

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОТРАТА

№3

январь 2023

6 идей

зимнего маникюра

стр.37

История из жизни

С чистого листа

стр.24-25

Крещение Господне

Как провести праздник?

стр.27

Какие растения

принесут удачу

стр.40

Первый день

на новой работе

стр.28

цена:

2,5 лари

Елизавета Шакира:

стр.16-17

«Если ты не готов, шанс тебе не поможет»

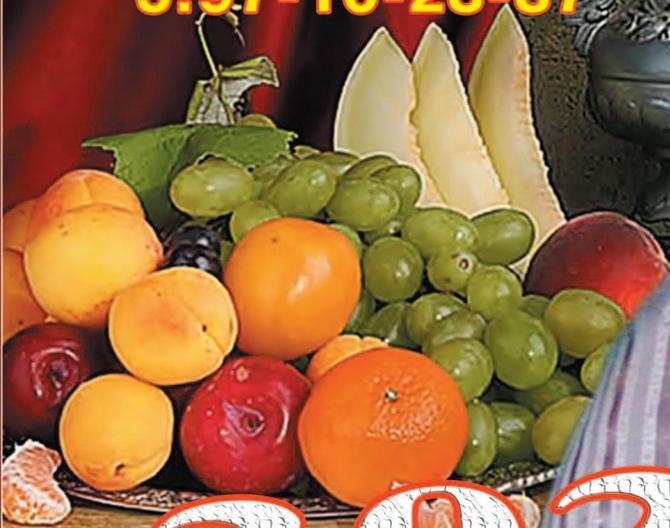
ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ

ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;

5.99-20-37-64;

5.97-10-23-37



2023

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						



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

Сертификат:
серия TP №23134 (С)
от 21.02.2005 г.

СЧАСТЬЕ В ЛЮБВИ НУЖНО КАЖДОМУ

Так считает потомственная ясновидящая.
О приметах о и самых действенных методах,
помогающих противостоять любовным
проблемам беседует **Нелли БИЧИКАШВИЛИ.**

- Вот проблема: любящие поругались, и день своей свадьбы будут встречать отдельно. Значит ли это, что и в дальнейшем в их отношениях будет больше пасмурных дней, нежели солнечных?

- Ни в коем случае не нужно на это настраиваться. И даже если ссора зашла так далеко, что ваш любимый ушел, хлопнув дверью, или если он оставил вас ради другой женщины, это не безысходная ситуация, потому что всегда есть возможность прибегнуть к помощи любовной магии.

- Но ведь на решение проблемы, видимо, требуется много времени...

- Есть ситуации, которые можно исправить в считанные дни. Но даже если ваша проблема требует более длительной работы, вы будете знать, что следующий день вашей свадьбы вы точно будете встречать вместе, и дальше ваша любовь будет под защитой мощной магической силы.

- **Нелли, вот вы сейчас сказали «точно будете вместе». Насколько вообще можно быть уверенным в том, что результат будет достигнут, когда речь идет о таком непонятном для материалистов явлении, как ясновидение и магия?**

- Действительно, к ясновидению и магии некоторые еще относятся с предубеждением, хотя последствия предсказаний и магического воздействия совершенно

конкретны и ощутимы. Если, например, после моих предсказаний и проведенных обрядов в точно обозначенный мною срок к вам возвращается супруг, который ушел к другой женщине, – разве это не результат? Если он больше не хочет видеть вашу соперницу, по которой еще недавно сходил с ума и которую ставил вам в пример, – разве это не показатель моих прогнозов и работы? Или если человек, в которого вы влюблены и который еще вчера не замечал вас, вдруг обнаружил, что вы лучше всех на свете, – разве это не победа? Но, конечно, я могу с полной ответственностью говорить о результативности только той работы, которую провожу сама.

- А на прием к вам трудно попасть?

- Поскольку желающих заглянуть в будущее предостаточно, то следует предварительно записаться на прием и согласовать со мной день и время вашего посещения. Дело в том, что я не провожу массовых сеансов и не ограничиваюсь предсказаниями событий, а глубоко вникаю в личную ситуацию каждого и кардинально меняю ее к лучшему. Понятно, что все это требует времени и большой работы. Но я стараюсь принять всех, кто нуждается в помощи, ведь счастье в любви необходимо каждому! Без него человек просто не сможет жить полноценной жизнью, не сможет в полной мере реализовать себя.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

УСПЕЙ КУПИТЬ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ 100 СКАНДВОРДОВ

НАЗВАН ЛИДЕР В ГОНКЕ ЗА РОЛЬЮ ДЖЕЙМСА БОНДА

Британский актер Аарон Тейлор-Джонсон может получить роль агента 007 в новом фильме про Джеймса Бонда, пишет Daily Mail.

Как утверждает газета, артист встречался с продюсером Барбарой Брокколи и встреча прошла "очень удачно" после кинопроб в конце прошлого года.

"Аарон настолько впечатлил боссов, что снял одну из знаменитых тизерных сцен

франшизы со стволом, что делают все актеры. Этот шаг делает его на шаг ближе к подписанию сделки", – цитирует издание одного из источников. Тот же собеседник добавил, что Тейлор-Джонсон – один из лидеров в гонке за ролью.

В то же время отмечается, что пока нет официальной информации и непонятно, как ситуация будет развиваться дальше.



Шоу-бизнес

ЭШЛИ ОЛСЕН ВЫШЛА ЗАМУЖ



Свадебное торжество состоялось 28 декабря, а избранником Эшли стал художник Луи Эйснер, с которым она встречалась на протяжении нескольких лет. Молодожены сыграли

свадьбу в расположенном в районе Бель-Эйр (Лос-Анджелес) особняке, и, надо заметить, она получилась весьма скромной – на церемонии было всего около полусотни гостей, среди которых, предположительно, была и Мэри-Кейт Олсен, сестра Эшли. Встречаться же влюбленные начали еще в 2017 году, однако в связи с тем, что они оба ведут закрытый образ жизни, крайне редко вместе появляясь на публике, впервые Эшли и Луи официально вышли в свет лишь в сентябре 2021 года – тогда они удостоили своим присутствием одно из благотворительных мероприятий в Беверли-Хиллз, организованное отцом Луи, адвокатом Эриком Эйснером. Что же касается Лизы, матери художника, то она является достаточно успешным и хорошо известным многим фэшн-фотографом, а также дизайнером ювелирных украшений.

КАЙЛИ ДЖЕННЕР И ТРЭВИС СКОТТ СНОВА РАССТАЛИСЬ

Кайли Дженнер и Трэвис Скотт расстались после рождения своего романа в феврале 2020 года, сообщает источник Us Weekly. Рождественские каникулы экз-возлюбленные провели порознь.

«Кайли и Трэвис должны были ехать на отдых вместе, но она отправилась в Аспен, чтобы побыть там со своей семьей и близкими, — рассказал инсайдер. — Они и раньше расставались не раз, и, как известно, всегда остаются друзьями и прекрасными родителями».

На каникулы 25-летняя Дженнер отправилась с 4-летней дочерью. Она проводила время в компании Хей-

ли Бибер, Джастина Бибера и Стасси Караниколау.

Напомним, что Кайли и Трэвис воспитывают двоих детей: малышку Сторми и сына Вольфа, которому еще не исполнилось и года.

Попытку возобновить отношения пара предприняла в мае 2021 года. «Трэвис и Кайли никогда не были ближе, — сообщил тогда источник в беседе с Us Weekly. — Ребенок абсолютно сблизил их еще больше. Она так рада за свою семью. Трэвис вне себя от восторга. Они оба давно хотели этого».

По слухам, основной причиной ссор Дженнер и Скотта каждый раз являлись измены рэпера.



САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ЛЮКСОВЫЙ БРЕНД ОДЕЖДЫ В МИРЕ



Пользователи искали наименование данной марки одежды 11,1 миллионов раз за месяц, и этот бренд – Louis Vuitton!

Установил же название самого популярного люксового бренда одежды в мире частный авиаперевозчик Compare My Jet – результаты проведенного им исследования были недавно опубликованы на официальном сайте сервиса. Руководству компании пришлось проанализировать поисковые запросы в Google, сделанные пользователями из 195 стран мира, и в 81 стране, включая ОАЭ, Монако, Ирландию и Швейцарию, на первом месте оказался именно

французский бренд Louis Vuitton! Вторую строчку рейтинга занял автомобильный бренд Lamborghini, который чаще всего вбивали в поисковик российские пользователи, а на третьем месте расположился еще один автомобильный бренд Mercedes Benz – он оказался наиболее востребованным в двадцати трех странах мира. Также в десятку лидеров попали такие популярные ретейлеры, как Dior, Chanel, Porsche, Balenciaga, Gucci, Loewe и Michael Kors, кроме того, в списке фигурируют компании Pierre Cardin, Maserati, Kenzo, Hugo Boss, Diesel, Bugatti, Tory Burch, Ralph Lauren, L'occitane и Hermes.

БРЭД ПИТТ ЗАВЯЗЫВАЕТ С БИЗНЕСОМ В ГОЛЛИВУДЕ



В конце 2022 года в голливудском кинобизнесе произошло крупное событие. 59-летний Брэд Питт продал 60% акций своей продюсерской компании Plan B. Эта сделка якобы принесла ему сотни миллионов долларов, но для поклонников актера будет важен другой момент.

Американские СМИ сообщают, что после крупной продажи бывший муж Анджелины Джоли «сбавит обороты» и частично уйдет на покой.

«Брэд решил, что хочет жить мирной жизнью в бу-

дущем, и решает, как для него будет выглядеть «полупенсия», — рассказал источник издания Page Six.

Он же успокоил фанатов Питта, отметив, что актер, скорее всего, продолжит сниматься в кино, но другие его обязанности, например, продюсирование, отойдут на второй план.

Другой инсайдер добавил, что Брэд «рассматривает возможность покинуть Голливуд и переехать во Францию». Полупенсия в каком-нибудь Провансе... Звучит, как сказка.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Уже несколько лет мы живем в условиях противостояния коронавирусу, а самым уязвимым перед влиянием нового вируса органом являются наши легкие. Это заставляет пристальнее прислушиваться к сигналам организма и не отмахиваться от явных признаков недомогания.

Дыхание со знанием

Полезно знать

Что вы делаете, когда работаете, отдыхаете и даже читаете эту статью? Вы дышите. Но процесс дыхания является для нас настолько обыденным и незаметным, что мы уже не задумываемся о том, что однажды он может прекратиться. Наши легкие можно сравнить с фильтром в аквариуме. Если у вас или ваших знакомых когда-нибудь были такие непривередливые домашние животные, как рыбки, то вы знаете, что фильтр в аквариуме нужно чистить, потому что в какой-то момент он загрязняется настолько, что уже просто не способен осуществлять очистку воды. То же самое происходит с нашими легкими.

Кстати

Осипший, «севший» голос по утрам - веский повод обратиться к врачу и проверить здоровье дыхательной системы.

Испытываем легкие

Как самостоятельно провести небольшую диагностику легких и понять, есть ли проблемы?

Расскажем вам несколько простых способов.

1. Задержите дыхание. Если с легкими все в порядке, то вы без проблем сможете продержаться больше минуты.

2. Надуйте воздушный шарик за один вдох. Получилось? Замечательно!

3. Задуйте все свечи на торте. Если вам удастся загадать заветное желание и задуть все свечи, стоя на расстоянии пяти шагов от торта, то вы абсолютно точно можете не переживать за свои легкие, с ними все в порядке.

В настоящее время современная медицина достигла больших успехов в диагностировании заболеваний. Это быстро, безболезненно и важно. Не бойтесь посещать врача! 80% заболеваний, обнаруженных на ранних сроках, поддаются лечению и не успевают причинить большого вреда организму. Главное - своевременность.

Ольга Савинкина.

Кстати

Если вы перенесли простуду, бронхит, ларингит, трахеит, пневмонию, то кашель должен прекратиться в течение 14 дней.

Помоги нам!

Как легкие дают понять, что им нужна помощь? Они подают звуковые сигналы: кашель, одышка, хрипы. Но чаще всего мы игнорируем все эти признаки, думая, что причиной тому является обычная простуда или увлечение курением, и со временем все само пройдет. А вдруг не пройдет?

А вы знали, что

... человеческий нос является первым фильтром дыхательной системы и имеет 4 степени фильтрации? А реснички дыхательных путей «выметают» пыль. Если бы их не было, пыли бы в организме человека за весь период жизни скопилось примерно 5 кг.

Печени тяжело...

Как понять, что этот орган не справляется с возложенной на него нагрузкой? Обратите внимание на эти симптомы.

Печень - один из самых важных органов, поэтому у него достаточно большой запас прочности. Но из-за некоторых ошибок, которые совершают люди, этот орган начинает испытывать перегрузки и посылает сигналы, что дело плохо.

1. Изменяется цвет глаз. Какая связь между печенью и глазами? Одной из функций печени является расщепление продуктов распада гемоглобина. Это не происходит полностью, когда печень перегружена, и билирубин, один из продуктов распада, окрашивает белки глаз в желтый цвет. Кроме глаз, могут окрашиваться кожные покровы и другие слизистые оболочки. В запущенных случаях радужная оболочка глаз тускнеет, а зрачки становятся белесыми.

2. Пигментные пятна на лице. Возникают из-за нарушений в обмене пигмента меланина. За это отвечает печень. Если она не справляется, на лбу и висках могут появиться зеленоватые или коричневые пятна.

3. Жирная кожа. Тоже признак нарушения работы печени. Это происходит, когда печень не справляется с избытком жиров, поступающих с пищей. Жир скапливается в протоках сальных желез. Обычно, когда плохо работает печень, жирная кожа на лбу и крыльях носа.

4. Вертикальные морщины между бровями. Они могут подсказать опытному глазу, что проблемы с печенью.

С. Ревзин, гепатолог.

**В СРАВНЕНИИ С ДРУГИМИ
ОРГАНАМИ У ПЕЧЕНИ
САМАЯ ВЫСОКАЯ
ТЕМПЕРАТУРА
В ОРГАНИЗМЕ – 40°C.**



Богатырь рождается у каждой десятой женщины. Хорошо это или плохо? Какую угрозу для здоровья матери и ребенка видят в этом врачи?

ПОЧЕМУ МАЛЫШИ РОЖДАЮТСЯ КРУПНЫМИ

Есть прямая зависимость между массой плода и длительностью диабета у матери, а также между степенью ожирения беременной и средней массой тела новорожденного. Высокое содержание жирных кислот в крови беременной способствует быстрому росту плода. Ожирение отца ребенка также фактор риска.

Иногда диабет обнаруживают у женщины во время беременности. Крупный плод может быть из-за гестационного сахарного диабета, который требует инсулинотерапии. Поэтому всем женщинам, которые ожидают или родили крупных детей, необходимо обследоваться на сахарный диабет.

Наследственность

Риск рождения крупных детей увеличивается у родителей, которые родились крупными. Также высок риск у женщин, уже рожавших очень крупных ребят. Это связано с особенностями маточно-плацентарного кровообращения.

У женщин, родивших крупных детей, со временем может развиться сахарный диабет. Иногда он появляется во время беременности.

Знаете ли вы, что...

Считается, что адаптация слишком крупного новорожденного протекает сложнее. Такие дети предрасположены к сахарному диабету, ожирению, аллергии.

плода становятся плотнее, швы и роднички - менее широкими и растяжимыми что может осложнить течение родов.

Когда виновата плацента

Большой объем плаценты (когда толщина более 5 см) приводит к естественному обмену веществ и развитию плода. Расположение плаценты по задней стенке матки также способствует интенсивному кровоснабжению и росту малыша. Длительный прием лекарств, улучшающих плацентарное кровообращение, тоже способствует сильному росту плода.

Нормы в акушерстве

Крупным считается ребенок весом больше 4 кг. Гигантскими называют детей весом при рождении больше 5 кг. Что способствует рождению таких богатырей?

Мама много ест

Питание беременной должно соответствовать потребности материнского организма и растущего ребенка. Избыточное питание и недостаток движения приводят к повышенной массе тела у мамы. Увеличивается риск рождения крупного малыша. Следите за весом. Норма - плюс 500 г за неделю. Прибавка более чем на 15 кг за беременность - это много. Жировые отложения, как и отеки, опасны.

Диабет

и ожирение

При сахарном диабете изменены все виды обмена веществ. Это приводит к избыточному содержанию глюкозы в крови матери и пуповинной крови плода, способствуя повышению массы плода и изменению его жирового обмена. Плод растет неравномерно, что обусловлено периодами повышенного или пониженного содержания сахара в крови.

Признаки крупных детей, рожденных от матерей с сахарным диабетом: лунообразное одутловатое лицо, короткая шея, широкий плечевой пояс, большое туловище за счет увеличения печени, селезенки. Ребенок сложен непропорционально.

Первенцы обычно рождаются меньше вторых и третьих детей в семье.

Перенашивание

У женщин с длинным менструальным циклом часто беременность длится дольше 40 недель, но признаков перенашивания у ребенка нет. Повышенной массы тоже. При истинном же перенашивании отмечаются более крупные размеры плода старение плаценты. Кости черепа

Цифры и факты

❖ **Большой и здоровый малыш часто рождается у родителей крупного телосложения.**

❖ **Если мама и папа маленькие, а малыш крупный, причину нужно искать в организме мамы.**

❖ **Больше всего крупных деток рождается в скандинавских странах.**

После родов

Большие размеры малыша могут осложнить не только роды, но и послеродовое восстановление, а может возникнуть кровотечение из матки. Она сильно растянута и плохо сокращается. Это грозит тем, что в ее полости могут остаться части плаценты. Будьте бдительны - обращайтесь к врачу. Иногда бывает показана операция.

✓ Матка может медленнее сокращаться. Возможны анемия, недостаточная выработка грудного молока.

✓ У женщин с лишним весом чаще появляются тромбы в сосудах ног, а также эндометрит, мастит.

С. Беляева, акушер-гинеколог.

Пусть побегаёт

С утра 5-6 уроков в школе, где нужно сидеть не шелохнувшись. Потом занятия музыкой или английским и вечернее бдение за компьютером, поджав под себя ноги и скрючившись перед монитором. Такая многочасовая неподвижность приводит к нарушению оттока венозной крови от головы, что и вызывает головную боль напряжения.

Что делать. Нужны физически активные перерывы. Даже в школе между уроками. Пусть ребенок лучше побегает (хотя учителя это не приветствуют), чем тихо сидит на перемене.

После физкультуры

Ребенок подвигался на уроке физкультуры, а голова почему-то заболела. Это происходит, если напрягаются шейные мышцы. Голова, как правило, может заболеть у неподготовленных, нетренированных детей. **Что делать.** Лучшая профилактика - не прогуливать уроки физкультуры. Но если после занятий спортом головные боли повторяются, обратитесь к врачу.

Головные боли напряжения чаще всего возникают у детей в возрасте от 7 до 10 лет. Ребенок, как правило, жалуется на боль в лобной части.

В чем причина головной боли

Если ваш ребенок постоянно жалуется на головную боль, прежде всего подумайте, как он проводит дни и какая у него нагрузка...

Неудобная парта

Причиной головной боли может стать также зрительное напряжение. Уточните, хорошо ли он видит, что написано на доске, или ему приходится щуриться, чтобы разглядеть буквы и цифры? Постоянное напряжение глаз может быть причиной головной боли.

Что делать. Проверить зрение. Возможно, окулист порекомендует пересадить ребенка на первую парту или назначит лечение.

Накануне экзамена

У детей тоже бывают серьезные переживания, которые влияют на напряжение все тех же мышц головы и шеи. Поругались родители, поссорился с одноклассниками, понервничал перед эк-

заменом... Заканчиваются эти волнения головной болью.

Что делать. Создайте дома положительный эмоциональный фон. Не нагнетайте обстановку перед экзаменами.

С утра пораньше

Неудобная постель тоже может стать причиной головной боли напряжения. В этом случае ребенок жалуется на неприятные симптомы с утра, едва открыв глаза.

Что делать. Проверьте, удобна ли у него кровать. Матрас не должен провисать, подушка должна быть не слишком высокой, жесткой или мягкой. Если эти меры не помогают, обратитесь к врачу.

Слишком активные игры

Если ваш ребенок занимается спортом, будьте бдительны. В таких видах спорта, как футбол, хоккей, фигурное катание, бокс, возможна травма головы. Хотя, конечно, удариться головой можно и во время прогулки. К сожалению, ребенок не всегда может оценить тяжесть своего состояния и о падении не всегда расскажет родителям. Но симптомы травмы часто проявляются через несколько дней головной болью.

Что делать. Расспросите с пристрастием, чтобы сразу исключить травму головы. Если падал, ударился, кто-то толкнул, упало что-то на голову, нужна консультация врача.

Нужно ли ребенку измерять давление?

Не обязательно. Если у него нет заболевания почек, сахарного диабета, показатели давления будут, скорее всего, в норме. У детей до 10 лет нормальным считается давление в диапазоне 100-115 на 60-70 мм рт. ст. После 10 лет норма как у взрослого: 115-120 на 70-80. Пульсовая разница должна составлять 30-40 мм.

Родителей часто пугает пониженное давление у ребенка. Но если он бодр и весел, значит, это нормальное для него состояние. Если же он при этом жалуется на сонливость или апатию, можно дать ему сладкий чай.

С. Светлова, терапевт.

Проблемы с зубами

Если у мамы есть кариес, стремительно разрушаются зубы, ребенок унаследует это с вероятностью 45%. Заболевания десен по наследству отмечаются в трети случаев.

Что делать? С этой предрасположенностью показывайте ребенка стоматологу, причащите чистить зубы не реже 2 раз в день, использовать ополаскиватель для полости рта, применять зубную нить.

Мигрень

Есть ген, который вызывает эту патологию. Кроме того, в роду особенности сосудистого строения похожи. Риск развития мигрени у ребенка, если она есть у матери, - 80%.

Что делать? Пересмотрите рацион ребенка. Провоцируют приступ мигрени шоколад, сыры, кофе, цитрусовые и красное вино. Часто болезнь «стартует из-за гормональных колебаний, поэтому больше беспокоит подростков, а с годами и женщин во время менопаузы и при наступлении менопаузы.

Не всякий рак наследуется

Онкология часто бывает наследственной, особенно рак груди, яичников, ки-

Зная о том, с какими недугами сталкивались в роду, можно предугадать риск развития патологий у детей и вовремя принять меры.

ЭТИ БОЛЕЗНИ ЧАСТО ПЕРЕДАЮТСЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

шечника. Если в семье один случай патологии, то нужно насторожиться. Если болели двое, обследуйтесь обязательно.

Учитывайте и возраст, в котором у родителей появилась болезнь. Риск развития женских опухолей у дочери возрастает, если у матери проблему обнаружили до менопаузы. В роду наследуется примерно одинаковый набор генов с небольшими различиями.

Что делать? Регулярно обследовать дочь, провести беседу. Она должна в будущем посещать гинеколога, эндокринолога, маммолога, проктолога.

Больные суставы

Артрит и остеоартроз иногда диагностируют у детей. В этом случае болезнь чаще всего наследственная и приводит к ранней деформации суставов. Не всегда передается от родителей - возможно, че-

рез поколение. Недуги суставов развиваются быстрее из-за вредных привычек, лишнего веса, недостатка движения.

Что делать? Приучайте ребенка заниматься физкультурой, следить за питанием. Это позволит сохранить суставы здоровыми дольше.

Дела сердечные

Если проблемы с сердцем у матери появились до 65 лет, а у отца - до 50, то риск у ребенка повторить их судьбу колеблется в пределах 25-50%. Наследственный риск часто усугубляют неправильным питанием, отсутствием активности.

Что делать? Приучайте правильно питаться, больше двигаться. Не должно быть вредных привычек и не лишними будут регулярные посещения кардиолога.

Т. Чеботарев, терапевт, врач высшей категории.

Из всех видов онкологии по наследству чаще передается рак яичников, груди и кишечника.

Цифры и факты

- ✓ За минуту сердце перекачивает 4-5 литров крови.
- ✓ 1,6 км в час – с такой скоростью сердце выталкивает насыщенную кислородом кровь через аорту.
- ✓ Прочности сердца достаточно для работы в течение 150 лет.

