

СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

ПОЛТАВА

№32

август 2022

Необычный

гороскоп

стр.32

Летние

соусы

стр.39

Гороскоп

на август

стр.20, 21

7 советов для
крепкого брака

стр.18

Как избежать

выгорания на работе

стр.27

цена:

2,5 лари

Анна Asti:

стр.16-17

“О чем я думаю - сбывается!”

Цвет создает настроение



Создать расслабленную, уютную атмосферу или, наоборот, продуктивную можно с помощью цвета. Какая палитра подойдет вашему дому?



Синий

Синий и светло-голубой цвета создают ощущение умиротворения. А все потому, что напоминают нам о небе и воде. Это идеальное цветовое решение для спальни или детской. Можно покрасить одну из стен в синий (сделать акцент) или оформить все помещение в этом оттенке.

Розовый

Нежно-розовые оттенки в интерьере ассоциируются с любовью, благополучием, романтикой. На кухне, оформленной в пастельно-розовом цвете, вы будете ощущать комфорт, прилив сил и вдохновение.



Желтый

Этот солнечный цвет, с точки зрения психологии, способен поднимать настроение, повышать работоспособность и улучшать память. Используйте его для оформления кабинета. Лучше всего добавить в интерьер 2-3 детали желтого цвета, чтобы не «перегрузить» глаз.



Оранжевый

Если оформить интерьер в оранжевом цвете, вы заметите, что хандра и негативные мысли беспокоят вас реже. Такой цвет идеально подойдет для гостиной, иногда используется в спальне, но дозированно.



Красный

Ассоциируется с достатком, роскошью. Однако использовать только этот цвет для дизайна помещения не рекомендуется. Обязательно разбавьте его спокойными оттенками (белый, бежевый, голубой).



Зеленый

Нейтральный оттенок не вызывает раздражения или усталости, напоминает нам о природе. Зеленый способствует релаксации, избавляет от тревожности, поэтому подходит для ванной комнаты.

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ ВЫИГРАЛА СУД У БРЭДА



Актриса Анджелина Джоли выиграла суд у своего бывшего мужа Брэда Питта за французскую винодельню Chateau Miraval. Об этом сообщает издание Page Six.

Ранее Джоли продала свою долю винодельческого хозяйства алкогольному гиганту Stoli. Из-за этого Брэд Питт подал в суд на бывшую возлюбленную. Питт настаивал, что Джоли не получала его согласия на сделку, а

также якобы умышленно скрывала от него ее детали. Актер жаловался на то, что новый компаньон внес хаос в управление винодельней.

Однако, по сообщениям источников издания Page Six, Питт тогда просто очень разозлился на Джоли из-за развода.

Ранее психолог Кэрл Либерман выразила мнение, что Джоли собиралась ранить Питта продажей винодельни.

ВИКТОРИЯ БЕКХЭМ “ВЕРНУЛАСЬ” НА СЦЕНУ, СПЕВ ПЕСНЮ SPICE GIRLS



Британская певица и модельер Виктория Бекхэм решила исполнить в караоке хит Spice Girls под названием Stop, чем сильно удивила посетителей клуба. Участница женского музыкального коллектива выступила на сцене в заведении Сан-Тропе, где находится на отдыхе с семьей, сообщили в издании Daily Mail.

Отмечается, что во время посещения клуба певица решила присоединиться к танцующим и спеть вместе с ними и даже повторить движения танца, с которыми она раньше исполняла песню “Stop”. Исполнение снял ее супруг экс-футболист Дэвид Бекхэм, после чего выложил ролик в сеть.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС И БЕН АФФЛЕК ОТПРАВИЛИСЬ В ПАРИЖ



Дженнифер Лопес и Бен Аффлек отправились в Париж, чтобы провести медовый месяц. Молодоженов в сопровождении дочерей актера Вайолет и Серафины заметили в ресторане на Елисейских полях. Об этом сообщает DailyMail.

Супруги Лопес и Аффлек прилетели в Париж на частном самолете. Сначала они гуляли по центру города, а потом вместе с дочерьми Бена от бывшей жены Дженнифер Гарнер — 16-летней Вайолет и 13-летней Серафиной, устроили романтический ужин в ресторане Le Maitignon.

Певица надела свободное красное платье с глу-

боким декольте, актер был в классическом черном костюме с белой рубашкой и бежевым галстуком. Знаменитости провели пару часов на открытой террасе заведения и в танцевальном клубе, а потом отправились в отель.

Дженнифер Лопес и Бен Аффлек поженились 16 июля спустя 20 лет знакомства. Церемония была достаточно скромной, а дату и место ее проведения пара держала в секрете. Издание People привело слова священника, который совершил свадебный обряд. Он рассказал, что не сомневается в искренности чувств влюбленных.

ЗВЕЗДА «ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ» СЫГРАЕТ В «ГОЛОДНЫХ ИГРАХ»



Питер Динклэйдж, получивший всемирную известность благодаря сериалу «Игра Престолов», сыграет в приквеле «Голодные игры: Баллада о певчих птицах и змеях». Об этом сообщило американское издание Deadline.

Питер Динклэйдж, сыгравший Тириона Ланнистера, – одного из главных героев американского телесериала «Игра престолов», присоединился к актёрскому составу «Голодных игр». Актёр сыграет Кас-

ку Хайботтома, декана Академии Капитолия.

Действие картины происходит за 64 года до уже знакомых миллионам зрителей по всему миру событий трилогии «Голодные игры». По сюжету персонаж Динклэйджа – наставник молодого Кориолана Сноу, будущего президента Панема. Сноу готовит к ежегодным «голодным играм» девушку из Дистрикта 12 – Люси Грей Бэрд. Молодого Кориолана Сноу сыграет Том

Блит, а роль Люси Грей Бэрд досталась актрисе Рэйчел Зеглер.

Режиссёр кинокартины, Фрэнсис Лоуренс, рассказала о герое Питера Динклэйджа: «Хайботтом – один из самых влиятельных людей в жизни Сноу. Как суровое и мстительное лицо игр, он устанавливает правила, которые определяют каждый аспект судьбы Кориолана. Я в восторге от того, что Питер воплотит его в жизнь».

Выход экранизации романа запланирован на 23 ноября 2022 года. Трилогия «Голодные игры», «Голодные игры: и вспыхнет пламя» и «Голодные игры: Сойка-пересмешница» – экранизация романов Сьюзен Коллинз. В основе сюжета лежит постапокалиптический мир, в котором один дистрикт – Панем – управляет несколькими другими, ежегодно, как символ устрашения, проводятся состязания между представителями от каждого угнетенного дистрикта, из которых выживает только один. Первый фильм вышел на экраны в 2012 году, бюджет всех фильмов составил 393 млн долларов, общие кассовые сборы едва не достигли трех миллиардов (более 2,96 млрд) долларов.

КИРСТЕН ДАНСТ ВЫШЛА ЗАМУЖ ЗА ДЖЕССИ ПЛЕМОНСА

Актеры узаконили свои отношения около двух недель назад – свадебное торжество прошло на популярном ямайском курорте Очо-Риос.

Познакомились же влюбленные еще в 2015 году во время съемок сериала «Фарго», где они сыграли супружескую пару. Тем не менее, встречаться они стали лишь в 2016 году, после того, как Кирстен рассталась со своим предыдущим возлюбленным Гарретом Хедлундом. Кстати, у Кирстен и Джесси уже подрастают двое общих детей – сыновья Эннис и Джеймс Роберт, более того, влюбленные уже давным-давно величают друг друга мужем и женой, вот только из-за пандемии коронавируса им постоянно приходилось откладывать свою свадьбу! А еще новоиспеченные супруги были номинированы в этом году на «Оскар» за роли в киноленте «Власть пса», где они очень здорово сыграли молодоженов!



ДЖИМ КЕРРИ НАПИСАЛ СТИХИ

Накануне своего юбилея Джим Керри написал стихи о смерти, которые вошли в последний альбом The Weekend Dawn FM.

В своих текстах он отсылает к смерти певца Принса, который умер от передозировки лекарств на фоне СПИДа и бессонницы.

«Если боль продолжается, а твоего тела уже давно нет, и твое фантомное сожаление все еще не успокоилось, возможно ты не умер так, как должен был. Всех призраков преследует их собственное недоверие», – говорит Керри.

По его словам, «когда время вышло, не остается ничего, кроме пространства: ни охоты, ни собирательства, ни нации, ни рас».

«Когда падает лиловый дождь, мы все купаемся в его благодати», – отсылает Керри к песне Принса Purple Rain.

Джим Керри известен своими яркими и комичными ролями в фильмах «Маска», «Тупой и еще тупее», «Шоу Трумана», «Брюс Всемогущий» и «Эйс Вентура». В этом году на экраны выйдет очередной фильм «Соник в кино – 2» с ним в одной из главных ролей.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Гайморит или верхнечелюстной синусит - это воспалительный процесс, поражающий слизистую оболочку верхнечелюстных (гайморовых) пазух, которые также называют синусами. Но почему он возникает? Могут ли болезни зубов вызвать гайморит? И наоборот - бывает ли так, что гайморит приводит к болям в зубах? Разбираемся в этих вопросах.

ЗУБЫ И ГАЙМОРИТ

Как они связаны и что лечить сначала



Могут ли болезни зубов вызывать гайморит

Да, могут. Примерно в половине случаев возникновения гайморита он является одонтогенным. Если анатомически корни зубов находятся близко к гайморовой пазухе, то любые воспалительные процессы вокруг корней приводят к ответной воспалительной реакции в гайморовой пазухе.

Гайморовы пазухи - это полости в верхнечелюстной кости, которые сообщаются с полостью носа. У каждого конкретного человека свои особенности анатомического строения этой области - объем пазухи индивидуален. У некоторых корни зубов прилегают ко дну гайморовой пазухи, у некоторых - находятся непосредственно в ней, а у некоторых расстояние между корнями и пазухой заполнено костью. В последнем случае одонтогенные процессы менее вероятны.

Однако обратная ситуация - когда гайморит вызывает болезни зубов - невозможна. Так что часто встречающееся мнение, что из-за гайморита болят зубы - это миф. При гайморите возможны неприятные ощущения в области зубов верхней челюсти, но непосредственно к повреждению зубов это не приводит.

С чем разбираться в первую очередь

Что же должен делать пациент, которому поставили диагноз «одонтогенный гайморит», - записываться к ЛОР-врачу или сначала к стоматологу? Или их нужно посещать одновременно? В первую очередь нужно установить причину гайморита. Самый информативный дополнительный ме-

тод диагностики - это конусно-лучевая компьютерная томография. Благодаря ей можно оценить состояние околоносовых пазух, носовой перегородки и корней зубов, прилежащих к верхнечелюстной пазухе. Если воспаление слизистой оболочки в гайморовой пазухе возникло из-за зубов, то, конечно, сначала нужно устранить причину. Иногда бывает так, что устранение одонтогенной причины, то есть воспалительного процесса в зубе, достаточно для того, чтобы избавиться от гайморита. Но порой при инфицировании через канал зуба внутрь пазухи могут проникнуть грибы или другие микроорганизмы, которые разрастаются и уже самостоятельно создают в пазухе воспалительные образования. В этом случае сначала нужно устранить очаг инфекции в зубе, а потом врач-отоларинголог заходит в гайморову пазуху, очищает ее от инфекции, назначает лекарственные препараты и т. д.

Какие заболевания зубов могут стать причиной гайморита

Обычный кариес не может вызвать гайморит, так это заболевание, повреждающее только твердые ткани зуба и больше никуда не распространяющееся. Для гайморовых пазух опасны осложнения кариеса.

Иногда - при очень близком расположении корневых каналов к дну пазухи - острый гайморит может возникнуть даже при обострении банального пульпита, когда кариозный процесс доходит до пульпы зуба, где находится сосудисто-нервный пучок. Но чаще всего инфицирование пазухи

вызывают длительные хронические воспаления около верхушек корней - такие как гранулемы или радикулярные кисты. Дело в том, что эти образования разрушают кость за верхушкой корня зуба, постепенно увеличиваясь, доходят до контакта с пазухой и после этого инфицируют ее.

Также возможно инфицирование пазухи при обработке корневых каналов. Из-за отсутствия костной перегородки между корнем зуба и пазухой при лечении корневого канала врач может случайно протолкнуть инфекционный агент из канала внутрь пазухи. Или же при пломбировании канала вытолкнуть пломбирочный материал в полость пазухи. Вокруг таких частиц и образуется воспаление.

Наконец, появление гайморита может вызвать удаление зуба верхней челюсти, если его лунка сообщается с верхнечелюстным синусом или имеется аномальное расположение зачатка зуба мудрости.

Могут ли вызывать гайморит молочные зубы

У молочных зубов маленькие корни, а кроме того, под каждым молочным зубом лежит зачаток постоянного. Так что дети, у которых молочный прикус еще не сменился постоянным, одонтогенным гайморитом не болеют. Причина развития гайморита у них связана с проникновением в пазуху инфекции через кровь, слизистую оболочку носа или вследствие травм лица.

**Юлия К.,
кандидат медицинских наук,
главный врач
стоматологических центров.**



ЛЕТОМ ХОЧЕТСЯ ПРОВОДИТЬ НА СОЛНЦЕ МАКСИМУМ ВРЕМЕНИ. ОДНАКО НАДО ЗНАТЬ МЕРУ И СЕРЬЕЗНО ОТНОСИТЬСЯ К ПРОТИВПОКАЗАНИЯМ.

КАК СОЛНЦЕ ВЛИЯЕТ НА ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

в болезненные кисты. В перспективе мастопатия может перерасти в онкологию груди.

Когда солнце - враг

Если в груди есть новообразования, лучше забыть о загаре, особенно топлес. Под влиянием ультрафиолета даже доброкачественные образования могут измениться. Также с солнечными ваннами стоит быть осторожнее женщинам из группы риска по раку груди. Опасными факторами можно считать наследственность, диагностированные случаи онкологии в анамнезе, а также проблемы с эндокринной системой, воспалительные заболевания мочевого пузыря, придатков, почек. Есть данные, что эти болезни повышают риск возникновения рака молочных желез.

Если у вас на коже груди имеются выпуклые или необычные родинки, лучше не подставлять их открытому солнцу - есть риск мутации клеток в раковые.

Также к прямым противопоказаниям можно отнести маточные кровотечения, инфекционные заболевания в острой форме, серьезные эндокринные нарушения, заболевания кожи (псориаз, экзема), вар и коз.

Загар по всем правилам

Безопасное время для загара - до 12:00 и после 16:00. Но даже в эти периоды не забывайте пользоваться солнцезащитным кремом (для груди выбирайте не менее 30-40 SPF), а лучше приобретите солнцезащитный купальник. Оптимальная длительность пребывания на открытом солнце - 30-40 минут.

В жару замените тампоны прокладками. Из-за повышения температуры размножение бактерий в тампонах происходит интенсивнее. Это увеличивает риск развития воспаления.

Симптомы неясного происхождения - например, тянущие боли внизу живота, выделения из молочных желез или влагалища, общее ухудшение самочувствия - также являются противопоказанием для принятия солнечных ванн.

Если женщина беременна

Во время беременности лучше максимально ограничить пребывание на открытом солнце и загорать в тени. Но и в этом случае нежелательно долго находиться на жаре, так как от высокой температуры воздуха матка может прийти в тонус, и увеличится риск преждевременных родов.

Чтобы избежать перегрева, необходимо соблюдать питьевой режим и не выходить на улицу в часы активного солнца. Однако в третьем триместре большой объем жидкости в организме может привести к отекам, что также крайне нежелательно.

Месячные - помеха!

Прямых противопоказаний к загару во время менструации нет. Особенно если женщина нормально себя чувствует и не страдает от гинекологических заболеваний. И все же в первые 1-2 дня менструации лучше не находиться под палящим солнцем и загорать в тени. Если самочувствие неважное, лучше вообще отказаться от принятия солнечных ванн и отдохнуть в помещении.

В случае, если имеются воспаления (например, миома матки или киста), от загара следует воздержаться. Под воздействием УФ-лучей повышается уровень эстрогенов, что может спровоцировать обострение заболевания.

Также имейте в виду, что во время месячных загар может лечь неоднородно. Это связано с естественным дисбалансом меланина и эстрогенов во время критических дней.

Ультрафиолетовое излучение позволяет организму вырабатывать витамин D. Он принимает участие в регуляции кальциево-фосфорного обмена, а также влияет на выработку гормонов счастья - серотонина и эндорфина. Солнечные лучи играют важную роль в формировании иммунной системы, улучшают защитные свойства клеток крови, благотворно влияют на нервную систему. Однако не всегда такое излучение безобидно и полезно. Избыточный и неправильный загар ведет к ряду проблем, особенно у женщин.

Эстетика и не только

Кожа на груди более нежная и тонкая, чем на других участках тела, а жировая прослойка в молочных железах - более рыхлая. При загаре топлес кожа может истончиться еще больше, а также растянуться и потерять привлекательность. Особенно чувствительны к солнечному свету соски: после загара могут возникнуть сухость и неприятные ощущения, появиться трещины. Но это не самое страшное. Гораздо опаснее, если солнечный ожог перерастет в меланому - рак кожи.

Особая рыхлая структура жира в молочных железах позволяет ультрафиолетовому излучению глубже проникать под кожу, что в свою очередь влечет за собой патологические изменения в тканях груди. Чаше всего любительницы загорать топлес сталкиваются с мастопатией - преобразованием уплотнений, которые есть у каждой третьей женщины старше 30 лет,

Отеки – тревожный симптом

Отек - это избыток жидкости, который накапливается в тканях и внутренних органах. У одних людей отекают ноги, у других - пальцы рук, у некоторых отекает лицо и образуются «мешки» под глазами.

Если отечность возникла после чрезмерного употребления жидкости или долгого сидения в неудобной позе, беспокоиться не о чем. А вот длительные, не проходящие отеки без видимых причин - повод обратиться к врачу.

О чем могут «рассказать» отеки

К образованию отеков на щиколотках ног часто приводят малоподвижный образ жизни и лишний вес. Особенно это касается жировых отложений на животе: они способствуют повышенному внутрибрюшному давлению и сдавливанию вен, по которым идет отток крови на ногах.

Если отекают **лодыжки**, это может быть симптомом целого ряда заболеваний:

- ✓ варикозная болезнь, тромбоз вен;
- ✓ при одновременном отеке лодыжек и век проблема, скорее всего, в почках;
- ✓ отек лодыжек вместе с отеком живота и сосудистыми звездочками - признак неполадок с печенью.

Отеки **на лице** и «мешки» под глазами - симптом воспалительного процесса в почках.

Отекают **кисти рук, стопы, голени** - возможно, развивается сердечная недостаточность.

Также отеки на разных частях тела могут возникать при гормональных нарушениях.

Чем они опасны

Примерно 2/3 жидкости в организме содержится в клетках, 1/3 - в межклеточном пространстве. Отек образуется, когда жидкость из клеток поступает в межклеточное пространство. Сильные отеки видно невооруженным глазом, а небольшую отечность можно определить при прощупывании определенного участка кожи: при нажатии на кожу в месте отека остается ямка.

Больше всего беспокойства доставляют отеки ног: помимо болезненности и тяжести, с отеками ногами трудно передвигаться, из-за постоянной нагрузки деформируются мелкие кости стоп и сами стопы.

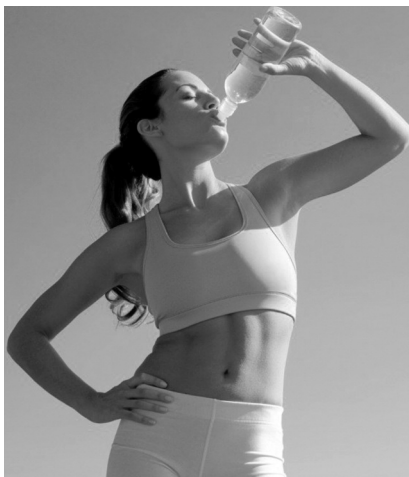
Вообще отечность - это симптом, а сама причина может скрываться в серьезном заболевании, угрожающем здоровью или даже жизни человека.



Что делать?

Обязательно обратиться к врачу! Самолечение отеков может закончиться еще большими проблемами со здоровьем, поскольку вы сами не можете установить истинную причину отечности. Самолечение мочегонными препаратами может привести к вымыванию из организма необходимых организму солей и микроэлементов, что приведет к проблемам с сердцем, обменом веществ, костной тканью, суставами.

Поэтому изначально следует обратиться к терапевту, который в случае необходимости перенаправит пациента к узкому специалисту. А снизить отечность и болезненность (при обязательном лечении, назначенном специалистом) помогут контрастные обливания ног, использование специальных гелей и мазей, физкультура и отдых ног в приподнятом положении.



КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ В ЖАРУ

В жаркую погоду очень хочется пить. Это неудивительно, ведь с выделяющимся потом организм теряет много воды. А знаете ли вы, как правильно утолять жажду, чтобы не навредить здоровью?

✿ Пить нужно только чистую воду без газа. Напитки, содержащие сахар, лишь усиливают чувство жажды.

✿ Рекомендованная суточная норма воды для мужчин - 3 л, для женщин - 2,5 л (при интенсивных физических нагрузках - плюс 0,5-1 л в сутки).

✿ Пить нужно порционно: выпитые залпом пол-литра воды грозят отеками. А вот если пить часто и понемногу, создастся эффект капельницы:

вы «прокапаете» воду через свое тело, и она будет «работать», как положено: равномерно распределится по сосудам, клеткам, тканям.

✿ В жаркую погоду не увлекайтесь кофе и чаем, чтобы не спровоцировать проблемы с сердечно-сосудистой системой. Лучше выпить чашечку любимого напитка с утра.



КРИВАЯ ПЕРЕНОСИЦА ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Перелом носа почти всегда случается после травмы лица. Кроме боли и кровотечения, трудно не заметить его деформацию. На вопросы отвечает хирург-травматолог, врач высшей категории Б. Винник.

- Что необходимо сделать сразу же после травмы?

- Нужно дышать через рот. Если чувствуете, что повреждена шея или позвоночник, не двигайтесь. Пусть кто-нибудь другой позвонит в скорую. Если с шей все в порядке, наклонитесь вперед и осторожно одновременно зажмите ноздри. Это остановит кровотечение и предотвратит попадание крови в горло. По крайней мере вы не будете ее глотать. Приложите холодный компресс, чтобы уменьшить боль и отек. Можете принять обезболивающее, если боль сильная. Но когда окажетесь в травмпункте или придет скорая, обязательно сообщите об этом.

- Обязательно ли обращаться к врачу?

- При любой травме носа, даже если это не перелом, а ушиб, нужно обратиться к врачу, чтобы исключить серьезные осложнения. Когда это нельзя откладывать? Кровотечение не останавливается, трудно дышать, подозреваете и другие серьезные травмы, особенно травмы позвоночника или шеи. Опасный симптом, когда из носа продолжает вытекать прозрачная жидкость, видны большие сгустки крови и нос почернел.

- Как диагностируют перелом носа?

- Рентген не особо полезен для диагностики пе-

релома носа. Его чаще используют, чтобы исключить другие возможные травмы головы и шеи, например после ДТП. В некоторых случаях назначают МРТ. Простой перелом носа травматолог определит по внешнему виду и жалобам пациента. Иногда достаточно вправить нос под местной анестезией в кабинете травматолога и примерно на неделю наложить гипс. А иногда предстоит хирургическое вмешательство для восстановления кости или исправления искривленной перегородки. Кстати, если искривлена носовая перегородка у ребенка, скорее всего, врач предложит подождать до 18-20 лет, так как лицо малыша будет расти и развиваться.

