

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№8

февраль 2023

**Красим волосы
дома**

стр.37

7 растений

исполняющих желания

стр.40

Как вернуть

внимание мужчины?

стр. 18

**Аритмия сердца
и магний**

стр.10, 11

История из жизни

Чужой кусок слаще

стр.24, 25

Марина Кравец:

стр. 16, 17

«Идти по головам - это не мое»

Цена:
2,5 лари





Удлиненный кардиган



Монохром



Юбка-карандаш

Вещи, которые подойдут любой фигуре!

Сделать силуэт стройнее, а талию - на пару сантиметров тоньше можно с помощью простых стилистических приемов.

Позаботьтесь о том, чтобы в вашем гардеробе были универсальные вещи, которые легко скорректируют фигуру.

Удлиненный кардиган. Однотонные удлиненные кардиганы без лишнего декора помогут сделать фигуру изящнее. Носите их с облегающими топами или боди, а также с классическими джинсами или джинсами клеш. Если хотите подчеркнуть талию, застегните поверх кардигана широкий ремень.

Монохром. Один из любимых приемов модниц для визуальной коррекции силуэта - создание образа в одном цвете. Беспроигрышным является черный тон, но я советую не ограничиваться им, а присмотреться к палитре, которая преобладает в вашем гардеробе. Это могут быть как светлые оттенки, так и яркие. Экспериментируйте с фактурами, принтами, и вы получите по-настоящему стильный образ!

Юбка-карандаш. Такая юбка длины миди визуально сделает фигуру стройной и прекрасно подойдет девушкам с широкими бедрами. Те, у кого небольшой рост, могут обратить внимание на юбку-карандаш на ладонь выше колена. Чтобы достичь максимального эффекта, завершите образ туфлями на каблук.

Брюки. Брюки с завышенной талией и стрелками помогут выгодно подчеркнуть длину ног. Помимо стрелок декором могут стать вертикальные строчки, швы, лампасы.

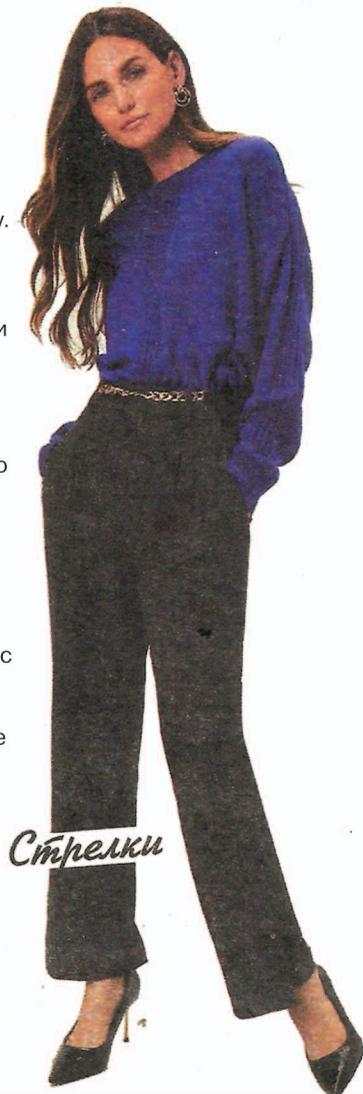
V-образный вырез. Он удлиняет шею, зрительно сужает широкие плечи, подчеркивает зону декольте. С помощью топов, блуз и свитеров с V-образным вырезом можно уравновесить широкие бедра и сделать акцент на бюсте, отвлекая тем самым внимание от проблемных зон. Тонкий шарф. Узкий шелковый шарф твилли заменит бусы. Он также добавит в образ вертикальных линий, которые удлинит силуэт.



Тонкий шарф



V-образный вырез



Стрелки

БЕЙОНСЕ ПОЛУЧИЛА 33 СТАТУЭТКИ “ГРЭММИ”



Американская певица Бейонсе побила исторический рекорд по числу премий “Грэмми”, став обладательницей 33 статуэток, вручаемых Академией звукозаписи США, завоевав 33 награды. Об этом сообщили организаторы церемонии.

“Завоевав награду в категории “Лучший танцевальный / электронный альбом” с альбомом

RENAISSANCE, Beyonce стала обладательницей рекордного числа “Грэмми”, – отмечается в сообщении на сайте премии.