Скрытые симптомы сердечного приступа

Сейчас у врачей скорой помощи очень много работы. Люди стараются лишний раз не вызывать медиков. Но если случился сердечный приступ, это необходимо сделать.

Сердце в опасности

Иногда больные, особенно часто такое бывает с женщинами, вообще не замечают симптомов. Возможно, потому, что не всегда он проявляется болью в области груди и вообще какими-то симптомами, которые интуитивно связываются с сердцем. Какие могут быть еще симптомы?

Боль и тяжесть в плече или челюсти

Поскольку в самом сердце нервных окончаний очень мало, часто больные испытывают в шее, нижней челюсти ощущение скорее тянущее, как будто человек несет что-то тяжелое.

Голова кружится

При сердечном приступе происходит нарушение кровообращения. Отсюда - головокружение и другие признаки кислородного голодания, такие как снижение температуры конечностей, бледность лица, мушки перед глазами. Но у головокружения могут быть и другие причины, поэтому не стоит сразу паниковать. Посидите спокойно несколько минут. Если состояние не улучшается и вы заметили другие симптомы, стоит вызвать скорую.

Слабость и внезапная тошнота

Насторожьтесь, если вдруг почувствовали сильную усталость и слабость. Признаком сердечного приступа может быть внезапная тошнота. Причем чаще всего симптомы появляются буквально на ровном месте. Человек чувствовал себя хорошо - и вдруг ему стало плохо. Его состояние ухудшается с катастрофической скоростью. Поспешите набрать номер телефона 112.

Л. Князева, кардиолог, врач высшей категории.

СИМПТОМОМ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО РАСПИРАЮЩАЯ БОЛЬ В ГРУДИ, НО И ВНЕЗАПНАЯ ТОШНОТА, ТЯЖЕСТЬ В ПЛЕЧЕ ИЛИ ЧЕЛЮСТИ.



НАСМОРК: КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ

Даже небольшое недомогание - повод отдохнуть. Не пытайтесь вести привычный образ жизни, лучше отлежитесь денек. Любая физическая активность ослабит иммунитет, а небольшая пауза поможет ему собраться и быстро задавить инфекцию!

Почему вредно сдерживать чихание?

С помощью чихания организм пытается освободиться от бактерий в носу. При этом наполненный болезнетворными бактериями воздух вырывается из носа со скоростью 160 км/ч. Если сдерживать чих, в носовой и ротовой полости создается чрезмерное давление. Под возникшим напором «зараженный» воздух устремляется по внутреннему каналу в среднее ухо. Это чревато его воспалением – отитом. Поэтому ни в коем случае не сдерживайте чихание. А чтобы не заражать окружающих, чихайте в локоть. Если использовать платок, часть бактерий попадает на ладони. Прикасаясь зараженными руками к окружающим предметам и людям, мы ускоряем развитие эпидемии.

Все знают, что, болея на ногах, мы повышаем риск осложнений! Это касается и «банального» насморка. Но есть и менее очевидные ошибки, которыми мы затягиваем выздоровление и провоцируем превращение этой «пустяковой» напасти в тяжелые недуги.

✓ **Использование спреев при заложенном носе.** Они создают в носовой полости избыточное давление. Это может спровоцировать заброс обосновавшихся тут бактерий в носовые пазухи и, как следствие, их воспаление - гайморит. Кроме того, бьющая в нос струя способна «загнать» бактерии в ухо, соединенное с носоглоткой внутренним каналом. Лучше отдавайте предпочтение средствам в форме капель. А спреи используйте не для лечения, а для профилактики насморка

- промывайте имми нос после возвращения с улицы.

✓ **Злоупотребление сосудосуживающими препаратами от насморка.** Они вызывают отток жидкости из слизистых носа. В результате отек, который возникает при насморке, спадает, и мы можем дышать. Но если пользоваться такими лекарствами дольше пяти дней, нередко развивается так называемая парадоксальная реакция организма. Препараты не просто перестают работать, но даже усиливают отек и могут способствовать развитию хронического насморка.

✓ **Отказ от проветриваний во время болезни.** Сухой воздух - союзник насморка. Он высушивает поверхность слизистых носовой полости. В таком состоянии ее местный иммунитет падает, а шансы инфекции проникнуть дальше в организм - возрастают. Чтобы влажность воздуха была в норме, проветривайте комнату, в которой находитесь, каждые два часа. Открывайте форточку на 15 мин и выходите из помещения.

✓ **Прогревающие процедуры без рекомендации врача.** Дышать горячим паром или класть на область носа подогретые мешочки с солью не всегда полезно. Если в носовой полости начался воспалительный процесс, такие процедуры ускорят развитие заболевания и могут быть чреваты осложнениями. Главный признак того, что прогреться нельзя, - мутные или зеленоватые выделения из носа. В такой ситуации честно признайте свое поражение в попытке самостоятельно вылечить напасть и идите к ЛОРу!

Виктория Семенцова,

От стенокардии

☼ Измельчите сухими и смешайте по 1 ст. ложке травы адониса и листьев Melissa. Залейте стаканом кипятка. Через 2 часа процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день 7 дней. Настой каждый раз готовьте свежий.

☼ Смешайте сухие цветки барбариса, корни валерианы и плоды боярышника (1:1:1). Залейте в термосе 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Через 2 часа процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Можно ли ломать таблетки?

Когда в аптеке нет таблеток в нужной дозировке, я их ломаю. Можно ли это делать? Елена Семеновна.

В некоторых ситуациях разделить таблетку необходимо, например, если лекарство прописали ребенку, а нужной дозировки просто не выпускается. Таблетки для взрослых можно делить, если есть продольные полосы на поверхности. Если же таблетка покрыта оболочкой, ее делить нельзя. Такое покрытие нужно не для красоты - оно используется для того, чтобы лекарство усвоилось в кишечнике, а не распалось в желудке. Оболочка может также скрывать чрезмерно горький вкус таблетки.

Нельзя также ломать или резать капсулы, поскольку в них лекарственное вещество содержится в виде микрогранул, и разделить их точно на две части нереально. Если точная дозировка очень важна, надо избегать разламывания таблеток. Даже при современных технологиях и строгом контроле качества есть вероятность того, что содержание действующего вещества в двух идеально ровных половинках будет несколько отличаться.

Слишком высокий гемоглобин

Анализы показали, что у меня слишком высокий гемоглобин. Врач сказал, что понадобятся дополнительные обследования. Разве избыток железа плох? Это же не анемия.

Ирина Семеновна.

Иногда он выше нормы у здорового человека как временная ответная реакция на возросшую потребность в кислороде, например, при физических нагрузках или подъеме в горы. У горцев гемоглобин всегда выше, чем у жителей низин - это связано с более разреженным воздухом.

Когда гемоглобин, а значит количество эритроцитов в крови,

высокий и остается таким, нужно пройти тщательные обследования. Существует болезнь - полицитемия, при которой в костном мозге образуется избыточное число эритроцитов.

Она опасна своими осложнениями - развитием тромбозов, эмболий (закупорки) артерий и вен, высоким риском инфаркта, инсульта, печеночной и почечной недостаточности. Уровень гемоглобина также может повышаться на фоне некоторых хронических заболеваний - сахарного диабета, сердечной недостаточности, при отравлениях тяжелыми металлами и лекарствами. Другие факторы риска - курение, злоупотребление препаратами железа и витаминами (особенно витамином В12), обезвоживание.

Поскольку избышек эритроцитов делает кровь более густой, с ним нужно бороться так же, как и с анемией, когда гемоглобин не хватает. При полицитемии используются процедуры для снижения эритроцитов - кровопускания, эритроцитозферез. Необходимо снизить употребление богатых железом и витамином В12 продуктов, то есть мяса, субпродуктов, морепродуктов, гречки. Для профилактики тромбов назначают специальные средства.

Как правильно мыть руки?

Казалось бы, что тут сложного: намылил и смыл. Важно, чтобы была пена. Достаточно ли этого, чтобы не занести в организм инфекцию? Юлия Сергеевна.

Исследования подтверждают: если правильно мыть руки с мылом, то это на 30% снизит риск подхватить кишечную инфекцию и на 20% - респираторную, к которой относятся ОРВИ, грипп и пневмония. Как же мыть руки? Важно очистить от загрязнений места, до которых мы обычно не добираемся, - между пальцами, у начала запястья и под ногтями. Мыть руки нужно не меньше 20 секунд. После мытья насухо вытрите их полотенцем. Если рядом нет мыла, можно воспользоваться антисептиком для рук. Антибактериальное мыло лучше не использовать.

Н. Голикова, терапевт.



Посмотрите влево-вправо

Эти упражнения помогут избавиться от болевых ощущений, снимут усталость глаз.

- ✓ Быстро моргайте в течение 30 секунд.
- ✓ Держите голову прямо, не запрокидывайте. Посмотрите вверх, словно хотите разглядеть что-то на потолке. Затем посмотрите вниз, словно хотите рассмотреть что-то на полу.
- ✓ Посмотрите влево-вправо. Работайте только глазами, голова должна, оставаться неподвижной.
- ✓ Перемещайте взгляд из нижнего левого угла в верхний правый угол или из нижнего правого угла в верхний левый угол. Описывайте взглядом восьмерку или знак бесконечности.
- ✓ Возьмите в руки карандаш. Сконцентрируйте взгляд на его кончике и медленно передвигайте руку вправо и влево, следя взглядом за кончиком карандаша.
- ✓ Нарисуйте на листе бумаги маленький черный кружок (не более 0,5 см в диаметре) и прикрепите этот лист на оконную раму. Сначала посмотрите в течение нескольких секунд в окно - на какой-нибудь предмет, расположенный далеко. Затем переведите взгляд на нарисованную точку. Повторите несколько раз.

МОРКОВНЫЙ СОК ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ГИПЕРТОНИЕЙ

Я смешиваю по 1 ст. ложке свекольного и морковного соков, а также сока хрена (натираю корень на терке, смешиваю с водой в пропорции 1:1 и настаиваю 36 часов). Принимаю смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой 2-3 месяца. Испробовала это средство на себе, давление и правда пришло в норму. Одно замечание: если вам врач прописал лекарство от давления, не прекращайте его принимать. Сок не заменяет, а подспорье в лечении.

Тамара Леонидовна.





И ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ МОЖНО ИСПОРТИТЬ

Об этом мы беседуем со стоматологом Валерием ЛЕОНТЬЕВЫМ.

- Нас с детства учат: надо чистить зубы, иначе они испортятся. Это правило по-прежнему актуально?

- Конечно! Кариес появляется от зубного налета, который чаще всего образуется из-за употребления сладкого. Сахар - главный враг зубов. Еще в начале прошлого века у людей в 60 лет было всего 1-2 больных кариесом зуба, а сейчас к 12 годам - 3-5. Причина - сладости. Сахара в нашем рационе стало слишком много.

- Сладкое любят все, особенно дети. Но у одних кариес возникает моментально, почти сразу после появления зубов, а другим все нипочем...

- Зубы человека закладываются в материнской утробе. Если мама полноценно питалась во время беременности, принимала витамины - зубы у ребенка закладываются здоровыми. Также важно, чтобы ребенок во время активного роста и смены зубов получал здоровую пищу - с достаточным количеством молока и продуктов, содержащих кальций и фосфор. Кстати, то, что кому-то «все нипочем» - это преувеличение. Даже здоровые зубы можно погубить, если чистить их неправильно и не удалять зубной налет полностью (а это умеют делать всего 15% людей).

Еще один способ защиты зубов - правильная зубная паста. Исследования показали, что фториды, если они имеются в пасте, за время чистки соединяются с эмалью зубов и образуют из нее вещество, которое делает зубы нечувствительными к воздействию кислот. И еще фториды повышают содержание кальция в зубах, препятствуя их растворению. Кстати, как только появились пасты с фтором, страдающих кариесом стало меньше.

- Если кариес появился, нужно ставить пломбу. Но почему они такие недолговечные? Сколько

времени должна служить качественная пломба?

- Это зависит, во-первых, от качества материала (гарантия на композитные пломбы - до 5 лет, на пломбы из фосфат-цемента - самого простого пломбирочного материала - в среднем 1-1,5 года), а во-вторых, от квалификации врача. Если нарушена техника установки пломбы, она может выпасть через месяц.

- Правда ли, что хороший врач может вылечить любой зуб?

- Грамотные врачи удаляют зубы, только если полностью разрушен корень зуба или когда зуб не может служить опорой для протезирования. Но даже если зуб полностью разрушен, в корень можно установить штифт и на него поставить коронку. Или с помощью композитного материала нарастить естественную. В многокоренных зубах нет смысла удалять все корни - безнадежные корешки можно стерилизовать, а остальные сохранить - могут пригодиться.

Кстати, сохранять нужно не только постоянные, но и молочные зубы. Чем дольше молочный зуб остается в десне, тем благоприятнее условия для формирования и прорезывания постоянного зуба.

- Некоторые люди не видят смысла устанавливать коронки и вкладки - стоят они дорого, изготавливаются долго, а служат не больше пяти лет...

- Изготовление коронок и вкладок - дело ювелирное. Если вкладка подогнана неточно, оставшаяся часть зуба будет быстро разрушаться, поэтому доверять такую работу можно только хорошо подготовленному врачу. Иногда коронки выходят из строя из-за неправильного ухода: за искусственными зубами ухаживать нужно тщательнее, чем за естественными, тогда они могут служить до 15-20 лет.

- А что если не удалось сохранить ни зубы, ни корни? Какой

вид зубопротезирования считается надежнее - имплантаты или мосты?

- Съёмные мосты доставляют больше проблем, хуже справляются с жевательными функциями, чем имплантаты. Однако никто не даст гарантии, что организм не отторгнет имплантат. К тому же стоят они на порядок дороже. Здесь также важна квалификация доктора. У каждого врача есть метод, которым он владеет лучше всего.

- Ученые научились выращивать зубы в пробирках, на подходе - вакцина от кариеса. Может быть, скоро зубы перестанут приносить столько проблем?

- Пока неясно, насколько прочны будут зубы из пробирки. А вот вакцины от кариеса - дело недалекого будущего. Две из них сейчас проходят клинические испытания: одна содержит антитела к бактериям, вызывающим кариес, и уничтожает их. Вторая наносится на зубы и не позволяет возбудителям кариеса фиксироваться на них. Однако эти вакцины не избавят от необходимости чистить зубы. Поэтому пациенты должны беречь зубы, а врачи - уметь их лечить!

- Что значит беречь зубы, чтобы сохранить их здоровыми?

- Ограничьте количество сахара, а главное - не ешьте сладости на ночь, между приемами пищи и в качестве последнего блюда. Если нарушили эти правила, прополощите рот или почистите зубы.

Чистить зубы нужно не меньше трех минут. Причем в трех направлениях - снаружи, изнутри и по жевательным поверхностям. Межзубные промежутки очищайте зубной нитью. Пользуйтесь ирригатором - он избавляет полость рта от микробов. Не забывайте про ополаскиватели.

Посещайте стоматолога два раза в год, даже если зубы не болят. Если же болят - не откладывайте визит.

Сохранять нужно не только постоянные, но и молочные зубы. Чем дольше молочный зуб остается в десне, тем благоприятнее условия для формирования и прорезывания постоянного зуба.

Кариес появляется от зубного налета, который чаще всего образуется из-за употребления сладкого. Сахар - главный враг зубов.

**Самое распространенное заболевание глаз у пожилых людей
возрастная дегенеративная макулодистрофия.**

Макулодистрофия сетчатки

Почему летом нужно носить очки

Макула (центр сетчатки) воспринимает примерно 90% всей зрительной информации, поэтому хуже всего, когда поражается именно центр. Макулодистрофия часто является следствием гипертонии или сосудистых заболеваний. Иногда ее развитию способствует и яркий солнечный свет. Вот почему летом нужно носить темные очки. В местах повреждений появляются точки, и эти зоны не видят. Человек жалуется, что свет его ослепляет, все видится как в тумане, а предметы искажаются.

Вылечить это заболевание нельзя, но улучшить состояние можно с помощью препаратов, нормализующих питание сетчатки, на основе лютеина - зрительного пигмента. Всем людям после 40 лет надо принимать эти препараты.

Где искать лютеин!

Лютеин действует как антиоксидант. Доказано, что прием небольших доз лютеина на 43% снижает риск возрастной, макулярной дегенерации (дистрофия сетчатки) и помогает предотвратить развитие катаракты. Достаточным для здоровья считается прием 6-10 мг в день. Идеально, когда этот микроэлемент попадает в организм из овощей и фруктов.

Темно-зеленые, на стол!

По мнению ученых, в темно-зеленых овощах больше всего лю-

теина. Это листовая капуста, шпинат, капуста брокколи, листья горчицы и одуванчика, ботва репы, зеленый горошек. Добавляйте их в жаркое, бульон, салат с луком и чесноком, заправленный оливковым маслом. Одна порция приготовленной на пару листовой капусты содержит 23-25 мг лютеина, на 100 г свежего шпината приходится 14 мг этого вещества. В термически обработанной зелени его чуть меньше. Чашка брокколи содержит 1 мг лютеина.

Оранжевые тоже хороши

Оранжевые фрукты также считаются хорошими источниками лютеина: апельсины (0,2 мг в одном апельсине), мандарины (2,5 мг), персики (почти 6 мг), папайя (0,3 мг), абрикосы и дыни (4 мг в одной дольке). Хороши свежие, замороженные и сушеные плоды. Овощи того же цвета также богаты лютеином. Это сладкий картофель (ба-

Особый интерес ученые проявили к новому источнику лютеина - цветкам ноготков (календула). Их красящие вещества сейчас используют в пищевой промышленности. Измельченные растения добавляют в корма для домашней птицы, чтобы придать куриной коже золотистый оттенок и сделать яичные желтки ярче.



тат), тыква, морковь и кукуруза. Кроме лютеина, в кукурузе содержится зеаксантин - еще один очень важный для здоровья глаз антиоксидант.

Все ярко-красное

Все красные ягоды (малина, клубника и другие), свекла, яблоки, гранаты, красный виноград, помидоры, красный перец и красный лук содержат очень много лютеина. Если нет возможности найти их в свежем виде, можно купить в замороженном или консервированном, но без сахара.

Хороший способ насытить организм лютеином - пить натуральные соки. Например, в стакане томатного сока - дневная норма этого каротиноида, а именно 6 мг.

Яичный желток потому оранжевый, что в нем присутствует лютеин. В большом яйце 0,2 мг этого важного для зрения вещества. Достаточно съесть одно куриное яйцо в день, чтобы поддерживать нормальный уровень лютеина в организме. Кстати, в одном стакане готовой каши из овсянки 0,42 мг этого антиоксиданта.

**П. Голованов, офтальмолог,
врач высшей категории.**

При бронхите - в слизистых оболочках бронхов, при пневмонии - в тканях легких. Но все-таки есть особенности, которые помогают узнать пневмонию и немедленно вызвать врача.

Бронхит сопровождается сухим, раздражающим кашлем на начальном этапе, переходящим в кашель с мокротой через день-два. При остром бронхите повышается температура. Дыхание

БРОНХИТ ИЛИ ПНЕВМОНИЯ?

Некоторые симптомы бронхита и пневмонии схожи, потому что и в том и другом случае идет воспалительный процесс.

может быть затрудненным, болит в груди.

При пневмонии тоже повышается температура, также наблюдаются признаки респираторного заболевания, например, кашель. Но тяжесть в груди и болевые ощущения выражены ярче и нередко

ощущаются только с одной стороны. Особенно сильная боль при вдохе. Температура обычно выше, чем при бронхите, сопровождается ознобом. Зачастую жаропонижающие препараты не помогают. А мокрота во время кашля с первого дня выделяется в

большом количестве. Еще у больного - учащенное дыхание, слабость и повышенная потливость. Особенно тяжело пневмония протекает у детей, пожилых и людей с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями.

Если вы заметили эти симптомы у себя или своих близких, не тяните время и вызывайте врача.

**А. Симонян,
фтизиатр,
врач II категории.**



Разрешается при колите спонсами

- ☛ Суп на воде, слабом бульоне из мяса с манкой, разваренным рисом или овсяными хлопьями, гречневой мукой, фрикадельками;
- ☛ каша рисовая, гречневая, овсяная и манная (протертые);
- ☛ котлеты и тефтели на пару из курицы, индейки, говядины, судака, щуки;
- ☛ творог кальцинированный;
- ☛ яйца для омлета на пару или всмятку;
- ☛ кисель, желе, соки, разведенные водой (1:1), чай из ягод черники, черной смородины или шиповника (сухих);
- ☛ в сутки 20 г сахара, 2 ст. ложки меда, 10 г сливочного масла;
- ☛ подсушенный белый хлеб, сухари домашнего приготовления.

Запрещается при колите с поносами

- ☛ Все молочные продукты, кроме кальцинированного творога, блюда с молоком;

В 90% случаев эту болезнь сопровождает диарея. Запоры наблюдаются, если очаг воспаления находится в прямой кишке. Диета при этих двух состояниях назначается разная.

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ

- ☛ любые жиры (кроме 10 г сливочного масла);
- ☛ овощи свежие и отварные, свежие фрукты и ягоды;
- ☛ компот, варенье, все консервы, маринады, соленья;
- ☛ крепкие навары, овощной или крупяной суп, жирные мясные и рыбные продукты, готовые соусы, пряности, специи;
- ☛ пшено, перловка, ячневая крупа, бобовые, макароны;
- ☛ выпечка, сладости;
- ☛ горячие, холодные блюда, газированные напитки, кофе и какао на молоке.

При сильном обострении неспецифического язвенного колита 1-2 дня пациентам разрешено пить только чай, есть протертые яблоки.

- ☛ пюре из картофеля, моркови, цветной капусты, отварная тыква, молодые кабачки;
- ☛ 1/2 свежего помидора без кожицы в день, укроп, петрушка;
- ☛ овсяная, гречневая каша в протертом виде, запеканки, вермишель;
- ☛ соусы на бульоне из мяса или овощей;
- ☛ свежие фрукты (сладкие и спелые - не больше 100 г в день);
- ☛ компот протертый, муссы, печеные яблоки;
- ☛ десерт - мармелад, зефир, джем;
- ☛ соки с водой (1:1), отвар шиповника, некрепкий чай и кофе (можно с молоком).

Разрешается

при колите с запорами

- ☛ Суп на отваре овощей, мяса, рыбы с протертой крупой, мелкой вермишелью, овощным пюре, фрикадельками из нежирного мяса, рыбы;
- ☛ подсушенный хлеб, сухое печенье, бисквит. Не чаще 1 раза в неделю можно домашнюю выпечку с творогом, яблоками или повидлом;
- ☛ молоко, сливки для добавления в блюда;
- ☛ говядина, курица, индейка для котлет, суфле, тефтелей;
- ☛ цыплята, кролик и телятина отварные;
- ☛ кефир, йогурт, домашний творог, запеканки, пудинги;
- ☛ яйца для омлета, всмятку;
- ☛ судак, окунь, щука отварные, на пару, для фарша;

Запрещается

при колите с запорами

- ☛ Хлеб свежий, ржаной, с отрубями, изделия из сдобного, слоеного теста;
- ☛ борщ, свекольник, окрошка, рассольник, суп с бобовыми, молоком;
- ☛ баранина, свинина, гусь, колбаса, копчения, консервы, соленая рыба;
- ☛ яйца жареные;
- ☛ перловая крупа, пшено;
- ☛ грибы, лук, репа, редька, свекла, чеснок, огурцы, шпинат, щавель, черемша;
- ☛ сливы, абрикосы, сухофрукты, виноград;
- ☛ мороженое, торт, пирожное;
- ☛ хрен, уксус, горчица, перец.

М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.