- Если после травмы переносица кривая, значит, и перегородка искривлена?

- Искривление в этом случае очень вероятно, но насколько сильно, может

определить только врач, взглянув внутрь. Бывает, что идеально ровные внешне носы могут доставлять своим обладателям много неудобств, а носы, «побитые жизнью», прекрасно «ведут себя» годами. В первую очередь надо обращать внимание на симптомы.

Могут быть частые отиты, утомляемость, пересохшие губы и язык после пробуждения, ведь бедняга дышит только ртом.

Кстати, поскольку с возрастом стареют не только кости, но и хрящи, то искривление носовой перегородки (после травмы или врожденное) может усиливаться.

- Какие самые первые признаки искривления перегородки?

- Носовая перегородка - это хрящ и кость, разделяющие правую и левую стороны дыхательных путей. Она может искривляться из-за травмы или иметь такую форму от рождения. Считается, что ис-

кривление носовой перегородки есть у 80% людей, в том числе у тех, кто никогда не ломал нос. Если изгиб незначителен, человек не испытывает неприятных симптомов. Самый первый и наиболее заметный симптом - затрудненное дыхание. Еще заложенность носа и постоянная отечность слизистых, носовые кровотечения, частые инфекции (синуситы, гаймориты), синдром постназального затекания - это когда отделяемое из носа стекает по задней стенке горла и провоцирует кашель. К этому надо добавить храп, проблемы со сном, апноэ.

Если заложенность носа усугубляется аллергическим ринитом, избыточным весом или хроническим синуситом, то неприятные симптомы еще больше усиливаются.

- Как проходит реабилитация после травмы носа?

- После перелома носа пострадавшему нужны только время и покой, чтобы все благополучно зажило. Примерно 1,5 месяца после травмы противопоказаны тяжелые физические нагрузки. Главное - не допустить повторного травмирования «свеженького» носа. Перегородку надо беречь, пока она полностью не заживет. Будьте внимательны, проходя мимо дверных косяков, выступов и других травмоопасных мест.

Искривление носовой перегородки есть у 80% людей, в том числе у тех, кто никогда не ломал нос и имеет такую форму от рождения.

Цифры и факты

✓ Артрозом суставов кистей женщины страдают в 10 раз чаще, чем мужчины.

✓ Разрушение суставных хрящей вызывают большая физическая нагрузка на суставы, нарушение обмена веществ, гормональные нарушения, травмы и такие болезни, как артрит и псориаз.

✓ На 4 кг при ходьбе снижается нагрузка на колени и тазобедренные суставы, если больной худеет всего 1 на килограмм.

Чаще всего причиной ушиба копчика становится неудачное падение на спину. Поскользнулся или споткнулся на ровном месте, закружилась голова, надел неудобную обувь... Поводов много.

Травма копчика

Если травма все-таки случилась, важно вовремя диагностировать, насколько она опасна и нет ли перелома.

- Для чего человеку нужен копчик?

Копчик - это крайний отдел позвоночника. Этот костный выступ напоминает человеку о том, что у его предков были хвосты. На него мало кто обращает внимание до тех пор, пока в этой незаметной зоне не возникнет дискомфорт и боль. Кстати, копчик - не бесполезный отросток. К нему крепятся связки и мышцы, которые помогают функционировать мочеполовым органам и толстому кишечнику.

- Как узнать, не образовалась ли трещина в копчике и нет ли перелома после падения?

Заподозрить перелом копчиковых костей можно по нестерпимой боли вни-

зу спины. Человек в таком случае не может лежать на спине, наклоняться, ходить, сидеть, приседать и подниматься из положения сидя. Боль усиливается при чихании, кашле и еще при дефекации. Ведь при натуживании сокращаются мышцы тазового дна, а это провоцирует смещение отломков кости. Вот почему нужно обязательно обратиться к травматологу. Отличить сильный ушиб от перелома может только врач и только по результатам рентгена.

- Какой должна быть первая помощь при сильном ушибе копчика?

Первым делом надо лечь в постель, приложить к больному месту холод. Он



уменьшит приток крови и отек. Активные движения при такой травме могут навредить. Даже сидеть без специальной ортопедической подушки, похожей на резиновый бублик, не стоит. Лучше только лежать, а спать стараться на животе.

- Какие последствия могут быть после падения на копчик, если не обратиться к врачу и попытаться перетерпеть?

Опухолевые образования - свищи, кисты; болезненность при дефекации, запоры; посттравматические хронические

боли в области крестца - врачи называют это кокцигодинией; потеря чувствительности в интимной зоне; нарушение родового процесса у женщин; мигрени, неврологические заболевания и другие неприятности.

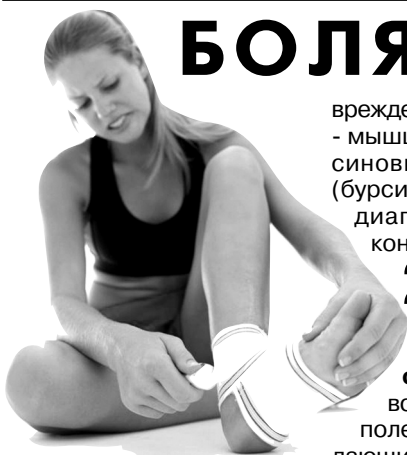
- Что делать, если сильно болит копчик, но вы не помните, что когда-то неудачно упали на него?

Для начала исключить наличие остеохондроза, геморроя и других проблем. Возможно, травма копчика все же была когда-то. Врач, скорее всего, направит на рентген. Дело в том, что при любой травме копчика есть риск его вывиха.

С. Рязанцев, врач II категории.

✓ Неудачно упасть на копчик можно, даже если идешь медленно и осторожно.

✓ Травма, которая случилась в далеком прошлом, дает себя знать через многие годы.



БОЛЯТ СУСТАВЫ

1. Все боли в суставах связаны с артритами. Существует не менее 50 видов артритов. Воспаление и боли в суставах не означает, что это артрит. Боль в области суставов может быть связана с по-

вреждением мягких тканей - мышц и сухожилий - или синовиальных оболочек (бурсит). Для постановки диагноза необходима консультация врача.

2. Физические упражнения провоцируют появление боли в суставах. Не совсем так. Упражнения полезны и людям, страдающим артритами, и здоровым людям. Но при наличии боли необходимо забыть про большие нагрузки и ограничиться легкой гимнастикой или поплавать, поехать на велосипеде. Чем больше двигается человек в те-

чение жизни, тем здоровее суставы. Физические упражнения помогают сохранить объем движений. Помните: «То, что не работает, - погибает».

3. Нельзя остановить разрушение суставов, если поставлен диагноз артрит. Современные препараты (нестероидные противовоспалительные препараты, стероиды, антиревматические) уменьшают воспаление, снимают боль и таким образом тормозят изменения в суставах. Если же пациент отказывается от лечения, то за очень короткий промежуток времени (3-6 месяцев) может на-

чаться такой разрушительный процесс, что человек становится инвалидом.

4. Пациенты с артритом метеочувствительны. Действительно, такие больные плохо переносят влажную погоду и хорошо себя чувствуют в сухую ясную погоду. Связано это с повышенной чувствительностью к переменам атмосферного давления.

5. Диета поможет избежать артрита. И да и нет. При ожирении возрастает риск появления остеоартрита, особенно страдают тазобедренные суставы и коленные. Но при других формах артрита полезность диеты не столь очевидна.

И. Никонов, ревматолог.

Как только понаклоняюсь, так глаз красный...

Прошлым летом после работы на огороде у меня часто случались кровоизлияния в глаза. Что с этим делать?

И. Акопов.

Это говорит о том, что у вас очень хрупкие сосуды, возможно, пораженные атеросклерозом. Конечно, требуется прежде всего ограничить работу в наклон на огороде (кровоизлияния возникают, когда человек длительно работает вниз головой). Рекомендую сшить подушку из брезента, набить ее соломой или сеном, класть ее между грядами и вставать на нее коленями. Тогда будет удобнее и комфортнее работать на земле, чтобы не сильно наклонять голову вниз. Подушка прекрасно моется, а сено можно менять. Вообще же работа на огороде на жаре, да еще и в наклон противопоказана в первую очередь гипертоникам - у них очень хрупкие сосуды. Кровоизлияния в глаза говорят о том, что то же может происходить и с сосудами головного мозга, то есть существует риск получить инсульт. Рассасывают кровоизлияния под конъюнктиву глаз микродозами йода, для чего назначают гомеопатические препараты, глазные капли. Такое кровоизлияние в принципе безвредно для глаз и рассасывается быстро. Хуже, когда кровоизлияние происходит на глазном дне.

М. Пухаева,
офтальмолог.

Если внутриглазное давление выше 25-27, это тревожный сигнал. Как с этим жить?

ДЛЯ БОЛЬНЫХ ГЛАУКОМой

✓ Больной глаукомой должен спать не менее 8 часов в сутки, при этом сон должен быть спокойным и глубоким. Перед сном не рекомендуется принимать пищу. А вот проветривать комнату, гулять на свежем воздухе - то, что доктор прописал. Спать рекомендуется только на высоких подушках - низкое положение головы во время сна провоцирует повышение внутриглазного давления.

✓ Утром после сна не залеживайтесь в постели. В утренние часы внутриглазное давление бывает самым высоким. Но стоит только встать - и оно снижается. Бессонница и длительное пребывание в темноте могут стать причиной повышения внутриглазного давления. Смотрите телевизор только в освещенной комнате, при этом источник света должен находиться за спиной.

✓ Нежелательно носить темные солнцезащитные очки. Густые дымчатые стекла создают полумрак и способствуют повышению внутриглазного давления. А вот очки со специальными зелеными стеклами рекомендуются, как и зеленые абажуры на настольных лампах.

✓ Во время физических нагрузок важно избегать поз, вызывающих приливы крови к голове. Прополка грядок, мытье полов, стирка белья, рубка дров - не для больных глаукомой. Подъем тяжестей и натуживание (игра на духовых инструментах) тоже вредны. А вот легкая физическая работа полезна, она способствует

снижению внутриглазного давления. Еще полезны утренние и вечерние неумеренные прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка, езда на велосипеде.

✓ Больным глаукомой разрешается читать, вышивать, рисовать, но только при хорошем освещении и не переутомляясь. Иначе можно ожидать повышения внутриглазного давления.

✓ В летнее время, в солнечные дни, нельзя ходить с непокрытой головой, принимать солнечные ванны. Также вредно находиться на пляже после 10 часов утра и до 6 часов вечера. Длительное пребывание в бане, особенно мытье головы горячей водой в наклонном положении, может спровоцировать приступ глаукомы. Не рекомендуется длительно находиться у горячей плиты, а также носить одежду с тугими воротниками.

✓ Противопоказано курение табака, прием внутрь или в инъекциях атропина, порошков белладонны и кофеина. Обращаясь к врачам других специальностей, предупредите их об этом.

✓ Длительные перерывы в приеме пищи для страдающих этим глазным недугом недопустимы. Надо есть не реже четырех раз в день, распределяя равномерно приемы пищи в течение дня. Ужин - не позже чем за 2 часа до сна. Из диеты

надо исключить продукты и напитки, возбуждающие нервную систему: натуральный кофе, крепкий чай, копчености, жареное мясо, соления. Совершенно противопоказаны спиртные напитки. Мясо можно есть 3-4 раза в неделю в вареном или запеченном виде.

✓ Летом, когда жарко и хочется пить, будьте особенно осторожны. Обильное употребление жидкости повышает внутриглазное давление. Ограничьте себя до 1,5 л в сутки. За один раз выпивайте не больше стакана.

✓ Крайне важно ежедневное опорожнение кишечника без сильного натуживания. Задержка стула способствует хроническому отравлению организма.

P.S. Глаукома иногда вообще не беспокоит больного. Ему может казаться, что он здоров. Поэтому всем людям с таким диагнозом надо посещать врача раз в 2-3 месяца. При первых же неприятных ощущениях (видение тумана или радужных кругов, легкое боли в глазу или в надбровной области) поспешите к офтальмологу. Строго выполняйте рекомендации врача и не меняйте лечение по своему усмотрению. Капли важно закапывать строго в определенное время. Это позволит сохранить зрение на долгие годы.

Э. Мамонтова,
офтальмолог,
врач II категории.

Не упusti время

Главное, чего нельзя делать при глаукоме, - опускать руки и ждать, что «само пройдет». Это опасно: слепота вам гарантирована.

Чтобы жить без очков

✓ Сидя, крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем откройте на 3-5 секунд. Повторите 8-10 раз.

✓ Сидя, быстро моргайте в течение 1-2 минут.

✓ Стоя, смотрите прямо 1-2 минуты, затем переведите взгляд на палец правой руки, отставив его на расстоянии 25-30 см от лица на уровне носа, и через 3-5 секунд опустите руку. Повторите 10-12 раз.

✓ Сидя, массируйте глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение минуты.

✓ Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажимайте на верхнее веко, через 1-2 секунды уберите пальцы с века. Повторите 3-7 раз.

✓ Стоя, смотрите на указательный палец правой руки на расстоянии 20-30 см в течение 3-5 секунд. Затем закройте правый глаз на 3-5 секунд, откройте и двумя глазами смотрите на конец пальца в течение 3-5 секунд. Повторите 5-6 раз для каждого глаза.

✓ Стоя, смотрите на указательный палец вытянутой руки и медленно приближайте его до тех пор, пока не появится двоение в глазах. Повторите 6-8 раз.

✓ Стоя, отведите руку в сторону и медленно передвигайте палец полусогнутой руки справа налево. Следите глазами за пальцем. То же сделайте для левой руки. Повторите 10-12 раз.

✓ На оконном стекле на уровне глаз нарисуйте фломастером кружок красного цвета диаметром 3 мм. Станьте на расстоянии 30-35 см от кружка и мысленно продолжайте линию зора поверх кружка к како-



му-либо предмету, находящемуся на дальнем расстоянии (дому, дереву...). Переведите взгляд с кружка на дальний объект и наоборот. Повторите 10-15 раз.

✓ Приближайте к глазам пуговицу или другой миниатюрный предмет до тех пор, пока глаза перестанут его четко различать. Затем предмет отодвиньте и снова приближайте к глазу. Повторите 10-15 раз.

P.S. Упражнения делайте месяц утром и вечером. Потом прервитесь на 2 недели. Можно провести 2-4 месячных курса с перерывами.

Глаз человека способен воспринимать семь основных цветов: синий, оранжевый, красный, желтый, зеленый, голубой, фиолетовый. При этом он различает до 100 тысяч оттенков этих цветов, из которых, например, оттенков серого - 500. Чистыми цветами являются только три - зеленый, красный и синий. Остальные четыре цвета - сочетание первых трех.



“ПРИ ЭМФИЗЕМЕ ПОБЕДИТЬ ОДЫШКУ ПОМОЖЕТ... КАШЕЛЬ”

Эмфизема - это когда из легких невозможно выдохнуть весь воздух, и даже при малейшей нагрузке больной начинает тяжело дышать.

Чтобы избавиться от мокроты, можно воспользоваться настоями из трав, которые способствуют отхаркиванию: фиалка трехцветная, багульник, мать-и-мачеха. Для приготовления настоя нужно взять 1 ч. ложку одного из растений, залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить натощак или через час после приема пищи. Больным эмфиземой легких хорошо помогает дыхательная гимнастика. При этой болезни разрушаются структуры, растягивающие бронхи. Для их раскрытия нужно создать сопротивление потоку воздуха из легких. Сде-

лать это можно с помощью трубки, опущенной в воду.

Возьмите резиновый шланг диаметром 0,5-1 см, длиной около 50 см или трубку от капельницы. Глубоко вдохните, а затем через трубку выдыхайте в банку, заполненную водой. Ограничьтесь для начала 10 выдохами. Постепенно увеличивайте их количество до тех пор, пока не почувствуете легкую усталость. Возможно появление пота на спине и груди - так и должно быть.

При эмфиземе победить одышку помогает... кашель. Конечно же, искусственный, в специальных положениях, чтобы эвакуировать мокроту. На научном языке это называется «постуральный дренаж».

Лягте на левый бок на кровать без подушки, глубоко вдохните, затем прижмите руку к грудной клетке и мелко, прерывисто покашляйте. Кашель не должен быть сильным. Можно для лучшего эффекта приподнять ноги, чтобы они и таз были выше грудной клетки. Прodelайте то же самое на другом боку. Каждое упражнение выполняйте 3-5 раз. За 10-15 минут до начала, чтобы легче отходила мокрота, нужно выпить 1/2 стакана настоя фиалки трехцветной и багульника - они способствуют отхаркиванию.

Чтобы закрепить достигнутые успехи, нужно, как говорится, разогнать кровь.

То есть, выполнить комплекс физических упражнений. При работе мышц улучшается снабжение кровью всех органов, в том числе и легких, а сама кровь обогащается кислородом, вследствие чего улучшается дыхание.

Если даже при тяжелой форме недуга лежать совершать движения кистями рук, уже будет эффект, но при этом нужно правильно дышать: вдох - на 2 счета, выдох - на 4. Если болезнь не приняла тяжелую форму, нужно побольше ходить, плавать, совершать любые ритмические движения. Единственное: не стоит особо увлекаться ездой на велосипеде.

Н. Зинченко.



У МАЛЫША КРАСНЫЕ ЩЕЧКИ...

Не всегда красные щеки у грудничка являются признаком здоровья малыша. В большинстве случаев они краснеют и становятся на ощупь горячими и шершавыми при диатезе, от появления которого не застрахован никто. Главное в таких случаях - вовремя остановить его развитие и не допустить перехода в атопический дерматит, аллергический ринит, астму...

Почему покраснели щеки

Диатез - это не болезнь. Это неадекватная реакция организма на обычные воздействия извне. Появление диатеза у грудничка может спровоцировать:

- ✓ осложненное течение беременности, а именно - сильные токсикозы, прием лекарственных препаратов, различные инфекционные или хронические болезни матери (особенно их обострения во время беременности);
- ✓ увлечение мамы во время беременности аллергенными продуктами;
- ✓ если кто-то из родителей - аллергик, велика вероятность, что у ребенка будет диатез;
- ✓ наличие домашних животных;
- ✓ пристрастие родителей к освежителям воздуха и различным ароматизаторам, использование агрессивной бытовой химии или лакокрасочной продукции (например, при ремонте дома);
- ✓ ранний прикорм и постоянное перекармливание также могут привести к развитию диатеза у младенца.

Толчком к развитию диатеза может быть как один фактор, так и несколько.

Симптомы диатеза

- ✓ Себорейный дерматит - гнейс, при котором появляются саленные чешуйки желтоватого цвета на волосистой части головы, в основном на макушке. Опасность в том, что он может перейти в себорейную экзему, которая сопровождается покраснением кожи, мокнутием, об-

разованием корочек на лбу, щеках, ушных раковинах.

✓ Молочный струп - покраснение и шелушение кожи щек, которое сопровождается зудом, может появиться отечность.

✓ Опрелости - образуются на ягодицах в местах тесного контакта с подгузником и в кожных складках. Иногда к ним присоединяется инфекция, и тогда развивается пиодермия.

✓ Экзема - наиболее тяжелое проявление диатеза, которое с возрастом может перейти в нейродермит.

В местах покраснений, шелушений, высыпаний кожа может зудеть. Все это сопровождается болезненными ощущениями. Малыш становится беспокойным, плаксивым.

Не всегда покраснения и высыпания на коже говорят о диатезе у новорожденных. Прыщики у грудничка на лице в первые два месяца жизни чаще всего оказываются гормональной сыпью, так называемым цветением новорожденных. Покраснение в области ягодиц может быть признаком пеленочного дерматита. Высыпания могут быть также проявлениями потницы, возникающей

из-за перегрева. Диатез на щеках и на теле можно спутать с симптомами инфекционных заболеваний.

Что ищут врачи?

Если диатез - не болезнь, то что диагностируют и лечат врачи? В большинстве случаев имеют место аллергические дер-

матиты. Определить аллергическую реакцию помогает общий клинический анализ крови, о ее наличии может свидетельствовать повышение количества эозинофилов и увеличение СОЭ. Большое значение имеет выявление аллер-

гена с целью исключения продукта из рациона или предотвращения бытовых контактов с веществами, предметами, на которые развилась аллергическая реакция. Если речь идет о пищевой аллергии, то при введении прикорма полезно вести пищевой дневник и наблюдать за реакцией ребенка на новые продукты. Определить аллерген можно не только с помощью наблюдений и исключений потенциальных раздражителей. Точный и однозначный результат даст специальный анализ крови на аллергены.

Определить аллергическую реакцию помогает общий анализ крови. В нем повышается количество эозинофилов и увеличивается СОЭ.

Чаще всего щеки краснеют от апельсина, клубники, красных яблок, коровьего молока, куриных яиц, шоколада, меда, какао, газировки, соков.

Цифры и факты

✿ Если аллергические реакции есть у одного из родителей, вероятность их возникновения у малыша - 30%. Если же страдают оба взрослых, риск возрастает до 75%.

✿ Для профилактики диатеза важно как можно дольше кормить ребенка грудью. Доказано, что дети, которые находились на грудном вскармливании, намного реже страдают от аллергических реакций.

Лечение диатеза

➔ **Питание.** Если диатез у грудничков - реакция на пищу, необходимо скорректировать рацион. Когда малыш находится полностью на грудном вскармливании, матери нужно выявить аллерген и на время исключить его из своего рациона. Чаще всего щеки краснеют от апельсина, клубники, красных яблок, коровьего молока, куриных яиц, шоколада, меда, какао, газированных напитков, консервированных соков. Но это не

значит, что все эти продукты вредны. У одного ребенка щечки могут покраснеть от морковного сока, но он никак не реагирует на клубнику. А организм другого не реагирует на клубнику, но не переносит морковный сок. Поэтому для начала маме нужно изменить рацион. Исключить из него копчености, речную рыбу, мясо птицы, шоколад, какао, томаты, пряности, изюм и другие аллергические продукты. Если полностью отказаться от некоторых не получается, надо свести их употребление к минимуму.

Когда состояние малыша улучшится, можно будет добавлять новые продукты по одному и следить за реакцией. Так удастся исключить те, которые приводят к проявлению диатеза, и отказаться от них. У малышек, находящихся на искусственном вскармливании, причиной покраснения щечек чаще всего являются детские смеси, имеющие в своем составе коровье молоко. В этом случае нужно поменять смесь. Но если и после этого диатез не проходит, придется перевести малыша на специальную гипоаллергенную смесь, в которую вместо коровьего молока входит соевое или частично расщепленный белок, которые не могут обеспечить детский организм полноценным питанием. Поэтому после лечения нужно восстановить обычное питание крохи.

→ **Ванночки.** Успокоить раздраженную кожу, снять воспаление помогают ванночки с отварами трав - ромашки, череды, чистотела, лаврового листа. Травы заваривают, настаивают. Процеженный настой добавляют в ванну при купании.