65-я церемония вручения награды проходит в Лос-Анджелесе. На ней исполнительница номинирована на девять наград. До Бейонсе рекорд принадлежал дирижеру Георгу Шолти, у которого было 32 статуэтки.

АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР СБИЛ ВЕЛОСИПЕДИСТКУ В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ



Американский актер, бодибилдер и бывший губернатор штата Калифорния Арнольд Шварценеггер сбил на своем внедорожнике велосипедистку. Авария произошла утром 5 февраля на западе Лос-Анджелеса, сообщили в издании TMZ со ссылкой на источники.

Отмечается, что велосипедистка резко свернула на полосу перед звездой “Терминатора”. 75-летний Шварценеггер попытался затормозить, но не успел и сбил ее.

Хотя машина, как сообщают очевидцы, двигалась медленно, велосипедистка при ударе получила травмы. Пострадавшую госпитализировали,

по данным издания, она находится в стабильном состоянии.

Уточняется, что актер забрал велосипед женщины и отвез в местный веломагазин для ремонта.

Представители Шварценеггера и полиция пока не прокомментировали этот инцидент.

В январе 2022 года легендарный культурист стал участником другого страшного ДТП. Тогда черный внедорожник Шварценеггера буквально подмял под себя красную “тойоту”. Водителя второго участника ДТП доставили в больницу в тяжелом состоянии, сам экс-губернатор не пострадал.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

КАНЬЕ УЭСТ ТАЙНО ЖЕНИЛСЯ НА ДИЗАЙНЕРЕ СВОЕГО БРЕНДА YEEZY

Американский рэпер и бизнесмен Канье Уэст тайно женился на Бьянке Ценсори, которая работает архитектурным дизайнером в его компании Yeezy. Об этом пишет TMZ со ссылкой на знакомых пары.

По данным издания, Канье и Бьянка недавно провели закрытую свадебную церемонию. Официально брак не регистрировали, чтобы не нарушать закон.

“Тем не менее он обращается с ней как с же-



ной... На этой неделе, когда он и Бьянка прибыли в Waldorf Astoria в Бельверли-Хиллз, на Ие было обручальное кольцо, и нам сказали, что кольцо символизирует его приверженность ей после церемонии”, – говорится в материале.

БИЛЛ ГЕЙТС ЗАКРУТИЛ НОВЫЙ РОМАН

В настоящее время 67-летний основатель всемирно известной компании Microsoft встречается с 60-летней Паулой Херд, являющейся вдовой Марка Херда, генерального директора корпорации по производству программного обеспечения Oracle!

Более того, один из друзей миллиардера признался, что влюбленные вместе уже больше года, и все это время они практически неразлучны! Паула, которую частенько величают филантропом и «загадочной женщиной», овдовела в 2019 году – ее супруг, 62-летний Марк Херд, скончался после



безуспешной борьбы с раком. И на момент смерти состояние Марка оценивалось в пятьсот миллионов долларов! А Билл Гейтс, состояние коего сейчас составляет 106,1

млрд долларов, развелся со своей супругой Мелиндой в 2021 году – пара прожила в браке долгих 27 лет! В этом союзе у миллиардера появились трое детей – Фиби, Рори и

Дженнифер. Есть дети и у Паулы – в браке с Марком Хердом у нее родились дочери Кэтрин и Келли. Кстати, с Биллом Гейтсом Паула познакомилась на фоне любви к теннису еще до смерти своего супруга – журналисты сообщали, что еще в 2015 году видели Билла с Паулой в одной ложе во время теннисного матча! А в прошлом месяце влюбленные снова вместе посетили состоявшийся в Мельбурне Открытый чемпионат Австралии по теннису, после чего парочка совершила романтическую прогулку по городу!

РИАННА СНЯЛАСЬ В НОВОЙ РЕКЛАМНОЙ КАМПАНИИ

На страничке бренда Savage x Fenty появился новый рекламный видеоролик – в нем 34-летняя основательница популярного бренда позирует в образе отважной гонимой.

Новая рекламная кампания получила название Full Speed, и приурочена она к новому дропу Savage x Fenty. Рианна предстала в ролике на фоне гоночной трассы в топе-бюстье, поверх коего была надета черная толстовка с вырезом, а также в выполненных в



стиле униформы для гонимых спортивных штанах (на это указывают и имеющиеся как на самой

одежде, так и на шнурках детали в виде клетчатых узоров). Начинается же видеоролик с обратного

отсчета, после чего звезда позирует в вещах своего бренда, а под конец и вовсе появляется в солнцезащитных очках и в пальто с капюшоном. Примечательно, что изначально Рианна основала бренд Savage x Fenty как бренд нижнего белья, однако некоторое время спустя ее увлечение модой переросло в полноценные самостоятельные коллекции белья, домашней и спортивной одежды, а также невероятно популярной косметики Fenty Beauty!

