

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛТА ОС

№19

май 2022

цена:

2,5 лари

Копилка

СОВЕТОВ

стр.32, 33

Жизнь после

развода

стр. 18, 19

5 рецептов

красоты

стр.36

Как справиться

с неудачей

стр.26

О чем расскажет

гардероб

стр.35

Настасья Кербенген:

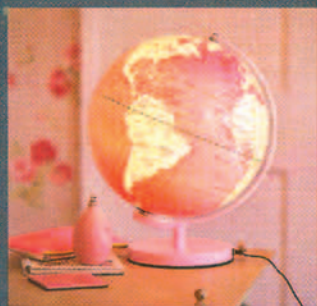
стр.16-17

“Семья - мои близкие друзья”



Стильные светильники

С помощью освещения можно создать дома расслабляющую, романтическую, уютную атмосферу. Какие светильники выберете вы?



В последнее время набирает популярность тренд в интерьере - **мебель с подсветкой**. Например, встроенные светильники устанавливают на нижней поверхности навесных полок и шкафчиков в кухне, над зеркалом в ванной, в шкафах и гардеробных и даже под кроватью. Это позволяет подчеркнуть структуру материала и создать в помещении атмосферу релакса. А подсветка на открытых полках позволяет акцентировать внимание на предметах, которые там хранятся.

Другие источники локального освещения - **ночники и лампы**. Дизайнеры рекомендуют остановиться на оригинальных моделях - фламинго, глобус, пингвин, - которые идеально подойдут для детской.

Если вы предпочитаете классическое освещение, выбирайте торшеры на узкой ножке: их можно поставить в гостиной или спальне.



ЭМБЕР ХЕРД ПОПАЛАСЬ НА ЛЖИ



Голливудская актриса Эмбер Херд сегодня в судебном противостоянии с Джонни Деппом стала жертвой своей косметички. Она попала на откровенной лжи.

На недавнем слушании адвокат актрисы предъявила присяжным косметический набор. По словам защитницы, Херд была вынуждена пользоваться им каждый день, чтобы скрывать синяки, которые ей, якобы, оставил Джонни Депп. Заяв-

ление, которым хотели ошеломить суд, вызвало большой резонанс и обернулось против самой Эмбер. По словам производителей косметики, этот набор был выпущен только в 2017 году. К тому времени Херд и Депп были уже год как в разводе. Надо сказать, что дача ложных показаний - это уголовное преступление.

Ранее защита Эмбер Херд предоставила шокирующие доказательства против Джонни Деппа.

ДЕПП БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ СНИМАТЬСЯ В "ПИРАТАХ КАРИБСКОГО МОРЯ"

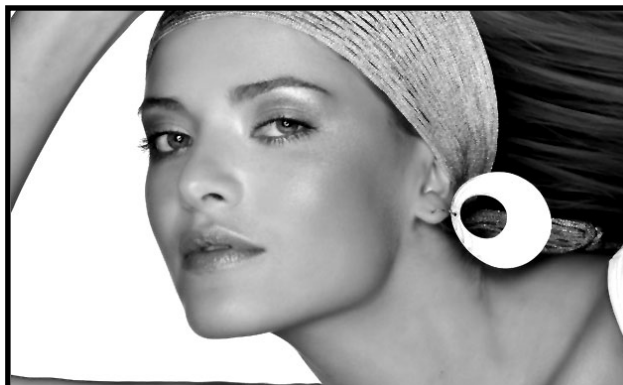
Голливудский актер Джонни Депп сообщил, что больше не собирается возвращаться к роли капитана Джека Воробья в знаменитой кинофраншизе "Пираты Карибского моря".

По информации издания *Comicbook*, выступая перед судом по иску бывшей супруги Эмбер Херд, которая обвинила его в домашнем насилии, Депп, не согласный с этим, заявил, что эти претензии разрушили его карьеру в кино. Например, актер лишился контракта на шестую часть "Пиратов Карибского моря".

Вместе с тем, он доба-

вил, что не собирается больше сниматься в новых частях франшизы, даже если киностудия Disney предложит ему 300 миллионов долларов.

Напомним, что первая часть "Пиратов" вышла на большие экраны в 2003 году и стала хитом. Последнюю часть саги зрители увидели в 2017 году. В настоящее время судьба продолжения проекта является весьма туманной. Ситуацию осложняют судебные тяжбы бывших супругов Деппа и Херд. На этом фоне актеру пришлось уйти из ряда проектов.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ЭЗРА МИЛЛЕР СНОВА БЫЛ АРЕСТОВАН НА ГАВАЙЯХ

Актер издавна славится своими эпатажными выходами в свет, и на сей раз он снова оказался под арестом на Гавайях!

А поводом для очередного ареста стало буйное поведение Эзры на собрании в жилом комплексе, более того, когда его попросили удалиться, он бросил в одну из женщин стул, в результате чего у нее на лбу остался шрам! Актера сразу же забрали сотрудники полиции, правда, вскоре после ареста он был отпущен до дальнейшего расследования. А немногим раньше Эзра попал под арест после грандиозного скандала в одном из баров, где он тоже вел себя крайне неадекватно, всячески оскорбляя других посетителей и выкрикивая ужасно непристойные вещи, кроме того, он вырвал микрофон из рук певицы в караоке посетительницы. Тогда после ареста Эзру тоже отпустили под залог в пятьсот долларов, который за него внесла пара, у коей он снимал жилье. Вот только впоследствии Эзра не только начал угрожать супругам, но еще и обокрал их, похитив все их документы и



банковские карты. И, конечно же, после хищения личных вещей пострадавшая от выходок актера пара сразу же подала на него в суд! А в 2020 году на просторах сети завирусился видеоролик с нападением актера на девушку в Рейкьявике, после чего возмущенные поведение Эзры поклонники потребовали заменить его в роли супергероя Флэша. В целом же регулярные громкие аресты далеко не самым лучшим образом сказались на карьере актера – компания Warner Bros. уже заморозила все проекты с участием Эзры, включая и сериал «Флэш»!



ДОЧЬ КЕЙТ МОСС ЛИЛА ПРИНЯЛА УЧАСТИЕ В СЪЕМКЕ ДЛЯ VOGUE

Дочь культовой модели Кейт Мосс, 19-летняя Ли́ла, впервые появилась на обложке британского Vogue.

И, конечно же, не обошлось без традиционного интервью, в котором юная модель поведала о своих отношениях с матерью и о развитии своей модельной карьеры. Как выяснилось, в детстве Ли́ла считала свою мать «старой» и «скучной», зато сейчас у них много общих увлечений – обе леди с превеликим удовольствием смотрят сериал «Закон и порядок», а также все без исключения криминальные шоу на Netflix. А еще девушка восхищается сти-

лем своей звездной матери, время от времени очень охотно заимствуя некоторые вещи из ее гардероба, например, сумочки Chanel и пальто Saint Laurent. Кстати, Saint Laurent – любимый бренд Ли́лы! Кроме того, модель подметила, что есть и такие вещи, в которых они с матерью совершенно не похожи друг на друга – Лиле нравится всегда и всюду приходить вовремя, а Кейт любит опаздывать! Что же касается моделинга, то первые шаги оказались для Ли́лы довольно сложными – она чувствовала себя ужасно зажатой перед камерой и очень стеснялась!

КОМПАНИЯ MATTEL ПРЕДСТАВИЛА КУКЛУ В ОБРАЗЕ ЕЛИЗАВЕТЫ II

Выпуск оригинальной игрушки приурочен к 70-летию правления английской королевы.

Кукла Barbie выполнена в образе Елизаветы II,



одетой в белое платье, поверх которого красуется синяя лента, украшенная похожими на ордена королевы медальонами. А на голове у куклы надета тиара, причем очень похожая на ту, которую Елизавета II надевала на свою свадьбу. Кукла продается в коробке, дизайн коей отсылает к роскошным интерьерам Букингемского дворца, а в продажу она поступила прямо в 96-й день рождения королевы, 21 апреля! Кстати, из своих 96 лет Елизавета II почти 70 лет провела на троне, став самым долгоправящим и первым отмеченным платиновый юбилей правления британским монархом!

РОНАЛДУ ОПУБЛИКОВАЛ ФОТОГРАФИЮ СВОЕЙ СЕМЬИ

Совсем недавно возлюбленная Роналду, Джорджина Родригес, снова стала мамой.

Пара ожидала двойню, однако мальчик, к сожалению, умер при родах – вышла только девочка. И буквально на днях Криш-

кой на руках. А в подписи к данному фото футболист упомянул о том, что надо быть благодарными и за ту жизнь, которую они с Джорджиной привели в этот мир. Разумеется, не обошлось без слов поддержки и от многочислен-



тиану разместил на просторах сети трогательный семейный снимок, на котором он запечатлен с новорожденной малыш-

ных поклонников – паре пожелали оставаться сильными, буквально засыпав эту огромную семью комплиментами!

ТИМОТИ ШАЛАМЕ НАЧАЛ ВСТРЕЧАТЬСЯ С VICTORIA'S SECRET

Актера заподозрили в отношениях с Сарой Талаби, одной из моделей неизвестного бренда Victoria's Secret.

А поводом для таких подозрений оказались видеоролики, в коих звезда «Дюны» целуется на фестивале Coachella с неизве-

дой. А вместо того, чтобы дать какие-либо комментарии относительно поцелуя, она предложила представителям прессы все-таки задуматься над проблемой глобального потепления! Впрочем, некоторые западные СМИ высказали предположение о том,



стной девушкой. Появились видео с данного фестиваля и в аккаунте Сары, в связи с чем журналисты и сделали вывод о том, что новой подружкой Тимоти стала именно она. При этом сама Сара не стала отрицать того, что она действительно виделась на фестивале с актером – модель посетила данное мероприятие вместе со своей сестрой-близняш-



что данный поцелуй может быть самой обыкновенной пиар-акцией, так как в ближайшем будущем Сара планирует выпустить книгу в соавторстве со своей сестрой, вот только поклонники Тимоти после данных видео сразу же начали травить Сару в соцсетях, буквально закидывая ее угрозами как в комментариях, так и в личных сообщениях!

Медицинское приложение для СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Сильный кашель ОН СЧИТАЕТСЯ ОДИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЗНАКОВ БОЛЕЗНЕЙ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.

Сильный кашель может быть сухим или мокрым, сопровождающимся отхаркиванием мокроты. Такой кашель еще называют продуктивным. А вот при сухом кашле мокрота не отхаркивается, поэтому приступы такого надсадного кашля более мучительны.

Сильный кашель, возникший на фоне ОРВИ, может перейти в бронхит, ларингит, фарингит и даже воспаление легких. В таких случаях он не прекращается по нескольку дней. При этом повышается температура тела. Большой жалуются на слабость, разбитость, насморк и болезненное горло.

В каждом конкретном случае доктор подбирает лекарства в зависимости от причины появления кашля и состояния пациента. При бронхите и пневмонии он наверняка назначит антибиотики. Справятся с болезнью и специальные лекарственные средства, разжижаю-

щие вязкую мокроту и способствующие ее отхаркиванию, например «Лазолван», «Амброксол», «АЦЦ», «Бромгексин». Мокрый кашель становится суше? Это указывает на верный путь к выздоровлению. Что еще поможет выздороветь?

Если начался сильный кашель, пейте как можно больше жидкости. Обилие жидкости помогает разжижить вязкую мокроту очистить от нее дыхательные пути. Полезно пить теплую минеральную воду, лучше без газа, чтобы не вызвать раздражения слизистой. Хорошо помогает чай с вареньем, медом, а также

такое известное бабушкино средство, как теплое молоко с маслом и медом или с содой и натуральным жиром.

Хорошо проветривайте комнату, в которой находится больной. Ежедневно надо делать влажную уборку. Человеку, страдающему от кашля, трудно дышать, если пересушен воздух. Можно распылить воду из пульверизатора.

Мокрый кашель становится суше? Это указывает на верный путь к выздоровлению.

При кашле гораздо легче вдыхать прохладный свежий воздух, поэтому в комнате, где лежит больной, не должно быть жарко.

Пока кашляете, откажитесь от соленой, сладкой и острой пищи. Кашель нередко сопровождается воспалением горла, а такая пища может сильно раздражать слизистую и провоцирует приступ кашля. А вот фрукты и ягоды, лучше в виде компотов, - то, что надо.

Настоящим спасением при кашле могут стать ингаляции с лекарственными травами - ромашкой, шалфеем, мать-и-мачехой, чабрецом, эвкалиптом, веточками хвои.

Если под рукой трав не оказалось, подышите хотя бы над свежесваренной картошкой. Хороший эффект при сильном кашле дают растирания грудной клетки скипидарной мазью или разогретым бараньим жиром. После этого хорошо бы обмотаться большим шерстяным платком и лечь в постель.

И. Остроухова, терапевт, врач II категории.

Новости

Помидоры разжижают кровь

У большинства переболевших коронавирусом это заболевание спровоцировало сгущение крови, а значит, и риск образования тромбов в сосудах. Шотландские ученые назвали томаты отличным способом не допустить тромбоза. Исследования показали, что 2-3 помидора в день, свежих или термически обработанных, на 70% разжижают кровь. Такой эффект был зафиксирован у 97% участников эксперимента.



Спать надо в полной темноте

Идеальный сон - без посторонних шумов, а главное - в полной темноте, заявили сомнологи. Любое освещение в спальне нарушает сон, а это провоцирует онкозаболевание. С мнением сомнологов согласились неврологи. При ярком свете не вырабатывается мелатонин, организм ощущает нехватку этого гормона. В первую очередь страдает психика, затем начинаются проблемы с сердцем и сосудами.

От сахара тату позеленеет

Немецкие химики разработали технику татуировки, которая изменяет цвет, когда уровень сахара в крови повышается. Повышение уровня сахара придает желтому пигменту зеленоватый оттенок, который становится все более насыщенным по мере увеличения концентрации глюкозы.

ЧТО ЛЮБИТ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ

Если не изменить рацион питания, всегда будут случаться обострения. В итоге это может закончиться диабетом, а в худшем случае - некрозом поджелудочной.

Какие продукты помогают укрепить поджелудочную железу и избежать острого панкреатита?

Самые полезные - карп и толстолобик

Белок из таких рыб, как карп, толстолобик, легко усваивается организмом. Кроме того, именно в этих видах рыб много полиненасыщенных омега-3 жирных кислот. Толстолобик же вообще рекордсмен по содержанию белка. Поэтому диетологи рекомендуют почаще включать его в свой рацион. Жирность не должна вас пугать: в 100 г филе всего 3-5 г жира, что никак не перегрузит поджелудочную. Этого количества вполне достаточно для восполнения суточной потребности в омега-3 кислот, которые обладают мощными противовоспалительными свойствами, препятствуют развитию атеросклероза и мно-

гих дегенеративных заболеваний, в том числе болезни Альцгеймера.

Основа рациона - каши, мясо и овощи

Для поджелудочной важно, чтобы ее хозяин питался регулярно и дробно. Основу рациона должны составлять каши, нежирное белое мясо, отварные овощи. Полезны гречневая каша, морская капуста (ламинария) и отварная тыква. Самый легкий источник полезных жиров при панкреатите является натуральное сливочное масло. Диетологи не советуют увлекаться растительными маслами - они усваиваются тяжелее молочных жиров.

И. Соловьева, врач-диетолог.



ПРОВЕРЬТЕ ЛЕГКИЕ! 8 ВАЖНЫХ СИМПТОМОВ

Бессонница, боль, отдающая в плечо, и другие неочевидные симптомы могут указывать на болезни легких. Вот в каких случаях следует бить тревогу.

Когда мучает кашель, появляется одышка или становится трудно дышать, пациент делает вывод: проблема в легких! Но прежде чем появятся такие симптомы, организм будет подавать другие, не всегда заметные сигналы.

1. Головные боли и бессонница

Неправильная работа легких приводит к кислородному голоданию всего организма. Происходит истощение всех систем, появляется хроническая усталость. Также страдает головной мозг. При обструктивной болезни легких человека беспокоит головная боль, особенно в утреннее время. Это происходит из-за того, что в организме накапливается углекислый газ. Может наблюдаться головокружение.

Когда легкие не в порядке, человеку бывает некомфортно спать в горизонтальном положении. Если вы можете спать только сидя в кресле или приподняв верхнюю часть кровати, а по ночам просыпаетесь от кашля, обязательно посетите специалиста.

2. Отеки и онемение ног

Когда вы часто ощущаете боль, онемение в одной или обеих ногах, возможно, имеет место тромбоз глубоких вен. Также вас должен насторожить отек нижних конечностей (обычно появляется ближе к вечеру). В перспективе это состояние грозит легочной эмболией - ситуацией, когда сгусток крови попадает в легкие.

3. Затрудненное дыхание и свист в легких

Свистящее или хрипящее дыхание говорит о том, что дыхательные

пути сужены, и в легкие не поступает достаточное количество воздуха. Если свист и хрип особенно заметны в утреннее время, возможно, имеет место бронхиальная астма или хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). В худшем случае симптом указывает на онкологию легких. Беспричинная одышка - тоже один из симптомов ХОБЛ. Это заболевание может развиваться бессимптомно несколько лет подряд. Чаще всего его диагностируют к 40-50 годам.

Свист и хрип иногда возникают при затрудненном дыхании - это еще один признак проблем с легкими. Попробуйте сделать максимально глубокий вдох. Если у вас не получается это сделать, запишитесь к врачу.

4. Боль в грудной клетке и плече

В легких нет нервных окончаний, поэтому болеть они не могут, но некоторые виды опухолей затрагивают плечевые нервы, нервы на оболочке грудной полости, в районе шеи, позвоночника. Также боль может отдавать в подмышки, под ключицы, в суставы рук, плечи.

Иногда появляются болезненные ощущения, которые усиливаются в определенном положении тела или возникают при резких движениях.

✓ Если ваш голос изменился (стал ниже или выше), то срочно обратитесь к врачу. Это может быть одним из симптомов ХОБЛ.

5. Ногти и губы поменяли цвет

Посмотрите на свои ногти. Какого они цвета? Если угадывается явный голубоватый оттенок, следует насторожиться. При плохой вентиляции легких отдельные части тела не получают достаточное количество кислорода. Из-за кислородного голодания ткани приобретают синеватый оттенок. Особенно это заметно по ногтям и губам.

Хроническая усталость может указывать на проблемы с легкими.

6. Резкое снижение веса

При заболеваниях легких желудку сложно переварить много пищи. Этот орган быстрее дает сигнал о наполнении, чтобы не тратить силы на переваривание. Недостаток питательных веществ при этом восполняется из уже имеющихся резервов. В первую очередь расходуется мышечная ткань. Если вы не меняли систему питания, но при этом похудели и постоянно ощущаете мышечную слабость, проверьте легкие.

7. Длительный кашель

Часто кашель является остаточным явлением после перенесенного вирусного заболевания, коронавирусной инфекции или гриппа. Но если после болезни прошло более трех недель, а симптом продолжает вас беспокоить, рекомендуется посетить терапевта и пульмонолога.

Возможно, кашель перерос в хроническую стадию и требует лечения. Беспричинный изнуряющий кашель может быть признаком злокачественной или доброкачественной опухоли в легких.

Чтобы поставить диагноз, требуется флюорография, компьютерная томография легких, возможно, дополнительные исследования, которые назначит специалист.

Хронический сухой кашель и хрипящее дыхание могут также говорить о сердечной недостаточности.

8. Повышение температуры

Повышение температуры может указывать на множество разных заболеваний, в том числе болезни легких. Например, при туберкулезе показатели повышаются незначительно - до 37-37,9°. А при пневмонии температура может подняться до 38-39°. В обоих случаях заболевания сопровождаются другими симптомами (болью в грудной клетке, кашлем, выделением крови или гноя при кашле).

Весной многие жалуются на упадок сил, снижение иммунитета, сухость кожи и ломкость волос. Так проявляется авитаминоз. Чем помочь себе?

Вам хватает витаминов?

Для нормального самочувствия человеку необходим полноценный комплекс из витаминов разных групп - жирорастворимых и водорастворимых. Дисбаланс возникает на фоне строгой диеты, стресса, неправильного питания. Один из явных признаков авитаминоза - частые простуды. Восполнить дефицит можно с помощью специальных добавок, некоторых продуктов и солнечного света.

Упадок сил и бессонница

Нехватка витаминов группы В

Если вы заметили, что в последнее время вам трудно концентрироваться и ваше настроение постоянно меняется, скорее всего, вам не хватает витамина В1. Сухость кожи, появление мимических морщин и темных кругов под глазами - признаки дефицита витамина В2. Снижение работоспособности, проблемы с засыпанием и вялость в течение дня говорят о нехватке витамина В3.

Включите в свое меню кедровые орехи, бурый рис, фисташки, миндаль, грибы, говяжью печень и пшеничные отруби. Также рекомендуется обратиться к врачу - специалист назначит БАД с высоким содержанием витаминов группы В. Такие добавки способствуют нормальному обмену веществ и помогают поддерживать энергию на высоком уровне.

Сухая кожа, ломкие ногти

Нехватка витамина А

Дефицит витамина А, или ретинола, проявляется в виде шелушений

кожи, ломкости волос и ногтей (иногда на ногтевых пластинах появляются белые пятна), проблем со зрением, кожных заболеваний. На фоне снижения витамина А в некоторых случаях развиваются конъюнктивит, фурункулез, болезни ЖКТ.

Ешьте рыбу, говяжью печень, сливочное масло, яйца, оранжевые и желтые овощи, сыры. При необходимости пропейте витамин А в капсулах. Суточная доза для мужчин - 1000 мкг, для женщин - 800 мкг.

✓ *Чтобы повысить усвояемость ретинола, принимайте его вместе с витамином D. Также стоит снизить уровень минеральных масел в рационе - они растворяют витамин А.*

Частые простуды и снижение тонуса дермы

Нехватка витамина С

Витамин С (аскорбиновая кислота) необходим нашему организму для нормального заживления ран, крепкого иммунитета, предотвращения хронической усталости и стресса. На фоне его дефицита снижается тонус кожи, человек не вылезает из простуд, жалуется на снижение работоспособности. Если вовремя не принять меры, в организме запускаются окислительные процессы - это негативно отражается на работе внутренних органов, а также снижает выработку естественного коллагена.

Источники аскорбиновой кислоты - свежие фрукты, особенно цит-



русовые, тыква, петрушка, укроп, квашеная капуста, крыжовник, малина, красная смородина. В сезон простудных заболеваний рекомендуется дополнительно принимать шипучий витамин С. Дозировку назначит врач.

Перепады настроения, резкий набор веса

Нехватка витамина D

Жители северных регионов чаще других страдают от дефицита витамина D, который синтезируется в организме под воздействием солнечного света. Нехватка «солнечного» витамина повышает хрупкость костей, приводит к резкому набору веса, перепадам настроения, повышенной раздражительности. Вы можете помочь организму, добавив в свой рацион сливочное масло, печень трески, яйца, рыбу и молочные продукты.

Обратите внимание и на БАД, которые содержат витамин D. Добавки могут быть в форме жевательных таблеток (капсул, драже), масляных растворов. Ежедневная норма «солнечного» витамина для взрослого - 800 МЕ.

Содержание витаминов в одной таблетке. Обычно указывается в процентах. Выбирайте комплекс, где это значение приближается к 100%.

Наличие микроэлементов. Они не мешают усвояемости

витаминов и восполняют дефицит

ВЫБИРАЕМ ВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС

Если у вас по каким-то причинам нет возможности обеспечить себе сбалансированное питание, начните принимать витаминно-минеральный комплекс (после консультации со специалистом).

Вот на что нужно обратить внимание при покупке.

минеральных веществ в организме. Желательно, чтобы добавка содержала кальций, цинк и магний.

Комплексы с железом рекомендуются принимать, только если на основе анализа крови подтвер-

жден недостаток этого элемента.

Форма витаминов. Таблетки, капсулы, жевательные «конфеты», леденцы, пастилки, порошок, шипучие витамины - выбор широкий. Считается, что быстрее всего усваиваются капсулы (нежелательны для детей до 7 лет).





Этот недуг мешает жить

Многие считают, что это детское заболевание, поэтому часто не обращаются к врачам, лечась самостоятельно. Но недержание мочи у взрослых бывает не так уж редко - у одного из ста человек. У одних энурез появляется в детстве и не прекращается несмотря на взросление. У других он излечивается, но при определенных условиях появляется снова. В любом случае этот недуг мешает жить, иметь семью, делать карьеру.

