему мозгу. У него было на руках судебное дело, на которое он возлагал большие надежды, с помощью которого он надеялся сразу и навсегда возвыситься над уровнем посредственности, и он усердно трудился над ним. Но работа казалась теперь необыкновенно легкой, и жизнь его была спокойнее и приятнее, чем когда либо. Ему никогда в голову не приходило, что сельская жизнь придется ему так по вкусу.

Он обошел все окрестности на расстоянии двадцати миль от Брайервуда и осмотрел все поместья и развалины, доступные для туриста, с единственным только исключением: в Клеведоне он не был. Однажды утром, проходя мимо развороченных окон семейной гостиной, где Грация упражнялась на фортепиано, а тетушка Ганна сидела, погрузившись в исследование какой то одежды мужа, требовавшей серьезной починки, он остановился и предложил им сходить в Клеведон вместе.

– Вы знаете это место и знаете Ворту, – сказал он. – Мы можем уговориться с ним, чтоб он встретил нас у дома. Почему нам не устроить таким образом импровизированный пикника? Возьмем с собой холодный обед и пообедаем в той комнате, где сэр Лука Клеведон угощал принца регента. Я не был ни на одном пикнике с тех пор, как приехал сюда, а мне помнится, что когда я был мальчиком и проводил лето в одной ферме в Норфольке, доставили мне там удовольствие быть на полудюжине пикников, по крайней мере. Я имею право жаловаться на недостаток гостеприимства с вашей стороны, мистрис Редмайн.

Грация засмеялась тихим, счастливым смехом, и даже грубые черты мистрис Джемс озарились улыбкой, когда она подняла голову, не успев разрешить занимавшего ее вопроса, положить ли заплату или пришить новый обшлаг.

– Вы шутите, мистер Вальгри, – сказала она. – Разве вам можно угодить нашими пикниками? Вы потребуете оркестр и коляску четверной прежде, чем назовете чтонибудь пикником.

– О, нет, моя милая мистрис Редмайн. Холодная телятина, салат и бутылка хересу, – вот все, что мне нужно. Я прошу вас и ваше семейство идти со мной в Клеведон, и смею думать, что мы пообедаем там с меньшим удовольствием, чем принц регент, как бы

ни был искусен повар сэр Луки.

Тетушка Ганна поколебалась с минутой, взглянула пристально на племянницу – не она ли причиной любезности жильца, но не могла ничего возразить против предложения. Неучтиво было бы отказаться исполнить желание такого примерного жильца, и такое желание, которое было снисхождением с его стороны.

– Хорошо, сэр, – сказала она, – если вам угодно провести день в Клеведоне с Джемсом и со мной, с Грацией и ее кузенами, я согласна, но только едва ли это доставит вам удовольствие. Мы, как видите, люди простые и...

– Вы славные люди, мистрис Редмайн, Поверьте мне, что я лучшего общества не желаю.

Он бросил взгляд на Грацию, прилежно учившую страницу из своих нот. Он не мог увидеть ее глаз, но розовые губы улыбались радостной улыбкой, доказавшей, что мысль о пикнике доставляет ей удовольствие.

– Так не пойти ли нам завтра? Чем скорее, тем лучше, потому что погода может испортиться.

– За погоду не опасайтесь, – возразила тетушка Ганна, придумывавшая обед для пикника и рассчитывавшая, сколько времени потребует для его приготовления. – Послезавтра будет удобнее, – сказала она.

– В таком случае, послезавтра. Так вы уговоритесь с мистером Вортом. Или я сам схожу к нему сегодня, если хотите.

– Как вам угодно, мистер Вальгри. Я уверена, что мистер Ворт исполнит с удовольствием всякое ваше желание.

– Да, – отвечал жилец своим задумчивым тоном. – Ворт был всегда моим другом.

– Он сказал, что давно знает вас, – решила заметить мистрис Джемс, которая, как женщина, не могла не интересоваться прошлым своего жильца.

– Он знает меня с рождения, – отвечал мистер Вальгрёв.

Грация взглянула на него большими, пытливыми глазами. Он никогда не говорил им ничего ни о своих родителях, ни о своем доме, ни о своем детстве. То, что он сказал сейчас о лете, проведенном в Норфольке, было все, что они знали об его юности, и Грация, у которой было так много свободного времени, провела немало праздных часов, думая о нем.

Мистер Вальгрёв зашел к управляющему на обратном пути после длинной прогулки. Одинокое скитальчество начало надоедать ему, и он чувствовал себя все более и более расположенным проводить дни в Брайервуде. Плодовый сад был чрезвычайно удобным местом для чтения. Он привез с собой некоторые из своих любимых авторов: Монтеня, Бартоня, Стерна, и выписал впоследствии из лондонской библиотеки ящик книг новейшей литературы: последние сочинения Фруда и Мотлея, новейшие произведения по метафизике, темно синий томик со стихами сомнительного достоинства и последний французский роман. С таким запасом он полюбил фруктовый сад, где так хорошо было лежать на короткой тенистой траве под яблоней, осыпавшей его по временам градом мелких недозревших яблок.

Мистер Ворт согласился беспрекословно исполнить его желание, но был удивлен пикником и сближением мистера Вальгрёва с Редмайнами.

– Мне казалось, что это не в вашем характере, – сказал он.

– Ничто не в моем характере, кроме тяжелого труда, милый Ворт. Праздность для меня такая новость, что я перестал быть самим собой. Я жажду какогонибудь сельского развлечения. Эти люди очень добры, и я в последнее время сошелся с ними. Я, право, не подозревал, что человек такое обширное животное. Миг казалось, что с книгами и с рыбной ловлей я не буду чувствовать ни малейшей потребности в обществе людей, но случилось так, что я через неделю или дней через десять после моего приезда сюда стал искать общества почтенных Редмайнов. Итак, послезавтра, Порт. Вы встретите нас у старого дома?

– Я встречу вас у дома, если угодно, но не лучше ли мне выйти к южным воротам? Это ближайший вход от Прайервуда, и оттуда я проведу вас парком. Вы два года тому назад осмотрели дом с чердака до погреба. Я не ожидал, что вам вздумается осматривать его опять.

– Почему же? Мне нравится это заброшенное место. В этот раз я, конечно, не буду заглядывать во всякий закоулок и во всякую щель, как два года тому назад, когда мне хотелось оценить по достоинству наследство сэра Френсиса Клеведона. (Последние слова были сказаны с горечью, как будто такой низкий порок, как зависть, не был чужд мистеру Вальгрёву). – Мне хочется провести в Клеведоне спокойный, праздничный день, бродя по дому и по парку.

Ничто не могло быть естественнее такого желания, и Джемс Ворт, искренно желавший доставить удовольствие мистеру Вальгрёву, не сделал никакого возражения.