1. Полезное блюдо для диабетиков: очищенные от кожицы черешки листьев лопуха, нарезанные на кусочки и обжаренные на растительном масле.
2. Пропустите через мясорубку 300 г сельдерея и 5-6 лимонов. Томите в эмалированной посуде на маленьком огне 2 часа, помешивая. Остудите и храните в холодильнике. При-

Недуг II типа

- нимайте по 1/2 ст. ложки 1 раз утром натощак за 30 минут до еды. Курс лечения - 2-3 месяца, затем сделайте перерыв на столько же и повторите. Лечитесь, пока сахар не снизится.
3. Залейте 2 ст. ложки измельченной сухой кожуры лимонов 2 стака-

- нами воды, кипятите под крышкой 30 минут на маленьком огне. Настаивайте 30 минут, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
4. Уровень сахара снизится, если принимать до еды 1 чайн. ложку такой

- смеси: пропустите через мясорубку по 300 г петрушки и чеснока, 100 г лимонной цедры и настаивайте в темном месте 2 недели.
5. Залейте 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки листьев малины, настаивайте 1 час. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для тех, у кого воспалился мочевой пузырь

Лечение цистита - это не только прием лекарств, но и соблюдение диеты. Важно полностью отказаться от блюд, которые раздражают слизистые оболочки мочевого пузыря и мочевыводящих путей.

Под запретом

- ✓ Газированные напитки, лимонады, кока-кола, крепкий черный чай, кофе, какао, любой алкоголь, томатный сок, бульоны.
- ✓ Колбасные изделия.
- ✓ Все виды консервов, копчености.
- ✓ Крепкие мясные бульоны.
- ✓ Субпродукты (почки, печенка, селезенка, сердце и т. д.).
- ✓ Соленая, копченая, маринованная рыба и морепродукты, тарань, рыбные консервы, рыбные бульоны.
- ✓ Жирные молочные продукты, соевые сорта сыра.
- ✓ Кислые фрукты и ягоды (все цитрусовые, киви, крыжовник).
- ✓ Все виды острых пряностей и специй, кетчуп, майонез, уксус, соевый соус.
- ✓ Продукты с избытком эфирных веществ: чеснок, грибы, лук, хрен, горчица, сельдерей, томаты, редис, кресс-салат, редька, щавель, бобовые, картофель - ограниченно.
- ✓ Маринованные, соленые, консервированные овощи.
- ✓ Ржаной хлеб, свежие булочки, любая выпечка и сдоба.
- ✓ Шоколад, конфеты, торты, пирожные, рафинированный сахар и изделия с большим его количеством.
- ✓ Сало, куриный жир, маргарин, смалец.

свежие фруктовые и овощные соки, хлоридно-кальциевая минеральная вода, бутилированная, талая и родниковая вода, травяные чаи, чай мате, зеленый некрепкий чай, настой шиповника и облепихи, настой толокнянки и кукурузных рылец.

✓ Телятина, индейка, курица, нежирная свинина (в ограниченном количестве). Только блюда, приготовленные на пару, путем варки, тушения или запекания в духовке.

✓ Все виды рыбы и морепродуктов в отварном, тушеном или запеченном виде (в ограниченном количестве).

Ешьте больше укропа: он способен снимать воспаление в мочевом пузыре и мочевыводящих путях.

✓ Из молочных продуктов: молоко, кефир, ряженка, нежирная сметана, простокваша, ацидофилин, несоленый сыр (в ограниченном количестве).

✓ Все виды круп, любые каши отруби, клетчатка.

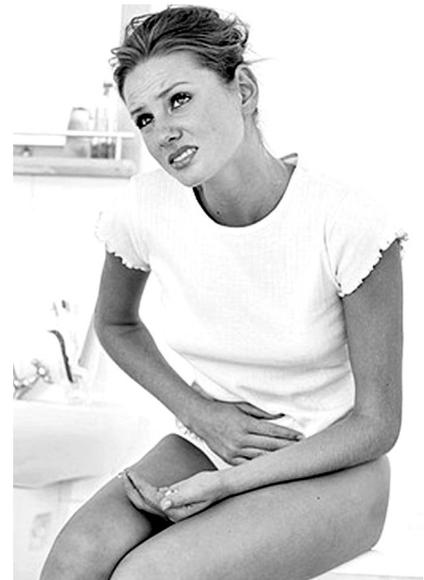
✓ Все фрукты и ягоды, кроме запрещенных, в свежем или запеченном виде. Особенно рекомендуются мочегонные продукты: арбузы, клюквенный и брусничный морсы, компоты, кисели.

✓ Все овощи, кроме запрещенных, в сыром, отварном, тушеном и запеченном виде, особенно кабачки, капуста, огурцы, тыква.

✓ Свежевыжатые овощные соки (тыквенный, огуречный).

✓ Хлебобулочные изделия: суточный белый, цельнозерновой хлеб, сухари.

✓ Десерты: сухофрукты, мармелад,



желе, орехи (не больше горсти в сутки).

✓ Соль и приправы: количество соли не должно превышать 7 г в сутки с учетом натрия, присутствующего в готовых продуктах.

✓ Свежая или сушеная листовая зелень (шпинат, петрушка, укроп).

✓ Предпочтение отдайте растительным маслам (тыквенное, ореховое, из пророщенной пшеницы, соевое, льняное). Можно съесть в сутки не более 1 чайн. ложки сливочного масла, добавляя его в каши и вторые блюда.

Общие рекомендации

✓ Питайтесь дробно и часто (4-5 раз в день).

✓ Обязательно соблюдайте питьевой режим (от 2 до 2,5 л жидкости в сутки) с добавлением минеральной воды. Вода помогает организму быстрее избавиться от бактерий и токсинов, которые уничтожаются медикаментозно.

✓ Помните, что все цитрусовые усугубляют течение цистита.

М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.

Разрешается

✓ Напитки: ягодные морсы, компоты из свежих и сушеных фруктов,

Все люди с голубыми глазами - родственники!?

Все люди с голубыми глазами могут считаться родственниками. Дело в том, что голубой цвет глаз - это результат мутации в гене HERC2, из-за которой у носителей такого гена снижена выработка меланина в радужной оболочке глаза, а именно от количества меланина зависит

Развеем сомнения

цвет глаз. Возникла эта мутация примерно 6-10 тыс. лет назад на черноморском побережье.

О пользе морковки

«Ешь морковку, она для глаз полезна!» - слышим мы с детства. Да, витамин А, содержащийся в моркови,

важен для здоровья. Однако прямой связи между употреблением моркови и хорошим зрением нет. Начало такой вере было положено во Вторую мировую войну. Англичане разработали новый радар, позволяющий пилотам видеть немецкие бомбардировщики ночью. Чтобы скрыть существование этой технологии, они распространили миф о пользе морковной диеты для пилотов.



ПАРНАЯ, САУНА, ХАММАМ КУДА ПОЙДЕМ?

Париться любят многие, но, чтобы получать от этого не только удовольствие, но и пользу, нужно знать, в какую именно парную следует ходить!

Косметологи уверены, что в бане можно омолодиться, диетологи - что похудеть, а врачи ратуют за поправку здоровья.

Действительно ли парные обладают такими волшебными свойствами?

Русская баня

Температура в русской бане колеблется от 45° до 70°, а влажность поддерживается на уровне 40-65%. Это создает особый микроклимат. Пар оседает на коже в виде капель воды и формирует пленку, под которой кожа быстрее нагревается, а поры раскрываются и избавляются от токсинов.

В теплой влажной атмосфере легкие расслабляются, происходит освобождение от слизи. По похожему принципу действуют знакомые нам с детства ингаляции и метод «подышать над картошкой».

Дополнительный оздоровительный эффект могут дать эфирные масла, которыми можно воспользоваться в парной. В зависимости от состояния подберите веник: при головных болях - липовый, при заболеваниях легких - эвкалиптовый, при акне - дубовый.

Под воздействием тепла происходит выработка лейкоцитов, которые помогают бороться с вирусами. Однако, если болезнь уже началась, от похода в парную лучше отказаться. В противном случае может стать хуже.

Противопоказания: гипертония, любые воспаления, онкология, гиперфункция щитовидной железы, инфаркт миокарда в анамнезе, атеросклероз, туберкулез.

Финская сауна

Финскую сауну иначе называют «сухой баней», ведь при высоких

температурах (до 90-110°) влажность воздуха в ней составляет всего около 10-15%. За счет этого происходит повышение температуры кожи и сильное потоотделение. Кровеносные сосуды при этом расширяются, что обеспечивает сильный приток крови, мышцы расслабляются, напряжение уходит. У тех, кто страдает артритом, ревматизмом, остеохондрозом, в сауне могут пройти боли и наступить заметное улучшение.

Имеются исследования, доказывающие, что регулярное посещение сауны (не менее 4 раз в неделю) положительно сказывается на состоянии сердца, иммунитета и даже головного мозга. Так, гипертоники лучше переносят сауну, чем влажный хамам или русскую парную.

Есть мнение, что за счет улучшения кровообращения посещение сауны уменьшает риск развития деменции у пожилых людей. Однако мужчинам со сниженной фертильностью стоит воздержаться от частых посещений сауны - доказано, что высокие температуры негативно влияют на качество и выработку спермы.

Вместо пара – опилки!

На фоне остальных парных интересно выглядит японская. Она представляет собой деревянный ящик, заполненный липовыми или кедровыми опилками. Для процедуры надо погрузиться в опилки по шею. Постепенно нагреваясь до 50-60°, они поглощают пот, способствуют раскрытию пор и вытягивают из организма шлаки и токсины. Отдельно стоит отметить косметический эффект, так как прогретая древесина выделяет эфирные масла, омолаживающие кожу.

Противопоказания: болезни почек, легких, сердца, гипотония, астма, эпилепсия. обострение хронических заболеваний, плохая свертываемость крови.

Инфракрасная кабина

Такая кабина есть во многих фитнес-клубах и спа-центрах. Принцип работы кабины прост: вместо нагретых камней используются инфракрасные лампы, которые прогревают помещение до 60°.

Отличительной особенностью кабины является то, что лучи греют не воздух, а только человека, находящегося внутри, за счет чего прогревание происходит более целенаправленно и равномерно. Процедура проста и не требует специальной подготовки, но, так же как классическая сауна, она помогает очистить тело от токсинов.

Противопоказания: болезни сердечно-сосудистой системы, мастопатия и болезни молочных желез, а также наличие грудных имплантов.

Турецкий хамам

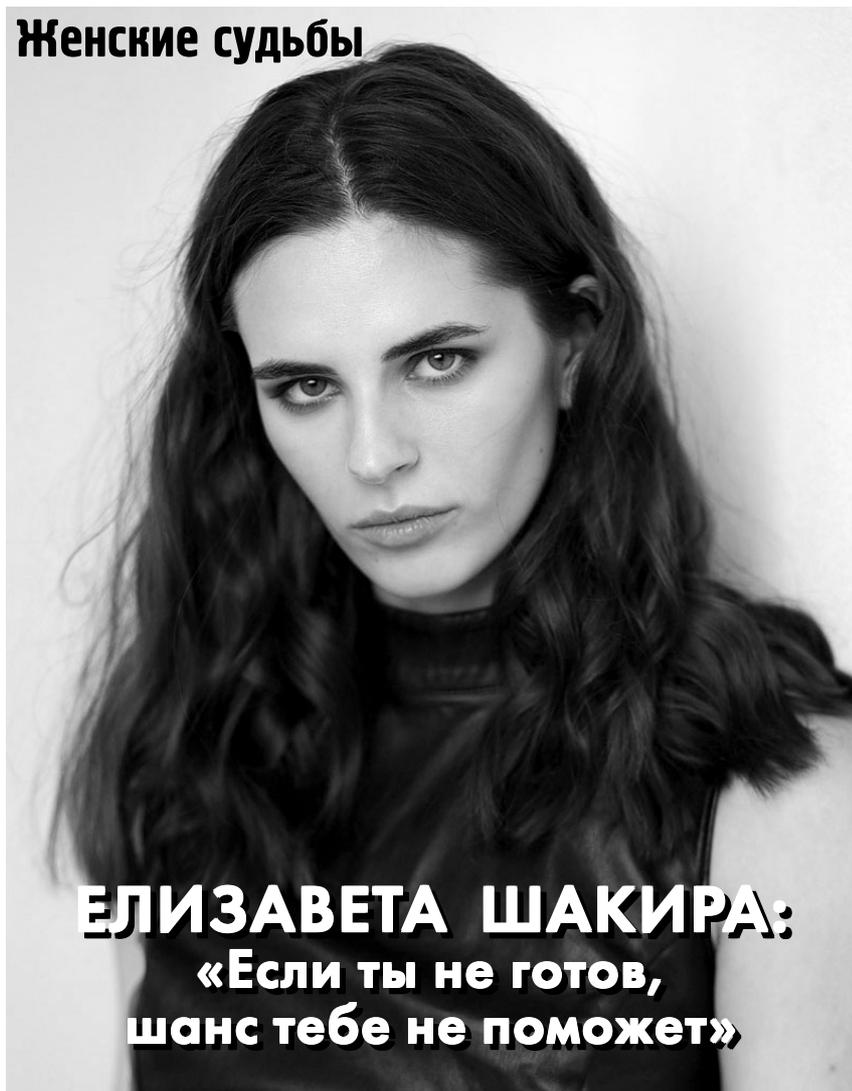
Турецкая баня считается одной из наиболее деликатных видов парных. В ней поддерживается относительно невысокая, комфортная температура (около 45°), а влажность может достигать 100%. Во время посещения хаммама улучшаются кровообращение и метаболизм, нормализуется лимфоток, очищаются поры, выводятся токсины. За счет глубокого расслабления происходит снятие блоков и зажимов тела.

Противопоказания: беременность, гипертония, заболевания головного мозга, грибковые заболевания, дерматиты, псориаз и другие кожные недуги.

Им губы надувают						Псевдоним гас-тронома		Татарский феодал					
Под скорлупой яйца		Машина из боевых	Устаревший отец	Особо приятный вкус						Валюта Азербай-джана	"Велико-лепный" (имя)	Солдат на поле брани	
						Козье личико		Скоро-спелый богач					
И Земля, и Марс		Жареный шмат вырезки	В него умно-жают							6 соток земли	Неу-рожай (разг.)		
Ноша для стра-дальцев						Япона мафия	Волокно для пряжи	Эстрад-ный вояж					
Шашка-везунья	Вид удара в бильярде							Сестра Тани Лариной	Артист-декла-матор				
				Юбка "эконом-класса"	Протя-жённый холм					Надоед-ливая цокотуха		Мостки через тряси-ну	
	Стиль музыки поп						Потвор-ство капризам	"Угар" мега-полиса					
	Мудрая книга иудеев	Мамон-тов клычище						Ладья в шахматах					
							Сильный шум						
	Мир безза-кония	Черно-морская рыбка						Бадья в четыре пуда					

Постав-ленный ребром						Графин или капилляр	Реющий флаг	Футляр для кинжала	Товарный разряд				
"Волчок" прялки	Корм кита		Гор-чичный газ	Робски или Фё-дорова						Украин-ское ла-комство	"Угло-ватая" линейка		
Метка для сверла	Священ-ный бычок				Королева из "Шрека"	Весло-ногая птица							
			Ружей-ный "снаряд"			Взрыв-чатка горняков					"Кладезь" мусора		
Зонт на пляже	Жакет имени графа								Отмен-ный клёв				
			1		Хулахуп	"Ранчо" эстонца					С гульт-кин ...		
Автограф циркуля	Шест-чучки-кучера					Бочки из мешочка							
				"Язык" колокола									
	Лондон-ские обы-ватели	Тесто на мясе											
	Трёх-главый змей	Мумия в пира-миде		Меховой сапог чукчи									
						Южный куст							

Газирует воду



ЕЛИЗАВЕТА ШАКИРА: «Если ты не готов, шанс тебе не поможет»

- Лиза, расскажите о своей героине в сериале «Пансион», какая она?

- Ее зовут Катя, она властная, отстраненная, холодная. Когда перед съемками мне прислали описание персонажа, про Катю было написано, что она фригидна. Она настоящий манипулятор, очень принципиальна, жестока и мечтает занять место героини Виктории Толстогоановой — стать надзирательницей пансиона для девушек. Для Кати важно быть во всем лучшей, поступать всегда правильно. Мне было интересно ее играть, потому что для того, чтобы вжиться в роль, мне пришлось поискать эти грани внутри себя.

- До того как стать актрисой, вы работали моделью. Как вы попали в модную индустрию?

- У моей мамы были подруги-модели, они постоянно говорили ей, что меня нужно отдать в модельный бизнес. Мне было 17, когда я решила, что в принципе можно сходить на кастинг. Для меня это был выход из зоны комфорта, потому что я понимала: будут оценивать мои внешние данные, скажут, достаточно ли я красива, достаточно ли хорошо мое

тело. Не знаю, что меня в тот момент привлекало. Возможно, мне хотелось принять свою внешность, почувствовать силу...

Эта работа позволяла мне много путешествовать — несомненный плюс, но в итоге я поняла, что это не мое. Я всегда чувствовала, что мода — лишь шаг в сторону моей настоящей цели, коей являлось кино.

- Почему вы решили стать актрисой?

- Это невозможно объяснить, особенно учитывая, какие непростые сейчас времена в целом и для развития карьеры в частности. Я четыре года подряд упорно поступала в актерский вуз и каждый раз проваливалась. Думаю, потому что я ожидала от других, что мне скажут, какой я должна быть, что придет какой-то педагог и даст такой материал, который сможет меня раскрыть, с которым я точно поступлю. Я была зажата и не была собой. На четвертый год неудачных попыток я уже отчаялась. Пришла в Институт кино и телевидения в Петербурге подавать документы на факультеты режиссуры и продюсирования. И увидела, как очень красивая девушка подает до-

кументы на актерский факультет. А у меня с собой был свободный пакет документов — и я решила попробовать снова. На следующий день пришла и увидела Алексахину Анну Яковлевну, поняла, что хочу учиться у этой женщины, в этом месте. И получилось, я поступила. Анна Яковлевна сразу сказала, что мне нужно сниматься, отпускала меня, она вообще поддерживает меня всегда, это очень ценно.

- У вас яркая фамилия, и это не псевдоним. Откуда вы родом? Кто ваши родители?

- Я родилась в Петербурге, но незадолго до моего рождения родители приехали из Украины. Я делала этот дурацкий генетический тест, который очень популярен у людей, которым нечего делать. (Смеется) Он показал, что у меня в семье были венгры. Но папа протестует и уверяет, что по его линии у нас только евреи.

Мои родители никак не связаны с миром искусства, хотя папа очень хорошо играет на гитаре и красиво поет. С раннего детства помню наши караоке-посиделки. Я всегда агитировала младшего брата делать домашние праздники. А родители занимались бизнесом, у них была строительная компания. Сейчас моя мама много путешествует, изучает разные страны и создает туры, знакомит людей с Грузией, Шри-Ланкой и другими прекрасными местами. Папа нутрициолог, коуч по правильному питанию. Сейчас живет не в России.

- Родители поддерживали ваше желание стать актрисой?

- Всегда. Никто не советовал мне выбрать более стабильную профессию, наоборот — когда у меня что-то не получается или нет сил продолжать, они всегда мотивируют двигаться дальше.

- Как складывались ваши отношения с партнерами по площадке? В «Пансионе», например, вы играете с Викторией Толстогоановой. Вам комфортно работать с большими опытными актерами?

- У меня есть список артистов, с которыми я очень хотела поработать. Виктория Толстогоанова — одна из них. Она восхитительная, женственная, вдохновляющая, мне так нравилось за ней наблюдать! Да весь каст «Пансиона» — отдельная любовь.

В других проектах я работала тоже с прекрасными партнерами. Мой первый такой опыт случился с Оксаной Акиньиной на съемках «Контейнера», и я ужасно нервничала! Наверное, многим известно это состояние, когда рядом кто-то компетентнее тебя, опытнее. Наступает ступор, и ты даже адекватно на вопросы этого человека ответить не можешь. Со мной так и было. Оксана поразила меня свободой в общении, ко второму сезону мы уже нормаль-

но общались. Филипп Янковский очень открытый и компанейский, может подсказать, посоветовать. И это будет выглядеть не так, словно мэтр дает советы, а просто потому, что хочет, чтобы у тебя получилось, потому что верит, что ты можешь лучше. Это облегчает съемочный процесс и вселяет уверенность, безусловно.

Переживала, когда начинала работать с Никитой Ефремовым в «Нулевом пациенте». С большим уважением отношусь к его творческой истории и пути. Прийти на площадку и увидеть нормального парня было очень здорово. Он еще при встрече практически сразу разрядил обстановку, спросил, когда я родилась и рассчитал какие-то числа, цифры, характеризующие меня. (Улыбается)

- Популярность и востребованность в профессии стала неожиданной или вы внутренне понимали и верили, что все так и будет?

- Я сейчас не ощущаю свою востребованность. Есть интерес. А востребованность — это когда идет проект за проектом и тебя все хотят. В моей жизни такого нет. Видимо, Вселенная дала мне время, чтобы понять, куда я хочу двигаться. Я коплю энергию для чего-то очень важного, вот так я сказала бы.

- Как по-вашему, успех — это результат долгой работы или вы верите в удачу, способность оказаться в нужное время в нужном месте?

- Мне кажется, успех — сочетание всех факторов. Я убеждена, что удача — это когда ты долго к чему-то готовился, тебе выпал шанс и ты смог им воспользоваться. Потому что был готов. Если ты не готов, шанс тебе не поможет.

- То, что вы стали популярной актрисой — ваша судьба или ваш выбор?

- Я могу делать выбор, и он будет влиять на формирование моей судьбы. Мне близка теория мультивселенных, когда параллельно в разных реальностях живет несколько Лиз. Вот сейчас я еду на мероприятие —

это одна реальность. В другой реальности я осталась дома. В третьей Лиза не пошла учиться на актрису, а стала продюсером. Поэтому выбор здесь и сейчас формирует мою судьбу. Но не могу сказать, что в этом нет какого-то божественного участия. Все равно ведь я родилась с определенным набором качеств и желаний, и все это привело меня к определенному выбору.

- вспомните момент, когда впервые увидели себя в кино на экране. Какие эмоции вы тогда испытали?

- Я снималась в массовках, одной из работ был сериал «Людмила Гурченко» с Юлией Пересильд. Мы снимали дачные посиделки, у меня там был крупный план — я включала па-тефон. Я знала, когда выходит сериал, и в нужный момент посадила всех домочадцев перед телевизором. Мы ждали в предвкушении, когда я появилась на экране, а потом звонили родственникам: вы видели, видели, там всего секунда! Какое это чувство? Детский трепет! Я на экране, я в журнале — посмотрите! (Смеется)

- Многие актеры признаются, что смотреть фильмы со своим участием не могут. Как с этим обстоят дела у вас? Довольны результатом или кажется, что можно было что-то сделать иначе?

- Я смотрю свои работы, потому что это тоже часть работы. Важно чисто технически оценить, что и как работает. Я помню, как снималась каждая сцена — какие были эмоции, мысли, сложности. И я смотрю результат, чтобы понимать, совпадает ли мое ощущение с тем, что в итоге получилось. Какие ракурсы не использовать или как использовать невыгодные, чтобы потом подчеркнуть какое-то определенное состояние героини. Впервые мы видели «Пансион» на фестивале «Новый сезон», и я не всем в своей игре довольна, но это нормально. Думаю, было бы ужасно, если бы я говорила, что все отлично. Где тогда зона для роста?

- Вы самокритичны в работе и в обычной жизни?



В сериале «Нулевой пациент»

- Никто меня не критикует так, как это делаю я сама. Пытаюсь справиться, но пока проигрываю этот бой. Знаю, что такая энергия блокирует мое состояние, но стараюсь ею управлять.

- Чья оценка вашего творчества имеет для вас особое значение? Насколько сложно вас подбодрить или, наоборот, выбить из колеи, например, бестактным комментарием?