Детский энурез

Недержание мочи во время сна - распространенная в детстве урологическая проблема. Бывает у 28% детей, причем у мальчиков чаще, чем у девочек. До 2-3 лет родители обычно не обращают внимания на мокрую постель, считая, что, когда ребенок вырастет, это пройдет. Первое серьезное беспокойство возникает, когда ребенку исполняется 4-6 лет. Понятно, что в этом возрасте он уже должен контролировать процесс. Педиатры считают детский ночной энурез заболеванием, если ребенок 4-6 лет мочится в постель 2 и более раз в месяц, а дети более старшего возраста - хотя бы раз в

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Энурезом называется непроизвольное мочеиспускание в нежелательный момент в неподходящем месте, которое не поддается самоконтролю.

месяц. Если ночное недержание не прекращается с рождения, энурез называют первичным. Вторичным - если после «светлого» периода - умелого контроля за мочеиспусканием в течение 6-12 месяцев - ребенок снова начинает мочиться в постель.

Причины энуреза у детей

Мочевой контроль-рефлекс в коре головного мозга начинает работать в 1,5-2 года. Но бывает так, что из-за неврологии, частых простуд, кишечных расстройств, рахита, диабета и других фоновых состояний, а также урологических заболеваний созревание структур мозга замедляется. Если серьезных отклонений нет, ребенок перерастает проблему, незрелость центральной нервной системы с возрастом исчезает вместе с энурезом. Врожденные аномалии развития (например, расщепление дужек пояснично-крестцовых позвонков), приводящие к энурезу, встречаются редко - это 15% от всех больных энурезом. Появление ночного недержания провоцируют хронические инфекционные недуги - аденоиды, тонзиллиты, глисты.

У пожилых людей недержание мочи может быть при приеме медикаментов от высокого давления, при наличии камней в почках, после инсульта.

Появление ночного недержания мочи у детей провоцируют хронические инфекционные недуги - аденоиды, тонзиллиты, глисты.

Причины энуреза у взрослых

Чаще всего непроизвольное мочеиспускание бывает при урологических, инфекционных и онкологических заболеваниях. Энурез может сформироваться и как осложнение после длительного лечения хронических заболеваний большими дозами лекарств. Редко энурез у взрослых бывает из-за врожденных аномалий и индивидуальных особенностей развития, например, небольшой объем мочевого пузыря, недостаточность эластичности его стенок и слабость мышц. Одна из возможных причин недержания мочи - постоянные нервные перегрузки и хронические стрессовые ситуации.

Особенности у женщин

Часто причинами энуреза являются ослабление мышц брюшной стенки, влагалища и мочевого пузыря, а также повреждение мышц тазового дна после тяжелых родов или операции.

В предклимактерическом, климактерическом периоде и в постменопаузе у женщин уменьшается выработка половых гормонов (эстрогенов). Это тоже ослабляет тазовые мышцы, снижает тонус и ухудшает сократительную функцию самого мочевого пузыря и его сфинктеров. Еще одна причина недержания мочи - резкое напряжение мышц живота при чихании и кашле и, как следствие, сокращение мочевого пузыря с непроизвольным излитием его со-

Энурез у взрослых

Вторичный энурез иногда встречается у людей молодого и зрелого

На каждый день

Попробуйте «двойное опорожнение». Когда вы опорожняете мочевой пузырь, сидите на унитазе до тех пор, пока не почувствуете, что ваш пузырь пуст. Затем встаньте и снова сядьте, наклонитесь слегка вперед к коленям и попробуйте снова. Лучше всего опорожнять мочевой пузырь до и после еды.

держимого. Чтобы этого избежать, нужно укреплять мышцы малого таза особыми упражнениями по системе акушера-гинеколога Кегеля, а также носить специальный бандаж.

Особенности у мужчин

Молодые мужчины энурезом страдают редко. В зрелом и пожилом возрасте недержание мочи чаще всего возникает из-за простатита, гиперплазии (увеличения) аденомы предстательной железы. Аденома простаты (доброкачественная опухоль) развивается у мужчин старше 40-50 лет из-за гормональной перестройки (снижения уровня тестостерона и одновременного увеличения уровня эстрогена). Поскольку предстательная железа по своему анатомическому положению охватывает часть мочеиспускательного канала, разрастаясь, она сдавливает его. В результате мочеиспускание затрудняется и учащается, струя мочи становится прерывистой и ослабленной. Появляются позывы в ночные часы, беспокоит ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря, чувство жжения при мочеиспускании. Могут быть боли в надлобковой области и в пояснице. Если не лечиться, моча начинает выделяться сначала ночью, а затем и днем, периодически или постоянно. Нередко это сочетается с общей слабостью и снижением половой потенции, травмируя мужскую психику.

Энурез и другие болезни

Слабость мочевого пузыря и проблемы с мочеиспусканием могут быть не только возрастными. Энурезом сопровождаются серьезные заболевания, причем не только органов мочеполовой системы, например сахарный диабет (из-за повышенной жажды), синдром Альцгеймера и болезнь Паркинсона, артрит и артроз (из-за ограниченной подвижности суставов). Дисфункция кишечника при хронических запорах (особенно у лежачих и малоподвижных больных) тоже нередко сопровождается недержанием мочи. При любом из этих состояний правильное лечение основного заболевания помогает справиться и со слабостью мочевого пузыря. Мужчинам нужно обратиться к урологу, а женщинам - к гинекологу.

С. Морев, уролог, кандидат медицинских наук.

Полезные советы при энурезе

✓ Содержащие кофеин напитки плохо влияют на слизистую мочевого пузыря, раздражают ее. Поэтому меньше пейте крепкого кофе и чая.

✓ Алкоголь усугубляет непроизвольное ночное мочеиспускание. Если приходится употреблять спиртное, уж лучше пить слабоалкогольные напитки (но не пиво).

✓ Предстоит ночевать не дома? На случай «аварии» запаситесь специальной впитывающей одноразовой простыней или памперсом.



✓ Не считайте энурез личной тайной. Проблема, озвученная в кругу близких людей и разделенная с ними, уже половина проблемы.

✓ Энурез совсем не помеха для интимных отношений или брака. Надо доверять друг другу свои проблемы и вместе справляться с ними. Любящий человек всегда поймет.

✓ Если ребенок болен энурезом, не кричите на него, не ругайте и не стыдите, особенно при посторонних. Этим вы только усугубите ситуацию. Постарайтесь понять, что провоцирует болезнь.

ПРОТРУЗИИ И ГРЫЖА ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ?

? У мамы обнаружили две протрузии межпозвоночных дисков в поясничном отделе. Назначили уколы. Чем это заболевание отличается от грыжи? Можно ли его вылечить народными средствами?

Лидия Смирнова.

Межпозвоночные диски состоят из двух частей: в центре находится студенистое ядро, главный амортизатор позвоночника, а вокруг него - фиброзное кольцо. О протрузии говорят в том случае, если ядро выпячивается за пределы позвонка, но при этом фиброзное кольцо остается целым. Когда оно разрывается, речь уже идет о грыже. Часто протрузия при отсутствии лечения переходит в грыжу.

Нередко протрузия на первых стадиях протекает незаметно и обнаруживается только на рентгене. Если же пережимаются нервные корешки или волокна, возникают боли. Протрузия в шейном отделе - болят шея, плечи, голова, может неметь рука, поднимается давление. Когда поражен поясничный отдел, боль появляется не только в спине, но и в области паха, отдает в ногу. В грудном отделе протрузии возникают редко.

Причины этого заболевания те же, что и при грыже, - чрезмерные

физические нагрузки или резкие движения, нарушения обмена веществ, гиподинамия и сидячий образ жизни. Очень большой фактор риска - лишний вес.

В острый период, когда есть сильные боли, назначаются обезболивающие, противовоспалительные и противоотечные средства (уколы, мази, таблетки), иногда может потребоваться новокаиновая блокада. Нужно обеспечить позвоночнику максимальный покой. После того, как обострение снято, подключают физиотерапию, массаж и обязательно лечебную гимнастику. Она подбирается индивидуально. Осторожными нужно быть с вытягиванием позвоночника и мануальной терапией. Вправлять протрузию, как и грыжу, нельзя - это чревато серьезными осложнениями. В самых запущенных случаях прибегают к операции.

Т. Панин, ревматолог, врач высшей категории.

В носу сухо?

Этот прекрасный народный способ увлажнить слизистую носа особенно актуален в отопительный сезон.

Для лечения подойдет только оливковое масло Extra Virgin, так как оно богато витаминами, антиоксидантами, жирными кислотами и микроэлементами. Масло закапывают 3-4 раза в день по 1-2 капли как взрослым, так и детям. Малышам можно смазывать покрасневшие пазухи носика для снятия раздражения.



ПОЧЕМУ КАШЕЛЬ УКАЗЫВАЕТ НА ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ?

Кашель не всегда бывает признаком простуды или вирусной инфекции. «Традиционно считается, что кашель бывает при заболеваниях органов дыхания, например, бронхите, пневмонии, астме. На самом деле кашель встречается как симптом и при заболеваниях сердца, стрессах, аллергии, заболеваниях пищеварительного тракта - пищевода, желудка», - объясняет кандидат медицинских наук, врач-терапевт, кардиолог Азизхон Аскарров.

От сердца

Сердечный кашель появляется при развитии сердечной недостаточности, то есть когда сердце не работает как мощный насос и не может качать кровь по организму. Возникает застой, накопление крови в легких, и у больного человека появляется сухой или со скудной слизистой мокротой кашель при ходьбе или в положении на спине. В тяжелых случаях даже возникает сердечная астма, когда резко нарушается дыхание и может быть удушье.

При заболеваниях органов дыхания почти всегда будут и другие симптомы:

- ✓ насморк;
- ✓ осиплый голос;
- ✓ повышение температуры тела;
- ✓ выделение мокроты при кашле;
- ✓ нехватка воздуха (одышка);
- ✓ боли в грудной клетке при дыхании.

При сердечном кашле этих сопутствующих симптомов нет.

От желудка

При избыточном образовании и попадании желудочного сока в пищевод соляная кислота раздражает его слизистую оболочку, рефлекторно возникает расслабление верхнего сфинктера и желудочный сок попадает в ротовую полость. Это вызывает возбуждение хеморецепторов, и сам кашель, как правило, сухой или с небольшим количеством слюны.

Желудочный кашель характерен для рефлюкс-эзофагита (воспаление

пищевода) и гастрита с повышенной кислотностью. Такой кашель может проявляться чаще при обильном употреблении «нездоровой» пищи - жареной, острой, жирной.

Желудочный кашель сопровождается в этом случае:

- ✓ слабостью;
- ✓ потливостью;
- ✓ чувством жжения за грудиной и изжогой;
- ✓ дурнотой (неприятные ощущения переполнения пищей или воздухом);
- ✓ отрыжкой воздухом или пищей.

При появлении таких симптомов обязательно нужно проконсультироваться с врачом.

Как лечить

Начинать лечение желудочного кашля следует в кабинете специалиста - сначала терапевта, а затем гастроэнтеролога. Только врач сможет установить точный диагноз. Для этого доктор изучает внимательно все жалобы, которые может предъявить пациент. Также он назначает следующие исследования:

- ✓ анализы - общий и биохимический анализ крови;
- ✓ суточную pH-метрию желудка;
- ✓ фиброгастроскопию по показаниям.

Если это действительно желудочный кашель, пациент должен будет скорректировать свою диету в начале питания по-другому. В его режиме дня должно быть;

- ✓ частое питание небольшими порциями (200-300 г);

- ✓ вареные и приготовленные на пару блюда;

- ✓ нужно исключить крепкий чай и кофе, мятные леденцы, майонез и другие острые соусы и приправы.

После еды нельзя сразу ложиться. Кроме того, страдающим желудочным кашлем важно нормализовать вес, а также избавиться от вредных привычек - бросить курить и пить алкогольные напитки.

Им назначаются препараты, влияющие на секрецию желудочного сока (антисекреторные), и прокинетики (улучшают движение пищи по пищеварительному тракту сверху вниз).

Тем, у кого диагностирован желудочный кашель, нужно тщательнее пережевывать пищу, чтобы быстрее наступало насыщение. В тяжелых случаях, например, при появлении скользящих грыж пищевода или неэффективности медикаментозной терапии, прибегают к оперативному лечению.

Чем опасен

Стоит понимать, что желудочный кашель чреват осложнениями. В их числе:

- ✓ нарушение эмали зубов и кариес;
- ✓ бессонница;
- ✓ невроты и сонливость;
- ✓ гипертония с осложнениями.

«Желудочный кашель в современном обществе - достаточно частое явление в силу нарушенного режима питания (фастфуд, еда на бегу), но лечить его можно эффективно. И тогда прием пищи будет не только вкусным, но и полезным, а кашель мучить не станет», - резюмирует Азизхон Аскарров.

**ЕСЛИ ВОЗНИКАЕТ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО СЕРДЦЕ ЗАМИРАЕТ
В ГРУДИ, НЕ ПЕРЕЖИДАЙТЕ, СХОДИТЕ К ВРАЧУ.**

Неровный сердечный ритм

Словарик

Аритмия - состояние, при котором нарушаются частота, ритмичность и последовательность возбуждения и сокращения сердечной мышцы. Ритм сердца при этом отличается от нормального (60-80 ударов в минуту без перебоев).

Такие разные

Классификаций аритмий немало, но в целом их можно разделить на две группы: нарушения образования импульса, который заставляет мышцы сердца сокращаться, и проблемы с проведением этого сигнала. То есть «аритмией» могут называться синусовая тахикардия (пульс более 90 уд./мин.), брадикардия (менее 50 уд./мин.), наджелудочковые и желудочковые аритмии (зависит от расположения источника ритма), трепетание предсердий, мерцательная аритмия, различные блокады (замедление или прекращение проведения импульса) и др. Самим понять, что происходит с сердцем, не получится. Стоит посетить терапевта, а он направит к кардиологу.

Причины

✓ Сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, пороки

сердца, миокардиты, гипертония и др.

- ✓ Другие заболевания: болезни щитовидки, легких, ЖКТ, стресс и др.
- ✓ Прием лекарственных препаратов: диуретики, сердечные гликозиды, антидепрессанты и др.
- ✓ Вредные привычки: алкоголь, курение, наркотики.
- ✓ Идиопатические: когда причина аритмии непонятна.

Резкая слабость, боль за грудной, холодный пот, потемнение в глазах требуют вызова скорой.

Симптомы

Проявляют себя аритмии достаточно разнообразно. Человек может вообще не ощущать перебоев в работе сердца, а может терять сознание. Среди возможных проявлений:

- ✓ замирание сердца на пару секунд;
- ✓ гулкие удары сердца, кажется, что оно бьется о грудную клетку;
- ✓ учащенное сердцебиение;
- ✓ головокружение, обмороки;
- ✓ нехватка воздуха, одышка;
- ✓ быстрая утомляемость;

Важно!

Встречаются аритмии достаточно часто, и не все из них опасны для жизни, но и оставлять без внимания их нельзя.



- ✓ потеря сознания и др.

Важно понимать, что не очень хорошее самочувствие начинается и проходит. Но вот последствия регулярных проблем с работой сердца могут вылиться в инсульты, сердечную недостаточность и другие проблемы. Если причина аритмии серьезная, возможна внезапная остановка сердца.

Что делать?

Поскольку есть много заболеваний, которые могут спровоцировать аритмию, нужно провести исследования, которые помогут определить причину ее возникновения. Для этого врач назначает ЭКГ, суточное мониторирование по Холтеру, эхокардиографию (УЗИ сердца). Исследования помогут оценить работу сердца. Если оно в норме, надо будет исключить другие заболевания.

Лечение будет зависеть от того, что вызвало перебой в работе сердца: возможно, потребуются лекарства, установка кардиостимулятора или операция.

*Наталья Макарошкина,
врач-кардиолог.*



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТКАНЕВОЙ МАСКОЙ?

Прочтите международные рекомендации и проведите «работу над ошибками».

✿ Перед снятием маски вымойте руки водой с мылом не менее 20 секунд или обработайте их дезинфицирующим средством для рук с содержанием спирта не менее 60%.

✿ Снимайте маску, удерживая только ушные петельки, не касаясь передней части.

✿ Если ваша тканевая маска не грязная и не мокрая

и вы планируете использовать ее повторно, положите ее в чистый пластиковый закрывающийся пакет. Если вам нужно будет использовать ее снова, при извлечении маски из пакета удерживайте ее за эластичные петли. При повторном использовании маски держите ее той же стороной наружу.

✿ После снятия маски также вымойте руки.

Как стирать?

✿ В стиральной машине обычным стиральным порошком в горячей воде (не менее 60 градусов).

✿ Руками - водопроводной водой с добавлением стирального порошка или мыла. Тщательно промойте чистой водой, чтобы удалить моющее средство, а затем прокипятите маску в течение 1 минуты.

Общие советы

✿ Не поддавайтесь искушению стянуть маску до подбородка или снять ее во время разговора с другими людьми.

✿ Не держите маску на руке или запястье.

Кстати

ВОЗ не рекомендует использовать перчатки для широкого применения населением, а также маски с выпускным клапаном.

*Анна Носкова,
врач-инфекционист.*



Немеют кисти: виновата шея

По утрам руки словно чужие, занемели, потеряли чувствительность и с трудом «возвращаются к жизни». В чем тут дело? Причину нужно искать не в руках, а гораздо выше - в шее. Именно так проявляется шейный остеохондроз. Через шейные позвонки проходят те нервы, которые управляют движениями рук. Если они сдавлены, сжаты или повреждены из-за остеохондроза, неприятные ощущения в конечностях не заставят себя ждать.

Что делать. Неврологи советуют перед сном растирать заднюю поверхность шеи щеткой с натуральной щетиной до тех пор, пока не ощутите в этой области приятное тепло. Улучшить кровообращение помогут также теплый душ, направленный на область шеи, и четыре упражнения, которые хорошо выполнять утром и вечером.

- ✓ Медленно поворачивайте шею так, чтобы голова «прокатилась» по одному плечу, по груди, по другому плечу, по спине.
- ✓ Потянитесь ухом к правому плечу, затем к левому.
- ✓ Представьте, что у вас на груди лежит мячик, и энергично толкайте его подбородком.

Три минуты в день для хорошего зрения

Японский врач офтальмолог Руи Хирамацу предлагает простой безоперационный метод улучшения зрения - находить различия в рисунках.

Для того чтобы хорошо видеть, достаточно этим заниматься 3 минуты в день, в любое время суток. Первые результаты появятся уже через 2 недели.

Офтальмолог утверждает, что эти упражнения, направленные на восстановление остроты зрения с помощью стимуляции мозга, един-

ственный научно доказанный метод.

Еще одна рекомендация - расслабление глаз при помощи тепла. Это помогает при головной боли и усталости глаз. Тепло можно применять два раза в день (в идеале один раз утром, один раз

днем). Два простых способа.

☀ Нагреваем влажное полотенце в микроволновке 4 секунды и кладем на глаза, а когда остынет - снимаем.

☀ Энергично трем руки, пока не почувствуем, что они стали горячими. Кладем ладони на закрытые веки, слегка надавливая. Держим полминуты.

РУКИ СЛОВНО ЧУЖИЕ

О том, что может быть причиной дискомфорта, онемения и болей, мы беседуем с неврологом, врачом II категории В. Тарановой.

✓ Согните руки в локтях, кисти - к плечам. Сделайте несколько круговых вращательных движений вперед и назад.

Растяжение связок: полный покой!

Еще одной причиной дискомфорта в руках может быть растяжение связок или их перенапряжение, когда одной и той же рукой много раз выполняют одинаковые движения. Растяжение связок кисти сопровождается резкой болью при определенном движении или положении кисти.

Что делать. Выход один - прекратить травмирующее движение и держать руку некоторое время - не меньше недели - в неподвижности. В некоторых случаях врачи советуют наложить фиксирующую или гипсовую повязку и принимать противовоспалительные нестероидные и обезболивающие препараты.

Спазм мышц: держим кисть правильно

Руки часто болят у людей, работающих на компьютере, - это так называемый туннельный синдром. Суть проблемы: из-за перенапряжения одной и той же группы мышц возникает спазм. Он ухудшает питание нервов, проходящих через руку. Постепенно канал, по которому проходят нервы, сужается, и мышцы и сухожилия начинают все сильнее давить на нервы, усугубляя ситуацию.

Что делать. Лечить это заболевание труднее, чем предупредить. Позаботьтесь о правильном положении рук во время работы за компьютером: следите, чтобы рука в локте сгибалась под прямым углом, а кисть лежала на столе как можно дальше от края. Используйте специальные выпуклости для запястья: изогнутый коврик для мыши или подставку специальной формы. Полезно во время рабочего дня периодически делать упражнения для кистей:

- ✓ потрясите кистями, расслабив их, как будто стряхиваете воду с пальцев;
- ✓ сожмите кулаки, разожмите, широко разводя пальцы;
- ✓ поворачивайте кулаками по часовой и против часовой стрелки;
- ✓ сложите перед собой ладони и надавите одной рукой на пальцы другой руки, чтобы запястье повернулось наружу.

От артрита горсть овсяной соломы измельчите, залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/2 стакана до еды 3 раза в день. Курс - 21 день.

Боли в суставах: не пропустите артрит

Похоже на онемение рук, но обязательно присутствуют боль и скованность, когда по утрам трудно согнуть кисть в кулак. Так начинаются ревматоидный артрит и полиартрит. Причем нередко именно с рук. Суставы большого, среднего, указательного пальцев припухают и болят.

Что делать. Применять «бабушкины средства» не просто бессмысленно, но и опасно. Необходимо обратиться к врачу-ревматологу или в один из ревматологических центров, где пропишут современное лечение.

Постоянные отиты

У сестры сын постоянно болеет отитом. Что можно сделать для профилактики?

Вера.

Отит развивается на фоне патологии носоглотки и как осложнение насморка, особенно, если его недолечить. Нужно обратиться к лор-врачу. Он осмотрит носоглотку, назначит необходимое лечение для профилактики отита - на фоне насморка. Также обязательно пролечивают воспаление аденоидов, если оно имеется.

Дочка все время переспрашивает

После гриппа ребенок жаловался на боль в ушах. Врач поставил диагноз отит. Лечили ушными каплями, антибиотиком. После заметила, что дочка постоянно переспрашивает, когда говорят тихо. Как понять, может, это слух снизился?

Светлана.

Обязательно покажите ребенка специалисту. Сначала лору, а после, если лор не сможет помочь (возможно, врач сделает продувание), сурдологу. Слух проверяют на аппарате и назначают соответствующее лечение. После перенесенной инфекции слух может снизиться, если во внутреннем ухе, евстахиевой трубе или в носовых путях осталась лишняя жидкость. Если нет повреждения нервов (при воспалении из-за инфекции), слух восстановится.

Заболели ушки? Это не игрушки!

На вопросы читателей отвечает оториноларинголог, врач I категории Елена СЕВЕРЦЕВА.

От чего снижается слух?

Что, кроме отита, может стать причиной ухудшения слуха у детей?

Яна.

Посторонние предметы, которые ребенок в процессе игры или из любопытства засовывает в слуховой проход. Это могут быть бусинки, шарики и другие мелочи. Попавшее в ухо инородное тело вызывает воспаление и отек слухового прохода. Безопасно извлечь предмет из уха может только лор-врач.

Также причиной тугоухости и боли в ухе у детей могут быть аденоиды, которые, разрастаясь, перекрывают просвет слуховой трубы. От этого заметно снижается слух.

выздоровления: отопления, горячей воды, квалифицированной медицинской помощи и больничных. Из доступных лекарств были водка и терпение. Современная медицина считает спиртовые компрессы бесполезными и опасными. Такой способ не лечит воспаление уха, а поддерживает его. Спиртовой компресс нередко вызывает ожог наружных слуховых путей и барабанной перепонки. В перепонке, кстати, из-за воспаления может образоваться перфорация, и в этом случае компресс способен довести до глухоты.

Нужно ли защищать уши от воды?

В бассейне ребенку правда нужны прищепка на нос и затычки для ушей?

Жанна.

Нет. Вода выливается из этих полостей так же беспрепятственно, как и вливается. Только при хроническом отите среднего уха, осложненном перфорацией в перепонке, попадание воды может быть опасным. Но перфорацию сперва нужно устранить и только после этого идти плавать, а не затыкать травмированное ухо перед плаванием.

Компресс - польза или вред?

Лечат ли от отита водочные компрессы?

Раиса Викторовна.