День пикника был одним из великолепнейших летних дней. Термометр показывал двадцать градусов в тени, и солнце светило с безоблачного неба, когда Губерт Вальгрёв и Грация Редмайн шли по узкой тропинке между зреющей рожью и высокими живыми изгородями. Мистрис Джемс и муж ее отстали немного, утомленные дневной работой, оконченной ради прогулки в полдень. Сыновья их составляли арьергард, держа и руках корзины, в которых по временам слышался глухой звон, приятно напоминавший о прохладительных напитках.

Грация была в выцветшем кисейном платье, превратившемся почти в белое, и в большой круглой соломенной шляпке, под тенью которой ее темно голубые глаза блистали, как звезды. Она была весела, как жаворонок, паривший над ней в лазоревой вышине, и разговаривала с жильцом, в присутствии которого чувствовала себя теперь совершенно свободно. Ее живость и ум приводили его в восхищение. Ни в одной из женщин, с которыми ему приходилось говорить в том мире, который был его миром, не встречал он такой богатой фантазии, такой способности понимать его, такой симпатичности, как в этой дочери фермера.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



АСПИРИН ОТБЕЛИТ...

Аспирин есть в каждом доме. Он помогает сбить температуру, избавиться от головной или зубной боли. Его можно бросить в вазу со срезанными цветами, чтобы букет сохранился дольше. А еще это - отличный пятновыводитель для белых и цветных тканей.

Запах от пота можно убрать с помощью дезодоранта, но что делать с характерными желтыми пятнами под мышками? Ведь отстирать вещь не всегда получается. Носить каждый раз в химчистку дорого. Вот и пылятся на полках блузки и рубашки, которые из-за желтых разводов теперь годятся только для работы на даче. Но выход есть.

* Отделите белые вещи от цветных и открывайте химчистку на дому. Тщательно растолките 2-3 таблетки обычного (не быстрорастворимого) аспирина, чтобы не осталось даже мелких кусочков. Растворите порошок в стакане теплой воды. Разложите испачканную вещь на плоской поверхности, чтобы было удобно работать с каждым пятном. Хорошо намочите загрязненные места и держите во влажном состоянии 1-2 часа. Прополощите вещь, чтобы полностью отстирать аспирин. Этот способ подходит и для удаления пятен от дезодоранта.

* Если пятна слишком старые и их не удалось вывести, подготовьте более

густой состав: в порошок добавьте совсем немного воды, чтобы средство напоминало зубную пасту. Нанесите на загрязнения и через 10 минут прополощите. Чтобы удалить особо стойкие разводы, можно оставить состав на час. После всех процедур постирайте вещи как обычно.

* Белая скатерть - прекрасное украшение стола. Одна беда: после застолья все меню можно установить по цвету пятен. В центре стола стоял винегрет, о чем напоминают бордовые брызги и кляксы. С правого края графин с яблочным соком оставил бурые разводы... Опять разведите 2-3 таблетки аспирина в стакане воды (как для выведения пятен от пота) и влейте раствор в тазик с замоченной скатертью. Через час прополощите и постирайте в машине с порошком. От пятен не останется и следа. Чтобы загрязнения вывелись с первого раз, сделайте это сразу после праздника. Таким же способом можно очистить детскую одежду, если сразу замочить ее в воде с аспирином.

✓ Любой состав сначала нанесите на скрытые участки одежды, подержите нужное время, прополощите и просушите. Если ткань не пострадала, можете смело начинать выводить пятна.

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

* После стирки шерстяные вещи прополощите в воде с добавлением глицерина (1 чайн. ложка на 3 литра). Шерсть станет мягче.

* Если смешать 30 мл водки с парой капель жидкости для мытья посуды и 400 мл воды, получится отличное средство от садовых насекомых.

* Лак для волос поможет продлить жизнь рисунка, особенно, если тот выполнен пастелью.

* Чтобы очистить серебряные украшения, опустите их в миску с кетчупом на несколько минут, а потом почистите старой зубной щеткой.

КЛЕЕНКА НА СТОЛЕ

Многие хозяйки застилают обеденный стол клеенкой. Получается и нарядно, и практично. Но есть один минус - у такой скатерти края часто заворачиваются и портят вид кухни. Как бороться с этой неприятностью?

* Тесьма. С помощью швейной машинки пристрочите к низу клеенчатой скатерти широкую кружевную тесьму. Это красиво выглядит и не позволяет краям торчать.

* Воск. Хорошо помогает натуральное краев воском - после этого скатерть стоит как белье на морозе.

* Скотч. Приклейте с внутренней стороны клеенки двусторонний скотч и зафиксируйте края на основании столешницы.

* Рюшки. Из остатков клеенки можно вырезать полоску 5-сантиметровой ширины и пришить к низу скатерти, заложив складочки. Получатся симпатичные рюшки.

* И еще один полезный совет - если нужно быстро убрать с мятой клеенки загибы, можно воспользоваться феном. Установите на нем режим теплого обдува. Не приближайте фен ближе чем на 25 см - иначе нагрев будет очень сильным. Не держите фен долго на одном и том же месте - пластик сомнется. Такой способ подходит для тонкого покрытия.

Воду, в которой варю овощи, никогда не сливаю в раковину

На кухне я стараюсь «хитрить» везде, где можно. Например, воду, в которой варила овощи, сливаю не в раковину, а в ведро. Отварила картофель, свеклу, капусту, морковь, другие овощи - остудила отвар до комнатной температуры и полила этой водичкой комнатные цветы. Отличное натуральное удобрение. Цветы за него благодарны - пышно цветут. Этот совет мне дала мама, и я им пользуюсь уже много лет. Надеюсь, что и кому-то еще пригодится.

Вера Николаевна.

Ваза с узким горлышком? Не беда!

Есть у меня такая - руку не просушить, до доньшка достать невозможно. Чтобы отмыть ее, пользуюсь рисом. Насыпаю в вазу пару горстей сухого риса, добавляю немного воды и несколько капель моего средства. Встряхиваю как следует - и ваза становится чистой.

Ольга.

Н икогда не забуду свой стыд и позор многолетней давности. Я, начинающая автолюбительница, бросила свою ласточку посреди двора, не сумев как следует припарковаться. Спустя пару часов на лобовом стекле обнаружила записку: «Встаю как хочу. Всею виной - мои купленные права». И так мне стало обидно, ведь права не купленные, просто парковка никак не желала мне подчиняться. С того дня я решила разобраться с этим вопросом!

Сложности и премудрости

Парковаться не так просто, как кажется, когда смотришь на этот процесс со стороны. О чем же стоит помнить, если вы только начинаете постигать искусство парковки?

1 Заранее предупреждайте других автомобилистов о том, что вы собираетесь припарковаться. Это просто сделать с помощью поворотника или аварийной сигнализации.

2 Подъезжая к месту парковки, оглядитесь по сторонам. Посмотрите, нет ли знаков, запрещающих остановку в этом месте. Убедитесь, что вы не стоите на местах для инвалидов.

3 Обратите внимание, оставили ли вы место для выезда другим автомобилям.

4 Если вы припарковались неудобно или загородили проезд другому авто, обязательно оставьте номер своего телефона под лобовым стеклом.