МЕГАН ФОКС УДАЛИЛА ИЗ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ ВСЕ ФОТО С ЖЕНИХОМ

Фанаты звездной пары – актрисы Меган Фокс и певца Machine Gun Kelly – обеспокоены.

12 февраля 36-летняя голливудская артистка неожиданно удалила со своей страницы в социальной сети (той самой, заблокированной в России) все фотографии с женихом. И ничего не объяснила. Только сделала пост с цитатой из песни Бейонсе, которую поклонники тут же «расшифровали», как намек



на мужскую измену.

Поклонники не верят, что помолвленная пара могла расставаться. Фокс же совсем недавно так трогательно поддерживала возлюбленного, когда он пролетел мимо «Грэмми».

Напомним, отношения двух американских звезд начались летом 2020 года. В начале 2022-го они объявили о помолвке, но со свадьбой, почему-то, тянут до сих пор.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



В их появлении могут быть виноваты как неудачная обувь и избыточный вес, так и проблемы со здоровьем.

Откуда на пятках трещины

Толстый слой

Трещинки на гладких и мягких пяточках не появляются. Они возникают, если слой кожи в этой зоне стал толще и задубел. К этому могут приводить как механическое давление и трение, ошибки при педикюре, так и различные заболевания.

Медицинские предпосылки

1. Грибковая инфекция. Сначала перекидывается с межпальцевой зоны на стопы, поражая пятки.
2. Кератодермия (ороговение кожи на подошвах) у женщин - часто результат

недостатка эстрогенов, например в климакс.

3. Дефицит витамина А может наблюдаться при низкожировом питании, нехватке в меню овощей и фруктов, после применения антибиотиков.

4. Железодефицит развивается при вегетарианстве, заболеваниях ЖКТ и женской репродуктивной системы.

5. Варикозная болезнь и атеросклероз сосудов ног. Из-за них ухудшается кровоснабжение конечностей. Кожа становится сухой, ороговевшей.

6. Эндокринные заболевания вроде диабета, гипотиреоза (снижения

работы щитовидки) приводят к утолщению кожи на пятках.

Как быть?

Обратиться к дерматологу, чтобы с ним выяснить причину появления трещин на пятках. А дома стоит ежедневно мыть ноги с гелями для сухой кожи, а после наносить на пятки увлажняющий крем с мочевиной (30%) или с эмолентами (эти вещества смягчают и увлажняют кожу). Также полезно пить больше воды. Регулярно удалять ороговевший слой на пятках педикюрной пилкой и скрабом.

Знаете ли вы...

...ЧТО вода комнатной температуры наиболее полезна для человека?

Диетологи считают, что комнатная температура воды является оптимальной для усвоения жидкости организмом, ее можно употреблять абсолютно всем людям. Идеальная температура питьевой воды - 18-22 градуса. Но, к сожалению, вода такой температуры меньше всего нравится людям. Одним она кажется «слишком теплой», другие привыкли пить горячие напитки - кофе, чай. И все-таки нужно приучать себя к употреблению воды комнатной температуры, особенно между приемами пищи. Оптимальный питьевой режим - когда вы выпиваете не бутылку воды за один раз, а пьете воду по несколько глотков каждый час в дневное время.

Что касается холодной воды, которую многие пьют в жаркие дни, стараясь освежиться и утолить жажду, то она, наоборот, не утоляет ее. Поэтому все эти холодные чаи и коктейли со льдом, предлагаемые кафе, - не более чем хитрая маркетинговая уловка. Ведь посетители, которые пьют воду во время приема пищи или сразу после еды, легко могут заказать еще одно блюдо, потому что холодная вода замедляет процесс насыщения, оттягивая попадание пищи из желудка в кишечник. И человеку кажется, что он «не наелся». Да и жажду гораздо лучше утоляет в жару горячий чай, чем холодная вода. Кроме того, употребление холодной воды создает потенциальную угрозу и для горла. Но следует знать, что горячие напитки могут спровоцировать обильное потоотделение. Поэтому в жару лучше всего держать дома несколько бутылок чистой питьевой воды комнатной температуры.