Вообще, это настоящая русская традиция - лечить компрессами все, что болит, от бородавок до пневмонии. Вероятно, она сохранилась еще с тех времен, когда у большинства людей не было элементарных условий для

5 ВОПРОСОВ О HELICOBACTER PYLORI

Данная бактерия способна нейтрализовать желудочный сок, провоцируя воспаление желудка, образование язв, а также дисбактериоза.

Каждое ли заражение бактерией Helicobacter pylori заканчивается болезнью? Каковы ее симптомы? Как нужно ее лечить? Может ли медицинская наука найти средство, чтобы побороть эту опасную и коварную бактерию?

1. Что означает обнаружение в организме Helicobacter pylori?

Эта бактерия присутствует у 80% взрослых людей. Заражение ею может привести к болезням пищеварительного тракта, например, к гастриту, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а в худшем случае - даже к раку желудка.

2. Как можно заразиться этой бактерией?

Helicobacter pylori находится в слюне и в кале. Она может передаваться при общем использовании столовых приборов или питья из одной

бутылки. Чаще всего заражение происходит в детстве.

3. Каковы типичные признаки заражения?

Бактерия Helicobacter pylori может годами не давать о себе знать. Проблемы чаще всего начинаются с воспаления желудка, повреждения его слизистой и нарушения выделения соляной кислоты и слизи. Могут быть боли в

животе, запоры, тошнота, ощущение сытости после небольшого количества пищи, вздутие, изжога, рефлюкс.

4. Каждый ли носитель бактерии страдает от болезни пищеварительной системы?

У некоторых людей инфицирование бактерией Helicobacter pylori не вызывает никаких симптомов и опасных для здоровья последствий. Только у 10-20% зараженных появляются проблемы, требующие срочного медицинского вмешательства.

Как обнаружить бактерию

К лабораторным исследованиям относятся:

- ✓ анализ крови на антитела к H. pylori. Их наличие может свидетельствовать о заражении, однако иногда этот анализ дает ложный позитивный результат
- ✓ анализ кала
- ✓ дыхательный тест - когда в выдыхаемом воздухе считают концентрацию водорода и определяют присутствие данной бактерии в организме
- ✓ гастроскопия, во время которой берется фрагмент слизистой желудка на гистопатологический или уреазный тест.

5. Как можно очистить организм от Helicobacter pylori?

Традиционное лечение состоит в приеме в течение 7-14 дней антибиотиков вместе с лекарствами, регулирующими выделение соляной кислоты. Однако устойчивость бактерии к такой терапии растет, поэтому врачи начали искать альтернативные методы.

Исключительные свойства были обнаружены у меда из нектара новозеландского кустарника манука. Прием этого ценного продукта в концентрации 5-10% позволял затормозить рост бактерий, а при 20% - полностью удалить их из организма.

Своими целебными свойствами этот мед обязан высокому содержанию метилглиоксаля - вещества, оказывающего иммуностимулирующее и антибиотическое действие. Мед манука действует на пищеварительную систему человека как пребиотик, устраняя диарею, вздутие, запор и гастрит.

Избавляемся от заед

Ранки в уголках губ способны вызвать серьезный как дискомфорт. Почему заеды возникают и с ними бороться.

Не оставлять без внимания

Заеды могут появляться как с одной, так и с двух сторон ротовой полости. Если их не лечить, то на месте ранок будут образовываться корочки, которые при очередном приеме пищи или даже обычном разговоре трескаются, вызывая боль и жжение в уголках губ.

Причины появления

Самые распространенные - ослабление иммунитета, неправильное питание, дефицит витамина А, гормональные нарушения, сильное переохлаждение, воспалительные процессы в ротовой полости.

Что поможет

Быстрее избавиться от заед помогают питье с витамином С (им богаты отвар шиповника, морс из черной смородины), облепиховое масло, которым нужно смазывать пораженные участки. Если у вас дефицит витамина А, в течение 3-4 дней капайте по 1-2 капли масляного раствора под язык или наносите его на сами заеды. Избегайте переохлаждений, включайте в рацион питания листовую зелень, фрукты и овощи (морковь, помидоры). Не пренебрегайте регулярными осмотрами у стоматолога и ежедневно пользуйтесь гигиенической помадой или бальзамом для губ.

Лена Мусагитова, стоматолог.

Начинайте крутить педали, как только сойдет снег! Вот веские доводы, что ездить на велосипеде полезно для здоровья и фигуры.

5 ПРИЧИН ОСЕДЛАТЬ ВЕЛОСИПЕД

1. Поддержать форму

Велосипед - надежный помощник в укреплении ягодичных мышц, а заодно и пресса. Кстати, велопогулки - это щадящая нагрузка, которая вполне подойдет для восстановления формы после родов, когда многие другие занятия мамам еще противопоказаны.

2. Помощь мозгу

Использование любого двухколесного транспорта сопровождается усиленной мозговой деятельностью из-за того, что необходимо постоянно держать равновесие. Плюс и само пребывание на свежем воздухе тоже благотворно сказывается на работе серого вещества.

3. Тренировка легких

В обычной жизни человек использует только 2/3 объема

своих легких. Велопогулки позволят задействовать весь объем, что положительно скажется и на кислородном обмене, и на иммунитете в целом.

4. Для настроения

Если вы страдаете повышенной тревожностью, бессонницей, перепадами настроения, обязательно подружитесь с велосипедом. Этот вид спорта прекрасно отвлекает от проблем, снижает уровень стресса и придает бодрости.

5. Кардиотренировка

Катание на велосипеде положительно сказывается на работе сердца и эластичности сосудов, что является профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы.



Советы

- ✓ Чтобы разогреть мышцы, перед поездкой на велосипеде сделайте мини-разминку: поворачивайте руками, ногами, выполните 5-7 приседаний.
- ✓ Первое время старайтесь ездить по ровным дорожкам и обязательно следите за размеренностью движений и дыханием.

Дефицит каких витаминов ведет к инсульту

По мнению специалистов, можно снизить риск нарушения мозгового кровообращения, если получать необходимые вещества

Витамин С

Исследование, проведенное на ежегодном собрании Американской академии неврологии, показало, что у 59% перенесших инсульт - дефицит витамина С. А французские врачи предположили, что аскорбинка способствует выработке щ коллагена - белка, придающего сосудам эластичность и повышающего прочность.

На заметку. На состояние сосудов лучше сказывается витамин С, полученный с овощами и фруктами, чем синтетический. Стоит включить в свое меню болгарский перец, смородину, киви, отвар шиповника.

Витамин Е

Он может предотвратить или уменьшить повреждение мозга при инсульте, уверены в университете штата Огайо (США), Правда, волшебным действием обладает только разновидность витамина, которая содержится в масле какао, зародышей пшеницы.

На заметку. Если нет аллергии, позвольте себе пару квадратиков темного шоколада или приготовьте какао, только без сахара. Рафинад плохо влияет на сосуды.

Витамин D

Его уровень снижается после COVID-19. А между тем его дефицит повышает риск развития инсульта в два раза.

Об этом заявили в университете Джонса Хопкинса.

На заметку. Витамин D вырабатывается в коже под влиянием солнца. Так что надо чаще бывать на улице в светлое время суток. А еще есть продукты, где содержится витамин: жирную рыбу, печеньку, яйца.

Витамин В

Часто нехватку витаминов В6, В9 и В12 связывают с развитием анемии и депрессии, но китайские врачи смогли выявить, что их дефицит повышает риск развития инсульта, инфаркта и старческого слабоумия. Причем работают эти витамины в связке.

На заметку. Витамины группы В содержатся в молочных продуктах и кисломолочных, злаках, а также в овощах, окрашенных в интенсивный красный цвет.



НАСТАСЬЯ КЕРБЕНГЕН: «СЕМЬЯ — ЭТО МОИ САМЫЕ БЛИЗКИЕ ДРУЗЬЯ»

— Настасья, вы особа голубых кровей, бабушка была баронессой. Сохранились ли какие-то семейные легенды?

— Да, бабушка вела дневник, в котором описала все, что знала об истории нашей семьи. Там много интересного. Например, из него я и узнала о том, что ее мама — бельгийская баронесса — никогда не надевала дважды одни и те же туфли. Представляете? Туфли! Есть еще одно семейное предание о прапрадеде, который в одну ночь проиграл в карты все состояние и на следующее утро застрелился, оставив жену и детей без поместья. С тех пор для нашей семьи азартные игры табу, хотя мы по природе очень азартны.

— Мама немка, отец русский — как познакомились ваши родители? Это была красивая романтическая история?

— Мама и папа не хотят публичности, поэтому я не стану рассказывать об этом подробно, но да, история романтическая. Они поженились всего через две недели после

знакомства. Сегодня такое трудно представить.

— В вашем воспитании придерживались каких-то традиций, знакомили ли вас с этикетом, с тем, как девушка должна вести себя в обществе?

— В наше время сложно говорить о соблюдении старых традиций, тем не менее я играла на фортепиано, изучала иностранные языки, много читала — получала классическое воспитание девочки из правильной семьи. Чаще всего это вызывало у меня бурные протесты, ребенком была сложным, достаточно упрямым. Не хотела заниматься музыкой, разбивала молотком клавиши инструмента. Помню, один раз забыла стереть губную помаду и соврала папе, что измазала губы вареньем. После этого меня неделю не выпускали из дома.

— То есть о школьных романах, я так понимаю, речь тоже не шла.

— В школьные годы мальчики были просто мальчиками, я их интерес к себе не разделяла. А еще в

школе я была белой вороной, вне коллектива, в стороне. Мне не хотелось быть частью группы, в которой всегда есть какие-то свои законы и правила и им приходится следовать.

— С учителями тоже конфликтовали?

— По-разному. В целом педагоги относились ко мне достаточно лояльно. Были какие-то моменты в старшей школе. Помню, я купила в Лондоне невероятную шляпку, в которой казалась себе настоящей аристократкой (смеется), и ходила в ней на занятия. Одна учительница попросила ее снять. На что я гордо ответила, что в помещении дамам разрешается носить головные уборы. Мы друг друга не поняли, и какое-то время я не посещала ее уроки.

— На мой взгляд, комфортнее, когда человека окружают единомышленники и друзья.

— Семья — это и есть мои самые близкие друзья. Тем не менее хоть мы и часто переезжали, как-то так случилось, что у меня всегда появлялась старшая подруга и друзья во дворе, с которыми связаны яркие истории моего детства. Был такой случай: недалеко находилось старинное заброшенное кладбище, куда всем во дворе жутко хотелось пойти ночью. Однако страх был слишком силен. Зачем-то я заявила ребятам, что я могу и мне не страшно. И сдержала слово. Вылезла в полночь из окна и отправилась туда. Лунная дорога, вымощенная брусчаткой, странные звуки... Романтика. Дошла и сидела там в одиночестве, наверное, около часа. Увы, на следующий день мне никто не поверил. Что ж, я это сделала в первую очередь для себя, никто не заставлял, только внутреннее упрямство и характер.

— Вы сказали, что часто переезжали. Вы ведь родились в Польше?

— Да, но только родилась. Потом мы жили в разных странах, в разных городах. Когда меня спрашивают, откуда вы, мне даже сложно назвать место. Несколько лет назад прочла статью в журнале, человек писал про свой родной Петербург: где он пошел в школу, возле какого моста в первый раз поцеловался, где сделал предложение девушке. Я подумала: как же здорово, когда есть город, который в какой-то степени есть ты сам. У меня такого нет, я космополит.

— Вспомните момент, когда вы впервые почувствовали, что хотите стать актрисой.

— На самом деле, это странный поворот судьбы. Я окончила МГИМО с красным дипломом, получи-

ла специальность «экономист--международник» в сфере ТЭК (топливно--энергетический комплекс). В моем круге общения никогда не было людей из творческой среды. Потом вышла замуж, переехала в Новосибирск. Мой муж из Новосибирска. И так уже там случилось, что подруга очень хотела устроить свою личную жизнь, и мы решили поискать какую-то студию по интересам, где она могла бы встретить свою судьбу. Почему-то выбор пал на театральную студию. Подруга вскоре ее бросила, а меня затянуло, увлекло. Я никогда не мечтала стать актрисой, не занималась в драмкружке. Я и жила--то в маленьких городках, где театральное искусство не пользовалось популярностью. Все это было удивительно и ново. Выйти на сцену, стать на время кем--то другим, увидеть глаза зрителей после спектакля — оказалось очень любопытным. Фантазеркой, кстати, я была с детства, и чтение книг этому способствовало.

— **А как вы познакомились с мужем?**

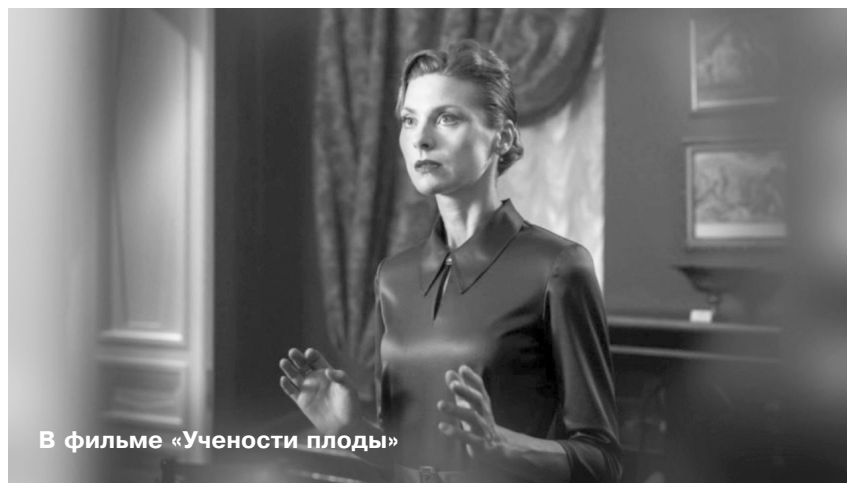
— Впервые он увидел меня на улице, когда я шла и ела зеленое яблоко. А жениться предложил незамедлительно, когда узнал, что мои предки были среди держателей первых акций компании Siemens. Так, наверное, по сей день и ждет, что акции найдутся.

— **Я читала, что вы еще в Берлине учились актерскому мастерству.**

— Да, летом ездила в Берлин. Я не из династийной актерской семьи, когда у людей уже есть бэкграунд, с детства ребенок растет за кулисами, профессия практически в крови. Мне нужно было ликвидировать пробелы.

— **Что было полезнее в плане актерского образования? Вообще, это разные школы?**

— Все они основаны на системе Станиславского, но различия есть. ГИТИС — это исключительно театральная школа. В Actors space нас знакомили и со спецификой кино. Актер театра и кино — это все-таки



В фильме «Учености плоды»

разные профессии. В ГИТИСе приходится доказывать, что ты хорош, достоин называться актером. В европейской школе ты априори прекрасен, доказательство не нужны.

— **Вам какой подход ближе — критика или похвала?**

— Учиться нравилось и там и там. К критике отношусь адекватно, есть люди, мнение которых мне важно и ценно, и наоборот.

— **Ваша собственная оценка своей работы в картине «Учености плоды»?**

— Я тщательно готовилась. Ездила в Веймар, где родилась моя героиня — фрау Шиллер. Этот небольшой город — культурная столица Германии, город Гете и Шиллера. Я ходила в музеи, наблюдала, как экскурсоводы проводят экскурсии, изучала архивные документы. То есть я провела большую подготовительную работу для понимания этого человека, которая, надеюсь, видна на экране. В целом это сложившийся образ. Был момент, когда я ощутила себя в 1943 году, несколько секунд, настоящая машина времени. Снимали сцену творческого вечера, который фрау Шиллер организовала в музее, звучала музыка, стихи Пушкина, и вдруг у меня возникло это ощущение.

— **Это многозначная история. О чем она для вас?**

— Только посмотрев весь фильм целиком, понимаешь в полной мере замысел режиссера. История о

людях, которые оказались в чудовищных обстоятельствах, в которых каждому приходится делать свой личный выбор. Это выбор между жизнью и смертью, между долгом и любовью. В тех же условиях оказывается и фрау Шиллер — образованная женщина, тонкий ценитель искусства, но при этом она нацистка, служила в министерстве Розенберга, которое в том числе отвечало за работу с культурными ценностями на оккупированных территориях. Играя, актер всегда оправдывает для себя своего персонажа, пытается понять его мотивацию, его правду, воссоединяется с ним. Сидя в кинотеатре во время премьеры фильма, я особенно остро почувствовала, насколько она была чужой, лишней здесь, на русской земле, несмотря на свою любовь к творчеству Пушкина.

— **После фильма изменилось ли что-то в вашей актерской судьбе?**

— Появилось больше профессиональной уверенности и желания развиваться дальше. В личном плане — друзья мною гордятся, писали: «Ты для нас пример, что в жизни нет ничего невозможного» — приятно, что притворяешься.

— **Вы тяжело переживаете поражения? Если б не получилось с актерством?**

— У меня всегда есть моя первая профессия. Да и потом в последнее время я стала настоящим философом, живу сегодня, радуюсь тому, что есть сейчас. Нет смысла долго терзать себя из-за неудач: «проехали, идем дальше».

— **Настасья, а у вас есть некий алгоритм, чтобы мечты сбывались?**

— Очень прагматично отношусь к мечтам и верю в труд. Если ты хочешь чего-то добиться, надо много работать. Просто делать свое дело каждый день, и тогда обязательно будет результат.

— **А все-таки мечта есть?**

— Хочу, чтобы моя семья, родные, друзья были здоровы и счастливы.



В фильме «Родительская суббота»



Новая жизнь начинается тогда, когда для старой больше нет места.

добных случаях есть свои подводные камни - например, чувство вины.

Оксана, 33 года: «О том, что мои чувства остыли, я поняла задолго до развода. Но еще примерно год оставалась с мужем, потому что боялась его ранить. Ведь у нас были действительно хорошие отношения, просто сердцу не прикажешь. Я постаралась сделать все, чтобы расставание прошло безболезненно. Увы, не удалось - знаю, что после развода бывшему супругу даже пришлось переехать. В городе, где мы жили, все напоминало ему обо мне».

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РАЗВОДА

Те, кто пережил развод, знают: первое время кажется, что ничто уже не будет, как прежде. Однако проходит время, и эмоции притупляются. Это значит, пора начинать новую жизнь.

Для большинства людей развод равно потеря. Мы долго вкладываемся в отношения, формируем общие с другим человеком привычки и традиции, меняемся внутри семьи. И в какой-то момент приходится от этого отказаться. Даже если расставание проходит на холодной голову и вполне оправданно, ощущение нанесенной травмы может преследовать еще довольно долго. Но однажды все же наступает момент, когда человек готов открыть новую дверь в своей жизни.

ПО ОБОЮДНОМУ СОГЛАСИЮ

На то, как долго делятся переживания по поводу развода, во многом влияют обстоятельства расставания.

«Когда я попросила у мужа развод, он вздохнул с облегчением, - рассказывает 47-летняя Нина. - Оказывается, супруг и сам давно этого хотел, но боялся меня обидеть. А на что тут обижаться? Дети выросли, сами мы давно отдались друг от друга. И все равно первое время мне было не по себе - все же мы были в браке 24 года. В квартире все напоминало о нашем союзе - пришлось делать глобальную перестановку мебели. Но время залечило раны, и буквально спустя год я встретила мужчину, который вновь заставил меня поверить в любовь».

По наблюдениям психологов, самыми тяжелыми являются первые 90 дней после разрыва. Продержавшись 3 месяца, человек готов начинать новую жизнь.

Действительно, развод при обоюдном согласии - один из самых простых. Переживания присутствуют, но нет выматывающего накала страстей. Такие решения обычно даются проще, а люди чаще всего расстаются с ощущением уважения и благодарности друг другу.

БРОСИЛИ: ИЛИ МЕНЯ, ИЛИ Я

Совсем другое дело - ситуации, в которых уходит один из партнеров. Для второго это может стать эмоциональным потрясением - как, например, для 29-летней Камиллы. «Мы с Кириллом прожили в браке пять лет, и я считала нас счастливой парой. Поэтому была удивлена, когда узнала, что муж не на шутку увлекся нашей общей знакомой. Сначала это был легкий флирт, потом он стал чаще приглашать ее в нашу компанию. Все это закончилось его откровенным признанием: «Я полюбил другую». Эту другую я знала в лицо, и от этого было еще больнее. Вспоминаю первые полгода после развода, и мне становится страшно. Я пережила настоящие эмоциональные качели: меня бросало из стороны в сторону. Помог только психолог, одна бы я точно из этой ямы не выбралась».

Камилла оказалась сильной женщиной, но бывают случаи, когда из депрессии после развода люди не выходят больше года. Это тяжелый период, когда человеку требуется серьезная моральная поддержка со стороны близких, а иногда даже и специалистов.

Однако не стоит во всем винить мужчин: бывают ситуации, когда инициатором разрыва становится как раз женщина. Правда, и в по-

ПЕРВЫЙ ШАГ - ПРИНЯТИЕ

Чтобы начать новую счастливую жизнь после развода, требуется для начала принять тот факт, что с некогда любимым человеком вы уже не вместе. Для некоторых это оказывается довольно проблематично.

Психологи обычно выделяют пять основных стадий проживания расставания. Первая - это всегда отрицание «Этого не может быть! Как?! Почему?!» Вторая часто порождает гнев: «Да как он посмел!» Третья предполагает торг: «Может, мы еще сможем сойтись?» После нее чаще всего приходит осознание, что воссоединение невозможно. Наступает депрессия (это четвертая стадия), а после нее постепенно, медленно, но появляется принятие (пятая стадия).

Порой на прохождение всех пяти стадий приходится потратить довольно много времени. Однако психологи рекомендуют не торопить себя. Полное проживание помогает освободиться от груза негативных эмоций и избежать проблем в будущем. Если вы чувствуете, что хотите плакать, - плачьте, желаете крушить все вокруг - что ж, давайте. Чем более искренними будут ваши эмоции, тем больше вероятность, что вы закроете свой гештальт.

С ЧЕГО НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ?

Когда сам факт расставания принят и осознан, знайте: ваше путешествие только начинается. Чем больше вы будете помогать себе и поддерживать, тем быстрее и безболезненнее пройдет этот процесс. Начните с малого.

1. Обезболивание

Развод - неприятный процесс,

поэтому без анестезии не обойтись. Нет, речь не об алкоголе - он как раз только помешает. Есть способ лучше: продумайте, что поддерживает вас в непростой период. Прежде всего заручитесь помощью близких людей, объяснив им, что для вас сейчас каждое доброе слово на вес золота. Попробуйте найти то, из чего вы будете черпать ресурс. Для одних - это общение, для других - работа, для третьих - любимое дело.

2. Дружба с гормонами

В период стресса, которым сопровождается расставание, происходит гормональный сбой. Уровень гормона стресса кортизола резко подскакивает, зато серотонин и дофамин резко падают в значении. Ваша задача - решить, как и чем вы сможете себя радовать, чтобы вернуть баланс на прежнее место. Это могут быть довольно простые вещи - например, любимый десерт или заплыв в бассейне.

3. Ограничение контактов

Очевидный совет - любое общение с бывшим возлюбленным надо прекратить. Многие женщины продолжают наблюдать за жизнью экс-супругов в социальных сетях, но это как бередить рану, которая еще не зажила. Если у вас с бывшим мужем остались общие друзья, с ними также желательно на время ограничить общение. До поры до времени. Пускай ситуация уляжется, ваши эмоции утихнут - тогда и прежние связи можно будет успешно возобновить.

4. Самобичеванию – нет!

Не пытайтесь найти виноватых в

том, что произошло, и уж тем более не обвиняйте во всех грехах себя саму. Позже придет осознание: нет разницы, кто стал инициатором расставания. Самое главное - оно произошло, и надо научиться с этим жить.

5. Формирование нового мира

Желательно убрать с глаз долой все, что напоминает о прежней жизни с мужчиной. Разорвите все ниточки, которые вас когда-то связывали. Начните создавать собственный мир - со своими интересами, друзьями, увлечениями, зоной ответственности. Поймите: теперь у себя есть только вы, от этого и отталкивайтесь.

ВРЕМЯ ДЛЯ НОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Психологи не рекомендуют после развода сразу же бросаться в новый омут с головой. В этом случае велика вероятность повторения горького опыта. Для начала необходимо разобраться, что стало причиной прошлого расставания.