5 Паркуясь, не стесняйтесь выйти из машины, посмотреть расстояние до бордюра или другого автомобиля.

Также имейте в виду, что в процессе парковки не стоит:

- * крутить руль, стоя на месте. Делать это лучше в движении, иначе вы быстро сотрете покрышки;
- * ориентироваться только по зеркалам. Вертите головой из стороны в сторону, чтобы лучше оценить обстановку;
- * включать заднюю передачу во время движения. Сначала нажмите на тормоз - потом переключайте рычаг.

Парковка бывает разной

Обычно выделяют три вида парковки: параллельную, перпендикулярную и диагональную.

Параллельная. Считается самым сложным видом парковки, выполняется задним ходом. Вам нужно встать параллельно впереди стоящей машине. Двигаясь назад, начинайте крутить руль в тот момент, когда середина вашей машины окажется у заднего борта впереди стояще-



ПАРКУЕМСЯ ПРАВИЛЬНО!

Парковка - это настоящее искусство. Все должно сойтись воедино: и ощущение габаритов, и умелое маневрирование, и аккуратность. Неудивительно, что парковаться на пять с плюсом умеют немногие.

го авто. Маленькая хитрость: руль нужно всегда крутить в ту сторону, куда вы хотите ехать, несмотря на то, что вы движетесь задним ходом. Когда ваш передний борт окажется примерно на уровне заднего борта впереди стоящей машины, начните выворачивать руль.

✓ **Оттачивать мастерство параллельной парковки лучше в безлюдном месте - например, на пустыре или пустой парковке гипермаркета. В качестве ограничителей поставьте бутылки с водой.**

Перпендикулярная. Требуется, когда машины стоят не параллельно бордюру, а перпендикулярно ему. В этом случае лучше заезжать задом, иначе потом с выездом могут возникнуть проблемы. Если вы ограничены в пространстве, поставьте машину под углом к свободному парковочному месту. Двигаясь назад, контролируйте правый и левый борт, чтобы не задеть стоящие по бокам машины.

Диагональная. Попросту говоря - елочкой. Заезжаю я обычно передом, потому что выезжать в этом случае несложно. Главное - убедиться в том, что вы беспрепятственно можете сдать назад, не задевая никого. Включаю аварийку - и вперед!

Наши помощники

Автоконцерны постарались максимально упростить процесс парковки автомобиля. Прежде всего, в этом помогают парктроники - датчики, которые ус- танавливаются на передний и/или

задний бампер автомобиля и сообщают о расстоянии до препятствия. Лично мне хватает заднего парктроника - он самый информативный. У многих моих знакомых стоят видеокамеры, показывающие, сколько остается места для маневрирования.

В некоторых машинах есть система автоматической парковки, когда вам нужно лишь нажать кнопку и отпустить руль - машина все сделает за вас. Но я с подозрением отношусь к таким новшествам. Как-никак в автомобиле главное - его водитель, и он должен принимать решение, куда ему ехать и как.

Ольга Громова, автоэксперт, водитель со стажем.

Из личного опыта

Марина Г.: «Все дело в опыте! Я раньше ужасно парковалась и думала, никогда не смогу этому научиться. Но прошло два года - и я стала чуть ли не асом парковки!»

Ольга Романова: «Стыдно признаться, но мою машину часто паркует муж. Сама я так и не справилась с этими премудростями. Может, попозже еще научусь...»

Евгения: «Главное - чувствовать габариты авто. Свою малолитражку я паркую в два счета, а внедорожник мужа могу при- страивать долго: выхожу, смотрю, снова паркуюсь, снова выхожу, смотрю... В общем, то еще удовольствие!»

МАСТЕРИЦА



Красим яйца

Традиция красить яйца пришла к нам с древних времен. И с тех давних пор мы не забываем о ней. Многие хозяйки создают своими руками настоящие шедевры.

С 3D-ЭФФЕКТОМ

Разнообразить украшения поможет сахар. Необыкновенные узоры, набивная фактура делают яичную скорлупу необычной. Красим стандартным способом, используя красители.

Для рисунка: стакан сахарной пудры смешиваем с небольшим объемом воды так, чтобы образовалась до-

вольно густая консистенция. Полученная масса должна быть однородной. Если сахарной пудры нет, сахар можно перемолоть в кофемолке. Качество пудры получается отменным! В кондитерский шприц набираем сахарный раствор, наносим узор и даем застыть. В раствор можно добавить разные пищевые красители.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ УШКИ

Такой способ тоже можно использовать для оформления пасхальных яиц к праздничному столу. Крашенные или просто сваренные вкрутую яйца оберните разноцветной бумагой и перевяжите бумажной бечевкой. Вся хитрость такого украшения в подборе цвета обертки. Можно использовать одну цветовую гамму или тона, гармонирующие с убранством стола. Подать яйца лучше на блюде, предварительно украсив его искусственной травой, мхом или веточками вербы, имитируя гнездо.



В КРАПИНКУ

Скорлупа на скорлупе! Покрашенные однотонные яйца можно украсить скорлупой перепелиных яиц, ведь природа уже дала им оригинальный узор!

Намажьте яйцо клеем в тех местах, где вы будете создавать свой узор. Пинцетом прикрепите частички расколотой скорлупы на расстоянии 1-2 мм друг от друга. Вы можете полностью задекорировать яйцо или создать определенный рисунок.



С ВЕТОЧКОЙ ЗЕЛЕНИ

Чтобы нанести на яйца рисунок в виде веточки, используются трафареты! В их качестве подойдут маленькие листики петрушки и укропа, других растений.

1 Приготовьте листики растений и куринные яйца. Прижмите листик к яйцу так, чтобы выпуклые прожилки были снаружи - так листик будет плотнее прилегать к яйцу.

2 Оберните яйцо с листиком кусочком марли, туго ее стяните и крепко завяжите ниткой с противоположной от листика стороны.

3 Варите яйцо в луковой шелухе или яйца по очереди в ложке опускайте на несколько минут в емкость с красителем. В конце удалите с яйца марлю и листик-трафарет, пока яйцо еще не остыло.

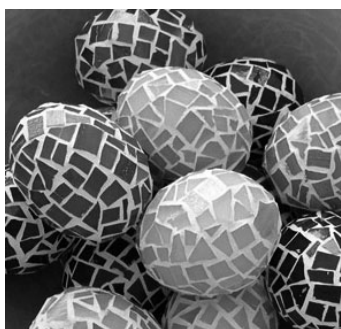
В фольге

На лист фольги нанесите несколько оттенков пищевого красителя в хаотичном порядке. Положите на него яйцо и заверните. Оставьте на 10-15 минут. По истечении времени у вас получатся радужные крашенки, которые будут радовать глаз.



Множество осколков

Очистите яйцо, разделите скорлупу на множество небольших осколков. Приклейте их к другому яйцу, чтобы получился эффект мозаики. Помните: можно брать как уже покрашенные в определенные цвета яйца, так и чистые.