КОРОТКО ОБ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ

ЧТО ВАЖНО О НЕМ ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ ЕГО ПОД КОНТРОЛЕМ?

Два параметра

Значения давления отражают силу, с которой кровь воздействует на стенки артерий. **Систолическое (верхнее)** фиксируют при сокращении сердца, когда оно выталкивает насыщенную кислородом кровь к органам, **диастолическое (нижнее)** - при расслаблении сердца и наполнении его кровью.

Какое опасно?

Хорошим давлением считаются значения в промежутке от 90/60 до 120/80. Если тонометр регулярно показывает **давление выше 120/80 - это повод обратиться к врачу.** Для начала к терапевту, а потом к кардиологу. Они подскажут, как скорректировать показатели.

Высокие значения только верхнего или только нижнего давления тоже должны насторожить. Так, повышенное систолическое давление может говорить о проблемах с сосудами, а повышенное диастолическое - с почками или щитовидной железой.

Пульсовое давление

Так называется разница между систолическим и диастолическим давлением. **В норме она 30-40 мм рт. ст.** Показатель стабильно выше? Воз-

можно, есть проблемы с сосудами. Пульсовое давление более 60 мм рт. ст.? Есть риск развития серьезных сердечно-сосудистых осложнений.

Разница менее 25 мм рт. ст. может говорить о миокардите, инфаркте миокарда, сердечной недостаточности и пр. Но также бывает при сильном переутомлении. Повышение или снижение пульсового давления может быть при голодании, переохлаждении, стрессе, после физической нагрузки. Но это разовая акция. Волноваться надо, когда оно такое постоянно.

Важно!

Измерять давление нужно дважды в день: едва проснувшись, после посещения туалета утром и перед сном (через 1,5 часа после еды).

СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО ПРИЧИН ДЛЯ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ПРОТЕКАНИЯ.



ГОЛОВА КРУГОМ

Головокружение (вертиго) - субъективное ощущение потери опоры, координации в пространстве, движения объектов в пространстве перед глазами, которое не поддается контролю. Такие ощущения сопровождаются страхом и паникой, ведь такой надежный мир становится неустойчивым.

Особенности головокружения

Слабость и головокружение - симптомы, которые могут появиться у каждого независимо от пола и возраста. Но у пожилых людей эта вероятность выше и опаснее из-за риска падений и сложных переломов, особенно на фоне остеопороза. Статистика показывает: чаще голова кружится у женщин, реже - у мужчин. И объяснить это можно особенностями гормонального фона во время менструаций, беременности и на фоне климакса. Кроме того, у женщин менее развит вестибулярный аппарат, и это тоже влияет на частоту головокружений именно у женщин. А мужчины более устойчивы к перемещению тела в пространстве, реже страдают от морской болезни и чаще веселятся на аттракционах.

Эпизодические приступы вертиго не опасны для здоровья и, скорее, связаны с действием факторов окружающей среды (сильная жара, повышенная влажность воздуха, духота, безветрие) или эмоциональным перенапряжением. Но вот если голова кружится часто - это повод посетить врача и начать искать причину появления такого симптома.

Формы головокружения

Головокружение - симптом многочисленных заболеваний и патологических состояний. И как раз по его особенностям врач может пред-

положить диагноз, но для его подтверждения потребуются дополнительные диагностические исследования. В зависимости оттого, какие предположения возникнут у врача в ходе осмотра пациента и оценки его симптомов и анамнеза, он делает индивидуальные диагностические назначения. К сожалению, многие из них не входят в стандарты ОМС, и их придется пройти дополнительно в коммерческих диагностических центрах. Не пренебрегайте полноценной диагностикой - от этого зависит точность выставленного диагноза, а значит, и правильность назначенного лечения.

В клинической практике применяют несколько классификаций вертиго. По проявлениям выделяют:

- ✓ тактильное головокружение: о нем говорят, когда человек теряет ощущение устойчивости опоры, поверхность движется, качается;
- ✓ проприоцептивное - ощущение вращения тела;
- ✓ зрительное - ощущение движения окружающей обстановки.

В зависимости от причины формирования головокружения выделяют центральную форму. Признаки выражены, но развиваются постепенно, то есть с каждым приступом все хуже. А источник кроется в нарушениях работы нервной системы. Если приступ сохраняется несколько дней, то говорят о периферических головокружениях, развивающихся остро, выраженность симптомов сильная, человеку страшно передвигаться, даже поворачивать голову.