→ **Лекарства.** Чем и как лечить диатез у новорожденного, расскажет врач, наблюдающий ребенка. К средствам, рекомендованным при аллергических дерматитах у детей, относятся:

- ✓ антигистаминные препараты - снимают проявления аллергии. Некоторые медикаменты обладают седативным действием («Супрастин», «Тавегил»). Быстрый эффект без седации обеспечивают «Зиртек», «Фенистил», «Кларитин»;

- ✓ энтеросорбенты («Энтерос-гель», «Полисорб») - способствуют выведению из организма токсинов и аллергенов при диатезе у грудничков;

- ✓ пробиотики - способствуют восстановлению полезной микрофлоры кишечника. Малышам назначают «Линекс», «Бифидумбактерин», «Бактисубтил»;

- ✓ кремы и мази - снимают зуд, уменьшают воспаление, заживляют кожу. Это, например, «Бепантен», «Фенистил», «Лакри».

Лечение дерматита должно быть комплексным.

С. Емельянова,
аллерголог, врач I категории.

На здоровье малыша, находящегося в утробе матери, влияет ее контакт с потенциальными аллергенами.

Солнце, свежий воздух и вода...



Поэтому во время беременности важно следить за питанием, не злоупотреблять высокоаллергенной пищей. Свести к минимуму контакт с агрессивной бытовой химией, лакокрасочными материалами. Медикаменты и средства народной медицины принимать только по назначению врача, учитывать противопоказания и следовать предписанным дозировкам. Свести к минимуму риски развития диатеза у здорового малыша первого года жизни помогут:

- ✓ грудное вскармливание;
- ✓ плавное введение прикорма с 6 месяцев в соответствии с рекомендациями педиатра;

- ✓ соблюдение гигиены;
- ✓ воздушные ванны (важно не допускать перегрева ребенка);
- ✓ увлажнение воздуха в помещении, ежедневные долгие прогулки на свежем воздухе.

Ребенку с диатезом нужно обеспечить щадящую диету, исключив аллергены и с осторожностью вводя новые продукты. Важен правильный уход за кожей (очищение, увлажнение, воздушные ванны, использование качественных «дышащих» подгузников, ношение одежды из натуральных тканей). Важно укреплять иммунитет прогулками, закаливанием.

При гипертонии

☛ Калину можно есть в свежем виде, а можно заготовить впрок: перетереть с медом и принимать по 2 ст. ложки с утра за 30 минут до еды.

☛ Черноплодная рябина. Чай из свежих или высушенных ягод быстро снижает давление. Пить такой чай, как и чай с калиной, надо регулярно.

☛ Грибы - обычные шампиньоны или вешенки, вареные или тушеные. Жареное гипертоникам есть не стоит.

☛ Компресс: смочите яблочным уксусом марлю, приложите к ступням, наденьте носки большего размера и полежите 15-20 минут.



СДЕЛАЛА ДВАЖДЫ НА НОЧЬ ЖЕЛЧНЫЙ КОМПРЕСС, И БОЛЬ ОТ УШИБА УШЛА

Помогла ли кому-нибудь желчь при ушибе? Да, нам помогает. Муж после забоя кроликов отдает мне желчь, а я складываю ее в баночку со спиртом. Пропорций не соблюдаю, потому что используем только наружно. Както дочь упала, ударилась коленом обо что-то острое. Вечером колено разболелось, поднялась температура. Хотя ни опухоли, ни синяка не было. Чтобы скорее успокоить боль, я в отчаянии схватила желчную настойку и сделала компресс. Для этого смочила в настойке марлю, сложенную в несколько слоев, наложила на боль-

ное место, закрыла полиэтиленом и утеплила шерстяным платком. Дочь быстро уснула. Спала и температура. Утром она отказывалась идти в поликлинику, мы с мужем настояли. Рентген показал надлом коленной чашечки, ее положили в стационар, хотя боль больше не беспокоила. А однажды я сама сильно ударилась голенью о край ступеньки. Нога зажила, но пульсирующая боль долго не проходила. Сделала дважды на ночь желчный компресс, и боль ушла. Попробуйте, поможет!

А. Коптева.



ВМЕСТО СПОРТЗАЛА КАК СДЕЛАТЬ ИЗ ПРОГУЛКИ ПОЛНОЦЕННУЮ ТРЕНИРОВКУ

ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО РЕЖИМОВ ПРОГУЛКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЗАМЕНИТЬ ЛЮБЫЕ ПОХОДЫ В ФИТНЕС-КЛУБ.

дить полчаса подряд, можно разбить длинную прогулку на короткие по 10 минут.

ПОПРОБУЙ ТАКУЮ ХОДЬБУ: начни в легком темпе, пройдишь 1-3 минуты, чтобы разогреться. В течение следующих 20 минут увеличивай темп, пока давление не поднимется до 50-70% от максимального. Затем постепенно сбавляй скорость.

Для тонуса тела

Энергичный темп прогулки прекрасно поддержит твоё тело в тонусе. Для этого ритм сердечных сокращений должен составлять от 70 до 80% от максимального. В таком темпе ты можешь говорить, но не длинными предложениями. Помимо изменений в фигуре, прогулки по 30 минут в день 3-4 раза в неделю помогут увеличить емкость легких, улучшить передачу кислорода в кровоток. Необходимого темпа можно достичь, не только увеличивая скорость ходьбы, но и идя вверх по наклонной местности, либо комбинируя ходьбу с короткими интервалами бега трусцой.

ИДЕАЛЬНАЯ АЭРОБНАЯ ПРОГУЛКА: 5 минут иди в легком темпе. В течение 30-50 минут увеличивай скорость, пока пульс не составит 70-80% от максимального. Уменьшай темп в течение 5 минут.

Для контроля веса

В сочетании с правильным питанием ходьба легко поможет тебе сбросить вес. Для этого рекомендуются прогулки средней интенсивности в течение 150 минут в неделю. Необходимый минимум - 75 минут. 45 минут быстрой ходьбы побудят тело сжигать накопленный жир. Чтобы эффективно худеть, необходимо сжигать больше калорий,

чем ты употребляешь, но без голодания и жестких диет.

ХОДЬБА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ: начни с легкого и умеренного темпа - в течение 10 минут. Последующие 30-60 минут увеличивай его до пульса 60-70% от максимального. Уменьшай скорость следующие 5-10 минут.

Для мышц и суставов

Ходьба в легком темпе способствует лучшей работе мышц и суставов. Тем, кто страдает избыточным весом или артритом, полезно регулярно двигаться в медленном темпе - это минимизирует нагрузку на ноги и нижнюю часть спины, но приносит пользу. Также ходьба повышает уровень энергии и ускоряет метаболизм. Согласно исследованиям, всего 2 минуты неспешной прогулки, выполняемой каждые 20 минут, помогают контролировать уровень сахара в крови. Для этого даже не нужно выходить на улицу - передвигаться можно по офису или дому.

Нужно ли выполнять 10 тысяч шагов


Эксперты утверждают, что для здоровья необходимо проходить 10 000 шагов в день. И если ты ежедневно внимательно следишь в мобильных приложениях за этой нормой, можем обрадоваться: важно не столько количество, сколько качество. 5000 шагов в быстром темпе принесут такую же пользу для здоровья (и даже большую), чем 10 000 в медленном. Сегодня существуют приложения и гаджеты, которые следят не только за количеством пройденных шагов, но и за скоростью и пульсом. Если хочешь добиться реальных результатов (например, похудеть), обращай внимание именно на эти параметры.

Прогулку считают, скорее, отдыхом, чем полноценной физической активностью, полагая, что она менее полезна, чем тренировки. Существует стереотип, что по-настоящему полезно лишь то, что заставляет уставать, потеть, выкладываться на полную. Однако простая ходьба помогает сердцу работать активнее, тренирует мышцы и сжигает жир - все то же, что делают и спортивные упражнения. Расскажем, почему прогулку можно считать отличной заменой тренировки и как сделать ее максимально полезной.

Для сердечно-сосудистой системы


Ходьба в быстром темпе повышает частоту сердечных сокращений до уровня умеренной интенсивности, благоприятного для здоровья сердечно-сосудистой системы. Быстрым темпом можно считать тот, при котором ты можешь разговаривать, но вот пять силы легких уже не хватает. Пульс должен составлять от 50 до 70% от твоего максимального сердечного ритма. Его можно высчитать, отняв свой возраст от 220. Чтобы добиться ощутимых результатов во время прогулки (уменьшить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний), в таком темпе надо гулять не менее 30 минут в день, 5 дней в неделю. Необязательно хо-

Автор масштаба Толстого	Жадина вроде Плошкина						Запись на винчестере	Спорт с конём	Иннокентий для друзей				
	Одного меню с суши	Просто ничего (разг.)	1	Все-знайка в своём деле							Дисконтная ...	Шаровары или брюки	
	Угол на компасе	Полномочный документ					Видна по ватерлинии	Фисгармония в костёле					
				Маска разведчика Исаева							Руководящая оглобля	Накладное голенище	
	Соседка Нигера			Статуя под балконом									
											Адамово яблоко	Белокрыльник	
	Хрюшкин нянь	Русский плащ		Порт на море Лаптевых			Ликвидация травы						
											Обратная сторона "орла"	Спидометр на судне	
Хи-хи в кулачок	Творческий процесс						Видимоневидимо	Встать! Он идёт	Горы в Европе				
	2	"Летят перелётные ..."		Сушёный абрикос							Лента на Пале Римском	Подставка под котёл	Баррикада в чаше
							Потомок осла и лошади				Античный бог выпивоха		
	Отход домны	Антропфаг		Конец холостяцкой жизни								Орган зрения	Можжевеловая водка
	Лиственное дерево	Шляпа бурлака						Мера собранной картошки	Пологий въезд на склад			Другая жена отца	Отвергает любую веру
								Семечки, отдавшие масло	Лодка эскимоса				
Телепремия США	Клюквенное питьё							Футбольный поединок	Шесть соток горожанина				
				Кельтская крепость	Мебель с ящиками						Клаус с подарками	Любитель покупить	Попугай из несторов
Боевое искусство японца							Орех с кофеином						
				Убийство авиалайнера									
Автофонарь	Орущий ёю брызжет						Белый хлеб итальянца						



1

Запаянный пузырек



2

Шнур с монетками на шее

Лицо с обложки



АННА ASTI: «О чем я подумаю, как правило, сбывается»

В конце прошлого года Анна Asti круто поменяла свою творческую жизнь: на пике популярности она покинула группу, в которой выступала более 10 лет, несколько месяцев приходила в себя и... возродилась. Как птица феникс. Альбом именно с таким названием — «Феникс» — певица символично представила в узком кругу.

- Как бы ты охарактеризовала прошедший год — он больше счастливый или грустный? И кто твой личный человек года?

- Этот год оказался для меня определенно не простым и переломным по понятным причинам. Было волнительно, как меня воспримут в сольном плавании и до выхода первого сингла нервишки, конечно, шалили. Но когда я получила обратную связь от своей аудитории, от коллег, — на мгновение остановилась и поняла, что иду верной дорогой. Этот год сделал меня еще сильнее, дав мне, в первую очередь, шанс больше поверить в себя, ведь я тоже человек со своими страхами, сомнениями, переживаниями. А когда ты еще и публичный, то и ответственность возрастает. Что касается человека года — это однозначно мой муж, который взвалил на себя всю операционную систе-

му проекта Анна Асти, поддерживал меня.

- Как вообще реагируешь на критику? Наросла ли какая-то броня за период жизни в шоу-бизнесе?

- Я давно подстроилась под то, что мне часто пишут гадости, но раньше корила себя много раз и за второй подбородок, и за лишнюю пару килограммов, и за пухлые щечки. Абстрагироваться можно, лишь поняв, что счастливые и красивые люди никогда не напишут другому человеку неприятности и никогда открыто не будут критиковать твою внешность. Значит, они недовольны этими же качествами в себе. Со временем понимаешь, что критика бывает конструктивной и нет. Когда на студии мой сен-сей (Екатерина Трубилина, вокальный продюсер Анны Асти.) гоняет меня и заставляет перепевать одно и то же

слово, пока не спою его как надо — я молча это делаю, так как это мне же во благо. А когда пишут люди, которым дай только повод вывалить яд — уже не реагирую. Но рада, что моя аудитория на 90% состоит из адекватных, классных людей, которые уважают друг друга и не устраивают перепалки в комментариях.

- Вообще легко ли тебя можно обидеть? Случалось, что задевали какие-то слова, после которых переставала общаться?

- Скорее нет, чем да. Я очень терпелива, раньше давала людям шансы, сейчас же, если коммуникация не строится, то просто понимаю, что это не мой человек и наши пути расходятся. Но, если через время огонь поутихнет, и кто-то не словом, а делом покажет свое отношение, то вполне вероятно, что мы сможем возобновить общение. С коллегами, кстати, не было таких прецедентов.

- С чем связаны твои изменения во внешности? Другой цвет волос, сам образ. Захотелось обновления?

- Обнулилась. На самом деле я давно хотела каких-то перемен, связанных с прической, на каре я пока не была готова, но перекраситься было супервариантом. Да и теперь уже так прижилась с образом блондинки, что пока точно не хочу новых экспериментов.

- А какие у тебя любимые процедуры по уходу за собой?

- Я безумно люблю массажи, баню, маски. Люблю делать различные ледики из наваров розы или каких-то других полезных сборов, каждое утро протираю ими лицо. Использую гаджеты против отеков, очень выручают во время гастролей и частых недосыпов. 1-2 раза в месяц посещаю косметолога и делаю аппаратные процедуры, которые улучшают кожу на клеточном уровне.

- У тебя была мечта спеть с Филиппом Киркоровым. И она исполнилась. Были ли еще заветные желания, которые сбывались?

- Меня так любит Боженька, что то, о чем я подумаю, как правило, сбывается. Одна из таких, которыми я могу поделиться — это мой муж. Я его прям загадывала, и когда мы познакомились, сразу поняла, что это он!

- Сейчас ты отпустила свою историю с группой, не скучаешь? Или периодически еще накатывают воспоминания?

- Конечно, когда твоя жизнь, которая была одной на протяжении 10 лет, меняется на 180 градусов, это не может пройти бесследно. Но я уверена, что впереди ждет не менее прекрасное время.

- Супругу стало спокойнее, что теперь тебя всюду не сопровождает другой мужчина? Вообще муж ревнивый?

- У нас с супругом тотальное доверие и никогда не возникало проблем на этот счет. Да и я с детства дружила с парнями больше чем с девочками, ну вот легче мне с ними было найти общий язык.

- О детях не говорите? Готова ли ты на время покинуть шоу-бизнес ради беременности?

- Конечно, мы обсуждаем и хотим ребеночка, но сейчас период, когда надо поработать. Всему свое время.

- У каждого человека есть избранные контакты в телефоне. Много ли у тебя таких людей и есть ли среди них те, кто имеет отношение к шоу- бизнесу?

- У меня в избранных мой муж, сестра, мама, несколько друзей, с кем я постоянно на связи, плюс моя команда, чтобы они могли всегда дозвониться, когда включается режим сна. А с коллегами я чаще переписываюсь в социальных сетях.

- по октябрь месяц), записи новых песен и клипов – за бизнесом Аней не забывается и ее главная любовь, музыка. Она говорит: «Самое большое счастье у меня – когда пою, выступаю, когда меня слушают. Еще не было в жизни моментов, приносящих большего кайфа». А в сети уже появился пилотный вариант песни «Таких как ты не бывает» – предвестник нового диска, который записывается дуэтом вместе с Джиганом. Ее молодые люди охарактеризовали как «самую романтическую и добрую песню этого лета».

3. Сценический образ – главное «оружие» любой звезды после вокальных данных, это знают все. Аню долго доводило до слез острые языки тех, кто в СМИ издевался над ее лицом и фигурой. Она не скрывает, что корректировала у пластических хирургов губы, скулы, чтобы исправить «неправильную» форму лица.

Навыки визажиста, полученные ею на работе после школы, позволяют ей правильно наносить макияж, одежду она тоже отбирает вни-



цию только сейчас, хотя мечтала о ней уже пару лет. Не могла выделить время из- за работы, и вот, наконец решилась», – поделилась в СМИ девушка. Еще она рассказала, что период восстановления ей предстоит непростой: нельзя долго сидеть, спать придется в определенном положении, надо соблюдать строгую диету. Диета особая, высококалорийная, потому что ей нельзя ни в коем случае худеть, иначе все результаты операции «уйдут».

6. Смелая девушка обожает делать татуировки, и самая заметная из них – на ее правой руке. «Моя кошачья душа поет и плачет, а пока я переживаю, то разукрашиваю свое тело», – так отписалась Аня в социальных сетях, выложив новые фото с этой тату. Там – кошка, цветы, скрипичный ключ, бусы и подвески, и еще много чего.

7. А животных она обожает! У нее дома живет кот- сфинкс, который иногда сопровождает хозяйку на интервью. Еще есть пес породы «Французский бульдог», не менее любимый. По поводу его характера, привычек и шалостей в Инстаграме Анны периодически возникают бурные дискуссии.

8. Еще пара «секретиков» про Аню Дзюбу. Секрет 1 (который она не особо скрывает) – боязнь большого скопления людей. Из- за этого она не часто ходит в клубы, ненавидит ездить в метро. А как же концерты, спросите вы, ведь там рядом с ней – тысячи возбужденных поклонников? «Они – внизу, а я наверху на сцене со своими, мне бояться нечего», – отвечает певица. Второй секрет: также как большие людские толпы, она ненавидит телевизор. На дух не переносит политические программы, смотрит только иногда концерты.



Анна Asti с мужем

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ПРО АННУ АСТИ

1. Она не только успешная певица, но и уверенная в себе, грамотная бизнес-вумен. 7 апреля 2017-го она официально открыла салон, который назвала «Бюро красоты Asti». Девушка лично общается с клиентами, помогает им советами, как стать ухоженными и красивыми. Довольные посетительницы публикуют массу отзывов со словами благодарности, восхищаются доброжелательностью и профессионализмом очаровательной хозяйки. Также Анна позднее выступила дизайнером собственной линии женского белья, и ее продукция хорошо продается в престижных бутиках.

2. Гастроли по всем крупным городам России (плотное расписание

мательно, чтобы выглядеть сексуальной, но не вызывающей или вульгарной.

4. В октябре 2018-го, дав несколько больших интервью после недолгого пропадания со сцены (поклонники жутко переживали!), она открыто объявила о том, что лежала в клинике пластической хирургии. Была сделана операция под названием «3D липомиоскульптирование». Перед хирургическим вмешательством, по словам артистки, ей пришлось поправиться на шесть кило. Специалистами было взято «лишнее» с живота, и с помощью этого материала Анне сформировали красивые, пышные ягодицы.

5. Теперь у нее – плоский спортивный животик, главные переходы по бедрам, она стала еще красивее. «Я пошла на эту опера-



7 СОВЕТОВ ДЛЯ КРЕПКОГО БРАКА

Ежегодно разводятся много пар. Эти люди когда-то клялись друг другу в любви и верности. Могли ли они сохранить свой союз?

Лев Толстой в свое время справедливо заметил: «Все счастливые семьи похожи друг на друга...» Но формулу не расшифровал! О чем таком знают счастливые семьи, что помогает им сохранять брак на плаву? У каждого союза есть свой секрет прочности.

СВИДАНИЯ ПО РАСПИСАНИЮ

Проходит год брака, два, пять - и супруги забывают о том, что когда-то они бегали в кино, ели мороженое в кафе, уезжали на природу. Но не все оказываются такими забывчивыми. Елена: «В моем ежедневнике есть особые дни, когда мы с супругом отправляемся на свидания. Мы в браке уже около двадцати лет, и без этой традиции наши чувства давно бы угасли. Сюрпризы друг другу устраиваем попеременно. Все родные знают: в такие дни лучше нас не трогать. Мы отдыхаем! А возвращаемся к семье всегда наполненные, вдохновенные и заново влюбленные».

Свидания помогают бороться с ежедневной рутинной. К ним можно также добавить милые записки друг другу от руки или игривые смс, отправленные посредни рабочего дня.

ОСТАВЛЯТЬ СОР В ИЗБЕ

Евгения, счастливая жена с 10-летним стажем, вспоминает, как однажды они с супругом пришли в гости к друзьям. Их вниманию предстала неприятная картина. Хозяйка при всех начала отчитывать своего мужа за то, что он «невнимательный, безрукий, безответственный и т.д.» Вечер был испорчен. А когда Евгения с мужем пришли домой, мужчина сказал: «Спасибо тебе за то, что если и высказываешь недовольство, то только наедине».

Важное правило - никакой критики партнера при посторонних! Это способно убить даже крепкий брак. Кстати, к посторонним в данном случае относят-

ся и родители. Не стоит посвящать их в семейные драмы.

ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ

Обретая пару, нередко человек растворяется в партнере, забывая про себя. И это первый ошибочный шаг. Нет лучшего секрета для крепкой любви, чем развиваться не прекращая. Не стоит цепляться только за семью, не отходить от плиты, выполнять роль уборщицы. Гораздо продуктивнее будет заниматься хобби, собой, своей внешностью. Увлеченная жена - улада для глаз любого мужчины.

Ирина рассказывает: «Первые пять лет я была обычной домохозяйкой. И наш брак был на грани распада. Зато потом я отложила пылесос и пошла заниматься танцами. Далее освоила курсы визажистов, отправилась работать, спустя пару лет открыла свой салон красоты. Супруг в восторге от меня и не

ЕЩЕ НЕМНОГО ЛЮБВИ

- «Я стараюсь благодарить мужа за каждую мелочь, которую он делает для меня. И это работает!» Алена, 24 года
- «В нашей семье есть правило: мы никогда не ложимся спать, не помирившись». Кристина, 32 года
- «Каким бы насыщенным ни был наш день с мужем, вечером мы обязательно встречаемся за ужином или хотя бы за чашечкой чая. Это наше время». Евгения, 37 лет
- «У нас нет проблемы, которую мы не могли бы обсудить. Это и спасает от неурядиц». Мария, 46 лет
- «Последние два года мы с супругом ходим к семейному психологу, несмотря на то, что явных проблем у нас нет. Может, поэтому и нет...» Дарья, 42 года

верит, что однажды хотел со мной развестись».

ДРУГОГО НЕ БУДЕТ

Распространенная ошибка - поиск идеального партнера. Она приводит к тому, что даже хорошие варианты оказываются отменены из-за стремления к лучшему.

Наталья рассказывает: «У меня за спиной три брака. Все были расторгнуты потому, что мне хотелось лучшего. А потом я познакомилась с Игорем и решила: хватит! Это мой муж, и другого не будет. Придется работать над этими неидеальными отношениями!» Не поверите, но у Натальи все получилось. Как только она прекратила поиски и сосредоточилась на том, что имеет, счастье постучалось в ее двери. Чего и следовало ожидать!

СВОБОДА И ДОВЕРИЕ

Конечно, можно строить брак на правилах и запретах, но однажды птичке обязательно захочется вырваться из клетки. Не остается ничего иного, кроме как начать доверять партнеру и разжать тиски. Елена и Владимир в этом смысле - пример гармоничной семьи. Она уважает его любовь к рыбалке и отпускает надолго с друзьями на отдых. Он ценит ее общительную натуру и позволяет видеться с подругами столько, сколько она сама пожелает. Никто не ставит рамок и запретов, и у каждого в итоге появляется желание поскорее прийти в дом, где его любят и ждут.