В горошек

Изобразить рисунок в горошек на яйце просто. Возьмите пищевой краситель нескольких цветов и в хаотичном порядке расставьте небольшие точки на яйце. Получится празднично и очень мило!

Ниточка тянется

Вам понадобится капроновая нить. Один ее конец зафиксируйте клеем внизу яйца. Далее оберните его нитью до самого верха. Вверху также понадобится фиксация. В итоге у вас получится оригинальный декор.



УКРАШАЕМ ПАСХАЛЬНЫЕ ЯЙЦА

Эти идеи для покраски пасхальных яиц не только оригинальны, но и легко выполнимы!

С блеском

Нанесите на поверхность яйца клей ПВА. После этого посыпьте ровным слоем однотонных блесток. Дайте высохнуть, лишнее аккуратно сдуйте. Важно: украшенные таким образом яйца нельзя использовать в пищу!



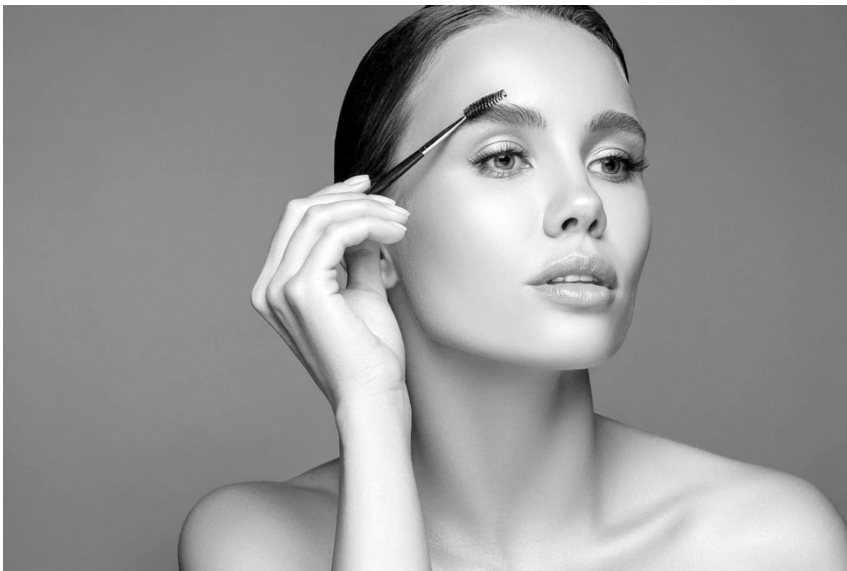
Космос

Покрасьте яйцо с помощью пищевого красителя в темно-синий оттенок, дайте высохнуть. Далее возьмите губку, смочите ее, окуните в краситель другого оттенка (розового или фиолетового, например) и оставьте на яйце следы.

Пятнышки

С помощью лака для ногтей нанесите на скорлупу разнообразные пятнышки. Используйте золотистые и серебристые оттенки для создания праздничного настроения.





ЕСЛИ БРОВИ НЕ РАСТУТ

Мода на широкие густые брови не сдает позиции. Чтобы быть в тренде, воспользуйтесь советами профессионалов.

Давно остались в прошлом брови-ниточки и яркий татуаж. Сегодня ценится естественная бровь, широкая, густая, но при этом аккуратная.

Щеточка

для легкого массажа

Благодаря массажу кровь приливает к коже, и обменные процессы усиливаются. Именно это объясняет пользу периодического массажа бровей.

Для манипуляции понадобятся зубная щетка, чистая щеточка из-под туши или любая другая щеточка. Обратите внимание, чтобы ее щетина была не слишком жесткой и не травмировала кожу.

Массировать брови необходимо ежедневно утром и/или вечером до легкого покраснения. Оно свидетельствует о том, что кровь прилила к луковицам волосков, и вскоре они начнут расти быстрее. Однако слишком сильное покраснение должно насторожить: в этом случае прекратите процедуру.

Сыворотки для роста ресниц и бровей содержат в своем составе гормоны. Это значит, средства действуют только в момент применения и не гарантируют накопительный эффект.

Масла усилят эффект

Косметологи рекомендуют обратить внимание на один из проверенных вариантов. Попробуйте их все по очереди, чтобы понять, какой подходит именно вам.



Усьма. Растение из семейства горчичных обеспечивает приток крови к тканям. Благодаря этому луковицы получают больше питания. При ежедневном применении первые результаты

станут заметны уже через месяц.

Касторовое. Более бюджетный вариант из аптеки. Масло обязательно должно быть холодного отжима! Также оно работает как краситель: не удивляйтесь, если ваши брови станут чуть темнее. Желательно наносить касторовое масло на 3-4 часа или на ночь, а утром смывать.

Оливковое. Известно своим богатым питательным составом. Из-за него волоски становятся более длинными и густыми. Также масло отлично питает волосяные фолликулы и способно помочь даже тем, у кого брови внезапно начали редеть.

Репейное. Удобно тем, что не ос-

твляет жирного блеска и создает эффект ухоженности. Для усиления результата перед применением масло можно слегка подогреть и добавить к нему масляный раствор витамина А.

Чем поможет мастер-бровист

Довольно часто брови не дают активного роста из-за хаотичного нерегулярного выщипывания. В этом случае поможет мастер-бровист, который прежде всего правильно определит необходимую форму. К нему стоит обращаться спустя 10-12 недель после начала отращивания. До этого момента рекомендуется дать волоскам возможность расти естественно.

Необходимо также учитывать индивидуальные особенности - асимметрию, структуру волоса и т.д. В этом вопросе требуется налаженная система: желательно удалять лишние волоски каждые 2-3 недели. Некоторые мастера владеют техникой выщипывания нитью - это более щадящий способ.

В салоне вам также могут предложить окрашивание бровей. Специалист поможет подобрать необходимый оттенок и прокрасить брови так, как это сделать в домашних условиях вряд ли получится. Цвет бровей будет равномерным, естественным, без «проплешин».

Как долго ждать?

На полноценное отращивание бровей уйдет 3-4 месяца. В этот период вам помогут следующие советы.

* Пробелы между волосками маскируйте подходящим по тону карандашом. При этом должен создаваться эффект натуральности.

* В макияже не делайте акцент на глазах, чтобы не привлекать внимание к бровям. Лучше выделить губы с помощью яркой помады или блеска.

* Если волоски непослушные и выглядят неухоженно, можно слегка постричь их маникюрными ножницами. Главное - не сбривать и не выщипывать их в период роста.

* Принимайте полноценный витаминный комплекс. На работу волосяных луковиц большое влияние оказывают витамины А, В и D.

СКРАБ В ПОМОЩЬ

Раз в неделю готовьте специальный скраб для бровей. В его состав входят 1/2 ч. л. мелкой соли и 5-6 капель оливкового масла (можно использовать специальное для роста бровей). Массирующими движениями нанесите его на область бровей спустя 30-40 секунд массажа смойте теплой водой.

