

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК ЮС

№2

январь 2023

цена:

2,5 лари

СКОЛЬКО ВИТАМИНОВ

ВАМ НУЖНО

стр. 14

Цветок

В ПОДАРОК

стр. 40

Токсичные друзья

Распознать и дать отпор!

стр. 22

История из жизни

Тайный поклонник

стр. 24-25

Как взять стресс

ПОД КОНТРОЛЬ?

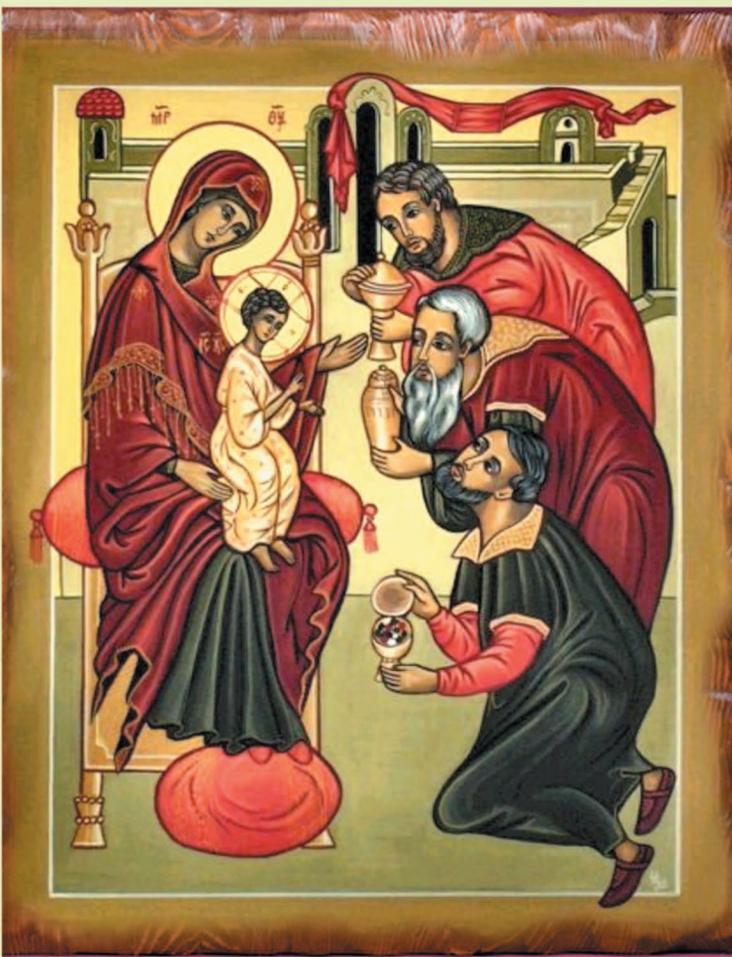
стр. 6

Ирина Старшенбаум: стр. 16-17

«Для меня свобода – это главная ценность»

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2023 ГОД

ПОСТЫ: ЦЕРКОВНЫЕ ПРАЗДНИКИ:



Великий Пост
с 27 февраля
по 15 апреля
Петров Пост
с 20 июня
по 11 июля
Успенский Пост
с 14 августа
по 27 августа
Рождественский Пост
с 28 ноября 2023
по 6 января 2024

ОДНОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ
Среды и пятницы в течение года, за исключением сплошных седмиц и Святков
18 января - Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления)
11 сентября - Усекновение главы пророка Иоанна Предтечи
27 сентября - Воздвижение Креста Господня

СПЛОШНЫЕ СЕДМИЦЫ (нет постов)
с 7 по 17 января - Святки
с 5 по 11 февраля - Мытаря и фарисея
с 20 по 26 февраля - Сырная масленица
с 17 по 23 апреля - Пасхальная (светлая)
с 5 по 11 июня - Троицкая

6 января – Рождественский сочельник
7 января – Рождество Христово
14 января – Обрезание Господне
19 января – Богоявление. Крещение Господне
27 января, 1 июня – День св. Нино
8 февраля – День св. Давида
13 февраля, 14 мая – День св. Царицы Тамары
15 февраля – Сретение Господне
25 февраля, 13 апреля, 9, 26 октября – празднование Иверской иконы Божией матери
6 марта – Прощеное воскресенье
7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы
9 апреля – Вход Господень в Иерусалим. Вербное воскресенье
16 апреля – Пасха. Светлое Христово Воскресение
23 апреля – Красная Горка
25 апреля – Радоница, поминовение усопших
6 мая – День св. Георгия
12 мая, 13 декабря – День св. Андрея Первозванного
22 мая, 19 декабря – День св. Николая
25 мая – Вознесение Господне
4 июня – Давидгареджи
4 июня – День Святой Троицы. Пятидесятница
13 июня – День Святого Духа
7 июля – Рождество Иоанна Предтечи
12 июля – День Славных и всехвалных апостолов Петра и Павла
15 июля – Праздник Светицховели
25 июля – Икона Божией Матери “Троеручица”
2 августа – день св. пророка Или
9 августа – день св. Пантелеймона Целителя
19 августа – Преображение Господне
28 августа – Успение Пресвятой Богородицы
29 августа – Анчисхатоба
11 сентября – Усекновение главы пророка Иоанна Предтечи
14 сентября – Начало индикта - церковное новолетие
21 сентября – Рождество Пресвятой Богородицы
26 сентября – День св. Кетеван
27 сентября – Воздвижение Креста Господня
28 сентября – Алавердоба
14 октября – Покров Пресвятой Богородицы
14 октября – Мцхетоба-Светицховлоба
23 ноября – Гиоргоба
4 декабря – Введение во храм Пресвятой Богородицы
13 декабря – День св. Царя Вахтанга Горгасали
17 декабря – День св. Варвары

ЯНВАРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ФЕВРАЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

МАРТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
		2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АПРЕЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
					2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

МАЙ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ИЮНЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ИЮЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
					2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АВГУСТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
		2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

СЕНТЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
					2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ОКТАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

НОЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
					2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ДЕКАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
					2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

КАРЛ III ПОСВЯТИЛ ГИТАРИСТА РОК-ГРУППЫ QUEEN В РЫЦАРИ



Гитарист культовой британской рок-группы Queen Брайан Мэй был посвящен в рыцари. Соответствующий документ правительство страны выложило на своем портале 30 декабря.

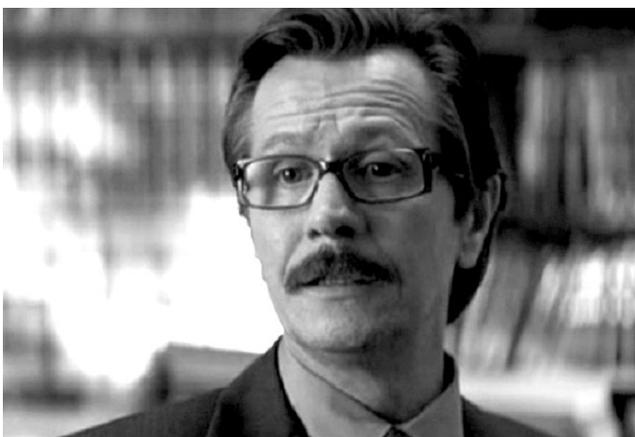
75-летнего музыканта посвятил в рыцари король Великобритании Карл III. Кроме Мэя, самые почетные титулы и ордена страны получили еще несколько лиц.

В список награжденных вошли посол Вели-

кобритании в России Девора Броннерт, актер Стивен Грэм и художник Грейсон Перри, а также другие политики и деятели культуры. Отметим, что гитарист не только стоял у истоков культовой группы, но и выступал на концерте в честь 70-летнего юбилея правления королевы Елизаветы II.

Напомним, в октябре этого года была выпущена ранее не изданная песня вокалиста группы Queen Фредди Меркьюри.

ГАРИ ОЛДМАН ХОЧЕТ РАСПРОЩАТЬСЯ С АКТЕРСТВОМ



Британский актер Гари Олдман рассказал, что собирается завершить актерскую карьеру.

По информации The Times, знаменитость планирует прекратить свою актерскую деятельность по завершении съемок сериала «Медленные лошади». Артист заявил, что у него была завидная работа, однако постепенно все пошло «на

убыль». Также Олдман добавил, что, помимо актерского искусства, у него имеются и другие интересы.

Актер напомнил, что скоро ему исполнится 70 лет, и когда ему будет 80, он уже не хочет «быть активным». Он подчеркнул, что для него «было честью выйти в роли Джексона Лэмба и остановиться на этом».



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93-200-223

ОБВИНЕНИЕ КОРТНИ ЛАВ В АДРЕС БРЭДА ПИТТА

Под финал 2022 года Кортни Лав решила «свести счеты» с Брэдом Питтом. Как оказалось, оскароносный актер не давал покоя своей коллеге многие годы, но она больше не будет молчать.

Предыстория конфликта. Ранее на этой неделе Лав стала гостьей подкаста Марка Марона «WTF», где рассказала интересный эпизод из своей карьеры. Актриса призналась, что именно она была выбрана на роль культовой героини — Марлы в картине «Бойцовский клуб» Дэвида Финчера 1999 года. Но уже после утверждения в этом статусе была уволена. Причина — месть исполнителя главной роли, Брэда Питта.

Якобы параллельно с началом съемок «Бойцовского клуба» Питт и режиссер Гас Ван Сент безуспешно предлагали ей сняться в фильме о ее покойном муже — лидере группы Nirvana Курте Ко-



бейне. «Я никогда бы не позволила Брэду играть Курта и снимать о нем фильм! — жестко заявила Лав. — Я была разъярена. Ты, Брэд, не понимаешь Курта! Ты не чувствуешь его». Ван Сент, в конце концов, снял биографический фильм «Последние дни». Совпадение, что роль Кобейна досталась однофамильцу Питта — Майклу. А Марлу в «Бойцовском клубе» сыграла Хелена Бонем Картер.

ПРИКВЕЛ “ВЕДЬМАКА” ПРИЗНАЛИ ОДНИМ ИЗ ХУДШИХ СЕРИАЛОВ

Приквел “Ведьмака” может стать одним из худших сериалов в истории Netflix – об этом говорят оценки зрителей на Rotten Tomatoes, пишет “Лента.ру”.

Сериал “Ведьмак: Происхождение” получил всего 8 процентов хороших отзывов от зрителей, а от критиков – 38 процентов. Всего к тому моменту отзывы оставили 1700 обычных зрителей и 24 критика.

Авторы отзывов пожаловались на скучный сюжет, плохие диалоги и некачественные спецэффекты. Также, по их мнению, актеры играли плохо, а создатели сериала показали свою некомпетентность.

Приквел “Ведьмака” – мини-сериал, который вышел 25 декабря. В нем сыграли Мишель Йео, Натаниэль Кертис, Ленни Генри, Дилан Моран, Джейкоб Коллинс-Леви и другие актеры. Сериал охватывает события, произошедшие за 1,2 тысячи лет до событий оригинального “Ведьмака”.



В октябре стало известно, что британский актер Генри Кавилл больше не появится в “Ведьмаке”. В четвертом сезоне роль Геральта

сыграет австралийский актер Лиам Хемсворт, который известен зрителю про серии фильмов “Голодные игры”.

БРЭДЛИ КУПЕР СЫГРАЕТ У СТИВЕНА СПИЛБЕРГА

Голливудская звезда Брэдли Купер исполнит главную роль в будущем фильме Стивена Спилберга о полицейском Фрэнке Буллите.

Как рассказывает издание Variety, новый проект станет ремейком боевика «Буллит», который в 1968 году был снят режиссером Питером Йетсом. Сценарий к новой ленте пишет Джош Сингер («Пост», «В центре внимания»). А подготовкой к съемкам и разработ-



кой проекта занимается Warner Bros. Детали сюжета пока держатся в секрете.

В центре сюжета оригинального «Буллита» — полицейский, ведущий расследование смерти информатора мафии. В фильме есть одна из самых знаковых и захватывающих автомобильных погонь в истории кино, когда Стив Маккуин, исполняющий главную роль, выполняет трюки в автомобиле Ford Mustang.

РЭЙФ ФАЙНС ГОТОВ СНОВА СТАТЬ ВОЛАН-ДЕ-МОРТОМ

Британский актер Рэйф Файнс сообщил, что готов еще раз исполнить роль персонажа по имени Волан-де-Морт в продолжении серии

фильмов о волшебнике Гарри Поттере.

О том, согласился бы артист снова на роль главного злодея, если

бы студия Warner Bros. приступила к работе над созданием продолжения «Гарри Поттера», журналисты спросила Файнса на премьере фильма «Меню», в котором он принял участие. Актер уверенно ответил, что без сомнения принял бы такое предложение.

Отмечается, что с согласия автора книг о Гарри Поттере Джоанн Роулинг киностудия хочет снять новые фильмы про Гарри Поттера. Как подчеркнул исполнительный директор компании Warner Bros. Дэвид Заслав, уже 15 лет не было съемок Гарри Поттера. При этом за последнюю четверть века фильмы DC и фильмы о Гарри Поттере «принесли много прибыли Warner Bros.».



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Болят за грудиной не обязательно сердце

На вопросы отвечает кардиолог,
доктор медицинских наук Игорь ГОЛЫШЕВ.

- Какое давление считается отклонением от нормы? Чем плохо, когда между верхним и нижним порогами давления большой разрыв?

Верхний порог давления фиксируется, когда сердечный желудочек сжимается, изгоняя кровь. Нижний порог давления регистрируется при наполнении желудочка. Нормой считается, когда нижнее давление не выше 90 мм рт. ст., а верхнее не выше 140 мм рт. ст. Большой разрыв между этими двумя показателями не повод для тревоги: давление 130/50, например, считается нормальным. При повышенном давлении легче лечить 160/80, чем 160/120, так как в первом случае понизить нужно только верхний порог давления, ведь нижнее в норме.

- Почему у людей, жалующихся на сердце, часто хороша кардиограмма?

Кардиограмма показывает работу сердца в определенный момент - во время диагностики, когда человек находится в состоянии покоя. Только если имеются серьезные отклонения, кардиограмма

может показать проблемы. Гораздо больше информации дает электрокардиограф, который фиксирует суточную ЭКГ. Это небольшой прибор размером с телефон, который позволяет наблюдать работу сердца в течение дня и отмечать ее изменения, когда человек двигается, спит, ест, нервничает...

- Есть мнение, что некоторые продукты повышают артериальное давление, например мороженое, соленая рыба, жареная курица... Значит, гипертонику от них надо отказаться?

Давление прежде всего повышает соленая пища. Она задерживает в организме жидкость и давит на стенки сосудов. Незначительно повышает давление жирная пища. Калорийная еда ускоряет обмен веществ, при этом увеличивается количество тепла, производимое организмом. Это ведет к наполнению кровью всех органов, в результате чего давление повышается.

- Валидол и корвалол помогают снять сердечные приступы?

Корвалол действительно может помочь, потому что он успокаивает. Валидол не лекарство, он дает только отвлекающий

эффект и действует на самовнушение.

- Как на давление влияют коньяк и шоколад? Считается, что они повышают давление...

Шоколад никак не влияет на давление, а вот коньяк (не больше 70 г) давление понизит. Этот спиртной напиток снимает спазмы и расширяет просвет сосудов.

Еще он снижает уровень холестерина в крови, уменьшая риск атеросклероза. Если же выпить больше 70 г, то коньяк, как и любой другой алкоголь, повысит давление.

- Считается, что от высокого давления лекарства есть, а от гипотонии нет.

На самом деле лекарства от гипотонии существуют, но они применяются только в условиях стационара под наблюдением врачей. Самостоятельно их принимать опасно: неосторожное превышение дозы может привести к развитию гипертонии.

- Как понять, что с сердечно-сосудистой системой проблемы? Об этом говорит боль за грудиной?

Болят за грудиной не обязательно сердце. С сердечными болями часто путают остеохондроз и боли в желудке. Но в любом случае точный диагноз поставит только врач.

Часто просыпаюсь от того, что сильно вспотела

В последнее время часто просыпаюсь среди ночи от того, что сильно вспотела. Да же переодеться хочется...

Елена Е.

Обычно по ночам потеют после инфекционного заболевания, гормонального сдвига или проблем с обменом веществ. Но чаще причина банальна - перегрев. Человек интуитивно одевается теплее, чтобы быстро уснуть. Просыпается из-за дискомфорта.

МАЗИ ИЛИ КАПЛИ

При заболевании глаз вместо капель офтальмологи назначают мази. Чем они лучше?

Сергей Иванович.

По сравнению с каплями мазь дольше работает. Особенно хорошо применять такие мази перед сном, когда закрыты глаза, они дают максимально целебный эффект. Для нанесения мази имеются специальные стеклянные палочки-лопатки, которые нужно простерилизовать перед применением, обдав кипятком или смазав спиртом. Дайте время палочке остыть, а спирту испариться. После этого на лопатку нанесите мазь, оттяните нижнее веко и на слизистую выложите средство. Не торопитесь и будьте осторожны, чтобы не поранить роговицу. После этого глаз нужно закрыть и легкими движениями помассировать. Оставляйтесь с закрытыми глазами хотя бы 5 минут.

Р. Лавренюк,
окулист.

Всего 2-3 ст. ложки черной смородины в день подержат иммунитет и помогут вывести токсины.

Признаки того, что с сердцем не все в порядке: утомляемость и головкружения, которых раньше не было.



Стресс сокращает жизнь: организм человека, часто испытывающего тревогу, стареет на 40% быстрее. Можно ли уменьшить вредные последствия стресса?

КАК ВЗЯТЬ СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЬ?

Психика человека тесно связана с телом, поэтому любые переживания тут же отражаются на самочувствии. Бессонница, неврологические зажимы, боли в желудке - это далеко не все последствия, которые можно ощутить на себе после затяжной тревоги.

Зачем нужен стресс?

Стресс-реакции были задуманы эволюцией для мобилизации всех систем организма в момент опасности. В результате повышения уровня гормонов адреналина и кортизола человек становится более активным, энергичным, легче решает сложные вопросы и генерирует нестандартные решения проблем. Кроме того, «хороший» стресс, или эустресс, является реакцией на позитивные события. Он краткосрочен и всегда завершается расслаблением.

Однако если стресс переходит в хроническую форму, организм постоянно пребывает в напряжении без расслабления, и начинается процесс истощения жизненных сил. В первую очередь страдает нервная система, а ее сбой тянет за собой нарушения в сердечно-сосудистой, иммунной и других системах организма.

Замаскированный недуг

Часто на фоне хронического стресса появляются психосоматические боли. Это боли, причина ко-

торых лежит не в дисфункции конкретного органа, а в неполадках нервной системы. В этом случае врач не может поставить точный диагноз и найти причину, а состояние пациента ухудшается.

Так, примерно у 30% пациентов, которые приходят к терапевту с разнообразными симптомами, отмечаются признаки депрессии. Чаще всего психосоматика затрагивает сердечно-сосудистую и иммунную системы, ЖКТ. Многие пациенты жалуются на общий дискомфорт: «мне просто плохо», «что-то болит, но не понимаю, что именно». Из-за усиливающейся тревоги они начинают дышать особым образом: делают быстрый незаметный выдох и резкий вдох. Это приводит к кислородному голоданию и неприятным симптомам вроде головокружения, головной боли, потемнения в глазах, которые пациенты принимают за серьезную болезнь. И беспокоятся еще сильнее.

Если пытаться бороться со стрессом с помощью еды, алкоголя, курения, в скором времени психосоматика может превратиться в реальную болезнь.

Выход есть!

Первое, что необходимо сделать при затянувшемся стрессе, - по возможности убрать стресс-фактор. Например, взять продолжительный отпуск, съехать от конт-

ролирующих родителей или токсичного мужчины.

Обязательно нужно восстановить режим дня - лечь спать до 23:00, давать себе физическую нагрузку (только так можно «сжечь» излишки кортизола), правильно питаться. Спорт и танцы помогут снять стресс как в долгосрочной перспективе, так и «здесь и сейчас». Например, после ссоры полезно сделать пятиминутную разминку, выйти на пробежку или просто пройтись в быстром темпе. Это станет аналогом реакции «бей или беги» и даст организму сигнал, что стресс-фактор устранен.

Полезно искать поддержку у своего социального окружения. Например, можно встретиться с подругой или выговориться на приеме у психолога. Специалист даст советы, как конкретно вам перестроить собственную реакцию на события.

Чаще всего человек реагирует на стресс одним из трех способов - замыкается в себе, «убегает» от проблем или переходит «в наступление» - ссорится, ругается, обвиняет. Эти реакции достались нам от предков, но в современной жизни они неэффективны. Полезнее и конструктивнее действовать иначе: отслеживать эмоции и называть их, учиться высказывать свое мнение в корректной форме, осваивать дыхательные и телесные практики для расслабления в моменте.

«Каракули». Сделайте несколько произвольных росчерков, не задумываясь о рисунке. Когда почувствуете, что напряжение спало, поищите в каракулях образы и дополните рисунок по своему желанию.

«Рисунок в круге». Нарисуйте на листе круг. Сосредоточьтесь на своих эмоциях, возьмите карандаш и, представляя, что через его кончик на бумагу выходит весь негатив, заполните круг. Может получиться как конкретный об-

Арт-терапия в помощь

Если чувствуете, что нервы на пределе, возьмите карандаш, лист бумаги и выполните одну из этих практик.

раз вашего стресса, так и абстрактные линии, спирали, зигзаги. Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете облегчение. Обведите границу круга широкой линией, как бы «заключая» негатив в «контейнер».

«Бумажная мозаика». Возьмите цветную бумагу тех оттенков, которые от-

ражают ваше актуальное состояние. Порвите ее на мелкие кусочки, вкладывая в это действие всю свою обиду, гнев или раздражение. Далее на белом листе попробуйте создать из кусочков изображение - мозаику. Эта практика дает почувствовать, что даже в негативной ситуации мож-

но найти конструктивный момент.

«Построить и сломать». Для этого упражнения понадобятся материалы, из которых можно будет вылепить то чувство, которое вы испытываете сейчас. Идеальный вариант - мягкий, податливый пластилин. Из него можно смастерить любую композицию. Когда она будет готова, позвольте этому чувству выйти наружу, разрушив построенное. Вместо пластилина можно взять фольгу: ее уничтожение еще приятнее.



Зимой набираю вес

? У меня есть лишний вес. И уже 2 года я пытаюсь похудеть. К концу ноября нравлюсь себе. Но с приходом холодов снова начинаю полнеть. И за 3 месяца зимы все усилия идут насмарку. Килограммы возвращаются. Может, стоит сесть зимой на более жесткую диету?

Ольга.

тически всех северных стран зимой полнеют.

Чтобы прибавка не была слишком большой, нужно, слегка скорректировать рацион - без стресса и лишних эмоций. Питание должно быть направлено вовсе не на похудение, а на поддержание веса и здоровья. Без сладкого зимой тяжело - так пусть в меню будут лакомства. Но только не очень калорийные: пастила, зефир и мармелад.

В холода желательнее не есть слишком много жирного - меньше жарьте и готовьте во фритюре. А вот положить в кашу небольшой кусочек сливочного масла или раз в 2-3 дня съесть бутерброд с салом будет даже полезно. И настроение поддержите, и не поправитесь. Не забудьте и о крупах.

Они дарят чувство сытости, не дают замерзнуть и заряжают энергией. Важно следить и за тем, чтобы организм получал достаточно витаминов. При их нехватке мы начинаем переедать и, соответственно, полнеть. Обязательно включите в меню замороженные овощи, кваше-

ную капусту, доступные фрукты. Одно из лучших блюд зимой - свежесжатый цитрусовый сок.

Периодически организму полезно давать небольшой отдых. Самый простой вариант разгрузки - на три дня исключить из рациона соль и сахар. Причем не только в чистом виде, но и в составе готовых продуктов.

В течение дня нужно выпивать 30-40 мл воды на один килограмм веса. Так, если вы весите 60 килограмм, то в организм должно поступать не менее 1,8 л жидкости, а если 70 килограмм, то чуть больше двух литров. Зимой мы всегда меньше двигаемся. В результате замедляется кровообращение и лимфоток, возникают отеки и застойные явления. А это - путь к целлюлиту и лишним килограммам. Тут на помощь придет обычный ручной массаж. Он наладит выведение токсинов, расслабит мышцы, улучшит кровообращение. А еще важна постоянная физическая нагрузка, пусть даже небольшая.

Е. Максимова,
врач-диетолог.

НА ЛИЦЕ СОСУДИСТЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ...

Красную паутинку тонких сосудов на коже лица называют куперозом.

Причина ее появления - слабость кожных капилляров. Бороться с сосудистыми звездочками можно с помощью масок и компрессов.

✓ **Из петрушки.** Залейте стакан сушеной петрушки стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут, процедите, смешайте с молоком (1:1). Смочите в настое мягкую ткань, отожмите и на пол часа положите на лицо.

✓ **Из зеленого чая.** Такая маска полезна еще и при расширенных порах и солнечных ожогах. Наложите на лицо марлю, смоченную в теплом отваре зеленого чая, подержите 10-20 минут. После нанесите на кожу питательный крем.