Если вам изменили - проживите это, если изменили вы - подумайте, почему так произошло, ушла любовь - значит, нужно побыть в одиночестве и т.д. Обычно требуется от полугода на проработку всех негативных убеждений из прошлых отношений. После этого при желании можно открываться новым чувствам и новым отношениям.

Однако многие женщины все же выбирают некоторое время побыть наедине с собой - побаловать себя, насладиться одиночеством, посвятить время только собственным заботам и желаниям. Может, вы в их числе?

ОНИ ПЕРЕЖИЛИ РАЗВОД И СТАЛИ СЧАСТЛИВЫЕ!

Знаменитости - те же люди, со своими трудностями и разочарованиями. Развод они переживают не менее проблематично, но часто становятся примером того, как можно выстроить жизнь заново.

Так, знаменитая «отчаянная домохозяйка» **Ева Лонгория** много лет прожила в несчастливом браке с баскетболистом Тони Паркером. Муж унижал ее, поднимал руку, а в итоге даже изменял. Актрисе пришлось взять волю в кулак и, в конце концов, подать на развод. Сегодня она счастлива во втором браке с мексиканским бизнесменом Хосе Антонио Бастоном. У них подрастает очаровательный сынок, а сама Ева буквально светится от счастья.

Пара **Николь Кидман** и Тома Круза только с виду казалась благополучной. На деле же знаменитый актер подавлял и унижал свою супругу - например, из-за собственного небольшого роста запрещал ей ходить на каблуках. Сложности возникали и из-за того, что Круз состоял в секте саентологов. Кидман не выдержала и благодаря собственному упорству сегодня счастлива с действительно достойным мужчиной. Ее избранником стал музыкант Кит Урбан.

Супермодель **Хайди Клум** много лет прожила в браке с певцом Силом, родила ему детей. Однако Сил, как многие творческие люди, был ужасно ревнив, чем изводил свою знаменитую супругу. В итоге его мания дошла до откровенного абьюза. Хайди не побоялась расторгнуть брак с опасным человеком, а сейчас модель счастлива с мужчиной, который на шестнадцать лет ее моложе! Зато музыкант Том Каултиц души в ней ни чаёт!

ЕСЛИ ЕСТЬ РЕБЕНОК

Ситуация усложняется, если из развода вы вышли с ребенком на руках. В этот момент важно понять несколько вещей.

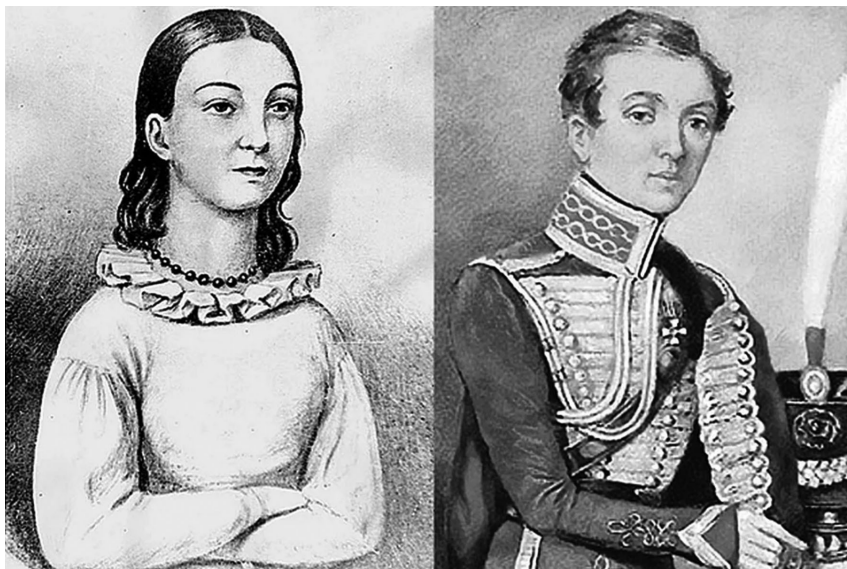
- Выбирая спутника жизни, отталкивайтесь в том числе оттого, насколько ребенку комфортно с ним. Не забывайте про его интересы!

- Попробуйте остаться с бывшим мужем друзьями, чтобы не портить психику вашим детям. Старайтесь договариваться, а не идти на конфликт.

И, главное, если ребенок достаточно взрослый для этого, объясните ему, что ваша жизнь продолжается. Это значит, что вы будете такой же активной, веселой, любящей мамой и, возможно, однажды встретите нового человека. И этот выбор придется уважать при любых обстоятельствах.



Женские судьбы



В юности Дурова держалась в стороне от ровесниц - разговоры с ними казались пустыми и утомительными

ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА НАДЕЖДЫ ДУРОВОЙ

Сложно представить женщину-офицера в XIX в. Ну разве что в кино: вспомните «Гусарскую балладу» Эльдара Рязанова. Однако у Шуры Азаровой был реальный прототип - кавалерист-девица Надежда Дурова.

Разочарование! Такое чувство испытала мать, когда поняла, что новорожденный богатырь вовсе не мальчик. Малышку назвали в честь матери Наденькой, но она была такой беспокойной и кричащей, что однажды нервы родительницы сдали. Женщина просто оставила ребенка на мостовой...

В ЧУЖОМ ТЕЛЕ

Этот случай вызвал переполох в уездном городке, куда осенью 1783 года прибыл на постой гусарский полк ротмистра Андрея Дурова, отца малышки. К счастью, девочка оказалась жива, и ее отца уговорили не отдавать Надю сумасбродной матери. Свою 16-летнюю супругу, красавицу Надежду Александрович, молодой гусар обожал, но понимал, что не может обеспечить ей достойный уровень жизни. Он знал: избалованная барышня жалеет о том, что убежала с ним из дома богатого отца. Не выдержав тягот походной жизни, Надежда надеялась рождением сына умаслить дедушку. Но не сбылось.

Ротмистр Дуров считал своей задачей защитить дочь. Он не придумал ничего лучше, как отдать малышку на воспитание своему денщику. С тех пор кроваткой для под-

растающей Наденьки стало седло, колыбелью - звуки труб, игрушками - боевые пистолеты, а деревянную лошадку заменял черкесский жеребец Алкид.

Надежда Дурова была безутешна, когда поняла, что из-за растущей груди и других изменений тела не может скакать на лошади и лезть по деревьям наравне с мальчишками. У нее никогда не вырастут усы и не огрубеет голос, как она мечтала. «Два чувства, столь противоположные - любовь к отцу и отвращение к своему полу, - волновали юную душу мою с одинаковою силою», - писала девушка в дневнике.

Вскоре Надежду сосватали за судебного заседателя Василия Чернова. Семейная жизнь с нелюбимым мужем стала для Дуровой настоящим адом. Чернов поднимал на молодую жену руку и насиловал. Она долго терпела истязательства и даже родила сына, которого так и не смогла полюбить.

По ночам Наденьке снились кони, сабли и взрывы. Однажды она не выдержала и, бросив мужа и сына, сбежала обратно в отчий дом. Но там ей были не рады.

А потом Андрей Васильевич Дуров обнаружил на берегу реки одежду дочери. Ответ был очевид-

ным: Наденька утопилась. На самом деле в это время бойкая девица была на пути к новой жизни - она бежала со своим новым возлюбленным, переодевшись в казачью одежду.

Молодой человек устроился служить в казачий полк есаулом, а Надежда изображала его денщика. Возникла загвоздка: обязательным «аксессуаром» казаков тогда была борода, так что обман мог раскрыться. Простившись с любимым, Надежда отправилась в Польский уланский полк, в котором бород не носили.

КАВАЛЕРИСТ-ДЕВИЦА

Девушка в мужском платье представилась дворянином Александром Дуровым и попросилась на службу. Ее приняли в самом низком для дворян звании «товарищ». Поначалу уланы подсмеивались над худеньким новичком, но в ближайшем сражении убедились в его способностях и отваге. Верный Алкид со скоростью ветра скакал по полю боя, а Наденька так стойко держалась в седле и бесстрашно махала саблём, что юного Александра вскоре все стали считать героем.

Дурова принимала участие в битвах с французской армией при Гейльсберге, Фридланде, Гутштадте. Однажды Наденька увидела, как ее товарища Панина пулей выбили из седла. Упавшего офицера уже окружали неприятели, когда со страшным криком рядом с ним появился Алкид. Напуганные такой дерзостью враги «бросились врассыпную. Надежда помогла Панину взобраться на коня и увезла его с поля боя. Храбрый конь много раз спасал жизнь и своей хозяйке, а погиб совершенно случайно: жеребец перепрыгнул через плетень и распорол брюхо об кол. «Прибежав



После выхода в отставку Надежда продолжала представляться мужчиной. Ее называли странной барыней

к нему, я обняла его шею и обливалась слезами, - вспоминала кавалерист-девица, - Добрый конь положил голову на плечо мое, тяжело вздохнул и наконец минут через пять упал...» Четыре недели Дурова не могла слышать ржания лошадей, горюя о любимом коне - он был ее верным другом, единственной связью с любимым отцом. Мысль о том, что батюшка считает ее утонувшей, была для Надежды невыносима. Девушка решила прервать его страдания и написала письмо, честно рассказав о своих приключениях. Если бы знала о последствиях!

СЕКРЕТ РАСКРЫТ?..

Обрадовавшись, что его Наденька жива, Андрей Васильевич первым же делом написал письмо Александру I и попросил, чтобы его дочь вернули в родительский дом. История кавалерист-девицы удивила императора. Однако предстояло во всем разобраться: царь вызвал «храброго кавалериста» к себе на аудиенцию.

Впервые оказавшись в столице, в императорском дворце, да еще лицом к лицу с самим Александром I, Наденька испытала дрожь в коленях. «Государь подошел ко мне, взял за руку... „Я слышал, - сказал государь, - что вы не мужчина. Правда ли это?..” С минуту стояла я, потупив глаза, и молчала. Сердце мое сильно билось, и рука дрожала в руке царевой!» - писала Дурова в воспоминаниях. Надежда не стала лгать императору и очень удивилась, когда не увидела в его глазах негодования. Наоборот, Александр I с интересом расспрашивал Дурову о ее жизни, восторгался бесстрашием и подвигами (слухи о спасении Панина из рук врагов дошли до столицы), обещал наградить и отпустить домой. При этих словах Наденька взвыла от горя: «Не отсылайте меня домой! Я умру там! Не заставьте меня сожалеть, что не нашлось ни одной пули для меня... Не отнимайте у меня жизни, государь! Я добровольно хотела ею пожертвовать для вас...» Растроганный до слез император велел Дуровой в честь него носить фамилию Александров, произвел ее в офицеры, вручил Георгиевский крест, дал денег на обмундирование и дорогу и отправил в Мариупольский гусарский полк. А всем, кто был посвящен в тайну корнета Александрова, приказал хранить молчание.

По пути на новое назначение Надежду застала дурная весть: умерла ее мать. Женщина болела, когда отец принес ей письмо от дочери. «Она взяла его, прочитала; молчала с минуту; потом, сказав со

вздохом: „Она винит меня!” - отвернулась к стене и умерла!..» - писала офицер Дурова. Единственным утешением для Наденьки были мысли о предстоящей службе.

Разочарование - вот что принес кавалерист-девице Мариупольский полк, имевший репутацию самого храброго в государстве. Дурова вскоре поняла, что без протекции и денег ей там делать нечего. Ей не на что заказывать расшитый золотом мундир, не на что покупать лошадей. А каждый гусар был обязан иметь три лошади: для себя, для денщика и «заводную». У нее и денщика не было...

На первых же учениях новорисстая лошадь сбросила Дурову, и та упала без сознания. Подбежавшие товарищи расстегнули гусарскую куртку и крикнули врача, чтобы тот пустил кровь. К счастью, Наденька тут же пришла в себя - дальнейшего раздевания не потребовалось. Ее секрет не был раскрыт.

По слухам, корнет Александров был настолько галантен, что в него влюбилась дочь командира полка. Повсюду понеслись слухи о предстоящей свадьбе. Однажды на балу граф Суворов спросил корнета Александрова, почему тот не танцует. Увидев залитые румянцами щеки, граф подвел Наденьку к княгине Любомирской и шепнул той на ухо: «Он еще не потерял невинности!» Как удалость Дуровой сбежать от оболыгательницы, история умалчивает. Но ради сохранения своего секрета Надежде Дуровой пришлось отказаться от романов.

Время и война изменили не только характер, но и внешность Наденьки: ее белая кожа обветрилась и стала смуглой, русые локоны почернели, руки загрибли. Когда она приехала навестить больного отца, тот ее не узнал. «Я обняла колена его и целовала руки, не имея силы выговорить ни единого слова», - писала женщина. А между тем в соседней комнате ее младший брат, посвященный в тайну корнета Александрова, метался из угла в угол, не в силах решить, как ему поприветствовать сестру - поклониться или поцеловать руку? В итоге, расчувствовавшись, просто бросился в ее объятия.

БАРЫНЯ СО СТРАННОСТЯМИ

После смерти отца в 1826 году Надежда Дурова вышла в отставку и вместе с братом уехала в Елабугу. Она поселилась во флигеле старой дворянской усадьбы, носила мужской костюм, представлялась Александром Андреевичем и велела говорить о себе только в мужском роде. По городку вскоре пошли слухи о странной барыне. Она жила



Император не стал раскрывать секрет кавалерист-девицы и даже наградил ее Георгиевским крестом



О жизни Надежды Дуровой сняли фильм «Гусарская баллада» (1962 г.), где правда и вымысел слились в веселую историю

одиноко, заполнив свой дом книгами и бездомными собаками и кошками, которых подбирала на улице. Прознав про это, местные мальчишки специально стали приносить под ее окна корзину с новорожденными котятками и громко кричать, что идут их топить. Барыня тут же выскакивала и давала им деньги - по гривеннику за хвост.

Несмотря на то, что свою старость Надежда Андреевна проводила в нужде, она помогала обездоленным, писала за них ходатайства городничему - благо этот пост занимал ее младший брат.

Поняв, что ее мизерной пенсии на все не хватает, Надежда Дурова села писать мемуары. «Записки кавалерист-девицы» впечатлили Пушкина, и он опубликовал их в журнале «Современник». В высшем свете столицы мемуары произвели фурор. Вдохновленная первым успехом, Надежда Андреевна стала писать романы и повести. Но завоевать славу талантливой писательницы не успела: в 1866 году на 83-м году жизни она скончалась.



ЛЮБОВЬ НЕ ОБМАНЕШЬ

Придя тем вечером с подружкой в бар, я не ожидала, что встречу там парня, посланного мне самой Судьбой...

Заказав бармену две «Маргариты», Настя взглядом хищницы окинула зал и кивком указала мне в сторону парней, играющих в бильярд:

- Смотри, какой красавчик!

Их было четверо, но я сразу поняла, о ком говорит подружка: он стоял сбоку оперевшись на кий и внимательно наблюдая за игрой товарища. Полосатая рубашка, голубые джинсы, упругие мышцы под каждым сантиметром ткани. Хорош!

- Такие парни созданы для развлечений, - авторитетно зашила Настюха. - Есть те, которые сгодятся для любви, отношений и прочей лабуды, а есть такие, как этот. А вот влюбляться в них опасно. Ой, Лерка, только не оборачивайся - он смотрит на тебя!

Конечно же, я все равно обернулась - и тут же встретилась с ним глазами. Улыбаясь, незнакомец неотрывно смотрел на меня, в то время как приятели что-то говорили ему. Я покраснела и, опустив глаза, стала потягивать «Маргариту». Не прошло и полминуты, как Настя восторженно шепнула:

- Обалдеть! Лер, он к нам идет!

- Здравствуйте, девушки.

У него был завораживающий голос: глубокий, с хрипотцой. И я растерялась.

- Ну привет, - ответила моя подружка, демонстративно закинув ногу на ногу и уставившись на парня. Он присел на свободный стул и, повернувшись ко мне, заговорщицким тоном сказал:

- Меня зовут Стас, и только что я поспорил вот с теми парнями, - кивнул на друзей, - что приглашу тебя на свидание. Понимаю, что веду себя по-идиотски, но в случае отказа вынужден буду оплатить три часа игры на бильярде и пиво, а выпили мы немало. Потому давай

ты просто сделаешь вид, что даешь мне свой номер, а я его записываю.

- А мой не подойдет? - спросила Настя. - Я не против встретиться,

- Извини, - улыбнулся Стас. - Но я выбрал твою подружку.

- Окей, - кивнула я и, выткнув из подставки салфетку, черкнула телефонный номер.

- Надеюсь, ты правильный ему дала? - уточнила Настя, когда парень отошел обратно к приятелям.

- Нет, - засмеялась я. - Изменила последние две цифры. Я ведь влюбчивая, сама знаешь.

Стас в течение целого вечера не выходил у меня из головы, но через пару дней я о нем забыла, а в пятницу вечером на мобильный вдруг позвонили с незнакомого номера.

- Это Стас, - произнес знакомый голос. - Мы в баре познакомились. Фальшивое свидание, помнишь?

- Конечно, - ответила я и обескураженно спросила: - А откуда у тебя мой номер?

- Так ты же сама мне его написала!

- Но я дала неверный... Последние две цифры изменила!

- Ого, вот, значит, как, - рассмеялся Стас. - Должен тебя огорчить: по-видимому, вмешалось провидение. Теперь, если хочешь узнать, как я узнал настоящий, ты должна со-



гласиться поужинать со мной.

- Опять какой-то спор? Друзья требуют подтверждения, да?

- Нет, просто очень хочется снова тебя увидеть.

Накануне встречи я волновалась, помня о Настиних словах о том, что такие горячие парни не созданы для отношений. «Но, в конце концов, можно просто развлечься», - решила я для себя и надела на ужин свое самое сексуальное платье.

Стас пришел в той же полосатой рубашке и джинсах и, как ни странно, с букетом орхидей.

- Мои любимые, - призналась я.

- Я так и подумал, - улыбнулся он. - Ну что, хочешь узнать тайну телефонного номера?

Все оказалось просто и сложно одновременно: последними цифрами моего номера были две единицы, но я заменила их на семерки. И именно эта часть салфетки, на которой был записан телефон, затерлась в кармане джинсов Стаса.

- Я долго присматривался, и мне показалось, это одиннадцать, - рассказывал он. - Наверное, подсознательно ты все-таки хотела написать мне верный номер.

- Ну уж нет, - фыркнула я. - Предпочитаю держаться подальше от таких парней, как ты.

- Каких - таких?

- Самоуверенных. Испорченных женским вниманием.

- У тебя сложилось обо мне совершенно неверное впечатление, - вдруг сразу став серьезным, сказал Стас. - Знаешь, ведь тогда друзья поспорили со мной для того, чтобы я хоть с кем-то познакомился в баре. Для меня это не так просто на самом деле...

Сначала я в это, конечно, не поверила, но получила возможность убедиться в правоте его слов: Стас набрался смелости поцеловать меня лишь на пятом свидании.

...С той встречи в баре прошло полтора года, и в августе у нас свадьба. Настя признала свою неправоту: не все красавчики созданы исключительно для развлечения. Хотя и без него, конечно, не обходится...


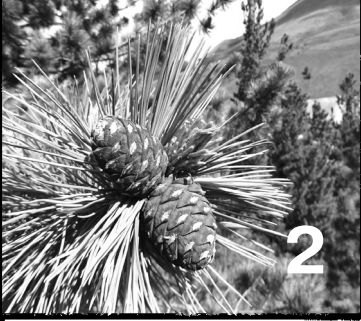
На вечеринке в честь помолвки Стас признался своим друзьям, что тогда в баре пригласил меня на свидание понарошку, да и номер я сознательно дала ему неверный. К тому же не продиктовала, а наспех записала на салфетке.

- Ого, так ты нас обманул! - возмутились парни. - С тебя бильярд и пиво в таком случае!

- Да, вас я обманул, - честно признался он, притягивая меня к себе и целуя. - Но только любовь не обманешь, верно, солнышко?

Валерия.

Ваш любимый сканворд

Перекрытие	Игра с обручами	...полетов (критика)	Ранний цветок																	
					Свежий снег	Рыболов. снасть	 <p>1</p> <p>Кинозвезда</p>			...Дереза										
	Лихо		Звание, чин							Ср-во от жажды										
	Дерево с желудями			Гардероб	Реплика															Шаг в танце
			Абрис лица																	
Католич. священник	Вяленая рыба					Лошадь "на пенсии"														
				Село (устар.)			1		Гитара-бубен	Время года										"Лунная...", Бетховен
Сохатый	Ночная птица					Чеш. мотоцикл														
				Цыганка у Лескова				Портъера сцены	Уважаемый (япон.)	4840 кв. ярдов										
Десять центов	2	 <p>2</p> <p>Хвойное дерево</p>						Иголка сосны	Юркая рыбка	Миф. греч. летун										
	До-нальд... утенок								Холм песка	Блаженство										
	Правда														Гоночн. автомобиль	Клич				
								Ласточное												Сладк. картофель
"Солом. шляпка", актер	Обшив-ка в складку		Комочек руды	Строит. помост				Вампир-пискун	Водевиль											Покла-жа в руках
Яблочное вино	Орудие для пахоты							Греч. Минерва												
				Верх головы										Газ в воздухе						
Этап	Пасюк																			
				Кашне																Отец снохи



А СЫН-ТО ВЫРОС...

Дети растут не по дням, а по часам. Порой и не замечаешь, когда они успевают превратиться из пухлощеких карапузов в вытянувшихся подростков. А потом и вовсе уходят во взрослую жизнь.

Когда Таня впервые взяла в руки плотный сверток, перевязанный голубой ленточкой, то подумала, что ее обманули. Не пахнет ее сын молоком! От свертка шел аромат порошка - перед тем как отправиться в роддом, женщина на славу отдраила все вещи для выписки. Она принялась еще раз - и снова ничего.

МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ

Гена, когда увидел сына впервые, никак не мог на него наглядеться. Все высматривал в крошечном личике собственные черты. Но, увы, пока видел только Танины - тот же упрямо вздернутый носик, ямочка на подбородке, неприлично длинные ресницы.

Они мечтали о ребенке несколько лет. Не торопились, не переживали, будто знали, что их сокровище непременно придет вовремя. И вот оно - лежит на кровати и весело сучит ножками.

Тане же первые полгода казалось, что она сломалась. Все то, что она ожидала от материнства, представилось совсем в ином свете. Да, она любила сына, но как-то сухо, без лишних эмоций, строго

выполняя все предписания. Мыла, кормила, качала. Вместе они ждали папу Гену с работы. И однажды он не пришел.

Мобильных тогда не было, поэтому единственным шансом что-то узнать был стационарный телефон. Но в офисе у супруга он, как назло, предательски молчал. Лишь на следующее утро к Тане явился коллега мужа и сообщил ужасное - Гену случился инфаркт. Гены больше нет.

Супругу было всего 33 года; он всегда хвастался крепким здоровьем и следил за собой. Неудивительно, что в первые часы женщина не желала верить в произошедшее. А потом случилось это - пробудился ее материнский инстинкт. Она вдруг поняла, что они с Мишенькой теперь одни-одинешеньки на всем белом свете и нету них никого роднее друг друга. Захлебываясь слезами, Таня прижала малыша к груди и впервые остро и осознанно почувствовала себя матерью.

Похоронные мероприятия отошли на второй план: на первый вышел сын. Таня даже не смогла как следует отгоревать по мужу - столько забот требовал малыш. Окружающие смотрели на безутешную вдову и в глубине души радовались, что у нее есть отдушина в виде

ребенка. Иначе бы Таня точно сошла с ума...

ТАБУ НА ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ

В садик мальчик пошел рано, в школу тоже - в 6 лет. Рос умным и прилежным, а Таня души в нем ни чаяла. Каждый раз сердце ее разрывалось от гордости! Отутюженная форма, галстук, веселый вихор на голове, даже пятно от чернил на щеке - все вызывало прилив невероятной нежности.

Коллега как-то намекнула:

- Растворилась ты в ребенке, Танюша.

Но Таня только отмахнулась. На первых порах она еще пробовала вновь почувствовать себя женщиной, но ничего не вышло. Поняла, что вряд ли найдет мужчину, который полюбит ее сына как своего. Только Гена мог так его любить. Да вот не было его рядом...

Время шло, ладошка сына увеличивалась в размерах. Скоро и вовсе перестала помещаться в руке. Да и сам мальчик, прежде ласковый и нежный, стал все чаще говорить:

- Мам, ну что ты со мной как с маленьким? Я ведь уже вырос!