Чтобы сохранить тонус дермы, специалисты рекомендуют правильно питаться, ежедневно увлажнять кожу, использовать антивозрастную косметику и заниматься спортом. Но иногда этих мер недостаточно: следует подключать омолаживающие процедуры - мезотерапию, микротоковую терапию, биоревитализацию.

Микротоковая терапия повысит выработку коллагена

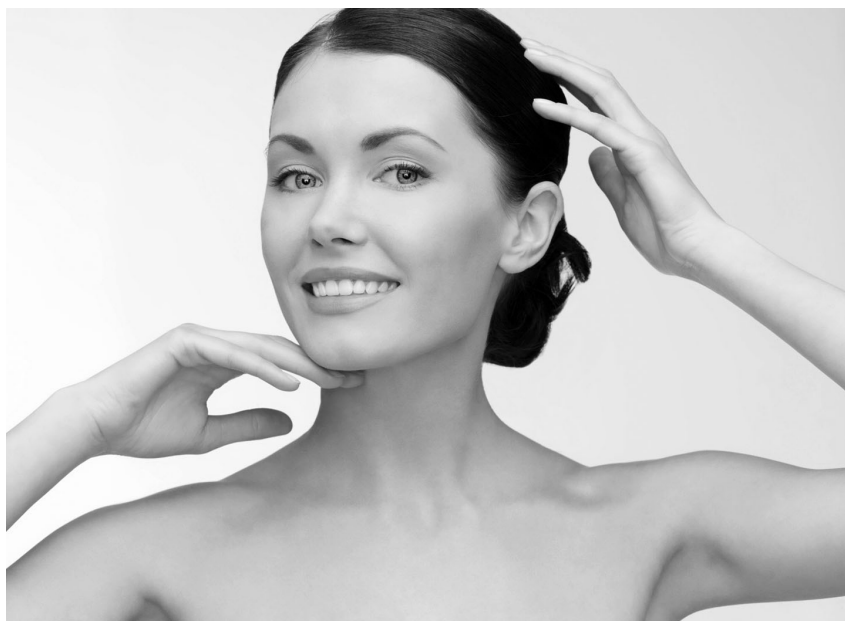
Процедура основана на воздействии на кожу аппарата, который подает слабые токовые импульсы. Так увеличивается выработка коллагена, ускоряется кровообращение, запускается процесс клеточного обновления. По ощущениям процедура напоминает массаж лица. Микротоки в первую очередь рекомендованы тем, кто хочет избавиться от отеков, «гусиных лапок», сухости эпидермиса.

Выделяют несколько видов микротоковой терапии.

* Дезинкрустация направлена на очищение пор, борьбу с сальными пробками и воспалениями. Подойдет обладательницам жирной кожи, а также кожи смешанного типа.

* Репрограммирование мимических мышц - способ устранения мимических морщин, тонизирования дермы, улучшения кислородного баланса в тканях.

* Ионная мезотерапия позволяет избавиться от ярко выраженных морщин, отеков, мешков под глазами, пигментных пятен. В косметологии этот тип микротоков называют пластической хирургией без скальпеля. Заметный результат появляется после курса из 10 процедур.



ПРОЦЕДУРЫ МОЛОДОСТИ КАКИЕ ПОДОЙДУТ ВАМ?

Рассказываем о наиболее эффективных процедурах омоложения - инъекционных и механических, - а также возможных рисках.

Плюс микротоков в том, что на коже не остается следов от аппарата. Противопоказаниями к процедуре являются инфекционные заболевания дермы, болезни сердечно-сосудистой системы, тромбоз, а также беременность.

курс из 5-7 процедур. После мезотерапии на коже могут остаться покраснения в местах проколов. Они исчезнут в течение двух суток.

✓ **Существуют безыгольные виды мезотерапии - лазерная, ультразвуковая и газожидкостная. Это щадящие методы омоложения, которые подходят любому типу кожи.**

Мезотерапия:

улучшить тонус кожи

Во время инъекционной процедуры косметолог вводит в глубокие слои кожи коктейль из активных веществ - витаминов, минералов, аминокислот. Его состав подбирается индивидуально в зависимости от проблемы, которую необходимо решить.

Вы можете ощущать легкое покалывание, но сильных болевых ощущений быть не должно. Как правило, глубина введения состава достигает 3 мм. Если потребуется, можно сделать легкую анестезию с помощью специальной косметической маски. Процедура длится от 30 до 60 мин.

Мезотерапия рекомендована для сухой и чувствительной кожи. Позволяет не только повысить тонус дермы и разгладить неглубокие морщины, но также очистить кожу от высыпаний, избавиться от розацеа, пигментных пятен, купероза, темных кругов под глазами. Косметолог использует препараты, улучшающие циркуляцию крови.

Для устойчивого результата необходим

Биоревитализация:

увлажнение, питание, витамины

Изначально биоревитализация применялась для восполнения в коже баланса гиалуроновой кислоты. Теперь же в состав коктейлей входят не только гиалуроновая кислота, но и пептиды, аминокислоты, витамины, антиоксиданты. Инъекционная процедура показана при нарушении водного баланса кожи, снижении тургора, появлении неглубоких морщин, нездоровом цвете лица. Этот способ омоложения помогает не только бороться с возрастными изменениями, но и стимулирует собственные обменные процессы в коже, активизирует регенерацию слоев эпидермиса и глубоко увлажняет дерму. Результат заметен уже после первого сеанса, но специалисты рекомендуют пройти курс из 3-6 процедур.

ПРИБЕГАТЬ К ОМОЛАЖИВАЮЩИМ ПРОЦЕДУРАМ МОЖНО УЖЕ ПОСЛЕ 35 ЛЕТ. В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ МОРЩИНЫ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ВЫРАЖЕННЫМИ, ПОЯВЛЯЮТСЯ СУХОСТЬ И ШЕЛУШЕНИЕ.

Бьюти-новинка

Макияж из лепестков



В социальной сети Instagram набирает популярность необычный бьюти-тренд - использование живых цветов в макияже. Лепестками украшают веки, брови, скулы, шею и губы.

Визажисты рекомендуют использовать для этой цели прессованные цветы, которые продаются в специализированных магазинах. Для фиксации подойдет клей для накладных ресниц.

Такой макияж странно смотрится в качестве повседневного, но уместен на весенней фотосессии.

Встречаем Пасху



КУЛИЧ НА СМЕТАНЕ

«ПЫШНЫЙ»

Понадобится: сметана - 450 г, сахар - 160 г, масло сливочное - 300 г, мука - 1 кг, яйцо - 4 шт., дрожжи сухие - 30 г, изюм - 120 г, бренди для замачивания изюма - 50 мл. Для глазури: пудра сахарная (просеянная) - 200 г, сок лимонный - 6-7 ст. л.

Изюм заранее тщательно промыть и замочить в бренди. Дрожжи смешать с 3 ст. л. подогретой сметаны и таким же количеством сахара, оставить в тепле до появления пузырьков.