✓ **Из банана, масла и меда.** Измельчите половину банана, добавьте по 1 чайн. ложке оливкового или льняного масла и меда. Тщательно перемешайте, нанесите на лицо массирующими движениями. Через 15 минут смойте проточной водой.

При склонности к куперозу нельзя делать горячие компрессы, распаривать кожу. Под запретом механические скрабы и химический пилинг. В рационе должно быть достаточно продуктов, богатых витамином С.

Начало болезни. Простуда накатывает постепенно, а грипп набрасывается резко. Как правило, грипп начинается с повышенной температуры, остальные симптомы приходят позже.

Температура тела. При простуде она повышается не каждый раз, а при гриппе почти гарантированно.

Ломота в мышках. При простуде ломает редко, а при гриппе чаще.

ПРОСТУДА ИЛИ ГРИПП?

Зачем вообще различать эти две проблемы? Затем, чтобы знать врага в лицо с первых симптомов и лечиться правильно. Ведь в случае гриппа риск осложнений очень высок.

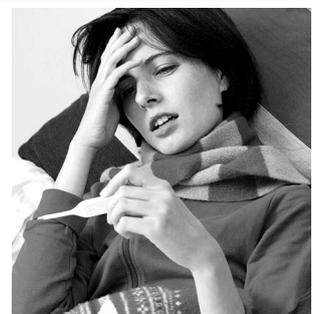
Озноб. Температура тела при простуде редко поднимается настолько, чтобы морозило. При гриппе озноб бывает часто.

Слабость. При простуде люди обычно могут работать и учиться, а при

гриппе лежат в постели.

Чихание. При простуде чихают часто. Для гриппа это не характерно.

Головная боль. При простуде она не всегда бывает, а при гриппе почти гарантирована.



Кашель. При простуде кашель обычно не мешает жить, а при гриппе он сильный и долго лечится.

ПРИ ПОНИЖЕННОМ ДАВЛЕНИИ У МНОГИХ С УТРА НАЧИНАЕТСЯ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ И ПОЯВЛЯЕТСЯ СЛАБОСТЬ.



ГОЛОВА С УТРА КРУЖИТСЯ

Чтобы быстрее прийти в себя

Надо заранее приготовить настойку расторопши. Перетрите в порошок сухую траву. Залейте 1/2 стакана порошка 1 л 40-градусной водки, настаивайте в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая. Затем процедите, перелейте в другую бутылку и принимайте по 50 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. А если регулярно есть свежие корни и листья сельдерея, можно избавиться от хронической усталости.

Начинайте лечение с хорошего сна

Сон 9-11 часов - это жизненная необходимость для всех гипотоников. Родственники должны это понимать и не тормозить по утрам, поскольку такова защитная реакция организма.

Научитесь правильно вставать

Больные гипотонией должны уметь правильно вставать с постели.

Когда человек спит, кровь сосредотачивается в области желудка (печени, кишечника, селезенки), и возникает недостаточность кровообращения мозга. Если гипотоник резко встает, он может потерять сознание. Поэтому, проснувшись, немного полежите. Лежа сделайте легкую гимнастику (хотя бы погибайте кисти, стопы), потом сядьте в кровати, посидите, не свешивая ноги, затем спустите ноги с кровати и тоже посидите. Вставайте, опираясь на стул, который, должен стоять около кровати, и постоит некоторое время. Симптомы гипотонии часто проходят после легких физических упражнений. Но делать гимнастику нужно только сидя.

Чашка кофе с бутербродом

Как правило, все гипотоники поднимают давление с помощью кофе. Причем натошак. Но не надо превращать чашку кофе в 10 чашек. Заесть кофе нужно бутербродом с маслом и сыром. Давление повышают соленые и жирные продукты. Сыр идеален по соотношению в нем жира и соли. Поэтому для гипотоника чашка кофе и 1-2 бутерброда с сыром - своего рода лечебная процедура. Кстати, некоторые гипотоники без куска хлеба с селедкой утром жить не могут. В

Для гипотоника чашка кофе и 1-2 бутерброда с сыром - не еда, а лечебная процедура.

течение дня нужно хорошо питаться, не менее 4 раз в день.

Какую настойку купить

При головной боли, неприятных ощущениях в области сердца, болях в суставах и мышцах назначают кофеин в составе таблеток типа цитрамона. Повышают тонус сосудов и артериальное давление настойки родиолы розовой, лимонника китайского, женьшеня, аралии. Залейте щепотку любой из этих трав 100 г водки, настаивайте в темном месте 10 дней, периодически встряхивая, профильтруйте и принимайте по 5-10 капель 3 раза в день за 15-20 минут до еды при пониженном артериальном давлении. Курс лечения - 20 дней. Можно купить готовые настойки в аптеке. Принимайте их по 5-10 капель 2-3 раза в день. Осторожно подбирайте те, которые вам больше подходят.

Нельзя переутомляться

Людам, страдающим пониженным давлением, требуется активный отдых, но без больших физических нагрузок, например плавание. Лечение гипотонии будет эффективным, если научиться грамотно чередовать физические нагрузки и отдых, поскольку переутомление может лишь усугубить проявления недуга.

Е. Седых, терапевт, врач II категории.

Сидим спокойно, не болтаем...

Правила, которые необходимо соблюдать при измерении артериального давления, чтобы получить точные результаты.

- ✓ Измеряйте давление при сравнительно одинаковых жизненных обстоятельствах, в спокойном и расслабленном состоянии, в одно и то же время суток, например каждый вечер через час после ужина.
- ✓ Проводите измерение, сидя в удобной позе.
- ✓ Перед измерением не ешьте, не курите, не выполняйте физических упражнений и не волнуйтесь.
- ✓ Не затягивайте манжету слишком туго.

- ✓ Если тонометр надевается на плечо, обратите внимание на то, чтобы чересчур туго закатанный рукав не сдерживал поток крови. Можно измерять давление поверх тонкой одежды - это не влияет на результат измерения.
- ✓ Если у вас тонометр на запястье, находиться оно должно на уровне сердца. Если тонометр будет на 10

см выше, цифра на аппарате будет ошибочной на 8 мм рт. ст.

- ✓ Во время измерения не двигайтесь.
- ✓ Мышцы руки, на которой измеряется давление, должны быть расслаблены.
- ✓ Дышите нормально и не разговаривайте.
- ✓ Измеряя давление несколько раз, соблюдайте перерыв между измерениями как минимум в 15 секунд.

О сердце, сосудах и стентах

Цифры и факты

✓ Единственная часть тела, которая не имеет кровоснабжения, - роговица глаза. Кислород она получает непосредственно из воздуха.

✓ Череп взрослого человека состоит из 29 различных костей.

✓ Когда человек краснеет, его желудок краснеет тоже.

Доктор рекомендует аортокоронарное шунтирование

Мне 60 лет. Поражены коронарные сосуды. Думал, что можно установить стент (читал о таких операциях). А доктор рекомендует аортокоронарное шунтирование. Подскажите, какая операция все-таки лучше?
И. Логинов.

Как правило, такое хирургическое вмешательство проводят пациентам, у которых выявлено несколько сужений сосудов. Его рекомендуют и в том числе, если пострадал ствол коронарной артерии - начальный участок, от которого отходят веточки артерий. Если он перекроется, произойдет катастрофа. Пациентам с сахарным диабетом обычно проводят аортокоронарное шунтирование, потому что сосуды у них имеют много сужений, а в течение одной операции можно установить 5-6 шунтов. Такая операция показана при осложненном

течении инфаркта, когда сильно расширен левый желудочек сердца. Этой тактики придерживаются во всем мире. Возраст не всегда становится препятствием для хирургического вмешательства.

Пульс стал меньше 50 ударов в минуту

У меня уже много лет гипертония. Кардиолог назначил разные препараты 3 раза в день (один - из группы бета-блокаторов). Меня беспокоит, что пульс стал меньше 50 ударов в минуту...

И. Новикова.

Гипертония - хроническая болезнь, с ней надо научиться жить. Важно стабилизировать давление до нормального уровня. Ведь гипертония разрушает сердце, сосуды, страдают глаза, почки и другие органы. Нормализовать давление можно, если человек не только выполняет назначения врача, но и старается снизить уровень холестерина в крови, уменьшить вес, придерживается диеты, много двигается. Сегодня нет необходимости принимать ле-

Полезно знать

Для укрепления нервной системы смешайте 1 стакан яблочного сока, 3 ст. ложки сиропа шиповника (продается в аптеке) и 1/2 стакана, кефира. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.



карства горстями. Когда препарат точно подобран, достаточно принять одну таблетку в сутки. Если же пульс стал реже 50 ударов в минуту, прием бета-блокаторов нужно временно прекратить и проконсультироваться у диетолога.

Я ощущала слабость, задыхалась при ходьбе

Пять лет назад меня прооперировали по поводу врожденного порока сердца. До этого я ощущала слабость, задыхалась при ходьбе. А ведь мне было только 25 лет, на руках ребенок, которому 1,5 года. Интересно, что со мной было бы, если бы тогда я не решилась на операцию?

Ольга.

Люди с такими пороками сердца обычно становятся инвалидами, потому что у них развивается тяжелая форма легочной гипертензии и мерцательной аритмии, которые не поддаются лечению. До 45 лет доживает меньше 5% больных. Так что для этих пациентов операция жизненно необходима.

Е. Харитонов, врач высшей категории.

☛ Кашель долго может не проходить, если у человека заложен нос и в носоглотку постоянно попадает слизь, раздражающая дыхательные пути. В этом случае необходимо комплексное лечение вялотекущего инфекционного процесса, чаще всего вызванного ОРВИ.

☛ Иногда кашель вызывается не болезнью дыхательных путей. К примеру, он присутствует при гастроэзофагеальном рефлюксе, который наблюдается у большинства младенцев. Ребенок кашляет, когда в пищевод и глотку попадает содержимое желудка, в результате он срыгивает часть молока.

КАШЕЛЬ НЕ ПРОХОДИТ

Если кашель не проходит больше месяца, его принято называть хроническим. В эту форму может перейти кашель курильщика, не вылеченный вовремя бронхит, и не только.

☛ У взрослых хронический кашель может быть вызван заболеваниями желудочно-кишечного тракта, которые сопровождаются изжогой или отрыжкой.

☛ От кашля мучаются люди с патологиями сердечно-сосудистой системы, а также астматики. Человек может постоянно покашливать и на нервной почве.

Чтобы точно определить

причину хронического кашля, врач в первую очередь спешит исключить астму, туберкулез и различные опухоли. В большинстве случаев пациенту предлагается пройти рентгенографию. Если в легких не замечено патологических изменений, значит, причина хронического кашля не связана с заболеваниями органов дыхания, и чело-

веку назначат дополнительное обследование.

☛ Длительно не проходящий кашель, вызванный недолеченной простудой или гриппом, сильно утомляет и снижает трудоспособность. Обычно такой кашель возникает при самостоятельной отмене препаратов, назначенных врачом. Чаще всего это случается с пациентами, которые негативно относятся к антибиотикам. Они прекращают лечение при первых признаках улучшения. Нередко недолеченный кашель, перешедший в хроническую форму, перерастает в хроническую обструктивную болезнь легких, которая неизлечима.



В ПЕРВЫЙ ГОД ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Родственники пациента после инсульта растеряны и напуганы и не представляют, как помочь своему близкому человеку восстановиться. Зачастую это приводит к тому, что в первый, самый ценный для восстановления год теряется самое драгоценное для реабилитации время.

Самое по себе здоровье после инсульта не улучшится. Ждать, когда последствия мозговой катастрофы исчезнут, бесполезно и даже преступно. Самыми ценными и результативными для восстановления после инсульта являются первые 3-4 месяца. Какие ошибки чаще всего совершаются после того, как пациент оказывается дома.

1. Вся надежда на лекарства. Какая таблетка после инсульта лучше? Препаратов, восстанавливающих функции мозга, нет. Рассчитывать на уколы и капельницы нельзя. Чтобы пациент восстановил свое здоровье, требуется участие целой бригады докторов - физиотерапевта, психолога, логопеда. Обязательно аккуратно и дисциплинированно надо принимать препараты для снижения артериального давления, для контроля сахара в крови, статины и другие, прописанные врачом. Но эти лекарства не избавят от последствий инсульта, а помогут контролировать хронические заболевания, защитят от повторного инсульта.

2. После инсульта нужно лежать и как можно меньше шевелиться. Это заблуждение. Нужно быть активным насколько можно, с каждым днем все активнее. Как именно можно и нужно двигаться, определяют лечащий врач и врач по ле-

чебной физкультуре. Если эти специалисты считают, что двигаться можно, значит, двигаться нужно. Очень важно, чтобы больному было зачем двигаться. Поводы должны быть разные, то есть у него должны быть своя расческа, удобная любимая кружка, очки, книги, кроссворды. Его должны окружать привычные и необходимые предметы. И еще они должны быть на виду, доступны, чтобы не просить каждый раз подать или принести необходимую вещь. Если предметы положить так, что больной их не может увидеть и взять, через какое-то время он будет лежать и ждать, когда ему принесут и «положат в рот». Такая беспомощность сильно мешает восстановлению после инсульта. Если человеку дать определенную самостоятельность, он восстановится быстрее и лучше.

3. Нужен массаж. На самом деле массаж иногда используется в реабилитационном лечении после инсульта как вспомогательное средство. Нужен он или нет, решит врач. Но в любом случае он не поставит на ноги и не восстановит утраченную функцию движения.

4. Для реабилитации нужен тренер, нажер, и не один... После инсульта человек должен уметь не крутить педали, а сам ходить в туалет, одеваться, готовить себе еду, уметь заботиться о себе, делать что-то по дому... Тренажеры и приборы могут быть подспорьем при реабилитации. В основном они облегчают жизнь врачу и персоналу, так как часть работы перекладывается на механизм.

К. Девятов, невролог, врач высшей категории.

Обязательно принимайте препараты для снижения давления и статины.

Полезно знать

После инсульта больной может испытывать внезапные или избыточные эмоции. Часто возникают печаль и депрессии. Как себя вести?

- ✓ Оставайтесь спокойным независимо от того, как ведет себя больной человек.
- ✓ Не упрекайте больного за плохое настроение и гнев.
- ✓ Поддерживайте его психологически. Играйте с ним в настольные игры, вместе смотрите телевизионные передачи или слушайте музыку.
- ✓ Если он просит прощения после эмоциональной вспышки, рассма-

туйте такое поведение как результат инсульта.

- ✓ Попросите друзей посетить больного, если он пожелает их видеть.
- ✓ Не говорите больному: «Не падай духом», лучше скажите: «Я с тобой».
- ✓ Обсуждайте и планируйте будущее вместе. Успехи в восстановлении здоровья близкого зависят от вашего оптимизма.

❁ **Межсезонье – поздняя осень и ранняя весна – пик инсультов. В это время года люди часто не замечают повышения давления.**

❁ **Чаще всего ишемический инсульт случается в ночные и предутренние часы.**

❁ **Одним из симптомов приближающегося инсульта является внезапная сонливость в дневное время.**

Если хочешь быть здоров

- ➔ Будь счастлив!
- ➔ Тренируй мозг постоянно, работай головой!
- ➔ Люби и будь любимым.
- ➔ Не экономь на жёлудке, но и не перегружай его.
- ➔ Снимай стрессы: хочи, плачь, немного вы-

пивай алкоголя с друзьями и близкими, шумно болей за любимую команду...

➔ Неумотительная физкультура лучше, чем утомительный спорт. Заметь: животные утром зевают, потягиваются и почесываются,

а не бегают и не прыгают...

➔ Рядом должна быть добрая, снисходительная к тебе жена (муж).

➔ Хорошо бы иметь в роду деда или бабушку, которые прожили больше 100 лет, даже не выполняя эти заповеди.

Е. Ткаченко, психолог.

В хирургических стационарах среди больных, прикованных к постели после тяжелых операций и травм, можно встретить и весьма здоровых с виду пациентов, единственным признаком недуга у которых является забинтованный палец на руке...



Булавкой укололся...

Панариций, он же ногтед, он же волос

Острое гнойное воспаление тканей пальцев начинается с банального проникновения инфекции под кожу через маленький порез, ранку, оставшуюся после сорванной заусеницы, занозу, укус животного или царапину. Обычно это большой, указательный или средний палец. Всего один, тем не менее это может привести к потере трудоспособности и даже угрожать жизни человека.

Риск заработать панариций больше у домохозяйек (например, можно пораниться плавником рыбы) и у тех, кто работает на производстве (профессиональная травма).

Главным симптомом развивающегося панариция является дергающая боль – в центре гнойника она самая сильная.

Главный симптом – дергающая боль

Гнойное воспаление пальца опасно. На этом небольшом участке тела много важных образований: сухожилий, сухожильных влагалищ, сосудов, нервов, мышц, суставов. Подкожно-жировая клетчатка на ладонной поверхности пальца имеет дольчатое строение: соединительная ткань соединяет кожу пальца с надкостницей фаланги. Это способствует распространению воспалительного процесса вглубь к надкостнице, на сухожилия и суставы.

В зависимости от эпицентра воспаления панариций разделяют на кожный, околоногтевой, подногтевой, под-

кожный, костный, суставной и сухожильный. Если процесс прогрессирует, воспалиться могут все анатомические образования пальца, и тогда панариций будет называться пандактилит.

Главным симптомом развивающегося панариция является дергающая боль – в центре гнойника она самая сильная. Боль усиливается при движении пальца. Из-за нее человек может лишиться сна. Место воспаления всегда горячее и отекает.

Панариций опасен и тем, что способен поражать лимфатические сосуды пальца, по которым инфекция может распространиться за пределы кисти и привести к сепсису. В менее серьезных случаях палец становится недвижимым, например, при гнойном расплавлении косточек фаланг или деформации суставов между ними.

Поспешите к хирургу

К сожалению, из-за кажущейся несерьезности болячки пациенты ча-

Будь начеку!

Самая пустяковая травма пальца может обернуться серьезными неприятностями. Избежать их можно, не забывая дезинфицировать любые ранки йодом или зеленкой. Не забудьте наложить бактерицидный пластырь. А еще используйте собственные маникюрные инструменты.

сто до последнего откладывают визит к врачу. А процесс усугубляется... Если на ранних стадиях панариция достаточно накладывать на палец полуспиртовые повязки, получать физиотерапию и принимать антибиотики, то при возникновении осложнений требуется операция. Хирург должен вскрыть гнойник, вычистить рану и установить резиновые дренажи, через которые гной будет выходить наружу. Если в воспалительный процесс вовлечены ткани вокруг ногтя, его могут удалить. В тяжелых случаях, например при осложненном пандактилите, иногда ампутируют и палец.

Очень важно своевременно (когда от сильной боли уже не можешь уснуть, а лучше – еще раньше) обратиться к врачу. Нельзя лечить панариций «домашними» средствами и способами, например, прокалывая стенку гнойного пузыря, видимого под кожей. Если воспалительный процесс расположен глубоко, вскрытие не устранил инфекцию, а лишь утяжелит течение процесса. Тем более недопустимо ставить согревающие компрессы, прикладывать подорожник.

P.S. Маяковский с детства страдал бактериофобией и терпеть не мог булавок и заколок. Это связано с тем, что отец поэта умер от заражения крови, уколов палец иглой, которой шивал бумаги.

О. Дарсавелидзе, хирург.

Гемоглобин – это сложный белок, который входит в состав эритроцитов и участвует в транспортировке кислорода и углекислого газа между легкими и другими органами. Существуют нормы содержания гемоглобина: у мужчин – 135–160 г/л, у женщин – 120–140 г/л. Уровень гемоглобина может повышаться после интенсивных физических нагрузок, спортивных занятий. Такое явление довольно часто встречается у лыжников, альпинистов, летчиков. Проживание в определенной местности также оказывает влияние на уровень гемоглобина в крови. Так, у жителей высокогорья, как правило, всегда повышенный гемоглобин в

ПРО ГЕМОГЛОБИН

Расскажите, пожалуйста, чем грозит повышенный гемоглобин крови. Нужно ли разжижать кровь при этом и чем?
А. Сорокина.

крови. После длительного пребывания на свежем воздухе показатели гемоглобина могут тоже повышаться. Довольно часто повышен гемоглобин у заядлых курильщиков.

Если вы не живете в горах и не курите, повышенный гемоглобин может указывать на заболевания крови и быть симптомом сердечно-легочной недостаточности, врожденных пороков сердца, кишечной непроходимости, а также эритроцитоза (при ко-

тором происходит увеличение количества эритроцитов в крови). Повышается гемоглобин и при ожогах.

Выявив повышенный гемоглобин, врач может назначить дополнительные анализы. Для снижения уровня гемоглобина рекомендуется соблюдать диету. Ограничивать в рационе количество красного мяса, особенно жирного, печени и субпродуктов. Мясо можно заменить курятиной, соей и бобовыми.

От жирной, сытной пищи вязкость крови повышается и может привести к образованию бляшек в сосудах.

Не отказывайтесь от рыбы и морепродуктов. Содержащиеся в рыбе полиненасыщенные жирные омега-6 и омега-3 кислоты разжижают кровь и укрепляют стенки сосудов.

При повышенном гемоглобине нельзя принимать какие-либо витаминные комплексы без консультации с лечащим врачом, поскольку в этих препаратах часто содержатся фолиевая кислота, медь, витамины группы В, которые повышают усвоение железа и поднимают уровень гемоглобина еще больше.

Р. Осокина, терапевт.

Сам себе доктор

От грибка - настойка чеснока

Разотрите в ступке 350 г очищенных зубчиков чеснока. Поместите кашицу в бутылку из темного стекла и залейте 0,5 л водки (можно 70%-ным спиртом). Укупорьте, настаивайте в прохладном темном месте 10 дней, процедите. При грибковых заболеваниях кожи и ногтей обрабатывайте настойкой пораженные места 1 раз в день. Если для приготовления настойки использовали спирт, средство разводите водой в пропорции 1:1.



Морковь и редька

одолеют кашель

Смешайте морковный сок с соком черной редьки и медом в пропорции 1:1,5:0,5. Принимайте 5-6 раз в день за полчаса до еды по 2 ст. ложки до выздоровления. Храните сырье в холодильнике не дольше суток. При ангине смешайте морковный сок с теплой кипяченой водой (по 1/2 стакана), добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте. Полощите горло несколько раз в день.

Перенесли операцию?

Для восстановления здоровья после перенесенной операции или тяжелой болезни, при общей ослабленности организма возьмите по 0,5 кг меда и грецких орехов и 200 мл сока алоэ. Листья алоэ перед приготовлением сока выдержите 7 дней в холодильнике. Орехи измельчите. Все ингредиенты тщательно перемешайте. Полученную смесь храните в холодильнике. Принимайте в течение месяца 3 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Курс можно повторить после 10-дневного перерыва.



С супом связано много мифов. Например, что это бесполезное блюдо, так как все витамины и микроэлементы при варке разрушаются, и что он только разбавляет желудочный сок, тем самым ухудшая пищеварение.

Попробуем разобраться, что правда, а что нет.

ВСЯ ПРАВДА О СУПЕ

Витамины и микроэлементы при варке разрушаются...

Поэтому суп - бесполезное блюдо. На самом деле витамины разрушаются при любой тепловой обработке. При варке супа теряется много витамина С. А вот витамины А, Е, D, группы В, микроэлементы калий и магний более устойчивы к высоким температурам. Есть вещества, которым высокая температура и вовсе не страшна. Это пищевые волокна, которые замедляют всасывание углеводов, предотвращают резкое повышение глюкозы крови и увеличивают время насыщения. Главное - не стоит овощи переваривать. А чтобы хорошо усвоились все жирорастворимые витамины, добавляйте в порцию овощного супа немного оливкового масла или чайную ложечку сметаны.

Суп разбавляет желудочный сок...

И ухудшает пищеварение. На самом деле все происходит как раз наоборот: при пищеварении белки, жиры и углеводы перерабатываются разными ферментами и в разных участках желудочно-кишечного тракта. Суп - одно из самых легкоусвояемых блюд. Бульон стимулирует выработку желудочного сока, который участвует в переваривании овощей и мяса из супа. Пищеварение в принципе происходит только в жидкой среде, и суп этому способствует. Стимулируя выделение пищеварительных соков, теплый бульон подготавливает организм к приему белкового блюда. Именно поэтому супы рекомендуются есть первыми на обед. Супы не случайно входят в большинство диет при проблемах с желудочно-кишечным трактом.

С помощью супа мы частично восполняем суточную норму потребления жидкости (примерно на 250 мл). А с точки зрения похудения есть суп на первое очень выгодно. Вы уже насытитесь им, то есть заведомо съедите меньше. Возможно, и вовсе ограничитесь только им. По сути, любой мясной суп - это уже мясо и овощи, полноценное блюдо два в одном. Тем, кто хочет похудеть, но не может отказаться от ужина, можно спокойно съесть легкий вегетарианский суп.