НЕ КНУТОМ, А ПРЯНИКОМ

«Каждый раз, когда мне хочется покриковать мужа, я беру себя в руки и начинаю с хорошего: «Любимый, ты отличный мастер, и у тебя золотые руки!» Далее следует ложка дегтя: «... но в последний раз ты оставил после себя много мусора. Не мог бы ты убираться тщательнее?» Не поверите, но ссор у нас почти не бывает, а все мои просьбы выполняются тут же!»

Умение договариваться, бережно относиться к близким, грамотно решать конфликты способны творить чудеса.

НА КАКОМ ЯЗЫКЕ РАЗГОВАРИВАЕТЕ ВЫ?

Можно долго обвинять мужа в том, что он не любит так, как вам бы хотелось, а можно прочитать книгу Гэри Чепмена о пяти языках любви. Для Светланы, к примеру, она стала открытием. «Муж редко говорил мне о чувствах, но всегда заботился - следил, чтобы я была тепло одета, накормлена, ни в чем не нуждалась. А я на это не обращала внимания, ожидая от него пресловутые «Я тебя люблю». Как же я ошибалась...»

У партнеров могут быть разные пути проявления чувств. Всего языков любви пять: слова, проведенное вместе время, подарки, забота и прикосновения. Будет не лишним узнать, какой из них предпочитает ваш партнер, чтобы выразить чувства так, как понимает он.

«Зачем людей беспокоить, я и сама справлюсь», - так размышляют многие. Психологи уверены: эта в корне неверная установка способна отравлять жизнь. Пора научиться принимать помощь!

Большинство реакции взрослого человека связаны с его прошлым опытом - например, с событиями из детства. Это, в том числе, влияет на его отношение к помощи. Перед вами несколько распространенных причин, из-за которых мы не желаем принимать поддержку от окружающих.

«НЕ УМЕЮ ПРОСИТЬ»

Марии (33 года) кажется, что ее просьбы напрягают людей. У нее язык не поворачивается попросить коллегу помочь с проектом. Мешают страхи: «Что она обо мне подумает? Как на меня посмотрит? А вдруг откажет?» Соседка часто оставляет у нее своего ребенка, но Мария никогда не просит об ответной услуге, даже если действительно нуждается в помощи. Ей куда проще самой поднять на шестой этаж два тяжелых чемодана, чем оглянуться по сторонам и поискать желающих оказать услугу. Так она и идет по жизни с гордо поднятой головой, сетуя на отсутствие третьей руки и недосыпая по ночам из-за высокой загрузки.

Важно понимать: окружающие не умеют читать мысли. Если вам требуется помощь, нужно сказать об этом открытым текстом. Психологи советуют тренироваться на близких с бытовыми просьбами. Чаше всего такая тренировка даст понять, что мир более дружелюбный, чем кажется. А значит, обязательно всегда рассчитывать только на себя.

«НЕ ХОЧУ ВЫГЛЯДЕТЬ СЛАБОЙ»

Некоторые люди умеют просить о помощи, но когда слышат в ответ: «Да, конечно!», не способны принять эту поддержку. Вот их типичный сценарий: «Помоги мне, пожалуйста, с одной проблемой. Хотя, знаешь, я лучше сама разберусь. Забудь». Как правило, причина такого поведения кроется в стереотипах, полученных еще в детстве: если мне помогают, значит, я слабый, и со мной что-то не так.

Ирина Зайченко, психолог: «Когда речь идет о стереотипах, связанных с неумением принимать помощь, я советую вспомнить о том, что вы взрослый человек. Обратившись к другому, вы не превратитесь в маленькую девочку или «должницу навек». Важно перестать воспринимать помощь как нечто постыд-



СИНДРОМ «Я САМА!»

ное. Возьмите блокнот и запишите туда по пунктам, почему для вас принимать помощь - это неправильно, сложно, может быть, стыдно. Взгляните на эти причины под другим углом. Начните обращаться к окружающим за поддержкой, принимайте ее и следите за своими ощущениями. Со временем получение помощи перестанет ассоциироваться у вас со слабостью и проигрышем».

«ЛУЧШЕ МЕНЯ НИКТО НЕ СПРАВИТСЯ»

«Я знаю, что беру на себя слишком много, - делится Елена (27 лет). - Но я считаю, что кроме меня лучше никто не справится - ни на работе, ни дома. Так что проекты в офисе я веду сама, домашними делами тоже занимаюсь самостоятельно, а еще стараюсь уделять время детям, которым без меня никак. Приходится жертвовать сном, но зато у меня всегда все идеально».

Такая позиция грозит эмоциональным выгоранием и нервным срывом. Елене кажется, что если она делегирует задачи, то другие ее подведут, и придется все переделывать. Но это обманчивое ощущение. Если правильно поставить задачу перед другим человеком и от-

ветить на все его вопросы, велика вероятность, что дело будет выполнено успешно. Чем масштабнее проект, который вы хотите делегировать, тем конкретнее должны быть инструкции. Да, возможно, с первого раза у другого получится неидеально, но это не повод вновь все взваливать на свои плечи. Учитесь постепенно снижать собственную нагрузку, обращаясь за помощью к коллегам, друзьям, родным. Только так получится избавиться от страха «лучше меня никто не справится».

«ПОЖАЛЕЙТЕ МЕНЯ!»

В этом сложно бывает признаться, но иногда человек чувствует удовлетворение в тот момент, когда отказывается от помощи окружающих. «Я ужасно устаю - пожалейте меня!» - как бы говорит он своим поведением. Люди с синдромом жертвы любят жаловаться на непростую жизнь, им всегда есть в чем упрекнуть своих близких. Жертву все готовы пожалеть, выслушать, приглубить.

Но это непродуктивное состояние. Оно разрушает психику и отношения с родными, не дает возможности для саморазвития. Все время уходит на постоянные заботы и жалость к себе: «Гну спину, мне никто не помогает». Из этого состояния необходимо выйти как можно быстрее, чтобы не навредить себе. Придется поработать с самооценкой вместе с психологом и обратиться к своему внутреннему ребенку. Взять ответственность за собственную жизнь. Научиться ценить себя и свое время. Ведь от синдрома «Все сама!» страдаете не только вы, но и ваши близкие.

Часто человек не просит о помощи, потому что боится отказа. Лишь внутренне приняв возможный отрицательный исход, можно спокойно обращаться к другим.

ГОРОСКОП НА АВГУСТ 2022 ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН



Август 2022 приготовил представителям знака море хороших впечатлений и новых перспективных знакомств. Не упустив подаренного судьбой шанса, вы можете добиться многого.

На протяжении всего месяца вашим окружением будут позитивные эмоции и радостные моменты. Сохраняя оптимистическое настроение, постарайтесь адекватно воспринимать происходящее.

Будьте внимательны к близким людям. Сейчас не место активной инициативе, но целеустремленность никто не отменял. Твердо идите к реализации намеченных планов, не позволяйте себе терять интерес на полпути. Начало месяца подарит массу возможностей открыть новое для себя. Не торопитесь рвать старые отношения.

ТЕЛЕЦ



Этот месяц подарит представителям знака спокойную и размеренную жизнь, без душевных волнений и переживаний. Звезды будто дают вам возможность небольшого затишья перед бурей эмоционального всплеска и выдающихся побед. Приготовьтесь, начало осени обещает быть интересным.

В этом месяце у Тельцов есть реальные шансы вырваться из единолично принятых устоев. Ведь именно сейчас фортуна настойчиво стучится в дверь заядлого одиночки-тельца. Не оправдывайте отсутствие морального желания измениться излишней медлительностью или укоренившимися принципами.

Приверженцы излишнего консерватизма, вы быстрее согласитесь пропустить события мимо, чем начать действовать наперекор судьбе.

БЛИЗНЕЦЫ



Август 2022 года для представителей знака будет спокойным. Вам некуда спешить и поэтому, вы не будете прилагать особые усилия ни в личной жизни, ни в плане карьеры. Учитывая то, что ваши рассуждения будут не четкими, людям, которые окружают Близнецов придется нелегко, так как им просто не понять,

можно ли на вас положиться или нет. Первая декада августа вселит в Близнецов некоторую тайну или большую загадку, которую всем будет интересно разгадать, так как ответ никто не знает. Во второй декаде, представители знака будут отдыхать и расслабляться на полную, так как в это время, их силы не будут рассчитаны на работу и принятие серьезных решений.

РАК



Август для Раков станет беззаботным периодом, когда можно будет действительно расслабиться. Все житейский невзгоды отодвинутся на второй план, зато освободится время для философских размышлений и построения планов на будущее. Несмотря на то, что месяц для представителей знака будет

достаточно спокойным, это не повод, чтобы останавливаться, тем более, когда речь идет о личной жизни. Наступает период, когда Раки могут примерить на себя роль кузнеца собственного счастья. Под действием Меркурия от людей этого знака будет исходить притягательное обаяние.

ЛЕВ

Для Львов август 2022 будет очень насыщенным на события месяцем. Представители этого знака не смогут удержаться в стороне ото всех ярких и живых ме-



роприятий, которые будут проходить рядом с ними.

Им настоятельно рекомендуется отдохнуть от текущих дел и хлопот. Сами Львы будут в поисках приключений и развлечений, их будет тянуть на адреналин и новые ощущения.

В этот период планировать отпуск и выходные заранее, смысла не будет. Все будет происходить спонтанно и без планов. Окружающие будут удивляться, откуда в вас столько сил и энергии. Эти же факторы затронут и сферу работы, где вы в этот период можете добиться нереальных высот. Используйте такие дары Судьбы с пользой для дела, а не только для развлечений.

ДЕВА



Август 2022 пройдет для представительниц знака сонно и ленно. Вас будет одолевать желание плюнуть на все. На работе совсем не получится заставить себя как следует потрудиться. Особых проблем такое настроение не составит, ведь удача будет сопутствовать на протяжении всего месяца. Даже особо напрягаться для решения текущих проблем Девам не придется, все будет решаться само по себе.

Наиболее удачной будет первая половина месяца. Успех и удача будут их радовать во всех сферах жизни, в том числе и личной. Более того, в вашей жизни появится давний друг, с которым давно утерялась связь. Теперь вам удастся обо всем поговорить и выяснить все давние вопросы.

ВЕСЫ



Август для представителей знака – это время, когда все будет идти так, как планировалось. Спокойная обстановка позволит расслабиться и решать дела постепенно. Однако, яркие моменты все же будут присутствовать.

В течение месяца у представителей знака будет наблюдаться высокая трудоспособность. Весы станут на хорошем счету у начальства. Не стоит этим гордиться, потому что коллектив может не одобрить такие действия и начнутся разногласия. Карьера пойдет вверх, а планы прошлого месяца исполнятся. В конце месяца одиноким Весам захочется посвятить время собственной персоне. Они будут чувствовать превосходство над теми, кто состоит в браке. Возможной причиной может стать внутреннее спокойствие, оно заставит отложить поиски достойного партнера.

СКОРПИОН



Скорпионы уже знают, что будут делать в августе. План перемен давно составлен, осталось воплотить его в реальность, но окружающие люди будут всячески этому препятствовать. Этот месяц прогнозируют благоприятным для масштабных успехов в финансовых делах. Однако, планета Венера, которая войдет в их жизнь после первого полнолуния, постарается

обратить внимание на личную жизнь. Отношения со второй половинкой будут эмоциональными и непредсказуемыми, но усталость не позволит вникать в происходящее. Необходимо сосредоточиться на делах и тогда проблемы на любовном фронте пройдут самостоятельно.



СТРЕЛЕЦ

Август 2022 станет для Стрельцов хорошим временем заняться самообразованием. Занявшись этим вопросом вплотную, им удастся разрешить и остальные текущие проблемы.

В августе для представителей знака самое главное действовать быстро и решительно. Стрельцам уже давно пора понять, что прошлое ост

талось позади. Там нельзя ничего изменить и переписать. Настало время заняться своими текущими делами и начать налаживать жизнь. Этот период идеально подходит для обустройства быта, планирования рабочих моментов, разработки новых проектов.

КОЗЕРОГ



Хорошее настроение, много общения, знакомств и возможность отдохнуть от повседневной рутины – вот, что принесет август Козерогам. Не закикливайтесь на проблемах других людей и тогда вам удастся изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Август 2022 года пройдет у представителей знака на волне вдохновения и необыкновенного прилива сил. Такой ситуации будут способствовать налаженные отношения в личной жизни, позитивные изменения в сфере работы и значительные поступления финансовых средств. В связи с этим Козероги весь месяц будут в поисках приключений и разнообразий.

ВОДОЛЕЙ



Покой, уют и умиротворение, вот что принесет представителям знака последний месяц уходящего лета. Тот факт, что все оставили вас в покое, как нельзя кстати, ведь накопилось очень много мелких проблем, которые теперь можно спокойно уладить.

Конец лета для Водолеев пройдет в благоприятной обстановке. Особых конфликтов и проблем не придвинется, что станет хорошим поводом немного отдохнуть. На работе атмосфера будет соответствующий отпускному периоду. Представителей знака весь месяц будет тянуть немного полентяйничать и поваляться на диване. Особых помех для осуществления этой мечты не будет.

РЫБЫ



Время перемен наступит для представителей знака в августе. Новая жизнь уже начала стучаться в ваши двери. Самое главное не упустить возможности, которая она с собой несет.

Не стоит пугаться перемен, которые будут появляться у Рыб в этом месяце. Самим представителям знака, придется многое переосмыслить, в первую очередь жизненные ценности и приоритеты.

В этом месяце им самим захочется изменить свою жизнь, чтобы сделать, то, чего раньше никогда не делали, и попробовать то, чего раньше всегда боялись. В этих вопросах звезды будут на вашей стороне и каждое ваше начинание, закончится колоссальным успехом.



Левление

РОДИТЕЛИ КАК ДЕТИ! Меняемся ролями

Говорят, в старости люди вновь становятся детьми - беззащитными, капризными, в чем-то нелогичными, эмоциональными. Принять такую перемену в поведении своих родителей бывает нелегко.

Мы привыкли считать родителей своей опорой, каменной стеной, за которой можно спрятаться, если в жизни все идет наперекосяк. Но в какой-то момент роли меняются. Теперь уже мама с папой нуждаются в нашей поддержке, помощи и защите от жизненных проблем.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Первые тревожные звоночки поступают обычно, когда родители заканчивают активную профессиональную жизнь и выходят на пенсию. Карина, инструктор по фитнесу и мать троих детей, жалуется, что перестала узнавать свою мать: «До пенсии она была очень энергичной, общительной и независимой. Вокруг нее кипела жизнь, она постоянно была чем-то занята, ходила в театры, на выставки, путешествовала. Пять лет после пенсии - и она как будто превратилась в другого человека. Ей ничего не хочется, она целыми днями сидит дома, скучает. Ей явно не хватает общения, поэтому она звонит мне каждый день и жутко обижается, если я не беру трубку или быстро заканчиваю разговор. А я не могу болтать с ней каждый день по часу! У меня просто нет столько свободного времени!»

Социальная жизнь после выхода на пенсию резко меняется. Если человек не сумел накопить «социальный капитал» в виде широкого круга друзей, приятелей и знакомых, то он фактически оказывается в социальной изоляции. Ему не с кем поговорить, маленькой пенсии не хватает на привычные развлечения, поэтому общение с детьми становится единственной радостью. Как пятилетний ребенок пристает к родителям со своими бесконечными воп-

росами, так и пожилой родитель цепляется за повзрослевших детей, требуя от них внимания.

Все решают эту проблему по-разному. Ольга, школьная учительница, сумела вовремя приучить маму пользоваться социальными сетями. Там она нашла бывших одноклассников, одного прежнего ухажера и кучу групп по интересам. Теперь мама вечно занята: то она ругается с кем-то онлайн, то выгуливает собаку в компании подруг из клуба любителей йорков, то устраивает кулинарные вечеринки с приятельницами из кулинарного паблика.

Сергей, успешный бизнесмен, действует по-другому. Несколько раз в год он оплачивает родителям путевки в санаторий, где они не только поправляют здоровье, но и знакомятся со сверстниками, ездят на экскурсии и вообще увлекательно проводят время.

НЕДОВЕРЧИВОСТЬ НА НУЛЕ

У домохозяйки Татьяны другие проблемы: «Моя мама в последнее время много болеет. Понятно, что в семьдесят с лишним лет появляются хронические болячки, от которых нельзя полностью избавиться. Врачи так и говорят: «Что вы хотите, в вашем-то возрасте!» Но мама смотрит все медицинские передачи по ТВ и постоянно покупает всякие «фуфломицины», которые там рекламируют. Она действительно верит, что очередная волшебная мазь излечит ее от артрита, а тайские таблетки решат все проблемы с желудком. Стоят все эти чудо-средства недешево! Вот и получается, что мама тратит всю пенсию на шарлатанские лекарства, а я потом должна покупать ей продукты и оплачивать коммуналку».

Действительно, пожилые родите-

ли становятся доверчивыми, как дети, и часто попадают на удочку мошенников. Причем страдают даже самые осторожные и недоверчивые. Например, отец Олега, травмированный потрясениями перестроечного периода, никогда не доверял банкам и хранил все накопления дома. Незнакомых людей пожилой мужчина дальше порога не пускал. Но и он попал впросак, когда в дверь позвонила женщина, представилась новой медсестрой с его участка и рассказала, что их посылают по домам, чтобы делать пожилым людям прививку от гриппа. Между делом она спросила старика, знает ли он о том, что с завтрашнего дня начинают менять деньги из-за высокой инфляции. Дальше пенсионер не очень хорошо помнит, как так получилось, что он отдал «медсестре» все свои накопления, чтобы она их «поменяла» на новые банкноты.

ДОЛГ ПЛАТЕЖОМ КРАСЕН


Как обезопасить доверчивых стариков от вездесущих мошенников? Не будешь же ходить за ними по пятам, как за малыми детьми! Павел, программист, пытается решить эту проблему с помощью просветительских бесед: «Я постоянно рассказываю родителям о тех схемах, которые используют мошенники, читаю вслух статьи из Интернета и показываю видеоролики. Мать с отцом сначала отмахивались, говорили, что их не проведешь, но после того как оператор мобильной связи убедил моего отца перейти на очень дорогой тариф, родители стали слушать меня внимательнее».

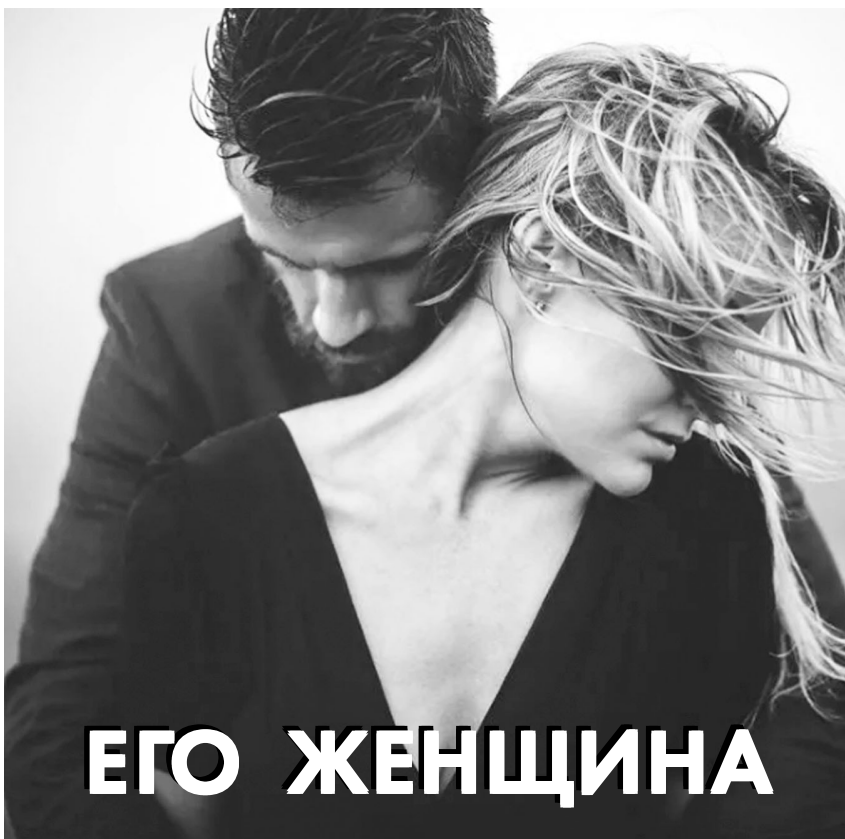
Пожилые люди в большинстве своем плохо разбираются в современных технологиях, а у детей зачастую не хватает времени и терпения, чтобы объяснить им. Получается как в том анекдоте: «Мать троих программистов ищет кого-нибудь непсихованного, кто бы объяснил ей, как пользоваться Интернетом». И тут стоит вспомнить о том, как в свое время у родителей хватало терпения, чтобы объяснить нам, как держать ложку и чистить зубы, завязывать шнурки... Теперь настало наше время отдавать этот долг.

СТАТЬ СЕБЕ ОПОРОЙ

Теряя родителей в том виде, к которому привыкли, мы нуждаемся в новой опоре. Таковой человек может стать для себя сам. Попробуйте взрастить в себе внутреннего родителя. Меньше критикуйте собственные действия и больше хвалите - даже за самую малость. Чаще приобретайте себя словами: «ты молодец!», «ты так здорово справляешься!», «у тебя отлично получается». Это поможет не выгореть и придаст сил.

Ваш любимый сканворд

Яп. шашки					Люд-ное место	Араб. лютия	Споро-вое раст.	"Бе-дая... Карам-зин		
Осмотр по ор-деру	Труа	...Мах-но	Излуче-ние							
							...Хай-ям	Эгей-ское...	1	
Канат	"Живое сере-бро"	Создал саксо-фон					...и кон-тра			
Чеш. авто-мобиль									Хвой-ное де-рево	
				Баранка шофера			Беркут			
...На-мин	Снос дома	Часть света	Сорт морко-ви							
...и Пет-ров			Дети-нец	Глава ВУЗа	Река, Якутия	Ком-пакт-...	Реальн. собы-тие			
			Свиное бедро	Греч. мате-матик			Франц. "река замков"			
Город, Зол. кольцо	Гранат. брас-лет, реж.			Водка из ага-вы						
Кучер			Фильм с Рено			Ветвь				
	Пас-тырь овец	Троян-ский...		Звуки грозы						
			<p>— О, у вас такие чудесные волосы... Прямо как парик. — А это и есть парик. — Правда? Вот бы никогда не подумал...</p> <p>●</p> <p>Муж спрашивает у жены, где сахар. Жена: — Сахар лежит в банке из-под кофе, на которой написано "соль". Но сейчас там его нет.</p>			Зар-плата	Систе-ма ТВ	"Мос-ков-ский..."		
"...и Гек"	Степ (танец)									
Мартс у греков								Иегова	Прао-тец	"Жигу-ли"
			Растут над гу-бой							
"...и од-на ночь"						...-эс-Салам				
	"Покая-ние", реж.	Индей-цы Ка-нады	Царст-во мерт-вых		"Колду-нья", актри-са					
Порей						Крас-ный цветок				



ЕГО ЖЕНЩИНА

Живя привычной жизнью, мы порой и не подозреваем, что за ее пределами может быть что-то более интересное и привлекательное. Но однажды дверь приоткрывается...