Ага, как же, вырос - пятнадцать лет всего. Самый ранимый возраст, в котором родители всегда должны быть рядом. Таня очень переживала: как же ее сыночек без отцовского тепла. Поэтому, будучи мудрой женщиной, отдавала его в спортивные секции, где были мужчины-наставники. На них Миша ориентировался, им доверял свои секреты.

Когда сын пошел в институт и стал отдаляться еще больше, Материнское сердце нещадно болело. Однажды ей даже сделалось не на шутку плохо. От боли в груди подкосились колени, и тело обмякло, опустившись на пол. Хорошо, Мишенька оказался рядом. Тут же отнес мать на диван, накапал успокоительного в чашку.

- Может, врача? - обеспокоенно спросил сын.

- Ну что ты, мой хороший, само пройдет. Ты мне лучше расскажи, что у тебя в жизни происходит. А то я так переживаю...

Видимо, жгучая смесь чувства жалости и вины победила стеснение. Тогда, на старом промятом диване, Миша впервые поведал матери - он влюбился. Да еще как! Дамой сердца оказалась симпатичная однокурсница Верочка.

- Приводи ее к нам. Познакомимся поближе, чаю попьем!

Вера пришла аккуратно одетая, причесанная, с еле заметным ма-

кияжем на лице и тортиком в руках. Идеальный вариант для первой влюбленности! Таня тут же ее одобрила и, пока молодые пили чай в гостиной, уже рисовала в своем воображении сцены их будущей семейной жизни.

ПЛАН СОРВАЛСЯ

Воображение Таню подвело. Еще некоторое время молодые радовали своей влюбленностью, но довольно скоро женщина поняла, что у них не все ладно. Верочка, прежде часто заходившая в гости, стала делать это значительно реже.

Таня обеспокоенно расспрашивала сына, в чем дело. Тот один раз промолчал, во второй раз попросил не лезть в его дела, а в третий и вовсе огрызнулся. А мать преняла: опять закрывается, опять не желает с ней секретничать. Правда, позже Миша все же признался: с Верой они больше не вместе. Но еще хуже была другая новость - оказывается, он бросил симпатичную однокурсницу из-за новой любви.

Вот тут Таня на самом деле чуть не слегла с сердечным приступом. Ей казалось, ее сын - благородный и честный мужчина. И - на тебе! Женское любопытство терзало ее: кто же она, новая избранница? Но на этот раз Миша оказался крепень - ничего не говорил матери.

В этот раз Тане, как никогда прежде, хотелось узнать, что за девушка такая особенная, что она оказалась лучше приятной во всех отношениях Верочки. К счастью, скоро ее любопытство было удовлетворено. Однажды в их квартире раздалась телефонная трель. Миши не было дома, поэтому трубку взяла мать.

- Простите, вы, наверное, Татьяна Петровна. У Миши мобильный не отвечает, я переживаю.

Таня замерла на месте и сама не заметила, как кивнула. Потом опомнилась: ее ведь не могли видеть. Что же так смутило женщину? Голос - он был с явным акцентом.

ФРАНЦУЗСКАЯ БАРЫШНЯ

- Да, Адель французенка, и что в этом такого? - не унимался Миша.

Мать встретила его вечером с серьезным разговором. Он с ходу начался с обвинений: как ее ненаглядный сынок мог променять Веру на непонятно что. Миша отбивался как мог: влюблен, и Адель - лучшее, что было в его жизни.

Адель оказалась далеко не красавицей, но «изюминка» в ней однозначно присутствовала. Она приехала в Россию получать образование и спустя время, собиралась

вернуться на родину. Мишу она так некстати встретила в библиотеке. Тот, как настоящий мужчина, помог ей достать тяжелую книгу с верхней полки - так и познакомились.

Таня весь вечер улыбалась так, что в конце заболели мышцы лица. Она старалась быть приветливой, но внутри бушевала буря.

Когда Адель ушла, женщина выказала сыну все, что думает об этой ситуации. Но тот только пожал плечами.

- Не нравится - не общайся с ней, но ситуацию это не изменит.

Зная, что мать относится к Адель весьма холодно, Миша не приглашал возлюбленную в дом. Зато все чаще сам уходил, чтобы провести с ней время. А вскоре и вовсе съехал на съемную квартиру.

Оказалось, ее маленький несмышленный (как ей казалось) Миша давно работает и вполне может обеспечить себя жилплощадью. Это было настоящим ударом.

ЕСЛИ Б ТОЛЬКО ЗНАТЬ...

Последнее время Таня ходила сама не своя. Материнское сердце предчувствовало беду, но женщина до конца надеялась на то, что Миша одумается.

- Мама, мы уезжаем во Францию, - заявил однажды он.

Таня хотела спросить, надолго ли, и попросить привезти ей что-нибудь из сувениров, но по лицу сына поняла, что эти вопросы будут неуместны. Они уезжали не на неделю и даже не на месяц - ее родной мальчик покидал ее навсегда.

Таня залилась горькими слезами. Адель, оказавшаяся рядом, кинулась ее успокаивать.

- Мы будем к вам приезжать, а потом вы приедете к нам.

Молодые уезжали через неделю, и все это время Таня не жила - существовала. Сама не помнила, как проводила сына с возлюбленной в аэропорт, как пришла в опустевшую квартиру, как сделала уборку в комнате Миши, не зная, когда еще он сюда вернется.

Знала бы в тот момент Таня, что уже через пару месяцев впервые поедет за границу, что родители Адель окажутся очень приятными людьми, которые тут же ее примут, что отныне ее заморские путешествия станут постоянными, а вскоре она будет летать во Францию с чемоданом детских игрушек - для прелестного мальчика Марселя, своего любимого внука. Знала бы...

Но пока Таня была безутешна. Она сидела, сжимая в руках рамку с детской фотографией сына, и слезы тихо катились по ее щекам.



СКОНЧАЛСЯ ЗВЕЗДА ФИЛЬМА «ИГРУШКА» МИШЕЛЬ БУКЕ

Известному актеру было 96 лет, и больше всего он запомнился российским зрителям по фильму «Игрушка» с Пьером Ришаром - Мишель сыграл там роль миллионера Пьера Рамбаль-Коше.

В 1944 году актер дебютировал в театре, а спустя три года после этого состоялся и его дебют в кино - Мишель Буке получил роль в фильме «Месье Венсан». Также актер играл в таких популярных кинокартинах, как «Отверженные», «Неверная жена», «Сирена с «Миссисипи» и «Невеста была в черном». Всего же на его счету более пятидесяти блестящих ролей в кино. Мишель Буке дважды получал престижную премию «Сезар» как лучший киноактер: первый раз - в 2002 году за фильм «Как я убил своего отца», и второй раз - в 2006 году за роль в киноленте «Странник на Марсовом поле». В 1991 году звезда кино удостоился Европейской кинопремии как лучший актер, а в 2007 году Мишель Буке был удостоен звания командора Ордена Почетного легиона!

ШАЙА ЛАБАФ И МИА ГОТ СТАЛИ РОДИТЕЛЯМИ ПЕРВЕНЦА

Звездная пара была замечена 1 апреля во время прогулки по Пасадене, и гуляли Миа и Шайа на сей раз с детской коляской!

При этом слухи о беременности актрисы появились в сети в ноябре прошлого года - именно тогда папарацци сумели запечатлеть ее с заметно округлившимся животом. Что же касается отношений Миа и Шайи, то они развивались очень бурно - влюбленные познакомились на съемках фильма «Нимфоманка» в 2013 году, а в 2016 году Миа и Шайа поженились. Правда, этот брак не был долгим - уже через два года супруги оформили развод. Теперь же они снова сошлись, более того, актеры все-таки создали самую настоящую семью!

Самоанализ

Психологи уверены: от того, как мы переживаем неудачи, зависит будущая дорога к успеху. Перед вами пять способов справиться с ситуацией, которая вызывает у вас негативные эмоции.



КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕУДАЧЕЙ

Если постоянно прокручивать в голове ошибки и промахи, можно долго топтаться на одном месте. После неудачи следует незамедлительно начинать путь вперед, делая следующие шаги.

1. ПРИЗНАЙТЕ СВОИ ЭМОЦИИ

Скажите себе: «Да, мне больно, неприятно, стыдно». Примите всю ту бурю чувств, которую обычно испытывает человек после провала. Даже если вы злитесь на себя, это адекватная реакция на происходящее. Кому-то становится легче после того, как он выплескивает свои мысли на бумагу, кому-то - во время крушения всего вокруг (в помощь вам боксерская груша или ненужные тарелки). Выпустить пар - нормально, поплакать - нормально. Ненормально делать вид, что ничего не произошло.

2. ПОМОГИТЕ СЕБЕ АДЕКВАТНО

После неудачи (особенно если она была крупной) многие выбирают деструктивный путь: алкоголь, фаст-фуд, скандалы с близкими. И совершают ошибку - попадают в болото, выбраться из которого непросто.

Лучше, если на этот случай у вас есть список восстанавливающих практик для возвращения душевного равновесия и спокойствия. Например, время, проведенное с питомцем, общение с друзьями, любимая книга (кино, сериал), дыха-

Успех состоит в переходе от неудачи к неудаче без потери энтузиазма.

тельные упражнения, йога, фитнес, прогулка, теплая ванна с аромамаслами и т.д.

3. НЕ БЕРИТЕ НА СЕБЯ СЛИШКОМ МНОГО

Есть две крайности: первая - считать, что в ваших ошибках виноваты другие, вторая - думать, что все неудачи являются только вашей «заслугой». Желательно в этом вопросе помнить о балансе. Стоит взять ответственность за происходящее на себя, но не отрицать внешние факторы. Они могли внести свой «вклад» в то, что произошло с вами.

4. ВЫЯСНИТЕ, ЧЕМ БЫЛ ПОЛЕЗЕН ПРОВАЛ

Психологи настаивают: каждая ошибка - это ступень вверх, но только в том случае, если у человека получится извлечь урок из провала. Важно сделать выводы и определить, как следует поступать в следующий раз, а как делать, напротив, не стоит. Иногда кажется, что в неудаче не было ничего поучительного. Просто порой нужно время, чтобы эмоции улеглись, и стали очевидны факты.

5. ПРОДУМАЙТЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Итак, неудача уже случилась, и этого не изменить. Конечно, можно смаковать ее подробности в течение долгого времени, однако рациональнее решить, что делать дальше. Как выйти из затруднительного положения? Кто поможет вновь набрать высоту? В каком направлении двигаться в будущем?

Пошаговый план снижает уровень стресса, потому что дает от-

вет на вопрос: а что же за поворотом? Например, если вы совершили ошибку на работе, из-за которой вас лишили премии или сделали выговор, имеет смысл задуматься, как перешагнуть через нее. А затем продолжить движение по карьерной лестнице.

РАЗРУШИТЕЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ

У многих во время неудач включается механизм защиты. Вспомните, как в детстве вы расстраивались, когда делали что-то не так, и мама за это ругала. В голове крутились мысли: «Я ошибся, потому что я плохой». Подобные мысли могут посещать и взрослых людей, но они разрушительны.

Вы и ваша ошибка - это не одно и то же. Даже первоклассные профессионалы могут оступиться. Они не становятся в тот же миг дилетантами. После провала вы продолжаете оставаться собой - талантливым, способным, умелым и успешным человеком. Вы оказались неправы лишь в одном эпизоде, но не в жизни (карьере, отношениях) в целом, и это важно понимать. Если у вас не получается самостоятельно справиться с негативными мыслями и чувством вины, обязательно обратитесь за помощью к специалисту.

ОНИ ПОТЕРПЕЛИ ФИАСКО, НО В ИТОГЕ ДОБИЛИСЬ УСПЕХА

В жизни многих известных личностей случались неудачи, из которых они в конце концов выходили победителями.

Так, телеведущая **ОПРА УИНФРИ** начинала карьеру с должности репортера. Но вскоре девушку уволили за «профнепригодность». Она с трудом нашла новую работу. А ее знаменитое шоу выросло из низкопробной программы на чикагском телевидении, на которое изначально никто не делал ставки.

Автор книг о Гарри Поттере, писательница **ДЖОАН К. РОУЛИНГ**, пережила развод, безденежье и депрессию, прежде чем поверить в себя. Ее рукопись о мальчике-волшебнике отвергли целых двенадцать издателей! Казалось, это провал... Первый тираж составил всего тысячу экземпляров, но уже в 1997 году издание назвали детской книгой года.

Знаменитый промышленник **ГЕНРИ ФОРД** дважды становился банкротом, прежде чем прийти к успеху. Две автомобильные компании, которые он основал, потерпели крах. Любимой бы опустил руки, но только не Форд. С третьей попытки он создал **Ford Motor Company** и совершил революцию в автомобильном мире. Кто знает, что было бы, если Генри отказался от своей затеи.

Сегодня человек ежедневно потребляет в 5 раз больше информации, чем 30 лет назад. А 150 лет назад люди и вовсе получали наш ежесуточный объем информации за всю жизнь. И с каждым годом среднестатистическому взрослому приходится запоминать все больше и больше. Постепенно мозг адаптируется к таким изменениям, но не настолько быстро, как хотелось бы. Как подстроиться под современный многозадачный мир и «прокачать» память?

ОБЕСПЕЧЬТЕ ПОРЯДОК ВО ВСЕМ

Пусть каждая вещь лежит на своем месте, чтобы не приходилось каждый раз запоминать, куда вы ее положили. Рутинные дела, встречи, важные даты, списки покупок лучше записывать в блокнот или в заметки на смартфоне. Это избавляет от необходимости постоянно держать их в голове и освобождает место для более важной информации. Однако перед тем как заглянуть в блокнот (смартфон), постарайтесь самостоятельно вспомнить, что там написано. Это будет тренировкой памяти.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЯТЬ ОРГАНОВ ЧУВСТВ

Мы воспринимаем информацию с помощью пяти органов чувств: осязания, обоняния, зрения, вкуса и слуха. Чем больше сенсорных систем вы задействуете для запоминания, тем лучше закрепите информацию в памяти. Например, можно слушать аудиолекцию, параллельно записывать слова лектора и вдыхать аромат эфирного масла. Так вы подключите сразу три канала восприятия, разовьете нейропластичность мозга и лучше запомните нужные факты.

ПРИМЕНИТЕ АССОЦИАТИВНЫЙ МЕТОД

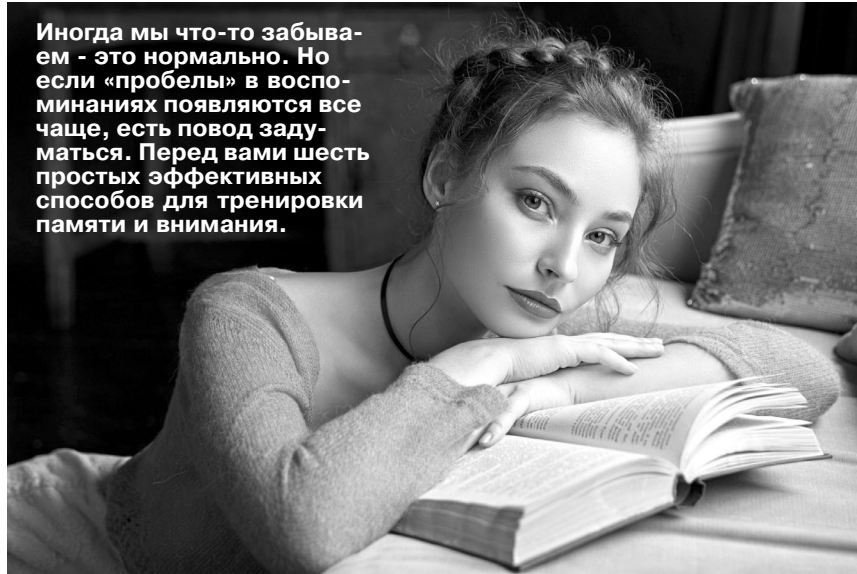
Чтобы лучше запоминать новое, создавайте ассоциативные образы. Чем более яркими, странными и нелепыми они будут, тем лучше. Придуманый образ следует воспроизвести в памяти несколько раз, чтобы «соединить» его с явлением или предметом. Кстати, этот способ хорошо подходит и для запоминания сложных паролей.

- Попробуйте регулярно выполнять привычные действия не ведущей рукой (для правой - левой, для левой - правой). Это развивает межполушарные связи и тренирует мозг.

ИЗУЧАЙТЕ НОВОЕ

Когда человек осваивает непривычное для него дело, в мозге фор-

Иногда мы что-то забываем - это нормально. Но если «пробелы» в воспоминаниях появляются все чаще, есть повод задуматься. Перед вами шесть простых эффективных способов для тренировки памяти и внимания.



ЗАЧЕМ И КАК ТРЕНИРОВАТЬ ПАМЯТЬ?

мируются нейронные связи. Лучше исследовать новое постепенно, шаг за шагом. Например, если вы поставили цель - заговорить на английском языке, - для начала попробуйте запоминать по пять иностранных слов в день. Не спешите, не ждите быстрых результатов, не нагружайте свою память слишком сильно. И обязательно связывайте полученную информацию с уже знакомой.

МЕДИТИРУЙТЕ

Во время медитации в организме происходит много изменений: улучшается работа нервной системы, снижается давление, а еще увеличивается количество серого вещества в мозге. Именно оно отвечает за память, а его потери (с возрастом) приводят к развитию деменции и других старческих болезней. Выделяйте на медитацию 15-20 минут в день, и уже через несколько недель вы заметите позитивные изменения.

- Калифорнийские ученые выяснили, что человек хуже запоминает в путешествиях то, что сфотографировал. В поездку лучше берите не фотоаппарат, а дневник. И записывайте туда впечатления и воспоминания.

ВОСПРОИЗВОДИТЕ ПРОШЕДШИЙ ДЕНЬ В ПАМЯТИ

Перед сном прокручивайте события уходящего дня в мыслях с максимальной точностью. С чего началось утро? С кем вы встречались, о

чем говорили, что делали? Чем больше подробностей удастся вспомнить, тем лучше.

Такая практика не только тренирует память и наблюдательность, но и способствует гармонизации нервной системы, особенно если воспоминания вести в обратном порядке (с вечера к утру). Этот ритуал поможет успокоиться и мягко провалиться в сон.

Константин Михайлов, психолог: «Тренировка памяти - это эффективная профилактика возрастных изменений в мозге, болезни Альцгеймера, деменции. Полезно играть в логические игры и шахматы, решать кроссворды и судоку, читать, учить наизусть стихи. Но важно понимать, что на состояние мозга влияет не только мыслительная деятельность, но и образ жизни в целом. Например, избыток «плохой» холестерина, сахара в питании приводит к повреждению и закупориванию сосудов и нарушает мозговую деятельность. Курение и употребление алкоголя тоже ведет к микроповреждениям сосудов. А из-за малоподвижного образа жизни снижается кровоснабжение головного мозга, нарушаются когнитивные способности, в том числе и память. В идеале стоит заниматься спортом 3 раза в неделю по 1,5 часа. Именно такое количество физической активности поможет на 30% увеличить формирование новых нейронов в тех отделах, которые отвечают за память».

Ситуация



ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ ИЗМЕНИЛИ МОЮ ЖИЗНЬ

Сердце внезапно падает куда-то вниз, потеют ладони, появляется шум в ушах и головокружение. Все это приправляется чувством необъяснимой тревоги. Это паническая атака!

Тот день отличался от множества других лишь тем, что накануне я разошлась с мужем. Близились время обеда, и мы с коллегой пошли в столовую около офиса. Взяли бизнес-ланч. Я уже направлялась к нашему столику, как вдруг меня пронзила мысль: интересно, а что сегодня будет есть на ужин Никита? Он ведь и готовить не умеет, и доставку заказывать жадничает. И вообще, как он без меня справится?

Мне стало плохо в ту же секунду. Сердце понеслось, словно бешеное, на лбу проступили капельки пота, руки затряслись, рискуя выронить поднос с едой.

- Маша... - только и успела сказать я.

Очнулась в карете скорой помощи. Костюм был испачкан морсом и витаминным салатом - надежное доказательство того, что падения я не избежала. Знали бы вы, как я испугалась тогда.

- Доктор, что со мной? Скажите правду, - попросила я у врача скорой.

Женщина лет шестидесяти в медицинском костюме посмотрела на меня сквозь очки и заявила, что ничего страшного. Тогда я впервые услышала странный для меня диагноз - «паническая атака». Верить в то, что я чуть не попрощалась с жизнью из-за банального страха, у меня не получалось, поэтому на следую-

щий день я самостоятельно поехала в клинику. Провела полное обследование сердца, пообщалась с кардиологом, но услышала лишь:

- У вас все в порядке. Обратитесь к неврологу или психотерапевту.

С этой мыслью я прожила еще несколько недель. Прислушивалась к собственным ощущениям, но не было ничего, даже отдаленно напоминающего того, что я пережила тогда в столовой.

Я уже подумала, что недуг оставил меня, как вдруг меня накрыло вновь, причем в самый неподходящий момент. В тот вечер я поехала домой на метро. Общественным транспортом в годы брака я почти не пользовалась - всюду меня возил муж на своем автомобиле. Теперь же пришлось выйти из зоны комфорта. Был час пик, народу толпилось немало. На одной из станций я задумалась о том, как здорово было бы сейчас оказаться в прохладном от кондиционера салоне любимой иномарки супруга. Одна лишь мысль - и уже в следующую секунду я почувствовала, как что-то тяжелое сжало виски.

- Девушка, вам плохо? - кто-то тряс меня за плечо, а я ничего не могла ответить.

Мне вновь вызвали скорую: на этот раз отправили в больницу сразу. Но и там я не услышала ничего нового: вам нужно к неврологу. На-

чались мои долгие скитания по врачам.

Диагноз «панические атаки» мне официально поставил психотерапевт. Я несколько раз переспросила, действительно ли все хорошо у меня со здоровьем. «Да, не сомневайтесь», - услышала в ответ.

Мне хотелось, чтобы доктор написал таблетки, которые быстро решили бы этот вопрос. Но оказывается, как таковой медикаментозной терапии в подобных случаях не существует.

Специалисту я рассказала обо всем, что мучило меня последнее время. Призналась? что во время атак я чувствую сковывающий страх - кажется, будто ситуация не разрешима и ничего уже не будет, как прежде. И услышала такие важные в моем случае слова: «Это нормально».

Но самое удивительное начало происходить потом. То тут, то там я стала узнавать о знакомых мне людях с похожей проблемой. Они молчали о ней раньше, потому что боялись показаться странными. Теперь же мы разговаривали на одном языке.

Мне самой помогла, в первую очередь, информация о том, что я полностью здорова. Знание, что это всего лишь неконтролируемый временный страх, возвращает на землю. Далее я запаслась всевозможными успокоительными средствами, которые применяла в случаях, когда подступала паническая атака. Со временем я научилась ее различать - подкатывала тошнота, начинался тремор. Тут же я брала под язык таблетку.

Ну, и главное, что спасло меня - это работа со специалистом. Это те люди, вместе с которыми есть шанс найти и проработать глубинную причину происходящего. Пока она остается не тронутой - атаки так и будут вас достигать.

Лично я живу спокойной жизнью уже полгода - и это большое достижение! Но самое важное - я знаю, что даже если страх вновь придет ко мне, я дам ему отпор.

Екатерина.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Научитесь отдыхать

Чаще всего панические атаки поражают жителей мегаполисов. В больших городах уровень стресса и ритм жизни гораздо выше - отсюда и неровный эмоциональный фон. В таких случаях важно снизить темп, научиться отдыхать и просить о помощи, наладить режим сна. Хорошо помогают техники глубокого дыхания: они нормализуют сердечный ритм и выравнивают психологический фон.

На просторах Интернета кипят споры: на этот раз в словесной перепалке сошлись родители. Часть из них - люди исключительно целомудренные. Они предпочитают не сверкать перед детьми обнаженными частями тела и зачастую считают наготу чем-то предосудительным. Остальные - их прямая противоположность. Такие мамы и папы придерживаются правила «что естественно, то не стыдно». Так кто же из них прав?

ВЫЙДИ, СЫНОК, Я ПЕРЕОДЕНУСЬ

Маленькие дети спокойно воспринимают обнаженное тело. Но когда сын достигает 3-4 лет, вы вдруг замечаете, что он проявляет к вашей неодетости повышенное внимание. Иногда даже старается оказаться рядом в тот момент, когда вы решили поменять трусики или лифчик. Задумайтесь: почему вы не просите его выйти из комнаты или не уходите переодеваться в ванную? Действительно считаете, что в обнажении при ребенке нет ничего плохого?