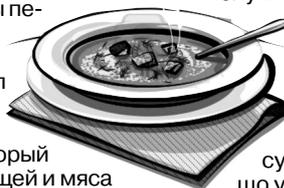
В бульон переходит все вредное

Есть мнение, что из мяса и костей в бульон переходят пурины, соли тяжелых металлов, канцерогены, антибиотики... На самом деле то же самое можно сказать

и о мясе, приготовленном другими способами. Зато при варке супа как раз есть возможность избавиться от всего вредного, сварив его на второй или третьей воде. В первый бульон уйдут лишние жиры и пурины, избыточное поступление которых может привести к обострению подагры. Пурины образуются под воздействием высоких температур, когда белковые волокна в продуктах сжимаются и выдавливают из себя лишнюю межклеточную жидкость, которая сворачивается и в виде пены поднимается вверх. Поэтому, когда мясо закипит, через пять минут просто поменяйте воду на новую. Второй бульон будет безопасным и менее жирным. Это же правило применяется к рыбе и курице. Но с курицы нужно снимать кожу - под ней накапливаются вредные вещества и жир.

Есть мнение, что кишечник настолько быстро усваивает мясной бульон, что печень осилить такие объемы просто не успевает. Как результат - якобы поражение внутренних органов нерасщепленными ядами экстрактов из мяса. Но добиться такого эффекта получится, разве что съев разом целую кастрюлю супа. Стандартная порция лишней нагрузки печени не принесет.

Тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, диетологами советуют варить супы с мясом кролика - они хорошо усваиваются. Также при проблемах с желудком полезны супы-пюре - они легче перевариваются.



В мясном бульоне много жира и холестерина

На самом деле жирными супы делаем мы сами, если берем мясо с салом, обжариваем овощи в большом количестве масла, добавляем в готовое блюдо майонез и сливки вместо сметаны... Использование второго бульона и мяса средней жирности решает проблему.

Супы показаны для полноценного питания детей, в том числе и мясные. Но готовить их нужно тоже на втором бульоне, предварительно срезав с мяса жир и сняв кожу с птицы. Многие отдают предпочтение маложирным продуктам и поэтому выбирают мясо молодых животных, цыплят. Но оно богато креатином, пуринами, мочевиной... Именно поэтому телятину лучше отваривать, а для бульона выбирать более старое животное. С возрастом стоит отдавать предпочтение вегетарианским супам, которые легче усваиваются, не содержат пуринов и холестерина.

Р. Блиновская, диетолог, врач I категории.

ФИНИКИ - ПИЩА ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

✓ Финики - самые сладкие фрукты. В 100 г содержится 50% фруктозы и 25% сахарозы. Это быстроусвояемые сахара, отличный источник энергии. С помощью фиников можно быстро утолить голод, снять напряжение и улучшить работу мозга. Они хороши как перекус между приемами пищи, при усиленных физических нагрузках, эмоциональном напряжении.

✓ В финиках содержатся белки, углеводы, ненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна. Это источник минеральных веществ - железа, кальция, магния, калия, фосфора, натрия, меди, серы, фтора, селена. А также витаминов группы В, С, А, РР.

✓ Их полезно есть страдающим атонией кишечника и запорами, так как они обладают легким слабительным эффектом. А

Эти плоды помогли выживать целым племенам в пустыне. Считается, что, если человек будет питаться только финиками и водой, он сможет прожить несколько лет.

еще людям с повышенной кислотностью желудочного сока, так как глютаминовая кислота, содержащаяся в финиках, предотвращает изжогу, нейтрализует излишнюю кислоту.

✓ Эти фрукты укрепляют сердце, так как содержат



много калия. Улучшают работу печени, почек, регулируют микрофлору кишечника и помогают при анемии.

✓ Их называют продуктом долгожителей. Все потому, что в этих плодах содержится 23 аминокислоты, которые уча-

Финики вкусные сами по себе, поэтому лучше всего просто съесть сушеные плоды. Кожуру не снимайте – она содержит много ценных веществ и грубого волокна. Фрукты можно добавлять в салаты, выпечку, кисели, компоты...

ствуют в восстановлении клеток, хрящей, суставов, кожи... А аминокислота триптофан продлевает молодость, приводит в порядок нервы, улучшает работу мозга, укрепляет память и способствует психическому здоровью. Также финики полезны для профилактики онкологии, так как содержат селен, снижающий риск раковых заболеваний.

✓ Финики - продукт калорийный. В 100 г содержится 274 килокалорий. В день взрослому человеку можно съесть не больше 10 фиников. Ребенку - 2-4 крупных плода. Злоупотреблять финиками не стоит людям с ожирением. Противопоказаны эти фрукты при непереносимости фруктозы. Но даже диабетикам можно съесть несколько плодов.

Е. Василенко, врач-диетолог.

ОБОСТРИЛСЯ ПАНКРЕАТИТ? СВАРИТЕ КАШУ ИЗ ОВСЯНОЙ МУКИ

У меня хронический панкреатит, и бывают обострения. Чтобы не глотать обезболивающие таблетки, я готовлю себе овсяную кашу по такому рецепту. Заливаю 100 г непросеянной овсяной муки 1,2 л воды и варю, постоянно помешивая, на малом огне в течение часа. Снимаю с огня, добавляю 1/4 чайн. ложки соли, 2 ст. ложки варенья или сиропа, 2 ст. ложки молотых грецких орехов, все тщательно перемешиваю. Делю на 3 порции, съе-



даю каждую за 30 минут перед завтраком, обедом и ужином. Одновременно готовлю сбор из цветков календулы, травы тысячелистника, зверобоя, листьев земляники, черной смородины. Все компоненты беру в равных по весу частях. Затем 1 ст. ложку измельченной смеси заливаю 2 стаканами воды, довожу до кипения, настаиваю, укутав, 30 минут, процеживаю. Пью по 1/2 стакана перед едой.

А. Терентьева.

Полезно знать

✿ Если реагируете на магнитные бури, 1 ст. ложку донника (он разжижает кровь) залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте час. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

✿ Для здоровья суставов утром 5 лавровых листьев залейте в эмалированной кастрюле 300 мл воды и кипятите при открытой крышке 5 минут. Снимите с огня, закройте крышкой, укутайте в одеяло и оставьте на 3 часа. Получившийся отвар выпейте маленькими глотками в течение 12 часов. Курс - 3 дня, затем сделайте перерыв на неделю и повторите лечение.

✿ При воспалительных заболеваниях суставов растирайте их перед сном следующей смесью: по 50 г камфоры и порошка горчицы, 100 мл спирта и 100 г яичного белка. Сначала в спирте растворите камфору (разотрите), затем горчицу. Белок взбейте отдельно и смешайте с остальными компонентами.

Знаете ли вы, что...

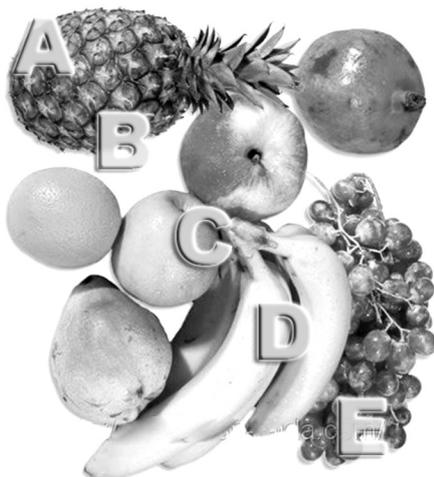
Для сердца полезны селедка с картошкой

Соленая селедка с вареной картошкой - полезное для организма сочетание. Дело в том, что картофель богат калием, который необходим для работы сердца. Картофель также препятствует образованию отеков и выводит лишнюю жидкость. Что касается селедки, она богата витамином D, омега-3 жирными кислотами, которые защищают сосуды от вредного воздействия холестерина. Но соленую рыбу не стоит есть людям с гипертонией, болезнями почек и лишним весом - она может поднимать давление.



Гречку надо не варить, а запаривать

Диетологи считают, что так витамины лучше сохраняются. Промытую крупу засыпьте вечером в керамический горшочек с крышкой и залейте кипятком (на 1 часть крупы - чуть меньше 2 частей воды). Немного подсолите и накройте крышкой. Укутайте горшочек махровым полотенцем и оставьте в теплом месте на ночь.



СКОЛЬКО ВИТАМИНОВ ВАМ НУЖНО?

Витамины можно купить в любой аптеке, однако врачи предупреждают: их бесконтрольный прием может привести к негативным последствиям!

уменьшает усвояемость витаминов А, Е, D, а кофеин - витамина D. Таким образом, если на время приема добавок не изменить образ жизни и не отказаться от вредных привычек, они вряд ли принесут пользу.

Конечно, подобные последствия наступят не сразу. Сначала организм будет регулировать уровень витаминов, выводя избыток через почки и нейтрализуя его с помощью специальных ферментов. Однако, если долгое время принимать витаминные комплексы без назначения грамотного врача, случится сбой защитных систем.

По данным статистики, до 86% населения имеют те или иные витаминные дефициты. Наиболее часто люди страдают от недостатка витаминов А, D, витаминов группы В. Около 20% - от полигиповитаминоза, то есть дефицита двух и более витаминов.

Вместо того, чтобы сдать анализы и устранить проблему коррекцией питания и восстановлением функций организма, большинство предпочитает самостоятельно «выписать» себе витаминный комплекс.

Бесполезные или нет?

Около 30% людей принимают витаминные и микроэлементные комплексы на постоянной основе. Осеню и весной спрос на них увеличивается. Люди начинают прием добавок, чтобы укрепить иммунитет в сезон простуд и поддержать организм при хронических болезнях. Однако, по мнению большинства врачей, такая мера неэффективна.

Так, масштабное исследование канадских ученых показало: прием поливитаминных комплексов никак не снижает вероятность преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. А их коллеги из Оклендского университета доказали, что витамин D в каплях или таблетках не защищает от переломов и не сказывается на здоровье костной системы (хотя и оказывает положительное влияние на иммунитет). Возможно, дело в том, что синтетические витамины имеют довольно низкую усвояемость.

К тому же многие вредные привычки снижают пользу от приема витаминов. Так, курение понижает содержание витамина С и бета-каротина в плазме крови, алкоголь за счет ускорения всасывания жиров

Когда витаминов слишком много

Избыток витаминов в организме приводит к состоянию гипervитаминоза, которое имеет не менее печальные последствия, чем гиповитаминоз. Особенно опасна передозировка жирорастворимыми витаминами D, А, Е - они имеют накопительный эффект и могут вступить в реакции с другими веществами. Например, витамин А в сочетании с никотином в долгосрочной перспективе может спровоцировать рак легких.

Подобным риском обладает и смесь никотина, витамина Е и бета-каротина. Высокие дозы витамина D приводят к кальцификации сосудов и, как следствие, сердечно-сосудистым заболеваниям. Избыток витамина К провоцирует гемолитическую анемию. При избытке витамина С могут развиваться гастрит и язвенная болезнь желудка, а при больших дозах витаминов группы В возможны нарушение координации, головокружение, тахикардия.

Чаше всего не хватает витаминов группы В - В1, В2, В5, В6 и В12.

Капельницы красоты

Сегодня, помимо классических вариантов в виде таблеток и капсул, многие используют витаминные капельницы. Они, помимо прочего, включают в себя антиоксиданты, микроэлементы, минералы и аминокислоты. Такая форма лучше усваивается, так как полезные вещества попадают напрямую в кровоток, в то время как таблетированные препараты, проходя через ЖКТ, теряют часть полезных веществ.

Эффект от капельницы виден почти сразу: появляется бодрость, улучшается самочувствие. Однако данная процедура возможна только после тщательного обследования и сдачи анализов! Самостоятельно назначить себе данную процедуру не рекомендуется.

Виновата генетика!

Ученые предполагают, что на разных людей переизбыток тех или иных витаминов может влиять по-разному. Например, профицит витамина Е у одних способствует снижению риска онкологии, а у других, наоборот, провоцирует рост опухоли.

Все зависит от генетической предрасположенности - в том числе, от гена катехол-О-метилтрансферазы. У людей с типом Val/Val прием витамина Е увеличивает риск онкологии на 15%, в то время как тип Met/Met, наоборот, реагирует на прием добавки снижением риска на 14%. Исследований с другими элементами пока не проводилось, но не исключено, что подобные «подводные камни» найдутся и в случае приема других витаминов.

Семь бед - один ответ!

Мультивитаминный комплекс может включать в себя до 13 витаминов и более 10 микроэлементов! Однако не у каждого человека имеется дефицит сразу всех веществ. Кроме того, многие из них не сочетаются между собой. Так, не стоит комбинировать прием витаминов А и D, В2 и С, D и Е, В12 и С, Е, РР. Другие, наоборот, необходимо пить «в комплекте». К примеру, витамины группы В (кроме В1) лучше принимать с магнием, железо - с витамином А и медью. Эти тонкости учитывает врач при назначении тех или иных средств.

Отдыхай!

Озерцо на асфальте	Мусульманский пост	Хоккей на скакунах			
			Дерево первенства		Азотно-кислородное серебро
Платок на плечи		Лорнет ювелира			
			Сосед чукчи		Навык по выслуге лет
Стиль средневековья		Бывает в котлете			
				"Юбка" индийца	
	Подвесной лежак	Войлочная подстилка	Растут под носом		
	Сочинение философа	Азартная игра	Полуостров ненцев		Текст в газете
	Алмаз в старину	Лощёный шёлк			
Группа конников	Зелёный пояс Сибири				
	Столица чукчей		Псевдоним козы		Пьер в роли игрушки
	Паспортное данное				
	Политик-свободолюб	Рыхла-тельница пашни	Мнение о ком-либо		Кривляка
	И Байкал, и Ладога				
				Сказочное чудище	
	Книга про ислам		Восхваление в рифму		
	Громкоговори-тель		Подарок бога Адаму		

Слухает		Портки гусара		Поэма Маяковского	Досушие пересуды
Пенная "Балтика"		Хрюкающая физия			
				Мечет красную икру	Витиеватое письмо
Походная фляга		Переда-точное колесо			
					Потеря доверия
	Дела прошлые	Углубление в полу	Карта из старших		
	Дву-спальная мебель	Мягкие туфли		Самец Жучки	Дерево у берега
	Нотный знак				
	Филь-кина бумага		Топливная ёмкость		
Баллада Шиллера	Носитель амбры		Ткань для под-кладки		Грубый зов
	Амери-канский хорёк				
	Недовер-чивый парень	За "бугром" от Азии		"Слезоточивый" актёр	Скелет абажура
	Подруга жарки				
					Мясо по-татарски
	Лосо-сёвая рыба		Судовой крюк		
	Знак повтора в нотах		Ломоть во весь рот		



ИРИНА СТАРШЕНБАУМ: «Для меня свобода — это главная ценность»

- В фильме «Сёстры» поднимается очень важная и актуальная на сегодняшний день тема домашнего насилия. Чем вас заинтересовала история, почему в вас откликнулась?

- Тема и сценарий, разумеется, играли для меня большую роль. Но я всегда в первую очередь иду работать к конкретному человеку, к художнику — в данном случае к Ване Петухову. У меня большое чувство доверия по отношению к нему, я восхищаюсь его талантом и считаю, что у него большое режиссерское будущее. Я очень люблю поддерживать талантливых дебютантов, играть в их работах, потому что, на мой взгляд, если ты уже некоторое время снимаешься и имеешь какой-то опыт, то это очень здорово — приходиться к совершенно новым кинематографистам. С Ваней мы уже были знакомы до этого — я снималась в его втором короткометражном фильме вместе с Александром Палем. Мы играли пару, которая находится в кризисе отношений:

он делает ей предложение, но она отвечает «нет» — фильм так и называется. Еще в процессе тех съемок я поняла по Ване, что он человек очень тонкий, большое внимание уделяет деталям. И это такая большая ценность, когда человек может работать и с твоим гримом, и с твоим костюмом, и непосредственно с твоей ролью, он может с тобой потрясаяще анализировать абсолютно всё. Такие фильмы, как «Сёстры», необходимо снимать для того, чтобы люди просыпались, трезвели, возможно — не самым приятным образом, но смотрели на себя со стороны, задавали себе вопросы и работали со своей душой. Не хочу, чтобы это прозвучало пафосно, но такие фильмы — это служение и режиссерское, и творческое, и актерское. И вообще, все люди, которые занимаются подобными проектами, выполняют самые глубинные, глобальные, сокровенные стороны своего предназначения. И особенно важно, когда это делает по-настоящему талантливый человек. Я никогда не смо-

гу пройти мимо такого кино.

- Вам лично когда-нибудь приходилось сталкиваться с проявлением психологического насилия?

- Да, я сталкивалась с опытом психологического насилия, психологических манипуляций и в работе, и в жизни. Мне вообще кажется, что нет людей, которые с этим не сталкиваются, насилие всегда существует. Если ты уязвим, то встреча с абюзом и манипуляциями может ввести тебя в ступор. Если ты не умеешь правильно выстраивать коммуникацию, то часто люди могут этим воспользоваться. Автор насилия, абюзер, обесценивает какие-то вещи по отношению к человеку, на которого это нацелено. Например, он говорит: ты бездарна, ты ничего не можешь, ты плохо выглядишь. Я знаю, что подобное происходит и в театре, и на съемочной площадке, и на работе в офисе, в университете, в школе. Это всё про психологическое насилие, которое мы не должны недооценивать. Я часто сталкивалась с проявлениями агрессии в свою сторону, как и все мы. Единственное, чему я научилась, — выстраивать свои границы и, конечно же, замечать. Нельзя пропускать так называемые звоночки и оправдывать агрессора. Мой опыт научил меня сразу купировать эти проявления и обрывать контакт. Чтобы у людей не складывалось ощущение, что можно как-то нарушать целостность моего личного пространства. Для меня свобода — это главная ценность, и из этого я стараюсь выстраивать любую коммуникацию. Когда-то этот опыт меня очень расстраивал, я переживала, задавалась вопросами: как так можно, почему у людей такие жестокие проявления. Но я перестала задавать себе эти вопросы, как только перестала с этим сталкиваться, просто потому, что приняла для себя решение не встречаться с этим в принципе.

- Были на съемках «Сестер» сцены, которые давались сложнее прочих?

- Этот фильм — самый сложный в моей актерской карьере. Фильм, который я бы не смогла себе позволить сделать даже на миллиметр неточно или нечестно. Я понимала всю ответственность, понимала, что передо мной стоит очень непростая и художественная, и социальная задача. И я внутренне отдалась этому проекту на сто процентов, абсолютно изолировала себя от внешнего мира. Мы снимали очень быстро, каждый день, и я просто приняла для себя решение, что могу себе позволить побыть наедине с этой картиной, я даже ни с кем не виделась. Приезжала домой, восстанавливалась, на следующий день ехала на площадку. Мой партнер в этой картине — мой большой друг Никита Ефремов, с которым мне всегда интересно экспериментировать, наблюдать за ним. Я считаю его лучшим актером своего поколения, самым глубоким. Он никогда не боится рассказывать про разные темные и светлые стороны человеческой

души. Он делает это настолько честно, настолько хорошо знает своих демонов, изучает их, работает над собой и не боится играть такие отрицательные роли. Это очень здорово, на мой взгляд, это его большая актерская победа. Мы с Никитой знакомы больше десяти лет, я еще даже актрисой не была, когда мы подружились. И я обладаю просто невероятным доверием к нему. Наверное, это единственный человек, с которым я могла пройти этот путь и рассказать такую историю. Это очень интимное доверие, оголение самых непростых чувств — когда речь идет о насилии. Когда ты в работе, в обсуждении сценария, надо делиться совершенно откровенными историями, совершенно откровенным опытом и мыслями на этот счет, надо быть очень честными. Вот Никита — единственный партнер, с которым бы я могла это сделать. Спасибо ему большое за это. Сцены иногда были настолько болезненными, что мы с режиссером, оператором и звукорежиссером просто закрывались в темном холодном павильоне — той самой квартире, где живет главная героиня со своим мужем и не может вырваться оттуда, и так работали. Могу сказать за себя: то, что я сделала, — это абсолютное обнажение, чувственное и эмоциональное, это роль-исповедь. Ты просто берешь свое разбитое сердце и вкладываешь его в искусство.

- В этой картине вы не только сыграли главную роль, но и стали ее креативным продюсером...

- У меня довольно много друзей и знакомых в разных индустриях, я люблю общаться, люблю объединять творческих людей, и мне хотелось бы, чтобы о них знали больше. Когда на первой встрече с продюсерами и режиссером мы начали обсуждать проект, я сказала: «Ребята, мне давно было интересно попробовать продюсирование, и, судя по этому проекту и тому, как я собираюсь к нему подойти, мне будет интересно заниматься не только своей ролью, но и в принципе этим фильмом — и на этапе подготовки, и на этапе съемок, и на этапе продвижения. Я сделаю всё возможное, чтобы этот фильм увидело как можно больше людей, на эту тему очень важно разговаривать сегодня». Я предложила им себя на должность креативного продюсера, ребята посоветовались и сказали, что хотят, чтобы я была женским голосом этого фильма, им это необходимо.

Больше всего мне было бы обидно, если бы мы просто сняли фильм-дебют, который кто-то бы посмотрел на каком-то фестивале, он вышел в прокат — и всё. Я очень благодарна, что имею возможность быть причастной ко всему этому.

- Недавно на more.tv вышел сериал «Надвое», в котором вы сыграли Иру, девушку импульсивную, бескомпромиссную, не терпящую полутонов. Есть ли в вашем характере что-то схожее с героиней или она — полная ваша противоположность?

- Какая-то часть меня, возможно, в ней присутствует. Я могу быть разной в кино. В жизни я много работаю, стараюсь свободное время проводить со своими близкими, потому что они дарят мне очень много любви и вдохновения, путешествовать, потому что это для любого художника необходимо, заниматься своим телом, спортом, своим сознанием, развиваться. Я уже, наверное, повзрослела и не являюсь такой импульсивной и бескомпромиссной. Во мне, конечно, существует озорная часть, дерзкая, дикая и некий огонек, который я могу проявлять и профессии, и в компании. Мне очень нравится, когда весело и интересно, когда люди живые и настоящие. От Иры у меня, наверное, есть ее честность — я не приемлю нечестности. Когда я в чем-то или ком-то чувствую фальшь, которая не соответствует моей внутренней правде, то сразу же это отсеваю. У меня обостренное чувство справедливости. В моем мире всё должно быть прямо и честно, как есть. Другое дело, что я, как Ира Старшенбаум, предполагаю, что люди очень сложно устроены, для кого-то «нет» значит «да», сегодня так, а завтра так, и я это принимаю, в этом тоже заключается красота человека. И чем старше я становлюсь, тем меньше осуждаю других. Сейчас я в себе открываю созерцателя. Я смотрю и думаю, что полутона делают людей сложнее и интереснее. Люди, которые меня окружают, художники, с которыми я работаю, — сложноустроенные люди, к которым можно находить подход, у которых есть своя правда, свои ответы. А бескомпромиссность и нетерпимость к полутонам, на мой взгляд, делает человека проще и поверхностнее.

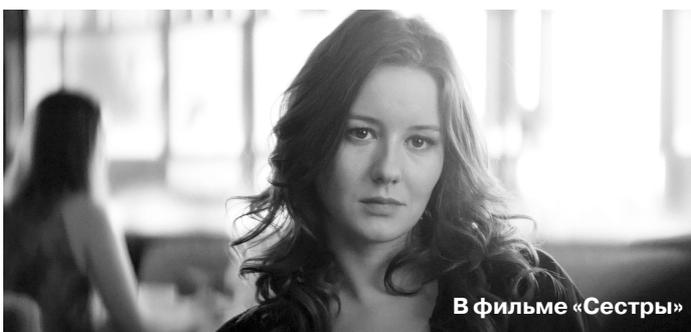
- Сейчас вы находитесь на съемках в Италии.