Кстати, некоторые движения могут сами по себе спровоцировать головокружение:

- ✓ медленные наклоны головы вперед;

Знаете ли вы, что...

...при обследовании по поводу жалоб на головокружения врачи включают травмы головы или позвоночника, причем не только острые, но и в далеком прошлом, например, хлыстовые травмы, ушибы, сотрясения мозга? Очень важно вспомнить такие эпизоды в своей жизни и рассказать о них врачу.

- ✓ слишком резкий подъем из положения лежа или сидя на корточках;

- ✓ резкие повороты головы.

Если у вас возникало головокружение при подобных движениях, лучше всего запомнить этот эпизод и больше не выполнять движений, которые приводят к головокружению. Возьмите за правило двигаться плавно, голову резко не поворачивать.

Системные и несистемные головокружения

Это еще один критерий классификации. В случае системных кажется, что окружающая обстановка вращается, и любое, даже малейшее движение только усугубляет симптомы. Неудивительно, что такое состояние часто сопровождается паникой, появляются шум в ушах, тошнота, рвота и потливость.

При появлении таких симптомов нужно исключить дисфункцию и повреждения вестибулярного аппарата из-за ушных инфекций, травм или серьезных болезней центральной нервной системы. Головокружения системного типа делятся на три вида, каждый из которых имеет свои особенности.

ЛИПОТИМИЯ

Это группа состояний, скорее похожих на слабую обморочную реакцию. Проявляются слабостью, бледностью кожных покровов, темнотой в глазах. У человека выступает холодный пот, появляются тошнота и рвота. Такие состояния развиваются на фоне повышенного или пониженного артериального давления, пороков сердца, резкого снижения уровня сахара в крови, расстройствах вегетативной нервной системы и др. Нередко такие симптомы появляются у беременных, пожилых людей из-за атеросклеротических бляшек в сосудах и кислородного голодания мозга.

СМЕШАННЫЕ

Сопровождают врожденные аномалии, остеохондроз шейного отдела позвоночника и других структурных изменений тканей в этих отделах, которые сдавливают кровеносные сосуды в этой области.

ПСИХОГЕННЫЕ

Причина таких головокружений - в тревожности, панических атаках, фобиях, сильных эмоциональных потрясениях.

Типичные причины головокружения

Шейный остеохондроз

Это часто встречающаяся причина появления вертиго. Обычно проявляется при резких поворотах, движениях головы. Указать на эту причину может боль в области шеи, ограничение ее поворотов.

Заболевания лор-органов

Еще одна вероятная причина появления головокружения - заболевания лор-органов:

✓ Воспаление внутреннего уха

Здесь расположен вестибулярный аппарат. При болезнях или травмах уха появляется боль и другие симптомы ушных инфекций, тошнота и рвота.

✓ Отит

Кроме боли, характерен шум в ушах. Кстати, это может быть симптомом дисфункции и болезни височно-нижнечелюстного сустава.

✓ Вестибулярный неврит

Симптомы усиливаются при попытках повернуть голову или встать. После успешного лечения подобные ощущения проявляются только в движущемся транспорте, лифтах и др.

✓ Скопление жидкости во внутреннем ухе

Сопровождается тошнотой, ухудшением слуха и звоном в ушах.

✓ Новообразования слухового нерва

Одна из причин появления шума, звона в ушах и снижения остроты слуха, а также нарушения чувства равновесия и головокружения.

Если "виновата" шея

И все-таки, по статистике, лидирует в списке причин головокружений остеохондроз шейного отдела позвоночника. В ходе изменений в позвонках (протрузии, грыжи, лордоз, снижение высоты позвонков, отеки тканей вокруг воспаленных позвонков) происходит сдавление шейных артерий, проходящих через шейный отдел позвоночника. В итоге нарушается полноценный ток крови, и ткани головного мозга страдают от гипоксии. Такое состояние влияет на работу отдела, отвечающего за координацию и положение тела в пространстве.

Когда головокружение опасно

Резкое головокружение

Резко возникающее головокружение - симптом серьезных заболеваний, и в некоторых случаях счет может идти на минуты. Например, оно может сопровождать геморрагический инсульт. Появляются и другие симптомы: потемнение в глазах, тошнота, вплоть до рвоты, учащение или замедление сердечного ритма.