Добавить в опару оставшиеся сахар, сметану, яйца, просеянную муку, растопленное сливочное масло и размоченный изюм. Тщательно вымесить, накрыть посуду с тестом крышкой и оставить на 1 ч. в теплом месте. Когда тесто поднимется, обмять его и снова дать подняться в тепле.

Разложить тесто по формам, заполняя их на 1/3 объема. Оставить на 30 мин., чтобы еще немного подошло, затем отправить в разогретую до 175 градусов духовку на 20 мин.

Готовые куличи украсить глазурью, смешав указанные выше ингредиенты, и декорировать по своему вкусу (орехами, изюмом, кулинарной посыпкой и т.п.).



ПАСХА ЗАВАРНАЯ С МИНДАЛЕМ

Понадобится: творог (от 9%) - 200 г, сливки (10%) - 60 мл, желток яичный - 1 шт., сахар коричневый - 20 г, сахар обычный - 10 г, эссенция (ванильная и миндальная) - по несколько капель, миндаль - 20 г, изюм - 30 г.

Миндаль залить кипятком на 5-10 мин., затем очистить от шкурки и подсушить на сковороде. Изюм промыть, размочить, подсушить на салфетке.

Творог измельчить в блендере до однородного состояния. Добавить сливки, желток, сахар, эссенции. Перемешать до получения кремообразной массы.

В сотейнике на слабом огне довести смесь до кипения, помешивая, чтобы не было комочков. Добавить изюм и измельченный миндаль. Перемешать и уложить в пасочницу, выстеленную марлей, под пресс на ночь. Украсить по своему вкусу.

КУЛИЧ

«ШАФРАНОВЫЙ»

Понадобится: мука - 1 кг, молоко - 1,5 стакана, яйцо - 7 шт., масло сливочное - 300 г, сахар - 1,5 стакана, дрожжи прессованные - 50 г, соль - 3/4 ч. л., изюм - 150 г, орехи - 100 г, кардамон - 5 шт., шафран - 1/2 ч. л. Для украшения: пудра сахарная - 100 г, сок апельсиновый - 3-4 ст. л., сухофрукты, цукаты, орехи.

В теплом молоке растворить дрожжи, по 1 ст. л. муки и сахара, 6 желтков растереть с сахаром, ввести в молоко. Добавить масло, соль, шафран, просеянную муку. Замесить тесто. Ввести 6 взбитых белков, перемешать. Оставить в тепле, чтобы подошло. Обмять, снова дать подойти. Добавить кардамон, изюм и орехи, вымесить.

Разложить по смазанным формам (на 1/3 объема). Смазать яйцом и выпекать 1 ч. при 180 градусах. Полить куличи глазурью (взбив пудру с соком), украсить.



КУЛИЧ ТВОРОЖНЫЙ С ЦУКАТАМИ

Понадобится: мука - 500 г, яйцо - 2 шт., сахар - 120 г, творог мягкий - 150 г, молоко - 250 мл, дрожжи сухие - 10 г, масло сливочное - 125 г, масло растительное - 3 ст. л., ванилин и соль - по щепотке, пудра сахарная - 1 стакан, сливки (10%) - 1/4 стакана, цукаты - 50 г.

В теплом молоке растворить дрожжи, 1 ст. л. сахара, соль. Всыпать 1/2 просеянной муки, замесить тесто. Оставить на 1 ч. в тепле, накрыв полотенцем.

Творог смешать с 100 г сливочного масла, яйцами, сахаром, ванилином. Добавить к тесту вместе с мукой. Вымесить 2-3 раза, каждый раз давая подойти и смазывая растительным маслом. Выложить в смазанные формы, дать подойти. Выпекать при 180 градусах 45 мин.

Нагреть сливки с 25 г сливочного масла, добавить просеянную пудру, взбить. Полить куличи, украсить цукатами.



ЗАКУСКИ ИЗ ЯИЦ

Один из символов Пасхи - яйцо, а потому на праздничном столе обязательно должны быть блюда из яиц.

Оригинальная подача закусок создает атмосферу праздника. Наиболее популярны у хозяек эффектные фаршированные яйца. Начинку для них готовят из ветчины, печеночного или грибного паштета, рыбы, икры, овощей, сыра. Омлетные маффины не отстают: в «тесто» можно добавлять самые разные продукты.

Яичница в сладких перцах

Понадобится: яйца - 6 шт. (некрупные), перец болгарский сладкий - 2 шт., соль, перец, масло для жарки.

Стручки нарежьте колечками толщиной 10 мм. Обжарьте с двух сторон. В каждое вбейте яйцо (сначала влейте немного белка, дайте «схватиться», затем добавьте остальное). Посолите, поперчите. Жарьте на слабом огне до готовности.

Фаршированные

Понадобится: яйца (вкрутую) - 6 шт. (крупные), печень минтая - 1 баночка (240 г), сливки (от 33%) - 200 г, соль, паприка, укроп.

Печень минтая протрите через металлическое сито.

Отдельно взбейте сливки, приправьте солью и паприкой, аккуратно соедините с печенью - должен получиться нежный, воздушный мусс.

Яйца разрежьте вдоль пополам, удалите желтки. С помощью кондитерского мешка с фигурной насадкой наполните белки муссом. Украсьте паприкой, укропом.

С ветчиной и овощами

Понадобится: яйца (вкрутую) - 8

шт., ветчина - 8 ломтиков, огурец - 1 шт., помидоры черри - 4 шт., майонез - 1-2 ст. л., соль, перец, зелень.

Из яиц вырежьте «дольки». Выньте желтки, перетрите с майонезом. Наполните белки. Сверху положите ломтик огурца, свернутый ломтик ветчины, кусочек помидора. Посолите и поперчите, украсьте зеленью.

«Мухоморчики»

Понадобится: яйца (вкрутую) - 10 шт., помидоры сливовидные - 10 шт., шампиньоны свежие (натертые на крупной терке) - 150 г, лук - 1 шт., сырок плавленый - 1 шт., соль, перец, масло для жарки, майонез - 1-2 ч. л., зелень.

Обжарьте грибы с луком. Посолите, поперчите.

У яиц срежьте донышко. Выньте желтки, разомните с сыром, добавьте грибы с луком.

Нафаршируйте белки, поставьте на блюдо с зеленью срезом вниз. Накройте «шляпками» из помидоров. Майонезом сделайте «крапинки».

Омлетные маффины

Понадобится: яйца - 4 шт., ветчина, перец болгарский сладкий, помидор и сыр тертый - по 50 г, зелень рубленая - 20 г, соль, перец, масло для жарки.

Ветчину, сладкий перец и помидоры нарежьте кубиками, слегка обжарьте.

Яйца взбейте венчиком, добавьте остальные ингредиенты. Выложите в формочки для маффинов. Запекайте 15 мин. при 190 градусах.



Яичница в сладких перцах



Фаршированные



С ветчиной и овощами



«Мухоморчики»



Омлетные маффины

Зеленый подоконник

ГОТОВИМСЯ К «ПЕРЕЕЗДУ»

С приходом весны хочется поскорее вынести вазоны с зелеными любимцами на балкон после зимовки в квартире с горячими батареями и сухим воздухом. Не спешите!