- Да, это британский международный проект обожаемого мною режис-

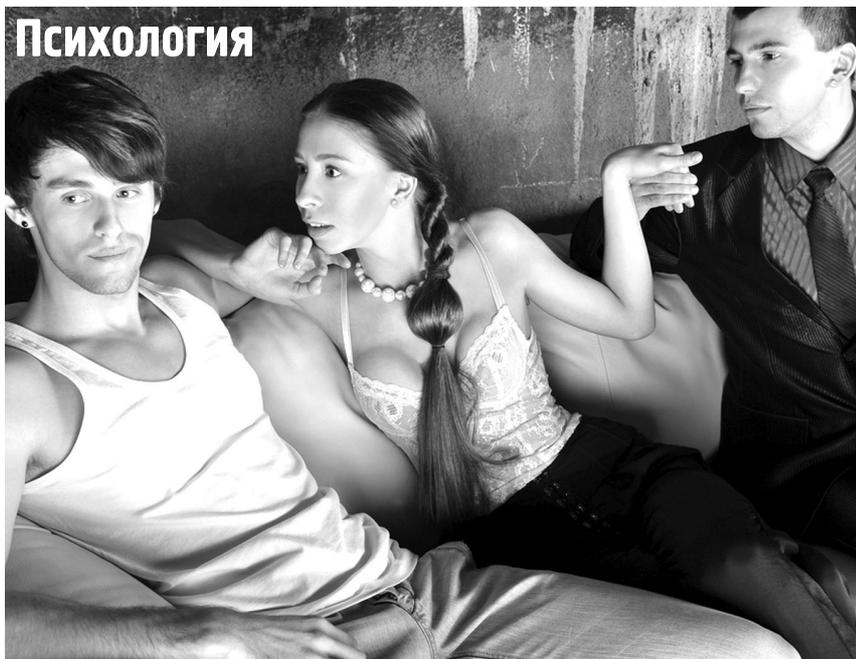
сера Майкла Уинтерботтома. Фильм называется «Земля обетованная», и речь в нем идет о возникновении государства Израиль в Палестине в 30-е годы. Это моя первая главная роль на английском языке, и эти съемки дают мне очень многое: опыт, интересные знакомства, возможность попробовать и узнать себя с совершенно другой стороны. Со мной снимаются замечательные партнеры: Дуглас Бут и Гарри Меллинг — очень талантливые актеры, очень наполненные. У нас интернациональная площадка: итальянцы, британцы, французы, израильтяне. Все общаются, объединяются, и я безумно этим горжусь, потому что искусство всегда должно объединять и кинематографистов, и художников по всему миру, да и просто людей. Искусство должно существовать, невзирая ни на что. Майкл Уинтерботтом — совершенно потрясающий артист и режиссер, главные роли в его фильмах исполняли Кейт Уинслет, Анджелина Джоли, Кейт Бекинсейл, Рэйчел Вайс, Ширли Хендерсон, Саманта Мортон... Поначалу мне было очень страшно, на этапе подготовки я переживала, хотела оправдать его надежды. Но как только мы начали работать, я поняла, что это человек с невероятной интуицией и, если он тебя выбрал, значит, уверен в тебе, значит, ты изначально подходишь под его замысел. Вот сейчас многие говорят, что с русскими никто не захочет работать, а у него нет границ, он видит в каждом интересную и необыкновенную личность, самобытность и работает только с этим. Он посмотрел фильм «Лето», в котором я снималась, его продюсер написал мне письмо, попросил прислать ссылку на какой-нибудь из новых фильмов. У меня тогда выходил фильм «Общага», и я прислала его. Потом мы беседовали в zoom, и Майкл сказал: «Ирина, я хочу предложить вам вот такой сценарий». Я его прочитала, он мне безумно понравился. Это самый необычный сценарий в моей жизни! Самый интересный и сложно устроенный, с огромным количеством событий и линий. Для этого фильма я учила иврит, потому что у меня много сцен на этом языке. Я очень благодарна Вселенной за этот невероятный опыт, когда ты можешь прилететь в Италию и изменить свою жизнь на какое-то количество времени, познакомиться с потрясающими художниками, провести время, объединиться и почувствовать, что искусство нас всё еще связывает.



В фильме «Притяжение»



В фильме «Сестры»



МЕЖ ДВУХ ОГНЕЙ Если влюбилась в другого

От нового чувства не застрахован никто. Но порой оно бывает совсем не кстати - например, если штамп в паспорте уже стоит.

Как верно пел Леонид Утесов: «Любовь нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь». Даже если ты уже замужем. Даже если есть дети. Даже если никогда ранее не предполагала, что можешь увлечься кем-то, будучи уже не свободной. И что с этим делать?

ЛЮБОВЬ ЖИВЕТ ТРИ ГОДА?

После пресловутого романа Фредерика Бегбедера многие стали соглашаться с автором: да, действительно, у любви короткий срок. Но нужно внести небольшую ясность: только в том случае, если ничего не делать. Любовь - чувство, требующее подпитки, о чем многие забывают.

Вот и получается, что спустя время женщина может обнаружить следующее.

Надоел быт. Каждый день стирка, уборка, готовка, а для чего и кого все это - уже не помнит. Канули в Лету воспоминания о том, как раньше она с любовью лепила вареники и гладила рубашки супругу. Да и он не стремится хоть как-то облегчить жизнь любимой.

Не хватает внимания. Оно было раньше, во время конфетно-букетного периода. А сейчас муж лишь скользит взглядом, не замечая ни новой прически, ни нового увлечения. Каждый занят своими делами.

Охладели чувства. Еще бы! Ведь их никто и не думал подпитывать -

казалось, что все должно происходить само собой.

Хочется потешить самолюбие. Услышать, что ты все еще красива, желанна. Почувствовать, что можешь привлекать противоположный пол.

Неудивительно, когда при таком наборе у женщины вдруг появляется новый возлюбленный. Иногда им становится чуть ли не первый встречный, протянувший руку. И она, изголодавшаяся по любви и заботе, тут же бросается в омут с головой. А как же семья? Дети? Обязанности? Все отходит на второй план, как показывает практика - зря.

ТАК ЛИ УЖ ХОРОШ НОВЫЙ ИЗБРАННИК?

На первых порах новое увлечение кажется почти идеалом. Женщина сравнивает его с мужем, и, конечно, последний оказывается в проигрыше. Свежие чувства, букеты цветов, страсть, бабочки в животе - все это так долго пылилось на дальних полках.

Однако, прежде чем принимать решение, стоит присмотреться. Кто рядом с вами?

Должно насторожить, если новый знакомый:

- не против постельных встреч, которые всегда проходят на ура. Зато, как только вы хотите поговорить с ним о серьезных вещах или

поделиться личным, он отмахивается, ссылаясь на нехватку времени;

- сам несвободен и часто жалуетесь на надоевшую жену и детей. Вы для него становитесь жилеткой, но не более;

- торопит события. Тут же зовет в загс, будучи еще не разведенным. Предлагает вам бросить мужа и жить вместе - правда, неизвестно где, ведь собственной жилплощади у него нет.

Не стоит забывать, что для мужчины замужняя женщина - не всегда вариант на всю жизнь. Многие рассуждают следующим образом: «Она несвободна, значит, не будет от меня многого требовать. Будем встречаться без обязательств».

Другими словами, стоит снять розовые очки и взглянуть на избранника трезво.

ВЗВЕШЕННОЕ РЕШЕНИЕ

Чаще всего появление на горизонте нового мужчины в первую очередь говорит о том, что в нынешних отношениях некоторые потребности женщины не удовлетворяются. Она начинает искать недостающее на стороне, что и приводит к разрушению союза.

Главный вопрос, который надо задать себе в таком случае: возможно ли продолжение брака вне зависимости от нового увлечения? Если любовь к мужу давно прошла, и дело тут не в другом мужчине, то нет смысла сохранять то, чего давно уже нет.

Иное - когда женщина в поисках свежих ощущений бросается в объятия нового возлюбленного, надеясь получить недостающее. Однако пройдет время, вновь наступит рутинка, уйдет страсть, появятся проблемы. Что же, все время бегать от одного любимого к другому?

Именно поэтому, влюбившись будучи в браке, женщине не помещает сделать следующее.

1. Взять паузу. Некоторые психологи советуют не только минимизировать общение с возлюбленным, но на некоторое время отдалиться и от мужа. В этот период важно понять свои чувства по отношению к каждому из мужчин.

2. Прислушаться к себе. Когда человек влюбляется, у него в крови бушуют гормоны. Вы уверены, что не они толкают вас на развод? Это серьезное решение, которое должно быть принято на холодную голову.

3. Быть честной со всеми. Если первые два пункта пройдены, стоит задуматься об открытии карт. Двойная игра не принесет счастья ни женщине, ни ее избранникам, и рано или поздно правда откроется.

Телефонный звонок внезапно прервал мои размышления.
- Ксюшенька, привет, дорогая! Ты ведь помнишь, какая у нас с Костей дата?

- Привет. Олюша! Ну конечно помню!

- Тогда готовься!

Немного смешно и одновременно грустно было слышать от своей лучшей подруги: «У нас с мужем дата!» Ольга с Константином женаты уже двадцать пять лет. Совсем скоро, прямо на днях серебряная свадьба. «У нас!» Конечно же, я была у них свидетельницей... Мы с Костей познакомились на вечеринке у друзей. Договорились встретиться на следующий день. В общем, проводил он меня пар тройку раз до моего студенческого общежития, в кино сводил. Хороший парень, но... не орел.

Однажды позвал он меня на рыбалку со своими друзьями и добавил:

- Ты подружку с собой возьми, веселее будет!

Ольга, с которой я дружила и жила в одной комнате общежития, с радостью согласилась. И готовилась к этой рыбалке всю неделю, словно чувствовала, что судьба ее там поджидает.

- Уху с дымком сварим, песни у костра попоем! Ксюш, а у них гитара будет?

- Да будет, будет!

Все было так, как представляла себе Ольга. И костер, и уха, и ребята веселые. А когда Константин взял в руки гитару... Моя подруга слушала его, затаив дыхание. Потом посмотрела на меня и смутилась. Ну, конечно же, влюбилась! Когда мы в общежитии улеглись спать, слышу: Ольга ворочается, не может уснуть. Тогда я сказала:

- Оля, а ты Константину понравилась. В ответ - сопение.

- Да встречайтесь на здоровье, не нравится он мне.

- Правда, Ксюш, ты не рассердишься?

И Оля кинулась меня обнимать.

Со свадьбой они тянуть не стали и меня позвали в свидетельницы. А свидетелем был Костин родственник. Гуляли мы два дня. Потом всей компанией провожали свидетеля на поезд. Ох и весело тогда было!

С Ольгой и Костей мы, можно сказать, всю жизнь бок о бок прожили. Только я так и оставалась одна, без пары... И Оля чувствовала себя виноватой. Только она тут ни при чем. Просто такая судьба...

Накануне юбилея своей свадьбы Ольга снова позвонила:

- Ксюша, давай наряды наши обсудим. Ты должна быть самой красивой!



СВАДЬБА ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Я никогда особенно не жаловалась на жизни: всегда была любимая работа, подружки, книги. Меня ценили на работе, любили подружки, но... я была одинока, а это, как ни крути, очень грустно...

Отпраздновать ребята решили от души. Созвали всех друзей, с которыми очень давно не виделись.

- Это Ксения, - представила меня Ольга высокому представителю мужчине.

- Не забыл, - улыбнулся он. - А вы, Ксения, совсем не изменились!

- И вы тоже... - ответила я не слишком уверенно, мучительно вспоминая, где и когда мы встречались.

- Павел, - представился он, видя мою растерянность. - Помните, мы с вами были свидетелями на свадьбе Кости и Ольги?

- Ах, на свадьбе! (Ну как я могла забыть!) Все, теперь вспомнила! Как на поезд вас провожали. Вы, если не ошибаюсь, на свадьбу к себе звали...

- Да, было дело.

К утру все гости разбрелись: кто пошел спать, а кто встречать рассвет. А я решила позавтракать. Взяла тарелку, положила себе немного сациви, столичного салатика и свежих овощей.

- Однако выдающаяся вы женщина!

Я даже вздрогнула от неожиданности и обернулась на голос. В дв-

рях стоял Павел и улыбался.

- В такое утро есть курицу с ножом и вилкой - это на грани фантастики. А давайте сбежим?

Мы долго бродили по утреннему городу. Поливальная машина обдала нас прохладными брызгами. Мы рассмеялись и побежали. Потом болтали о пустяках. Казалось, что нам снова по двадцать лет... Он взял меня за руку. И уже не отпустил. Расставаться не хотелось...

- Тебе скоро ехать домой, Паша.

- Поеду, когда захочу.

- А как же жена?

- Ее нет. Той свадьбы не было. Она вышла замуж за моего друга. А ты как?

- Одна.

- Больше так не будет, Ксюша. Думаю, нам надо пожениться.

- Ты думаешь?

- Уверен.

Оля настояла, чтобы у нас все было по правилам: у меня - белое платье, а у жениха в петлице - цветок. И, конечно же, обручальные кольца. Скоро у нас с Пашей первый юбилей совместной жизни - пять лет. Решили отметить. Компания все та же.

Ксения.

Человек-легенда



ДМИТРИЙ ХВОРОСТОВСКИЙ

ОПУСТЕЛА БЕЗ ТЕБЯ ЗЕМЛЯ...

Много лет назад гадалка предсказала юному Дмитрию Хворостовскому: «Ты станешь знаменитым, дважды женишься, у тебя появится много детей. А еще тебя ждет серьезная болезнь...» Как в воду глядела.

Семья, поклонники, друзья - все до последнего верили, что Дмитрий справится с коварной болезнью. Он сам ни на минуту не давал усомниться в том, что так и будет. Боролся до последнего, улыбаясь, выступая, находясь со своей семьей. Но увы, есть в жизни вещи, которые мы не можем изменить.

НЕУГОМОННЫЙ РОКЕР

Петя Дима начал в 4 года. Большую роль в этом сыграл отец, обладавший великолепным баритоном и часто дававший сыну послушать коллекцию имеющихся у него пластинок. Мальчик ими восхищенно заслушивался! Среди них были народные песни и романсы, которые ребенок с удовольствием начал исполнять сам.

Вечерами Александр Степанович садился за рояль и вместе с женой, Людмилой Петровной, исполнял любимые произведения. Дима

смотрел на родителей замороженным...

Все пророчили юному Хворостовскому карьеру великого пианиста, но он решил иначе. Выучился на преподавателя музыки, затем поступил в Красноярский институт искусств на факультет вокала. Правда, примерным студентом никогда не был. Увлёкся тяжелым роком, начал играть в группе «Радуга», не отличавшейся мелодичным звучанием. Мог запросто прогулять занятия в институте, если накануне было выступление или очередной загул с приятелями. Думал даже бросить учебу, но, к счастью, этого не сделал. Как чувствовал: это все шелуха, повзрослеет - и найдет свое истинное призвание.

ЛЮБОВЬ И ПРОЧИЕ ПРИЯТНОСТИ

Окончив институт, Дмитрий решил: его услышат не только на родине, но и в Европе. Не жалея сил, участвовал в международных кон-

курсах, и одно из его выступлений однажды «выстрелило». Это случилось в 1989 году в Кардиффе. Жюри присудило ему главный приз, а один из судей восхищенно произнес: «Да это же новый Лучано Паваротти!»

С этого момента Хворостовского с распростертыми объятиями ждали на главных оперных сценах мира. Поклонники скупали билеты на его выступления, а женщины не давали прохода. Еще бы: мало того что талантливый, так еще и красавец! Даже, рано появившаяся седина не портила Дмитрия, а придавала его образу мужественности.

Но сердце Хворостовского уже было занято. В 1991 году он женился на своей возлюбленной Светлане. Его не смутило наличие у женщины ребенка от первого брака, не остановили и слухи о ее чрезмерной любвеобильности. Он просто поддавался чувствам. В браке родились близнецы - сын Данила и дочь Александра. А уже в 1999 году прогремел развод. Дмитрий узнал о неверности жены и не смог простить предательство...

Долгий бракоразводный процесс отнял у него львиную долю имущества и здоровья - из-за переживания у певца открылась язва. Но впереди его ждало вознаграждение за все испытания - новая любовь.

ЕГО ФЛОША

Флоранс Илли, она же Флоранс Хворостовская, она же просто Флоша... Наполовину француженка, наполовину итальянка. Женщина, изменившая жизнь Дмитрия. Пока завшая, что значит любить по-настоящему.

В 2003 году у пары родился сын Максим, еще через 4 года дочь Нина. Флоранс полюбила и Россию. Она выучила русский язык, стала тихой гаванью Хворостовского и его правой рукой. Сопровождала мужа на гастролях, помогала на репетициях, часто выступала вместе с ним - Флоранс тоже певица.



Родители видели в своем сыне будущего пианиста, но судьба распорядилась иначе, подарив ему чудесный голос

Она же посоветовала супругу быть честным с поклонниками, когда летом 2015 года ему поставили неутешительный диагноз: злокачественная опухоль мозга. Пришлось отменить ближайшие выступления и начать лечение.

Дмитрий давно стал замечать неладное. Его мучили головокружения, часто заплетался язык, шатало из стороны в сторону. Сначала думал - банальное переутомление. Но все оказалось куда страшнее. Дмитрий был потрясен. Неужели все кончено? А сколько всего он еще не успел сделать... Стоп! Не рано ли он сдастся?

ПРЕВОЗМОГАЯ СЕБЯ

Внутренняя слабость длилась недолго. Пусть не ради себя, но ради своей семьи - родителей, любимой жены, детей - он должен выкарабкаться. В конце концов, это неплохой стимул, чтобы пересмотреть жизненные ценности. Хворостовский тогда признался, что, оказывается, ранее никогда особенно и не страдал. Все познается в сравнении...

Первое важное решение, которое принял Дмитрий, - жить полноценно, как и раньше. Да, это было непросто, тем более, чем врачи назначили ему химиотерапию для медикаментозного лечения опухоли. Но Хворостовский понимал: у него будет шанс выкарабкаться, только если он не станет потворствовать болезни.

Сначала артист возобновил домашние занятия вокалом, потом вспомнил про физические упражнения, с помощью которых всегда поддерживал форму. Голос дрожал, руки не слушались, но он не сдавался. Вскоре стал приезжать и на репетиции. Коллеги со страхом смотрели на его попытки делать все так, как будто и не было этой страшной болезни. Дмитрий не давал себе ни единого послабления. В начале одного из выступлений он должен был спуститься по большой лестнице. Ему предлагали внести изменения и выйти из-за кулис, но Хворостовский отказался. Превозмогая страх, сделал эти несколько важных для него шагов, еще раз доказав, в первую очередь самому себе: он может, он еще силен.

В сентябре 2015 года Дмитрий впервые после известия о болезни выступил на сцене - вместе с Анной Нетребко. Это была опера «Трубадур», исполненная в нью-йоркской Метрополитен-опера. Еще через месяц он представил благотворительный концерт «Хворостовский и друзья». Этот проект был призван помочь, в том числе, больным детям. Ведь теперь Дмитрий и



Флоранс стала для Дмитрия другом, любимой женщиной, соратницей. В ней он видел свой идеал супруги

сам знал, как это непросто - бороться с недугом.

С НАДЕЖДой НА ЛУЧШЕЕ

Увы, несмотря на все усилия, время от времени болезнь вновь напоминала о себе. Так, осенью 2016 года пришлось отменить ряд постановок, чтобы сосредоточиться на лечении. Врачи настаивали: артисту нужно больше думать о здоровье, беречь себя. Но разве Хворостовского можно остановить? Результат - пневмония, ко-

торую певец заработал после концерта в Петербурге в декабре.

Последний концерт Дмитрия Хворостовского в его родном Красноярске прошел 2 июня. Его он отменить не мог. Наверняка в мыслях у певца мелькнуло: «А вдруг больше не придется здесь выступить?» К публике он действительно вышел в не лучшем виде - поврежденное плечо, хромота, изможденный вид. Зрители заметили у артиста и проблемы с дикцией. Но как он пел! Возможно, так, как никогда раньше. Теперь в его голосе звучала бесконечная благодарность за поддержку, которую он ощущал от каждого пришедшего на выступление человека. Прямо на сцене Дмитрию было присвоено звание почетного гражданина Красноярского края. А он ответил: «Я должен был вернуться, потому, что я люблю вас и это мой город». Говорят, после этих слов Хворостовский не смог сдержать слезы...

Про свой родной Красноярск певец не забыл. Понимая, что ему остается недолго, Хворостовский попросил кремировать его тело, а прах разделить на две части. Первую захоронить в Москве, а вторую - в Красноярске.

Артиста не стало 22 ноября 2017 года. Ему было всего 55 лет... Как мало! И, в то же время, как много он оставил после себя - талантливых детей, музыку, свой голос на аудиозаписях, этот знаменитый баритон и тихое «Опустела без тебя земля...», которое с недавних пор в его исполнении звучит особенно трагично.



Первый брак стал для певца хорошим уроком. Он понял: предательство не сможет простить никогда

Ситуация



После беседы с подругой чувствуете усталость и эмоциональное истощение? Скорее всего, вы общаетесь с токсичным человеком. Пришло время отстоять свои границы!

ТОКСИЧНЫЕ ДРУЗЬЯ

Распознать и дать отпор!

ДЛЯ СПРАВКИ

С точки зрения психологии, токсичность - это качество человека (или группы людей), которое обнаруживается при общении и является причиной дискомфорта окружающих. Токсичность может проявляться в нарушении личных границ, агрессивном, манипулятивном поведении, склонности к обсуждению знакомых и распространении слухов.

Психолог Шахида Араби уверена: существуют доброкачественно токсичные люди, которые не осознают, что причиняют другим боль, высасывая из них жизненные силы. Такие личности, как правило, страдают от различных расстройств и склонны к театральному поведению. Их выдают чрезмерное самолюбие, эгоцентризм, выставление напоказ травм прошлого.

Доброкачественно токсичным людям однозначно требуется помощь специалиста. Однако это не повод прощать им агрессивное поведение и сочувствовать: «Он страдает, поэтому пытается испортить мне жизнь. Бедняжка...». Важно защитить себя, чтобы сохранить здоровую психику.

Тип 1 НАРУШИТЕЛЬ ГРАНИЦ

Со стороны кажется жизнерадостным, активным, разносторонним человеком. Он всегда знает, что сказать, если в разговоре возникла неловкая пауза. Даст совет, даже если его не просят. Заявится в гости без

приглашения и научит вас готовить пирожные на вашей же кухне (и неважно, что вы на диете).

Нарушитель границ может быть шумным, непредсказуемым, непонимающим намеки. Вы будете зевать и посматривать на часы, а он в это время уютно расположится на вашем диване со словами: «Ты же не против?»

Такие люди докучают не только своим родным и друзьям, но и коллегам. Например, утром обходят каждое рабочее место и в красках рассказывают, как прошли их выходные. Параллельно раздают советы и рекомендации: «Тебе пора бы покрасить волосы - седина уже заметна», «Ты до сих пор одна? Я устрою тебе свидание вслепую с моим братом - он очаровашка», «Это что, бабушкина кофта? Тебе срочно требуется стилист. Могу организовать» и т.п.

Ваша защита. Главная задача - не дать вовлечь себя в неприятную беседу. Не поддавайтесь гневу. Спокойно остановите чужой поток сознания и скажите, что не готовы общаться в данный момент. Не извиняйтесь, не предлагайте поговорить позже - тем более, если вы этого не хотите. «Я сейчас занята, меня устраивает мой гардероб, и я не ищу партнера. А теперь мне пора», - такой ответ, скорее всего, устроит доброкачественно токсичного человека. И он будет докучать кому-нибудь другому.

Тип 2 ЖАЖДУЩИЙ ВНИМАНИЯ

Из-за патологической потребности находиться в центре внимания

такие личности драматизируют, разжигают конфликты, рисуются и припевают. Им неважно, каким будет внимание, главное, чтобы окружающие говорили только о них. Вот, например, Инна, 28 лет, на всех вечеринках пытается сделать так, чтобы ее персона была главной. Сама пускает о себе неприятные слухи, наблюдает, как знакомые перешептываются: «А ты знаешь, что Инна устроила на той неделе? Нет, ты только послушай!» И получает огромное удовольствие от происходящего.

Жажущие внимания токсичные люди могут быть утомительными. Общение с ними изматывает, огорчает и нервнует. Может появиться ощущение, что вы разговариваете с капризным ребенком.

Ваша защита. Выход может быть один - лишиться надоедливой знакомого внимания. Игнорируйте его рассказы о себе. Пока токсичный друг заливается соловьем, возьмите смартфон и проверьте почту. Наберите сообщение маме. Найдите песню, которая крутится в вашей голове. Потом можно поднять глаза от экрана: «О чем ты там? А, ну да. Очень интересно» - и снова заняться своими делами. Скорее всего, жажущий внимания оскорбится и удалится.

Другой способ противостоять ему - перебить на самом интересном месте и начать рассказывать о собственных достижениях. Возможно, это невежливо, но зато вы навсегда освободитесь от нежелательного собеседника.

Тип 3 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ВАМПИР

В этом типе сочетаются качества нарушителя границ и жажущего внимания. Эмоциональный вампир отнимает у окружающих большое количество энергии, постоянно выставляет требования и ультиматумы, а еще заставляет близких чувствовать себя виноватыми. Можно сказать, что такой человек «питается» чужими эмоциями.

Ваша защита. Необходимо устроить вампиру эмоциональное голодание, отрезав его от источника энергии. Когда тот попытается лишить вас равновесия, скажите: «Стоп. Я не намерена это обсуждать» - и уходите.

Единственный способ отстоять свои границы - разорвать общение с эмоциональным вампиром (забудьте о чувстве вины). Непросто, если это ваш родственник, который «давит» авторитетом и напоминает о том, сколько всего сделал для вас. Вы можете выразить благодарность за былое, но не обязаны посвящать ему все свободное время. В минуты сомнений вспомните, что самое дорогое, что у вас есть, - ваша эмоциональная стабильность. Берегите ее!