Но резко возникшее головокружение может свидетельствовать и о функциональных нарушениях, которые не связаны с патологиями, например сильным переутомлением, перегревом или выраженным голодом.

Головокружение и тошнота

Если одновременно присутствуют тошнота и головокружение, но при этом они не связаны с симптомами интоксикации, то можно говорить об их единой природе, или симптомокомплексе.

К числу возможных причин этого состояния можно отнести:

- ✿ поражение центральной нервной системы при инсульте;
- ✿ опухолевые процессы;
- ✿ стресс, сильное переутомление;
- ✿ мигрень;
- ✿ менингит;
- ✿ резкое повышение артериального давления.

БОЛИТ ГОРЛО? БЕГОМ К ВРАЧУ!

? Недавно узнал, что ангина бывает разной. От чего это зависит? И на что обратить внимание в лечении?

Е. Богданов.

Катаральная ангина. Этот вид заболевания передается воздушно-капельным путем и встречается гораздо чаще, чем другие. Симптомы: першение и сухость в горле, быстро переходящие в сковывающую боль, трудности с глотанием и покраснение миндалин (всегда двухстороннее), повышение температуры до 38-39°C (но ее может и не быть), ощущение разбитости и головная боль.

Лакунарная ангина. Такая форма заболевания тоже распространяется воздушно-капельным путем. Источником может стать больной или предметы, с которыми он соприкасался.

Фолликулярная ангина. Это вид, как и предыдущий, относится к гнойным тонзиллитам. Отличается наличием нагноения в виде светлорыжих пузырьков на слизистой миндалин.

Герпетическая ангина. Этот вид тонзиллита передается орально-фекальным путем или через выделяемое носоглоткой. Основной возбудитель - вирус Коксаки, распространенный в летне-осенний период.

Фиброзная ангина. Течение этого вида болезни похоже на лакунарную и фолликулярную ангину и очень часто является ее осложнением. Опасным последствием может

стать воспаление и поражение головного мозга.

Флегмонозная ангина. Вызывают ее стрептококки. Может быть следствием уже перенесенного тонзиллита. Основная опасность - осложнения в виде шейного абсцесса, гнойного менингита, общего заражения крови.

Лечение, которое подходит при всех формах этого заболевания:

- ✓ полоскание горла антисептиками - ромашкой, фурацилином, раствором воды или лимонной кислоты;
 - ✓ орошение глотки антисептиками с обезболивающим эффектом;
 - ✓ ингаляции с эфирными маслами;
 - ✓ смазывание горла, например медом;
 - ✓ аналгетики и жаропонижающие.
- При лечении ангины, вызванной бактериями и грибами, назначаются антибиотики пенициллинового ряда. Вирусные формы тонзиллита не лечатся с помощью антибиотиков.

Диета - важный фактор в лечении ангины. Нельзя есть ничего острого, сладкого, соленого, кислого и твердого. Больному в сутки необходимо выпивать не меньше 1,5 л теплой жидкости в виде чая, соков, морсов, компотов и лечебных отваров.

В. Васильев,
отоларинголог.

НЕЗДОРОВЫ ПОЧКИ

На вопросы читателей отвечает врач высшей категории
А. СОКОЛОВСКИЙ.

УЗИ показало кисту

? Мне 28 лет. Решил проверить сердце: у меня давление скачет. Но кардиолог направил на УЗИ почек. УЗИ показало кисту в почке с жидкостью. Но эти органы меня никогда не беспокоили. Опасно ли это для здоровья?

Ринат.

Если киста, то это не страшно. Но доктор пишет, что есть подозрение на образование жидкости, а это требует дополнительного обследования.

Ночью часто встаем в туалет

? Мы с мужем часто встаем в туалет ночью, даже если вечером стараемся не пить. Почему?

Ирина.

Обычно здоровый человек мочится 5-6 раз в сутки. Ночью он не должен вставать в туалет. Почему днем у здоровых людей есть позывы, а ночью нет? Ночью почки образуют меньше мочи, чем днем, так как выделяется больше особых гормонов, которые позволяют почкам отдохнуть. Если ночные позывы есть, то это можно рассматривать как отклонение от нормы. У мужчин ночное мочеиспускание чаще связано с заболеваниями предстательной железы, у женщин - с опущением

органов малого таза. Кстати, таблетки от артериального давления с мочегонным эффектом, принятые поздним вечером, тоже не дадут спать спокойно.