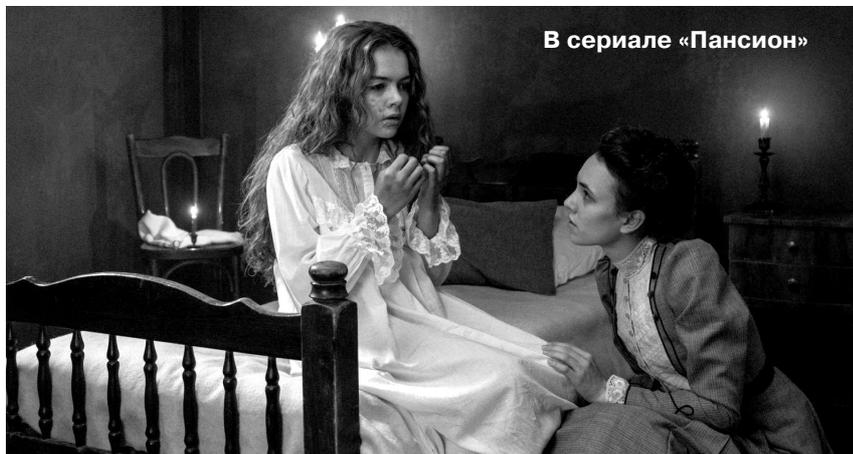
- Если честно, я не могу сказать, что есть люди, одобрения которых я жду. Если я недовольна собой, даже самый авторитетный человек не сможет меня приободрить. Но мне безумно приятно читать отклики.

- Расскажите о своей жизни вне кино. Как проводите свободное время?

- Моя жизнь вне кино проходит с кино, я постоянно что-то смотрю. Наши сериалы, фильмы, интервью. Мне важно быть в курсе того, что сейчас происходит, что откликается у зрителя. События последнего времени научили ценить каждый день, даже если грустно. Я созерцатель. Хотелось бы найти какое-то хобби... из-за того что я так сфокусирована на кино, появляется зависимость от рабочего состояния. Чтобы снимать этот фокус, надо найти что-то еще, но пока я в поиске. Я люблю свою работу и очень по ней скучаю. Пока мне хочется с головой быть в чтении сценариев и поисках новых персонажей.

- Что изменилось в вашей частной жизни с приходом популярности?

- Меня очень смущают ваши вопросы про популярность. В моей частной жизни не изменилось ничего. И я этому рада. Меня редко узнают. Когда это происходит — это приятно и трогательно, но я боюсь представить, что это такое, когда ты в любом месте можешь быть узнанным. Потерять право на частную жизнь — значит постоянно быть Лизой-актрисой. Я называю это «режим светский». Но есть ведь Лиза-Лиза: именно ее знают друзья, семья. И я надеюсь, что смогу найти баланс между востребованностью в работе и возможностью жить нормальную жизнь вне экрана.



В сериале «Пансион»



МЕНЯ НИКТО НЕ ЛЮБИТ

Заставить умолкнуть внутренний голос, непрерывно повторяющий: «Меня никто не любит», можно. И даже нужно. Но вначале разберемся, почему он вообще звучит в твоей голове.

ПРЕДЕЛ СТРАДАНИЙ

В дебри психологии не полезем. Без специалистов понятно, что сомнения в своей привлекательности и нужности нам вселили в детстве. С этим придется жить? Выбирать тебе.

В принципе, проблема вполне решаема. Помни, так не бывает, чтобы быть не нужной никому-никому.

Даже у отшельников находились друзья, пусть ими и становились насекомые или звери, не суть.

ТЫ ОДНА НА СВЕТЕ?

Все подружки со своими парнями, твой же от тебя ушел? А ничего, что в университете еще пара тысяч представителей мужской половины человечества, не говоря уже про соцсети. Согласись, вероятность нового знакомства высока. Когда есть шанс, это не тупик.

Мама опять просит написать курсовую за младшего брата: «Иначе его отчислят. Кто еще поможет мальчику, если не родные люди?»

Сказать бы в ответ, что великовозрастному лодырю помогут только волшебный пинок и пара месяцев жизни без родительских денег. Но очень страшно расстроить предков. А что, если они совсем перестанут тебя любить. И так, кажется, ты у них на втором месте после братишки.

КТО ТЕБЕ ЭТО СКАЗАЛ?

В том-то и дело, что никто. За

тебя все решили комплексы - они как флюгер в твоей голове: куда подует ветер негативных эмоций, туда и поворачивают.

САМ СЕБЯ НЕ ПОХВАЛИШЬ...

У всего есть предел: у одиночества, обид, отверженности - так устроена Вселенная.

Кстати, страдать намного легче, чем заняться решением проблемы.

Будь сильной, организуй побег из мира самобичевания под названием «Я никому не нужна».

Загляни в телефон, зайди в компьютер - группы, аккаунты, подкасты. Эпоха Интернета умеет как разлучить, так и свести людей. Найди интересную компанию, под вымышленным ником будет проще излить душу. А там и до новых знакомств недалеко. Обязательно найдется товарищ по несчастью.

Один совет - страдай недолго, не вреди здоровью. Чтобы не стать точкой притяжения негативного.

Именно так это и работает - нытик к нытику, невротик к невроту, разуверившийся в себе обязательно встретит такого же кадра с заниженной самооценкой.

Предостерегу: в порыве обновить окружение (особенно в Интернете) не попадись на удочку мошенникам и альфонсам - вот кто обожает убежденных в своей ненужности девушек. Их так легко «обогреть». Они цепляются за каждое доброе слово и быстро тонут в мас-

се умильной лжи.

Лучше не жди милости от природы, похвали себя сама.

Найди время и побудь с собой наедине. Это похоже на медитацию, но лишь отчасти. Делая упражнение по привлечению любви к себе, не придется отрешаться от реальности.

Посиди в тишине у зеркала, прислушайся к своим мыслям. Скажи себе комплимент или два.

Разбираться в покое со своим внутренним миром очень полезно. Каждая девочка, даже подросток, нуждается в самолюбании. Так можно расчистить свое эмоциональное поле от всякого мусора.

Обычно во время подобного эксперимента идеи приходят в голову как вспышки. Сразу вспомнишь, что на последней вечеринке незнакомый парень, который, между прочим, пришел туда с девушкой, всучил свою визитку. Она так и валяется забытая. Не был ли вывод о нем - вот бабник, ко мне только таких тянет - поспешным. Что, если его компаньонка - сестра или дальняя родственница?

ВЫБОР ПРИРОДЫ

Начинаем укреплять свой характер - жизнь все равно заставит это сделать, лучше опередим события.

Усилим воли заставляем не думать о себе плохо или с жалостью. День-два. Все это время фокусируем внимание на чем угодно, да хоть на проблемах африканских племен. Вот где каждый уверен, что он самый любимый и красивый. Потому что он жив - значит, природа выбрала его из миллиона других вариантов. А у избранных не бывает недостатков.

Перестаем повторять вслух, а также мысленно: «Я хуже всех». Тогда на месте этих установок появится пустота, которую Космос обязательно заполнит новыми мыслями. Проследи, чтобы они были положительными.

ИМ ЖЕ ХУЖЕ

Случайно узнаешь: подруга разболтала, что тебе нравится жених соседки. Сплетница - вообще-то вы вместе обсуждали, какой он замечательный, но не наш.

Воспринимай это с юмором, как проявление здоровой конкуренции. А пробовала сказать себе: «Да наплевать! Им же хуже без меня»? Тоже хороший метод борьбы с надоевшим плаксивым внутренним голосом. Не говори, что ты не так воспитана, душа твоя не переносит хамства и ты никогда не сможешь отмахнуться от мнения соседа. Тогда сиди и страдай.

Таково твое решение. Но лучше выбрать светлое будущее.

«Я так сильно не переживала на экзаменах в институте, на собеседованиях при приеме на работу. Так сильно, как сейчас, я вообще никогда не переживала», - думала Света, готовясь к знакомству с родителями Артема.

- Ничего, поймут и привыкнут, - успокаивала подруга Наташа. - Ведь их сын тебя любит.

Артем действительно любил. Поэтому через месяц после знакомства предложил переехать к нему, а через полгода, когда за окном завывала вьюга, притащил домой огромный букет ее любимых ромашек и попросил стать его женой. Света сначала растерялась, все-таки 10 лет - приличная разница в возрасте: разные интересы, разные привычки... Но было кое-что общее, что заставило ее забыть о различиях и согласиться, - их любовь. Любовь, выдержавшая и перешептывания коллег, следящих за их служебным романом, и осуждение ее родни.

- А если я им не понравлюсь? - Светлана испуганно смотрела на подругу.

- Ну почему не понравишься? Красивая, умная, самодостаточная...

- И немолодая... - со вздохом добавила Светлана. - Зрелая женщина, влюбленная в их молодого сына.

- Ну, ты же нашла общий язык с друзьями Артема, вот и с родителями сможешь.

◆ ◆ ◆

Ожидая в гости друзей Артема, она весь день стояла у плиты: запекала говядину, фаршировала кальмары, нарезала салаты.

- Зачем такое застолье? Заказали бы пиццу, и дело с концом, - недоумевал Артем.

- Пицца - это не праздничное блюдо, - объясняла Светлана, - а у нас сегодня праздник, правильно?

Она волновалась, поэтому про-



РОДОВОЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ

вела у зеркала немножко больше времени, чем обычно, и более тщательно прошла тональником там, где уже проклюнулись морщинки. А потом подумала - и... стерла все молочком. И лишь немного припудрила кожу. Зачем пытаться казаться лучше, чем ты есть? В конце концов, если друзья Артема - люди, которые судят других только по внешности и считают возраст женщины ее недостатком, значит, она в нем ошиблась.

Но она не ошиблась. Мужчины наперебой расхваливали мясо, их спутницы просили рецепты салатиков. Разговоры вертелись вокруг путешествий, любимой музыки и книжных новинок. Обсуждались новые городские кафе, где обязательно нужно выпить кофе или мохито на террасе, и кинопремьеры. И ни слова о ее возрасте, ни одного пристального взгляда, в котором читалось бы: «Мдааа, старовата она для нашего Артемки». Вечер был веселым и душевным, Светлана стала «своей», а Артем потерял «титул» холостяка.

- То друзья, а это ведь родители, - вздохнула Света, - каждая мать желает своему ребенку самого лучшего. Вот и мама Артема наверняка мечтает увидеть рядом с сыном не женщину с «багажом», а юную девушку, которая нарожает ей внуков...

- Ну и ты нарожаешь! - перебила Наталья.

- Ага, в 40 лет... - погрустнула Светлана.

◆ ◆ ◆

Артем позвонил в родительскую квартиру. Дверь открыла пожилая женщина с седыми волосами, собранными в элегантный пучок, и легким макияжем на лице.

- Знакомься, это моя мама Татьяна Ивановна, - сказал Артем, а потом указал на высокого статного мужчину в джинсах и белой рубашке:

- А это папа, Олег Николаевич.

- Добрый вечер, - пробормотала Светлана, выйдя из ступора.

- Да-да, Светочка, не удивляйтесь! - улыбнулась Татьяна Ивановна. - Вам не показалось: Олег Николаевич значительно младше меня. У них в роду все мужчины младше своих жен. Его отец был младше матери на 7 лет, дед - младше бабушки на 5. А у нас разница в возрасте почти 12 лет. Вот такое родовое «проклятие»!

- Нет, Танечка, родовое благословение, - улыбнулся Олег Николаевич, нежно обняв жену за плечи и, одобряюще взглянув на Светлану, добавил:

- И, кстати Артем у нас появился, когда Тане было 45. Так что у вас все впереди!

Ольга.



История одного шедевра



ХРУПКАЯ МУЗА ФЛОРЕНЦИИ

**ЛОРЕНЦО, ДЖУЛИАНО,
САНДРО**

Эта история произошла во Флоренции в XV веке, во время правления знаменитого банкирского рода Медичи. После смерти Пьеро («Поддагрика», как ехидно звали его горожане) власть перешла к его старшему сыну - Лоренцо. Тот оказался умелым и жестким правителем и вел себя как абсолютный монарх, поэтому от республиканских свобод во Флоренции вскоре мало что осталось. Однако это также был просвещенный правитель с гуманистическим мировоззрением и утонченным вкусом, с приходом которого для художников и скульпторов, музыкантов и актеров, поэтов и философов, ценителей античности

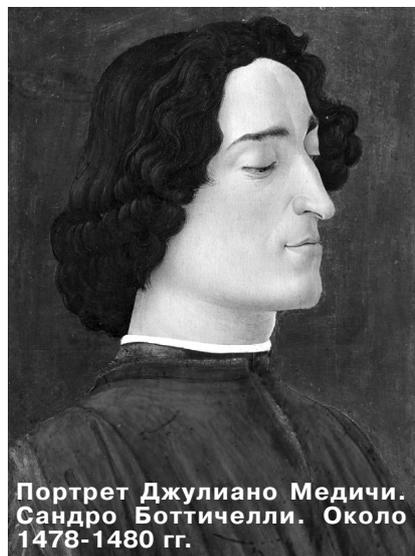
наступило счастливое время. Наверное, в душе Лоренцо считал себя не только покровителем талантов, но и земным подобием бога Аполлона. К тому же он и сам писал неплохие стихи. В отличие от отца, Лоренцо пользовался огромнейшей популярностью и заслужил прозвище «Великолепный». Недалом впоследствии время его правления искусствоведы назовут «золотой век Медичи».

Младшего брата Лоренцо Медичи, Джулиано, знатные и простые горожане, друзья и прекрасные дамы любили не меньше, оттого и величали Принцем Юности. Красивый, умный, сильный и ловкий, жизнелюбивый и бесконечно обаятельный, этот юноша покорял всех.

**В ней кротость величаяя царицы,
Но гром затихнет, вскинь она ресницы.
Анджело Полициано**

Джулиано не мечтал о власти - проводил время на пирах и балах, карнавалах и турнирах, в том числе поэтических. Или же навещал художников в мастерских. Особенно его (как и Лоренцо) восхищали полотна талантливого Алессандро да Мариано ди Ванни ди Амедео Филлипи, или короче - Сандро Боттичелли. Невероятно скромный, даже свое прозвище («боттичелли» - бочонок) юный живописец «донашивал» за старшим братом. Тихий, молчаливый, словно не от мира сего, ученик фра Филиппо Липпи, Сандро писал удивительных ангелов и мадонн. Лоренца и Джулиано, как и остальные флорентийцы, при виде его полотен испытывали восторг и благоговение.

Однажды Сандро встретил молодую женщину поразительной красоты - с кудрями цвета червонного золота, похожую на только что распустившийся цветок на тонком длинном стебле. Эта бледная и хрупкая красавица с кроткой и нежной улыбкой выглядела неземной или сошедшей с полотна живописца. Казалось, она вот-вот исчезнет, растает в воздухе. Не женщина - ожившая греза, сон наяву, мечта. Звали ее Симонетта Веспуччи.



**Портрет Джулиано Медичи.
Сандро Боттичелли. Около
1478-1480 гг.**

**КРАСАВИЦА,
КОТОРУЮ ЛЮБИЛИ ВСЕ**

Шестнадцатилетняя сеньора Веспуччи приехала во Флоренцию вместе с мужем Марко. (Именем его двоюродного брата, мореплавателя Америго, назовут материк.) Они познакомились в Генуе, куда

семью юной Симонетты (тогда еще - Каттанео) сослали в наказание за участие в междоусобных распрях, а Марко приехал на учебу. Первая их встреча произошла в церкви Сан-

близкое знакомство, или же те, к кому она проявляла хоть малейшее внимание, чувствовали себя объектом ее привязанности. Не было ни единой женщины, завидовавшей ей,

на 27 апреля 1476 года Симонетта умерла. Ей было всего 23 года. Уход своей любимицы и некоронованной королевы оплакивала вся Флоренция.

Лоренцо Великолепный в тот момент находился далеко от города. Получив горькую весть, он записал: «Была ночь, и мы с моим дражайшим другом шли вдвоем, беседуя о поразившем нас несчастье. Погода была ясная, и мы, беседуя, увидели на западе сверкающую звезду, столь яркую, что она своим сиянием затмила не только другие звезды, но и прочие светила, померкшие в ее свете. Любуясь той звездой, я обернулся к другу своему и сказал: «Не удивимся мы, если душа этой дивной дамы превратилась в новую звезду или же, вознесясь, соединилась с ней».

Марко Веспуччи, отгоревав полуженный год, вновь женился. Минул еще год - и 26 апреля Джулиано Медичи был убит заговорщиками во время литургии в церкви Санта-



Деталь картины «Поклонение волхвов». Предположительно - автопортрет Сандро Боттичелли

Торпете в апреле 1469-го. Юный синьор Веспуччи был завидным женихом - очень богат и хорош собой, поэтому отец девушки, Гаспаре Каттанео, с радостью благословил молодых.

Во Флоренции, родном городе Марко, их встретили с восторгом - красота Симонетты поразила братьев Медичи. Ее стали называть La Bella Simonetta (Прекрасная Симонетта) и La Sans Pareille (Несравненная, Бесподобная). В честь приезда супругов устроили роскошный пир, а позднее - в честь дня рождения юной жены - рыцарский турнир. Именно для него Сандро Боттичелли заказали шелковое знамя с изображением Симонетты в образе Афины Паллады. С ним Джулиано сражался и победил, после чего объявил сеньору Веспуччи первой красавицей Флоренции и дамой своего сердца.

Как и его высокие покровители, Боттичелли влюбился в хрупкую красоту Симонетты. Для него она стала музой, которую он изображал всю жизнь - и в современном облике, и в роли Мадонны или античных богинь - Афины, Венеры и Флоры. Причем писал ее не с натуры, а по памяти.

Симонетта не замечала влюбленного живописца. У нее были любимый муж, два именитых поклонника и множество других, не столь знатных и могущественных. Всеобщая любовь льстила красавице, но не более: по словам современников, синьора Веспуччи была очень скромна. Вот что писал о ней поэт и драматург Анджеоло Полициано: «Среди других исключительных даров природы она обладала такой милой и привлекательной манерой общения, что все, кто сводил с ней

и все настолько хвалили ее, что это казалось вещью необыкновенной: так много мужчин любили ее без возбуждения и ревности, и так много дам восхваляли ее без злобы».

Историки до сих пор не знают, какие отношения на самом деле связывали La Bella Simonetta и Принца Юности - платонические или земные. Впрочем, сейчас это кажется совершенно не важным...

УЙТИ В ВЕЧНОСТЬ

Хрупкая красота Симонетты недаром виделась Боттичелли полупризрачной - эта молодая женщина была неизлечимо больна чахоткой (туберкулезом). Лоренцо Великолепный прислал ей одного из лучших врачей того времени, маэстро Стефано. Увы, его хлопоты оказались напрасными: в ночь с 26



Фрагмент фрески, Сандро Боттичелли



Мария-дель-Фьоре.

Шли годы, но художник не мог забыть Симонетту, он по-прежнему придавал изображениям женских лиц ее черты. Через 9 лет после ухода своей музы Боттичелли написал «Рождение Венеры». Лицо прекрасной богини было копией лица Симонетты - и такое же печальное.

Боттичелли до конца жизни оставался один и завещал похоронить его у ног Симонетты, в семейной капелле рода Веспуччи. Даже там, «за чертой», безответно любящий Боттичелли хотел быть рядом со своей музой. 17 мая 1510 года волю великого живописца исполнили. А прекрасный лик Симонетты навсегда остался на его полотнах.

Как я похудела



БЫЛЬ О 12 МЕСЯЦАХ НОВОГО ГОДА

Как избавиться от лишних килограммов и оставаться стройными на протяжении всего года? Ответ на этот вопрос, разумеется, знают звезды!

НЕТРИВИАЛЬНО МЫСЛЯЩИЙ ВОДОЛЕЙ

Диета, начатая в первых числах января, может привести к неблагоприятным последствиям для организма. Подождите до 12 января. В оставшиеся дни месяца окажутся наиболее эффективными необычные диеты, например жевательная или банановая.

БЕЗ СОКОВ, ГАЗИРОВКИ, АЛКОГОЛЯ!

С 1 по 19 февраля куда важнее будет не то, что вы едите, а что вы пьете и в каком объеме. Рекомендуется исключить соки, газированные и алкогольные напитки. Отдавайте предпочтение низкокалорийному черному или зеленому чаю без добавления сахара.

ОСТОРОЖНО: РИСК РАСПОЛНЕТЬ!

Высчитывать калорийность потребляемых продуктов крайне важно в первую неделю марта, когда Венера соединится с Юпитером. В указанные дни особенно высок риск располнеть. С 9 марта важно не падать духом ни при каких обстоятельствах, потому что депрессивные мысли обязательно захочется заесть, причем в самое неподходящее для этого время, т.е. перед отходом ко сну.

ЙОГА ВМЕСТО ФИТНЕСА

Занятия в фитнес-клубе или спортивном зале с целью похудения не принесут желаемого результата, о чем в апреле предупреждает Марс, попавший в знак своего

падения. Занимайтесь йогой для похудения или танцами. С 21 апреля, когда дневное светило перейдет в знак Телец, резко усилится аппетит. Старайтесь кушать чаще, но небольшими порциями.

ПЛЮШКИ-ВАТРУШКИ-КОНФЕТКИ?

Плюшки-ватрушки станут причиной резкого набора веса. Вплоть до 21 мая обходите стороной кондитерские и булочные. Чтобы похудеть, сядьте на фруктовую диету, для которой наиболее подходит вторая неделя мая. С 22 по 31 мая рекомендовано больше двигаться.

ЛИЛИТ НЕ ДРЕМЛЕТ

В июне слишком сильная обеспокоенность своей внешностью будет обусловлена негативным влиянием Лилит. Прежде чем начинать пить чудо-чай или таблетки для похудения, задумайтесь, что вам дороже: фигура или здоровье? Не ищите легких и быстрых путей, худейте с умом.

ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ НА СТРАЖЕ СТРОЙНОСТИ

Тщательно следите за своим душевным состоянием вплоть до 22 июля. Если оно будет в порядке, то и лишние килограммы за указанный промежуток месяца вы не наберете, о чем говорит дневное светило в знаке Рак. Тем же, у кого уже имеются проблемы с весом, планеты рекомендуют сесть на одну из разновидностей лечебных диет, предполагающую щадящее питание. Причем предпочтительнее готовить продукты на пару.

МЕСЯЦ СНИЖЕННОГО АППЕТИТА

Похудеть в августе будет несложно, поскольку аппетит сам по себе окажется сниженным, что предвещают планеты из знака Дева. Но чтобы достичь более быстрых и существенных результатов, желательно заниматься физкультурой.

Тренировки должны быть каждодневными, но не изматывающими. В домашних условиях вы можете делать такие несложные упражнения, как приседания, отжимания и пр.

НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ ПРОТИВ!

В сентябре главным вашим врагом станет нерешительность. Вы рискуете провести весь месяц в сомнениях, постоянно взвешивая все «за» и «против» похудения. Таково действие Марса в знаке Весы. Чтобы избежать этих бесконечных колебаний, поговорите по душам с кем-то из близких. В ходе подобной беседы, особенно если она произойдет 3 или 4 сентября, вы сможете наконец-то понять, довольны ли вы своей внешностью или нет.

ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА

Непродолжительная диета во второй трети октября будет полезна всем вне зависимости от веса. Венера, расположившаяся в знаке Дева, советует исключить из своего рациона такие высококалорийные продукты, как фастфуд, жареные блюда и кондитерские изделия. Следует есть больше молочных продуктов. Подобное питание будет способствовать снижению веса и положительно скажется на состоянии пищеварительной системы.

КАКИЕ МЫСЛИ - ТАКОВ И ВЕС!