В апреле даже на застекленном балконе температура может по ночам опускаться до 0°C, тогда как допустимый минимум для большинства комнатных цветов +10-15°C. Собираетесь устроить их «переезд» на открытое пространство - сроки сдвиньте до мая. Резкое падение ночной температуры угрожает корневой системе: грунт в горшках содержит влагу, его температура всегда на пару градусов ниже, чем у воздуха, переувлажненные корни в условиях холода быстро загнивают. Не выставляю растения на балкон в пасмурную погоду: это затормозит их рост и цветение. А если весеннее солнце днем припекает по-настоящему, закрытая лоджия превращается в душный «парник»: без проветривания воздух там прогревается до +25-35°C - это недопустимо для большинства цветов (за исключением суккулентов). При резких перепадах дневной и ночной температур растения чаще поражает мучнистая роса, вылечить это опасное грибное заболевание непросто. Поэтому я и к застекленному балкону приучаю цветочки постепенно. В начале апреля выношу их утром на 2-3 часа, а перед обедом возвращаю в квартиру, чтобы листья не получили ожоги от жарких солнечных лучей. Днем притеняю шторками даже пальмы, суккуленты и гибискусы. А ночевать растения оставляю, лишь когда показания термометра в это время суток не падают на балконе ниже +15°C. Сокращаю и полив - с 3-х раз в неделю до 1 раза; «перелитые» зеленые питомцы из-за температурных стрессов легче теряют листья.

Ванда Нестерочич.

ВЫЛЕЧИМ ФИАЛКУ

Что делать, если стебель фиалки вытянулся и оголился?

Галина.



- Если высота стебля не превышает 2,5 см, поступите так. Осторожно соскоблите его верхний слой до появления зеленой сочной ткани, оберните мхом сфагнумом и заглубите в грунт до нижних листьев. Это стимулирует образование корешков в обернутой части. Если стебель выше 2,5 см - такое ра-

ной болезням. Листья могут отмирать и от недостаточной освещенности, и от излишне просторного горшка. Желательно, чтобы его диаметр был втрое меньше, чем величина розетки растения. Грунт советую использовать универсальный, с добавлением 30% перлита.

ДУШ ДЛЯ КТЕНАНТЫ

Иногда у ктенанты на верхней стороне листьев появляются коричневые точки, а на нижней - прозрачные капли, похожие на смолу. Такое может быть при недостаточной влажности воздуха, к которой растение очень чувствительно. Особенно цветок уязвим, когда в комнате горячие радиаторы отопления. В это время можно ставить горшок в поддон с мокрой галькой, регулярно опрыскивать из пульверизатора воздух вокруг растения. Полезен ктенанте и душ дважды в месяц: прикройте грунт в горшке полиэтиленовым пакетом и поставьте емкость под струю воды комнатной температуры (напор - слабый!). Можно протереть листья с обеих сторон смоченным водой ватным диском, удаляя вязкие капли. Коричневые точ-



ки на листовой пластинке тоже со временем «уйдут» при достаточной влажности почвенного субстрата и воздуха.

Людмила Улейская,
кандидат биологических наук.

			Древние камни "грибы"			Гнет	Винтовка	Австралийка. Найли...												
Волянка	Выигрши джек-пота		В конце молитвы	Бремя	Курсант на флоте				Результат Краска для губ	Огн. камень Модель пулемета	Предок ламы									
			Ед. частоты колебаний			Стойкость	Река в Эквадоре	Снежная коска												
Палочки для еды	уфО			Азимут	Пицца обезьян				Лента для нашивок											
Хлеб в Азии	Пессимист		Фонограмма Мужской голос			Сарай для муки				Место соединения	Река в Лаосе									
	Трепетный олень	"Мудрец из страны Оз", автор			Роман Рыбакова	Священный бык			"Хозяин" прилипы	Связист										
			Комик... Линдер				На берегу этого озера - Торонто													Подводный снаряд
	Линия метро Кухонная лень	Часть якоря				Имя Монте-Кристо		Ореол	Историческая область в Индии	Модель Тойоты										Дама сердца павлина
			Гурт монеты	Богиня радуги					"20 000... под водой"			Горный козел								Хлопот полон...
Амер. физик	Титан					Домашнее животное				Буква										
			Татарник	"Князь..." опера						Русский поэт										
Декоративная ваза	Куртка с капюшоном					Аренда				Издержки										

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №16

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Котельная. Ветряк. Латы. Хек. Полено. Трибуна. Коровка. Торос. Олово. Сифон. Усик. Диво. Полип. Чечевица. Колесо. Знак. Маис. Агат. Реле. Контрабас. Ряд. Ось. Книга. Будка. Свора. Венок. Адоба.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Жок. Лубок. Акын. Лотос. Лобно. Ион. Веер. Винил. Снег. Носок. Пес. Аск. Остров. Арк. Чомга. Боа. Яхта. Абсурд. Ликер. Черта. Дао. Кит. Сок. Болид. Взор. Сага. Абажур. Филлин. Ерь. Норов. Цапля. Выпас. Новак. Еда.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

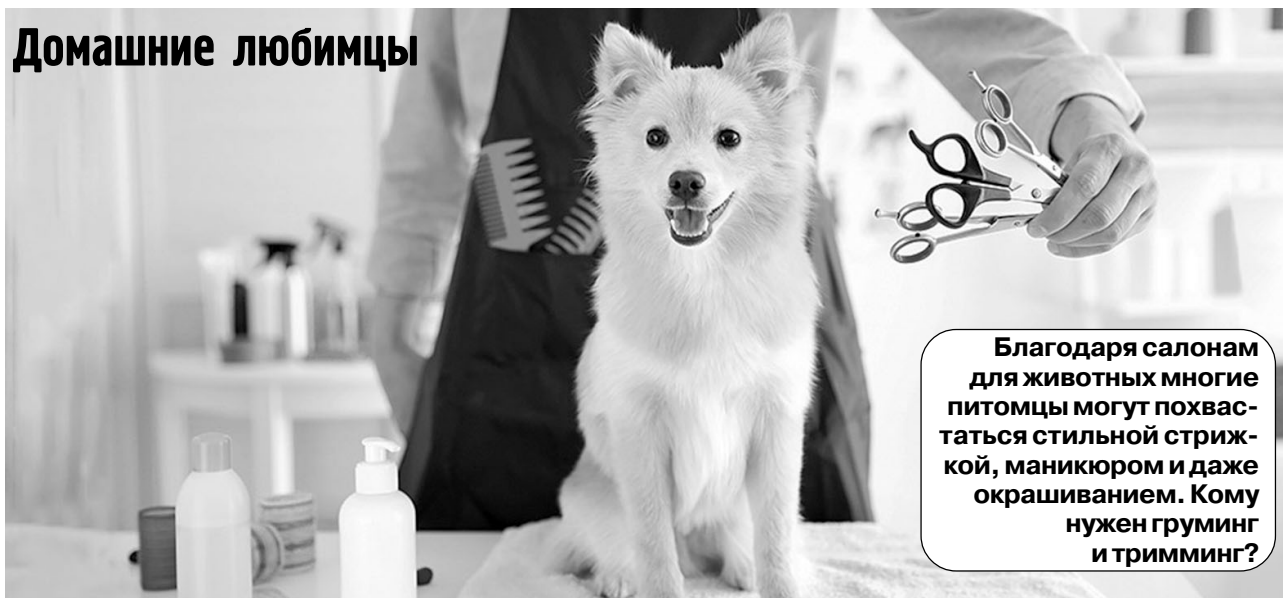
СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
 ISSN 1987-6009
 9 771987 600002

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



Благодаря салонам для животных многие питомцы могут похвастаться стильной стрижкой, маникюром и даже окрашиванием. Кому нужен груминг и тримминг?