Максим улыбался, глядя в камеру чужого телефона, направленного на него. Правой рукой параллельно старался подписывать книгу, небрежно подсунув кем-то. Эти встречи с читателями одновременно и утомляли, и вдохновляли его.

ВСЕ РЕШИЛ ПАПА

- Максим, довольно, нам пора ехать! - супруга мягко одернула его за рукав. Лена всегда была рядом, контролируя всех и вся.

Писатель встал со стула и еще раз взглянул на зрителей, которые пришли к нему на встречу. Большинство из них были новыми, но виднелись и знакомые лица. Преданная старушка-читательница со смешной панамкой на голове. Серьезный мужчина в очках. Кучка подростков с телефонами. Максим Еремеев писал фантастику, а потому его читателями были все - от мала до велика.

Взгляд мужчины упал на женщину, стоящую чуть вдалеке. Платье в цветочек, в руках букет ромашек. Было непонятно, то ли она хотела подарить их автору, то ли собрала себе. Ее лицо Максим уже точно

видел не раз. Значит, преданная поклонница.

Лена еще раз настойчиво потянула его за собой. Еремеев помахал рукой пришедшим и скрылся за дверью.

- Наконец-то! Как же меня утомляет эта толпа, - раздраженно произнесла супруга, в мгновение сняв с себя как маску доброжелательную и очаровательную улыбку.

На самом деле для Лены Максим Еремеев был вовсе не талантливым популярным писателем, а успешным проектом, в который финансово вложился ее отец-бизнесмен, а затем подхватила и она. Они с Максимом жили в браке уже десять лет, воспитывали сына-школьника и изо всех сил старались быть образцово-показательной семьей. Внешне. А что же скрывалось внутри?

Максим начал писать еще в институте, но не думал, что с этим увлечением можно связать свою жизнь и тем более зарабатывать на

Они стояли между книжных полок, обнявшись. Каким хрупким было их мимолетное счастье...

этом деньги. Зато в него верила однокурсница Лена. Она изо всех сил старалась обратить на себя его внимание, но тщетно. Молодой человек был увлечен другой - милая Ниночка курсом младше пленила его сердце. На ней он мечтал жениться...

Лена чувствовала, что ей не победить соперницу, но ни на кого другого, кроме красавца Максима, смотреть не могла. Однажды в слезах ее застал отец. Слово за слово, и взрослый влиятельный мужчина проникся историей дочери.

- Не плачь, он будет твоим! - пообещал папочка. С этого момента судьба Максима Еремеева была предreshена.

ПЛАТА ЗА ПОМОЩЬ

Именно Лена предложила Максиму печатать его произведения в небольшой типографии, позже она же (не без помощи папы, конечно) расширила тираж. Максим наконец понял, что такое писать не в стол, а для настоящего читателя. Его произведения оказались интересными, поэтому все, что нужно было молодому дарованию, - легкий толчок. И он его получил - с помощью Лены, разумеется.

Когда отец девушки, Геннадий Ефимович, намекнул на непристроенную дочь, Максим постеснялся возразить ему. Напротив, стал ухаживать за Леной, дарить цветы, приглашать на свидания. Их свадьба была делом предreshенным. Миловидную Ниночку пришлось забыть.

Отгребели поздравления, и началась рутинная жизнь. Максим писал, Лена трудилась в компании отца. Несмотря на то, что книги ее супруга продавались уже без лишней помощи, она не позволяла забыть о том, какую услугу в свое время оказала.

- Давайте выпьем за моего папу, который вывел Максима в люди! - произносила каждый раз она тост на дне рождения мужа.

- Благодаря мне Максим стал писателем! - твердила уже на собственном торжестве.

А Максим в это время улыбался и согласно кивал. А как иначе? Ведь супруга говорила правду.

Только вот на душе у мужчины скребли кошки. Он не раз задумывался о том, а любил ли когда-нибудь Лену? Порой он и вовсе ничего, кроме благодарности, к ней не чувствовал. А теперь их еще связывал сын. Впрочем, семилетний Дима был больше привязан к отцу, мать общалась с ним строго и даже холодно.

- Знаешь, ты, наверное, устала, давай на следующую встречу я пойду один, - предложил Максим Лене

в тот вечер, когда они вернулись с мероприятия. Обычно женщина предпочитала быть рядом, но тут неожиданно согласилась.

ГЛОТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

На встречу с читателями Максим приехал раньше на целый час. Она должна была состояться в книжном магазине города, и, пользуясь случаем, писатель бродил между книжных полок, рассматривая новинки.

- Я бы на вашем месте прочла вот это, - услышал он вдруг женский голос и увидел, что ему протягивают книгу.

Оглянувшись, увидел ту самую женщину с ромашками. Только в этот раз она была без цветов и в другом платье. Незнакомка улыбалась так открыто и искренне, что мужчина невольно улыбнулся в ответ. Разговорились.

Женщина представилась Марией и призналась, что книги Еремеева помогли ей справиться с депрессией после развода.

- Знаете, когда мне было особенно тяжело, я брала очередную вашу книгу и читала ее от корки до корки. С детства люблю фантастику, - призналась она.

Максиму очень приятно было это слышать, и он пригласил читательницу выпить с ним кофе после презентации. Та с радостью согласилась. Только позже, когда все собрались, мужчина задумался... А ведь раньше он никогда не шел первым на контакт. Да и знакомых женщин на кофе не приглашал - думал, вдруг Лена будет против. Хотя, в конце концов, не на свидание же они идут!

После мероприятия Максим отыскал взглядом женщину и кивнул ей. Вместе они отправились в кофейню на нижнем этаже здания. Неловкости, которая обычно случается при первом знакомстве, почему-то не было. Они проговорили два часа подряд - о любимых книгах, писательстве в целом, новых сюжетах и фильмах.

- Вы тоже любите «Мстителей»? Скоро выходит новая часть! Давайте сходим! - предложил Максим и только потом осознал, что сказал. Маша смутилась, но согласилась. Отступать было некуда.

Обменялись номерами телефонов и договорились в ближайшую неделю навестись в кино. Домой Максим возвращался со странным ощущением в груди. Он знал, что его встретит вечно чем-то недовольная Лена, будет рассказывать о своих проблемах, не даст отдохнуть. Вспомнил встречу с читательницей как глоток свежего воздуха. Надолго ли его хватит?

И НЕ РОМАН ВОВСЕ...

Лена никогда не любила фантастику - ни в книгах, ни в кино. Лишь поначалу, чтобы сделать Максиму приятное, хвалила его произведения. Позже призналась - до конца она так ни одно и не осилила. «Лене бы все равно этот фильм не понравился», - уговаривал себя мужчина, пока ехал на встречу с Машей.

Фильм оказался потрясающим. Чтобы обсудить непредсказуемый финал, срочно потребовалось забежать в ресторан. Там Максим с Машей просидели до тех пор, пока на телефон не поступил звонок от Лены.

- Ты где? Смотрел на часы?

Максим взглянул - было начало двенадцатого. Никогда еще он не позволял себе так задерживаться.

- Колесо спустило... - отговорка тут же пришла на ум.

Супруга поверила. Еще пару месяцев она пробыла в неведении. Все это время Максим с Машей встречались как добрые приятели. В их общении не было ничего напоминающего роман, а потому и чувство вины до поры до времени не возникало. Им просто было хорошо вместе. Мужчина ловил себя на мысли, что уже давно не чувствовал себя таким счастливым. С новой знакомой он мог обсуждать интересные ему темы, что было непозволительно с женой.

Но однажды Лена все-таки напала на след. Это был выходной день, и Максим в очередной раз соврал - сказал, что едет обедать с другом. На самом деле пригласил Машу в тир. После решено было поесть мороженого. Не задумавшись, писатель повел женщину в свое любимое место. Спустил полчаса туда же наведальась Лена.

- И кто это? - недоверчиво спросила жена, подойдя к их столику.

Максим покраснел с головы до пят, но потом собрался и соврал:

- Это мой новый редактор.

Маша потупила глаза и кивнула. Лена вранью поверила (или только сделала вид?), но Максима из кафе забрала под предлогом неотложных дел. Везя мужа домой, как бы невзначай напомнила:

- Никогда не стоит забывать тех, кто дал тебе дорогу в жизнь.

НА ПУТИ К НОВОЙ ЖИЗНИ

После встречи с супругой писателя Маша не отвечала на звонки две недели. Максим уже отчаялся встретить женщину снова, как вдруг обнаружил ее в том самом книжном, где они первый раз увиделись. Пришлось объясниться.

- Максим, наше общение может не понравиться твоей жене, - робко начала Маша.

Мужчина взглянул на нее и вне-

Лена вышла из себя:

- Да ты бездарность! Без меня ты бы так и прозябал, никому не известный!

запно понял, что она стала такой родной ему за последнее время. Гораздо более родной, чем Лена, с которой он прожил десять лет. Поддавшись порыву, он обнял Машу, и та неожиданно ответила ему, прижавшись сильнее.

Неизвестно, сколько они так простояли между книжных полок. Время будто замедлилось. Люди старались обходить их, боясь потревожить мимолетное счастье.

В тот день Максим дал себе время на раздумье. Может быть, впервые он задумался о том, что несчастлив в браке, да и вообще этот союз - одна сплошная ошибка. Скоропалительных решений принимать не хотелось, да и Маша, услышав его рассуждения, замахала руками. Но Максим заверил: это не из-за нее. Она тут ни при чем. Просто он несчастлив и все тут.

На разговор с женой писатель решился лишь спустя месяц. Приближалась их одиннадцатая годовщина, но он уже понимал, что ее они вряд ли отметят вместе.

Когда Лена услышала о расставании, она не поверила своим ушам.

- Нет, ты не можешь этого сделать, - придя в себя, произнесла она.

Максим не хотел скандала и хотел все решить мирным путем. Но спокойствия Лене хватило ненадолго. Уже спустя полчаса она рвала и метала. Угрожала поставить крест на его писательской карьере, разобраться с любовницей (Машу она вычислила верно), даже проклясть. Мужчина слушал это, потихоньку собирая вещи.

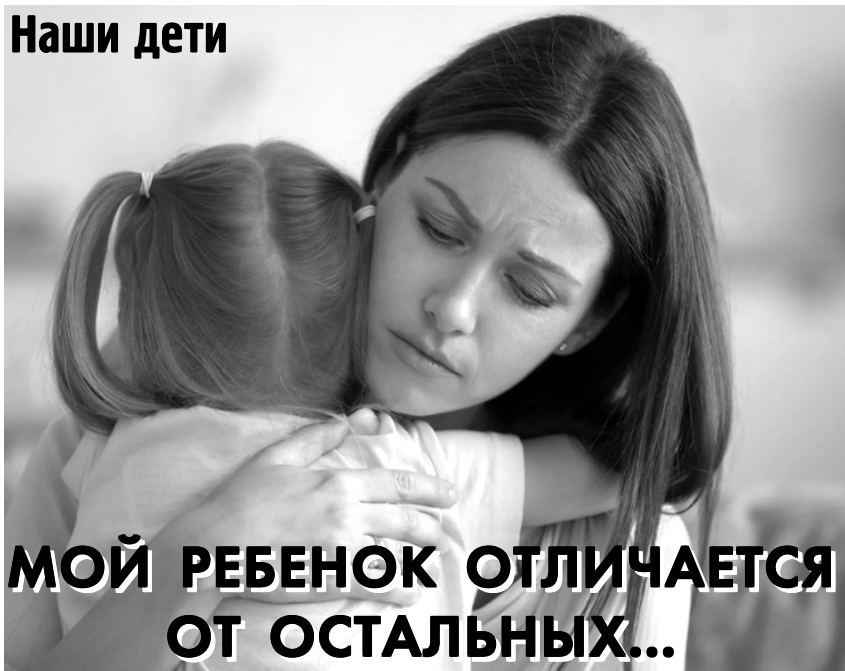
Сама же Лена будто чувствовала, что теряет власть. Вскоре она окончательно вышла из себя.

- Да ты знаешь, что ты - бездарность? Без меня ты бы так и прозябал никому не известный!

Последние слова Максим слышал, уже закрывая дверь. С чемоданом он оказался у дверей подъезда, не зная, куда идти. Первым делом набрал Машин номер. Обратиться к ней казалось чем-то естественным.

Машину Максим брать не стал. Прыгнул в трамвай, параллельно написал сыну смс, пообещав вскоре все ему объяснить. А сам поехал через весь город к той, которая растопила его сердце.

На одной из остановок напротив сел пожилой мужчина. Достал из портфеля книгу, и Максим увидел на обложке свое имя. Он улыбнулся. Это было добрым знаком.



МОЙ РЕБЕНОК ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОСТАЛЬНЫХ...

Люди жестоки, причем порой дети в этом смысле оказываются на шаг вперед взрослых. Любое отклонение от нормы может стать предметом насмешек.

О том, что мой ребенок будет не похож на остальных, я узнала в кабинете врача УЗИ-диагностики. Он долго рассматривал изображение на экране, потом вздохнул и вынес вердикт: «У вашего ребенка расщелина верхней губы. Вы знаете, что это такое?»

Я не знала и об этом термине слышала впервые. Зато моя мама точно была в курсе: услышав диагноз, она расплакалась. Оказывается, под термином «расщелина» скрывалась заячья губа. Я тут же вспомнила, как у меня в классе много лет назад была девочка с подобным дефектом. Ребята ее не принимали и обзывали. Причем я была в числе карателей. И вот теперь моему собственному ребенку ставили такой же диагноз.

Больше всего я боялась родов. Того момента, когда мне покажут родившуюся дочь, и я увижу ее особенность. Но все оказалось не так страшно. Машенька родилась удивительно симпатичной девочкой, а расщелина, к счастью, оказалась лишь неполной, хотя и очевидной.

Сразу после рождения мы начали свой путь по врачам. Подобный диагноз, как я узнала, грозил не только эстетическим дефектом, но и вполне реальными медицинскими проблемами. Пришлось показать малышку лору, хирургу, офтальмологу, неврологу. Врачи пугали сложностями, но я предпочитала пропускать их мимо ушей. Диагноз, который раньше вводил меня в ступор, теперь я полностью приняла. Это помогло и мне, и Маше, которую для себя я перестала считать особенной.

Были ли у нас проблемы? А как же! У дочки начались трудности с сосанием - из-за особенностей строения верхней губы ей было сложно захватывать не только грудь, но даже обычную бутылочку. Были проблемы с верхней челюстью и зубами, которые там появлялись. Маша начала позже говорить, даже несмотря на то, что с логопедом мы занимались с самого раннего возраста. А уж о простудах я и вовсе молчу: лор сразу предупредила, что иммунитет у таких детей ослаблен, и лор-заболевания станут преследовать нас.

Мы со всем стойко справлялись. Все проблемы я называла исключительно приключениями, и Маша вскоре подхватила мой настрой. Позже привыкла и бабушка, которая поначалу смотрела на внучку исключительно как на особенного ребенка, к которому даже прикасаться боязно.

Только одну проблему не могли помочь нам решить ни врачи, ни специалисты, ни родные. Это тот негатив, с которым мы столкнулись по отношению к ребенку. Поначалу я не понимала, в чем дело. Для меня Машенька была самой обычной девочкой, но остальные смотрели на нее, как на инопланетянина. Находились даже те, кто нагло заглядывал в коляску, пытаясь рассмотреть ее лицо.

Но самое страшное началось тогда, когда Маша подросла и стала гулять на детской площадке. Дети открыто показывали на нее пальцем, спрашивая у родителей, «что у девочки с лицом». И хорошо, если те попадались грамотные и

спокойно объясняли, что люди бывают разные и выглядят по-разному. Но были и те, кто сеял вражду. Одна мамочка громко заявила: «Не подходи к этой девочке. Вдруг она заразная!» Я еле сдержалась, чтобы не наброситься на нее с кулаками. Хорошо, муж был рядом и попросту увел меня оттуда, напоследок упрекнув мамашу в отсутствии воспитания.

С такими родителями нечего было удивляться и детям, которые попросту могли не взять Машу с ними играть из-за ее особенности. Смеялись немногие, гораздо чаще ее внешнего вида пугались. Чужие дети могли показать на Машу пальцем, расплакаться и убежать к маме. Самое ужасное, что я не могла их винить: детская реакция непредсказуемая. Хорошо, Маша, мой нежный цветочек, реагировала на все спокойно. Лишь когда подросла, стала спрашивать у меня, почему все ее боятся, ведь она «не кусается».

Признаюсь, в одиночку я не смогла справиться с натиском окружающих - пришлось подключить психолога. Работал он и со мной, и с дочерью. Мы тогда готовились к школе, и больше всего я боялась, что в классе Машу не примут, заклеят, не захотят дружить. Первое время мои страхи подтверждались; первоклашки к дочери относились как минимум настороженно. Но потом я решила взять ситуацию в свои руки. Предложила Маше как-нибудь угостить мармеладками ребят в классе, помогла педагогу в закупке наглядных пособий, возглавила родительский комитет, чтобы всегда держать руку на пульсе. Одним словом, поднимала рейтинг дочери как могла. Это сработало: к ребенку стали очевидно лучше относиться. За неделю до Машиного дня рождения нам назначили родительское собрание. По его окончании я встала и попросила родителей позволить детям прийти на праздник к дочери. Рассказала, как важна ей дружба сверстников. Меня поддержали все! Маша была в восторге от празднования, и ее позиция в классе еще больше укрепилась. Этого я и добивалась.

Из-за некоторых противопоказаний до определенного возраста мы не рассматривали возможность проведения операции, но недавно доктора дали нам добро. Всего пара месяцев - и Маша превратится в обычного ребенка. И все же я благодарна судьбе за тот опыт, который мы обе получили. Это сделало нас сильнее. Теперь я знаю, что мой ребенок при необходимости справится со всеми трудностями.

Маргарита.

Фраза «я выгорел» стала уже практически будничной. При этом выгорание на работе - одна из частых причин депрессий, вызванных работой, и увольнений. И если еще 10 лет назад эмоциональное выгорание не признавали заболеванием, то сегодня очевидно, что «выгоревшему» человеку требуется комплексная помощь.

Конечно, полноценную реабилитацию должен подбирать психотерапевт, отталкиваясь от индивидуальности пациента. Однако существует ряд упражнений, которые помогают избежать эмоционального выгорания и разглядеть представляющиеся возможности.

1. ПРОСТИТЕ СЕБЕ НЕИДЕАЛЬНОСТЬ

Нам всегда требуются «положительные подкрепления». Когда нет сил на работу, на дом, с близкими людьми тоже не остается времени и желания общаться.

Мы начинаем понимать, что незаметно перешли в ранг «плохих» родителей, дочерей, сыновей... Нельзя и не нужно быть идеальным для всех и во всем! У всех бывают ошибки и промахи, зачастую их нельзя предугадать.

Говорите себе время от времени: «Я не идеален и это нормально». А также не стесняйтесь принимать благодарность и похвалу за свои заслуги.

2. ОБОЗНАЧЬТЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Возьмите лист бумаги и напишите столбиком 10 желаний - первые, какие придут в голову. Затем посмотрите на список и вычеркните те, которые не относятся лично к вам.

Следующий этап - выделите те, которые сделают вашу жизнь цельной и наполненной.

Вы наглядно увидите, чего вам не хватает для полного счастья и к чему еще нужно стремиться.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЫГОРАНИЯ НА РАБОТЕ

3. НАРИСУЙТЕ «ВНУТРЕННИЙ ДОМ»

Нарисуйте крепость вашей души. Всем вашим желаниям, мечтам, потребностям выделите там комнаты. Если их слишком много или слишком мало, подумайте, стоит ли это изменить?

Не забудьте про комнату отдыха. Находится она в центре дома или где-то в углу, маленькая или большая? Сколько времени вы будете там проводить? Так вы лучше поймете свои внутренние потребности и свое отношение к ним.

4. НАПИШИТЕ ПИСЬМО СВОЕМУ ТЕЛУ

Спросите, что ему нужно в данный момент, не в обиду ли оно на вас. А потом напишите ему ответ,

чтобы выразить возможные претензии и поблагодарить.

5. ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОЕЙ ЛЕНИ

Зачастую лень предупреждает нас об усталости. Она может дать понять, что пора задуматься о накопившихся проблемах. И ничего страшного не случится, если ваши близкие будут в курсе ваших границ ответственности. Кстати, неопределенность границ ответственности - тоже частая проблема. Иногда нам кажется, что мы должны отвечать за все сразу. А когда так не получается, вскрывается обратная сторона: махнуть на все рукой и пустить на самотек. Чтобы избежать этого, определите границы обязанностей, которые вы на себя берете, и придерживайтесь их.



ЗАВТРАК, ЗАРЯЖАЮЩИЙ ЭНЕРГИЕЙ

У многих людей по утрам нет аппетита. Поэтому в ход идут не очень полезные продукты: шоколад, печенье, конфеты. Вроде бы и не полноценная еда, но в желудок что-то попадает. Скорее, тут руководствуешься принципом «лишь бы что-то съесть».

А я вместо такого пустого по сути завтрака готовлю полезный энергочарящий завтрак-смузи.

Он вкусный и очень полезный, а главное, сразу дает заряд энергии практически до обеда и поднимает настроение.

В расчете на 2 порции использую такие ингредиенты:

- банан или пара персиков, порезанных кубиками, либо горсть клубники;
- 1 стакан нежирного кефира либо ряженки;
- по 3 ст. л. творога и халвы (подсолнечной или арахисовой);
- по 2 ст. л. молотых овсяных хлопьев и измельченного кунжута.

Все это помещаю в блендер и взбиваю. Вот и все!

Светлана.



МЕНЯ НЕ БЕРУТ НА РАБОТУ!

Вот уже год я числюсь безработной. Хорошо помогают родители, иначе не знаю, как выкрутилась бы. Собеседования оказываются провальными - никто не хочет меня брать. А ведь я неплохой сотрудник! Или это мне только казалось...

Наталья.

К сожалению, сложно судить о вас как о работнике, не зная ни ваших компетенций, ни прошлого опыта. Однако с уверенностью можно сказать: шансов у вас много! Только подумайте: вы - молодая женщина, у вас есть определенный опыт, желание, вы упорны и, судя по письму, трудолюбивы. Значит, причина, по которой вы до сих пор не трудоустроены, находится у вас в мыслях.

Возьмите лист бумаги и выпишите на нем все свои умения и навыки - не только те, которые нужны для работы по вашей основной специальности. Не забудьте даже про самые, казалось бы, незначительные. Перечитайте их несколько раз, чтобы осознать, как много всего вы умеете. Ощутите собственную ценность и попытайтесь поймать это настроение каждый раз, когда будете идти на собеседование.

Вдохновитесь чужим опытом и

стилем жизни. Например, возможно вы хотели бы приобрести такую же машину, как у соседки. Но для этого вам нужна хорошая работа. Так может, пора начать ее активно искать? В этом смысле тот факт, что вам материально помогают родители, скорее, отягчающий.

В конце концов, подумайте, чем бы вы на самом деле хотели заниматься. Может быть, причина ваших неудач кроется в том, что вы не там ищите. Можно пытаться устроиться на должность бухгалтера, а в глубине души мечтать работать флористом.

Одним словом, перестаньте себя жалеть. Вакансий очень много, самых разных, даже в такое непростое время. Не знаете, как применить имеющиеся навыки - овладейте новыми. В Интернете можно найти немало предложений обучению новым профессиям. Главное - желание работать и зарабатывать деньги. Оно у вас есть?