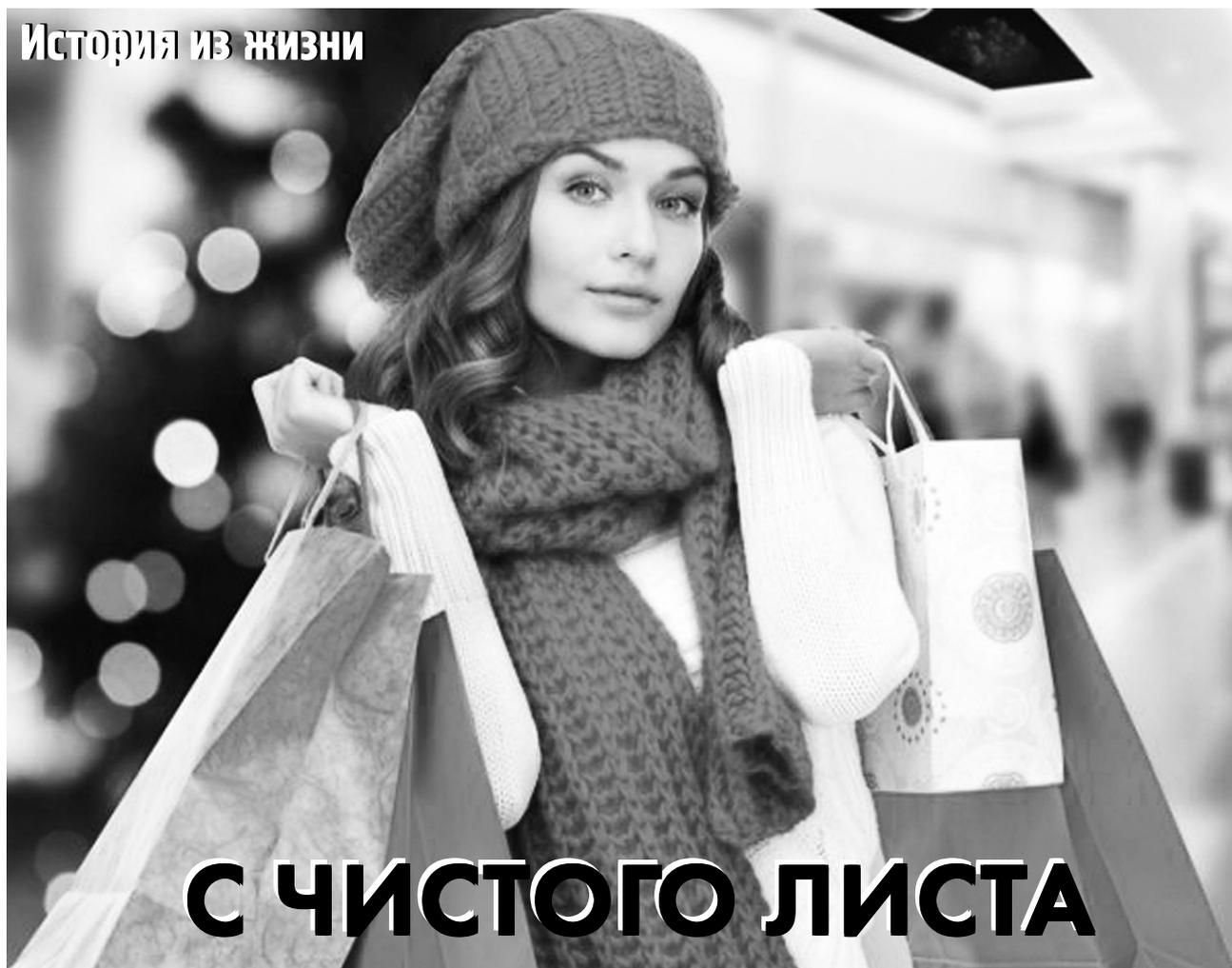
В ноябре все будет зависеть от ваших мыслей и вашего настроения. Если вы искренне верите в свою победу над лишним весом, то так оно и будет, что сулит Меркурий, расположившийся в оптимистичном знаке Стрелец. Так что, помимо правильного питания и физических нагрузок, желательно заниматься визуализацией и делать карту желаний.

ЧЕРНАЯ ЛУНА НА ТРОПЕ ВРЕДА

В декабре нужно быть особенно осторожными всем, кто хочет похудеть. Высока вероятность нанести вред своему здоровью в результате неправильно подобранной диеты, о чем говорит Черная Луна. Таким образом, стоит или обратиться к врачу и худеть под его контролем, или же отложить эту затею до наступления следующего года.

Ваш любимый сканворд

Бумажка-подсказка	Пальцем на кнопку	Еловый лес	Друг Белоснежки	Мясо в горшочке	Рудники Соломона	Леди на день, режиссер	Макияж	Уклад жизни		
						Масса людей	Туманная дымка	Наемный пахарь		
Фотография	Роман — ... литературы			Жизнелюб						
				Выстрел мимо цели				Лео, Адлер		
Век	Памятное сооружение						Осады на траве			
	Верхняя часть шляпы	Оптическое стекло	Его толкает атлет	Конечность с когтями	Порицание	1	Занят трапезой			
				Изгиб морского берега			"Свитый из песен и слов"	Колесико на сапoge		
	Натуральное волокно	"Разговор" с туманками					Стиль поведения	Дурь		
		Десятка и туз	Обещание				Снежный хоам	Углерод с металлом		
	Питомник зверей					"Родич" камыша				
										
	Изготовитель материи	Невольник					Окружающая обстановка	Запах сбежавшей каши		
							Лунный грунт	Заработок автора	"Л" в названии "ЗИЛ"	Жертва дихлофоса
Грызун	Валюта единой Европы	Забывается о сиротке								
			Трюкач			Дверной брус	Затаенное огорчение			
	Туфли Буратино	Насилки					"Табар уходит в небо", актриса	Спеццовка		
			Татарское блюдо	Согнуть в бараний...	Цветок "звезда"	Стадо овец				
	Ароматическая подушечка	Гонимая машина для отрока			Условно-съедобный гриб					
						Живая клетка				
	...туфелька	Восточная сладость			Вереница в пустыне					



С ЧИСТОГО ЛИСТА

Когда Новый год стоит на пороге, хочется поменять что-то в своей жизни, открыть новую главу. Но как разобраться с тенями прошлого? Да и стоит ли?..

Все началось за месяц до наступления Нового года. Говорят, это особое время, когда хочется оставить прошлое в прошлом, вдохнуть глоток новой, беззаботной жизни. Ирочке Морозовой это нужно было, как никому другому. Последние несколько лет она только и делала, что пеклась и заботилась о других.

ЖЕНАТЫЙ И НЕСЧАСТНЫЙ

Надо сказать, Ира выросла настоящей красавицей. Длинные русые волосы до лопаток, красивое славянское лицо. Но, как это часто бывает, красота не гарантирует счастья. И, когда все Ирочкины неказистые подружки уже выскочили замуж, сама она осталась одна-одинешенька. Получала образование, заводила подружек, а о любви не беспокоилась. Придет, когда время насту-

пит! И оно наступило...

О своей первой любви девушка не рассказывала никому. Да и можно ли было? Его звали Слава, а причина, по которой мужчина оказался в категории тайных ухажеров, была проста - он носил на пальце обручальное кольцо. Когда они с Ирочкой познакомились. Слава клялся, что супругу свою давно не любит и вообще живет с ней ради детей. Их, кстати, у Славы было двое - мальчик и... мальчик.

Поначалу Ира страдала - разве можно позволить себе разрушить чужую семью? Но потом девушка решила: буду не разлучницей, а помощницей! В конце концов, в браке Слава несчастлив, да и дети уже подрастают - школьники, как-никак.

Хозяйкой Ирочка была замечательной. Все в ее аккуратной однокомнатной квартирке было чисто, настирано, отутюжено. Не-

удивительно, что Слава несся туда, что было сил. И уходить не желал. Но приходилось. Из-за этого Ира тоже поначалу переживала. А потом даже нашла в этом для себя определенные плюсы. В конце концов, приходящий мужчина - тоже неплохо. И радость приносит, и не надо едает.

ТАЛАНТЛИВЫЙ ВДОВЕЦ

В свободное от работы времени Ирочка зря времени не теряла. Творческая и образованная, она нередко бралась за холст и краски. Получались, конечно, не шедевры, но довольно милые картины. Однажды она решила взять их особой в гости - к знакомому близкой подруги.

Николай Михайлович был художником и жил в огромной дорогой шестикомнатной квартире. Один. Жена живописца скончалась года три тому назад и с тех пор мужчина так и не решился привести на свою территорию другую женщину.

Работы Ирочки рассматривал с плохо скрываемым любопыт-

ством, а ее саму - и того пуще. Когда подруга заспешила домой, Ира решила остаться - поговорить об искусстве. Разговор с художником затянулся до самого утра и завершился в постели на белых простынях.

Сначала Ирине было не по себе. Что же получается, она изменила Славе? Но тут же на смену этой мысли пришла другая: Слава ей не муж.

Тем более, Николай Михайлович - человек интересный: с ним можно было поговорить о высоком, порассуждать, даже поспорить. Разница почти в 30 лет не ощущалась.

- Может, еще как-нибудь зайдешь? - с мольбой в глазах попросил художник, когда девушка засобиралась домой. Разве можно было ему отказать?

Так началась их долгая и обстоятельная «дружба». Ира предпочитала называть эти отношения именно так.

МУЖЧИНА С ПОДАРОЧКОМ

С тех пор она даже не знала, что отвечать на вопросы о своей личной жизни. Никто не видел рядом с ней мужчин, а тем временем их стало уже двое! Что поделаешь, доброе сердце...

Оно же сыграло с ней злую шутку, когда Ирочка бежала домой после рабочего дня. На остановке она увидела растерянного мужчину, а рядом с ним плачущую девочку лет шести. Оказалось, она подвернула ногу. Район Ира знала хорошо, где детская травматология - тоже. Девушка проводила парочку к врачу, по дороге они познакомились друг с другом. А когда врач пригласил в кабинет, малышка наотрез отказалась идти туда в сопровождении папы - требовала тетю Иру.

Дмитрий воспитывал дочь в одиночку. Жена уехала в другой город с новым возлюбленным, а ребенка оставила на воспитание отцу. Чувствительная Ирочка тут же прониклась этой историей.

Вскоре с Димой они начали встречаться. Оказалось, у них много общего. Может, это и есть ее счастье? Но Дмитрий сразу дал понять: к серьезным отношениям он пока не готов. «Как насчет встреч?» - с опаской поинтересовался мужчина.

Любая другая на месте Иры, может, и оскорбилась бы в ответ на недвусмысленное предложе-

ние. Но девушка взяла время на раздумье, а через пару дней решила попробовать. Что она теряет, в конце концов? К тому же Дима казался ей таким беззащитным. Да и с детьми он совершенно не умел обращаться. Собственно, как и готовить, убираться, следить за порядком. А ей, Ире, было совсем не сложно пару раз в неделю забежать на чай, а заодно и по хозяйству помочь.

Своих возлюбленных девушка держала в секрете - догадывалась, что не все поймут такой «выбор». Но однажды все таки не выдержала. Подруга, которая прежде была уверена, что Ирочка страдает от одиночества, удивилась не на шутку:

- А как же семья, дети? Это ведь все несерьезно! Им просто удобно с тобой. Я бы на твоём месте задумалась!

И Ира задумалась. Приблизился Новый год, на календаре начинался декабрь. И она поняла, что пора предпринимать решительные действия. Ей уже тридцать - действительно, время создать нормальную семью.

ПРАЗДНИК В ОДИНОЧЕСТВЕ...

Славе о расставании она сообщила в короткой смс. Ирочка Михайловичу написала развернутое письмо на электронную почту. А Диме сообщила о разрыве лично. На удивление, ни один из ухаёров не предпринял попытки изменить ее решение.

Декабрь в этот раз тянулся мучительно долго. Ничто не радовало. С работы теперь Ира шла понурая, зная, что не к кому бежать, некого спасать, не за кем ухаживать.

Подруги, испугавшись, стали интересоваться, в чем дело, но Ира молчала. Подробности своей личной жизни отныне она разглашать боялась. Ссылалась на загруженность на работе и пресловутое одиночество. А сама выискивала в толпе «того самого», на кого можно будет примерить роль мужа и крепкого плеча.

Медленно, но верно приближался канун праздника. Подруги уже не раз спрашивали, с кем Ирочка собирается встречать Новый год. Одним она отвечала «с друзьями», другим - «с родными». На самом же деле все было куда более прозаично.

Незадолго до боя курантов де-

вушка наспех заправила салат оливье, сбегала в ближайший магазин за шампанским, села перед телевизором. Еще никогда бой курантов не был ей настолько безразличен. Даже желанная Ирочка забыла загадать.

ГЛАВНОЕ - БЫТЬ НУЖНОЙ!

Утром 1 января девушку разбудил звонок. Голос Николая Михайловича казался грустным:

- Без тебя праздник - не праздник...

Ира задумалась, прежде чем ответить. Она понимала, что может просто повесить трубку и продолжить лелеять мечты о новой жизни. А может...

- Я тоже скучала, - сказала Ира после молчания.

Следующий звонок она решила сделать сама. Позвонила Диме, чтобы поздравить его дочку. Хороший предлог - и он сработал. Мужчина даже не скрывал того, насколько рад был услышать Ирочку.

Еще спустя пару часов, раздался третий звонок. Слава. Отметивший праздник в кругу семьи, теперь он, по его собственным словам, хотел встретиться с той, которая была ему действительно дорога. Ира засмушалась.

Внезапно появилось множество неотложных дел. Прежде всего, подарки! Николай Михайлович не откажется от массажера для спины: он давно жаловался на боли. Слава ценил качественный алкоголь. Дима наверняка будет рад какой-нибудь обновке вроде теплого джемпера.

От магазина к магазину Ирочка буквально летала. Вскоре у нее в руках было уже несколько праздничных пакетов. В голове женщина держала расписание. Сегодня вечером заехать к Николаю Михайловичу, с утра заглянуть на чай к Диме, а вечером следующего дня спланировать встречу со Славой. И ведь ни один не мог без нее обойтись!

Так некстати позвонила подруга. Поинтересовалась, не нужна ли ей поддержка. Какая тут поддержка! Успеть бы все! Озадаченная приятельница повесила трубку.

«Да уж, - подумала Ира. - Вряд ли я решусь рассказать, что происходит в моей жизни. Не поймут, осудят. А в конце еще и назовут несчастной. А я, между прочим, счастлива! Еще как счастлива!»



СЕКРЕТЫ ХОРОШИХ ОЦЕНОК

Ребенок приходит домой с двойкой. Первая реакция родителей - досада, негодование, обвинение во всех грехах сразу. Но вот гнев прошел, и теперь самое время задать себе вопрос: чем помочь ребенку?

Мамы и папы часто недооценивают свою роль в учебном процессе чада. А она огромна! Соблюдая всего 7 правил, можно уже через пару месяцев начать просматривать дневник ребенка с удовольствием и без страха.

1. ПРАВИЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ

Самая плохая мотивация в учебе, которая однозначно не работает: «Ты должен/обязан!» Обычно родители приправляют ее словами: «Мы учились, все учатся, и ты учишься!» А если ребенку не интересно или трудно?

Залог успеха - не загонять всех под одну гребенку, а присмотреться именно к своему ученику. Может, в нем горит дух соревнований, и тогда его может по-настоящему увлечь перспектива стать лучше всех в классе. Некоторые дети, особенно в старших классах, будут рады мысли о том, что хорошая учеба поможет им легко поступить в вуз. Кого-то мотивируют различные вознаграждения, вручаемые родителями в конце четверти. Подумайте, что могло бы подействовать на вашего ребенка?

2. ЕСЛИ ХВАЛИТЬ, ТО ЗА СТАРАНИЯ

Обычно ребенка хвалят за результат: принес пятерку - молодец, не принес - плохо. При этом учащемуся могло просто не повезти: например, он честно выучил урок, но перенервничал. Получается, усилия и старания приложены, но если нет результата, то все впустую?

Хвалить всегда нужно за старания

и проделанную работу! Если оценка соответствующая, стоит сказать: «Ты хорошо потрудились, молодец!» Но, даже если в дневнике по каким-то причинам тройка, имеет смысл поддержать ребенка: «Я знаю, ты сделал все возможное. В следующий раз оценка обязательно будет выше».

3. КАК РЕБЕНОК ВОСПРИНИМАЕТ МИР?

Многие родители помогают детям с уроками. Но все ли делают это верно? Психологи считают, что важным моментом в этом вопросе является то, как ребенок воспринимает информацию.

Если он аудиал и предпочитает слушать, вы можете читать ему параграфы из учебника, обсуждать прочитанное, проговаривать вслух важные моменты. Ребенку-визуалу, который ориентируется на то, что видит, есть смысл развешивать по квартире карточки-напоминалки (с новыми английскими словами, например), искать наглядные пособия. Ученику-кинестетику важна практика: он разбирается с материалом за счет тщательной работы с ним. С таким ребенком не помешает, к примеру, сходить в музей истории, чтобы наглядно показать атрибуты того или иного исторического периода. Есть также дети-дигиталы. Они воспринимают то, что хорошо понимают. Им могут помочь репетиторы или сами родители.

4. НЕ МЕШАТЬ!

Чтобы ребенок мог сконцентрироваться, в то время, когда он де-

лает уроки, важно создать в доме благоприятную обстановку. Пусть будет тихо, спокойно, ничто и никто не отвлекает его. Младших братьев и сестер нужно чем-то увлечь, сами родители могут в это время заняться делами. В этом случае ребенок почувствует: то, что он делает - важно! Это не просто задания для галочки, а серьезный процесс, который его семья уважает.

5. ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОСТРАНСТВО

Родители могут помочь ребенку-ученику, подсказав ему, как организовать процесс учебы и планирование времени. Заведите учащемуся ежедневник, в котором он будет отмечать, когда и какие у него уроки, дополнительные занятия. Первое время ему понадобится помощь в контроле за выполнением, но вскоре он будет следить за своим расписанием сам.

Кстати, пусть ежедневник будет «крутым» - модным, современным, с красивой, красочной обложкой. Чтобы ребенку хотелось его открывать и что-то туда записывать.

6. ОЧЕНЬ УВЛЕКАТЕЛЬНО!

Как правило, детям кажется, что учеба - это неинтересно! Родители не спешат их в этом переубеждать. Куда эффективнее поступить иначе! Как можно чаще интересуйтесь у ученика, чем он занимается, что интересного изучил, что его удивило. Пусть он рассказывает и показывает вам то, что вызвало у него эмоции, а вы, как мудрый родитель, внимательно слушайте. Ребенок всегда приятно, когда он может поделиться с окружающими тем, в чем он больше разбирается, чем они.

7. НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ОТДЫХ

Учеба нон-стоп способна вымотать любого, особенно ребенка. Обязательно четко разделяйте для него отдых и уроки, занятия. Каждый вечер должно быть выделено время для домашней работы, но потом непременно запланированы семейный ужин или чаепитие с родными, время для игры. Дополнительные занятия и репетиторы не должны следовать один за другим: выходные всегда остаются свободными! Причем, чем качественнее и разнообразнее ребенок будет отдыхать, тем больше сил и желания у него будет оставаться для учебы.

Это интересно!

Согласно исследованиям, удовлетворенность жизнью у родителей напрямую влияет на учебу их детей. В семье, где присутствуют крепкие связи, традиции, теплые отношения, ребенок обычно спокоен, любознателен и стремится к познанию нового.

Вопросов, связанных с праздником Крещения, не меньше, чем мифов, которыми он окружен. Одни считают, что 19 января из-под крана течет святая вода, другие уверены, что непременно нужно успеть искупаться в проруби. Что из этого правда?

КРЕЩЕНСКАЯ ВОДА НЕ ПОРТИТСЯ?

Крещенская вода действительно особенная: ее называют Великой агиасмой. Считается, что она сильнее той святой воды, которую можно набрать в любой другой день, и способна исцелить от болезней, утолить скорби и печали. Над ней совершается специальный молитвенный чин.

Однако крещенская вода, так же как и любая святая вода, может испортиться при ненадлежащем хранении. Рекомендуется держать ее в закрытой таре, в темноте и прохладе. Желательно, чтобы она стояла недалеко от иконостаса.

Также не стоит запасаться крещенской водой впрок: если хранить ее годами, не используя, конечно, в ней могут произойти изменения. Святой воды нужно брать ровно столько, чтобы хватило для необходимого потребления.

МОЖНО ОКУНАТЬСЯ В НЕОСВЯЩЕННУЮ ПРУРЬБУ?

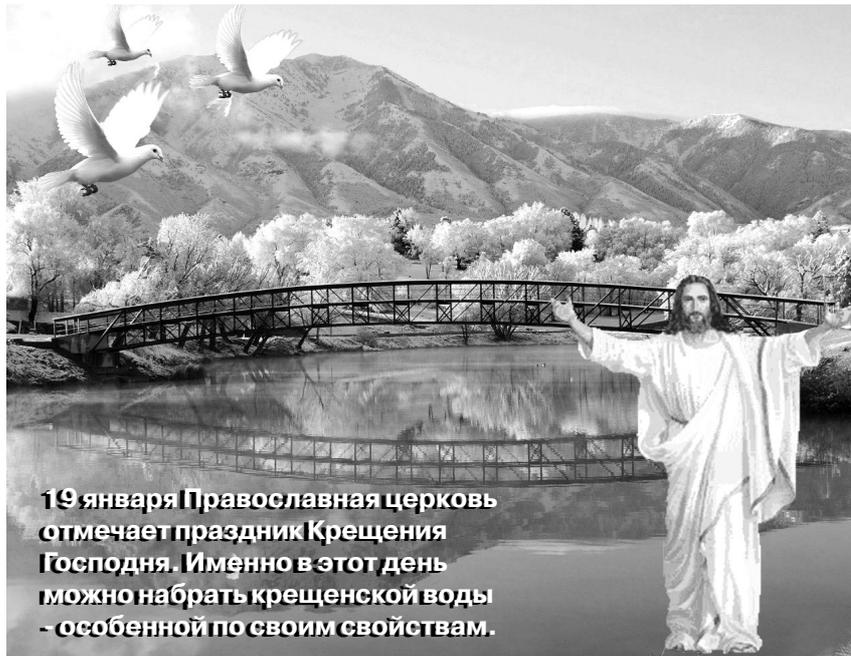
Не стоит забывать, что обряд погружения в воду на Крещение далеко не обязателен, - это, скорее, традиция. К нему стоит прибегать только при желании. Участвующим в этом важно помнить, для чего они это делают, и подходить к данному процессу осознанно.

Чисто теоретически можно окунуться в любую прорубь - неважно, освящена она или нет. Но лучше все же делать это с умом и заранее изучить список освященных иорданей. Они обычно прорубаются в виде креста в безопасных местах того или иного водоема. Рядом дежурят медики и спасатели, готовые в любой момент прийти на помощь.

Не стоит идти на риск и совершать обряд, если вы не уверены в том, что здоровье позволяет вам это сделать. Считаете, что готовы? Тогда перед тем, как оказаться перед иорданью, плотно поешьте и немного разомнитесь. Окунаются обычно трижды, обязательно с молитвой, осеняя себя крестным знаменем.

ВОДА ИЗ-ПОД КРАНА ТОЖЕ СВЯТАЯ?

Нет, не становится, это миф. На самом деле крещенской может считаться только та вода, над ко-



19 января Православная церковь отмечает праздник Крещения Господня. Именно в этот день можно набрать крещенской воды - особенной по своим свойствам.

КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ Как провести праздник?

торой был совершен водосвятный молебен. Поэтому в день праздника во всех храмах происходит торжественный чин Великого освящения воды.

Возможно, представление о том, что в Крещение святая вода течет буквально из-под крана, связано с тем, что ее действительно много в этот день - сколько захотите. Только, чтобы взять ее, нужно потрудиться и дойти до церкви. А еще лучше - отстоять службу. Кстати, крещенской водой можно разбавлять обычную святую воду, добавляя последней частичку святости.

СОЧЕЛЬНИК. ЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ?

Крещенский сочельник празднуют накануне, 18 января. В народе его еще называют «Голодная кутья» или «Голодный святой вечер». Это не просто так: в этот день устанавливается строгий пост, который помогает духовно подготовиться к грядущему празднику. Христиане ничего не едят с самого утра и до окончания вечернего богослужения в церкви. После этого обычно собираются за столом и пробуют сочиво, которое традиционно готовят в Крещенский сочельник. Это блюдо из зерен пшеницы, риса или ячменя с добавлением меда и сухофруктов.