ГРУМИНГ-САЛОН

КАКИМ ПИТОМЦАМ ЭТО НУЖНО?

Груминг домашней собаки - это уход за шерстью (расчесывание, мытье и стрижка), кожей, когтями, ушами и зубами. Больше других в груминге нуждаются декоративные породы - например, бельгийский гриффон, гаванский бишоп, померанский шпиц, пудель, мальтийская болонка, йоркширский терьер и др.

Мыться - обязательно!

Частота проведения водных процедур зависит от состояния шерсти и кожного покрова питомца, условий его содержания. В среднем любую породу необходимо купать раз в 6 месяцев (животных, которые участвуют в выставках, моют чаще). Если имеются кожные заболевания, «принимать душ» придется раз в 14 дней. Ветеринары рекомендуют использовать специальные шампуни - лечебные, дезодорирующие, антипаразитарные и др.

Прическа как с обложки

Гигиеническая стрижка необходима собакам для поддержания чистоты шерсти, профилактики образования колтунов, а в теплое время года также для улучшения терморегуляции. Однако иногда хозяева хотят, чтобы питомец выглядел стильно и просят грумера создать плавные переходы между длиной шерсти, сделать окантовку (придать шерсти форму) или даже заплести косички и покрасить шерсть. От модных экспериментов лучше воздержаться - у собаки может возникнуть аллергия на краску, животное будет мучиться от слезотечения, зуда, отека.

А что насчет кошек? Как правило, эти домашние животные не нуждаются в стрижке. Если у вас длинношерстный питомец, допустима процедура эксп-

ресс-линька. Это вычесывание линяющей шерсти и аккуратная стрижка, после которой котик смотрится ухоженным. Экспресс-линьку следует повторять каждые 6 месяцев.

Кому нужен тримминг?

Короткошерстные собаки (скотчтерьер, джек-рассел-терьер, эрдельтерьер и др.) имеют проволочкообразную шерсть. Она вырастает в течение 3-6 месяцев, после чего отпадает. Если этого не происходит, требуется тримминг - удаление отмершей части подшерстка с последующим вычесыванием. Процедура стимулирует кровообращение, активизирует рост новых волосков, улучшает качество шерстяного покрова и сохраняет ухоженный внешний вид питомца.

Если у животного стресс

Многие переживают о том, как их пес или кот переживет гигиенические процедуры. Во время обработки шерсти хозяину рекомендуется находиться рядом с питомцем. Можно успокаивать его своим голосом, слегка придерживать, помогая мастеру. Грумер не имеет права использовать седативные препараты для успокоения пушистого «клиента». Если вы знаете, что ваш кот или пес может агрессивно отреагировать на постороннего человека, лучше обратиться в ветеринарную клинику (некоторые из них предоставляют услуги груминга). Там специалист сможет проконтролировать введение препарата.

Уход в домашних условиях

Приобретите в зоомагазине гигиенические салфетки для собак. С их помо-

щью можно удалять загрязнения с кожи питомца, обрабатывать лапы. Если у питомца чувствительная кожа и он плохо чувствует себя на улице в холодное время года, покройте подушечки на лапах специальным воском (его нужно удалить после прогулки).

Стрижку когтей проводите раз в 1-2 месяца, по мере их отрастания. Иногда когтевые пластины стираются сами (у активных животных, которые много времени проводят на улице). Для маникюра подойдут специальные когтерезы - они не травмируют пластину.

Раз в месяц стоит протирать ушные раковины питомца сухим ватным диском. Если вы заметили повышенное образование ушного секрета, обратитесь к ветеринару - это может быть признаком заболевания.

Прическа для колли

Раньше я считала салоны красоты для животных баловством. Казалось, моему Джеку (порода - колли) стрижка не нужна. Но по мере взросления питомца я стала замечать, что он все чаще линяет, а подшерсток приобретает неприятный запах. Когда Джек ложился на кровать, все белье насквозь пропитывалось запахом псины. Тогда я обратилась к грумеру. Специалист объяснил мне, что эта порода нуждается в тщательном уходе - вычесывании шерсти, регулярной стрижке, водных процедурах. Я прислушалась. И - о чудо! - шерсть стала линять не так сильно, а неприятный запах практически исчез. Так я изменила свое мнение о салонах груминга.

Одного только не понимаю: зачем хозяева приводят туда котов и делают им причудливые стрижки? Выбривают узоры на спине, состригают почти всю шерсть, оставляя только «сапожки» на лапках. На мой взгляд, это какое-то издевательство над пушистыми!

Елена Крутько.



Прозрачная блуза - это риск!

Когда модельер предложил женщинам прозрачную блузу, которую предполагалось носить без белья, многих это повергло в шок. Однако атмосфера бунтарства сыграла на руку Иву Сен-Лорану. Смелые модницы тут же примерили блузу, дополнив образ смокингом.

Прозрачные блузы сегодня также актуальны: они смотрятся празднично и сексуально. Но все же на голое тело их носить не стоит.

* ПОД БЛУЗУ НОСИТЕ ТОП, МАЙКУ НА ТОНКИХ БРЕТЕЛЯХ ИЛИ БЮСТГАЛЬТЕР ИЗ ГЛАДКИХ ТКАНЕЙ.



Полотна Мондриана

Платья Ива Сен-Лорана получили расцветку, вдохновленную картинами бельгийского художника Пита Мондриана. Шесть моделей А-силуэта стали символом новой эпохи. Сегодня сшитые между собой в одном изделии кусочки ткани выглядят эффектно и являются неотъемлемой частью стиля колор-блок.

Стоит учитывать, что в образе подобная вещь должна присутствовать в единичном экземпляре. Лучше всего сочетать ее с нейтральной одеждой.



Фольклорные мотивы

Ив Сен-Лоран восхищался русским стилем и не раз использовал фольклорные мотивы в своих работах. Коллекция «Русский балет и опера», например, подарила миру моды яркие цвета - красный, зеленый, насыщенно-фиолетовый, а также пышные юбки в пол и жилеты из замши, щедро отороченные натуральным мехом.