Если вы вдруг заметили, что ваш сынок бросает заинтересованные взгляды на те места, которые не принято показывать посторонним людям, то лучше обойтись без демонстрации своих прелестей. Конечно же, если речь идет о девочке, то мама вполне может не стесняться. В дальнейшем вы все равно никуда не денетесь от совместного посещения, скажем, бани или сауны.

НЕУДОБНЫЙ ВОПРОС

Помнится, однажды я понесла своего трехлетнего сына в ванную комнату - ополоснуть перед сном. А там как раз заканчивала туалет моя подруга, приехавшая на несколько дней в гости. Поскольку ее водные процедуры затягивались, а время клонилось к ночи, я крикнула ей через дверь: «Прикройся!» - и вошла в ванную с ребенком на руках. Увы, она не расслышала мою просьбу из-за шума воды. Мой малыш, естественно, тут же спросил: «А почему у тети...» Приводить вопрос целиком я не буду, но, поверьте, мы обе почувствовали себя крайне неловко.

Сыну я ничего отвечать не стала. Он, похоже, и сам не собирался дожидаться ответа, тут же переключившись на водичку, бежавшую из крана. Однако недавно в доверительной беседе мой уже женатый отпрыск сообщил мне, что прекрасно помнит тот эпизод. Так вот, оказалось, он тогда подумал, что эта тетя какая-то больная, и ему потом было неприятно, когда она брала его на руки.

Реакция на данную ситуацию тех, кто не считает обнажение перед детьми чем-то зазорным, предсказуема.



ЧТО ЕСТЕСТВЕННО, ТО НЕ СТЫДНО?

Когда ребенок еще маленький, мы даже не задумываемся о том, чтобы переодеваться в отдельной комнате, не стесняемся лишний раз пройтись по дому в neglige. Но по мере взросления малыша родителей начинает волновать вопрос: где границы дозволенного?

Скорее всего, они скажут: «А вот если бы ваш сын часто видел обнаженное женское тело, он воспринял бы наготу гостя нормально». Но здесь можно и возразить: зачем же мальчику в столь нежном возрасте получать подобные знания и впечатления? Может, будет лучше, если представление о женской наготе у него сформируется после любования античными статуями, например?..

ОНИ СМОТРЯТ!

Не думайте, что если ваши сын или дочь в раннем возрасте не узнают, в чем состоят анатомические и физиологические особенности человеческого тела, они так и вырастут в неведении. Благодаря стараниям нашего телевидения они довольно рано получают представление о различиях между мальчиками и девочками, взрослыми и детьми. Но вот если рядом с сыном нет отца, а перед ним без всякого стеснения переодевается мама, это может осложнить его развитие как мужчины. И напрасно «продвинутые» родители говорят, что их детишки вообще не обращают внимания «на это». Не заблуждайтесь! Очень даже обращают! И думают об этом. Может быть, даже слишком много думают, и не так, как вам того хотелось бы. Такое семейное поведение может стать причиной того, что в дальнейшем

общение ребенка с противоположным полом будет развиваться совсем не по тому сценарию, который кажется родителям верным.

РАЗДЕТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОУМНЕТЬ?

Безусловно, не стоит истошно вопить, если сын-подросток случайно войдет в ванную, когда вы принимаете душ, а потом припоминать ему этот случай всю жизнь. Но и не нужно делать вид, что ваша нагота в присутствии сына естественна. Или оправдываться тем, что ваша крохотная квартира не подражает личному пространству для каждого члена семьи. Когда один человек переодевается, другой всегда может отвернуться или выйти из комнаты.

Совсем недавно ученые-сексологи представили поразительные результаты очередных своих исследований. Оказывается, если человек часто ходит обнаженным и наблюдает наготу других, у него снижаются агрессивность и половой инфантилизм, пропадает скованность, повышаются умственные способности, улучшается эмоциональное состояние, исчезают комплексы... И еще много-много всего. Вот, оказывается, как все просто! Получается, для гармоничного развития личности достаточно всего лишь сбросить с себя одежду? Позвольте усомниться.

Елена Л.



(Продолжение. Начало в 12-18).

– Я уверен, что сын его с вами согласен, – отвечал мистер Вальгрёв сухо. – Впрочем, по словам мистера Ворты, имение очистится от долгов через год или два, и сэр Френсис получит возможность поселиться здесь. Приятно сделаться обладателем такого поместья тридцати лет от роду. Владея им, можно не трудиться для приобретения известности, оно даст известность.

– Желали бы вы быть в таком положении? – спросила Грация улыбнувшись.

– Очень. Я многое отдал бы, Грация, чтобы не быть в зависимости от света, чтобы не быть вынужденным идти по дороге, намеченной много лет тому назад и во что бы то ни стало достигнуть известной цели. Я сам не знал, как трудно будет достигнуть этой цели, как тяжело не иметь свободы жить как угодно, пока не... до последних дней.

Девушка взглянула на него с удивлением и с очень бледным лицом.

– Как же вы узнали это в последние дни? спросила она.

– В эти дни я сделал роковое открытие, Грация.

– Какое открытие?

– Что я люблю вас.

Она с минуту поглядела на него недоверчиво и залилась слезами.

Он обнял ее и прижал к себе, глядя на нее с любовью, но не с торжеством счастливого влюбленного.

– Моя дорогая, моя бесценная, не плачьте. Я не стою ни одной из этих слез. Тайна высказана, хотя я не имел намерения ее высказывать. Я обнял вас на минуту, в первый и в последний раз. Я, видите, даже не целую вас. Я люблю вас всем сердцем и всею душой, Грация Редмайн, но я помолвлен с другою женщиной. Я говорю вам оба факта разом. Вся моя будущность зависит от брака, а я недостаточно равнодушен к своей будущности, чтоб от него отказаться.

Грация тихо высвободилась из его рук. Лицо ее сияло. Он любит ее, а потом хоть потоп! Какое ей было дело в эту минуту торжества, что он должен жениться на другой женщине?

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

Знать, что он любит ее, было само по себе таким счастьем, что в ее сердце не было места для горьких чувств.

– Вам было бы неприятно, если бы я вышла замуж за фермера? – спросила она, с улыбкой глядя на него.

– Избави Бог. Я желал бы, чтобы вы остались навсегда в стороне от толпы, отдельною блестящею звездой. Я должен идти моею дорогой и жить моею жизнью; так написано в книге судеб. Но знать, что Грация Редмайн стоит выше мира, в котором я живу, было бы большим утешением для меня.

Утешением для него! Он даже не подумал, не нуждается ли она тоже в утешении. Однако он знал, что она любит его, он подозревал это уже несколько дней и теперь думал, что поступил замечательно благородно, сказав ей откровенно о своем положении. Очень немногие поступили бы так на его месте, думал он.

Дверь комнаты была полуотворена, и в эту минуту послышались приближавшиеся шаги и голоса остального общества. Грация вытерла слезы и отошла к окну, чтобы собраться с духом для встречи с своими родственниками. Мистер Вальгрёв последовал за ней, открыл окно и сделал какое то замечание о ландшафте, чтоб прикрыть ее волнение.

– Ну, теперь когда мы осмотрели весь дом, мистер Вальгрёв, не мешает нам подумать и о подкреплении сил, – сказал Джемс Редмайн. – Где мы будем обедать, в саду или в парке?

– Не в саду и не в парке, – отвечал мистер Вальгрёв. – Мы вообразим себя Клеведонами и пообедаем в большой столовой.

– Э, так вы вот как! А я думал, что вы хотите непременно раскинуть скатерть на траве и пообедать на воздухе. Впрочем, надеюсь, что мистер Молес не имеет ничего против вашего желания.

– Решительно ничего, мистер Редмайн. Вы можете расположиться в столовой как вам угодно. Все, кого бы ни привел мистер Вальгрёв, здесь дорогие гости. Я и жена моя принесем все, что вам нужно.

– Мы сами принесли с собою все, что нам нужно, – гордо возразила мистрис Редмайн. – Я собственными руками уложила корзины.

– Если так, то мы будем только прислуживать вам, мистрис Редмайн, – отвечал дворецкий.

Все отправилось вниз. Тетушка Ганна и мистер Молес шли впереди, таинственно рассуждая об обеде; мистер Ворт и мистер Редмайн следовали за ними, толкуя о земледелии. Грация и Губерт Вальгрёв были последние.

– Проведем приятно хоть один день, Грация, – сказал он, спускаясь медленно по широкой лестнице.

– Забудем, что существует будущее, и будем счастливы настоящим.

– Могут ли я не быть счастлива, ког-

да я с вами? – отвечала она, не подозревая, как опасно было с ее стороны такое откровенное признание.

Глава VII ЕСЛИ БЫ ЭТОТ ДЕНЬ ДЛИЛСЯ ВЕЧНО!

В конце столовой был небольшой овальный стол, небольшой сравнительно с другими столами, стоявшими по обеим, сторонам комнаты, но такой, что вокруг него могли свободно усестись человек двенадцать или четырнадцать. На этом столе обедал принц регент с немногими избранными, когда все графство съезжалось в Клеведон, и на этом же столе было выложено, по настоянию мистера Вальгрёва, все, что заключалось в корзинах мистрис Редмайн. Он сам помог расстелить скатерть и подавал Грации стаканы, ножи и вилки так проворно, как будто это было для него делом привычным.

– У нас пикники бывают большею частью в комнатах, – сказал он, – и я всегда помогаю накрывать стол, когда у меня завтракают или обедают друзья мои. Какое угощение вы приготовили нам, мистрис Редмайн! Я просил только телятины и салату, а вы приготовили роскошный обед. Пирог с голубьями, вареная говядина, цыплята под соусом – и скажите, пожалуйста, что это за мокрая смесь в каменной чашке? Разве мы возвратимся к дням нашего детства и будем есть творог с сывороткой?

– Это пирожное, мистер Вальгрёв, – возразила тетушка Ганна обиженным тоном. – Его не легко делать, но в этот раз оно мне удалось. Многим оно очень нравится.

– Будьте уверены, мистрис Редмайн, что я сумею оценить ваше пирожное. Теперь, Грация, садитесь в конце стола и будьте леди Клеведон, а я сяду против вас и буду сэр Губерт. Мистер Ворт, садитесь направо от ее светлости, мистрис Редмайн, я прошу вас сесть рядом со мной, а остальные где кому угодно.

Молодые Редмайны вернулись к этому времени из парка, и все общество, за исключением Грации, принялось с большим аппетитом уничтожать пирог с голубьями, вареную говядину, цыплят, соус и другие приправы в виде огурцов, салата и т. п.; между тем как мистер Молес, дворецкий, прислуживал им с таким же торжественным видом, будто воображал себя во главе толпы служителей на одном из банкетов давно минувших времен. Он усмехнулся раза два спокойной улыбкой при шуточных замечаниях мистера Вальгрёва, но вообще был олицетворением торжественности и разливал брайервудское пиво и херес мистера Вальгрёва так же величественно, как в былое время разливал дорогой рейнвейн и мадеру.

Обед прошел очень весело. Мистер

Вальгрев казался таким довольным, как будто слава его и состояние были уже составлены, и ему осталось только наслаждаться жизнью. Он говорил и шутил неумолкаемо, между тем как молодые Редмайны, одаренные смутным чувством юмора, громко хохотали в промежутках между своим важным занятием, а Грация улыбалась на своем почетном месте и сияла как фонтан под солнечными лучами. Ей не нужно было говорить. Достаточно было, что она смотрела такую веселою и прекрасною. Может быть, всякая птичка в Брайервудском саду могла съесть столько же, сколько съела в этот день мисс Редмайн, по человек способен наслаждаться пищей только когда все духовные радости угасают в его душе. Грация питалась в этот день пищею, выросшею не на земной почве. Она была в волшебном мире и смотрела на действительность такими же глазами, как Титания, ласкавшая своего прозаического возлюбленного.

Они провели в столовой часа два, показавшиеся Грации получасом невозмутимого блаженства, потом отправились в цветник.

Клевдонский цветник занимал около восьми акров и был когда то главным украшением поместья. Оставленный в печальном пренебрежении, он густо зарос кустами жасмина, роз и жимолости. Дорожки покрылись мхом, над аллеями образовались непроницаемые зеленые своды; тут валялась сломанная статуя, там лежал пустой мраморный водоем от фонтана. В конце одной из аллей был большой пруд, полу заросший водяными лилиями, другая выходила на широкий луг, окруженный густою изгородью из остролистника. Только трава местами была скошена, и итальянский цветник леги Клевдон содержался в порядке. Все остальное было в хаотическом состоянии.

— Если бы я был миллионер, я оставил бы хоть один сад в таком виде, — сказал мистер Вальгрев, гуляя между розовыми кустами и цепляясь за ветки, преграждавшие дорожки. — Я всегда воображал себе розовую беседку у Бендемирского потока таким же заглохшим местом. В этих густых массах зелени встречаются такие чудные формы и краски, каких никогда не составит никакой садовник.

Грация, конечно, согласилась с ним. Она считала всякое слово, выходящее из его уст, перлом премудрости.

Отыскав зеленую беседку, большую и прохладную, мистер Ворт и дядя Джемс остались в ней курить и пить молочный пунш, и пригласили в свой приют старого дворецкого. Но нельзя было ожидать, что мистер Ворт останется в обществе дворецкого, и мистрис Джемс нимало не удивилась, когда он, попробовав пунш, ушел гулять так же, как и Грация, с ее кузенами. Кузены скоро скрылись из скучного сада в лес, где можно было погоняться за разною дичью и ползать по деревьям, и Грация осталась опять наедине с мистером Вальгревом.

Этот день был, может быть, самым счастливым днем ее краткой жизни, — днем невозмутимого блаженства. Что за беда, что ее возлюбленный вслед за признанием в своей любви сказал ей, что между ними лежит непроходи-

мая преграда? Придет время, когда мысль об этом приведет ее в отчаяние, но это время еще не пришло. Он любил ее, и в этом заключалось все счастье, какое она могла себе вообразить. Она думала о нем, как о человеке, стоящем несравненно выше ее, она отдала ему свое сердце в детском неведении, что приносит жертву. Жизнь ее была в последнее время очень хороша только потому, что он был близко от нее. Даже когда она считала его равнодушным к ней, ей было достаточно видеть его лицо, слышать его голос. Каково же было ей узнать, что он любит ее, что это высшее, почти невероятное счастье выпало на ее долю? Из всех женщин, которые обожали его — девушка с таким сентиментальным характером, как Грация, способна вообразить, что все другие женщины, встречавшиеся с ее идеалом, не могли не обожать его — из всех женщин он выбрал ее. Непостижимое снисхождение! Безумное сердце все еще замирало от восторга при воспоминании о блаженном мгновении, когда он произнес: «Грация, я люблю вас».

Что же касается мистера Вальгрева, это прогулка по запущенным цветникам и фруктовым садам, со случайными остановками для того, чтобы нарвать роз или набрать земляники на широкий фиговый лист, показалась ему тоже далеко не неприятною, хотя в его чашу наслаждения примешивалась доля горечи и сожаления. Счастливого лица Грации даже среди роз омрачалось в его глазах страшною тенью будущего. Как ни хорош был этот день, следующий был близко. Как покинуть девушку, так горячо его любящую? Он сознавал, что это будет для него большим испытанием. Но неделю тому назад он смотрел очень легко на свое увлечение и говорил себе, что он менее кого бы то ни было способен горевать при разлуке. Хорошенькие лица были для него не новостью. Он жил между привлекательными женщинами, которые ухаживали за ним с тех самых пор, как его профессиональная карьера стала подавать надежды на богатую жатву в будущем.

«Как бы тони было, но я сказал ей правду, — думал он, глядя на оживленное лицо Грации, сиявшее величайшим счастьем. — Я этим очень доволен. Какое она милое, доверчивое существо, нимало не заботится о будущем, способна ни на какие эгоистические расчеты, довольна только тем, что любима! Жаль, что я не придержал языка. Мне следовало бы завтра же уехать из Брайервуда. Остаться здесь все равно, что остаться на краю пропасти. Однако...» Однако он намеревался остаться и остался.

Послеобеденное время продолжалось три часа. Трубки, разговоры, пунш и сладкая дремота сократили для старших течение времени, и только когда стало заметно смеркаться, когда посвежел воздух и летний ветерок зашумел деревьями, они поняли, что незаметно подкрался вечер, и мистрис Джемс захлопотала о чае. Без чая праздник казался бы неоконченным.

К счастью, все было уже приготовлено, иначе они не успели бы напиться за светом. Сыновья мистрис Редмайн выбрали в роще удобное место, раз-

вели костер, вскипятили воду. «Матушке» осталось только заварить и разлить чай.

Все весело отправились в рощу, оглашенную голосами птиц, которым следовало бы быть соловьями, если они ими не были, и уселись на зеленой лужайке, окруженной высокими каштанами, между тем как невдалеке трещал и дымился догорающий костер.

Грация с восторгом захлопала руками.

— О, как хорошо было бы остаться здесь навсегда! — воскликнула она.

«О, как хорошо было бы остаться здесь навсегда, как хорошо было бы, если б этот день длился вечно!» — подумала она, и вдруг ей представилось, что этот блаженный день унесет с собой все ее счастье. Она впервые начала сознавать настоящее положение вещей, впервые явилось у нее предчувствие будущих страданий, разлуки, слез, смерти. Разве лишиться его не все равно, что умереть? — подумала она.

Он сел рядом с ней. Тетушка Ганна посмотрела на них подозрительно, но не заметила ничего особенного в их обращении. Очень естественно, что мистер Вальгрев любезен с Грацией, которая действительно хорошенькая девушка и на пятнадцать лет моложе его. Опасности никакой нет, решила она.

Питье чая прошло приятно, мирно, патриархально. Молодые Рейдманы и отец их ели и пили с таким аппетитом, как будто в рот ничего не брали в последние сутки. К чаю были поданы в изобилии мелкие морские раки, такие красные и хорошенькие, что хотелось нанизать из них ожерелье, — раки и сладкий пирог. Молодые Редмайны ни от чего не отказывались и были так шумно веселы в своем возбужденном состоянии, что Губерт Вальгрев и Грация могли незаметно вести тихий, неслышный для других разговор. Грация опять прояснилась и опять забыла, что жизнь не ограничилась одним этим днем, забыла все, кроме того, что он был с ней.

Сумерки превращались в ночь, когда общество, уложив посуду в корзины, отправилось в обратный путь. Пока остальные собирались, мистер Вальгрев и Грация ушли немного вперед, но не скрылись из виду, так что тетушка Ганна могла видеть светлое платье своей племянницы, мелькавшее между деревьями, могла слышать ее счастливый смех. Лишь только все остальные собрались вместе и пустились в путь, как пронзительный крик огласил рощу.

— Боже праведный! Это что такое? — воскликнула мистрис Джемс. — Это голос Грации. Беги скорей, Чарли.

Оба брата бросились вперед, и один из них наткнулся на мистера Вальгрева, который возвращался, держа на руках Грацию. Голова ее лежала на его плече, лицо было покрыто смертельной бледностью.

— Она в обмороке, — сказал он. — Я не понимаю, почему она так испугалась. Мы сели на опрокинутое дерево, чтобы дожидаться вас, и вдруг ехидна проскользнула между нами и проползла по ее платью. Она так испугалась, что упала в обморок.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ УБОРКИ!

Небольшой кусочек мыла пригодится вам на случай порезов, высыпаний, а также понадобится для ухода за комнатными растениями.

В составе хозяйственного мыла животные, растительные жиры и кислоты. Эти ингредиенты необходимы для пенообразования и не являются аллергенами. А щелочь обладает антибактериальными свойствами, поэтому выступает в роли антисептика.

1 Свежее постельное белье. Натрите хозяйственное мыло на терке и разведите в тазу с теплой водой (1 ст. л. мыла на 1 л воды). Замочите в получившемся растворе постельное белье или одежду на 30 мин. После этого постирайте как обычно.

2 Защитить растения от вредителей. Приготовьте мыльный раствор (1 часть мыла на 3 части воды), перелейте в емкость с пульверизатором и обработайте им садовые и комнатные растения. Повторяйте процедуру раз в неделю. Это хорошая защита от вредителей.

3 Сантехника сияет! Мыльная стружка считается универсальным чистящим средством. А если смешать ее с горчичным порошком и соком ли-

мона в равных пропорциях, то у вас получится натуральное средство для очищения сантехники.

4 Синяков не будет! Чтобы предотвратить появление синяков, наложите на место ушиба тряпку, смоченную в мыльном растворе. Оставьте на 10-15 мин. - так вы снизите риск образования гематомы.

5 Дезинфекция кожи. Место пореза обработайте мыльным раствором, когда у вас под рукой нет других дезинфицирующих средств. Таким же способом рекомендуется обрабатывать голени после депиляции, чтобы избежать врастания волосков.

6 Избавиться от высыпаний. Смочите ватную палочку в мыльном растворе и аккуратно нанесите раствор на прыщик. Вещества в составе хозяйственного мыла подсушат воспаленный участок кожи и уничтожат бактерии. Не злоупотребляйте этим способом, чтобы не пересушить дерму. В таком случае высыпаний будет еще больше.

ВМЕСТО КОФЕ - КАЛИНА!

Кофе помогает взбодриться утром, но иногда этот напиток приводит к учащенному сердцебиению. Может резко повыситься давление. Словом, для здоровья пользы мало. Я нашла альтернативу кофе. 2 ч. л. порошка косточек калины (косточки можно измельчить в ко-

фемолке) растворите в стакане горячей воды. Добавьте немного молотой корицы, перемешайте. Пейте по утрам, во время завтрака. Это поможет проснуться и нормализует сердечный ритм. Я пью такой напиток 1-2 раза в день.

Светлана.

КОТЕНОК ДЕРЕТ ОБОИ. КАК ОТУЧИТЬ?

Котят часто дерут обои из-за недостатка активности. Еще одна причина - скука (когда у питомца нет игрушек) и тоска по хозяину. Наконец, животное может заинтересоваться солнечным бликом на стене, насекомым и т.д.

Если вы поймали котенка с поличным, громко скажите: «Нельзя!» Допустимо использовать пульверизатор - обрызгайте провинившегося. Физические наказания применять не стоит: так вы только запугаете любимца. Кстати, ругать питомца после совершения проступка бесполезно. Котик не поймет, почему попал в немилость к хозяину.

Чтобы отучить питомца драть обои, предложите ему альтернативу - когтеточку. Ваш пушистый друг точно заинтересуется этим предметом, если смазать когтеточку кошачьей мятой.

Еще важно сделать так, чтобы животное не скучало: подразните его удочкой с перьями, подарите дистанционную мышку или шуршащий фантик - гонять «добычу» по квартире очень интересно!

В крайнем случае можно капнуть на обои немного эфирного масла цитрусовых. Интенсивный аромат отпугнет котенка, и он перестанет расстраивать хозяина.

Евгения.

ЧИСТИМ ПОСУДОМОЕЧНУЮ МАШИНУ

Посудомоечная машина требует регулярного ухода - иначе она превратится в рассадник бактерий. Раз в три месяца я делаю следующее. Полностью освобождаю машинку. Достая корзину для посуды, очищаю сливное отверстие и пространство вокруг него. Съемный фильтр промываю под горячей водой (с мылом). В отсек для моющего средства наливаю стакан столового уксуса. В небольшую емкость (подойдет кружка) насыпаю 4 ст. л. пищевой соды и ставлю ее в верхний отсек для посуды. Далее включаю посудомойку на полный цикл. Смесь уксуса и соды очистит все до блеска. В завершение откройте дверцу и протрите все внутренние поверхности бумажным полотенцем.

Юлия.



ЗАЧЕМ НУЖНЫ ГЕЛЕВЫЕ ШАРИКИ?

Маленький бумажный пакетик, который кладут в обувную коробку, - это силикагель. При соприкосновении с водой шарики начинают активно ее поглощать.

* Продлить жизнь семенам. Пакетик с силикагелем защитит семена от влаги, гнили и образования плесени.

* Защитить инструменты от влаги. Я прячу силикагель в коробку с садовыми инструментами, а также в ящик с плоскогубцами, гвоздями и другими приспособлениями.

* Постельное белье без запаха сырости. Иногда в шкафу появляется запах сырости - им пропитываются полотенца. Чтобы избежать этого, положите на каждую полку по пакету с гелевыми шариками.

Мария.

В ШКАФ ПОМЕСТИТСЯ ВСЕ!