В храме в сочельник совершают Царские часы, Вечерня и литур-

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

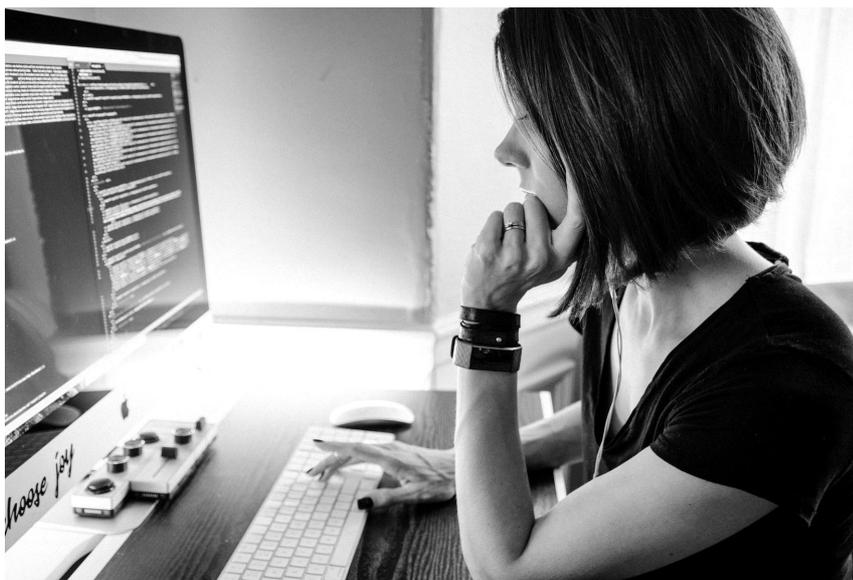
19 января - Крещение Господне. Праздник установлен в честь крещения Иисуса Христа Иоанном Крестителем в водах реки Иордан.

20 января - Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. Святому можно молиться об избавлении от головных болей.

23 января - день памяти Феофана Затворника. Известен как епископ Православной церкви, прославленный в лике святителей.

гия Василия Великого, на которых по возможности желательно присутствовать. Уже 18 числа можно взять освященную воду - она называется канунной. Вопреки мифам, такая вода ничем не отличается от крещенской. Она освящается одним и тем же чином, но в разные дни для удобства верующих, так как желающих набрать ее обычно оказывается довольно много.

Если у вас есть время, в сочельник можно читать духовную литературу, которая поможет подготовиться к празднику Крещения. Это могут быть книги об истории праздника, допустимы и рассказы православной тематики. Главное, чтобы каждая строчка, прочитанная в этот день, несла в себе какой-то смысл, пользу для души христианина.



ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НА НОВОЙ РАБОТЕ

От того, как пройдут первый день, неделя, месяц на новой работе, во многом зависит ваше будущее в компании. Однако волноваться не стоит - есть проверенные методы, благодаря которым вы быстро освоитесь на новом месте.

Какие только мысли не дают новичкам спать накануне дня X. «Как меня примут коллеги? Начальник казался таким строгим на собеседовании... И что лучше надеть: брючный костюм или можно джинсы? Только бы не проспять!» Сделайте глубокий вдох-выдох - все не так страшно.

СТОП-СИГНАЛ

Что категорически не стоит делать в первый рабочий день?

Опаздывать. С вечера приготовьте одежду, соберите сумку и заведите будильник. А лучше сразу два или три. И пусть кто-нибудь из близких людей позвонит и проконтролирует, встали ли вы вовремя. Рассчитайте, сколько времени у вас займет дорога, теперь добавьте минут пятнадцать на всякий случай и запомните, что из дома вы должны выйти не позднее, чем в N часов N минут.

Нарушать дресс-код. Когда вы проходили собеседование, то наверняка обратили внимание, что все сотрудники носят классическое сочетание «темный низ, белый верх». И если вы появитесь в ярком платье, то, безусловно, произведете незабываемое впечатление, но это вряд ли пойдет на пользу вашей будущей карьере в компании.

Сидеть в социальных сетях. Даже если в этот день начальника нет на месте, и вы пока не получили никаких конкретных заданий. Даже на пять минут, чтобы проверить сообщения. Даже если никто, как вам кажется, не видит. То же самое относится к личным разговорам по телефону. Выяснить отношения с любимым мужчиной лучше в свободное от работы время.

Вмешиваться в «разборки». Если на ваших глазах двое коллег начали активно выяснять отношения, не вздумайте вмешиваться. Старайтесь держаться подальше от любых конфликтов, пока не разберетесь, что к чему. Впрочем, даже потом лучше сохранять нейтралитет.

Казаться умнее, чем вы есть на самом деле. Если начальник описал вам суть задания, а вы ничего не поняли, не нужно кивать с умным видом. Задавайте наводящие вопросы или просто скажите: «Мне раньше не приходилось разбираться с подобными проблемами, не могли бы вы более детально объяснить, что нужно выполнить?»

Делать поспешные выводы. Шеф - садист, коллеги - стадо злобных гиен, работа скучная, солянка в столовой невкусная... Стоп! Первые основательные выводы стоит делать, оработав как минимум

пару недель. Возможно, к тому времени вы найдете подход к коллегам, вам начнут поручать более интересные задания, и вы узнаете, что в столовой готовят изумительный бефстроганов.

НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ

Поговорите с начальником. Пусть он обрисует вам задачи на ближайшую неделю (месяц, квартал). Спросите о тех критериях, по которым будет оцениваться успешность вашей работы. Узнайте, к кому вы можете обратиться, если возникнут проблемы.

Задавайте вопросы. Новичкам обычно прощают бесконечные «Что?», «Где?», «Как?» и «Не подскажете ли?...» Пользуйтесь этим на полную катушку, чтобы разобраться со своими обязанностями, офисным этикетом и хитросплетениями отношений в коллективе. У вас есть примерно неделя, прежде чем ваши вопросы начнут раздражать окружающих. Но прежде чем спросить, выясните, не можете ли вы найти нужную информацию самостоятельно - Интернет вам в помощь.

Знакомьтесь. Попросите непосредственного начальника представить вас всему отделу, а потом поближе пообщайтесь с теми, кто сидит с вами по соседству. В обеденный перерыв не оставайтесь за столом с принесенным из дома бутербродом, а отправляйтесь обедать вместе с коллегами в столовую или кафе поблизости. Если вы встречаете в коридоре незнакомого сотрудника и видите, что он не сильно торопится, представьтесь, познакомьтесь и потратьте пять минут на светскую беседу. О чем говорить? Обсудите погоду, похвалите новый офис, пожелайте на пробки, похвалите еду в столовой - вот он, стандартный джентльменский набор. Если вы не в состоянии держать в памяти все эти имена, записывайте в ежедневник и прислушивайтесь к тому, как коллеги обращаются друг к другу.

Записывайте. Имена, сроки, задачи, адреса, номера телефонов - сначала вы будете буквально тонуть в потоке новых данных. Не надейтесь на свою память, в нервной обстановке первых рабочих дней вы легко можете забыть важную информацию.

Приспосабливайтесь. Привыкли, что на старой работе вы вели документацию совсем по-другому? И разговор с клиентами начинали с других слов? И к начальнику обращались просто по имени? Забудьте о старых привычках и как можно быстрее постарайтесь приспособиться к новому стилю общения и ведения дел.

ЗАВИДУЮ ПОДРУГЕ: ОНА ЗАМУЖЕМ, А Я НЕТ

И года не прошло, как подруга вышла замуж, а уже жалуется на проблемы. Почему так происходит? Я мечтаю о любви и семье и не получаю этого. А у нее есть все, и она еще чем-то недовольна!

Е. Прядникова.

Будучи озабоченной собственными проблемами, вы невольно перенесли их на близкую подругу. В этом никто не виноват, просто на данный момент вы находитесь по разные стороны баррикад и в некоторых вопросах можете не понять друг друга.

Подруга замужем, но недовольна этим. Вы не замужем, и тоже не в восторге от своего положения. Отсюда обоюдное непонимание: она мечтает о вашей участи, вы - о ее. Так и хочется сказать: вот бы поменяться местами!

Чтобы не разрушить отношения, стоит вспомнить, что вы, прежде всего, два близких человека. У каждой свой опыт и своя ситуация. Не нужно их сравнивать, сопоставлять, примерять друг на друга.

При этом вы должны понимать, что общаться в данной ситуации может быть непросто. Либо вы работаете над собой, проявляете мудрость и оказываетесь выше обстоятельств. В этом случае можно соперничать подруге, но не ассоциировать ее жизнь со своей. Во втором случае вы на время минимизируете общение, чтобы не навредить друг другу.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ МЕДЛЕННЫЕ ПЕШЕХОДЫ РАЗДРАЖАЮТ?

Иногда спешить по делам, а тут как назло перед тобой кто-то идет нога за ногу! Ты вправо - и он вправо, ты влево - и он туда же.

Возникает вполне объяснимый гнев, причина которого в том, что перед вами возникает человек, который мешает добиться цели. В большинстве случаев мы двигаемся на автопилоте, не задумываясь о процессе. Когда что-то его блокирует, мы тут же сбиваемся, испытываем стресс. Негативный эмоциональный всплеск, который при этом возникает, нужно куда-то выплеснуть. Конечно же, под руку попадает тот самый пешеход.



ВСЕ РАДУЮТСЯ, А МНЕ ТОСКЛИВО...

Все вокруг суетятся, готовятся к празднику, вспоминают уходящий год. А у меня настроение на нуле. Даже новогодней ночи не жду, как прежде. Что со мной происходит?

Евгения.

Не стоит удивляться тому, что в предновогодней суете может стать грустно и одиноко. Это вполне объяснимо. В последние недели перед праздником появляется слишком много задач - нужно решить какие-то рабочие вопросы, спланировать празднование, разобраться с подарками, подвести собственные итоги года. В условиях подобного хаоса не всегда удается поймать новогоднее настроение.

При этом мы оглядываемся по сторонам и видим, что у большинства все отлично. В конце года многие делятся своими достижениями, в социальных сетях выставляют фотографии приготовления к празднику, радостные лица. Невольно мы начинаем сравнивать этих людей с собой и думать о том, чего не успели достигнуть сами, фокусироваться на собственных недостатках. При

этом забываем, что публикации в соцсетях - зачастую блеф, яркая маска, за которой скрываются такие же люди, которым может быть плохо и тоскливо.

Спокойно завершите то, что в силах сделать. Подумайте, чем вознаградите себя за хорошую работу. Спланируйте грядущий праздник так, чтобы он принес вам радость, а не спешку и громоздкие приготовления. Поразмышляйте, что приятного сможете сделать для себя.

Практика показывает, что новогодняя атрибутика также помогает поднять настроение. Выделите себе вечер, чтобы прогуляться по красиво украшенным магазинам, разместить декор в собственном доме, нарядить елку, сходить в кафе с друзьями. Бывает, лишь после одного такого шага эмоциональный фон кардинально меняется.

В ГОСТЯХ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ЛИШНЕЙ

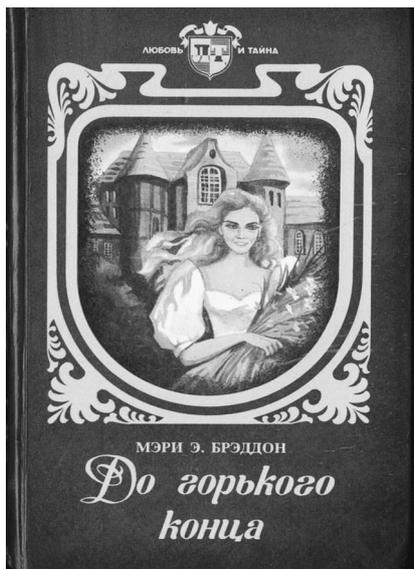
Куда бы я ни пришла, всегда чувствую себя неудобно. Даже среди хороших знакомых мне нужно время, чтобы понять, что к чему. А так хочется быть открытой и коммуникабельной, быстро входить в компанию.

Алена.

Люди разные, и равнять всех под одну гребенку не стоит. В коллективе есть заводилы, они и проявляют инициативу. Есть созерцатели - те, кто наблюдает за происходящим, подключается при необходимости, заботится в первую очередь о своем мире, а не о внешнем. Возможно, вы просто относитесь ко второй категории, которая, кстати, ничуть не хуже первой. Если хотите развить в себе способность к коммуникации, старайтесь чаще бывать в обществе людей - в том числе, незнакомых.

Давайте себе возможность понаблюдать за окружающими со стороны, изучить каждого. Со стороны вы будете выглядеть загадочно и маняще, уверяю вас. Главное - выражение лица. Оно должно быть не испуганно-удивленным, а уверенно-наблюдающим.

Если же в глубине души вы не желаете становиться центром компании, не стоит себя к этому принуждать. В конце концов, существуют интроверты. Они прекрасны в своей особенности.



Продолжение.

– Я этому не верю, – повторила Жоржи, но в этот раз уже совершенно безнадежным тоном. Обвинение казалось неопровержимым, и миниатюрный портрет в ее руках был самым сильным доказательством справедливости рассказа. Может ли этот человек иметь какую-нибудь цель обманывать? Обвинение, конечно, ложно, но обвинитель говорит, очевидно, с полным убеждением.

Она закрыла лицо рукой, стараясь успокоиться и собраться с мыслями.

– Это какое-нибудь недоразумение, – сказала она наконец. – Я очень жалею вас, но поверьте, что ваше подозрение несправедливо. Если я не знаю всех подробностей его прошлой жизни, я знаю по крайней мере, что он добр и честен, и неспособен на какую-нибудь низость. Я была бы недостойна его любви и доверия, если бы могла поверить противоположному. Я не знаю, как могло возникнуть это недоразумение, или как попал к вам этот медальон, но я могу сказать и скажу с полным убеждением, что муж мой ни в чем не виноват против вас и вашей дочери.

Она гордо подняла голову и взглянула прямо в лицо обвинителю сэра Френсиса. Она обязана была защищать своего мужа, даже если бы он был действительно виноват; она не верила, что он виноват. Очевидность может быть обманчива, но Френсис Клеведон не может обманывать.

Ричард Редмайн смотрел на нее с полупрезрительным сожалением.

– Очень естественно, что вы защищаете его, – сказал он. – Но докажите мне, что он не был в моем доме, что портрет, который вы держите в руках, не его портрет. Мне очень жаль вас, леди Клеведон, но я намерен рассчитывать так или иначе с вашим почтенным супругом. Я хочу объяснить всему находящемуся здесь обществу, что за человек сэр Френсис Клеведон. – Где могу я найти его?

– Неужели вы намерены говорить об этом жалком недоразумении при всех и сделать сцену? – воскликнула Жоржи с женским отвращением к открытому скандалу.

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

– Я намерен объясниться с сэром Френсисом в какое бы время и где бы я его ни встретил. Отдайте мне медальон.

Он взял медальон из ее рук и привязал его на свою часовую ленту.

– Вы не можете объясниться с сэром Френсисом сегодня. Это решительно невозможно.

– Я решу сам, возможно это или нет, – сказал он, выходя из комнаты.

Жоржи последовала за ним в залу, где он остановился, озираясь с удивлением по сторонам. У одной из открытых дверей стояли два лакея, и Жоржи почувствовала себя в безопасности. Если понадобится, она прикажет им вывести его из дома. Она не допустит, чтоб он напал на ее мужа среди его гостей. Кто знает, какое впечатление может произвести такое обвинение, как оно ни низко, в их маленьком мире?

Редмайн подошел к одному из слуг и спросил, дома ли сэр Френсис.

– Нет, сэр; барин ушел сейчас опять на луг с генералом Чевитом, – отвечал слуга, глядя с удивлением на бледное лицо и распущенный галстук Редмайна. Этот странный человек был, очевидно, не из числа гостей, приглашенных в дом, но вместе с тем имел слишком почтенный вид, чтоб явиться в дом с бесчестным умыслом.

– Давно ли ушел он? – спросил Редмайн с нетерпением. – Что значит «сейчас»?

– Минут десять тому назад, если это вас так интересует, – отвечал слуга обиженным тоном. – И позвольте сказать, что если вы один из арендаторов, то вас сюда не приглашали. Ваше место вон в этой палатке.

Редмайн прошел мимо него, не обратив внимания на его замечание. Если Френсис Клеведон ушел опять на луг, он последует за ним. Где бы ни встретиться, только бы встретиться поскорее.

Жоржи стояла в дверях библиотеки, скрываясь в глубокой амбразуре. Когда Редмайн ушел, она вышла в залу.

– Пошлите кого-нибудь к сэру Френсису немедленно, – сказала она слуге, или подите сами, это будет скорее, и скажите ему, чтоб он пришел ко мне немедленно в мою комнату.

– Слушаю, миледи, я пойду сам.

– Да, да идите скорее и непременно передайте сэру Френсису мое поручение.

Она стояла у выходной двери и провожала глазами слугу, поспешно пробиравшегося между толпой, пока он не скрылся из виду, потом медленно поднялась по дубовой лестнице в свою комнату, упала на колени перед своим любимым креслом, спрятала голову в шелковых подушках и горько зарыдала. Она продолжала уверять себя, что никогда не поверит, чтоб ее муж мог быть способен на какую-нибудь низость, но в то же время спрашивала

себя, что если она повторит ему слово в слово обвинение Редмайна, и он признает его справедливым? Что если он действительно был обольстителем дочери Редмайна, он так часто повторявший ей, что в его прошлом нет ни одного намерения, ни одного поступка, которые он хотел бы скрыть от нее. Нет, это невозможно. Но его лицо в медальоне? Она не сомневалась, что это было его лицо, а не кого-либо другого. Ее сердце было слишком полно одним образом. Любовь суживает вселенную в круг не более обширный чем обручальное кольцо. Она не смотрела дальше своего мужа и тени, ставшей между ними.

После тщетной попытки помолиться, она встала, подошла к отворенному окну, и скрываясь за шелковой занавеской, начала смотреть на праздную толпу, двигавшуюся под звуки танцевальной музыки.

«Он отвергнет обвинение, он все объяснит, – повторяла она, негодую на себя за то, что позволила себе хотя на минуту усомниться в нем, между тем как сердце ее сжималось от непреодолимого страха. – О, если бы он пришел и выслушал то, что она узнала, и разъяснил эту странную историю».

«Ему стоит только взглянуть мне в лицо и сказать мне, что я жестоко оскорбила его, и мое сердце успокоится», – сказала она, напрягая зрение в надежде увидеть его знакомую фигуру.

Но он не шел. Она отправилась бы сама искать его, но в их большом доме и в многолюдном парке легко было разойтись с ним, если слуга уже передал ему ее приглашение. Нет, благоразумнее было ждать, и она ждала и смотрела, ничего не видя, на танцовавших поселян и на огни, начинавшие мелькать между деревьями.

Глава XI

«И НИКОГДА НЕ БЫЛО ЛУННОЙ НОЧИ ПРЕКРАСНЕЕ»

Уэстон Валлори, покончивший с своею обязанностью почетного председателя обеда задолго до свидания Ричарда Редмайна с леди Клеведон, тотчас же после обеда отправился отыскивать Джанну Бонд, и нашел ее не без труда, на скамейке, под группой сосен и в обществе Губерта Гаркроса, лежавшего у ее ног.

– Я хочу знать, почему вы поступили со мной так жестоко, мисс Бонд? – сказал он, приняв оскорбленный вид. – Вы обещали сесть рядом со мной за обедом.

– Разве я обещала, – отвечала Джанна с глупою улыбкой. – Я право не помню, но вы так пристаёте, что может быть я и обещала, чтоб отделиться.

– Клянусь честью, вы поступили жестоко, осудив меня обедать в обществе толстой пращи и ее еще более толстой невестки, – продолжал Уэстон. – Я сижу как между двумя живыми перинами в сорокаградусной температуре. Это

была какая то импровизированная турецкая баня, только без душей. Там танцуют, несмотря на палящее солнце. Прекрасное средство уменьшать вес тела. Не хотите ли и вы потанцевать?

– Нет, благодарю вас. Я приглашена на лансье, и не чувствую расположения танцевать другие танцы. Слишком жарко, – прибавила она, обмахиваясь платком и взглянув на мистера Гаркроса, приподнявшегося в сидячее положение и равнодушным смотревшего на Уэстона полужакрытыми глазами.

– Я вижу, что вы нашли себе другого кавалера, – сказал мистер Валлори.

Победа была пустая, но мистер Гаркрос, взяв верх над своим врагом даже в таких пустяках, был очень доволен. Есть люди, которые, по видимому, стоят в природе наряду с тараканами. Единственное возможное удовольствие в отношении к ним это наступить на них ногами.

После поступка Джайны Бонд, мистер Гаркрос счел долгом, как ни скучно казалось ему ее общество, посвятить себя на этот день ей. Они удалились от толпы и докучливых звуков избитых танцев, и углубились в запущенную часть парка. Мистер Гаркрос старался предаться вполне настоящему, пробовал анализировать пустую, тщеславную натуру своей спутницы, расспрашивал ее об ее жизни, об ее помолвке с Джозефом Флудом и ее знакомстве с Уэстоном, и узнал ее мечты, пробужденные в ней этим коварным льстецом. Он дал ей несколько полезных советов и предостерег ее против таких людей, как Уэстон, сказав, что все их комплименты не стоят внимания в сравнении с честной привязанностью Джозефа Флуда.

– Что же касается счастья, которое может выпасть на долю такой красивой девушки, как вы, я могу только сказать, что счастье вещь условная. Я уверен, что на одну девушку, выходящую счастливо замуж за человека высшего круга, приходится сотня женщин, которые живут счастливо не выходя из своей сферы. Я на вашем месте не стал бы пренебрегать мистером Флудом из за блестящего предложения в будущем, которое вы, может быть, получите, может быть, и не получите.

– Мне нравится Джозеф, – отвечала девушка, недовольная практическим оборотом разговора. – Я знаю, что он любит меня и так предан мне, как редкий мужчина предан женщине. Он ухаживал за мною целый год прежде чем я обратила на него внимание, но он такой будничней человек, и если я выйду за него, мне придется трудиться всю жизнь.

– Милая моя мисс Бонд, вам пришлось бы трудиться еще больше, если бы вы вышли замуж за герцога.

– Как? Разве герцогини трудятся?

– Как каторжники. А вам пришлось бы трудиться вдвое больше других герцогинь, потому что вы должны бы были не только играть свою роль, но и учиться играть ее. Нет, если хотите прожить жизнь спокойно, не добивайтесь герцогской короны. Честный муж, хорошенький коттедж, опрятный очаг, садик с розами и жимолостью, вьющейся вокруг окон – что может быть лучше жизни в такой обстановке и среди любимых людей? К сожалению, мы только на склоне лет начинаем понимать, в чем состоит истинное счастье.

Он вспомнил коттедж в Гайгете, ко-

торый он убирал с такими отрадными надеждами, и вспомнил птичку, так скоро улетевшую из этого рокового гнезда. «Если б я только знал». Эти слова были неизменным припевом к его воспоминаниям о Грации.

Мисс Бонд находила разговор с ним далеко не столь занимательным, как нежный вздор, который говорил ей Уэстон, и утешалась только мыслью, что она гуляет с одним из почетных распорядителей, между тем как простые смертные танцуют на солнечном припеке и смешат своими раскрасневшимися лицами не танцующих зрителей. Приятно было также знать, что Джозеф Флуд следует за нею в некотором отдалении и, скрежеща зубами от бессильной злобы, замышляет отомстить ей и ее кавалеру. Природа наградила мисс Бонд инстинктами кошки, наслаждающейся мучениями своей жертвы.

– Славная у меня завтра будет сцена с Джозефом, – сказала она мистеру Гаркросу.

– Как? Неужели он способен ревновать ко мне?

– Еще бы! Он не выносит, когда я говорю с каким нибудь мужчиной. Мне кажется, что он скорее согласился бы запереть меня в тюрьму, чем позволить мне повеселиться с чужим человеком.

Уэстон Валлори ушел от Джанны, негодую на ее дерзость и на Гаркроса как на виновника своего унижения. Такой грубый отпор со стороны крестьянской девушки была в сущности вздором. Джанна не ввнушала ему никаких серьезных чувств, но только восхищался ее наружностью, но быть отвергнутым ею было для него тем не менее так же тяжело, как если б его отвергла любимая женщина. Он был человек чувствительный к мелким оскорблениям, а оскорбление со стороны Гаркроса было для него втрое тяжелее, чем со стороны всякого другого человека. Ему казалось, что Гаркрос умышленно становится ему во всем поперек дороги, что испортил весь план его жизни женитьбой на Августе, он хочет помешать ему даже в таких пустяках, как ухаживание за красивой крестьянской девушкой.