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

Почему мужчины легче переживают расставание?

Со стороны может показаться, что мужские переживания по поводу разрыва недостаточны. Однако это обманчивое впечатление.

Женщине проще выплеснуть свои эмоции: она плачет, жалуется подругам, просит себя пожалеть. Мужчины, напротив, в большинстве случаев замыкаются в себе и стараются пережить случившееся в

одиночку. Кстати, по этой же причине проблем с сердцем у них обычно больше - слишком уж они любят носить все в себе.

Также нельзя отрицать, что мужчине бывает легче переключиться на новую пассивность, потому что сильным полом в большей мере управляют гормоны. Они по природе своей не могут горевать слишком долго.

Я слишком быстро привязываюсь к людям

Меня бросил мужчина, с которым мы встречались два месяца. Для меня это стало трагедией, так как я привязываюсь к людям очень быстро. Видимо, мне вообще нельзя ни с кем общаться, чтобы потом не разочаровываться.

Евгения.

Не стоит бросаться из крайности в крайность. Да, у некоторых людей есть такая особенность, как моментальное доверие к человеку и привязанность, которая формируется в кратчайшие сроки. Но это не значит, что вы теперь должны жить в одиночестве. Всегда напоминайте себе о том, что люди бывают разными. На одних действительно нельзя положиться, зато другие - добрые, верные, преданные, сильные, с большим сердцем.

Параллельно внутри себя постарайтесь формировать правильное отношение к происходящему. Не надо на первого встречного сразу навешивать ярлыки - «мой будущий муж», «лучший друг» и т.д. Относитесь ко всем нейтрально, а душу открывайте только после того, как лучше узнаете партнера. В этом случае ошибки тоже возможны, но в меньшем количестве. Правильно говорят: чтобы не разочаровываться, не надо очаровываться.

Ревную любимого... к кошке!

Смешно рассказывать, но я ревную любимого к его кошке. Он души в ней не чаёт, сюсюкает безостановочно, пускает в кровать, хотя мне это неприятно. У нас с питомцем отношения не сложились. Кошка меня не любит. Чувствую себя третьей лишней.

Анна Мерзлякова.

Животные чувствуют, как человек к ним относится. Так что питомец вашего возлюбленного наверняка понимает, что вы от него не в восторге. Прежде всего, расслабьтесь. Это всего лишь кошка! Она не может заменить мужчине вас, если он взрослый адекватный человек. Попробуйте поменять свое отношение к животному. Для начала установите нейтралитет, потом начните сближение. Быть может, кошка поменяет свое отношение. Попробуйте задобрить ее лакомством, например.

Если все же животное настроено агрессивно, поговорите об этом с возлюбленным. Обещайте ему, что будете относиться к зверю нейтрально, но и к себе тоже требуйте уважения. Постепенно вытесняйте кошку из своих отношений. Меньше обращайтесь на нее внимания, не обсуждайте ее поведение - снизьте градус важности.

Сколько себя помню, мама всегда тщательно скрывала свой возраст. И не просто скрывала. Она молодилась!

А еще... с 15 моих подростковых лет она запретила на людях называть ее мамой. Только Вера, еще лучше Верочка.

СЕРАЯ МЫШКА ПРИ ШТАТНОЙ КРАСАВИЦЕ

У нас даже был тщательно отрепетированный номер, который мы разыгрывали, выезжая отдыхать. На пляже сначала появлялась я и старалась примкнуть к какой-нибудь молодежной компании, а вскоре там появлялась Вера.

О, это было явление актрисы больших и малых театров! Отдадим должное матери, выглядела она потрясающе: точеная фигурка (под строжайшим запретом все мучное и калорийное!), гладкая кожа (чудеса косметологии), длинные ноги и высокая грудь.

Вера обладала невероятной харизмой, была начитанна. Поэтому уже через 15 минут все молодые люди бились за ее благосклонность. Вера рассказывала мне о своих победах, романах и жертвах. На мои возмущенные протесты звучало: «Ну мы же с тобой подружки! С кем же мне еще поделиться!»

Я выполняла роль некрасивой подружки при штатной красавице. Обидно. Пришло время, и я влюбилась. Сильно и безнадежно. Страдала жутко. И когда градус горя зашкалил, я решила облегчить душу и поговорить с матерью.

Как быть? Что делать? Кроме того, я показала Вере своего избранника, разумеется, издалека. И вместо поддержки получила такую моральную оплеуху, что еле устояла на ногах. Вера смешала меня с грязью: «Посмотри на него и на себя! Ты же серая глупая мышка. То ли дело я, яркая, независимая, сексуальная!» Пережила, утерлась. Я привыкла жить в тени матери.

ИСКУССТВЕННОЕ ВЗРОСЛЕНИЕ

Время шло, а наряды Веры не менялись. В молодежных трендах Вера выглядела смешно и нелепо. Но ей по-прежнему казалось, что она умопомрачительно хороша.

Со временем мне стало невыносимо изображать ее подружку. Мне нужна была мама. Мудрая, добрая, заботливая. Но Вера категорически не хотела меняться и разыгрывала партию «лучшие подружки».

После школы я уехала учиться в город и постаралась свести контакты с матерью до минимума. Но она



МАМА И ДОЧКА: ОНИ НЕ ПОДРУЖКИ!

умудрялась отравлять мне жизнь и там. Вваливалась в комнату общепития, представлялась девочкам моей сестрой, щебетала на молодежном сленге, напрашивалась на наши вечеринки.

Поняв, что это замкнутый круг, я обратилась за советом к преподавателю-психологу. Она по полочкам разложила мне ситуацию и опасности, которые она таила.

Обычно мама опекает и заботится. А если мать и дочь вдруг оказываются на равных, то истинной опеки девочка лишается. Мамы-подружки частенько посвящают дочь в недетские вопросы, обсуждая с ребенком свою личную жизнь, пусть даже из прошлого.

Получается искусственное взросление ребенка, а с заботой и доверием такие отношения не имеют ничего общего. Нужно позволять ребенку наслаждаться своим возрастом, а не пытаться делиться с ним своими взрослыми проблемами и переживаниями.

БОЛЬШЕ НЕ ДРУЖИМ!

Соблюдение внутрисемейной субординации исключает соперничество и конкуренцию, которая обязательно появится в отношениях на равных.

Процесс адаптации в социуме идет своим чередом, когда девочки-подружки сравнивают себя друг с другом, но не в противостоянии мамы и дочери - это противоре-

ственно. И еще: активные способы скрыть свой возраст делают маму посмешищем в глазах дочки-подростка и ее друзей. Ребенок рано или поздно начнет стесняться собственной матери. А ведь хотелось бы, чтобы гордился ею. Любого нормального человека ближе к 18-20 годам, а то и раньше, накрывает стремление к самостоятельности.

Дети хотят жить отдельно, и это нормально. Но только не в ситуации с мамой-подружкой. За желанием дружить с дочкой нередко скрывается стремление удерживать ее, не выпускать из-под родительского крыла, что неизбежно усложнит ее отделение от мамы.

Преподаватель посоветовала мне поговорить с мамой и высказать свою позицию.

Я честно попыталась это сделать, обратившись к ней: «Мамочка, послушай меня! Ты моя мама, я люблю, уважаю тебя и ценю. Но, прошу, позволь мне развиваться и познавать жизнь не сквозь призму твоих взглядов. Не мешай мне приобретать личный женский опыт. И позволь мне обращаться к тебе за советом не как к подружке (их у меня достаточно), а как к маме!»

Повисла пауза. А потом Вера просто ушла. Через несколько дней я получила сообщение: «Сегодня я потеряла подружку. Но я приобрела взрослую мудрую дочь. Спасибо тебе за это».

Марина.



(Продолжение. Начало в 12-31).

Он был в самом унылом настроении духа, когда судьба внезапно улыбнулась ему. Первые успехи его были незначительны, но они ободрили его выше меры и дали ему возможность писать домой утешительные письма. Вскоре за тем он вступил в товарищество с одним умным и очень даровитым человеком, который обладал кое какими научными сведениями и много занимался химическим анализом почвы, но нуждался в сильных руках и железных мускулах, словом, в таком человеке, как Ричард Редмайн. Они заключили между собою условие, что фермер будет пользоваться знаниями мастера Спеттинга, дилетанта химика, и мистер Спеттинг, с своей стороны, будет брать долю плодов Редмайна. Но чтобы работа шла успешно, необходимо было работать по крайней мере вчетвером, и они вступили в компанию с парой грубых миллизидцев, труды которых должны были также вознаграждаться долей добычи, и все с жаром принялись за дело.

Николас Спеттинг нашел следы золотой руды за Вудь Пойнтом и признал ее достойною разработки. Они отправились вчетвером к своему эльдорадо и провели там несколько месяцев одни, копая с неутомимым рвением, качая корыто, в котором промывалось золото с терпением матери над колыбелью, просиживая иногда целые часы по колена в воде и питаясь только жареной бараниной и крепким черным чаем. Ночевали они в пещере под одним из бесплодных утесов, окружавших их золотой прииск, и грубый вид жилища не мешал им спать самым крепким сном.

Но открытие их не долго оставалось тайной. Другие искатели последовали по их следам в их землю обетованную и предьявили свои права на окрестные места. Мистер Спеттинг сумел однако овладеть лучшим местом, и судьба покровительствовала ему и его кентскому компаньону. Они не были так счастливы, как некий доктор Керр, который в первые дни золотых открытий в Басарсте нашел в одно прекрасное утро

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

массу золота на своей собственной земле, где оно лежало все время, пока он владел ею, и пролежало бы еще Бог знает сколько лет, если бы золотая блеска среди кварца не привлекла внимание туземного пастуха. Они не находили чудовищных слитков, но, трудясь усиленно, получали барыши от десяти до сорока фунтов на человека в неделю.

Когда им показалось, что место, которое они разрабатывали, истощилось, они разделили свою добычу. На долю Ричарда Редмайна пришлось более трех тысяч фунтов. Все его долги можно было заплатить половиной этой суммы, и он решился оставить золотопромышленность и вернуться на родину, дав себе предварительно краткий отдых, для того чтобы ближе познакомиться с Австралией и ее производительными силами, чем немало удивил и раздосадовал Николааса Спеттинга, имевшего в виду новое место и сгоравшего нетерпением попробовать, стоит ли оно разработки.

– Придется искать нового компаньона, – сказал он, – но я не надеюсь найти когда нибудь такого честного и трудолюбивого человека, как вы, Рик. Если бы вы продолжали работать со мной, я сделал бы вас миллионером, но я вижу, что на вас не подействуют никакие убеждения, если вы не можете преодолеть своей тоски по родине.

– У меня есть дочь, – отвечал Ричард Редмайн с задумчивою улыбкой. – Я соскучился о ней.

– Знаю я, что у вас есть дочь, – прервал его с досадою Спеттинг, – но разве вы не можете выписать свою дочь сюда? Вы поместили бы ее в Брисбоне, а сами продолжали бы работать, пока не сделались бы богаты, как Ротшильд.

Ричард Редмайн покачал головой.

– Она не создана для колониальной жизни, – сказал он. – Моя дочь слишком нежный цветок для здешней обстановки.

– Я уверен, что она красивая девушка, если похожа на вас, друг мой, – заметил Спеттинг своим равнодушным тоном.

– На меня! – воскликнул фермер. – Она похожа на меня, как я похож на водяную лилию, как подснежник похож на подсолнечник. Представьте себе, если можете, водяную лилию в образе женщины, и вы представите мою дочь Грацию.

– Не могу, – отвечал практический мистер Спеттинг. – Я никогда не отличался блестящим воображением, а если б и мог представить себе женщину, похожую на водяную лилию, она была бы не в моем вкусе. Я люблю женщин румяных, как пион, и с обилием мяса на костях, не в обиду вам будь сказано, Рик.

Расставшись со своим товарищем, Ричард Редмайн купил себе лошадь и отправился странствовать по Австралии

и осматривать фермы и скотоводство. Располагая людей в свою пользу своим открытым лицом и бодрым видом, он находил радушный прием, во всех уединенных жилищах, встречавшихся на его пути. В Джипсланде он случайно заехал в ферму, обладатели которой разорились. Грубый деревянный дом стоял пустой, земля была запущена, и Редмайн узнал от толпы бродяг, поселившихся в сарае, что имение это будет продаваться с аукциона в Брисбоне менее чем через две недели.

Он осмотрел поместье и не замедлил оценить его выгоды своим опытным взглядом. Земля была плохо обработана, и последний ее обладатель быстро разорился, но это был человек, как узнал Редмайн от обитателей сарая, пивший запоем раза три или четыре в год и проматывавший все свои доходы, играя в азартные игры с проежими, которых посылала ему судьба.

– Вы можете приобрести ее частным образом, если переговорите с аукционерами, не позже как через неделю, – сказал один из бродяг, степной охотник, заметив, что проезжий не прочь купить ферму.

Ричард Редмайн был действительно оборочен поместьем. Оно называлось Ситные Луга, потому что состояло большею частью из низменного пространства, орошаемого широкою рекою и покрытого высоким ситником, дававшим превосходное сено. Но тут были и горы, и долины, а местоположение дома было так живописно, что Редмайну никогда не случалось видеть ничего подобного. Каким царем мог бы он жить здесь с Грацией! – думал он. Она не чувствовала бы никаких неудобств колониальной жизни под его крылом и с честными служанками из Кента. Он пристроил бы к дому просторную гостиную и большую террасу, на которой его милая дочь могла бы сидеть и работать в знойные летние дни. И какой вид имела бы она пред глазами. Волнистая равнина, серебристые речки между изумрудными берегами, тысячи овец на далеких холмах, голубое озеро, обширное как внутреннее море, на заднем плане, а налево, на краю горизонта, лес, роскошный, как тропический. На верху дома можно было бы пристроить две просторные спальни, деревянные, как и весь дом, построенный грубо, но прочно. Виноградные лозы и тыквы обвивали стены до самой кровли, и множество цветов, превосходивших величиной и яркостью цветы Англии, украшали заброшенный цветник. С одной стороны дома тянулся фруктовый сад с персиковыми деревьями, с другой возвышалась пальмовая роща, с роскошными чужездными растениями, обвивавшими высокие стволы.

Раз задавшись какою нибудь мыслью, Редмайн не легко от нее отказывался. Он очень любил Брайервуд, любил его безотчетно, наследственную

любовью, но тем не менее всегда чувствовал себя в нем стесненным его малым пространством. Вольная жизнь в Австралии, с обширным поприщем для опытов и предприятий, была ему более по характеру, чем рутинное существование фермера на его родине. Новость положения имела также неотразимое обаяние. Взять это загущенное поместье и сделать его образцовою фермой, было заманчивою задачей для предприимчивого человека. Брайервуд был так мал, что все его предприятия оканчивались неудачей по недостатку места. Здесь же, на просторе, он видел возможность что-нибудь сделать.

Прельщенный мечтой о будущей Аркадии, в которой его милая Грация будет царицей, поджигаемый степным охотником, который следовал по его пятам, пока он осматривал землю и расхваливал поместье, надеясь пристроиться у нового хозяина, Ричард Редмайн решил купить Ситные Луга, сел на лошадь и отправился прямо в Брисбон. Он делал от тридцати до сорока миль в день, проезжая иногда с утра до вечера по узкой просеке, положенной сквозь такой густой кустарник, что не было возможности свернуть направо или налево, или по холмистой пустыне с зелеными вершинами, возвышавшимися на две тысячи футов над уровнем моря, и пуская свою лошадь по ночам на росистую траву. Во всех человеческих жилищах, встречавшихся на его пути, его принимали как дорогого гостя, и не терпя в дороге никаких недостатков, он приехал в Брисбон не опоздав к аукциону. Он не пробовал вступать в частные переговоры, и обстоятельства оправдали его осторожность: торги шли вяло и робко, и Ситные Луга остались за ним за восемьсот пятьдесят фунтов. Аукционер поздравил его с покупкой за бесценок и выпил бутылку шампанского на его счет.

Покончив со всеми узаконенными формальностями, Ричард Редмайн съездил опять в свое новое поместье и оставил в нем в качестве сторожа своего нового знакомого, степного охотника, заплатив ему десять фунтов вперед за исправление изгородей и межей.

— Если окажется, что вы что-нибудь смыслите в сельском хозяйстве, я сделаю вас моим помощником, когда вернусь, — сказал он, — а вернусь я лишь только окончу дела в Англии.

Он намеревался отдать Брайервуд внаймы или поручить его опять брату, если хозяйство шло под его надзором действительно так хорошо, как он писал. Для себя же он не желал ничего лучшего, как жить в Ситных Лугах, в благоустроенной ферме, с богатым скотным двором, со множеством скирд хлеба, с уютным домом, в котором будет всегда место за столом и у очага для утомленного путника, и с полдюжиной лошадей в конюшне. Он хотел научить Грацию ездить верхом, чтоб она могла объезжать с ним поля и кататься по великолепным окрестностям в лунные ночи.

Мысль, что такая жизнь может показаться скучною и монотонною его дочери, изредка приходила ему в голову, но он старался отогнать ее. Можно ли было представить себе что-нибудь скучнее ее жизни в Брайервуде? В Англии она была только дочерью мелкого землевладельца; в Австралии она могла

бы жить царицей. Он был слишком уверен в ее любви, чтоб опасаться, что она будет скучать, живя с ним.

О том, что она может полюбить кого-нибудь другого он мало думал. Рано или поздно это, конечно, случится, — решил он, — какой-нибудь красивый эмигрант предложит ей руку и сердце, но это событие не разлучит его с дочерью. В Ситных Лугах было достаточно места для многочисленного семейства, и он уже воображал себя сидящим на своей большой террасе, обвитой виноградными лозами, и вокруг себя шумную толпу вночут.

«Я никогда не расстанусь с ней», — сказал он себе.

Он выехал из Брисбона в начале марта и прибыл в Ливерпуль в конце мая. Несколько месяцев пред своим отъездом он не получал писем из дому, но был уверен, что это следствие его скитальческой жизни, а не пренебрежения со стороны его семейства. Он не способен был мучиться предчувствиями возможных бед и совершил обратный путь полный надежд и планов на будущее. Он взял с собой план своего нового поместья и просигивал над ним целые часы, отмечая карандашом, какие места пойдут под пшеницу, какие под овес, какие под овощи, какие останутся под пастбища для его скота, и намечая межи, изгороди и калитки, долженствовавшие придать этой плодородной пустыне вид благоустроенной английской фермы.

И в конце мая, в светлый теплый день, Ричард Редмайн, с сердцем, преисполненным счастья, весело высадился на почву своей родины.

Он не терял времени. Прибыв в Лондон на экстренном поезде, он тотчас же переехал на станцию Лондон Бриджа, захватил поезд, отходивший в Танбридж, а в Танбридже взял почтовую карету, чтобы доехать до Брайервуда. Но когда показались знакомые изгороди, он не мог усидеть на месте. Ему казалось, что экипаж двигается слишком медленно. «Я пешком дойду скорее», — думал он, и наконец не выдержал и отпустил извозчика на расстоянии мили от Брайервуда.

Он почувствовал себя спокойнее, когда остался один в тихий летний вечер среди сельского ландшафта. На небе догорал солнечный закат, закат раннего лета после безоблачного дня. Запад походил на золотое море, и все небо приняло светло-розовый оттенок. Проходя мимо рощи, Ричард Редмайн, несмотря на свое лихорадочное нетерпение, невольно остановился, услышав голос соловья, поразивший его как приятная новость после немusических лесов Австралии. Как знаком, как мил ему был окружавший его вид! Если бы он приехал из Австралии только для того, чтобы посмотреть на знакомые места, путешествие его было бы вознаграждено.

Но он не для этого приехал. Он приехал для Грации и только для Грации. Если бы не она, он не вернулся бы в Англию, не покинул бы своего нового поместья. Его тоска по родине была только тоской об одном дорогом существе.

После четверти часа быстрой ходьбы, он увидел пред собой фасад старого дома. Вот он стоит все такой же

прочный и крепкий, каким он покинул его, все такой же красивый, нетронутый ветром и непогодой и весь проникнутый стариной. Сад пестрел цветами, и на открытых окнах стояли цветы. Ричард Редмайн взглянул на окно комнаты своей дочери, надеясь увидеть ее милую головку над геранью и резедой, но не увидел никого. Все вокруг дома было чисто и очень красиво при золотом вечернем освещении. На дворе фермы слышался крик гусей и индеек и мычание коров. Внешний вид дома не предупредил Ричарда Редмайна об ожидавшем его ударе.

Протянув уже руку к колокольчику, он внезапно переменял свое намерение. Он вспомнил, что не предупредил свое семейство о своем возвращении и решил тихо обойти вокруг усадьбы, пройти садом и войти к ним без предупреждения.

А Грация! Он ожидал, что она вскрикнет от радости и бросится, как безумная в его объятия. Он представлял себе эту картину, когда шел по узкой тропинке фруктового сада. Ему ни разу не приходило в голову, что с ней могло что-нибудь случиться.

Вокруг дома царствовала невозмутимая тишина; дневная работа была окончена, наступил отрадный час отдыха перед ужином, час, когда умолкал даже голос тетушки Ганны, а дым трубки дяди Джемса возносился как фимиам пред алтарем.

Окно гостиной было отворено. Ричард Редмайн тихо подошел к нему по скошенной траве и заглянул в комнату. Да, его брат и невестка сидели в тех именно позах, в каких он ожидал застать их. Джемс Редмайн с торжественным выражением лица курил свою трубку, протянув ноги на соседний стул и разложив на коленях большой носовой платок. Он показался приезжему постаревшим и изнуренным заботами. Тетушка Ганна дремала на своем жестком кожаном кресле у пустого камина, и на лице ее были также следы утомления.

«Если б я не видал сена, когда шел сюда, я заключил бы по лицу Джемса, что сенокос в этом году был плохим», — подумал Ричард Редмайн. — «Но где же Грация? Она, может быть, занята в своей комнате приготовлением какого-нибудь наряда к следующему воскресенью или читает роман в парадной гостиной, или гуляет в саду». Он оглянулся, но ни у цветочных гряд, ни между серыми стволами старых яблонь не видно было светлого платья.

Это его огорчило. Он был уверен, что она бросится к нему, как безумная, лишь только услышит его голос, но ему так хотелось увидеть ее, что даже минутное замедление было ему неприятно.

— Джим, — сказал он вполголоса, чтобы не разбудить дремавшую невестку. Джемс Редмайн вздрогнул и уронил свою длинную трубку.

— Боже! — воскликнул он. — Не призрак ли это?

— Очень существенный призрак, мой милый друг. Я брат твой Ричард во плоти, и чтобы доказать это тебе, готов приступить немедленно к сытному английскому ужину.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Необычный гороскоп



ОСТОРОЖНО: РАЗРЯДЫ!

Новый век диктует новые законы. Сегодня каждого человека можно сравнить не только с драгоценным растением или камнем, но и с электрическим прибором. А у каждого прибора есть своя неповторимая личность и характер. Интересно узнать? Читайте расшифровки!

Чайник (01.01-16.02)

Ему не чужды загадочность, таинственность. Однако нередко его внешняя замкнутость объясняется не гордостью, а застенчивостью.

Если Чайник чего-то захочет, то приложит все силы, чтобы достигнуть поставленной цели. Действовать ему комфортнее в одиночку, хотя с помощью коллег было бы значительно легче. Но он не из тех, кто привык жаловаться на трудности и просить о поддержке.