Если всю одежду развешивать на толстых деревянных вешалках, они займут больше места. Лучше обратите внимание на тонкие прорезиненные плечики. Вешайте более тяжелые и длинные предметы слева, а легкие - справа. Пусть длина одежды уменьшается, когда ваш взгляд движется вправо. Сформируйте из каждой футболки прямоугольник и поставьте его «на ребро». Сложите все предметы гардероба похожим образом, прижимая друг к другу.

Любовь Телегина.

САНТЕХНИКА БУДЕТ ЧИСТОЙ!

Для меня чистый унитаз - признак хорошей хозяйки. Мне, например, не составляет труда поддерживать его в надлежащем виде. Я использую несколько вариантов для очищения.

Пищевая сода. Рассыпаю около 4-5 ст. л. соды на поверхность, оставляю на 5 мин., после чего чищу и смываю водой. Она не только удаляет загрязнения, но и помогает справляться с запахами.

Газировка. Если налить всем известный газированный напиток внутрь унитаза и оставить его на несколько часов, будьте уверены: будут удалены даже самые стойкие загрязнения!

Жидкость для мытья посуды. Она пригодится в том случае, если вы, как я, сливаете в унитаз жир и прочие отходы из кастрюль. Чтобы сохранить сантехнику в чистоте, после этого я выливаю на поверхность немного жидкости для мытья посуды и нажимаю на слив.

М. Козухова.

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАШПО

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

емкость для основы (пластиковое ведро 12х12 см), джутовая веревка (около 12 м), клеевой пистолет, ножницы.

1. Из джутовой веревки сделать заготовку - два отрезка по 22 см (длина зависит от размера емкости). Отметить на ведре места крепления на расстоянии 11 см друг от друга. Приклеить ручки (фото 1).

2. Из веревки сделать «улитку» на 3 оборота. Заготовку с первыми оборотами обмотки приклеить к ведерку. Чет-



ко определить центр ведерка. Приклеить заготовку, совмещая центры (фото 2).

3. Продолжаем приклеивать джутовую веревку по кругу. На последнем круге отрезать веревку и край закрепить клеем там, где начинается одна из ручек (фото 3).

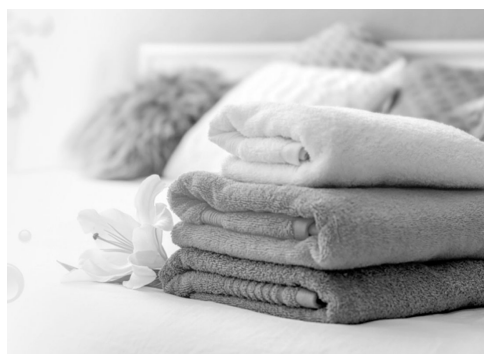
Марфа Р..



ЕСЛИ ЗАКОНЧИЛСЯ КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ БЕЛЬЯ

Этот способ поможет заменить кондиционер для белья. Соедините 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. воды и 2 ч. л. кондиционера для волос. Добавьте смесь в предназначенный для этого отсек в машине и запустите стирку. У меня белье вышло мягким и ароматным. Теперь рекомендую!

Наталья Б.



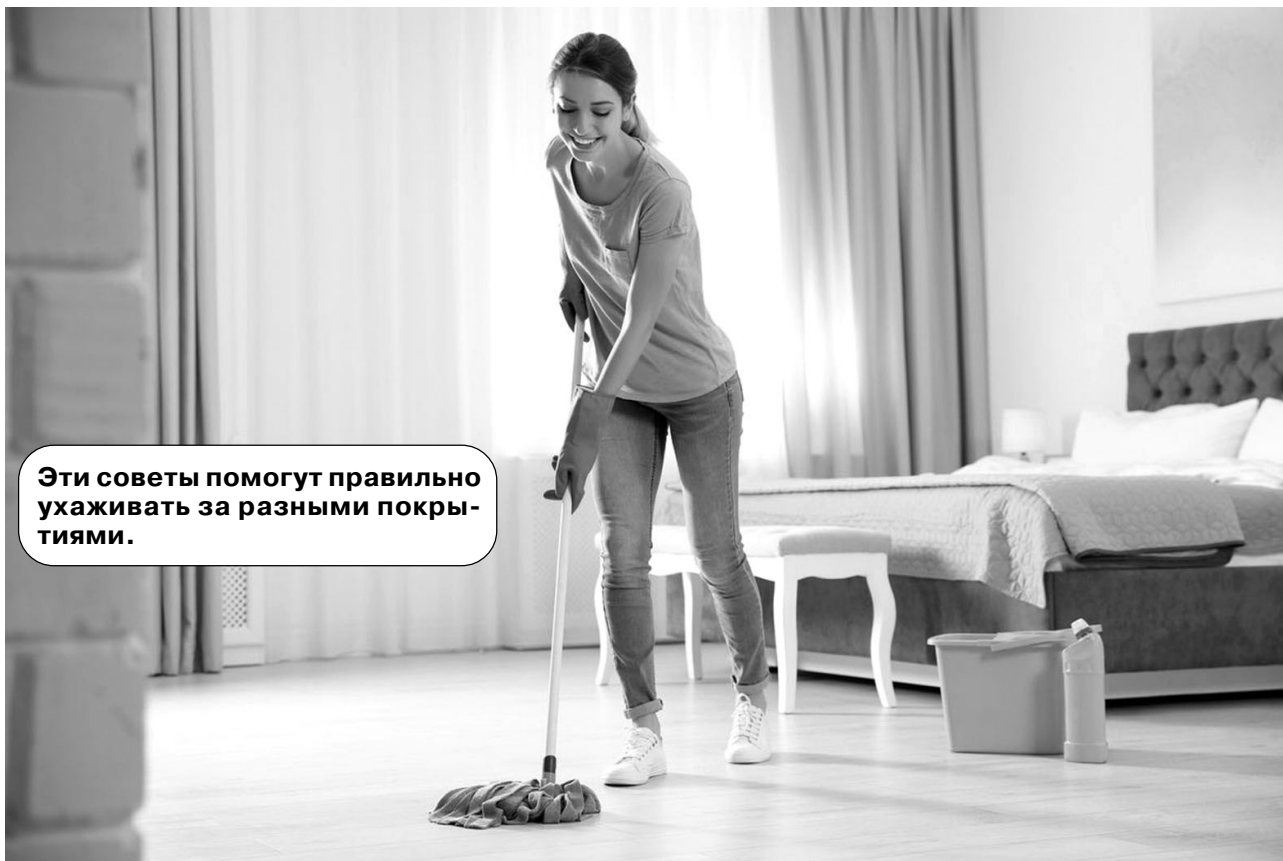
ИГРУШКА ДЛЯ КОТА

У нас в квартире живут три кота - игрушек на них не напасешься! Хорошо, соседка посоветовала весьма бюджетный и очень интересный вариант. Все, что нужно, - это втулки от туалетной бумаги. Не выбрасывайте их - должно накопиться около 10-15 штук. Возьмите пустую коробку из-под обуви и разместите внутри нее втулки вертикально. В отверстие каждой положите какую-нибудь приманку - маленький шарик, например. Покажите свое изобретение коту - ему будет интересно вылавливать игрушки!

Гульнара Итбаева.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Эти советы помогут правильно ухаживать за разными покрытиями.

ПОЛЫ В ПОРЯДКЕ

Линолеум

Достаточно протирать его влажной тряпкой. Раз в три месяца можно наносить полироль, создающий защитный слой. Такая поверхностная пленка повышает водоотталкивающие характеристики линолеума и обеспечивает защиту от появления царапин. Если на поверхности появились потертости, удалите их скипидаром и металлической мочалкой. Потускневший линолеум натрите воском.

Деревянный

Мойте тряпкой, смоченной в теплой воде. Скрипучие половицы посыпьте мелом или тальком.

Ламинат

Это покрытие очень не любит воду, поэтому протирать ламинат стоит слегка увлажненной тряпкой. Не используйте для чистки поверхности всевозможные растворители, универсальные чистя-

щие средства, политуру и воск - они образуют пленку, и ламинат становится тусклым.

НА ЗАМЕТКУ

При влажной уборке ламината используйте кондиционер для белья - он удаляет статическое электричество, и пыль будет легко собираться с пола.

Из керамической плитки

По ней достаточно пройтись шваброй с влажной тряпкой. Имейте в виду, что матовую плитку нельзя мыть мылом, иначе она покроется мутными разводами. Вместо него можно использовать водный раствор уксуса (1:1), Со следами от жесткой воды поможет справиться сода, нанесенная на влажную губку.

Паркет

Его нельзя мыть горячей водой: дощечки могут покоробиться и отклеиться.

Протирайте пол влажной тряпкой, смоченной в холодной воде с добавлением, глицерина (1 ст. ложка на 1 ст. воды). Пятна и царапины на паркете затирайте мастикой или используйте полироль, который прекрасно защищает швы от воды и визуально обновляет паркет.

ПОЛЕЗНЫЕ МЕЛОЧИ

- * Чтобы на полу не появлялись царапины от стульев, диванов, натрите ножки мебели парафиновой свечой. Если мебель не надо часто двигать, можно приклеить нарезанную кружочками пробку от вина.
- * След от упавшей спички на деревянной поверхности зачистите мелкой наждачной бумагой, а затем отполируйте мастикой для пола или покройте лаком.
- * Каждый раз при мытье пола добавляйте в воду 1-2 капельки эфирного масла, например кедрового, лимонного или апельсинового. Благодаря этому воздух в комнате наполнится бодрящим и свежим ароматом.

Платье

Начнем с того, что одежда, которую человек носит продолжительное время, становится в каком-то роде отражением его жизни. Благодаря близкому контакту с телом она «впитывает» информацию, посылаемую им, и по-своему на нее реагирует.

Яркий пример: вы примерили легкий сарафанчик и чувствуете, что он стал вам маловат. Вроде бы вы не много набрали за зиму, но молния сходится с трудом, да и сидит он теперь в обличку. Это может служить признаком длительного нахождения в некомфортных условиях.

Где мы проводим значительную часть своего времени? На работе. Именно с ней связаны стресс и тревога. Сами вы до определенного момента можете не замечать проблемы. Но ваше сознание будет пытаться открыть вам глаза на нее, и один из способов - «уменьшение» одежды.

Подумайте, полностью ли ваша работа устраивает вас или же вы просто привыкли находиться в постоянном нервно-напряженном состоянии? Не лучше ли найти, более спокойное место, где нет давления со стороны начальства и коллег? Другой вариант: платье сидит по-прежнему хорошо, но вы в нем себе совершенно не нравитесь. Это - намек на грядущие перемены в личной жизни. Что-то внутри вас поменялось, и вы кажетесь себе абсолютно иной. Значит, по-иному вас будут воспринимать окружающие, и потенциальный партнер в их числе.

Обувь

Известно, что на ступнях много нервных окончаний, которые одновременно выполняют роль микроскопических каналов. Они выпускают через себя энергию физической оболочки и впускают энергию внешнего мира.

Обувь чутко реагирует на перемены в биополе хозяина, поэтому «читать» по ней особенно полезно.

Перезимовавшие туфли выглядят сматыми, деформированными, хотя их хранили правильно? Скорее всего, вы не можете реализовать себя так, как вам хотелось бы. Разберитесь, что творится у вас в душе. Подумайте, не настал ли момент, когда надо отбросить все сомнения и начать делать то, что действительно хочется. Танцевать, рисовать, шить - перед вами огромный простор для самореализации!

Ультрамодные босоножки, покоровшие вас в прошлом сезоне, сейчас кажутся не такими сногшибательными... Ждите сюрпризов и случайных встреч, на самом деле вовсе не случайных. Вы увидите с человеком, знакомым давно, но потерянным из виду. Но именно ему предначертано сыграть важную роль в вашей жизни: предложить совместное начинание, поездку и т.д. Разумеется, относиться к таким предложениям следует с умом, чтобы избежать различных неприятностей и сомнительных авантур.



О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ГАРДЕРОБ

Совсем не за горами погожие деньки, так что пора доставать с дальних полок шкафа любимые наряды. Так здорово примерять их и чувствовать себя неотразимой! Советуем не просто любоваться собственным отражением в зеркале, но и внимательно осмотреть вещи: у них есть свой особый язык, способный поведавать многое.

Купальники

Как и белье, купальники теснее всего контактируют с телом, поэтому отражают информацию о самых глубоких переживаниях. Примерив купальник, подумайте, не кажется ли он вам слишком открытым, экстравагантным и не очень удобным? Если да, то в душе вы недовольны теми отношениями, в которых находитесь на данный момент.

Вы и ваш партнер можете отлично ладить, но по-настоящему сильных чувств между вами нет, как и настоящего взаимопонимания. Или же вы настолько привыкли друг к другу, что не замечаете, как друг от друга отдалились.

Недовольство купальником указывает и на недовольство эгоистичным, расчетливым партнером, привыкшим лишь брать, но не отдавать.

Головные уборы

Голова - вместилище нашего сознания. Когда в нем творится что-то экстраординарное, это обязательно сказывается на головных уборах.

Шляпа или панамы, будто уменьшившаяся в размерах и сдавливающая голову, говорит о скрытых проблемах со

здоровьем. В таком случае полезно пройти плановый осмотр, нанести визит врачу.

Словно увеличившийся головной убор, съезжающий на затылок, говорит о необходимости получения новых знаний и навыков. Не отказывайтесь от прохождения курсов повышения квалификации, семинаров, тренингов - они помогут вам в будущем.

И не пренебрегайте советами людей, которым вы доверяете. Они часто замечают то, что уходит от вашего внимания. Например, коллегу, стремящегося вас подсидеть.

К вопросу утилизации

Что же делать с одеждой, переставшей вас устраивать? Не утратившую презентабельного внешнего вида сдайте в благотворительный фонд, ведь добро ходит по кругу.

Совсем изношенную отдайте на переработку. Это забота не только об экологии, но и о собственной безопасности. Черные маги используют личные вещи неугодных людей, чтобы навредить им. Предметы туалета, дорогие вам, можете оставить. Долго впитывавшие вашу энергетику, они способны стать сильными талисманами.

Салон красоты



5 РЕЦЕПТОВ КРАСОТЫ

Раньше не было дорогой и качественной косметики. Женщинам приходилось прибегать к натуральным средствам - получалось дешево и полезно!

Женщины прилагали немало усилий, чтобы поддерживать себя в тонусе. В их арсенале были рецепты из тех продуктов, которые оказывались под рукой. Давайте заглянем в записные книжки бабушек, чтобы взять оттуда лучшие сочетания.

Очищение активированным углем



Активированный уголь - простое и доступное средство для очищения не только организма в целом, но и пор на коже в частности. Достаточно смешать 1 измельченную таблетку угля с 1 ч. л. желатина и 1 ст. л. молока, чтобы получилась качественная детокс-смесь. Затем нагреть ее на водяной бане, чтобы смесь стала теплой. Готово! Теперь нанесите ее на предварительно распаренную кожу лица: так маска будет работать более эффективно. Дождитесь, пока маска полностью застынет (обычно это занимает около 10-15 мин.). После этого снимите угольную пленку с лица. Остатки можно смыть теплой водой.

Активированный уголь обладает способностью прекрасно адсорбировать вредные вещества из верхних слоев дермы. Применять маску можно 2 раза в неделю.

Солевой скраб все лишнее уберет

Скрабом пользовались во все времена, только наши бабушки вместо покупных вариантов выбирали соль. Это те же мелкие абразивные частицы, которые действуют даже лучше искусственных за счет своей натуральности. Солевой скраб хорошо отшелушивает ороговевший верхний слой кожи. Помимо этого, он уменьшает отеки и стимулирует кровообращение за счет того, что наносится круговыми массажными движениями.

Рецепт простой: 1 стакан крупной морской соли (можно взять обычную) смешать с 1 стаканом жирной сметаны. Пропорции можно менять в большую или в меньшую сторону в зависимости от обрабатываемой площади. Хранить скраб в холодильнике не более 2 суток.

✓ **В завершение процесса слегка помассируйте кожу махровой салфеткой.**

Репейная маска для волос против выпадения

Репейное масло помогает ускорить обмен веществ и циркуляцию крови в волосяных луковицах, делает волосы блестящими и крепкими.

Смешайте в глубокой миске 2 ст. л. репейного масла, 2 ст. л. сока лимона, 2 ч. л. жидкого меда и 2 яичных желтка. Взбейте миксером или венчиком. Готовую смесь слегка нагрейте на водяной бане, чтобы создать паровой эффект.

Массажными движениями маску втирают в корни только что вымытых волос. Для дополнительного эффекта укутайте голову полиэтиленом, сверху - полотенцем. Спустя 15-20 минут маску можно смывать. Чтобы увидеть эффект, необходимо применять ее раз в неделю в течение двух месяцев.

Лосьоны: только домашнее производство

На полках советских магазинов можно было найти огуречный, васильковый лосьоны, розовую воду. Однако многие готовили такую простую косметику самостоятельно.

Самой простой настойкой была розовая. Достаточно было набрать небольшое количество лепестков роз (10-20 штук) и залить их кипятком (100-150 мл). Когда розовая вода остывала, ею можно было протирать лицо после умывания. Благодаря этому кожа становилась бархатистой, улучшался цвет лица. Те, у кого был жирный тип кожи, пользовались дубовыми или огуречными настойками. Для их приготовления кора дуба или огурец соответственно заливали 1 стаканом водки/спирта и настаивали в течение 10-14 дней. Оставалось только процедить жидкость и перелить ее в симпатичную бутылочку. Такая настойка спасала от высыпаний и излишних выделений кожного сала.

Овсянка в капроне - оригинально!

Как сделать кожу тела мягкой и гладкой? Понадобятся капроновый чулок или колготки и овсянка. 5-10 ст. л. крупных овсяных хлопьев насыпьте в чулок, завяжите и подержите под струей теплой воды 1-2 мин. Когда овсянка намокнет, она начнет мылиться - в этот момент можно приступать к легкому массажу.

Пройдитесь чулком с овсяными хлопьями внутри по коже тела, уделите особое внимание проблемным местам. 5-7 мин. массажа - и ваша кожа обновится!

ВМЕСТО ДЕЗОДОРАНТА

Дезодорирующие средства были дефицитом и стоили так дорого, что позволить их себе могли далеко не все. Вместо них обычно использовали детскую присыпку с тальком, которая также впитывает неприятные запахи и ликвидирует влажность. Чтобы не возникало конфузов, тальк промакивали бумажной салфеткой - это помогало удалить излишки.

* **От выпадения волос.** Смешайте 1 ст. ложку меда с настоем коры дуба - получится прекрасное средство от выпадения волос с легким ароматом летнего луга.

* **Медовый тоник.** В 0,5 л теплой кипяченой воды разведите 1 ст. ложку меда и обмывайте этим раствором по вечерам лицо, обязательно ополаскиваясь после умывания водой. Кожа становится бархатистой, быстро уходят следы усталости.

* **Ванна красоты.** Смешайте 1 ст. ложку меда со 100-150 мл сливок и добавьте в теплую (не горячую!) ванну. Кожа после такой ванны подтягивается, становится более упругой.

* **Скраб для губ.** Смешайте 1 чайн. ложку жидкого меда с 1 чайн. ложкой сахара и 1/2 чайн. ложки сливок. Легкими массирующими движениями нанесите смесь на губы. Помассируйте 1-2 минуты, смойте теплой водой.

* **Маска для жирных волос.** Разведите 2 чайные ложки меда 2 ст. ложками теплого молока. Добавьте 1 чайн. ложку растительного масла и мякиш двух кусочков черного хлеба. Перемешайте до однородной массы. Полученную кашицу втирайте в течение 5 минут в корни волос. После укутайте голову пленкой или наденьте шапочку для душа. Через 15 минут смойте теплой водой без шампуня. Такая маска очищает волосы, так что может заменить мытье головы.

* **Скраб для тела.** Размельчите горсть миндальных орехов, смешайте с 2 ст. ложками меда - скраб готов. Пользуйтесь им раз в неделю. Более простой вариант: смешайте две части меда с одной частью соды.

* **Лечим угревую сыпь.** Перед сном



МЕДОВАЯ КОСМЕТИКА

В меде содержится более трехсот веществ, полезных для кожи, волос, ногтей. С помощью меда можно даже бороться с лишним весом.

ватной палочкой нанесите непосредственно на прыщик немного меда и оставьте на ночь. Можно добавить в мед несколько капель масла чайного дерева или лаванды.

* **Медовые обертывания для похудения.** Смешайте 50 г горчичного порошка с 1/2 чайн. ложки уксуса (винного или яблочного) и 2 чайн. ложками сахара. В полученную смесь добавьте немного теплой воды, должна получиться густая смесь. Поставьте ее на сутки в теплое место.

После, уже непосредственно перед применением, добавьте 1-2 ст. ложки жидкого меда и тщательно перемешайте. Нанесите смесь на талию или бедра, сопровождая легким массажем. Обернитесь пленкой (можно еще укрыться одеялом) и полежите около часа. После смойте все теплой водой. Делать обертывания нужно 3 раза в неделю. Такая процедура не подходит людям с варикозным расширением вен, гипертонией и кожными проблемами.

Питательная маска

Можно ничего не добавлять к майонезу, а просто нанести на волосы, накрыть голову полиэтиленовым пакетом и обернуть махровым полотенцем. Через 2 часа вымойте голову с шампунем. Маска отлично питает волосы любого типа, делает их шелковистыми и мягкими, а также нивелирует седину, конечно, если ее не очень много.

Укрепляющая

Смешайте по 1 чайн. ложке майонеза и меда и 2 чайн. ложки сока алоэ. Добавьте 1 измельченный зубок чеснока и перемешайте. Смесь вотрите в корни волос, оберните голову полиэтиленом и махровым полотенцем. Держите маску 2,5 часа. Летом такую маску можно оставлять на волосах не более чем на 1,5 часа. Поскольку ее желательнее не смывать шампунем, лучше делать ее в выходной, чтобы запах чеснока успел выветриться. Маска замечательно укрепляет волосы, но ее нельзя использовать чаще 1 раза в неделю.

Смягчающая грубые волосы

Смешайте 1 ст. ложку майонеза, по 1 чайн. ложке касторового масла и

МАЙОНЕЗ ДЛЯ ВОЛОС

Такой доступный продукт, как майонез, может быть очень полезен для шевелюры. Он вернет блеск тусклым и поврежденным волосам, ускорит их рост. А также увлажнит кожу головы.

меда. Вотрите состав в корни волос. Наденьте на голову полиэтиленовый пакет, а поверх него махровое полотенце, смоченное в горячей воде. Полотенце все время должно быть теплым (время от времени опускайте его в горячую воду и отжимайте). Через 30 минут вымойте голову с шампунем.

Для роста волос

Залейте 1 ст. ложку хлебопекарных дрожжей небольшим количеством теплого кефира. Хорошо разотрите до растворения дрожжей и поставьте на полчаса в теплое место в закрытой посуде. Добавьте 1 ст. ложку майонеза, яичный желток и 1 чайн. ложку растопленного сливочного масла. По желанию можно добавить 3-5 капель эфирного масла розмарина, иланг-иланга. Все перемешайте и вотрите в корни волос, равномерно распределяя по всей длине. Через час смойте шампунем с бальзамом.

Домашний майонез

В майонез, который продают в магазинах, обязательно добавляют соль, сахар, а вместо свежих яиц кладут яичный порошок, поэтому будет лучше, если вы приготовите майонез для волос сами. Достаточно смешать 2 желтка, 1 ст. ложку взбитого растительного масла и 6 капель лимонного сока. Действовать такой майонез будет не хуже, и в нем нет вредной химии.

Шелушится кожа на руках?

* **И появились трещинки? На ночь втирайте в кожу синтомициновую эмульсию и надевайте тканевые перчатки.**

* **Смешайте сок квашеной капусты и сок картофеля в соотношении 1:1. Подержите руки в смеси 20-25 минут.**

ПИРОГИ С ЗЕЛЕНЬЮ



ГРЕЧЕСКАЯ СПАНОКОПИТА

Этот пирог готовится из слоеного теста фило с начинкой из шпината и сыра. Фило - тончайшие листы теста, его можно приобрести в супермаркете. Либо заменить обычным, хорошо раскатанным слоеным.

Понадобится: тесто фило (разморозить) - 6 листов, шпинат (свежий) - 500 г, лук зеленый - 25 г, масло растительное - 30 мл, сыр фета - 200 г, перец черный молотый - 0,5-1 ч. л., яйцо - 1 шт., масло оливковое.

Лук нарежьте колечками, пассеруйте в масле. Добавьте нарезанный шпинат и, помешивая, готовьте 2-3 мин.