Ваш любимый сканворд

	Места за партером		Поклонник искусства		Заготовка овощей на зиму	Дерево с гладким стволом	Дервиш		Одногодка	Рыба, бьющая током		Рекламный газ		Полевая страда				
							Склад оружия											
	Лошадь из прерий		Гогочущие птицы		Стиль в искусстве							Обработка глины		Стерлядь, севрюга				
	Непоседливый ребенок						Город невест и ткачих											
					1						Голос мужчины							
	И граф, и принц	Новобранец		Посуда для сока					Принципально ходит голышом	Дама в Зодиаке		Низкий диван						
	Схематический план		Певица из Латинской Америки										...Кончаловский					
														Печать о супружестве	Валюта чехов		Апликация на рукаве	
Извозчик в Азии	Мастер пятиться назад				1				Головной убор									
						Юбка для мужчин				"Младший брат" волка								
Плоский чемоданчик	Документ президента											Два сапога		"Отговорила... золотая"				
						Аромат		Сувенир со дна моря	"Принеси!" (собаке)									
	Громила	Ворс на ткани		Жемчужина						Свисток охотника								
							Магазин с очками	Статистик Ново-сельцев	Металлическое оружие									
	Страна с валютой бальбоа	Ткань для бинта	Возвышенность, курган						Расставание с деньгами	Стрельбище с мишенями		Дверная задвижка		"Дед... и зайцы"				
					"Весна", актер Ростислав...						Французский импрессионист		Японское блюдо					
	Второй муж матери	Река, Новосибирск		Есть у звука и цвета			Скорченная роза											
							Упитанный малыш											
	Набор шоколадных конфет	Залисная книжка								Поклажа на спине								
...Лопаткина, балерина							...Чкалов											



ТАЙНЫЙ ПОКЛОННИК

САртемом мы встречались почти семь лет. И, хотя не были официально женаты, друзья считали нас мужем и женой. Ни меня, ни Артема не беспокоило, что в паспорте нет штампа. Какая разница, если у нас все хорошо, и мы не собираемся расставаться? Только мои родители были крайне недовольны, и время от времени то мама, то папа спрашивали, когда же мы зарегистрируем отношения.

- Дочка, как-то не по-людски вы живете, - вздыхала мама. - Ну не хотите свадьбу так просто распишите. Все же так надежнее.

- Я его не понимаю. Что это за мужик, который боится взять на себя ответственность, - ворчал папа.

Ясно, что беспокоились они и говорили что от любви ко мне, ведь их самое большое желание - чтобы я была счастлива. Но я всегда считала, что никаким штампом или ребенком, как считают некоторые, мужчину около себя не удержишь. Теперь же я вообще ни в чем не уверена. Потому что совершенно неожиданно, практически сразу после того, как мы с Артемом отметили семилетие наших отношений, он ушел от меня к другой девушке. Сейчас, оглядываясь назад, я вижу те красные флажки, которые явно указывали на его измену. Но тогда мне казалось, что ничего не предвещало нашего разрыва. Для меня все произошло внезапно.

- Катя, прости, что так вышло. Но я встретил другую девушку. У нас все серьезно, она ждет ребенка от меня, - огорошил меня Артем.

- Что значит другую? А как же я? -

только и смогла спросить.

- Ты же у меня умная, я знаю, что все поймешь. И сильная. А вот она без меня не справится.

- Я уже не у тебя! - вдруг закричала я. - Какая же ты сволочь, Артем! Уходи прочь немедленно, уходи навсегда!

Артем собрался и ушел. Как я и просила, навсегда. А я... Я словно провалилась в бездну.

Сейчас плохо помню тот период. Может быть, потому, что сознание намеренно стерло те черные дни. А может быть, из-за того, что и вспоминать особенно нечего. Казалось, что я шагнула в очень глубокую черную яму. Падаю вниз и мне не за что зацепиться, чтобы хотя бы задержать безнадежное падение. Осталось только ощущение темноты, безвременья и безысходности.

В один из таких сумрачных дней тренькнул телефон, пришло странное сообщение: «Посмотри в окно, там солнце. Оно сегодня светит для тебя. Я заказал». Первым делом решила, что это Артем. Но номер отправителя был незнакомый. Подумала, что он специально купил другую симку. Написала: «Что тебе от меня надо? Я тебя ненавижу!», потом стерла. «Я люблю тебя. Возвращайся. Мне плохо», - пальцы словно сами набрали текст. Но и это сообщение я удалила. А потом пронзила мысль, что Артем никогда не написал бы этих слов. Он так не умеет и не умел никогда. Это прислал не он. Значит, кто-то ошибся номером. Как жаль! Ах, как бы я хотела, чтобы такое сообщение прислал мне Артем!

Чтобы не расстраивать себя и не тешить бесплотной надеждой, я все

удалила и опять погрузилась в темную бездну разочарования.

На следующее утро пришел новое послание: «Привет! Солнце включить не удалось, высылаю флюиды добра и света». Опять тот же незнакомый номер. Может быть, кто-то ждет эти теплые слова, а они приходят не по адресу. Я написала: «Вы ошиблись номером». Но буквально тут же пришел ответ: «Нет, я пишу это тебе, Аленка». Кто это? Откуда он знает мое имя? Я действительно Лена, Аленкой меня называют только родители и близкие друзья. Ну, может быть, еще парочка знакомых. Наверное, кто-то из них разыгрывает. Мысленно я перебрала в голове тех, кто меня так называет. Но никто из них не мог присылать подобные сообщения. «Кто ты? Хватит меня разыгрывать», написала я. И опять мгновенно получила ответ: «Это не розыгрыш. Я твой тайный поклонник». Этого еще не хватало! Никаких тайных поклонников у меня не наблюдалось. Семь лет я была только с Артемом. Значит, это действительно розыгрыш. Причем совершенно неуместный и очень жестокий. Вступать в переписку я не стала и снова удалила все сообщения.

Но и следующим утром тренькнул телефон: «Привет! Поймала вчера флюиды? Высылаю новые и еще свою улыбку». К тексту была прикреплена картинка, игрушечный щенок с улыбкой во весь рот. Я невольно улыбнулась. Щенок чем-то напомнил мне любимую игрушку, с которой я не расставалась в детстве. И это только усилило ощущение. Накатила волна нежности, а вместе с ней и жалость к себе. Я почувствовала себя маленькой брошенной девочкой, беззащитной и испуганной, уткнулась в подушку и горько заплакала.

Сообщения приходили каждое утро. Отправитель был человек остроумный. Его послания стали забавлять меня, отвлекать от черных мыслей. Я ждала эти утренние приветы и стала отвечать на них. «Неудобно как-то, - объясняла я себе. - Человек пишет, а я молчу. Надо хотя бы дать знак, что я читаю. Он же старается». И потихоньку вступила в переписку. Она не была полноценной. Так, несколько сообщений каждый день и все. Тайный поклонник не предлагал встретиться и даже не пытался позвонить. Я сама пару раз набирала его номер, но к телефону никто не подходил. На прямые вопросы он не отвечал, все время уходил от ответа и отшучивался. Не понимала, почему он так надежно шифруется. В конце концов, если он действительно поклонник, почему не хочет встретиться со мной?

Все чаще я думала о нем. Но от этого его личность казалась все более и более загадочной. Никакой информации о нем, только нежные слова в мой адрес. Причем не только нежные, но такие проникновенные и точные, что я удивлялась его проницательности. Этот человек настолько хорошо чувствовал и понимал меня, что я чуть не влюбилась. Хорошо, что я все рассказала папе, и он слегка утихомирил мой пыл.

После очередного трогательно-го послания я не выдержала и решила снова посоветоваться с отцом. Может, он по-мужски оценит ситуацию и объяснит, почему этот тайный поклонник так себя ведет?

Вечером я все рассказала отцу и спросила у него, что это может значить.

- Забавная история, - сказал он. - Но я бы не стал ее принимать близко к сердцу. Возможно, даже скорее всего, этот человек реально существует. И ты ему действительно очень нравишься. Только почему он не идет на контакт, не хочет увидеться с тобой?

- То-то и оно, папа. Поэтому я и решила посоветоваться с тобой, ты же лучше знаешь мужчин. Почему он так может поступать?

- Увы, милая, у меня нет ответа на твой вопрос. Мотивы могут быть самые разные. Для меня очевидно одно - он хочет тебя поддержать. И это у него, насколько я вижу, получается. Ну а если не хочет видеться, то тут уж ничего нельзя поделать. Видимо, у него есть причины, чтобы оставаться в тени. Если так, пусть он так и остается тайным поклонником. А ты начинай строить новую жизнь, в реальности. Знаешь, нет ничего хорошего в том, чтобы жить в иллюзорном мире. А этот тайный поклонник, хоть и реальный персонаж, но отчасти иллюзорный. Ты же его не знаешь. И вряд ли когда-то узнаешь, при такой конспирации.

Я всегда доверяла отцу. Его чутью и мудрости. Было не очень просто следовать его совету, потому что тайный ухажер уже стал частью моей жизни.

Жизни иллюзорной, - папа как всегда был прав. Все, что я напридумывала о нем, - это только мои фантазии.

Реальная жизнь взяла свое. Подруга пригласила меня на день рождения, и там я познакомилась с Тимуром. Мы стали встречаться. Я стала все меньше думать о тайном персонаже, отдалялась от него. И он будто почувствовал это. Сообщения от незнакомца стали приходить все реже и реже.

Наши встречи с Тимуром становились все чаще, и скоро он сделал мне предложение. Я ответила согласием. Первым эту новость, конечно, должны были узнать родители. Отца дома не было, поэтому я сказала маме. Я видела, как она облегченно вздохнула. Потом обняла меня и поцеловала:

- Как я рада, доченька! Как рада! Нам с папой очень нравится Тимур.

Мы стали обсуждать предстоящее торжество, составлять список гостей.

- Возьми у отца в столе чистую бумагу. Надо все записать, а то забудем важное, - сказала мама.

В столе у папы вечно полно бумаг, найти чистый лист было проблематично. Пришлось выложить несколько папок, стопку каких-то договоров и несколько исписанных мятых клочков бумаги. «Зачем он хранит этот мусор? Уж это мог выкинуть», - подумала я и развернула одну из мятых бумажек. Не хотела читать, так получилось само собой. Взгляд упал на первые слова, а дальше я не могла остановиться: «Привет! Поймала вчера флюиды?..» Некоторые сообщения были перечеркнуты, переписаны несколько раз. Автор тщательно подбирал слова, выражения, продумы-

вал шутки. Перед тем, как послать это сообщение адресату, то есть мне, отец выверял каждое слово. Значит, этот тайный поклонник был он!

В голове все перемешалось. Негодование, нежность, удивление, благодарность - во мне бушевало много чувств. Я села на диван, закрыла глаза. И тут меня накрыла огромная волна безграничной любви. Не было больше раздражения, только нежность и любовь. Отец ведь спас меня, вытащил из того кошмара, жуткой депрессии. Не лез в душу, не давал советов, просто нашел нужные слова, был мягок и деликатен. Медленно, но терпеливо он вел меня за руку к свету, помог снова почувствовать себя, свои желания. Он словно научил меня снова жить, радоваться.

В тот день отец вернулся очень поздно, задержался на работе. Мама уже спала. Я ждала его прихода, чтобы сообщить обо всех событиях.

- Пап, у меня две новости. Кажется, я выхожу замуж. Тимур сделал мне предложение, - сказала я. Отец улыбнулся:

- Дочка, я так ждал этого! Тимур отличный парень. Замечательная новость, просто замечательная! Надеюсь, вторая тоже не менее оптимистичная.

- Я знаю, кто был тот тайный поклонник. Извини, я случайно обнаружила бумагу у тебя в столе.

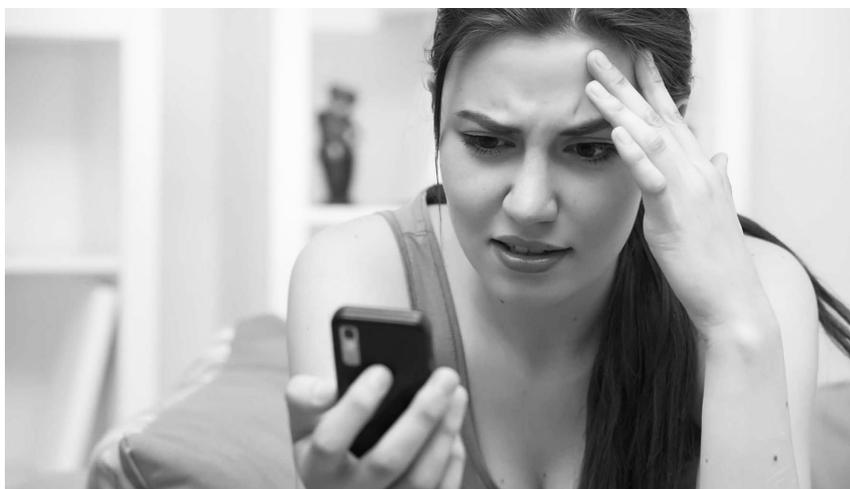
Отец часто заморгал, потом опустил глаза. Он явно смутился и не знал как вести себя дальше. Я подошла, крепко обняла его и прошептала на ухо:

- Эта новость, может быть, даже лучше первой. Папочка, как ты это великолепно придумал! Спасибо тебе, мой родной! Ты самый лучший, самый любимый, самый замечательный в мире отец. И тайный поклонник.

Отец еще крепче обнял меня. Он ничего не сказал, но я почувствовала те самые флюиды добра и радости, которые он посылает мне. Не только сейчас. Всю жизнь.

Рано утром в день моей свадьбы, как только я открыла глаза, сразу увидела на прикроватной тумбе очень красивый букет. В него была вложена записка. Я развернула ее и прочитала: «От тайного поклонника. Помни, я всегда рядом».

Мы с Тимуром живем вместе уже почти четыре года. Иногда вечерами пересматриваем наш свадебный альбом. На его последней странице лежит засушенный цветок из того самого букета и записочка от тайного поклонника. Муж мой, конечно, знает, кто это, и не ревнует.





ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА КАНИКУЛАХ?

Вот несколько идей для семейного досуга, которые помогут не только отдохнуть, но и сблизиться с ребенком.

Знакомая ситуация для многих родителей во время новогодних праздников - с самого утра ребенок заводит песню: «Мне скучно!» Советы из разряда «займись чем-нибудь в своей комнате» и «почитай книжку» обычно не дают нужного эффекта. Чтобы не усложнять жизнь себе, стоит заранее продумать семейный досуг.

«ПОЙДЕМ НА УЛИЦУ!»

Все, что нужно для бюджетного зимнего отдыха, - желание, фантазия и хорошее настроение. Родителям достаточно вспомнить свое детство и игры во дворе с друзьями.

Снежная крепость - увлекательная затея для детей всех возрастов. Нужно лишь выйти во двор, соорудить крепкие стены из снега, заготовить снежки-снаряды для метания. И можно приступить к обороне.

Зимой не обойтись без снеговика. Дети младшего школьного возраста могут вылепить из снега современных героев и раскрасить их красками. Если вы нашли компанию во дворе, почему бы не устроить импровизированное соревнование? Пусть каждый участник слепит своего снежного персонажа, а в конце родители выберут победителя.

Скорее всего, ваш ребенок не откажется от прогулки в парке, где есть возможность покормить белок и птиц. Там же можно провести се-

мейную фотосессию.

Удачные снимки распечатайте, создайте коллаж и повесьте дома - на память.

КУЛЬТУРНАЯ ПРОГРАММА

За активными играми нельзя забывать и про культурные развлечения. Среди обязательных - посещение новогоднего представления.

Также на каникулах многие отправляются с детьми в цирк, кино, театр или на выставку. В январе афиши пестрят тематическими концертами, представлениями, шоу. Заранее выберите мероприятие, которое заинтересует вашего ребенка и, главное, подойдет ему по возрасту.

Можно организовать семейное путешествие. Погулять по улицам, зайти в музей. Смена обстановки, обеды в кафе - все это тоже оставит приятные впечатления.

ВРЕМЯ ДЛЯ СБЛИЖЕНИЯ

Новогодние каникулы - подходящее время для коммуникации с ребенком. По мнению специалистов, ничто так не сближает детей и родителей, как общение. Конечно, если его цель не выяснение отношений, а получение радости и пользы.

Поводов для этого - множество. Выберите фильм для семейного просмотра, уютно устройтесь рядом с ребенком, заварите какао. А потом поделитесь впечатлениями

о картине, обсудите сюжет, героев, музыку.

Предложите ребенку помочь вам испечь имбирное или любое другое печенье. Вероятнее всего, юный кулинар с удовольствием будет замешивать тесто и украшать свои творения джемом или орешками. Можно написать на бумажках пожелания или предсказания и спрятать их в изделие. Получится отличный сюрприз для всех домочадцев.

Наконец, пригласите в гости друзей сына или дочери, заранее подумав о том, чем занять детскую компанию. Хорошо, если подготовку удастся разделить с ребенком. Вместе сделайте уборку в квартире, придумайте конкурсы, загадки.

А ВОТ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ!

Психологи не рекомендуют тратить драгоценное время зимних каникул на то, чтобы подтянуть ребенка по какому-либо предмету. Есть вероятность, что праздники превратятся в сущий кошмар, и чадо так и не сможет отдохнуть и набраться сил.

При этом нельзя позволять ребенку расслабляться слишком сильно. Например, можно разрешить ложиться позже обычного, но в разумных пределах. Но дать добро на то, чтобы не чистить зубы, проводить за компьютером целый день (каникулы же!) - непозволительно.

Не старайтесь заполнить каждую свободную минуту ребенка. Пытаясь подарить ему как можно больше впечатлений, вы переутомите его и не дадите насладиться отдыхом в полной мере. Да еще и сами ощутите привкус разочарования: «Я так старалась придумать интересную программу, а ты уже устал...»

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТ

НЕТ – ПЛОТНОМУ РАСПИСАНИЮ!

Любое изменение привычного распорядка у ребенка вызывает стресс. В этом смысле насыщенные новогодние каникулы - испытание для детской психики. От количества информации, эмоций и впечатлений ребенок быстро устает и может реагировать слезами, капризами и непослушанием. Возможно и ослабление иммунитета. Возьмите на заметку: за две недели каникул ребенку желательно посетить не более 4-5 мероприятий.

Не страшно, если несколько часов в день дети будут предоставлены сами себе. Каждому необходимо свободное время, которое можно потратить как вздумается.

Новый год в нашей семье ждут все без исключения, но основные хлопоты почему-то ложатся на мои плечи. Так, именно я украшаю ель (спасибо мужу, хоть с антресолей помогает ее снять), достаю игрушки, наклеиваю снежинки на окна.

Новогодний стол и вовсе моя боль. Супруг - большой любитель вкусно поесть. Уже за месяц до праздника он подходит и, заглядывая мне в глаза, хитро спрашивает: «Что на Новый год у нас будет?» А мне от этого вопроса плохо становится! И так стараюсь каждый год предлагать что-то разнообразное, новенькое. К тому же муж просит то оливье готовить по классическому рецепту, то с курочкой, на десерт - печь его любимый шоколадный торт.

31 декабря, видя на улице счастливых улыбающихся женщин, я думаю про себя: «Наверное, они сейчас пойдут и купят что-нибудь готовое в отделе кулинарии. Не то что я...» Потому что чем ближе бой курантов, тем меньше настроения у меня остается. Когда все садятся за стол (а мы семья гостеприимная, еще и гостей на праздник приглашаем), я под него почти сползаю. Однажды заявила к гостям в фартуке. Они сидят все на помаженных, надушенных, и тут я - словно кухарка какая-то!

Конечно, потом и платье приодену, и сережки нацеплю, но смотреть на еду на новогоднем столе все равно не могу. Тут же вспоминаю, как часами томила мясо в духовке, засаливала огурцы по рецепту свекрови, резала бесконечные салаты. Лишь в момент, когда родные начинают хвалить мою стряпню, я оттаиваю.

К чему я это все рассказываю? В этот раз я решила провести эксперимент. В начале декабря не



В ЭТОМ ГОДУ ИГРАЕМ ПО МОИМ ПРАВИЛАМ!

Мое письмо - крик души, не иначе. Думаю, меня поймут и поддержат многие хозяйки. Новый год для нас - не праздник, а самая настоящая работа!..

стала носиться по магазинам в поисках украшений для дома. И елку не нарядила, как обычно, в первую неделю зимнего месяца. Лишь спустя несколько дней домочадцы заметили подвох. Муж аккуратно спросил: «Новый год в этот раз не придет в наш дом?» Я отрицательно покачала головой. Не придет.

Первое время домашние осознавали происходящее, а потом взяли ситуацию в свои руки! Неожиданно и без напоминаний муж снял с антресолей елку и сам ее собрал. Дети внезапно заинтересовались мишу-

рой и елочными игрушками. Купили переводные наклейки и поместили их на окна. По вечерам стали зажигать гирлянду. А муж, не поверите, до последнего не спрашивал про праздничный стол! Только потом аккуратно предложил: «Ты так устаешь, Катенька, давай в этот раз угощения для гостей приготовим вместе».

Праздник в этот раз получился особенным. Может быть, потому, что я не была как обычно - загнанной лошастью, а довольной кошечкой?

Екатерина.

ЧУДО СВОИМИ РУКАМИ

Нет настроения, а жизнь кажется серой и унылой? Иногда добро, совершенное в адрес другого человека, может в корне все изменить.

Прошлый Новый год претендовал на звание худшего в моей жизни. Я погрузилась в тяжелую депрессию. Причины для нее были - неразделенная любовь к коллеге. Кроме того, незадолго до наступления праздников у меня умерла любимая кошка, на работе премию - сократили. Я не могла смотреть на чужие счастливые лица. Придя на работу в последний день перед длинными новогодними праздниками, я заметила на столе моей коллеги коробки. Спросила у нее, для кого они. Ира рассказала: «Уже третий год отправляю подарки

в дом престарелых. Мне несложно, а старички так рады их получить! А подруга - в детский дом отправляет».

Помню, в тот момент у меня застрял ком в горле. Кто-то старается помочь, принести пользу, а меня хвалят только на то, чтобы саму себя жалеть. Недолго думая, я попросила у Иры координаты. На следующий день подарки готовила уже сама.

Вместе с коллегой мы отправили около пятидесяти коробок и пакетиков. Когда последний подарок был отдан курьеру, я почувствовала, как неожиданно стало легче дышать, голова освободилась от тяжелых мыслей. За один только январь я умудрилась встретить свою любовь, завести нового питомца, найти допол-

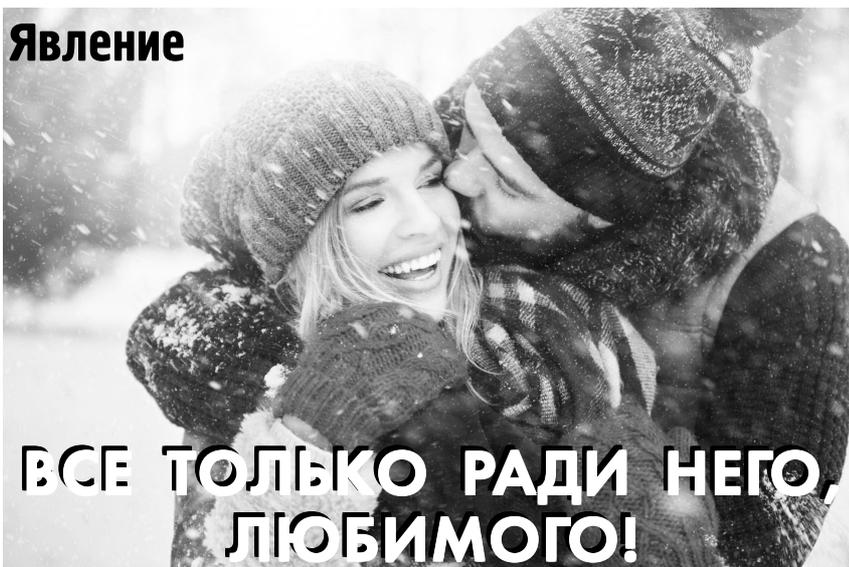


нительный источник дохода и помириться с родителями. Неужели таким образом вернулось ко мне добро?

Конечно, я не пропагандирую помогать нуждающимся с корыстной целью. Более того, уверена, что это не работает. Но совершить маленькое чудо накануне волшебного праздника под силу каждому. И, кто знает, быть может, это что-то изменит и в вашей жизни?

Инга О.

Явление



ВСЕ ТОЛЬКО РАДИ НЕГО, ЛЮБИМОГО!

Как часто фильмы заканчиваются на счастливом моменте, когда влюбленные радостно сжимают друг друга в объятиях. Неудивительно, что так и возникает идиллическое представление: любовь - это полное слияние с любимым.

Влюбляясь, некоторые женщины даже перестают употреблять местоимение «я», заменяя его таким манящим «мы». «Мы пошли в театр», «Мы любим японскую кухню», «Мы предпочитаем вставать рано». Они искренне считают, что любовь - это растворение друг в друге. Чем может обернуться такое поведение?

ЖИТЬ РАДИ НЕГО

Светлана встретила Олега, когда ей было всего восемнадцать. Опыта серьезных отношений у нее не имелось. Школьный друг и вероятный жених девушки служил в армии, а она его вроде как ждала. Но поскольку это было у них несерьезно, то Светлана продолжала ходить с подругами в кино и на дискотеки. И однажды встретила его - Гошу, будущего сыщика уголовного розыска.