Микроволновка (17.02-28.02)

Прекрасный друг, родитель, супруг. Главные ее качества - доброта и трудолюбие.

Она на отлично выполняет все порученные дела. Нередко, не рассчитав свои силы, берет на себя слишком много. Это не всегда нравится окружающим, несправедливо обвиняющим Микроволновку в самонадеянности и упрямстве.

Тостер (01.03-16.04)

Настоящий бесребренник, не ищущий выгоды нигде и ни в чем. Спокойно относится к дорогим вещам, подчеркивающим статус, но всегда выглядит элегантно и со вкусом.

Некоторые считают его везунчиком, добывающимся расположения кого угодно, но это далеко от правды. Просто Тостер стремится ладить со всеми людьми, а это отнюдь не легко.

Фен (17.04-30.04)

Человек данного знака нежен и раним, сильно переживает, если его усилия не были оценены по достоинству.

Для того чтобы выразить себя, он готов работать сутками, забывая про выходные и получая от этого удовольствие.

Ему необходимо полноценно отдыхать, чтобы сберечь здоровье и внутреннее спокойствие. Сам он не всегда об этом помнит, поэтому нуждается в заботе близких, которые всегда могут напомнить о том, что пора сделать паузу.

Электробритва (01.05-16.06)

Представитель такой «породы» решителен и упорен, быстро и правильно оценивает ситуацию. Он принимает нужные решения и находит выход даже из самых запутанных ситуаций. Никогда не теряет и не утрачивает самообладания. Конечно, подобная выдержка дается Электробритве непросто, что чревато стрессом, бессонницей и прочими неприятностями. Ей следует снимать с себя часть обязанностей, а не тянуть все в одиночку.

Плита (17.06-31.06)

Рожденный в этот период человек честолюбив, желает всегда и везде быть первым. Редко прислушивается к советам других, из-за чего регулярно попадает в неприятные ситуации. Чтобы добиться успеха, Плите необходи-

мо быть внимательнее к тем пожеланиям, которые высказывают близкие люди - друзья, родственники и товарищи по работе.

Телевизор (01.07-16.08)

Личность с щедрым, открытым сердцем и доброй душой. Иногда ей явно не хватает твердости, жесткости и умения сказать нет. Этим пользуются некоторые манипуляторы. Телевизор считает всех вокруг своими хорошими приятелями и не подозревает, что кто-то может его использовать. Ему бы научиться критичнее оценивать старающихся набиться в друзья.

Пылесос (17.08-31.08)

Такой твердый и прямолинейный характер нужно еще поискать. Его прямота граничит с резкостью, что иногда обижает окружающих.

Пылесос требователен не только к другим, но и в первую очередь к себе. Он долго мучается из-за сделанных ошибок и неверного выбора, занимается самокритикой и самобичеванием. С таким человеком бывает тяжело, зато на него всегда можно рассчитывать.

Утюг (01.09-16.10)

В нем много черт, считающихся признаком детскости и несерьезности: мечтательность, впечатлительность, желание жить одним днем. Из-за этого некоторые относятся к Утюгу как к ненадежному человеку, а зря. Он отличный друг, готовый пожертвовать своими интересами ради тех, кто ему дорог, ничего не требуя взамен.

Ему свойственно и самопожертвование во имя общей идеи, если он действительно ею проникся.

Соковыжималка (17.10-31.10)

Не выносит безответственности, лени, расхлябанности. Носитель этого знака - отличный исполнитель и организатор, который рад 24 часа в сутки находиться в движении. Его энергия бьет ключом, заражая соратников. Правда, иногда Соковыжималка бывает чересчур строга к другим, требуя слишком многого. Работать с ней трудно, но интересно.

Блендер (01.11-16.12)

Отличается общительностью и открытостью. Веселый, остроумный, обаятельный, он способен стать душой любой компании и самым желанным ее членом. Привлекательность Блендера совсем не вызывающая, а, наоборот, мягкая. Его чары действуют на людей любого склада и делают его всеобщим любимцем. Надо сказать, что он не пытается извлечь из этого статуса выгоду.

Мультиварка (17.12-31.12)

Недооценивает собственные знания и способности. Часто боится показаться требовательной и неблагодарной, поэтому годами занимает одну и ту же должность, которую определено «переросла». Больше думает о других, чем о себе, готова работать за весь коллектив. Мультиварке не помешало бы чуть больше напористости и уверенности.

Хорошая привычка



Планировать свой день

Практически в каждом смартфоне сегодня есть приложение с календарем, где можно спланировать грядущий день. Также существуют ежедневники, планеры, блокноты, календари. Но все ли пользуются ими?

Я начала планировать буквально несколько месяцев назад и сейчас могу сказать, что успеваю гораздо больше, чем раньше. Но главное: если прежде я запросто забывала половину задач, то теперь все они структурированы и разложены по полочкам.

Поначалу все планы я записывала от руки. Для этой цели завела красивый ежедневник, который было приятно вести. Теперь же поняла, что мне удобнее пользоваться специальным приложением на смартфоне. Так что у каждого способ реализации будет своим, но он точно даст результат!

Кристина.

Отдавать ненужное на благотворительность

Мы настолько привыкли жить в обществе потребления, что даже не замечаем, с какой легкостью иногда выбрасываем вещи. Подобное я вижу и в своей жизни. Хорошо, что есть люди, которые подают правильный пример. Моя ученица, студентка, рассказала, что уже несколько лет ненужные вещи и одежду отдает в благотворительные организации и магазины.

Важно понимать: это - не помойка! То есть, вещи, которые вы относите туда, должны быть чистыми, без повреждений. За последние несколько месяцев лично я отдала три больших пакета. При этом чувствую, что занимаюсь каким-то важным делом. И вас призываю! Адреса благотворительных организаций и магазинов вашего города легко найти в Интернете.

Анна.



Как распределить багаж?

В прошлом году наш семейный отдых был омрачен потерей багажа. Он был найден только к концу путешествия, что нас не спасло. Но главное, авиакомпания потеряла только мой чемодан, куда мы положили все необходимые вещи. В этом году мы все учли и сделали иначе: вещи распределили по чемоданам так, чтобы в каждом оказалась хотя бы часть гардероба каждого члена семьи.

Инна.



ИСПОЛЬЗУЕМ КЕТЧУП НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ

Если я вижу, что срок годности кетчупа подходит к концу, то в кулинарии его больше не использую. Благо, у меня наготове несколько других интересных вариантов применения.

Маска для волос. Да-да! Такой пользуется даже голливудская актриса Сиенна Миллер. Мне маска из кетчупа помогает восстанавливать волосы после купания в бассейне или в море, когда вода соленая.

Пальчиковые краски. Если мой трехлетний сын хочет порисовать, я могу предложить ему кетчуп. Но нужно контролировать этот процесс, чтобы ре-

бенек не увлекся едой вместо творчества.

Средство от налета. Кетчуп помогает мне справиться с чисткой серебряных украшений. Достаточно подержать их в соусе 5-7 минут, после чего активно потереть и смыть. Также им я чищу медь и с его помощью мою старые сервизы из серванта. После этого средства они буквально блестят!

Но если вы решите применять кетчуп так же, как и я, имейте в виду: желательно, чтобы соус был без добавок, максимально натуральным.

Евгения.

ЧИСТАЯ ОДЕЖДА БЕЗ СТИРКИ!



От неприятного запаха можно избавиться, даже не запуская стиральную машину. Обычно мне помогает один из способов.

1. Необходимо аккуратно разложить

предмет одежды и насыпать на него ровным слоем пищевую соду. Оставьте ее на 1 час минимум, после чего стряхните.

2. В помощь морозильная камера! Положите вещь в вакуумный пакет, закройте его, чтобы лишние запахи не попали внутрь, и положите в морозилку. Спустя 30 мин. достаньте, развесьте и дайте немного повисеть.

3. Если у вас есть отпариватель или утюг с режимом отпаривания, помогут и они. Прогладьте предмет одежды, чтобы посторонние запахи исчезли. Также не забывайте про универсальные способы - проветривание на свежем воздухе и просушивание под лучами солнца.

Маргарита П.

НЕ ВЫЛИВАЙТЕ ВОДУ, В КОТОРОЙ ВАРИЛИСЬ ЯЙЦА!

По привычке выливаете в раковину воду после варки яиц? Не делайте этого, если у вас есть комнатные растения. Яичная скорлупа отдает воде большое количество полезных элементов, которые содержат, в частности, кальций. Он может служить прекрасным удобрением в период роста и цветения растений. Знаю, что такую воду можно выливать и под дачные посадки - кальций в ней помогает поддерживать в почве нейтральный pH.

Дарья К.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



КАК ПОЧИСТИТЬ ШТОРЫ, НЕ СНИМАЯ ИХ С КАРНИЗА

Сразу скажем: чтобы все приведенные способы эффективно работали, нужно хотя бы раз в две недели стряхивать со штор пыль. Да, это не избавит от пылевых клещей, неприятного запаха, но предотвратит проникновение грязи внутрь волокон ткани.

1. Сухая чистка

Для этого используй специальную узкую насадку для пылесоса с мягким ворсом: аккуратно проводи ею по шторам. Это универсальный способ - используется для тюли, жаккарда и других тканей.

ВАЖНО: чистку делай на минимальной мощности, чтобы не повредить материал.

2. Парочиститель (отпариватель)

Устройство используют на тканях, которые не дают усадку, не линяют. Плюсы этого метода в том, что шторы не только очищаются, но и дезинфицируются.

ВАЖНО: при большом слое пыли «стирка» парочистителем будет

неэффективной. Грязь под воздействием пара намокнет, проникнет в глубь волокон. Возможно, сначала потребуется сухая, а потом паровая очистка.

3. Мыльный раствор

Если на ткани есть пятна, то делают чистку раствором на основе мыла. Это подходит для штор, которые не дают усадку, для деликатных материалов с многоуровневым пошивом.

ВАЖНО: Для этого в теплой воде растворяют стружку хозяйственного мыла, смачивают губку. Сначала обрабатывают загрязненные участки, затем проходят по всей ткани.

✓ **ПЕРЕД ЧИСТКОЙ СОВЕТУЕМ ПРОТЕСТИРОВАТЬ ВЫБРАННЫЙ СПОСОБ НА НЕЗАМЕТНОМ УЧАСТКЕ**

Если мыльный раствор не помог, используйте эти средства:

спирт - поможет избавиться от жирных пятен;
бензин, ацетон - справятся со следами масляной краски;
соль, сода - спасают от пятен красного вина.

Если загрязнение свежее, устранить его могут:
уксус - от копоти, сажи, а также от плесневого грибка;
аммиак - растворяет любые пятна масляной природы.

РАЗНЫЕ ВИДЫ – РАЗНЫЕ СПОСОБЫ

Методы чистки зависят от ткани и типа штор

Кухонные занавески

Они больше всего страдают от копоти, пыли и жира. Пыль нужно удалять каждую неделю, а загрязнения замывать сразу хозяйственным мылом. Но стоит убедиться, что ткань не дает усадку при влажной уборке.

Занавески из нейлона

Такие занавески лучше не вешать на кухне, так как выводить пятна с них довольно сложно. Если все же это произошло, застирай их содой или солевым раствором. Затем прополощи теплой водой. Но посколькы нейлон сохнет «на глазах», сильно не трить ткань, иначе останутся заломы.

Льняные, хлопковые шторы

Очистка на весу не заменит обычную стирку. Но если нет времени на полноценный уход, можно использовать комбинированный вариант: сначала удалить пыль, а затем пройти парогенератором.

Римские

Эти шторы компактные, удобные и стильные. Чистка зависит от материала. Например, бамбуковым и изготовленным из жгута контактировать с водой нельзя. Для их чистки подойдет пылесос и салфетка. Если материал не боится высоких температур, то смело действуй паром. Для удаления сложных пятен используй ацетон или очищенный бензин (продается в хозяйственных магазинах).

Рулонные

Если они сделаны из ткани, то придерживайся стандартных правил. Чаще всего ролл-вариант изготавливают с виниловой, грязеотталкивающей пропиткой. Их мыть проще простого: достаточно снять пыль и пройти тряпкой. Жир, копыт и другие виды пятен не проникают вглубь волокон и удаляются теплой водой.

Хорошая привычка



НЕ РАБОТАТЬ В ВЫХОДНЫЕ

Кто-то скажет, что за странный совет, ведь выходные на то и даны, чтобы отдыхать. Но я, работая в крупной компании, день за днем наблюдаю за тем, как мои коллеги трудятся без отдыха. Они общаются по работе в нерабочее время, берут на дом проекты, засиживаются по вечерам. Как итог - измученные и усталые лица. Раньше и я была такой, но недавно, прочитав много интересной литературы по психологии, решила пересмотреть свой режим отдыха. Удивила всех, заявив, что теперь в субботу и воскресенье я вне зоны доступа. Теперь выходные - только для меня, для семьи, друзей, даже для домашних дел, если надо ими заняться. Главное - не вникать в рабочие вопросы. Результаты меня поразили: в итоге в будни я стала куда продуктивнее своих коллег. Они в понедельник выглядят уже усталыми, а я могла похвастаться тем, что прекрасно справляюсь с многозадачностью. В итоге мне дали премию и похвалили за трудолюбие.

Елена.

ХРАНИТЬ ВЕЩИ ВЕРТИКАЛЬНО

Об этом способе хранения я узнала из книг Мари Кондо. Она продемонстрировала, что стопки, в которые я привыкла складывать вещи, - прямой путь к хламу в шкафах. И действительно: в таком виде доступ к одежде ограничен.

Спросите, как же теперь у меня организован порядок в гардеробе? Все вещи - будь то платье в пол, свободная футболка или джинсы, - я аккуратно складываю и ставлю на полочку или в ящик вертикально, на ребро. В итоге все они оказываются у меня перед глазами. Когда нужно взять необходимую вещь, сделать это легко. Более того, гардероб таким образом практически не мнется. Вещи не оказываются под давлением, как если бы они лежали в стопке, а оттого на них образуется куда меньше складок.

Ольга.

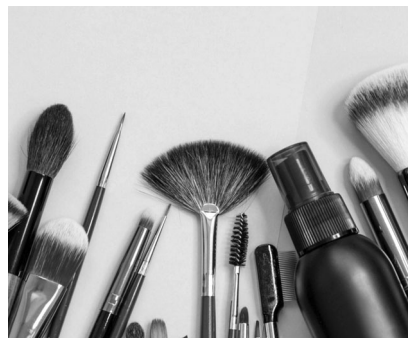
УХАЖИВАЕМ ЗА КИСТЯМИ ДЛЯ МАКИЯЖА

Я - визажист со стажем. Кисти для макияжа я мою каждую неделю и научу вас делать это правильно.

Понадобится небольшая емкость, в которой необходимо соединить детский шампунь и растительное масло в равных пропорциях. Обработайте кисть в этом растворе, затем слегка вспеньте под водой. В конце тщательно промойте под проточной струей.

Кисти необходимо промокнуть бумажным полотенцем и поместить сушиться ворсом вниз (желательно в подвешенном состоянии).

Анна.



СИЛИКАГЕЛЬ ЕЩЕ ПРИГОДИТСЯ!

Силикагель - тот самый, который в маленьких пакетиках кладут при покупке новой пары обуви, - рекомендую не выбрасывать. Ведь он - отличный сорбент! Положите его в ванную комнату -

и он отлично справится с избыточной влажностью. Также силикагель избавляет от неприятного запаха сырости в помещении.

Антонина.

ЧТО ХРАНИТЬ В ФОЛЬГЕ?



Некоторые продукты я храню в фольге - так они дольше остаются свежими. Подобная упаковка подходит сельде-

рею, брокколи, салату-латуку. Приготовленные блюда я тоже оборачиваю фольгой - особенно те, которые имеют сильный запах. К ним относятся рыба, блюда с чесноком, пряными травами и т.д.

Но есть продукты, которые хранить в фольге категорически нельзя. Прежде всего, это блюда с добавлением кислот - например, с томатным соусом или уксусом. Также не рекомендую сразу заворачивать в фольгу только что приготовленную горячую еду, если вам не надо сохранить ее какое-то время в тепле.

Ольга.

НА ЧЕМ ЭКОНОМИТЬ В КВАРТИРЕ?

В последнее время наша семья старается экономить. Оказалось, это не так сложно. Было достаточно:

- * отодвинуть холодильник от плиты. Не нагреваясь, он расходует меньше электроэнергии. Также теперь я чаще его размораживаю и вытираю пыль с задней стенки;
- * вкрутить энергосберегающие лампы. Они стоят чуть дороже обычных, но служат гораздо дольше;
- * починить кран. Он долгое время ка-

пал, и мы не задумывались, сколько из-за этого теряем воды.

* стирать вещи на режиме «эконом». Если одежда не сильно загрязнена, достаточно освежить ее при небольшой температуре и с небольшим расходом воды;

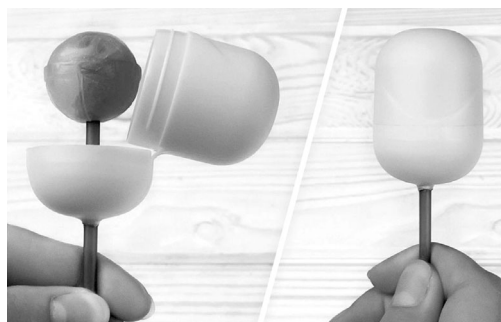
* вместо покупки новых батареек использовать аккумулятор и периодически заряжать его. Аккумулятор служит долго, благодаря чему полностью окупается.

Евгения.

КОНТЕЙНЕР ДЛЯ ЛЕДЕНЦОВ

Дети любят чупа-чупсы, но сразу все не осиливают. Оставляют где попало. Как вы понимаете, они могут и мебель испачкать, и одежду. С некоторых пор я научила детей их надежно упаковывать. Для этого мы используем капсулы от киндер-сюрпризов. Достаточно сделать внизу отверстие под палочку от леденца и вставить его сверху. Крышечкой будет удобно закрыть конфету.

Анастасия П.





МАКИЯЖ, КОТОРЫЙ ПОДОЙДЕТ ВСЕМ

Хочешь научиться делать макияж, но не знаешь, с чего начать? Даем базовые правила, которые совсем несложно запомнить.

1. Очередность нанесения средств

Важным правилом, гармоничного макияжа является очередность нанесения косметических продуктов. Если в одном макияже ты используешь кремовые и сухие текстуры, то сначала наноси кремовые. Сухие текстуры помогут их зафиксировать и тем самым продлят жизнь макияжу.

2. Коррекция несовершенств

Используй цветной корректор для маскировки несовершенств кожи перед нанесением тонального средства. Зеленый позволит скорректировать красный пигмент на коже и замаскировать высыпания. Желтый нейтрализует фиолетовый пигмент и поможет убрать круги под глазами. Розовый корректор

перекроет синий оттенок и сделает незаметными мелкие сосуды. В качестве корректора отлично подойдет и плотный консилер.

3. Ухоженные брови

Мягкие естественные брови значительно облегчают взгляд и освежают лицо. Чтобы добиться такого эффекта, зачеши волоски прозрачным гелем и заполни пробелы карандашом. Графичные темные брови - наоборот, утяжеляют взгляд и прибавляют возраст.

4. Ровный тон

Аккуратность макияжа зависит от качества «основы», поэтому важно правильно подобрать тональное средство и корректоры. Обрати внимание на свой тип кожи: для жирной лучше использовать матирующий тональный

крем, для сухой - увлажняющий или крем с эффектом сияния.

5. Идеальные губы

Чтобы помада на губах комфортно легла и аккуратно выглядела, подготовь кожу губ к ее нанесению. Для этого воспользуйся скрабом и увлажняющим бальзамом. Выбирай помаду по настроению: глянцевую, матовую, увлажняющую или с шиммером. Увлажняющая с ухаживающими компонентами не только дополнит макияж и подчеркнет естественную красоту губ, но и позаботится о коже.

6. Естественный румянец

Нанеси персиковые или розовые румяна на «яблочки» щек - это освежит макияж и произведет антивозрастной эффект. Кстати, румяна вполне можно использовать и в качестве теней для глаз или только с их помощью создать весь макияж, дублируя оттенок на веках и щеках.

Рецепты составов

Представляю рецепты семи домашних кремов от целлюлита, которые я делаю для себя и своей дочери на нашей кухне. Они по эффективности совсем не уступают дорогим разрекламированным средствам.

1. Возьмите по 1-2 ст. л. оливкового и подсолнечного масел. Добавьте в смесь ампулу кофеина и 2-4 капли ароматического масла герани, шалфея или мяты перечной.

2. Взбейте в миске смесь из 2-3 ст. л. миндального, абрикосового или персикового масла, 1 ст. л. яблочного уксуса (6%) и 3-5 капель масла розмарина либо сандала.

3. Разотрите 2 ст. л. медицинского вазелина или масла ши с 1-2 ст. л. коньяка и 1 таблеткой ацетилсалициловой или аскорбиновой кислоты. Дополните смесь щепоткой молотого душистого перца и 2-4 каплями любого цитрусового ароматического масла (лимонного, апельсинового, грейпфрутового).

4. 1 ст. л. кокосового или какао масла разведите в 2-3 ст. л. масла из семян льна, сои либо кукурузы с 3-5 каплями ароматического масла эвкалипта или лавра. Подмешайте 0,5-1 ч. л. порошка борной кислоты.

5. Выдавите из тюбика 2-4 ст. л. жирного крема для рук или детского. Добавьте по капсуле витаминов В2 (рибофлавина) и В6 (пиридоксина гидрохлорида), щепотку молотого острого перца и 2-4 капли масла чайного дерева, базилика или корицы.

6. 2-3 ст. л. медицинского глицерина смешайте с 1-2 ст. л. сухого вина или заварки зеленого чая и 2-4 каплями масла жожоба, кедра, сосны.

7. В 3-4 ст. л. кунжутного или касторового масла разведите 2-4 таблетки мумие, щепотку горчичного порошка и 2-3 капли можжевельного или пихтового масла.

Подготовка к процедуре

Антицеллюлитный крем желателно наносить на тело, очищенное пилингом, чтобы верхний ороговевший слой клеток эпидермиса не мешал активным веществам проникать внутрь кожи. Для этого сначала примите теплый душ. Потом нанесите на проблемные зоны скраб из адсорбирующих и абразивных ингредиентов (молотых сухих корочек цитрусовых, зерен кофе, овса, бутонов гвоздики или стружки кокоса, порошка корицы, имбиря либо лами-



7 ДОМАШНИХ КРЕМОВ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА

Эффективный крем от целлюлита включает в себя вещества, которые обладают разогревающим действием, улучшают кровоток и стимулируют обменные процессы в тканях. А также раздражают кожу, снимают отеки. Средства с подобными свойствами можно изготовить в домашних условиях из доступных компонентов.

нарии, манной крупы, мелкой морской соли, пищевой соды), разведенных растительными маслами или медом. Помассируйте кожу круговыми движениями с мягким надавливанием и ополосните под струей воды.

Применение

Промокните тело махровым полотенцем и смажьте подготовленным составом. Вбивайте крем в кожу легкими похлопываниями, втирайте при помощи мягких поглаживаний и слабых щипков в

течение 7-10 мин. Можно задействовать массажную перчатку или антицеллюлитный массажер.