Смешайте шпинатную массу с сыром и яйцом. Поперчите.

Смажьте маслом один лист теста, сверху положите второй, смажьте.

Выложите 1/3 начинки на середину верхнего листа узкой полосой. Заверните на начинку края теста, сверните «колбаску». Также сделайте еще две «колбаски».

Двигаясь от бортов к центру, выложите «колбаски» в виде спирали в круглую форму диаметром 21 см (их торцы должны быть плотно прижаты друг к другу). Смажьте верх маслом. Выпекайте при 180-200 градусах с вентиляцией 30-40 мин.



КУТАБЫ

Азербайджанские кутабы - это плоские пирожки из пресного теста в форме полумесяца. Их выпекают на сухой сковороде с толстым дном.

Понадобится: для теста: мука - 2 стакана, соль - 0,5 ч. л., масло растительное - 1 ст. л. **Для начинки:** зелень разная (лук зеленый, петрушка, укроп, щавель и т. д.) - 400 г, сыр мягкий (брынза, фета, адыгейский и др.) - 150 г, масло сливочное для смазывания, соль по желанию.

Муку просейте, соедините с солью и растительным маслом, влейте полстакана кипятка, замесите легкое тесто. Оставьте на 30 мин. под пленкой.

Зелень нарубите, добавьте сыр (по желанию досолите), перемешайте.

Тесто разделите на 9 частей. Каждую тонко раскатайте в круг. На одну половину выложите 2-3 ст. л. начинки, накройте второй половиной теста. Аккуратно пройдитесь по кутабу скалкой, чтобы вышел воздух. Края защипайте. Обжарьте на небольшом огне. Смажьте маслом, поместите в кастрюлю с крышкой.



С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

Выпеченные в печи пирожки с начинкой - популярное блюдо на Руси. Их готовили в будни и праздники, брали с собой в поле. Румяные и аппетитные - они и сегодня сметаются со стола моментально.

Понадобится: мука - 800 г, молоко - 200 мл, дрожжи прессованные - 1 пачка, яйцо - 1 шт., сахар - 1 ст. л., соль - 1 щепотка, масло растительное - 2 ст. л. **Для начинки:** яйца (вкрутую) - 5 шт., лук зеленый - 1 лучок, масло сливочное - 2 ст. л., соль, перец.

Соедините сахар, дрожжи, 2 ст. л. муки и теплое молоко. Оставьте в тепле на 25 мин.

Остальную муку просейте с солью, введите в опару. Добавьте яйцо, растительное масло, замесите мягкое тесто. Уберите в тепло на 1-1,5 ч.

Соедините рубленые лук и яйца, соль, перец. Из теста раскатайте кружочки. Выложите по 1-2 ст. л. начинки, защипайте края. Дайте расстаться 30 мин. Смажьте сливочным маслом. Выпекайте при 180 градусах 20-25 мин.



САМСА ПО-УЗБЕКСКИ

Самса с молодой весенней зеленью - отличный способ пополнить запас витаминов в уставшем за зиму организме. Иногда в начинку добавляют немного мяса.

Понадобится: для теста: мука (просеять) - 500 г, яйцо - 1 шт., масло сливочное - 100 г, масло растительное - 50 мл, соль - 1 ч. л., вода - 1,5 стакана. **Для начинки:** зелень молодая - 1 кг, лук репчатый - 200 г, масло растительное для жарки, сало курдючное - 100 г, желток для смазывания - 1 шт., кунжут для посыпки.

Вымесите мягкое тесто, дайте отдохнуть под пленкой 30 мин.

Зелень мелко нарубите. На растительном масле обжарьте лук, добавьте зелень и жарьте на среднем огне до выпаривания влаги.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 2-3 мм. Вырежьте квадраты со стороной 10 см. На каждый выложите по 1-2 ст. л. начинки и по кусочку сала. Сложите в виде треугольника, защипайте края. Смажьте желтком, посыпьте кунжутом. Выпекайте при 200 градусах 18-20 мин.

РАССОЛЬНИК С СОСИСКАМИ

1,3 л куриного бульона, 2 картофелины, луковица, соленый огурец, морковь, 3 ст. ложки риса, 3 сосиски, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец, зелень. Залейте нарезанный картофель бульоном и поставьте на плиту. Измельченные морковь и лук обжарьте в масле и добавьте к картофелю. Варите до полуготовности картофеля. После добавьте предварительно промытый рис. Посолите, поперчите. Огурец нарежьте мелко, сосиски - кружками. Добавьте их в суп за 5-7 минут до окончания приготовления. В готовый суп добавьте измельченную зелень.

КРАСНАЯ РЫБКА ПОД ХРЕНОМ

4 кусочка красной рыбы, 2 ст. ложки хрена, петрушка, лимонная цедра, 2 ст. ложки горчицы с зернами, 3 зубчика чеснока, панировочные сухари, 3 ст. ложки растительного масла.

Соедините горчицу, цедру лимона (примерно 1/2 чайн. ложки), хрен, измельченную петрушку и чеснок. Добавьте 3/4 стакана сухарей и масло. Посолите, поперчите, перемешайте. Каждый кусочек рыбы посолите, поперчите. Обжарьте на масле по 3 минуты с каждой стороны. Переложите рыбу на противень, смазанный маслом, кожей вниз. Каждый кусочек покройте панировкой и запекайте при 220 градусах примерно 7 минут.

НЕЖНЫЙ ВАНИЛЬНЫЙ СМЕТАНИК

1 яйцо, 140 г сливочного масла, 250 г муки, 2 ст. ложки сахара, соль. Для начинки: 300 мл сметаны, яйцо, 3 ст. ложки сахара, 1/4 чайн. ложки ванильного сахара, соль.

Смешайте растопленное сливочное масло с сахаром, щепоткой соли и яйцом. Тщательно все взбейте вилкой. Всыпьте муку и замесите тугое песочное тесто. Оставьте его в холодильнике под пленкой на 20 минут. Для начинки взбейте сметану, яйцо, сахар, щепотку соли и ванильный сахар. Распределите тесто по форме, заходя и на бортики. На тесто выложите начинку. Выпекайте пирог 35-40 минут при 180 градусах. Остудите и подавайте к столу.



На скорую руку

РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

2 тонких лаваша, 2 вареных яйца, 150 г твердого сыра, 1 ст. ложка майонеза, пучок зеленого лука.

Лаваш разверните, смажьте майонезом, посыпьте натертыми яйцами и сыром. Выложите сверху перья лука. Накройте вторым лавашом и сверните в рулет. Уберите в холодильник на 10-15 минут.

ТЫКВЕННЫЕ ДРАНИКИ С СЫРОМ И УКРОПОМ

400 г тыквы, 1-2 яйца, соль, перец, укроп, 100 г сыра, 2 ст. ложки крахмала, половина луковицы, долька чеснока, 30 мл растительного масла.

Натрите тыкву и сыр. Добавьте измельченный укроп, лук, чеснок, яйцо и крахмал. Перемешайте и приступайте к жарке. Выкладывайте драники на хорошо разогретую сковороду с маслом. Жарьте по паре минут с каждой стороны при среднем нагреве.

ВИТАМИННЫЕ БЛЮДА ИЗ ПЕРВОЙ ЗЕЛЕНИ

Весной мы особенно нуждаемся в витаминах. А они – вот, под ногами. Щавель, шпинат, крапива, черемша...

Щавелевый суп с перловкой

2 куриных окорочка, 100 г перловки, 2 картофелины, морковь, луковица, 2 пучка щавеля, масло растительное для жарки, соль, перец.

За 4 часа до начала приготовления залейте перловку водой. Окорочка залейте 4,5 л воды и поставьте на огонь. После того как бульон закипит, снимите пену и всыпьте перловку. Варите 30 минут. Добавьте кубики картофеля. Варите 15-20 минут. Обжарьте натертую морковь и измельченный лук на растительном масле. Добавьте вместе с нашинкованным щавелем в суп. Варите все вместе 5 минут.

Фрикадельки с крапивой

500 г куриного филе, пучок крапивы, луковица, 2 зубчика чеснока, яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, по 1 чайн. ложке соли и перца, 2 ст. ложки 15%-ной сметаны, 1/2 чайн. ложки горчицы, 1 чайн. ложка сушеной зелени.

Филе, крапиву, лук, чеснок пропустите через мясорубку. Все соедините, добавьте яйцо, перемешайте. Всыпьте сухари, сушеную зелень. Фарш посолите, поперчите. Сформируйте фрикадельки. Сделайте соус. Сметану смешайте с горчицей, посолите, поперчите. Влейте немного воды. Фрикадельки сложите в форму для запекания, залейте соусом. Накройте фольгой и запекайте 40 минут при 200 градусах.

Салат из черемши

4 помидора черри, 200 г шпината, 100 г шампиньонов, 60 г черемши, 4 яйца, по пучку редиса и зеленого лука, 6 ст. ложек подсолнечного масла, 3 ст. ложки белого винного уксуса, соль, перец.

Нарежьте дольками вареные яйца. Черемшу и шпинат порвите руками. Грибы нарежьте ломтиками, редис - кружочками, помидоры - на 4 части. Добавьте измельченный лук. Соедините уксус, масло, специи и заправьте салат.

Зеленый подоконник



ФИАЛКИ: ЕСТЬ К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ

Порой трудно понять, что с растением не так. Например, недавно на нескольких розетках появились деформированные цветки. Надеюсь и эту проблему решить в ближайшем будущем.
Александра.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Если у сорта цветки должны быть аккуратные и симметричные, а они распускаются деформированными, причины могут быть следующие.

1. Механическое повреждение

Многие начинающие цветоводы крайне нетерпеливы, стараются помочь поскорее раскрыться бутону, чтобы посмотреть на первый цветочек.

2. Вредители (трипсы, гусеницы)

Обработки соответствующими препаратами нужно делать, только когда точно уверены, что это деятельность вредителей. Иначе усугубите состояние растения, если причина в следующем пункте.

3. Отравление

Возможно, случилась передозировка удобрений или других препаратов. Либо под растением слишком кислый грунт. А может, розетку давно не пересаживали? Старый субстрат тоже токсичен.

4 Нехватка или избыток питательных веществ

Пересмотрите дозировку вносимого питания или замените на другой комплекс.

5. Критические температуры при закладке цветочных почек

Бывает, что во время цветения температура нормальная (+20-24 град.), но бутоны закладывались в жару (+30 и выше) или холод (+10 и ниже). Лучше не допускать таких колебаний.

6. Избыточное освещение

Если фиалки стоят на подоконнике, необходимо притенять их от солнца.

7. Мутация

Встречается редко, но если это ваш случай, попытайтесь взять сорт у другого продавца.

ПОЭТАПНЫЙ УХОД

Чтобы фиалка нормально росла и радовала цветением, учитываю особенности ее развития на разных этапах.

Детка

Отделенные от листа розетки (диаметр до 5 см) высаживаю в небольшие пластиковые стаканчики, в легкую рыхлую смесь грунта с торфом и перлитом. Дренаж - керамзит или кусочки пенопласта (кирпичная крошка). Для поддержания постоянной температуры и влажности помещаю детку на первое время в тепличку. Ставлю на светлый, без прямого солнца подоконник (зимой досвечиваю до 12-14 часов в сутки). Поливаю умеренно в поддон теплой водой. Подкармливаю раз в 2 недели азотсодержащими удобрениями (концентрация в 8 раз меньше, чем для взрослого растения).

Стратер

Растение на стадии, предшествующей первому цветению, уже вполне окрепло. В субстрат добавляю больше органики. Но главное, не перекармливать азо-

том, иначе середина розетки загущается и ослабевает иммунитет. Стратеры безопаснее переваливать, так как поврежденные при пересадке нежные корешки могут загнить и погубить растение.

Взрослая розетка

* Основные условия: яркий рассеянный свет, без прямых лучей; температура - + 18-24 град.; повышенная влажность воздуха.

* Грунт должен быть рыхлым, быстро впитывать воду и хорошо пропускать воздух. В готовый субстрат для сенполий добавляю размельченный древесный уголь и резаный мох сфагнум. Слой дренажа (из керамзита или вермикулита, кусочков пенопласта, сфагнума) в треть объема горшка защищает корни от застоя воды.

* Поливаю фиалку в поддон и только когда земляной ком почти весь сухой. Частый или верхний полив может при-



вести к загниванию корневой системы.

* Подкармливаю жидким удобрением для цветущих комнатных культур раз в 7-10 дней с начала вегетации до периода покоя. Добавляю в воду для полива, взяв концентрацию в два раза ниже, чем указано в инструкции.

* Пересаживаю фиалки ежегодно весной с заменой субстрата в горшке (емкость можно не менять). Расчет объема посуды: ее диаметр должен быть в три раза меньше диаметра листовой розетки.

**Наталья
Глуцкая.**

Кривой кинжал	Суша	Портер	Актер ...Норрис	Ремень рюкзака				Градоначальник	Певец ...Джаггер		
					Обильное кушанье	Шансенье Патриция...	Англ. титул		Герой Верна	Доспех	
Звериный доктор	Предок человека	Торговая палатка	Легкий мотоцикл	Сборник карт Франц. левница			Европейцы	Бальный танец		Хищная птица	
				Дань, налог	Танцы	Овсянка	Озеро в Андах	Башня (др.-рус.)			
Завалы в лесу ...сухлы на счете			Подберезовик				Часть мозга				
Древние камни- "грибы"	Спорт. оружие			Царь Спарты Деммара				"Беги, беги" Реж. Эмиль...			
			Путаница Один реяс				Магнит. славяне		Испан. остров	Инд. царь	
Званный вечер	Ботинок из ткани		Немного	Амер. бурбундук Дурной облик			Лебедка				
		Международная организация	...Сорвентно			Ряды у кошки		Листвен. дерево	Полоса света		
Повыш. курса валют	Река в Польше			Второй укус травы			Славянский бог				
			Зимний вид спорта			Казах. бара		Ветка			
Точило	Река в Эквадоре			Цветок осени			Успех				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №18

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: План. О-руби. Ювелир. Рукав. Мазут. Кара. Ласт. Топ. Рио. Эфа. Процент. Евро. Опт. Баскетбол. Орляк. Кадриль. Радар. Посул. Соха. Окрас. Сурик. Си. Какаду. Чтиво. Хаос. Юла. Нар. Диктат. Грант.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Тотем. Пастух. Алоэ. Поло. Брынза. Фетр. Сор. Код. Устав. Иваси. Брутто. Ярлык. Пи. Пробка. Аут. Описка. Уют. Нью. Кар. Вар. Мопед. Очаг. Уки. Треск. Лука. Регби. Оряси-на. Аршин. Оляха. Иван. Орава. Отель. «Ася». Орт.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ISSN 1987-6009
ПОДРУГА
 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.**

ЗАЧЕМ РАЗГОВАРИВАТЬ С КОТИКОМ?

Ученые пришли к выводу: разговаривать с питомцами полезно, причем в первую очередь для человека! Так что устраивайтесь поудобнее и поведайте коту о том, как прошел ваш день.



Домашние животные прекрасно понимают интонации хозяина. Кот находится с вами в прочном эмпатическом контакте. И хоть он не владеет вашим языком, настроение улавливает прекрасно. Более того, некоторые питомцы запоминают базовый набор слов: это можно использовать для дрессировки. Вот еще несколько поводов пообщаться с хвостатым другом.

Польза для психики. Американские исследователи выяснили: те, кто разговаривает со своими питомцами, реже сталкиваются со стрессом, повышенной тревожностью и депрессией. Если у вас был тяжелый день, возьмите на руки кота, прислушайтесь к его мурчанию и поделитесь новостями - вы почувствуете себя лучше.

Порядок в мыслях. Проговаривая вслух свои планы, идеи, сомнения, вы наводите порядок в мыслях. Это отличный способ вернуть себе душевную гармонию и почувствовать твердую почву под ногами. А питомец с удовольствием вас выслушает.

Социализация питомца. Общение с хозяином необходимо коту. Спокойный голос человека, внимание, ласка - все это говорит животному о том, что его любят, принимают. Так вы социализируете своего котика и установите с ним связь.

Дрессировка. Коты моментально реагируют на интонацию хозяина и могут запомнить до 10 слов. Как правило, это кличка питомца и базовые команды («Нельзя!», «Кушать!» и пр.).

Хорошее самочувствие. По мнению специалистов, общение с домашними животными помогает человеку справиться со многими болезнями. Например, снизить артериальное давление, нормализовать сердечный ритм и сократить риск воспалительных процессов в организме.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ПЕРЕСТАТЬ ГЛАДИТЬ ПИТОМЦА?

Недавно пользователь социальной сети TikTok провел любопытный эксперимент, чтобы выяснить, как домашние животные отреагируют на отсутствие привычной ласки. Собака стала облизывать руки хозяина, требуя внимания, а кот остался в недоумении.

События могут развиваться и по-другому.

* Животное начнет выпрашивать ласку. Например, запрыгнет вам на колени, будет тыкаться мордой в ноги, преданно заглядывать вам в глаза.

* Если вы продолжите игнорировать питомца, он может обидеться на вас. Перестанет встречать вас в прихожей с работы, не будет откликаться на кличку, возможно, начнет прятаться от вас под кроватью. Если обида будет глубокой, любимец оставит вам «подарок» в неполюбованном месте.

* Некоторые кошки не замечают отсутствия ласки. Наоборот, вздыхают с облегчением, когда человек перестает вторгаться в их личное пространство. Так, бразильские ученые провели эксперимент, который показал: плохо социализированные кошки испытывают стресс, когда их гладят.

Как понять, что животное не в восторге от вашего внимания? Питомец ведет себя пассивно (просто терпит), отворачивает от вас морду, стучит хвостом или готовится к атаке.

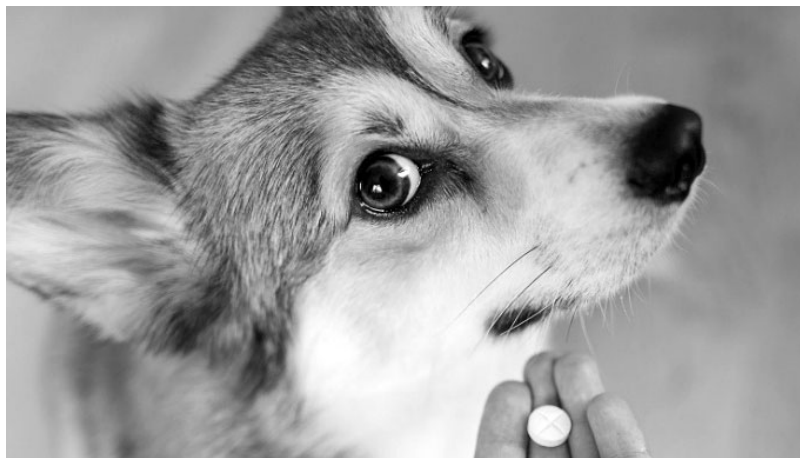
«ТУЗИК, СЪЕШЬ ТАБЛЕТКУ!»

Прием таблетки собакой или кошкой может превратиться в настоящую проблему для хозяев. Как лучше это сделать? Рассказываем, как это выполнить с минимальным стрессом.

Смешайте лекарство с кормом. Не кладите слишком много корма, чтобы быть уверенными в том, что питомец проглотил таблетку (если она негорькая, ее можно растолочь). **Используйте лакомый кармашек.**

Данный способ придумали в Японии. Нужно положить таблетку в съедобный кармашек и закрыть его. Сначала дайте животному только лакомство, а после этого вложите в кармашек лекарство и снова угостите любимца.

Примените «таблеткодавалку». Это безопасный шприц, который подходит для крупных таблеток. В инструкции подробно описана техника применения.



Вещи на защиту

Анорак, ветровка или плащ - выбираем актуальную и функциональную модель в весенний гардероб. Лучшие представители - в нашей подборке



Не только спорт

Комфортная водо- и ветронепроницаемая куртка сразу была обречена на успех. Когда за дело взялись люксовые бренды, эти вещи вышли из категории спортивно-уличной моды: стилисты и блогеры смогли подружить «плащевку» с кожей, юбками миди, леггинсами и джоггерами.

Ткань — «стеганая волна»





ФИЛЕ ЛОСОСЯ С ЛИМОНОМ

На 4 порции: 2 филе лосося (по 450 г), 1 лимон, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. молотой куркумы, 1/2 ч. л. молотой копченой паприки, 125 г майонеза, 1 ч. л. горчицы, 4 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. коньяка, 1 веточка петрушки или кинзы, соль, **молотый черный перец**.

Филе лосося вымыть и хорошо обсушить. Лимон вымыть с помощью щетки. Снять мелкую теркой цедру, затем разрезать плод пополам. Выжать сок. В миску насыпать панировочные сухари. Добавить куркуму и паприку, а также лимонную цедру. Перемешать. Рыбу натереть солью и перцем, полить лимонным соком. Обвалять в панировочной смеси и выложить на противень, выстланный фольгой. Духовку нагреть до 190 градусов. Противень с филе лосося поставить на средний уровень и запекать около 20 мин. Приготовить коктейльный соус: Майонез переложить в миску. Добавить горчицу, кетчуп и коньяк. Посолить и поперчить и перемешать. Петрушку или кинзу вымыть и обсушить. Оборвать с веточек листочки. Рыбу выложить на тарелку. Украсить зеленью. Подать с коктейльным соусом.



ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ФОРЕЛЬЮ

На 4 порции: 50 г каперсов, 100 г вяленых помидоров, 300 г рисовой лапши, 400 г филе форели, 6 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. дижонской горчицы, соль, **молотый черный перец**.

Каперсы разрезать на половинки. Вяленые помидоры нарезать небольшими ломтиками. Рисовую лапшу отварить в кипящей подсоленной воде по инструкции на упаковке. Филе форели вымыть и хорошо обсушить на бумажном полотенце. Нарезать кубиками среднего размера. В сковороде нагреть 2 ст. л. оливкового масла. Положить нарезанное филе форели и жарить, перемешивая, до готовности (10 мин на среднем огне). Лапшу откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Затем переложить в большую миску. Добавить жареную форель и хорошо перемешать. Для соуса оставшееся оливковое масло взбить с лимонным соком. Посолить и поперчить. Полить лапшу с рыбой. Сверху уложить каперсы и вяленые помидоры. Украсить по желанию и подать на стол.



ЗАПЕКАНКА СО ШПИНАТОМ

На 4 порции: 750 г шпината, 2 красные луковицы, 50 г сливочного масла, 1/2 лимона, 600 г филе семги без кожи, 30 г муки, 300 мл молока, 200 мл рыбного или овощного бульона, 150 г кремчиза, 600 г отварного картофеля, соль, **молотый черный перец**.

Шпинат вымыть и обсушить. Луквицы очистить. Одну мелко порубить, вторую нарезать кольцами. В глубокой сковороде распустить 10 г масла и, помешивая, подрумянить на нем рубленый лук. Добавить шпинат и цедру. Посолить и поперчить. Держать под крышкой на слабом огне 7 мин. Филе семги вымыть и нарезать кубиками. Посолить, поперчить и полить соком половинки лимона. Кольца лука обжарить на 40 г масла и выложить на тарелку. На этом же масле подрумянить муку. Помешивая венчиком, влить молоко и бульон. Добавить кремчиз, перемешать. Довести до кипения, посолить и поперчить. Варить 5 мин. Картофель нарезать и уложить в форму, чередуя со шпинатом и рыбой. Полить соусом и запекать 35 мин при 180 градусах. На стол подать, украсив кольцами лука.



СЭНДВИЧ С ТУНЦОМ

На 2 порции: 1 небольшой свежий огурец, 1 красная луковица, 2 крепких помидора, 60 г черных оливок без косточек, 1 небольшой багет, 1 банка тунца в собственном соку, зелень по вкусу, соль, **молотый черный перец**.

Свежий огурец вымыть, хорошо обсушить и нарезать вдоль длинными слайсами. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Оливки разрезать на половинки. Багет разрезать поперек, затем вдоль на половинки. Уложить срезами вниз на противень и подсушить в духовке (7 мин при 200 градусах). С рыбы слить жидкость и размять вилкой. Распределить по нижним половинкам багета. Сверху уложить подготовленные оливки, лук, помидоры и огурцы. Посолить и поперчить по вкусу. Зелень вымыть и хорошо обсушить. Грубые стебли удалить. Выложить зелень на овощи и накрыть верхними половинками багета. Сэндвич можно подать на стол с любым соусом по вкусу.