После такой неприятности он утратил расположение заботиться об увеселении гостей. Обед в душевой палатке, говор и шум утомили его до крайности. Если бы не обязанность почетного распорядителя, которую возложила на него леди Клеведон, он скорее согласился бы увидеть всех поселян провалившимися в преисподнюю, чем выносить так долго их общество. Но надо было угождать хозяйке дома, чтобы на следующий год получить опять приглашение в Клеведон, где время проходило очень приятно и стол был безукоризненный. Дело было, однако, уже сделано, а забавлять буколических юношей и их краснощеких возлюбленных было бы излишне снисходительностью. Уэстон предоставил их самим себе и ушел в сад, где леди Клеведон в это время имела обыкновение пить чай.

Но в этот день в саду не было чая. В большой столовой только что кончился завтрак, и слуги разносили кофе на террасе, где аристократические гости собрались посмотреть на танцы. Мистер Валлори чувствовал так же мало расположения присоединиться к привилегированному классу, как и плясать на лужайке с поселянами. Словом, он

был не в духе и чувствовал потребность в подкрепляющем действии хорошей сигары. Он походил по дорожке, которая вела к любимой беседке леди Клеведон, выкурил две сигары и уселся в беседке, прислонившись спиной к стене и протянув ноги на садовый стул. Он думал о своих невзгодах.

«Лишь бы найти точку опоры и облечь историю этой мисс Брайервуд, или мисс Редмайн, в ощутительную форму, и я не замедлил бы показать кузине Августе, какого рода человека она предпочла мне. Желал бы я знать, что сказала бы она, если б я отыскал для нее мисс Редмайн и доказал ей, что муж ее негодяй. Она нашумела бы немало, нагрозила бы разводом, и в конце концов простила бы его. Другие женщины поступают так, но она не похожа на других. Мне кажется, она не переварит чего нибудь в этом роде, и если ей открыть глаза, другу моему Гаркросу придется плохо».

Лучи солнца, падавшие прямо на беседку, палили нестерпимо, и мистер Валлори принужден был покинуть свое убежище. Он вернулся к дому, подразнил какаду, заглянул в библиотеку, и найдя ее прохладной и пустою, уселся в кресло у одного из отворенных окон, в углу, совершенно загороженном одним из высоких книжных шкафов. Здесь он нашел Punch и два новых журнала. Этого было достаточно, чтобы дочитатьсь до усыпления. Он открыл один из журналов, прочел полстраницы, и книга тихо выскользнула из его рук. Он заснул сладким сном. Ничего не могло быть успокоительнее сна Уэстона. Бремя его неприятностей стало нечувствительно, и осталось только бессознательное наслаждение полнейшим покоем в удобном кресле, в прохладной комнате, под благовонным веянием летнего ветерка, освежавшего его лицо. Долгое время сон его был без сновидений, потом появились смутное ощущение чего то, он не знал чего, происходившего в комнате, потом полусознание, что надо проснуться, и наконец слух его был поражен резким мужским голосом.

Он мгновенно проснулся, выпрямился, с широко раскрытыми глазами, и устремил все свое внимание на то, что говорилось за шкафом. Кресло его стояло в самом углу между шкафом и стеной, так что он был совершенно скрыт от лиц, стоявших в центре комнаты.

Он проснулся в ту минуту, когда незнакомый голос произнес: «Вы, может быть, слышали обо мне, леди Клеведон. Мое имя Ричард Редмайн».

Он это слышал и слышал, все что за этим последовало, и без труда сообразил, что фермер считает портрет Гурберта Гаркроса портретом баронета.

«Странный оборот принимаю дела, и кризис, по видимому, приближается, – подумал Уэстон. – Теперь я знаю, что за личность этот Редмайн и надеюсь поладить с ним. Человек горячий, как видно. Он не остановится ни пред каким отчаянным поступком. Да, мистер Гаркрос еще не покончил с дочерью Редмайна», – сказал он себе, встав с места и осторожно заглядывая в комнату, когда голося смолкли.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



ГОД 2023-Й И ЕГО 12 «ХОЗЯЕВ»

У каждого месяца свой «хозяин», который задает свои правила игры. Какие же представители восточного зодиака будут влиять на нас в 2023 году?

1. Водяной бык

Первый месяц зимы пройдет под влиянием Водяного Быка. Он призывает всех нас не терять выдержки и благоразумия, оставаться спокойными в любых стрессовых ситуациях. Тогда вы сможете благополучно миновать преграды, возникшие на пути к желанной цели. С новыми знакомыми стоит быть сдержанными и немногословными. Зато близким, особенно детям, отдавайте все тепло своей души.

2. Деревянный Тигр

Хозяином февраля окажется Деревянный Тигр, который является прекрасным командным игроком. Неудивительно, что февраль подходит для коллективной, а не индивидуальной работы. Если вы готовы отбросить эгоизм и начать трудиться на благо общего дела, то обязательно добьетесь успеха и вызовете восхищение со стороны окружающих.

3. Деревянный Кролик

Март будет месяцем, наполненным неожиданными событиями. Так что нужно будет проявить гибкость и адаптивность, чтобы быстро подстроиться под меняющиеся обстоятельства. Особенно Деревянный Кролик будет покровительствовать тем, кто умеет сглаживать конфликты и в погоне за личной выгодой не пренебрегает чужими интересами.

4. Огненный Дракон

Поскольку апрель пройдет под воздействием Огненного Дракона, это подходящий месяц для участия в конкурсах, дебатах и иных подобных мероприятиях. Соревновательный дух будет силен как никогда, многим захочется зая-

вить о себе во всеуслышание. Но тем, кто отличается скромным и кротким нравом, не стоит вступать в борьбу, поскольку нервная система может серьезно пострадать.

5. Огненная Змея

Май станет месяцем откровений. Под влиянием Огненной Змеи люди начнут открыто выражать свое мнение и говорить правду прямо в лицо, не всегда задумываясь о чувствах собеседника. Если вы услышите в свой адрес нечто нелицеприятное, постарайтесь воспринять критику адекватно. Она может оказаться полезной для вас и способствовать вашему развитию.

6. Земляная Лошадь

Обычно Лошадь не склонна просчитывать каждый свой шаг, но Земляная Лошадь является исключением. Она достаточно осторожна и предусмотрительна, а потому никогда не будет кидаться в омут с головой. И в июне всем нужно последовать ее примеру. Прежде чем соглашаться на что-то новое, будь то новая должность или новые любовные отношения, хорошенько подумайте. Не спешите принимать окончательное решение. Помните: не все то золото, что блестит, да и первое впечатление зачастую обманчиво.

7. Земляная Коза

Голову будут занимать денежные вопросы, ведь середина лета пройдет под влиянием прагматичной Земляной Козы. Многие начнут искать дополнительные источники дохода. И хотя Коза призывает относиться к деньгам бережно, а значит, не тратить их направо и налево, она достаточно милосердна. Если кто-то из вашего окружения попа-

дет в беду и будет нуждаться в деньгах, помогите этому человеку. Сделанное вами добро вернется к вам сторицей.

8. Металлическая Обезьяна

В августе высока вероятность продвигаться вверх по карьерной лестнице и заручиться поддержкой руководства, если вы отличаетесь трудолюбием и исполнительностью. Все ваши старания не пройдут даром, и вы будете щедро вознаграждены, что подтверждает Металлическая Обезьяна. Те же, кто привык имитировать бурную деятельность, при этом ничего не делая, в конце лета могут столкнуться с серьезными проблемами.

9. Металлический Петух

Музыкантов, поэтов, художников и иных представителей творческих профессий накроет волна вдохновения, о чем говорит Металлический Петух. Остальным рекомендуется вести активную культурную жизнь: посещать выставки, музеи, концерты и т.п. К тому же, даже если вы не считаете себя одаренным человеком, в сентябре вы можете обнаружить у себя скрытые способности. Если вы давно мечтали научиться петь, танцевать и прочее, скорее записывайтесь на соответствующие курсы.

10. Водяная Собака

В октябре хаоса в нашей жизни может стать чуть больше, ведь бразды правления примет Водяная Собака. Она пренебрежительно относится к правилам и склонна потакать любым порывам своей души. Однако подобная импульсивность чревата негативными последствиями. Так что в октябре старайтесь соизмерять свои желания со своими возможностями. И если, к примеру, вы хотите взять кредит, задумайтесь: способны ли вы его выплатить? И так ли нужна вам та вещь, ради которой вы собрались залезать в долги?

11. Водяная Свинья

Не придавайте большого значения мелочам, что в последний месяц осени советует Водяная Свинья. Беритесь за масштабные проекты. Поставив перед собой глобальную цель, вы почувствуете себя окрыленными. Если вы не знаете, чего хотите от жизни, понять свое истинное предназначение удастся с помощью гаданий или в процессе длительных медитаций.

12. Деревянная Крыса

Прекрасный месяц для налаживания отношений с близкими и друзьями, а также для примирения с врагами. Понять другого человека, даже если он является вашим ярким оппонентом, в декабре будет проще, чем в предыдущие месяцы года, о чем говорит Деревянная Крыса. Неудивительно, что декабрь подходит для решения любых спорных вопросов.

Меня спасает

«коробка ожидания»

Во время генеральной уборки часто нахожу вещи, которые вроде и не нужны мне, а выбросить рука не поднимается - жалко! Для таких предметов я завела «коробку ожидания». Убираю туда одежду, залежавшуюся в шкафу, интерьерные статуэтки, книги и т.п. Даю себе время подумать - ровно месяц, иногда полтора, но не больше. Если за этот срок предметы из коробки мне не пригодились, то без сожаления избавляюсь от них. Очень удобно!

Дарья.

Яблочные чипсы: полезно для здоровья



У меня трое детей, и все они любят различные снеки. Я каждый раз стараюсь предложить отпрыскам более безвредные варианты. Мое последнее кулинарное изобретение - яблочные чипсы. Я беру сладкие яблоки, снимаю кожуру, режу яблоки на тонкие слайсы и отправляю в СВЧ-печь на максимальную мощность.

Марина.

Чтобы сапоги держали форму

Палки для плавания (нудлы) я использую не только по их прямому назначению! Не так давно опытным путем я обнаружила, что если их разрезать напополам, то получится прекрасное приспособление для хранения высоких сапог. Поставьте нудл внутрь, чтобы обувь держала форму.

Марина.



ВЫБИРАЕМ ТЕРМОБЕЛЬЕ ДЛЯ РЕБЕНКА

Вместо того, чтобы надевать на ребенка 10 слоев одежды зимой, я отдаю предпочтение термобелью. Его изготавливают из материалов, которые хорошо отводят влагу и при этом сохраняют тепло.

Если ребенок - аллергик или у него чувствительная кожа, лучше остановиться на комплекте из хлопка с добавлением синтетики. Хлопковые термофутболка и термолеггинсы - отличный выбор для мальчиков и девочек 7-12 лет.

Шерстяное термобелье мы достаем тогда, когда температура за окном опускается до -10° . Шерсть мериноса согревает и отводит влагу от кожи. Правда, ткань впитывает запах пота, так что комплект нужно регулярно стирать (только ручная стирка).

Для активного досуга и занятий спортом можно использовать полностью синтетическое термобелье. Оно быстро сохнет, практически не мнется.

Татьяна.



3 СПОСОБА ОТКРЫТЬ КРЫШКУ

Иногда просто замучаешься открывать крышку. Конечно, можно попросить помочь мужчину решить эту проблему, но что делать, если его нет рядом?

*** Наденьте резиновые перчатки.** Чаще всего крышку не удается открыть из-за скольжения рук по поверхности. Избежать этого помогут обычные резиновые перчатки. Небольшое усилие, и банка открыта.

*** Используйте столовую ложку.** Я делаю так: завожу плоский край ложки под выступающую часть крышки и приподнимаю ее. Должен раздаться хлопок. Далее достаточно повернуть крышку против часовой стрелки.

*** Включите воду.** Поставьте банку в раковину и включите горячую воду так, чтобы струя была направлена в центр крышки. Через 5 минут металл нагреется, и вы легко откроете крышку при помощи полотенца.

Олеся.



Как сделать резиновые игрушки безопасными?

Многие уже знают, что резиновые игрушки для малышей, предназначенные для купания, опасны. Внутрь попадает вода, которая накапливается, размножается плесень. Можно или отказаться от подобных развлечений вовсе, или делать как я - после покупки сразу заклеивать отверстие с помощью клеевого пистолета.

Нина.

ДОМИК ПОПУГАЯ ВСЕГДА ЧИСТЫЙ

Дочь завела волнистого попугайчика, но часть забот о пернатом, конечно, легла на мои плечи. В том числе уборка клетки. Я не советую использовать бытовую химию - это может отразиться на здоровье птички.

Клетку я мою простым хозяйственным мылом. А чтобы убрать неприятный запах и продезинфицировать жилище нашего Кеши, я готовлю раствор. Беру 3 ст. л. пищевой соды и развожу в 0,5 л воды. Этой жидкостью очищаю клетку 1-2 раза в неделю. Попугайчик не жалуется!

Наталья.



МАСТЕРИЦА



СТИРКА ДА ГЛАЖКА БЕЗ ПРОБЛЕМ

Эти проверенные советы помогут хозяйшкам быстро справиться с кучей белья.

Техника. Чаще всего в уходе нуждается отсек для порошка и кондиционера. Его время от времени нужно вытаскивать и промывать под струей воды. Чтобы в барабане не образовывалась плесень, не закрывайте крышку после окончания стирки, давайте ей высохнуть. Несколько раз в год запускайте программу стирки без белья, зато с самой высокой температурой, добавив в отделение для порошка стакан столового уксуса.

Теннисные мячики. Два-три мячика можно положить в барабан машины во время стирки подушек, одеял, покрывал, пуховиков или полотенец. Когда барабан крутится,

мячи ударяются друг об друга, что помогает взбить вещи, которые должны быть пышными.

Фольга. Если из фольги скатать несколько шариков диаметром 5-6 см, положить их в барабан с чистым мокрым бельем и включить дополнительный отжим, это снимет с одежды электростатический заряд. Вещи не будут липнуть к телу и трещать.

Корзина для носков. Если в шкафу есть место, заведите корзину, в которую после стирки вы могли бы складывать носки. Это удобно, потому что не нужно разбирать их по парам, тратя время. И понятно, где искать потерянные носки.

Пригодится

* Чистите утюг раз в месяц. Налейте в резервуар воду с уксусом (2:1) и 5 минут гладьте тряпочку, включив подачу пара.

* Известкового налета будет меньше, если после глажки сливать остатки воды из резервуара.

Покройте пуговицы

лаком для ногтей

Если от времени пуговицы утратили первоначальный блеск, их можно обновить, покрыв бесцветным лаком для ногтей.

Чтобы избежать порчи материала, к которому вы пришиваете пуговицу, подложите с изнаночной стороны материи кусочек ткани или, и это идеальный вариант, другую, маленькую пуговицу. А для того чтобы пришить пуговицу ровно, вставьте между ней и тканью спичку, а затем выньте ее. Пришивая пуговицу к шубе, положите между пуговицей и мехом тонкую бумагу, чтобы не повредить ворс. Когда пуговица будет пришита, бумагу выньте.

Светлана.

Положите в ботинки мешочки с содой

Обувь плохо пахнет? Главная причина кроется не в самой обуви, а в бактериях, которые размножаются во влажной среде, особенно в промокшей обуви (наступили в лужу, бывает). Размножаясь, они выделяют кислоты с неприятным запахом. Одна из причин отталкивающего запаха - микоз. Тут поможет только грамотное лечение.

Чтобы избавиться от запаха, на ночь в обувь можно положить специальные шарики, которые впитывают влагу и устраняют запах. Они часто продаются в магазинах спортивной обуви. Шарики можно заменить пакетиками с чаем, ароматизированными саше или просто тканевыми мешочками с содой.

Можно также протирать стельки влажными антибактериальными салфетками или купить одноразовые стельки и менять их по мере необходимости.

Хорошо обработать внутреннюю поверхность обуви распылителем с раствором из нашатырного спирта и перекиси водорода. Можно смочить ватный тампон 40%-ной эссенцией и положить в обувь на пару дней. Эссенция не навредит кожаной обуви, но на резиновые части лучше не попадать. После обработки обувь нужно проветрить, уксусный запах выветрится через 2-3 дня. Также можно обработать внутреннюю поверхность обуви хлоргексидином.

Надежда Григорьевна.

Чаще меняйте посудные губки

Даже если вы тщательно промываете губку после использования с содой, уксусом или другим средством, уничтожить бактерии, накопившиеся в ней за время использования, невозможно. Если же губку жалко выкинуть, обрежьте ее с уголка, чтобы больше не использовать для мытья посуды. Она пригодится, когда понадобится протереть мусорное ведро, унитаз, колеса коляски или грязные сапоги.

Виктория.

«НАЧАЛЬНИКИ» АНГЕЛОВ И ЖИЗНИ

В переводе с древнегреческого языка архангел означает «главный ангел». В небесной иерархии, согласно классификации Дионисия Ареопагита, архангелы находятся на предпоследнем месте и «начальствуют» над ангелами. Об архангелах упоминается в Библии: например, в Ветхом Завете в книге пророка Даниила, в Новом Завете в Евангелии, Откровении Иоанна. Их предназначение - подсказывать человеку верный путь и его предназначение в жизни.

Определяем «своего» архангела

Чтобы узнать покровителя из архангелов, сложите количество букв имени и отчества в полной форме.

Далее прибавьте к получившемуся числу день своего рождения и число месяца (январь - 1, февраль - 2, март - 3 и так далее). Сумму сведите к однозначному результату.

То есть, если в результате всех сложений у вас получилось, предположим, число 52, то складываем: $5+2=7$. Таким образом 7 и станет числом вашего архангела.

Архангелов всего 8: Михаил, Гавриил, Рафаил, Уриил, Селафиил, Иегудиил, Варахиил, Иеремиил.

Но итогом подсчета может оказаться число 9.

Это не означает, что у вас нет покровителя среди архангелов.

В таком случае от 9 лучшему вычесте определенное число. Если вы родились с 1 по 4 число месяца (включительно), то вычитаем 1, с 5 по 8 - отнимаем 2, с 9 по 12-3, с 13 по 16 - 4, с 17 по 20 - 5, с 21 по 24 - 6, с 25 по 28 - 7, с 29 по 31 - 8.

1. Архангел Михаил

Ваше предназначение в этой жизни - бороться с несправедливостью, помогать людям и стараться делать мир лучше. Именно Михаил во главе небесного воинства смог одолеть восставшего против Бога Люцифера. Успех вам будет сопутствовать в волонтерстве, силовых структурах. Кстати, к пониманию своей роли вы можете прийти после того, как кто-то из окружающих людей совершит в вашем отношении некрасивый поступок.

2. Архангел Гавриил

Ваша задача - доносить до людей информацию. Как раз Гавриил известил Захарию о том, что у него родится сын, доставил радостную весть Марии, матери Иисуса Христа.

У вас получится быть журналистом, блогером. Если ваша нынешняя сфера деятельности далека от освещения событий, то попробуйте для начала проявлять больше активности в соци-

альных сетях и мессенджерах. Это станет началом большого пути.

3. Архангел Рафаил

Так как, согласно Священному Писанию, Рафаил был исцелителем недугов, то и вам следует заняться медициной, психологией.

Неожиданное излечение (с вашей помощью) кого-то из близких людей может стать толчком к тому, что в вас «проснется» дар целительства. Главное, суметь его пробудить, а в дальнейшем развивать.

4. Архангел Уриил

Его называют просветителем невежд, наставником заблудших душ.

Успех вас ждет в преподавательской деятельности. Не готовы связать свою жизнь со школой или университетом? Тогда определите, что у вас хорошо получается, и устраивайте периодические мастер-классы.

Вам предстоит пройти испытание славы - путь от не востребовавшего лектора (учителя, преподавателя мастер-классов) до первоклассного специалиста.

Важно не зазвездиться.

5. Архангел Селафиил

Вам будет сопутствовать удача в том случае, если свяжите свою жизнь с переговорной деятельностью. В Библии отмечается, что Селафиил является для людей неизменным заступником перед Богом, которому он переносит все мольбы. Из вас получится блестящий дипломат, адвокат, депутат, чиновник, общественный деятель (все профессии, связанные с людьми и требующие решения тех или иных вопросов). Вероятно, о своем предназначении вы узнаете после того, как получится найти выход из непростой ситуации, договорившись с людьми.

6. Архангел Иегудиил

Иегудиил был посланником Бога, который помогал Моисею во время 40-летнего странствия по пустыне.



Предназначение - оставаться в тени. Но от этого ваша роль не станет менее значимой.

История знает немало «серых кардиналов», которые оказывали непосредственное влияние на принятие судьбоносных решений. Правда, к пониманию этого вам предстоит прийти только после падения с вершины «звездного Олимпа».

7. Архангел Варахиил

Этот архангел приносит благословение на праведные деяния и поступки, поэтому вам следует искать себя в судебной системе, а также попробовать стать писателем (чтобы вершить судьбы героев литературного произведения).

Осознать предназначение в жизни получится, став жертвой обмана или нехорошего поступка. Но ни в коем случае нельзя платить своим обидчикам той же монетой!

8. Архангел Иеремиил

В Библии говорится, что он внушает высокие и чистые помыслы. Уникальность Иеремиила в том, что он покровительствует любой деятельности, но только не той, которая нарушает законы/моральные и нравственные устои.

Кроме этого, огромное значение имеет, каким образом достигается цель. Хождение по головам, интриги - архангел такое поведение не приемлет.

Но поймете вы это методом проб и ошибок. И чем скорее это случится, тем лучше.



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ТЕЛОМ ЗИМОЙ

5 ВАЖНЫХ ПРОЦЕДУР

Поможем своему телу преодолеть дискомфорт от низких температур, сухого воздуха и обилия одежды.

1. Массаж шеи и декольте

Шарфы, кофты, высокие вороты раздражают и без того чувствительную шею. Уделите несколько минут массажу, чтобы разогнать кровоток, а затем нанесите крем или сыворотку. Что нужно делать:

- * разотрите зону шеи и декольте ладонями и наклоните голову сначала к одному, а затем к другому плечу, почувствуйте растяжку;
- * слегка захватывая кожу пальцами, пощипайте ее. Если в каких-то местах чувствуете боль, проработайте место особенно тщательно;
- * разверните ладонь ребром и интенсивно разотрите шею по бокам, захватывая ключицы.

2. Травяные ополаскивания

Травы помогают и изнутри, и снаружи. Есть простой способ приготовить домашние спа-процедуры на несколько дней. Для этого заготовьте травяные мешочки. Возьмите натуральную ткань (хлопок, лен, бязь), вырежьте небольшие квадраты и выложите на них 2-3 ст. ложки зверобоя, ромашки, листьев мяты или других трав. Края ткани нужно завязать, чтобы получился мешочек.

А его уже использовать по желанию. Можно класть в ванну, заварить для ополаскивания волос или тела. А если нагреть в духовке или микроволновке до 38°C, можно сделать тепловой массаж лица, шеи, зоны декольте.

3. Правильный душ

Только теплый! Даже если очень холодно, увлекаться горячей водой не надо. Зимой кожа и так сохнет, а горячая вода лишает ее защитного жирового слоя и приводит к еще большей сухости. Гель для душа должен быть кремовым, максимально питательным. Лучше откажитесь от водных процедур утром - должно пройти не меньше двух часов до выхода на ули-цу. После душа в обязательном порядке молочко или увлажняющий крем, а еще лучше - масло. Коже будут полезны средства с успокаивающими компонентами: экстракты ромашки и алоэ вера, пантенол, витамины группы В, сквалан, керамиды. Подойдут и растительные масла - кокосовое, карите, аргановое.

4. Пилинг ног

Педикюр зимой, как правило, делают

редко. Кожа грубеет, могут появиться трещинки и неприятная «бахрома» на пятках. Скрабировать ноги нужно регулярно, причем жесткими абразивами. Это могут быть соль, сода, молотый кофе.

Рецепт

Смешайте по 1 ч. ложке соли и соды с 2-3 ч. ложками молотого кофе и добавьте в эту смесь немного натертого мыла. Разбавьте кипятком, размешайте, дайте остыть. Получится паста-скраб, которую легко использовать во время принятия душа или ванны.