Страсть к этому парню буквально вихрем закружили юную Светлану. Как в тумане рассталась с Олегом, когда тот пришел в увольнение. Как в тумане бросила медицинский вуз, куда только-только поступила.

До свадьбы она планировала получить после училища высшее образование, но мужу надо было доучиться еще пару лет. Откуда брать деньги молодой семье? Света забрала документы из вуза и устроилась на работу в коммерческую фирму.

Позже муж устроил Свету в свою структуру мелкой служащей в канцелярию. Бумажки подшивать. Это совсем не то, о чем она мечтала, но Гошу любила так беззаветно, что уже и забыла, о чем мечтала до встречи с ним.

Через пять лет Светлана очнулась, осознав, что муж совсем не

хочет детей. А что хочет? Другую женщину на своей работе: яркую, самодостаточную, интересную. Стоящего профессионала своего дела. Вот это поворот...

СОЮЗ АВТОНОМНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ

Следующие пять лет Света пыталась стать еще более нужной и полезной супругу, скрывая тот факт, что знает о его любовнице. Стриглась для него. Красилась для него. Нижнее белье красивое покупала для него. Делала все, только чтобы не переставать быть его второй половиной. Зеркалом. Копиркой. Сиамиским близнецом! Не вышло.

На новую жизнь героиня отважилась только в 35 лет. Однажды попала на семинар по психологии и там поняла, что повторяет сценарий своей мамы, которая полностью посвятила жизнь отцу. Служила ему, забыв о своих интересах и здоровье. Тащила на себе все, пока не умерла в пятьдесят с небольшим. А что отец? Через полгода женился на яркой самодостаточной женщине, на которую еще лет пятнадцать смотрел как на богиню.

Светлане повезло - она все успела. Получила высшее образование. Начала свое дело. Родила ребенка для себя. Встретила мужчину, с которым строит теперь совершенно другие отношения. Без слияния и растворения. Союз двух автономных личностей.

Почему женщина выбрала такую модель поведения? Прежде всего, потому что ее мама растворилась когда-то в отце. К тому же, она встретила Гошу в таком возрасте, когда еще не успела понять себя, узнать свою ценность, разглядеть свой талант.

ТЕНЬ ЛЮБИМОГО

Елена была в юности настолько прекрасной, что без труда выиграла в своем городе конкурс красоты. Молодой профессор ведущего вуза города случайно оказался в жюри и узнал в конкурсантке студентку своего института. После всех церемоний он предложил девушке вместе с короной королевы красоты трон первой леди факультета.

После месяца красивых ухаживаний девушка сдалась и согласилась. Елена поступила в аспирантуру, защитила кандидатскую, родила ребенка. Когда ее мужа пригласили возглавить вуз в другом городе, став его ректором. Елена последовала за ним.

Первые годы она преподавала сама и была весьма любима студентами. Но супругу требовалось все больше помощи. Нужно было писать научные статьи, рецензии, монографии, давать письменно интервью, писать отзывы. Елена сократила присутствие себя в социуме до минимума и стала правой рукой своего профессора.

Идиллия разрушилась в одночасье, когда в вуз пришел работать новый ректор, а прежнего отправили в попечительский совет. Впрочем, он быстро ушел из науки в бизнес, где и встретил новую королеву красоты - владелицу консалтингового агентства. А что же старая? Осталась не у дел, так как много лет назад похоронила свою карьеру ради карьеры мужа. Выяснилось, что она так мало под своим именем делала для вуза и факультета, что не смогла пройти по конкурсу на новый преподавательский срок.

ПОЛЮБИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ!

История Елены не менее грустна, чем у Светланы. Молодая красивая женщина растворилась в авторитетном и успешном муже, став его невидимым костылем в карьере. А когда сменился рабочий вектор, он отбросил костыль и полетел дальше. Его спутница, когда-то отказавшаяся от себя, осталась ни с чем.

Что же делать? Неужели запретить себе любить беззаветно и включать неприступную стерву? Конечно, нет! Важно, прежде чем полюбить мужчину, полюбить саму жизнь. Свою жизнь! Жизнь, сотканную из хобби, увлечений, общения, наслаждения. А также жизнь, приправленную слезами, промахами, грустью, разочарованием.

Такая женщина всегда будет интересна своему мужчине. Ему будет приятно стать частью этой Вселенной. И, наоборот, это огромная обуза для мужчины, когда он становится для женщины всей ее жизнью. Он обязательно почувствует этот груз, и рано или поздно сбегит из удушающе заботливого плена.



1. С утра я обычно просыпаюсь в хорошем настроении и жду только хороших событий.

- а) часто;
- б) время-от времени;
- в) иногда.

2. Посуда бьется к счастью, я это точно знаю! Да и черные кошки приносят удачу.

- а) так и есть!
- б) сомневаюсь;
- в) не верю в эти глупости.

3. Когда кофе убежал, соль рассыпалась, соседка с пустым ведром встретила по дороге на работу, я не обращаю внимания: если не верить в дурные приметы, они никогда не сбываются.

- а) абсолютно верно;
- б) осторожность все-таки не повредит;
- в) еще как сбываются!

4. Если что-то не получается, я мысленно повторяю: «Пусть это окажется самой большой неприятностью в моей жизни!» И серьезные проблемы обходят меня стороной.

- а) да, именно так обычно и происходит;
- б) нужно попробовать: вдруг сроботает?
- в) все как раз наоборот: беда никогда не приходит одна.

5. Поссорившись с родственниками, я не очень расстраиваюсь и стараюсь помириться.

- а) как правило, да;
- б) смотря кто виноват;
- в) если меня обидели, никогда не делаю первый шаг.

6. Я верю, что человек рожден для счастья, как птица для полета.

- а) конечно!
- б) счастье зависит от нас самих;
- в) это относится только к баловням судьбы.

7. Жизнь, конечно, полосатая, но мои черные полоски тонкие и красивые!

- а) именно так!
- б) бывает по-разному;
- в) у меня белых почти нет.

8. Если судьба закрывает дверь, она непременно оставит открытым окно.

- а) так и есть: постоянно в этом убеждаюсь;
- б) да, но порой это маленькая форточка, в которую не пролезть;
- в) далеко не факт; если уж началась черная полоса, то это надолго.

9. Бывает, что люди подводят или разочаровывают. Никто не идеален. Я просто делаю выводы и живу дальше.

- А) так и есть;
- б) все верно. Но иногда я долго и тяжело переживаю обиду.
- в) для меня это очень бо-

ЛЮБИТ ЛИ ВАС СУДЬБА?

Если хотите узнать, как к вам относится эта капризная дама, пройдите несложный тест.

лезненно. Потом долго прихожу в себя и вообще давно уже никому не доверяю.

10. Я люблю свою работу, друзей, родственников...

- а) иначе и быть не может!
- б) в целом да. Но есть исключения;
- в) люблю - это громко сказано. Здесь не вполне подходит.

11. Я стараюсь заниматься тем, что мне нравится.

- а) да;
- б) стараюсь, но иногда приходится жертвовать своими интересами;
- в) очень хотелось бы, но обычно получается наоборот.

12. Я не считаю себя эгоистом, но не испытываю чувств вины, если кому-то отказываю.

- а) правильно;
- б) понимаю, что так и нужно, но иногда не могу отказать, даже в ущерб себе.

в) мне сложно говорить «нет» и многие вешают на меня свои проблемы.

13. Я верю в удачу, и обычно она меня не подводит.

- а) именно так;
- б) надеюсь только на себя, и, как правило, у меня все получается;
- в) зачастую обстоятельства оказываются сильнее нас.

14. Сложности меня не пугают, потому что я верю: рано или поздно все получится!

- а) да, и в итоге так и происходит!
- б) если чувствую, что не справлюсь, даже не берусь за дело;
- в) неудача может надолго выбить меня из колеи.

15. Искренне считаю себя счастливым, успешным человеком.

- а) конечно;
- б) в большинстве случаев меня устраивает моя жизнь;
- в) нет, я уже родилась невезучей.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

За каждый полученный ответ А – 3 балла; Б – 2 балла; В – 1 балл.

18-24 балла. К сожалению, вас сложно назвать баловнем судьбы. Скорее всего, вам не хватает уверенности в себе. Или же вы не можете освободиться от страхов и комплексов. Наверняка думаете, что счастливые случаи бывают только в сказках. Но ведь мысли материальны! Измените свое отношение к себе, к окружающим, к жизни - тогда удача вам непременно улыбнется.

25-35 баллов. В целом вы довольны своей судьбой и не привыкли жаловаться. Но в некоторых ситуациях вам не хватает

веры в удачу, поэтому она обижается и отворачивается от вас. Вы привыкли рассчитывать на себя, трезво оценивать собственные возможности и это хорошо. Но чтобы все стало еще лучше, старайтесь хоть иногда улыбаться миру.

36-45 баллов. Вас без сомнения любит судьба. И не потому, что рождены под счастливой звездой (хотя кто знает). Даже в сложных ситуациях вы не падаете духом, не опускаете руки. Позитивно относитесь к жизни - и она отвечает вам взаимностью!



Продолжение.

Ричард Редмайн в последнее время более пил, чем ел. Он едва отведал ростбифа и паштета, но зато выпил немалое количество шампанского, к которому привык в Австралии, где счастливому золотоискателю приходится часто угощать своих товарищей. Он сидел молча, среди говора и смеха, пил и думал о своих невзгодах.

Присутствие Джона Ворта, сидевшего на конце стола, против полковника Давенанта, пробудило в нем самые тяжелые воспоминания. Он не говорил с управляющим после своего достопамятного свидания с ним в его конуре.

«Джон Ворт знает его, – сказал он себе. – Он ввел его в мой дом. Если бы Джон Ворт не сделал этого, моя дочь была бы и теперь со мной».

Эту горькую мысль не было даже возможности залить шампанским. Редмайн продолжал пить, но вино вместо того чтобы веселить его, усиливало его тоску.

Тосты долго не начинались. Сэр Френсис должен был сам положить начало этой церемонии. Было уже около половины четвертого, когда у входа в палатку произошло движение, за столом раздался общий шепот, и многие из гостей встали.

Ричард Редмайн, не принадлежавший к числу арендаторов, для которых владелец Клеведона был солнцем, распространявшим свет и тепло, поднял глаза с полнейшим равнодушием, и увидел высокого, стройного молодого человека, который шел медленно по палатке, останавливаясь, чтобы поговорить с одним, чтобы пожать руку другому, и у которого было для всех приветливое слово.

Увидев этого человека, Редмайн остался неподвижно на своем месте, и продолжал смотреть на него, едва переводя дух от волнения. Не это ли лицо слилось в его воображении с чувством беспредельной ненависти к обольстителю его дочери, не этого ли человека видел он часто во сне и уже почти утратил надежду увидеть наяву? Да, это он, это оригинал портрета, который он нашел в медальоне своей дочери. Медальон был в этот день с ним.

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

«Так вот кто этот человек, – сказал он себе наконец, едва переводя дух. Убийцей Грации был сэр Френсис Клеведон». Лишь только это внезапное предположение пришло ему в голову, как он начал удивляться, что оно не пришло раньше, что он давно не догадался, что человек, приехавший в Брайервуд по рекомендации Джона Ворта, человек, имевший свободный вход в Клеведон и которому Джон Ворт угождал во всех отношениях, был никто иной, как сэр Френсис Клеведон. Он вспомнил свое бурное свидание с Джоном Вортом и старание Джона Ворта защитить виновного.

Да, это он. Герой дня, пред которым преклоняются все его окружающие, был убийцей Грации.

Дикая жажда мщения, овладевшая Редмайном при этом открытии, была беспредельна. Уже несколько лет все его помышления и желания были устремлены к одной цели. Его религиозные чувства, каковы бы они ни были в молодости, – а молодые люди, воспитанные так, как он был воспитан, большею частью религиозны, – были заглушены его долгим страданием. Пребывание в Австралии произвело также дурное влияние на его характер, усилило его природную смелость. Он неспособен был теперь остановиться пред какимнибудь отчаянным поступком из опасения последствий. Он рассуждал не лучше, чем стал бы рассуждать дикий на его месте. Отыскав своего мнимого врага, он обратил все свои помышления на то, как ему рассчитаться с ним.

Он сидел на своем месте и обдумывал этот вопрос, пока сэр Френсис обходил вокруг стола. Это был довольно трудный обход для баронета, ибо он должен был сказать чтонибудь приятное каждому из своих арендаторов. Его задушевным желанием было стать в их мнении выше, чем стоял его отец, быть для них чемнибудь больше сборщика ренты. Он говорил с матерями, делал комплименты дочерям, рассуждал с отцами и сыновьями об урожае хлеба и хмеля и о наступавшем охотничьем сезоне. Какою толпой льстецов каялись Редмайну эти люди, старавшиеся засвидетельствовать свое искреннее почтение владельцу их жилищ, и каким лицемером сам владелец.

«Желал бы я знать, не намеревается ли он разбить сердце которойнибудь из их дочерей», – думал он глядя на улыбавшихся матрон и на раскрасневшихся дочерей. Сэр Френсис, поравнявшись с ним, остановился на минуту, глядя на эту фигуру, оставшуюся неподвижно при его приближении, и пошел дальше. «Этот человек, вероятно, пьян», – подумал он.

Редмайн продолжал пить до конца обеда, и не промолвил ни одного слова. Сэр Френсис, дойдя до конца стола, остановился около места Джона Ворта, произнес небольшой шуточный спич, чтобы положить начало тостам, и ушел,

предоставив продолжать полковнику, большому любителю подобного времяпрепровождения. С каким увлечением провозглашал он тосты, награждая субъекта, за которого пили всевозможными добродетелями. Этот почтенный, благородный, достойный английский фермер, которого они все знают и уважают, говорил он, и считают честью знать и не могут не уважать. Какие звучные эпитеты и взрывы чувства, какие отрывки стихов, более или менее уместных, но сопровождавшиеся неизменно громкими рукоплесканиями, изливались из уст доброго полковника, и как хлопала пробки шампанского и старого хереса!

Ричард Редмайн все это высидел, хотя разговор и смех и аплодисменты сливались в его ушах в неопределенный гул. Он сидел, потому что не хотел привлечь на себя общее внимание встав прежде времени, сидел и пил молча, не обращая ни малейшего внимания на то, что происходило вокруг него.

Наконец обед кончился, и арендаторы вышли из палатки. Танцы были уже во всем разгаре среди низшего разряда гостей. Ряды танцоров, двигавшихся на обширной луговине под звуки веселого старинного кадрили, пестрота нарядов, освещение заходящего солнца, все это вместе представляло прекрасное зрелище сельского праздника.

Сэр Френсис стоял на краю луга под руку с своею женой и смотрел на танцевавших поселян. Ричард Редмайн быстро отыскал ненавистный образ, и направился в его сторону, намереваясь объяснить со своим врагом, несмотря на неудобство места и времени.

Его ненависть росла постепенно в течение нескольких лет, и он теперь был не в силах отложить час расчета. Он сам не знал, что он скажет сэру Френсису, но шел с твердым намерением обличить его в присутствии всего общества.

«Я покажу им, что за человек их помещик, – говорил он себе. – Я положу конец их льстивым речам и заставлю их запеть на другой лад. Как бы то ни было, но всякий отец, имеющий только одну дочь, отвернется от него с негодованием».

Прежде чем он дошел до них, сэр Френсис и жена его повернулись, и пошли медленно к дому. Он последовал за ними на приличном расстоянии, выжидая, но не покидая своего намерения. Они прошли мимо парадной двери, вошли в небольшую железную калитку, которая вела в цветник, огибавший дом, и скрылись за углом прежде, чем Редмайн дошел до калитки. Он тем не менее вошел в сад и обошел к задней стороне дома.

На этой стороне находилась библиотека. Из окна ее открывался вид на клумбы с цветами, на зеленые лужайки и на садок для золотых и серебряных рыбок, которых кормила каждое утро сама хозяйка Клеведона. Пред большою от-

воренною дверью лазил по жерди большой старый какаду, свадебный подарок полковника Жоржине. Это была единственная отворенная дверь на этой стороне дома. Ричард Редмайн перешагнул через куртинку и заглянул в комнату.

После яркого света снаружи клеведонская библиотека казалась почти темною. С потолка до пола стены были уставлены книгами на массивных дубовых стойках, выступавших из стен и образовавших множество углов, в которых можно было читать в полнейшем уединении, хотя бы центр комнаты был полон людей. Стены, уставленные темными томами, имели почти мрачный вид. Тут не было дорогих и роскошных переплетов, украшающих новейшие библиотеки. Книги были собраны в тот век, когда было в моде делать наружность их сколь возможно более отталкивающею, когда знание было достоянием привилегированного класса, и величественные музы истории и поэзии и еще более величественные гении философии и науки пренебрегали внешними украшениями.

Ричард Редмайн окинул библиотеку быстрым взглядом, нашел ее безобразною, и увидев у одной из дверей белое платье, смело вошел в комнату.

Дама у двери обернулась, услышав его шаги по непокрытому ковровому полу. То была Жоржи. Она взглянула на него с удивлением, но без испуга. В этот день Клеведон был наполнен незнакомыми людьми, и не было ничего странного, что один из них вошел в дом.

– Вы когонибудь ищете? – спросила она с своею приветливою улыбкой.

– Да, я ищу сэра Френсиса Клеведона.

– Он сейчас был здесь, но не думаю, что вам можно будет повидаться с ним немедленно. Он ушел в биллиардную с генералом Чевинотом, Разве вы имеете сообщить ему чтонибудь очень важное?

Она принимала Редмайна за одного из фермеров, явившегося не вовремя просить о починке крыши или о чемнибудь в этом роде.

– Нечто очень важное, – отвечал Редмайн торжественным тоном. – Я никогда не думал встретиться с сэром Френсисом, так как я встретился сегодня.

Странность слов и той, которым они были произнесены, поразили Жоржи. Незнакомец был к тому же бледен как смерть; она это видела, несмотря на то, что он стоял спиной к свету.

Он, может быть, пьян. Это было самое естественное объяснение, какое она могла придумать. Бедная Жоржи содрогнулась и быстро направилась к двери.

– Я пошлю сказать мужу, что вы его ждете, – сказала она примирительным тоном. – Потрудитесь подождать.

– Не уходите, леди Клеведон. Может быть, будет лучше, если я расскажу мою историю вам. Я много слышал о вашей доброте. Не пожертвуете ли вы мне несколько минут?

Жоржи колебалась. Нет, это не пьяный фермер. Горячность, с которою он говорил, заинтересовала и испугала ее.

– Я не имел намерения идти сегодня в Клеведон, и из сожаления к вам почти раскаиваюсь, что пришел. Сама судьба привела меня сюда или проклятые колокола, которые звонили все утро и чуть не свели меня с ума. Как бы то ни было, но я пришел; пришел, чтобы найти че-

ловека, которого искал с самой смерти моей дочери.

Он стоял, опершись рукой на дубовую конторку и смотрел на леди Клеведон, которая уселась немного поодаль и старалась казаться спокойною. Что если этот человек какойнибудь маньяк, думала она. В манерах его не было ничего такого, что давало бы повод опасаться какогонибудь насилия с его стороны, но они отличались какимто неестественным спокойствием.

– Я искал его непрерывно, с тех самых пор, как умерла моя дочь, – повторил он. – Вы, может быть, слышали обо мне, леди Клеведон? Мое имя Ричард Редмайн.

– Да, я слышала о вас.

– И слышали о моем несчастье?

– Мне рассказывали, что вы лишились дочери, и что ее смерть очень огорчила вас.

– И только? Разве до вас не доходили никакие толки по поводу ее смерти, толки о том, что невинная девушка была обольщена и обманута?

– Нет, – отвечала Жоржи. – Я ничего такого не слыхала. Но если ваша дочь умерла при таких печальных обстоятельствах, умерла обесчещенная, как вы говорите, я жалею вас от всего сердца.

«Этот человек, может быть, выпил лишнее, и вино оживило его горе», – подумала Жоржи. Она была очень терпелива с ним, и готова была слушать его с сочувствием, если ему вздумается рассказать историю смерти своей дочери.

– Кто сказал, что моя дочь умерла обесчещенная! – воскликнул он с негодованием. – Я этого не говорил. Господь не допустил такой несправедливости. Она была слишком чиста, чтобы сделаться жертвой негодяя. Смерть избавила ее от бесчестия, но да будет проклят ее обольститель!

– Я не совсем понимаю, в чем дело, – сказала Жоржи в замешательстве, – но я искренно жалею вас.

– Жалейте себя, леди Клеведон. Вы жена этого негодяя.

«О, действительно сумасшедший», – подумала Жоржи, и первым ее побуждением было убежать от него. Она встала и повернулась к двери. Редмайн удержал ее за руку.

– Оставайтесь, – сказал он. – Я хочу предложить вам один вопрос. Как вы назовете человека, который является в честное семейство под вымышленным именем, обольщает неопытную девушку, обещая ей жениться на ней – я могу доказать это письмом моей покойной дочери – призвать ее в дом, где называет себя другим вымышленным именем, выдает ее за свою сестру, когда, четверть часа спустя после своего прибытия в этот дом, она умирает в его объятиях, пораженная открытием его лживости, хоронит ее в безымянной могиле, и оставляет отца ее в неизвестности об участи единственной дочери? Как вы назовете такого человека, леди Клеведон?

– Я назову его негодяем, – отвечала Жоржи, бледная, как полотно.

– Отъявленный негодяй, не правда ли?

– Отъявленный негодяй.

– Я очень рад, что вы признаете это, – сказал Редмайн, бросая на стол открытый медальон, – признаете это, несмотря на то, что этот негодяй ваш муж? – Что это значит? – спросила Жор-

жи. – Надо быть сумасшедшим, чтобы сказать такую нелепость.

– Взгляните, – сказал он указывая на портрет, – взгляните, и скажите, чье это лицо.

Таково сходство портретов. Лицо Гурберта Вальгрева Гаркроса, подкрашенное живописцем, уничтожившим следы забот, трудов и лет, походило несравненно более на красивого баронета, чем на утомленного адвоката. Сердце Жоржи сильно билось, и руки дрожали так, что она едва была в силах поднять медальон. Но она подняла его, и долго смотрела на портрет.

– Это действительно лицо моего мужа, – сказала она тихим, дрожащим голосом. – Но что это доказывает? Неужели вы думаете заставить меня думать дурно о нем?

– О, я уверен, что вы будете защищать его, каков бы он ни был! – воскликнул Редмайн с саркастическим смехом. – К тому же все это случилось прежде чем он женился на вас, а для женщин прошлое ничего не значит. Я даже слышал, что некоторые женщины любят таких негодяев. Какое вам дело до того, что он разбил сердце моей Грации!

– Кто дал вам право говорить так со мной? Если б я думала, если б я могла на минуту поверить, что он был когда то таким жестоким негодяем, каким вы считаете его, что он способен на такую низость! Но как я глупа, что дрожу. Как вы смели придти сюда и испугать меня вашим бессмысленным обвинением?

– В ваших руках портрет вашего мужа в медальоне, который он прислал моей дочери.

– Неужели вы думаете, что я этому поверю! – воскликнула Жоржи, готовая защищать своего мужа вопреки очевидности. – Почему я знаю, какими средствами вы достали этот медальон? Вы, может быть, нашли его гденибудь, и сочинили вашу гадкую историю.

– Медальон был подарен на память моей дочери. Есть люди, которые могут подтвердить это. Тут тайная пружинка, как видите, портрет должен был храниться втайне. Вообще все, что ни делал этот человек, было проникнуто ложью и тайнственностью.

– Портрет ничего не доказывает, – возразила Жоржи, овладев опять своим мужеством, – и ваше обвинение так же нелепо, как и оскорбительно. Мой муж возвратился в Англию только в прошлом году. До тех пор он жил постоянно за границей.

– Были ли вы с ним там все время, что так смело ручаетесь за него? Люди часто уезжают и возвращаются, не объявляя об этом всем своим друзьям. Я в течение последних семи лет был два раза в Австралии. Этот человек явился в Брайервуд под вымышленным именем, и тайком знакомился со своим именем, а когда это ему надоело, он для развлечения занялся моею дочерью. Он приехал по рекомендации Джона Ворта, вашего управляющего, и когда мне понадобилось отыскать его, Джои Ворт стал между мною и им. Если бы сама судьба не привела меня сегодня сюда, я, может быть, никогда не узнал бы имени убийцы моей дочери.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



У КОТА ЗА ПАЗУХОЙ

Этот год предстоит прожить под знаком капризной мило-лоты.

22 января, согласно китайскому лунному календарю, наступает год Кота. Пойдите-ка, а вот говорят, год Кролика! А то и Зайца. Что за путаница? Согласно мифу, лежащему в основе китайского зодиака, четвертым животным, явившимся на празднование дня рождения Будды, был все-таки Кот. Однако китайские волхвы недолго любили кошек, веря в их связь с колдовством, потому тихо заменили упоминание Кота на Кролика. Вот так.