Храните остатки крема в плотно закрытой баночке на нижней полке холодильника не дольше 5 дней. Перед нанесением важно слегка подогреть в микроволновке или на водяной бане до 36-40°.

Применять средства против целлюлита достаточно 2-4 раза в неделю курсом в 1 месяц. Потом требуется сделать месячный перерыв и можно повторить курс.



АЛОЭ ПРОТИВ ПОСТАКНЕ

Оды домашнему алоэ я готова петь бесконечно - столько в нем полезного для красоты и здоровья! Мне алоэ помог избавиться от постакне, застойных пятен, рубцов после выдавленных угрей и прыщиков.

Приготовить сок легко. Я для этого срываю самые мясистые листья, обычно нижние, промываю их водой и просушиваю полотенцем. Листы измельчаю

в блендере, получившуюся кашицу толстым слоем наношу на лицо, минут 20-30 лежу спокойно с этой маской. Такие процедуры провожу 10 дней подряд, делаю перерыв 20 дней, а потом опять повторяю.

За полгода таких манипуляций кожа на лице преобразилась, стала светлее и чище.

Елена.



СВИНИНА ПО-МЕКСИКАНСКИ

На 4 порции: 800 г филе свинины, 1 крупная луковица, 4 зубчика чеснока, по 1 стручку красного и желтого перца, 2 ст. л. растительного масла, 430 г белой фасоли в томатном соусе (банка), 150 мл бульона, 4 ст. л. томатного соуса, соль, молотый красный перец.

Свинину вымыть, обсушить и нарезать крупными ломтиками. Лук с чесноком очистить и мелко нарезать. Стручки сладкого перца вымыть, разрезать на половинки и удалить плодоножки с семенами. Мякоть нарезать ломтиками. В сковороде нагреть растительное масло и слегка подрумянить лук с чесноком. Добавить подготовленный сладкий перец, перемешать и жарить на среднем огне 5 мин. Положить свинину и жарить, помешивая, до изменения цвета. Добавить консервированную фасоль, бульон и томатный соус. Посолить и поперчить. Тушить, прикрыв крышкой, 10 мин.

РИС С ОВОЦАМИ

На 4 порции: 150 г замороженного горошка, 400 г риса, 1 ст. л. молотой куркумы, 1 луковица, 3 см корня имбиря, 3 моркови, 3 веточки петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

Замороженный горошек опустить в кипящую подсоленную воду и варить после повторного закипания 3 мин. Откинуть на дуршлаг. Рис вместе с куркумой отварить до готовности.

Лук очистить и мелко порубить. Имбирь очистить и натереть на средней терке. Морковь нарезать тонкой соломкой. Петрушку вымыть, хорошо обсушить и нарезать полосками.

В сковороде нагреть растительное масло и подрумянить лук. Добавить морковь и имбирь, жарить на маленьком огне, помешивая, 5 мин. Положить рис и горошек, добавить петрушку. Посолить, поперчить по вкусу и тушить под крышкой на минимальном огне 3 мин.



ЗАПЕКАНКА С КАРТОФЕЛЕМ

На 4 порции: 300 г картофеля, 1 луковица, 2 помидора, 200 г ветчины, 100 г сыра фета, 4 ст. л. оливкового масла, 6 яиц, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. измельченной петрушки, соль, молотый черный перец.

Картофель вымыть, очистить и нарезать маленькими кубиками. Лук очистить и мелко порубить. Помидоры, ветчину и сыр фета нарезать маленькими кубиками.

В большой сковороде нагреть оливковое масло и на среднем огне при помешивании подрумянить картофель. Добавить лук и жарить все вместе 3 мин. Положить ветчину, перемешать и жарить еще 3 мин. Добавить помидоры и держать на огне 5 мин. Добавить фету, тертый сыр и перемешать.

Яйца взбить и залить ими содержимое сковороды. Посолить и поперчить по вкусу. Запекать 20 мин при 180 градусах. Перед подачей на стол можно посыпать рубленой зеленью.



ЛЕТНИЕ СОУСЫ

Сложно представить шашлык, жареную рыбу или запеченные овощи без соуса. Даже самые простые блюда с ним заиграют по-новому!

ИЗ ШИПОВНИКА

Понадобится: ягоды шиповника - 300 г, вода - 200 мл, сахар - 100 г, картофельный крахмал - 1,5 ст. л., лимонная кислота - 1 щепотка.

Шиповник вымойте, уберите хвостики. Запелите кипятком, оставьте на 20-30 мин. Отвар слейте, сохраните. Ягоды разомните вилкой, затем пропустите через сито, чтобы убрать косточки. В ягодное пюре влейте отвар, добавьте лимонную кислоту. Доведите до кипения, убавьте огонь, варите 10 мин., затем дайте настояться 30-40 мин. Массу процедите через мелкое сито, добавьте сахар, тщательно перемешайте. Доведите до кипения. Крахмал разведите в небольшом количестве отвара, добавьте в массу, помешивая. Когда соус загустеет, снимите с плиты и остудите.

Соус подчеркнет вкус запеченного мяса, шашлыка, люля-кебаба, мясных котлет.



ПЕСТО

Понадобится: оливковое масло - 50 мл, базилик - 1 пучок, петрушка - 1 пучок, укроп - 1 пучок, чеснок - 1 зубчик, кедровые орехи - 1 ч. л., сыр - 30 г, соль по вкусу.

Всю зелень вымойте, обсушите. Измельчите блендером или пропустите через мясорубку.

Чеснок пропустите через пресс, кедровые орехи подсушите и измельчите скалкой в мелкую крошку. Сыр натрите на мелкой терке.

Соедините зелень, чеснок, сыр, оливковое масло, посолите по вкусу и перемешайте.

Подается к любой пасте, жареному мясу, а также подходит для запекания рыбы.

ЧЕРЕШНЕВЫЙ

Понадобится: желтая черешня - 200 г, апельсин - 1/2 шт., чеснок - 1 зубчик, картофельный крахмал - на кончике ножа, соль, черный перец - по вкусу.

Черешню замочите на 20-30 мин. Уберите хвостики и удалите косточки. Сложите ягоды вместе с чесноком в блендер, измельчите до состояния пюре.

У апельсина удалите косточки и белые пленки, выжмите сок, цедру натрите на мелкой терке. Добавьте к черешне вместе с крахмалом, посолите, поперчите, все перемешайте. Уберите в холодильник на 10-15 мин., еще раз перемешайте.

Идеален в сочетании с курицей, индейкой, блюдами на гриле, шашлыком.



ОСТРЫЙ С ПЕРЧИКОМ

Понадобится: помидоры - 200 г, болгарский перец - 1 шт., лук - 1/2 шт., чеснок - 2 зубчика, острый перец - 1 шт., сахар - 1 ч. л., соль, черный перец - по вкусу, рафинированное растительное масло - 1 ст. л.

Помидоры пропустите через мясорубку. Перец разрежьте пополам, опустите к томатам, доведите до кипения.

Лук нарежьте кубиками. Болгарский перец нарежьте соломкой. Выньте острый перец, опустите болгарский. Доведите до кипения, тушите 2-3 мин.

Добавьте лук, нарезанный чеснок, соль, перец и сахар. Все перемешайте, тушите еще 5 мин.

Его можно подавать к жареному картофелю, пасте, мясу, птице.



ЦАЦИКИ КЛАССИЧЕСКИЙ

Понадобится: йогурт без добавок или сметана (от 20%) - 350 мл, огурец - 1 шт., чеснок - 3 зубчика, лимонный сок - 1 ч. л., оливковое масло - 1 ч. л., укроп - 3 веточки.

Чеснок пропустите через пресс. Огурец натрите на мелкой терке, отожмите лишний сок. Укроп мелко нарежьте. В йогурт или сметану добавьте укроп, чеснок, лимонный сок. Тщательно перемешайте. Влейте оливковое масло, еще раз перемешайте и уберите в холодильник на 15-20 мин.

Соус цацики подается к жареной или запеченной рыбе, шаурме. В нашей семье его намазывают на хлеб, используют как заправку для овощного салата, а также обмакивают в него лаваш и тосты.

Оксана.



КОД ВАШИХ ИМЕНИ И ДАТЫ РОЖДЕНИЯ

Нумерологические коды имени и даты рождения - пожалуй, одни из самых важных характеристик, которые влияют на человека. И с этим трудно не согласиться, ведь к нам обращаются по имени за день огромное количество раз, а дата рождения во многом определила дальнейшее мироощущение. Исходя из них можно увидеть предрасположенность к тому или иному виду магии, плюсы и минусы, ведущие к духовному развитию.

Раз, два, три...

Для начала нужно сосчитать число кода рождения, а потом и код имени. Для определения кода своего рождения нужно выписать в строчку полную дату. Например, человек родился 12 июня 1984 года. Выписываем 12.06.1984. Далее складываем все цифры, присутствующие в этой дате: $1 + 2 + 0 + 6 + 1 + 9 + 8 + 4$. Получаем число $31.3 + 1 = 4$. А вот такой результат, так как он находится в интервале от 1 до 9, подходит. Таким образом, мы определили код рождения - 4.

Код имени

Теперь приступаем к определению кода имени. Принцип идентичен, разве что считать придется чуть-чуть подольше. В русском алфавите каждой букве присвоен свой порядковый номер. Так, букве «А» в нумерологии соответствует 1, букве «Б» - 2, букве «В» - 3, а букве «Я» - 33. Также выписываем свое полное (!) имя в строчку и приступаем к подсчетам.

Допустим, нужно высчитать код имени Анастасии. Переводим это имя в цифры. $1 + 15 + 1 + 19 + 20 + 1 + 19 + 10 + 33 = 119$. Трехзначное число нас не устраивает. Продолжаем сложение: $1 + 1 + 9 = 11$. Двухзначное тоже не подходит: $1 +$

$1 = 2$. Получается, что код имени Анастасия - 2. Код имени тоже должен находиться в интервале от 1 до 9.

Код рождения

Код рождения отвечает за те таланты и способности, которые человек получает в момент рождения, а код имени - за то, что человек приобретает в процессе жизни. Они могут дополнять друг друга, а изменение имени может повлечь за собой усиление кода рождения.

После этих нехитрых действий можно переходить к толкованию значений.

Расшифровываем!

Единица

Если в коде рождения или имени получилась единица, то человек имеет врожденные магические способности. В течение жизни их предстоит только раскрыть. Считается, что единица - лучший код для занятий магией. Также у таких людей развита сила мысли. Им достаточно просто подумать, и мысли начнут материализовываться.

Двойка

Двойка в коде имени или рождения говорит о том, что у человека очень сильно развита интуиция. Это самый сбалансированный код. У его облада-

телей в равной мере есть как рациональное сознание, так и магическое подсознание. Такие люди могут от рождения видеть некоторые силы и энергии, которые скрыты от глаз большинства. У «двоек» развиты экстрасенсорные способности.

Тройка

Те, у кого в коде имени или рождения получилась тройка, могут притягивать к себе энергию, а после этого грамотно ею распоряжаться. Просто великолепно у обладателей этого кода получаются все ритуалы, связанные с красной магией - магией любви. Они притягивают к себе противоположный пол.

Четверка

А вот в коде людей-«четверок» очень хорошо заложено то, что они могут отдавать энергию. Своей энергией такие люди способны воздействовать на других людей. Часто «четверки» становятся сильными целителями. Хорошо даются ритуалы, связанные с финансами и властью. Это код лидеров и топ-менеджеров.

Пятерка

«Пятерки» - замечательные духовные учителя и наставники. Это властные и сильные люди, к их мнению всегда будут прислушиваться. Обладатели этого кода смогут овладеть любой магической техникой, самое главное, желание довести начатое дело до конца, с чем у «пятерок» иногда возникают проблемы.

Шестерка

«Шестерки» представляют собой весы. Они постоянно находятся перед каким-то выбором, а к магии, к которой у них есть предрасположенность, они приходят довольно поздно. Опять же в силу того, что постоянно сомневаются, раздумывают, взвешивают за и против. Очень остро для них стоит проблема выбора и обретения своего пути. Самое главное - не слушать мнения окружающих.

Семерка

У «семерок» развита сила воли. Обладателям этого кода достаточно чего-то сильно пожелать, как через некоторое время они уже станут обладателями этого. Их проблема в том, что они не умеют грамотно распределять энергию, зачастую растрачивая ее на пустяки.

Восьмерка

У «восьмерок» колоссальное количество силы от рождения. Наверное, еще и потому, что перевернутая восьмерка - символ бесконечности. Чаще всего магическая сила им передается по наследству. У них очень сильная связь с родом, а найдут они себя в сексуальной магии.

Девятка

В «девятках» также присутствует сильное магическое начало. Но искать им себя стоит не в теории, а в практике. Поэтому обладателям этого кода необходим сильный учитель, наставник. Главное, не заиграться с практикой. «Девятки» должны помнить, что к практике стоит подходить осторожно, под чутким руководством наставника и только после изучения теории.



КОТЫ ИЗ МУЗЕЕВ

Какими должны быть работники музея? Пожалуй, вежливыми, профессиональными и аккуратными. Некоторые из них вполне могут иметь усы, лапы и хвост.

Традиция использовать кошек для защиты ценных экспонатов от мышей появилась давно, еще при Петре I. Сегодня в некоторых музеях животные являются ценными сотрудниками и получают зарплату в виде корма и ухода, в других - коты просто живут и ничего не делают, за исключением умиления посетителей (хотя это тоже работа).

Эрмитажные коты

Сеть подвалов музея «Эрмитаж» в Санкт-Петербурге - это настоящий подземный кошачий город. Протяженность коридоров составляет более 20 км, и там можно встретить усатых работников. Всего их около 50, у каждого котика есть своя лежанка и миска. И, конечно, «удостоверение личности» - карточка, на которой написаны кличка и возраст животного. В этих подвалах не холодно: подземелье представляет собой сухую и теплую местность, где отдыхают коты. Правда, работать им тоже приходится: они ловят мышей. Еще одна обязанность котиков - развлекать туристов во дворе, которые просто обожают фотографироваться с «хвостатой достопримечательностью» Санкт-Петербурга. В 2016 году британское издание Telegraph наделило эрмитажных котов престижным званием. Сотрудники Эрмитажа создали целый проект, посвященный музейным кош-

кам. Праздник, который называется «День Эрмитажного Кота», отмечается уже несколько лет и стал доброй традицией. В этот день проходят выставки, подводят итоги конкурсов школьных работ и студенческих творческих проектов и, конечно, организуют экскурсии в подвалы, в гости к котикам.

Животных не пускают в залы дворца (там ценные экспонаты) и в вентиляцию - это может быть опасно для их жизни. Эрмитажных котов в Петербурге знают и любят. Кстати, если вы находитесь в поисках пушистого друга, обратитесь в музей. Возможно, после собеседования вам разрешат забрать одного из хвостатых сотрудников домой.

Бегемот из музея «Булгаковский дом»

Десять лет назад музей М.А. Булгакова в Москве организовал конкурс, чтобы найти лучшего кота Бегемота и напомнить молодежи о произведении «Мастер и Маргарита». Тогда в музей пришла пара с котом по кличке Степан. Оказалось, что у младшего поколения в этой семье началась сильнейшая аллергия, и родители не могли оставить животное в доме. Большой черный кот стал победителем конкурса. Он быстро вжился в роль Бегемота: в хорошем настрое-

нии - ласковый и общительный, а в плохом - может и лапой дать. Больше всего Степан любит встречать посетителей музея: ему нравится знакомиться с новыми людьми, особенно с детьми.

Василиса

из музея истории ГУЛАГа

Кошку с большими зелеными глазами подобрал с улицы сотрудник музея истории ГУЛАГа. В этом здании уже жила чилийская белка по имени Дейл, и ей нужна была компания. А тут как раз Василиса подвернулась.

Кошка быстро забыла уличную жизнь и почувствовала себя полноправной хозяйкой. Она часто присутствует на экскурсиях, важных встречах. Любит залезать на колени и заглядывать в глаза посетителям музея. На корм и наполнитель скидываются сотрудники, они же следят за здоровьем воспитанницы и регулярно делают ей прививки. Вася в ответ благодарно мурчит. Интересно, что в каждом помещении музея висит табличка: «Уходя, не забудь проверить, не спит ли где-то Вася». В залы с экспозицией ее не пускают - бояться, что кошка испортит ценные экспонаты. Однажды такое случилось. Работникам пришлось восстановить экспонат за свой счет. А Василисе после этого купили когтеточку.

Традиция держать во дворце котов появилась благодаря Петру I. Он привез из Голландии кота Василия и поселил в Зимнем дворце, который тогда еще был деревянным. Государь издал особый указ «иметь при амбарах котов, для охраны таковых и мышей устрашения».



Перегородки в интерьере

Для зонирования пространства идеально подойдут перегородки.

Какие выбрать и как удачно вписать их в интерьер?

Среди преимуществ декоративных перегородок - широкий выбор материалов, эстетичный вид и простор для фантазии. Чаще всего их располагают в следующих местах.

Кухня. Здесь перегородка разделит зону приготовления и принятия пищи. Она может быть стеклянной или сплошной. Подойдут идеи из экологических материалов. Разместите на кухонной перегородке горшки с цветками - это будет лучшим решением!

Гостиная. Перегородка поможет отделить зону отдыха от обеденной зоны. Подойдут варианты в виде стеллажа или встроенного аквариума.

Спальня. Хороший вариант для тех, кто хочет разграничить зону с кроватью и рабочую область. Сюда впишутся компактные решения - ширма или ступенчатая перегородка-стеллаж.

Детская. Если эта комната просторная, есть смысл отделить зону спальни от зоны игр. Детские перегородки могут быть нестандартными, содержать принты и интересные цветочные решения.

Прежде чем устанавливать перегородку, продумайте до мелочей, какой она будет. Интересно смотрятся модели из стекла, пенобетона, кирпича, изящно - кованные варианты. Ценителям стиля стоит присмотреться к перегородкам со встроенным камином.





КРЕМ-СУП «БАВАРСКИЙ»

На 4 порции: 600 г квашеной капусты, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 80 г ветчины, 3 ст. л. томат-пасты, 1,5 л овощного или куриного бульона, 3 ч. л. молотой паприки, 1 ч. л. муки, 150 мл сливок (10%), 30 г зеленого лука, соль, молотый черный перец.

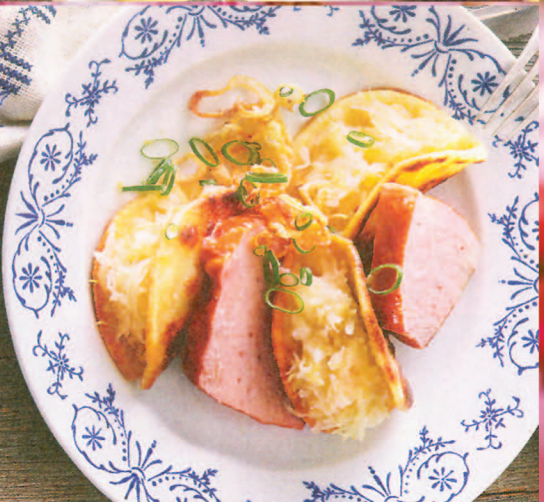
Капусту отжать и залить холодной водой. Оставить на 1 ч. Затем откинуть на дуршлаг и отжать. Мелко нарезать лук и чеснок очистить, мелко порубить. В кастрюле с толстыми стенками нагреть масло. Положить лук с чесноком, помешивая, поджаривать. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Добавить в кастрюлю к луку с чесноком. Жарить, помешивая, 5 мин. Добавить томат-пасту. Положить квашеную капусту и перемешать. Влить бульон и довести до кипения. Варить на слабом огне 30 мин. Паприку перемешать с мукой. Высыпать в суп, посолить и поперчить. Довести до кипения. Влить сливки и варить 2 мин. Сделать пюре с помощью погружного блендера. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Суп разлить по тарелкам. Посыпать луком и подать. Можно добавить сметану.



РЫБА НА ОВОЩАХ

На 4 порции: 2 зубчика чеснока, 4 луковицы шалота, 60 г сливочного масла, 500 г квашеной капусты, 200 мл белого сухого вина, 2 лавровых листа, немного розмарина, 1 ст. л. тмина, 200 г мякоти тыквы, 150 г бекона, 4 филе белой рыбы (без кожи), 2 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Чеснок и лук-шалот очистить, мелко нарезать. В сковороде нагреть 30 г сливочного масла. Положить подготовленный чеснок и лук, жарить 5 мин. Капусту залить холодной водой, затем откинуть на дуршлаг и отжать. Добавить в сковороду к луку. Перемешать. Влить вино и довести до кипения. Положить лавровый лист, розмарин и тмин. Немного поперчить и тушить на слабом огне 10 мин. Мякоть тыквы натереть на крупной терке. Добавить к капусте и перемешать. Тушить 15 мин. Бекон нарезать кубиками и обжарить до корочки. Выложить на тарелку. Рыбное филе разрезать на 2-3 части. В сковороду, где жарился бекон, добавить оливковое масло. Рыбу посолить и поперчить. Обжарить с обеих сторон. На стол подать с тушеной капустой. Украсить кубиками жареного бекона.



БЛИНЧИКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

На 4 порции: 3 луковицы, 30 г сливочного масла, 250 мл бульона, 500 г квашеной капусты, 1 лавровый лист, 350 г отварного картофеля, 2 яйца, 200 мл теплого молока, 100 г муки, щепотка мускатного ореха, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

Приготовить начинку картофельных блинчиков. Лук очистить и порубить. В сковороде растопить масло. Положить лук и жарить 3 мин. Влить бульон. Положить отжатую квашеную капусту. Довести до кипения. Положить лавровый лист. Поперчить, перемешать и тушить на слабом огне 45 мин. Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Оставшиеся луковицы очистить и порубить. Добавить яйца, молоко, муку. Перемешать. Массу приправить солью, щепоткой мускатного ореха и перцем по вкусу. Из получившегося теста испечь 4 больших блинчика, периодически смазывая сковороду растительным маслом. Разложить по ним начинку из квашеной капусты и сложить пополам. Сразу подать на стол. Можно посыпать тонко нарезанным зеленым луком.



ЗАКУСОЧНЫЙ ПИРОГ С ТОФУ

На 6 порций: 250 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г творога, 1 желток, 1 большая луковица, 300 г консервированного ананаса, 50 г растительного масла, 400 г квашеной капусты, 3 яйца, 100 мл сливок (10%), 100 мл молока, 100 г копченого тофу, 100 г полутвердого сыра, 2 веточки петрушки, соль, молотый черный перец.

Приготовить тесто. Для этого порубить муку с маслом. Добавить желток и щепотку соли. Вымесить тесто, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 1 ч. Для начинки лук очистить и нарезать соломкой. Ананас нарезать кубиками. Лук обжарить на растительном масле. Квашеную капусту промыть и отжать. Добавить к луку вместе с ананасами. Поперчить. Влить 100 мл воды и тушить на слабом огне 20 мин. Духовку нагреть до 180 градусов. Яйца взбить со сливками и молоком. Посолить и поперчить. Тофу нарезать кубиками. Охлажденное тесто раскатать в прямоугольный пласт и уложить в форму, сделав бортики. Сыр натереть на средней терке. Листочки петрушки порубить. Капусту с ананасами распределить по тесту. Залить яично-молоочной смесью. Посыпать тофу, тертым сыром и петрушкой. Выпекать 30 мин.