5. Ванна с эффектом

Важно помнить, что любая ванна принесет больший эффект, если вы будете ее принимать с чистой, а еще лучше скрабированной кожей. Если добавлять в «купель» разные ингредиенты, можно:

- * отбелить и освежить кожу. Просто нарежьте тонко свежий огурец и лимон;
- * сделать антицеллюлитный дренаж. На помощь придут 150 г морской соли и 100 мл глицерина;
- * увлажнить и разгладить кожу. Для этого добавьте в воду 100-150 г сухого молока и пару капель эфирного масла;
- * напитать и выровнять кожу. Налейте в воду 1 л молока и 3-4 ст. ложки меда;
- * успокоить и снять раздражение. Понадобится 1 л настоя трав (шалфей, зверобой, ягоды можжевельника, зеленый крупнолиственный чай и др.).

! ВАЖНО: После ванны оденьтесь тепло или завернитесь в одеяло. Эффективность процедуры значительно повысится.

Выбирая цвет и декор праздничного маникюра, обратите внимание на яркие, но лаконичные варианты. В таком случае ногти смогут радовать вас не только в новогоднюю ночь, но и некоторое время после нее. Фаворит этого сезона - кот, который станет символом наступающего 2023 года.

Все блестит, все мерцает

Блестки - универсальный праздничный вариант. Даже однотонный маникюр с добавлением мерцания смотрится по-особенному. В тренде - красный цвет, который у многих ассоциируется с Новым годом. Также актуальны зеленый, синий, желтый, фиолетовый. Поверх однотонного маникюра можно нанести небольшие элементы. Лучше всех смотрятся звезды разных размеров и форм.

Добродушный Санта

Как же обойтись без Деда Мороза или Санта-Клауса? Выберите для картинки большой или средний палец. На них изображение получится крупнее и более различаемо. Рядом с Сантой можно нарисовать оленя.

Его величество Кот

Допустимо любое изображение - можно даже схематическое. Другие интересные варианты: надпись «Мяу» или отпечатки кошачьих лапок. Говорят, если поместить котика на ногти перед Новым, 2023 годом, весь следующий год вам будет сопутствовать удача.

Елочка, гори!

Новогодняя ель - отличный выбор для зимнего маникюра. Можно выполнить его в зеленых тонах, чтобы он выглядел ярко. Другой вариант - белое покрытие, на котором будут хорошо смотреться очертания нарядной ели.



6 ИДЕЙ ЗИМНЕГО МАНИКЮРА

Одна из важных деталей праздничного образа - маникюр. Приглядитесь к зимним мотивам.

Желательно изображать елку на одном или нескольких ногтях. Если переборщить, маникюр получится слишком броским.

французский маникюр. В этом случае она должна быть небольшой и белого цвета, чтобы выглядеть лаконично.

А снег идет...

Одна из самых простых и легковыполнимых праздничных идей - изображение снежинок на ногтях. Они могут быть большими или маленькими, разных форм и конфигураций. В центр снежинки можно поместить страз. Снежинкой можно дополнить даже

Мороз нарисовал узоры

Как известно, не бывает двух похожих морозных узоров. Так что и узор на ногтях может быть уникальным. Придумайте его самостоятельно или используйте лекала. Также в помощь готовые наклейки и переводные картинки для маникюра.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ НОГТКОВ

Быстро привести ногти в порядок поможет половинка лимона. Возьмите в нее ногти и оставьте в таком положении на 3-4 минуты. Лимон отбелит ногтевую пластину, укрепит ее. Вам останется лишь обработать кутикулу и увлажнить ручки кремом.





СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ

На 4 порции: 600 г мякоти свинины одним куском, 80 мл крепленого вина, 1 ст. л. горчицы, 30 г коричневого сахара, 1 ст. л. лимонного сока, 2 красные луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 яблока, 1 веточка шалфея, 2 ст. л. оливкового масла, сок 1/2 лимона, соль, молотый перец.

Мясо вымыть и обсушить. Вино перемешать с горчицей, сахаром, лимонным соком и 50 мл воды. Лук нарезать дольками, зубчики чеснока разрезать на половинки. Половину яблок нарезать ломтиками. Поместить в форму с луком и чесноком. Залить приготовленной ранее винной смесью. Оставшиеся яблоки измельчить. Листочки шалфея нарезать, перемешать с яблоками и маслом. Мясо разрезать почти до конца и распределить внутри яблочную смесь. Обвязать нитью. Мясо выложить в форму с яблоками и винной смесью. Сбрызнуть лимонным соком и запекать 1 ч при 200 градусах.

ВЫРЕЗКА С СУХОФРУКТАМИ

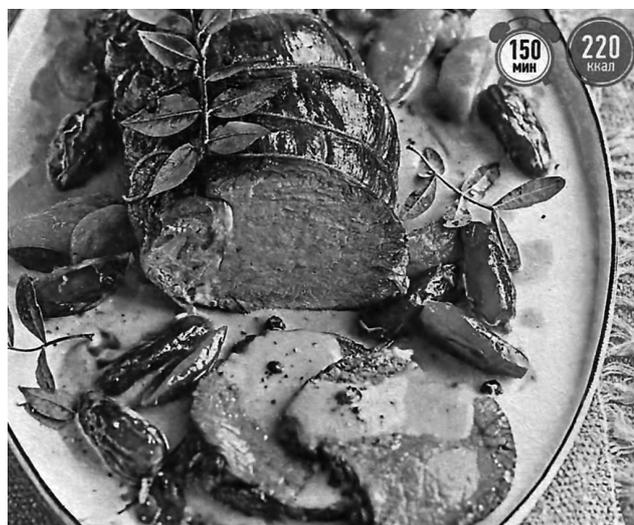
На 6 порций: 800 г говяжьей вырезки, 2 ст. л. растительного масла, 2 веточки тимьяна, 6 ст. л. коньяка, 100 г сливочного масла, 150 мл сливок (10%), 400 мл бульона, по 10 шт. сушеных фиников и кураги, 1 ст. л. абрикосового джема, соль, молотый черный перец.

Вырезку вымыть и обсушить бумажным полотенцем. В сковороде нагреть растительное масло и обжарить мясо со всех сторон.

Духовку нагреть до 100 градусов. Вырезку поместить в форму, посыпать листочками тимьяна, полить коньяком и запекать 2 ч.

Половину жидкости от жаренья слить в небольшой ковшик. Добавить масло, сливки, бульон и довести до кипения. Варить на маленьком огне до выпаривания соуса на 1/3. Посолить и поперчить.

Сухофрукты вымыть. Выложить в емкость к мясу, влить 100 мл получившегося соуса и запекать 15 мин. Мясо нарезать и подать на стол вместе с соусом и сухофруктами.



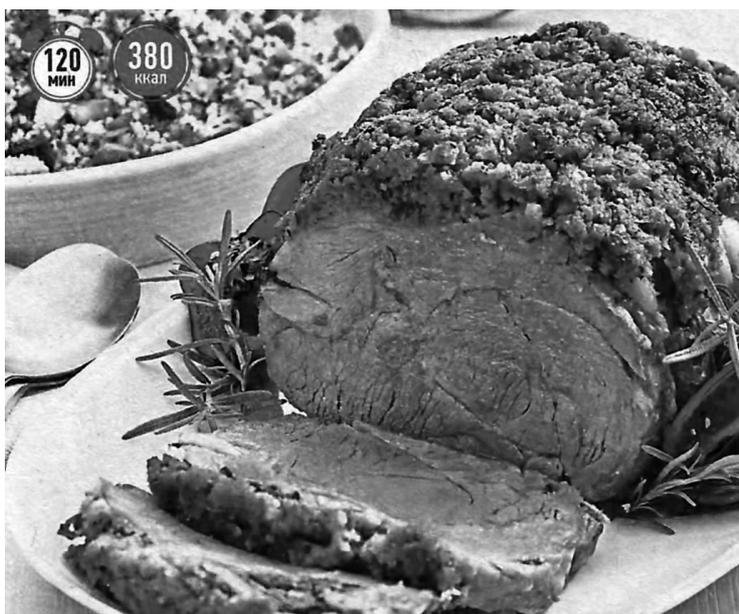
ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНИНА

На 6 порций: мякоть бараньей ноги одним куском, 5 ст. л. оливкового масла, 2 веточки петрушки, 2 веточки розмарина, 2 зубчика чеснока, 40 г очищенных кедровых орешков, 30 г панировочных сухарей, 50 г тертого твердого сыра, соль, молотый черный перец.

Мясо вымыть, обсушить, посолить и поперчить. В большой сковороде нагреть 2 ст. л. масла и обжарить баранину со всех сторон. Переложить на противень и запекать 1,5 ч при 190 градусах.

Пока готовится мясо, петрушку и розмарин вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Крупно нарезать и поместить в чашу блендера. Добавить орешки, сухари и измельчить все вместе. Положить тертый сыр, влить оставшееся оливковое масло и пробить блендером еще раз. Посолить, поперчить и перемешать.

Получившуюся массу распределить по мясу. Запекать 20 мин. В противень можно влить немного бульона или вина.



С ОВОЩАМИ И БУЛГУРОМ

На 4 порции: 1 длинный, не слишком толстый кабачок, 1 стручок красного сладкого перца, 250 г замороженной брокколи, 200 г булгура, 200 г феты, 100 мл куриного бульона, соль, молотый черный перец.

Вымыть и обсушить кабачок. Нарезать кружочками. Стручок перца вымыть и обсушить. Разрезать пополам, удалить перегородки и семена. Мякоть нарезать ломтиками.

Брокколи отварить в подсоленной воде в течение 3 мин после повторного закипания. Откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Булгур приготовить по инструкции на упаковке. Фету нарезать кубиками.

Духовку нагреть до 180 градусов. Форму размером около 20х30 см смазать любым жиром. Выложить подготовленные овощи и булгур, пересыпая слои фетой. Влить бульон. Запекать 30 мин.



40
МИН

255
ККАЛ



80
МИН

370
ККАЛ

С ПАСТОЙ И БАКЛАЖАНАМИ

На 4 порции: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 8 ст. л. оливкового масла, 200 мл овощного бульона, 400 г консервированных помидоров, 1 ст. л. томатной пасты, 250 г спагетти, 1 баклажан, 2 стручка сладкого перца, 150 г тертого сыра, 200 мл сливок (20%), 1 помидор, 125 г моцареллы, соль, молотый черный перец.

Для томатного соуса лук и чеснок порубить, подрумянить на 3 ст. л. масла. Добавить бульон и помидоры. Тушить 30 мин.

Спагетти отварить в подсоленной воде 5 мин и откинуть на дуршлаг. Баклажаны и сладкий перец нарезать ломтиками. Обжарить на 4 ст. л. масла. Посолить и перчить.

Сыр перемешать со сливками. Форму смазать оставшимся маслом. Выложить в нее слоями овощи, спагетти и томатный соус. Залить сырно-сливочной смесью. Запекать 35 мин.

С КАРТОФЕЛЕМ И ЦУКИНИ

На 4 порции: 4 маленьких цукини, 1 красная луковица, 2 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. тмина, щепотка молотого перца чили, 3 ст. л. оливкового масла, 300 г отварного картофеля, 300 г помидоров черри, 250 г адыгейского сыра, соль, молотый черный перец.

Форму размером около 30х25 см смазать любым жиром. Цукини вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, порубить. Перемешать с кабачками, тмином, солью и перцем чили. Обжарить в большой сковороде на оливковом масле все вместе.

В форму выложить нарезанный ломтиками картофель. Сверху распределить жареные овощи. Добавить помидоры черри, разрезанные на половинки, и нарезанный ломтиками адыгейский сыр. Нагреть духовку до 190 градусов. Запекать овощи с сыром 10 мин.



40
МИН

260
ККАЛ



КАКИЕ РАСТЕНИЯ ПРИНЕСУТ УДАЧУ?

Мечтаете о любви, успехе? А может, хотите больше зарабатывать? Тогда озаботьтесь тем, что растет у вас на подоконнике.

Сколько раз я бывала в разных домах и видела комнатные растения хозяев! Многие цветы были красивы, но большинство - совершенно бесполезны с энергетической точки зрения. Хозяйка даже не подозревала, что цветы могут сослужить неплохую службу в исполнении желаний, к примеру.

Я и сама в свое время опытным путем изучала, какие растения стоит держать дома, а от каких лучше отказаться. Сегодня меня окружают цветы, каждый из которых - настоящее сокровище. Я знаю, как с ними обращаться, и вас научу. Но для начала посоветую, какие растения лучше всего приобрести для дома.

Фиалка для гармонии. Этот цветок рекомендуется ставить там, где чаще всего собирается вся семья - например, в гостиной, в столовой. Расположите его на столике или на подоконнике, особенно если окно выходит на оживленную улицу. В таком случае цветок защитит жилище от дурных глаз.

Алоэ вера - оберег для детей. Я ре-

комендую ставить алоэ вера в комнате, где спят дети. Растение прекрасно взаимодействует с детской энергетикой, а также защищает ауру малышкой. Если же хотите привлечь в дом удачу, ставьте алоэ вера в прихожей. При этом желательно, чтобы растение располагалось в зеленом горшке.

Герань привлечет любовь. Если вы мечтаете о долгожданном спутнике жизни, непременно поставьте в спальне герань. Герань цветет? Это отличный знак! Значит, вы все делаете правильно, и в вашей личной жизни скоро наступит белая полоса. Идеальна для привлечения любви герань с розовыми цветками. А белая пригодится тем, кто мечтает о потомстве.

С толстянкой деньги придут в дом. Толстянку еще называют денежным деревом, и это неспроста! Она способна притянуть в дом богатство, причем не временное, а постоянное! Лучше всего располагать растение на кухне. Там царит особая энергетика и все время кипит жизнь. Если толстянка

растет хорошо, можно посадить несколько новых росточков и раздать друзьям. А вот в собственной квартире плодить толстянку не рекомендуется: три растения - это максимум, который можно поставить. В данном случае правило «чем больше, тем лучше» не работает.

Цикламен для семейного счастья. Если поставите это растение в спальне, сразу заметите, что радостных дней стало больше. Оно дарует умиротворение, радость, удовольствие от простых мелочей. Цикламен помогает не только в налаживании личной жизни, но и в отношениях с детьми, старшими родственниками. Одним словом, для каждой женщины это практически незаменимый цветок.

Декабрист против домашних ссор. Если так случилось, что в вашем доме стали часто случаться разногласия, непременно поставьте на подоконник декабриста. Он способен впитывать негатив и растворять его. Кто-то из членов семьи в последнее время раздражен или агрессивен по отношению к остальным? Расположите растение именно в его комнате: оно нейтрализует все плохое.

Однако недостаточно просто поставить выбранное растение - нужно еще и правильно ухаживать за ним. Соблюдайте все рекомендации по уходу, чтобы цветы вас радовали. И помните: если состояние растения ухудшилось, это говорит о том, что и в семье что-то неладно. Приложите все усилия для того, чтобы восстановить баланс.



БЕРЕМ КОТЕНКА! ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?

Еще вчера этот маленький пушистый комочек был под присмотром мамы-кошки, а сегодня он сидит на ваших коленях. Удивленный, любопытный и немного растерянный... Теперь от вас зависят его жизнь и благополучие.

Прежде чем приобрести котенка у заводчика или забрать его из приюта (с улицы), взвесьте все за и против. Не стоит поддаваться импульсивному порыву «я так хочу котика», особенно если до этого у вас никогда не было домашних животных. Подумайте, готовы ли вы взять на себя такую ответственность? Придется обеспечивать пушистого друга кормом, оплачивать ветеринарную помощь. Возможно, закрывать глаза на испорченную мебель и занавески, тратить время и силы на приучение к лотку. Если все вышеперечисленное вас не пугает, то вы действительно готовы стать хозяином животного.

Породистый или с улицы?

Возможно, вы давно мечтали о меконгском бобтейле, прочли большое количество статей в Интернете об этой породе, нашли проверенного заводчика, договорились о встрече. Или порода вам не важна, вам просто хочется спасти брошенное животное с улицы. Любовь питомца к вам в обоих случаях будет одинаковой, поэтому исходите из собственных желаний.

Если вы обратились к заводчику или в питомник, то выбирайте котенка контактного (не боится идти на руки), активного, неагрессивного. Вам обязательно должны вручить паспорт животного, где уже могут быть данные о первых прививках. Попросите у заводчика немного наполнителя из лотка, куда хо-

дил котенок. Он пригодится вам, когда будете приучать нового друга к туалету. Узнайте, каким кормом питался котик, помимо материнского молока. Когда вы выбрали котенка на улице, его в первую очередь стоит отнести к ветеринару. Тот определит пол, примерный возраст, проведет осмотр и расскажет о необходимых прививках.

Что понадобится питомцу

Рекомендуется заранее проверить, все ли готово в доме для появления в нем нового жильца. Убедитесь в том, что на окнах стоят защитные сетки, особенно если вы живете на первом этаже. Уберите подальше растения, которые могут заинтересовать котенка и нанести ему вред (герань, амариллис, осенний крокус и др.). И, конечно, спрячьте хрупкие предметы: любопытный котенок может разбить их и пораниться. Вот что однозначно стоит приобрести.

Корм. Некоторые выбирают натуральное питание для котенка - перепелиные яйца, куриная грудка, йогурт без добавок. Но удобнее кормить питомца сухим кормом, в котором уже содержатся все необходимые витамины и минералы. Подбирать его желательно вместе с ветеринаром, исходя из индивидуальных особенностей малыша.

Лоток. Лучше сразу купить вместительный лоток, потому что животное быстро вырастет, и миниатюрный лоток для котят отправится в кладовку. Бортики при этом не должны быть слиш-

ком высокими - это может замедлить процесс приучения к туалету. Неприятный запах скроет наполнитель (древесный либо силикагель).

Иногда животное из-за стресса отказывается ходить в лоток первое время, и хозяин расстилает по всем комнатам специальные пеленки для питомцев. Лучше так не делать, потому что любимец может потом игнорировать лоток даже во взрослом возрасте. Терпеливо сажайте котенка в специально отведенное для этого место. Рано или поздно он поймет, что к чему.

Когтеточка. Она защитит вашу мебель от острых когтей нового жильца. Приучить подопечного к когтеточке получится быстрее, если «закреплять» правильное поведение чем-то вкусным.

Лежанка, домик, миски, игрушки. Базовый набор для удовлетворения потребностей котика. Игрушки выбирайте без острых элементов и достаточно крупные, чтобы животное не проглотило их в процессе игры.

У котенка стресс!

Переезд в новое жилище и разлука с мамой-кошкой - стресс для животного. Первое время может быть непросто - запаситесь терпением. Не исключено, что котенок будет отказываться от еды и прятаться от вас под диваном. Также возможен отказ от туалета в течение двух дней (если это продолжается дольше, нужна помощь ветеринара).

Ваша задача - продемонстрировать котенку, что вам можно доверять, а в вашем доме безопасно. Окружите его заботой, вниманием и любовью. Берите на руки, если животное идет на контакт, гладьте, ласково разговаривайте. Если в семье есть дети, объясните им, как нужно обращаться с питомцем. Не позволяйте им таскать малыша за хвост и сжимать в объятиях слишком сильно. Животному должно быть комфортно.

Ни в коем случае не кричите на котенка и не обижайте его, если питомец сделал что-то не так. Так вы только нанесете ущерб его нервной системе и можете лишиться доверия питомца. Вместо этого хлопните в ладоши и произнесите: «Нельзя». Тон должен быть достаточно строгим. Со временем любимец запомнит эти предупреждающие сигналы, и его поведение скорректируется.

✓ **Убедитесь в том, что у вас и у других членов семьи нет аллергии на кошачью шерсть, чтобы потом экстренно не пристраивать питомца.**

Не дарите животных!

Уже сейчас зоозащитники и ветеринары с грустью прогнозируют, сколько котят и кроликов (этих несчастных символов 2023 года) через какое-то время окажутся на улицах, в приютах, будут подкинуты в ветклиники или пристраиваться в добрые руки по первому попавшемуся объявлению.

РУЛЕТ «ПОЛЕНО»

Понадобится: мука - 150 г, сахар - 170 г, яйца - 5 шт., крахмал - 40 г, растительное масло - 70 мл, разрыхлитель - 1,5 ч. л. Для начинки: сливочное масло - 180 г, вареная сгущенка - 1 банка. Для крема: шоколад - 100 г, сливочное масло - 150 г, сахарная пудра - 170 г. Яйца взбивайте с сахаром 7 мин. Порциями влейте растительное масло. Просейте муку, разрыхлитель и крахмал, перемешайте. Противень застелите пергаментом и смажьте маслом. Выпекайте 15 мин. при 180 градусах. Снимите бумагу, сверните горячий корж в рулет. Размягченное сливочное масло взбейте до увеличения в объеме. Частицами вводите сгущенку. Промажьте корж кремом, сверните в рулет. Взбейте масло с пудрой, введите растопленный шоколад. Нанесите шоколадный крем, вилкой прорисуйте «кору». Посыпьте сахарной пудрой и уберите в холод на 2 ч.

ИМБИРНЫЕ ПРЯНИКИ

Понадобится: мука - 200 г, сахар - 50 г, мед - 2,5 ст. л., яйцо - 1 шт., сливочное масло - 70 г, имбирь молотый - 2 ч. л., корица, сода - по 1 ч. л. Для глазури: сахарная пудра - 190 г, яичный белок - 1 шт., лимонный сок - 0,5 ч. л.

Не доводя до кипения, прогрейте мед на водяной бане. Всыпьте имбирь, корицу и сахар. Снимите с огня, когда сахар растворится. Всыпьте соду и перемешайте. Введите масло, нарезанное кубиками. Когда оно растает, а смесь слегка остынет, вбейте яйцо. Перемешайте, просейте муку. Уберите тесто в холод на 30 мин. Раскатайте тесто в пласт толщиной 3 мм. Вырежьте формочками фигурки. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 10-13 мин. Взбейте сахарную пудру с яичным белком, добавьте сок. Украсьте остывшие пряники глазурью.

** Для того, чтобы печенье, пряники и кексы дольше хранились, переложите их в стеклянную банку или контейнер с крышкой. Делать это нужно, когда выпечка полностью остыла, иначе влага будет конденсироваться, изделие размокнет и потеряет форму.*

БРАУНИ

Понадобится: мука - 130 г, сахар - 200 г, яйца - 3 шт., шоколад горький - 2 плитки, сливочное масло - 170 г, соль - щепотка. Для соуса: какао-порошок - 2 ст. л., молоко - 4 ст. л., сахар - 3 ст. л., сливочное масло - 40 г.

Поломайте шоколад на дольки. Сливочное масло нарежьте кубиками. Масло и шоколад растопите на водяной бане, постоянно помешивая. Добавьте сахар и продолжайте нагревать массу до его растворения. Снимите смесь с огня, дайте остыть 5 мин. Вбейте яйца. Просейте муку и соль и еще раз перемешайте. Перелейте тесто в квадратную форму. Выпекайте 35-40 мин. в духовке, разогретой до 170 градусов. Разрежьте на порции. Для шоколадного соуса доведите до кипения и варите 2 мин. молоко с какао и сахаром. Смешайте со сливочным маслом. Полейте соусом брауни.

ЧИЗКЕЙК БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Понадобится: песочное печенье - 250 г, сливочное масло - 120 г, имбирь молотый - 1/3 ч. л., сливки (33%) - 300 мл, творожный сыр - 200 г, белый шоколад - 2 плитки, сахарная пудра - 2 ст. л., ванильный сахар - 0,5 ч. л., печенье для подачи.

Печенье измельчите до состояния крошки. Смешайте с размягченным сливочным маслом и имбирем. Установите кондитерское кольцо на блюдо. Выложите массу и утрамбуйте, чтобы получилась основа для торта (высота - около 2 см). Уберите в холод на 20 мин. Взбейте творожный сыр с сахарной пудрой и ванилью. Влейте сливки и взбейте миксером. Белый шоколад растопите на водяной бане или в микроволновке. Влейте шоколад в получившийся крем, перемешайте лопаткой. Вылейте крем на основу, накройте пленкой и уберите в холодильник на ночь. Перед подачей снимите кольцо, украсьте торт печеньем и кусочками фруктов.