Полет нормальный

Кот - воплощение внутреннего спокойствия и уверенности, его год одарит размеренной жизнью без каких бы то ни было потрясений. Вдобавок Кот - доброжелательное создание, серьезного вреда нанести он не может, глобальных кризисов ожидать не стоит. Конечно, в наше беспокойное время зарекаться ни от чего нельзя, но кошки всегда приземляются на четыре лапы, эти животные готовы к любому повороту событий! Поэтому, если что-то где-то все-таки случится, потери будут минимальными. Да-да, за маской пушистика скрывается создание, способное дать серьезный отпор врагам и соперникам - даже хищники избегают связываться с Котом. Но есть и оборотная сторона: Кот - не тот, кто хочет изменить мир, ему и так все хорошо. Резкие телодвижения - не

для следующего года. Если вы затеете какое-то грандиозное событие, занятие или приобретение, которое должно в корне переменить вашу жизнь, встретите массу препятствий.

Сидим дома

Кот - домашнее животное, он стремится к максимальному комфорту и безопасности, так что с упоением превращает дом в настоящую крепость. Любое дело, связанное с жильем, будет спориться - прекрасное время для ремонта! Соответственно, путешествия Кот не особенно любит. Если и вздумает побородить, то, во-первых, не дальше своих владений, а во-вторых, вскоре обязательно вернется домой. Так что странствовать в новом году не очень получится, даже если будете рваться всей душой. Отсутствие путешествий - еще полбеды: довольство своей лежанкой подталкивает Кота к уединенности. Вас потянет на затворнический образ жизни - постарайтесь не превратиться в отшельника!

Такая разная личная жизнь

По сердечным делам Кот - создание несколько противоречивое. С одной стороны, любит погулять (Мартовский Кот!), с другой - прилежный семьянин, вылизывает как дражайшую половинку, так и потомство. Тут уж дело за вами:

если решите, что еще не нагулялись, так тому и быть, сам Кот велел. А если вздумаете заводить семью, то лучше времени и не придумать.

Коли семья уже имеется, время сводить на нет все имеющиеся напряженности и недомолвки со своей половинкой - Кота утомляют придирки и ссоры, ему нужен мир, так что пользуйтесь его временем!

Деликатнее с окружающими

Кот - животное магнетическое, каждый норвит погладить и потискать его. Его год дает шанс расширить круг общения - как по делу, так и просто поболтать. Правда, общительность Кота распространяется только на тех, кто настроен к нему дружелюбно. Если он кого-то не любит - то до шипения и царапок. И не пытайтесь нормализовать отношения, например, с нелюбимой свекровью - сделаете только хуже! На душевные порывы и широкие жесты тоже не тратьте силы - чужие проблемы Кота не волнуют, иногда он предстает чуть ли не бездушным. Да, следующий год явно не предназначен для благотворительности.

Выше головы не прыгайте

Карьерные прыжки в новом году не пройдут, ибо медлительность и даже мнительность Кота - не самые лучшие черты для закулисной игры, однако своего упустить вы не должны. Кот довольно кроток, но причитающееся будет требовать строго по графику. Забывали когда-нибудь покормить любимца? Что получили? То-то и оно! Перечитайте разок заключенный договор и вообще Трудовое законодательство - вам наверняка положена надбавка или что-то еще! Кем однозначно не является Кот, так это трудоголиком - не усердствуйте, все ваши старания уйдут в пустоту.

Аксессуары от Кота

Особенно ориентироваться на повадки Кота стоит людям, рожденным в его годы - 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999 и 2011. Цветами, приносящими удачу, у этого зодиака являются розовый, красный, синий (голубой) и фиолетовый (пурпурный) - скромный, но прекрасный выбор для нарядов, не так ли? А вот белый, желтый и тем более коричневый лучше позабыть - не вписываются они в ауру года. Счастливые числа - 3, 4 и 6. Теперь вы знаете, что при выборе даты в календаре для ответственных дел нужно уложиться в первую неделю месяца. Несчастливые - 1, 7 и 8, ах, они скрываются по рукам из-за комбинаций: Кот вас упаси назначить что-нибудь на 17 или 18 число! Камни китайский зодиак обходит стороной, сосредотачиваясь на цветах, для Кота это жасмин и хоста подорожниковая (августовская лилия). На каждом углу их не купишь, но тем ценнее они как талисманы! А главное - очень красивые.

СВИТЕР СЕЛ...

Такая неприятность часто случается после стирки шерстяных вещей, особенно если температура воды оказалась выше 30°C, а стиральный порошок не предназначен для шерсти. Но любимую вещь можно спасти.

* Если размер не сильно поменялся и кофта просто немного жмет, наденьте ее и походите 5-6 часов. Еще лучшего результата можно добиться, если поносить влажную вещь.

* На 5 л воды потребуется 3 ст. ложки нашатырного спирта, 2 ст. ложки скипидара и 1 ст. ложка одеколона. Замочите в растворе вещь на 2 часа, затем прополощите в чистой холодной воде. Сушите на полотенце, периодически растягивая вещь руками.

* Приготовьте раствор из 5 л холодной воды и 2 ст. ложек 9%-ного уксуса. Замочите в нем пострадавшую вещь на несколько часов. Осторожно отожмите и, растягивая, разложите на большое махровое полотенце, аккуратно скрутите в рулон. Оставьте на 2-3 часа, после высушите на веревке.

* Добавьте в 10 л прохладной воды 2 ст. ложки 3%-ной перекиси водорода. Замочите в этом растворе севшую вещь и постарайтесь прямо в воде растянуть ее сильнее. Оставьте свитер в растворе еще на пару часов, после еще раз растяните в разные стороны и отожмите. Высушите на плечиках.



СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ШИТЬ

Под трикотаж кладите пленку

Трикотаж - ужасно непослушная ткань, всегда расплзается и распускается, а петли превращаются в дыры. Чтобы этого избежать, подложите под трикотаж кусок полиэтилена. Проблема решена! Теперь обработка петель станет простой задачей.

Чтобы ткань не осыпалась

Чтобы сделать петлю для пуговицы на материале, который осыпается, нужно нагреть нож, натереть его воском и пройтись по месту, где должна быть петля. В

результате воск скрепит концы нити и облегчит обметку петли. Чтобы ткань из тонкого шелка на срезе не осыпалась, нужно резать ее очень острыми ножницами, края которых хорошо нагреть.

Ножницы затупились?

Чтобы наточить ножницы, надо взять в левую руку обыкновенную швейную иголку, а в правую ножницы и «резать» иголку. Достаточно сделать 15-20 таких движений, и ножницы станут острыми. Можно еще 2-3 раза «подстричь» наждачную бумагу.

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА ВМЕСТО ВРЕДНОЙ ХИМИИ



Это очень дешевое, безвредное и эффективное средство, которое хорошо отбеливает и дезинфицирует.

* Перекисью можно продезинфицировать разделочные доски - от микробов не останется и следа. Ополосните сначала доски 3%-ным раствором перекиси, затем сполосните столовым уксусом и в последнюю очередь - холодной водой. Возьмите за правило протирать рабочие кухонные поверхности

губкой, смоченной перекисью.

* От жесткой воды на ванне и раковинах появляется неприятный несмываемый рыжий налет. И тут поможет перекись. Смешайте ее в равных частях с нашатырем (действуйте аккуратно - пары нашатырного спирта ядовиты), смочите губку и протрите места, на которых появились ржавые потеки.

* Регулярно протирайте в ванной комнате межплиточные швы, особенно в месте примыкания плитки к ванне. Так навсегда избавитесь от плесени. Средство готовится просто: 3%-ный раствор перекиси смешайте пополам с водой, залейте в опрыскиватель и пройдитесь по местам, на которых поселилась плесень.

* Для дезинфекции унитаза приготовьте раствор из 2 л воды, стакана перекиси и 1 ст. ложки аммиака. Вылейте в унитаз, опустите крышку. Через 10-15 минут почистите щеткой и сполосните.

* Избавиться от неприятных запахов и освежить воздух в помещении также поможет перекись водорода. В литре воды разведите 100 мл перекиси и распылите по комнатам.

* После того как помоее холодильник, опрыскайте его перекисью. Дайте холодильнику поработать несколько минут, а потом протрите влажной тряпкой.

* На кухонных губках могут жить бактерии, в том числе кишечная палочка и сальмонелла. Чтобы избавиться от них, каждый день дезинфицируйте губки смесью воды и перекиси (1:1).

Намотай на ус

Перекись не хранится долго и со временем превращается в обычную воду. Ею можно пользоваться полгода после вскрытия упаковки, но лучше потратить ее в течение месяца.

МАСТЕРИЦА



КОТИК-2023

Котика, связанного своими руками, можно и в качестве подарка вручить, и себе на память оставить. Лишним он точно не будет: символ года все-таки!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа плюшевая Dolphin baby, пряжа хлопковая для вышивки, крючок №3,5, маркер, наполнитель, глазки и носик с креплением, иголка с ниткой, леска для усов, ленточка.

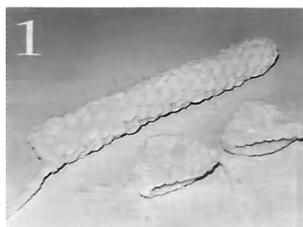
СОКРАЩЕНИЯ:

Ка - кольцо амигурами,
в.п. - воздушная петля,
сбн - столбик без накида,
пр - прибавка (2 сбн провязываем в одну петлю),
уб - убавка (2 сбн провязываем вместе),
* - количество повторений.

1 Для верхних лапок провяжите: 1-й ряд - 6 сбн в ка. 2-й ряд - 6 пр. - 12 сбн. 3-й ряд - (1 сбн, пр.)*6 - 18 сбн. 4-5-й ряды - 18 сбн. 6-й ряд - 9 уб. - 9 сбн. 7-12-й ряды - 9 сбн.

* Вложите в нижнюю часть деталей немного наполнителя. Сложите деталь пополам и провяжите 4 сбн, нить закрепите и обрежьте. Конец нити спрячьте внутри детали.

* В нижней части лапки хлопковой пряжей прошейте пальчики. Для этого сделайте 2 тугих стежка.



ка, проходя иглой насквозь.

* Для нижних лапок провяжите: 1-й ряд - цепочку из 5 в.п., затем провяжите во 2-ю петлю от крючка пр., 2 сбн, 3 сбн в последнюю петлю, 3 сбн - 10 сбн. 2-й ряд - 2 пр., 2 сбн, 3 пр., 2 сбн, пр. - 16 сбн. 3-й ряд - (1 сбн, пр.)*2, 2 сбн, (1 сбн, пр.)*3, 3 сбн, пр. - 22 сбн. 4-й ряд - (2 сбн, пр.)*2, 2 сбн, (2 сбн, пр.)*3, 4 сбн, пр. - 28 сбн. 5-й ряд - 28 сбн. 6-й ряд - 8 сбн, 8 уб., 4 сбн. - 20 сбн. 7-й ряд - 6 сбн, 6 уб., 2 сбн - 14 сбн. 8-й ряд - 6 сбн, 3 уб., 2 сбн - 11 сбн. 9-15-й ряды - 11 сбн.

* Вложите в нижнюю часть деталей немного наполнителя. Сложите деталь пополам и провяжите 5 сбн, нить закрепите и обрежьте.

* В нижней части лапки хлопковой пряжей прошейте пальчики, для этого сделайте 2 тугих стежка, проходя иглой насквозь.

* Для хвоста провяжите: 1-й ряд - 8 сбн в ка. 2-21-й ряды - 8 сбн.

* Сложите деталь пополам и провяжите 4 сбн, нить закрепите и обрежьте. Конец нити спрячьте внутри детали.

2 Для ушей провяжите: 1-й ряд - 6 сбн в ка. 2-й ряд - (1 сбн, пр.)*3 - 9 сбн. 3-й ряд - (2 сбн, пр.)*3 - 12 сбн. 4-й ряд - (3 сбн, пр.)*3 - 15 сбн. 5-й ряд - (4 сбн, пр.)*3 - 18 сбн.

* Нить закрепите и обрежьте, оставьте конец для пришивания.

* Для головы провяжите: 1-й ряд - белой пряжей цепочку из 5 в.п., затем провяжите во 2-ю петлю от крючка пр., 2 сбн, 3 сбн в последнюю петлю, 3 сбн - 10 сбн. - 2-й ряд -

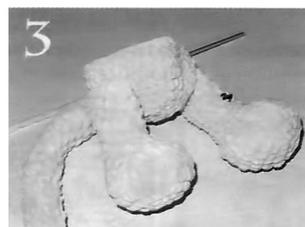
2 пр., 2 сбн, 3 пр., 2 сбн, пр. - 16 сбн. 3-4-й ряды - 16 сбн. 5-й ряд - голубой пряжей 16 пр. - 32 сбн. 6-й ряд - (2 сбн, пр.)*7, 11 сбн - 39 сбн. 7-й ряд - 4 сбн, (5 сбн, пр.)*3, 17 сбн. - 42 сбн. 8-13-й ряды - 42 сбн. На этом этапе вставьте и закрепите глазки и носик. 14-й ряд - (5 сбн, уб.)*6 - 36 сбн. 15-й ряд - (4 сбн, уб.)*6 - 30 сбн. 16-й ряд - (3 сбн, уб.)*6 - 24 сбн. 17-й ряд - (2 сбн, уб.)*6 - 18 сбн. 18-й ряд - (1 сбн, уб.)*6 - 12 сбн. 19-й ряд - 6 уб. - 6 сбн.

* Вложите в деталь наполнитель. Стяните отверстие, нить закрепите и обрежьте. Конец нити спрячьте внутри детали. Вышейте брови, реснички, ротик. Проденьте усики. Пришейте ушки.

3 Для туловища серой пряжей провяжите: 1-й ряд - 6 сбн в ка. 2-й ряд - 6 пр. - 12 сбн. 3-й ряд - (1 сбн, пр.)*6 - 18 сбн. 4-й ряд - (2 сбн, пр.)*6 - 24 сбн. 5-й ряд - (3 сбн, пр.)*6 - 30 сбн. 6-й ряд - (4 сбн, пр.)*6 - 36 сбн. 7-й ряд - вяжите нижние лапки и хвост. 5 сбн, 5 сбн с лапкой, 12 сбн, 5 сбн с лапкой, 5 сбн, 4 сбн с хвостом - 36 сбн. 8-9-й ряды - 36 сбн. 10-й ряд - (4 сбн, уб.)*6 - 30 сбн. 11-12-й ряды - 30 сбн. 13-й ряд - (3 сбн, уб.)*6 - 24 сбн. 14-15-й ряды - 24 сбн. 16-й ряд - (2 сбн, уб.)*6 - 18 сбн. 17-й ряд - вяжите верхние лапки, 4 сбн, 4 сбн с лапкой, 4 сбн, 4 сбн с лапкой, 2 сбн - 18 сбн.

* Нить закрепите и обрежьте, оставьте конец нити для пришивания. Пришейте голову к туловищу, завяжите на шею бантик. Вот и получился симпатичный котик!

Автор изделия Елена Киряшина.



1. Главный барьер - коврик снаружи. Он должен быть твердым, с высоким, пружинистым и жестким ворсом. Хорошо, если коврик будет с противоскользящим покрытием - так не придется все время его поправлять.

2. Следующее препятствие для грязи - коврик в прихожей. Его задача - впитать стекающую с обуви воду. Не рекомендуется стелить в квартире коврики с высоким ворсом, так как они быстро изнашиваются, притаптываются и сложно моются. Подстилку с невысоким ворсом можно протереть мокрой тряпкой или почистить пылесосом. Идеальное решение - коврик на резиновой основе.

Вода с обуви проходит через такой насквозь, плюс он не скользит. Если в доме есть домашние животные, лучше приобрести резиновое покрытие без ворса, так как собаки частенько воспринимают коврик у порога как спальное место (спать на резине им будет не очень приятно), а кошки - как туалет.

3. Очень эффективный и недорогой способ сохранить полы чистыми - поставить пластиковый или резиновый поддон (продаются в хозяйственных магазинах). Оставив обувь в лотке с высокими бортами, можно не беспокоиться, что грязь растечется по полу. К тому же такие подставки удобно мыть. Внутри можно постелить одноразовые пеленки или газеты, чтобы они впитывали влагу. Отличное дизайнерское решение - выложить слой камней (по мере необходимости их можно мыть).

4. Никогда не откладывайте мытье и сушку обуви. Чем дольше она остается мокрой и грязной, тем труднее потом привести ее в порядок. Чистую обувь убирайте в обувницу или в шкаф. Можно купить специальную этажерку, полочку, колошницу... А можно сделать подставку своими руками. И еще: вовремя убирайте обувь прошлого сезона, которую не носите, чтобы не было ощущения захламленности небольшого пространства.

5. Еще одно полезное изобретение для прихожей - подставка для зонтов. Она удобна тем, что занимает мало места и поддерживает зонты в наклонном по-



КАК СОХРАНИТЬ ЧИСТОТУ В ПРИХОЖЕЙ

Зимой вопрос, как поддерживать чистоту в прихожей, особенно актуален. На подошвах мы приносим в дом уличную слякоть, снег, песок, соль, химические реагенты... Как бороться с грязью, чтобы уборка не отнимала много сил и времени.

ложении, благодаря чему вода легко стекает.

6. Очень важно выбрать правильное покрытие для пола в прихожей, которое не боится ни грязи, ни воды и которое легко мыть. Самый лучший вариант - керамогранит.

7. Грязь и песок домой приносят не только люди, но и собаки. На их шерсть легко налипают снег, который быстро тает. Чтобы защитить пол, нужно регулярно мыть лапы питомца. Чтобы не нести его в ванную, испачкав весь ко-

ридор, перед прогулкой оставьте в прихожей лоток с теплой водой и полотенце. Когда вернетесь, сразу же помойте лапы и вытрите их. Так грязь не будет разноситься по всей прихожей. Все эти советы, конечно, не отменяют уборку. Но и тут есть одна хитрость. Не нужно мыть полы сразу же после возвращения домой или прихода домочадцев и гостей. Лучше подождать, пока грязь высохнет, и потом подмести или пропылесосить без особых усилий.



ЛАК В ХОЗЯЙСТВЕ ПРИГОДИТСЯ

* Разноцветным лаком для ногтей можно маркировать провода, ключи в большой связке или другие личные вещи, которые не хотите перепутать. Ярким лаком можно сделать отметку на кране в ванной или на кухне, чтобы не искать каждый раз оптимальное соотношение холодной и горячей воды.

* Нанесите слой бесцветного лака на дно баллонов с лаком для волос или пеной для бритья, чтобы защитить ванну и раковину от пятен и ржавых кругов. Для той же цели стоит обработать лаком винты на сиденье унитаза, чтобы защитить керамику от ржавчины.

* Цветные лаки для ногтей можно использовать вместо красок. Например, расписать лаком фарфоровую вазу, чашку или открытку из картона. А с помощью прозрачного лака легко закрепить на украшаемой поверхности блестки, стразы или бисер.



Благодаря технике «cat eye» (кошачий глаз) достигается сходство с глазами кошки. Они приобретают продолговатую форму, а чуть приподнятые уголки создают эффект загадочности.

МАКИЯЖ «КОШАЧИЙ ГЛАЗ»

Что используем?

Для создания макияжа «кошачий глаз» понадобятся следующие косметические продукты.

Консилер. Данный макияж подразумевает использование темных оттенков, которые подчеркивают несовершенство. Поэтому этап создания максимально ровной поверхности обязателен. С помощью консилера можно скорректировать тон кожи вокруг глаз.

Подводка. Используйте косметический фломастер (подойдет новичкам), карандаш (для более опытных) или жидкую подводку (подойдет тем, кто в совершенстве владеет искусством создания стрелок).

Тени. Понадобятся для растушевки. Можно использовать как продукт с шиммером (макияж получится более ярким), так и матовые.

Карандаш для бровей. Неяркие брови надо подвести карандашом, на 1-2 тона темнее естественного оттенка бровей.

Светлая помада. Спокойные, приглушенные тона не будут перебивать мейкап глаз. Вместо помады можно также выбрать прозрачный или с легким розоватым тоном блеск для губ.

Какую форму стрелок выбрать?

Один из главных элементов «кошачье-

го» макияжа - стрелки. Какими они будут, во многом зависит от формы глаз. Если глаза круглые, на нижнем веке стрелки рисовать не стоит. На верхнем они допустимы, но должны быть тонкими.

Узкий разрез глаз, напротив, требует создания толстых выразительных линий, которые помогут зрительно распахнуть глаза. К внешним уголкам глаз они должны сужаться.

Глаза широко поставлены! Ваша зада-

ча - визуально сократить расстояние между ними. Это можно сделать, выведя стрелки к границам внутренних уголков глаз.

Близко посаженные глаза нуждаются в зрительном увеличении расстояния между ними. В этом помогут стрелки короче обычного. Нижнее веко подводить не рекомендуется.

У вас маленькие глаза? Замените жидкую подводку мягким карандашом. Он создаст эффект легкой растушевки и визуально увеличит размер глаз.

Пошаговая техника

Нанесите на верхние веки базу для теней, благодаря которой они будут держаться дольше. На нижние - консилер, выровняв тем самым тон. Кожа должна выглядеть идеально.

На верхние веки наложите светлые тени. Распределите их кончиками пальцев или специальной кистью. Сверху нанесите тени темных оттенков - можно несколько вариантов. В отличие от макияжа «smoky eyes», их границы должны быть четкими.

* Прорисуйте стрелку на верхнем веке. Двигайтесь от внутреннего уголка к внешнему. Для удобства можно слегка оттянуть кожу пальцами по направлению к вискам. Кончик стрелки должен выходить за пределы глаза, стремясь к виску. Следите за симметричностью линий. Подправить неровности можно с помощью тонкой кисти со скошенным срезом.

* Внутренние уголки глаз по желанию можно обозначить карандашом или подводкой или же оставить не закрашенными. Возможен и промежуточный вариант - выделение с помощью теней. Хотите более яркий результат - прокрасьте карандашом слизистые.

* Завершите макияж нанесением классической черной туши в несколько слоев, чтобы ресницы выглядели объемно. Последние штрихи - использование легких румян и губной помады.

РЕСНИЦЫ – НА ЛЮБОЙ ВКУС И ЦВЕТ

Эффект кошачьего взгляда можно получить не только с помощью макияжа, но и благодаря наращиванию. Кстати, «cat eye» - не единственная интересная форма изгиба.

1 - натуральная форма выглядит естественно и подходит для ежедневной носки;

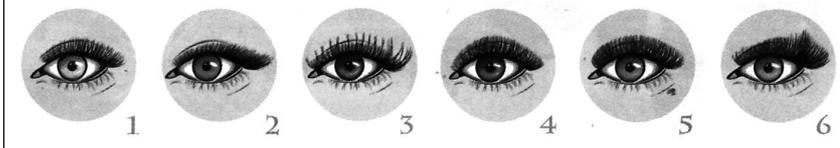
2 - тот самый «кошачий глаз», отличающийся удлинением ресниц ближе к внешнему уголку глаза;

3 - ресницы выглядят как накладные с той лишь разницей, что их не требуется снимать;

4 - создается эффект «распахнутого взгляда», взгляд кажется более открытым;

5 - кукольные ресницы отличаются объемом и длиной;

6 - «беличий» эффект можно получить благодаря дополнительным пучкам ресниц внешнего уголка глаза.



З а счет стимуляции кровообращения во время массажа кожа насыщается кислородом, ускоряются регенеративные процессы. В результате значительно сокращается риск преждевременного старения и улучшается цвет лица.

Нужно подготовиться!

Очистите дерму лица в два этапа. В первую очередь удалите макияж гидрофильным маслом или мицеллярной водой. Затем умойтесь гелем (если у вас жирная, комбинированная кожа) или пенкой (для сухой и нормальной кожи). После этого воспользуйтесь лосьоном, мистом или тономером. Дождитесь, пока средство впитается.

Обязательно разогрейте ладони: так процедура будет приятнее. Чтобы активизировать кровообращение, можно приложить к лицу на 10 секунд горячее полотенце.

Нанесите на кожу увлажняющий крем или масло. Это необходимо для того, чтобы обеспечить лучшее скольжение и снизить риск повреждений эпидермиса. Хорошо, если в составе будут успокаивающие компоненты - например, вытяжка из цветов лотоса.

Классика:

Тонус и здоровый цвет

Начните классический массаж с легких поглаживающих движений. Особое внимание уделите скулам. Далее проработайте область лба, зону вокруг глаз (можно постукивающими движениями пройти по нижнему веку), щеки, область вокруг губ, подбородок, шею и зону декольте.

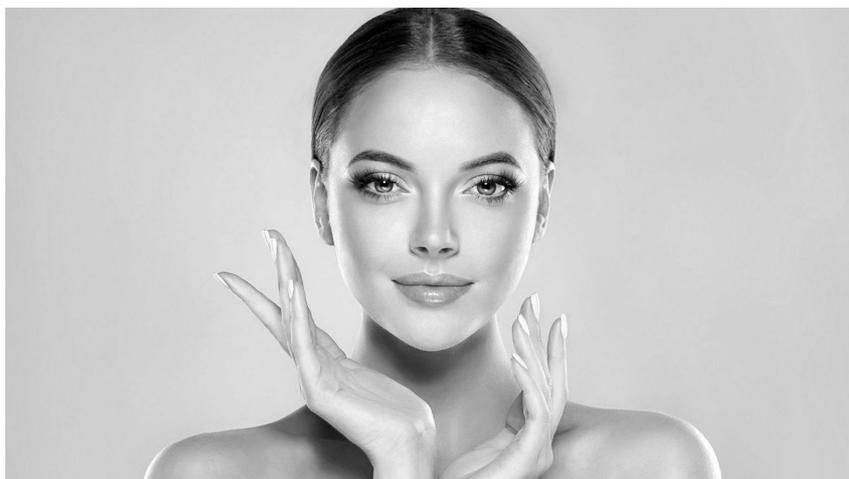
Движения выполняются от центра к периферии, напоминают разглаживающие. На каждую область приходится по 2-3 движения. Пальцы плавно двигаются по массажным линиям. Сила нажима невысокая. Болевых ощущений быть не должно.

Щипковый: прощайте, отеки!

Ваша задача - вызвать прилив крови к верхним слоям кожи, запустить про-



Во время массажа двигайтесь по массажным линиям. По ним же наносите косметические средства



МАССАЖ ЛИЦА ОТ МОРЩИН И ОТЕКОВ

При первых признаках старения повысить тонус кожи и снизить отечность поможет массаж лица.

цесс регенерации клеток и снизить отечность.

Во время процедуры чередуйте глубокие щипковые движения с поверхностными. Первые предполагают захват кожи вместе с подкожным слоем. Вторые - это легкие щипки, напоминающие точечные надавливания.

Итак, щипковыми движениями пройдитесь от подбородка к мочкам ушей, от уголков рта к ушным козелкам, от крыльев носа к верхним точкам ушных раковин. Круговые пощипывания совершите по траектории: подбородок - уши - нос - подбородок. Закончите массаж мягкими поглаживаниями.

Асахи избавит от токсинов

Массаж асахи получил популярность благодаря Ююко Танаке, автору техники массажа лица на основе древнеяпонских методик. В процессе затрагиваются не только поверхностные слои кожи, но и мышцы.

Каждое движение нужно повторить 10-15 раз.

Лифтинг области вокруг глаз. подушечками средних пальцев прикоснитесь к внешним уголкам глаз. Слегка нажимая, подведите пальцами глаза снизу, двигаясь к внутренним уголкам. Затем пройдитесь по области под бровями, остановитесь у висков.

Подтяжка щек. Указательные, средние и безымянные пальцы обеих рук положите на подбородок. С сильным нажимом двигайтесь вокруг губ к ноздрям, затем выше - к области под глазами. Задержитесь на 5 секунд, после чего ведите пальцы к вискам. Ослабьте нажим и двигайтесь, к ушам. Затем плавно опустите руки вниз, к подбородку.

Разглаживание морщинок на лбу. Прижмите указательный, средний и безымянный пальцы ко лбу. Они должны лежать горизонтально. Зигзагообразными мягкими движениями двигайтесь от виска к виску и в обратную сторону. Затем повторите то же самое с усилием. Чередуйте мягкие и сильные нажимы.

ДЛЯ НЕЖНОЙ ЗОНЫ ВОКРУГ ГЛАЗ

Расслабиться, снять неприятные ощущения в области глаз и настроиться на сон поможет следующая техника массажа. Выполняйте ее за 30 минут до того, как соберетесь идти спать.

* Похлопывающими движениями пройдитесь по коже вокруг глаз. Двигайтесь от внешнего уголка века к внутреннему. Нежную дерму в данной зоне нельзя растягивать: это приводит к заломам.

* Приложите указательный, средний и безымянный пальцы к закрытым векам. Слегка надавите на них, ощутите сопротивление.

* Представьте, что вы хотите открыть глаза и уже практически сделали это. Задержитесь в таком положении на 5 секунд. Давление должно быть ощутимым, но не болезненным.

* Мягко помассируйте внешние уголки глаз, постепенно продвигаясь к вискам. Затем поглаживающими движениями обработайте межбровную зону.

После массажа у вас должно появиться ощущение расслабленности в области вокруг глаз. Любая боль - сигнал о том, что массаж выполнен неверно.

Приятного аппетита



ЛОСОСЬ «ВЕЛЛИНГТОН»

Понадобится: филе лосося (без кожи) - 250 г, слоеное тесто бездрожжевое - 1 пласт, шпинат замороженный - 130 г, яйцо - 1 шт., лук - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, творожный сыр - 100 г, панировочные сухари - 50 г, растительное масло - 1,5 ст. л., тимьян - 1/4 ч. л., соль, перец.

Разморозьте шпинат. Чеснок и лук нарежьте, обжарьте на масле. Добавьте шпинат, тушите 5 мин. Введите сухари, сыр, тимьян, соль и перец, готовьте 2-3 мин.

Рыбу натрите солью и перцем.

Тесто разморозьте, раскатайте в прямоугольный пласт. В середину выложите шпинат, сверху рыбу. Заверните внахлест на начинку длинные края теста к центру, затем короткие.

На смазанный противень выложите рулет. На тесте сверху ножом сделайте решетку. Смажьте рулет яйцом и выпекайте 25 мин. при 200 градусах.

САЛАТ «МОРКОВКА»

Понадобится: морковь - 4 шт., картофель - 3 шт., печенка куриная - 300 г, белая фасоль - 100 г, лук - 1/2 шт., чеснок - 1 зубчик, майонез - 100 г, растительное масло - 2 ст. л., паприка - 1/2 ч. л., петрушка для украшения, соль, перец.

Отварите и натрите морковь и картофель. Фасоль залейте водой на ночь. Смените воду и отварите. Откиньте на дуршлаг. Лук и чеснок измельчите, обжарьте, посолите, поперчите. Фасоль пюрируйте и смешайте с зажаркой.

Печенку промойте, удалите прожилки, отварите. Остудите, нарежьте мелкой соломкой.

Выложите слоями, придавая салату форму моркови: картофель, майонез, печенка, фасоль, майонез, морковь. Прорежьте ножом бороздки, присыпьте их паприкой. Сделайте ботву из петрушки.



РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

Понадобится: филе индейки - 600 г, шпинат - 100 г, моцарелла - 150 г, чеснок - 2 зубчика, кефир - 300 мл, горчица - 1 ч. л., розмарин и орегано - по 1/4 ч. л., соль, перец.

Надрежьте филе вдоль, раскройте как книгу. Накройте пленкой, отбейте. Натрите солью, смесью перцев и розмарином.

Для маринада аккуратно смешайте измельченный чеснок, кефир и горчицу. Залейте филе, уберите на ночь в холодильник.

Свежий шпинат отварите в кипящей воде 2-3 мин., затем быстро промойте холодной водой (замороженный шпинат предварительно разморозьте). Измельчите в блендере, посолите, добавьте орегано.

На пласт из мяса равномерно выложите шпинат. Сверху натрите моцареллу. Не жалейте сыр: рулет должен получиться сочным. Сверните рулет, перевяжите нитью, запекайте в фольге 50 мин. при 200 градусах. По желанию его можно дополнительно зарумянить в течение 10 мин., сняв фольгу.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ КУРИЦЫ

Понадобится: куриные бедра - 700 г, морковь - 1 шт., кукуруза - 2 ст. л., яйца - 3 шт., маслины - 4 шт., вода - 1,5 л, желатин - 20 г, перец горошком - 4 шт., лавровый лист - 2 шт., растительное масло - 1 ст. л., укроп - 2 веточки, соль.

Срежьте мясо с куриных бедер, снимите кожу. Отбейте.

Яйца взбейте, посолите, приготовьте омлет.

Кусочки филе выложите внахлест пластом. Сверху - омлет и половину моркови, нарезанной соломкой. Сверните рулетом, заверните в фольгу, перевяжите нитью. Залейте водой. Добавьте лук, морковь, перец, соль и лавр. Варите 45 мин., снимая пену. Бульон процедите и остудите. Распустите желатин в стакане бульона и влейте обратно в бульон, прогрейте (не кипятить).

Рулет нарежьте ломтиками, залейте остывшим бульоном. Украсьте кукурузой, оливками и укропом. Уберите в холодильник на 3 ч.



КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

7 куриных голеней, 150 мл белого вина, 200 мл сливок, 1 ст. ложка горчицы, 3 зубчика чеснока, 30 мл растительного масла, соль и специи по вкусу.

Голени посыпьте солью и специями. Влейте немного растительного масла, перемешайте. Оставьте на 15-20 минут. На горячую сковороду налейте растительное масло и обжарьте голени на сильном огне со всех сторон. Выложите ножки в форму. В отдельной посуде соедините сливки и белое вино. Добавьте измельченный чеснок, горчицу, немного соли и специи (черный перец, карри, паприка). Перемешайте, доведите до кипения, но не кипятите. Залейте соусом голени и запекайте 30-35 минут при 200 градусах. Во время запекания можно 2-3 раза полить курицу соусом.



ЖАРЕНЫЕ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

Яйцо, 400 г муки, 150 мл молока, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, соль, растительное масло. Для начинки: 200 г творога, 2 ст. ложки сахара.

Молоко влейте в посуду с антипригарным покрытием. Всыпьте сахар, соль и треть муки. Размешайте венчиком. Поставьте на умеренный нагрев. Помешивайте 5-8 минут. Вмешайте сливочное масло и остудите. Вбейте яйцо, вымешайте. Выложите заваренную массу на муку (оставьте 2-3 ст. ложки для раскатки), замесите плотное тесто и оставьте на 10-15 минут под пленкой. Творог разомните с сахаром. Раскатайте тесто в тонкие пласти, вырежьте кружочки, на каждый положите начинку и слепите вареники. Обжарьте на масле до румяности, по 2-3 минуты с каждой стороны.



АЙВА С ОРЕХАМИ И МЕДОМ

2 айвы, 4 ст. ложки меда, 100 г грецких орехов (можно миндаль, кешью, фундук).

Айву помойте, сотрите пушок. Разрежьте каждую на 2 части вдоль. Чайной ложкой удалите сердцевину с семечками и немного мякоти. Снизу половинки немного срежьте, чтобы они были устойчивыми. Орехи подсушите, измельчите ножом и наполните ими айву. На каждую половинку вылейте по столовой ложке меда. Выложите айву в форму, накройте фольгой и запекайте 25-30 минут при 180 градусах.

ГОРБУША В РАССОЛЕ

400 г филе горбуши на коже, мелкая луковица, 1/4 чайн. ложки сахара, 100 мл растительного масла. Рассол: 1 л воды, 5 ст. ложек крупной поваренной соли.

Лук нарежьте кольцами или полукольцами. Для рассола растворите в воде комнатной температуры соль, хорошо перемешайте. Залейте филе рассолом, чтобы оно было полностью скрыто. Сверху положите небольшой груз. Накройте крышкой и оставьте на час при комнатной температуре. Рассол слейте, рыбу не промывайте. Мякоть нарежьте ломтиками, срезая с кожи острым ножом. Выложите рыбу в контейнер, присыпьте щепоткой сахара. Сверху выложите лук и полейте маслом. Слои повторите. Плотно закройте контейнер крышкой и уберите в холодильник на ночь.

СЕЛЕДКА ПРЯНАЯ

2 селедки, 170 г соли, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 35 г сахара, 10 горошин черного перца, 1 л воды.

Разморозьте рыбу, промойте под про-

РЫБУ СОЛИМ САМИ

точной водой, разделять не нужно. Влейте воду в кастрюлю (эмалированную или из нержавеющей стали), добавьте соль, сахар, лавровый лист, перец. Доведите до кипения и поддержите на огне 2-3 минуты. Дайте рассолу остыть. Поместите рыбу в подходящую емкость, залейте рассолом и придавите небольшим грузом. Поставьте сельдь в холодильник на двое суток. За это время получится малосоленая рыба. Если хотите более соленую сельдь, пусть постоит в холодильнике трое суток. Готовую рыбу достаньте из рассола, оботрите. Разделайте сельдь (удалите голову, хвост, хребет, внутренности) и порежьте на кусочки.

СКУМБРИЯ В ЧАЙНОЙ ЗАВАРКЕ

Скумбрия, 1 л воды, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки соли, 2 ст. ложки черного чая, 2 горсти луковой шелухи, 2 лавровых листа, 1 чайн. ложка зерен кориандра/несколько бутонов гвоздики, душистый перец по вкусу.

Скумбрию разморозьте, выпотрошите, отрежьте голову. Для рассола смешайте все ингредиенты и доведите до кипения. Дайте рассолу остыть, процедите и залейте рыбу. Солите скумбрию 2-3 дня, несколько раз перевернув ее в рассоле.

КЕТА ПОД ГНЕТОМ

1 кг кеты, 3 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, лимон, черный перец горошком и лавровый лист по вкусу.

Нарежьте рыбу на порционные кусочки. Чтобы кета быстрее засолилась, они должны быть не более 2-2,5 см. Сбрызните рыбу лимонным соком, натрите сахаром и солью. Возьмите глубокую неметаллическую посуду, выложите в нее кету. Добавьте лавровый лист (можно разломать на несколько частей) и несколько горошин черного перца. Сверху уложите тяжелое блюдо в качестве гнета. Чтобы получить слабосоленую рыбу, достаточно подержать ее в холодильнике 5-6 часов.

Зеленый подоконник



ЦВЕТОК В ПОДАРОК

Зимой для дачников, скучающих по саду и огороду, настоящей отдушиной становится комнатное цветоводство. Они точно не откажутся от еще одного зеленого друга!

Что подарить увлеченным цветоводам? Конечно же, растение в горшочке. И пусть это будет не просто цветок, а символичная культура, привлекающая в дом удачу и добро.

Антуриум - мужской цветок

Растение представляет собой початок золотисто-белого цвета с красным «хвостом-покрывалом». Собственно, из-за початка, устремленного вверх, в народе этот цветок называют «мужское счастье». Хотя по легенде антуриум появился благодаря девушке. В юную красавицу влюбился вождь одного из племен. Но она отказала ему, так как у нее уже был возлюбленный. Вождь рассвирепел, убил жениха и хотел взять девушку силой. Пытаясь сохранить свою честь, красавица бросилась в костер. Боги сжалились над ней и превратили в алый цветок.

Зацветает «мужское счастье» в феврале. Любит рассеянный свет и высокую влажность воздуха. В весенне-летний период оптимальная температура для него - 22-28°, а в холодный период - 15-16°. В теплое время года поливы должны быть обильными, зимой - умеренными.

Драцена Сандера принесет удачу

Бытует мнение, что драцена приносит в дом удачу и счастье. Ее часто назы-

вают «Lucky bamboo» («бамбук удачи»). Растение может находиться как в почве, так и в воде. Оно любит свет, но не прямые солнечные лучи. Комфортно чувствует себя при температуре от 20-35°. Обожают проветривания.

При выращивании «бамбука» в воде ее уровень должен быть стабильным - выше корней на 2-3 см. Подливать воду нужно раз в неделю. Подкармливать драцену необходимо раз в месяц специальными удобрениями.

Спатифиллум

- «женское счастье»

Это растение выглядит особенно элегантно во время цветения, когда верхушка цветоноса раскрывается белым парусом с желтым цветком-початком в центре. Второе название спатифиллума - «женское счастье». Оно связано с легендой о древнегреческой богине. В день своей свадьбы богиня была так счастлива, что решила сделать подарок всем женщинам и вдохнула частичку своей радости в спатифиллум. Непodarом считается: если этот цветок появится в доме девушки, она скоро выйдет замуж.

«Женское счастье» любит рассеянный свет. Если растение не цветет, вполне возможно, ему не хватает света, или оно страдает от холода. Зимой спатифиллум хорошо себя чувствует при температуре не ниже 16°, летом ему будет комфортно при 20-27°.



Антуриум



Драцена Сандера



Спатифиллум

Домашние любимцы



ВАШ ПИР - ИХ ОТРАВА!

Вы видели хотя бы одного хозяина, который не угощал бы питомца со своего барского стола? Между тем некоторые продукты могут оказаться настоящим ядом для ваших любимцев.

Любой ветеринар скажет: необходимо выбрать определенный тип питания и придерживаться его. Сухой корм желательно подбирать вместе со специалистом, учитывая возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности питомца. С натуральным рационом немного сложнее. Важно следить за тем, чтобы животному хватало питательных веществ, витаминов и минералов.

Но есть ряд продуктов питания, которые для нас, людей, полезны и вкусны, а вот для наших любимцев могут стать последним обедом в их жизни.

Виноград и изюм = почечная недостаточность

В 1980 году ученые из американского Центра токсикологии животных забили тревогу. Их поразило то, что за два года было зафиксировано 150 случаев отравления собак виноградом. 7 животных из этого списка погибли, у остальных развилась почечная недостаточность.

Недавно стало известно, что может спровоцировать негативную реакцию - это винная кислота и ее соль, битарат калия. Винная кислота также содержится в смородине. Сталкиваясь с ней нежелательно не только собакам, но и кошкам.

Характерные признаки отравления: рвота, диарея, отсутствующее или повышенное слюноотечение, отказ от пищи и воды в течение суток и дольше, вялость, апатия, понижение температуры тела.

✓ **Смертельно опасная доза для собаки весом до 20 кг - 10-15 ягод винограда. Отравление могут вызывать даже 4-5 ягоды.**

Лук и чеснок = анемия

Мало кому в голову придет кормить своего пса луком в чистом виде. Но некоторые делятся с питомцами шашлыком с кольцами лука или остатками салата с чесноком. Для братьев наших меньших токсичны все луковые культуры. Их эфирные масла содержат вещества-окислители, которые влияют на способность гемоглобина переносить кислород.

Если питомец съест блюдо с луком, у него может развиваться опасная для жизни анемия. Содержащиеся в луковых культурах соединения способны расширять сосуды у собак и кошек, провоцировать мышечную слабость, вызывать диарею и повышать температуру.

Шоколад = тяжелое отравление

Исследователи из университета Ливерпуля выявили 386 случаев отравления шоколадом собак и кошек за последние пять лет. Этот десерт содержит токсичный для домашних животных алкалоид теобромин.

Больше всего теобромин содержит темный кондитерский шоколад (до 16 мг/г). Он может попасть в организм питомца вместе с печеньем, которое покрыто шоколадом. Нередки случаи, когда животное съело оставленные без присмотра конфеты. В горьком шоколаде токсичного для питомцев вещества намного меньше - 5,5 мг/г, а в молочном - 2,4 мг/г.

Небольшие дозы вызывают у животных диарею и рвоту. Тяжелое отравление сопровождается гиперактивностью, потерей равновесия и тремором. В опасных случаях появляются судороги. Спасти животное может только ветеринар, обратиться к которому нужно незамедлительно.

Сдоба = поражение печени и заворот кишок

В булочки и баранки часто добавляют ксилит - подсластитель. И если для человека это относительно безопасное вещество, то для собак и кошек оно токсично. При отравлении ксилитом происходит выброс большого количества инсулина с последующим развитием тяжелой гипогликемии. Возможно также поражение печени.

Будьте осторожны при работе с дрожжевым тестом. Если питомец попробует его на вкус в сыром виде, то рискует столкнуться с острым расширением желудка или даже заворотом кишок.

Что делать, если отравление произошло

Первое, что стоит сделать до визита к ветеринару, - вызвать у собаки или кошки рвоту. Для этого попробуйте аккуратно надавить на корень языка животного пальцем или зубной щеткой. Однако действуйте осторожно, чтобы не травмировать гортань и зубы.

Затем дайте питомцу активированный уголь - он соберет остатки токсинов в желудочно-кишечном тракте до того, как те попадут в кровь и распространятся по организму. Вслед за этим необходим срочный визит в ветеринарную клинику. Самим лечить животное или ждать, что «само пройдет», крайне опасно!

В зависимости от состояния кота или собаки врач может использовать внутривенные инфузии, лекарства, облегчающие симптомы.

ОПАСНЫЕ РАСТЕНИЯ

Диффенбахия. При контакте с кожей сок провоцирует развитие ожога. Если он попадает внутрь, у животного нарушается дыхание, появляются трудности с принятием пищи.

Каланхоэ. Язык кошки и слизистые полости рта воспаляются при употреблении, возможно появление волдырей и небольших язв.

Герань. Нарушает работу желудочно-кишечного тракта животного. При отрав-

лении не исключены диарея и рвота.

Бегония. Содержит щавелевую кислоту, которая вызывает ожог полости рта и пищевода питомца.

Лилия. Во всех частях растения содержится химикат, способный вызвать у кошки отказ почек. Животное рискует получить смертельную дозу, съев листик или лепесток лилии, слизав пыльцу с лап или выпив воду, в которой стояло растение.

КУРОЧКА, ФАРШИРОВАННАЯ ФРУКТАМИ

Понадобится: курица - 1 тушка, апельсин - 1 шт., яблоко - 1 шт., клюква замороженная - 50 г, чеснок - 2 зубчика, оливковое масло, мед и соевый соус - по 1 ст. л., паприка - 1/3 ч. л., розмарин - 2 веточки, соль, перец.

Тушку промойте, обсушите. Зубочисткой сколите края кожи на шейке. Смешайте соль, перец, паприку, масло, соевый соус, тертый чеснок и мед. Обмажьте курицу снаружи и внутри, оставьте на 2 ч. Клюкву разморозьте. У яблок удалите сердцевину, нарежьте. Апельсин очистите, удалите семена и также нарежьте. Нафаршируйте курицу. Сколите кожу зубочистками, ножки свяжите нитью. Уложите тушку в форму, влейте стакан воды, положите веточки розмарина. Накройте фольгой и запекайте 1-1,5 ч. при 200 градусах, время от времени поливая курицу соком из формы. За 25 мин. до конца снимите фольгу.

САЛАТ «РЫЖИК»

Понадобится: морковь - 3 шт., копченое куриное филе - 150 г, твердый сыр - 150 г, чеснок - 1 зубчик, майонез - 2 ст. л., сметана - 1 ст. л., тарталетки - 10 шт., свежая петрушка для подачи, соль, перец.

Морковь вымойте щеткой, отварите в мундире. Остудите, очистите и натрите на крупной терке. Сыр натрите, чеснок пропустите через пресс. Филе нарежьте мелкими кубиками. Смешайте морковь, курицу, сыр и чеснок. Посолите, поперчите и заправьте смесью майонеза и сметаны. Непосредственно перед подачей выложите салат в тарталетки. Украсьте веточками петрушки. Варианты подачи салата: 1) на кусочках подсушенного белого или черного хлеба, 2) нафаршировать им помидоры.

МЯСО С КАРТОФЕЛЕМ

Понадобится: свинина (вырезка, шея) - 900 г, картофель - 500 г, мед - 1,5 ст. л., горчица дижонская - 1 ст. л., тимьян - 1 ч. л., черный перец - 1/3 ч. л., кориандр - 1/3 ч. л., растительное масло - 2 ст. л., соль.

Мясо вымойте, обсушите. Натрите солью, перцем и тимьяном. Поместите в пакет и уберите на 2 ч. в холодильник. Картофель очистите, нарежьте крупно. Выложите свинину в форму для запекания, накройте фольгой. Запекайте около 50 мин. в духовке, разогретой до 180 градусов. Картофель посолите, поперчите, сбрызните 1 ст. л. масла. Добавьте его в форму к мясу. Смешайте горчицу, мед и растительное масло. Смажьте полученным соусом мясо, посыпьте кориандром и готовьте блюдо еще 25 мин. без фольги.

** Красное вино дополнит блюда с ярким вкусом из красного мяса - стейки, запеченный окорок, копчености. К белой рыбе, морепродуктам и вареной курице, обладающими более мягким вкусом, подайте белое вино. Красная рыба и нежирное мясо сочетаются с розовым вином. Игристое - к блюдам со сливками.*

«ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ» С ЧЕРНОСЛИВОМ

Понадобится: куриное филе - 200 г, свекла - 3 шт., картофель - 2 шт., морковь - 1 шт., яйца - 2 шт., грецкие орехи (ядра) - 45 г, чернослив без косточек - 40 г, гранат - 1 шт., шампиньоны - 150 г, растительное масло - 1,5 ст. л., майонез - 200 г, соль.

Филе натрите солью и перцем, смажьте 1/2 ст. л. масла. Заверните в фольгу и запекайте 25 мин. при 180 градусах. Филе и шампиньоны нарежьте кубиками. Грибы обжарьте на растительном масле. Свеклу, картофель, морковь и яйца отварите, очистите и натрите по отдельности. Чернослив обдайте кипятком и измельчите. Орехи нарубите. К свекле всыпьте орехи и чернослив. Установите в центр блюда стакан. Вокруг него выкладывайте слоями, смазывая майонезом и слегка подсаливая: картофель, морковь, филе, грибы, яйца, свеклу. Смажьте верх майонезом, вдавите зерна граната. Уберите в холод на ночь.