После родов анализы в норме

? У дочери во время беременности был пиелонефрит. После родов анализы мочи стали нормальные, ее сняли с учета у уролога. Это серьезное заболевание и теперь надо проверять время от времени?

Г. Ворохова.

У некоторых женщин во время беременности развивается пиелонефрит. Дело не только в сдавливании мочевыводящих путей. Воспалению способствуют и гормональная перестройка организма, и рост нагрузки на почки. Надо осязательно наблюдаться у врача и хотя бы раз в месяц сдавать анализы мочи.

У мужчин ночное мочеиспускание чаще связано с заболеваниями предстательной железы, у женщин - с опущением органов малого таза.

Есть нефроптоз, а болей нет

? Сейчас мне 23 года. В 16 лет выявили правосторонний нефроптоз I степени. Почки не беспокоили. А недавно урография по-

казала нефроптоз II степени. В моче кровь, но болей в пояснице нет. Не рожала. Что вы посоветуете?

Елена.

Нефроптоз определенно прогрессирует. Вы еще очень молоды, впереди беременность и роды. Как метод лечения лучше выбрать операцию, причем лапароскопическую (без разреза). Это позволит избежать в дальнейшем многих проблем со здоровьем. Консервативный метод также существует, но он менее успешен. В любом случае заниматься своим здоровьем вам надо сейчас, пока не появились осложнения: пиелонефрит, артериальная гипертензия.

Можно ли заниматься спортом?

? У меня правосторонний нефроптоз, камень в правой почке, периодически ощущаю тянущие боли в спине. Могу ли я заниматься спортом, например волейболом? Или это для меня уже запрещено?

Михаил.

Пока есть нефроптоз, занятия спортом могут создать проблемы. Вероятно, нефроптоз у вас способствует и формированию камней в почке. Для мочекаменной болезни спорт не противопоказан, особенно подвижный. Он стимулирует отхождение мелких камней. Рекомендуем избавиться от этих заболеваний. Сейчас это сделать легко, не нужны травматичные операции.

За изменениями давления люди начинают следить, когда состояние становится хроническим и требуется серьезное лечение. Примерно в это же время в доме появляется первый тонометр. Но есть симптомы, которые даже без аппарата для измерения давления просигналят о начале гипертонии. На них надо обратить внимание, ведь резкий скачок давления может оказаться смертельно опасным даже для молодых людей. Высокое кровяное давление повышает риск инфарктов и инсультов.

Итак...

✓ **Пошла кровь из носа.** В сочетании с головной болью это может указывать на гипертонический криз. Из-за резкого повышения давления стенки сосудов не выдерживают и лопаются.

Нет тонометра?

По каким симптомам без тонометра можно узнать, что у вас повысилось давление.

✓ **Затуманилось зрение, мушки или двоение перед глазами.** Возникают из-за того, что при повышении давления нарушается нормальный кровоток в органах зрения.

✓ **Одышка.** При повышенном давлении происходит перенапряжение сердечной мышцы, и она теряет возможность нормально качать кровь. В организм не хватает кислорода.

✓ **Голова кружится.** Повышенное давление провоцирует нарушение кровообращения в мозге. В такие

моменты легко потерять координацию, упасть и получить серьезную травму.

✓ **Голова заболела.** Сосуды не способны адаптироваться к изменениям давления. Кровь давит на внутренние стенки сосудов. Голова чаще болит в области висков и в затылке.

✓ **Боль в груди.** Ощущается чувство наполнения в области грудной клетки.

✓ **Чувство тревоги.** Если давление резко поднимается до опасного уровня, человек испытывает сильную тревогу, у него краснеет лицо, бросает в пот.

✓ **Упадок сил,** как после физического переутомления, хочется прилечь. Сопровождается это сонливостью, раздражительностью.

Спазм кровеносных сосудов в ответ на холод или стресс - один из характерных и ранних признаков этого серьезного заболевания, которое еще называют синдромом Рейно.

Недуг холодных рук - склеродермия

Что такое синдром Рейно?

Согласитесь, вряд ли тот, у кого на холоде или при стрессе покраснели, побелели пальцы, побежит к врачу. Замерзшие руки, как правило, всегда краснеют, а от страха, бывает, человек вообще становится белым как стена. Но если такое возникает все чаще, а цвет кожи долго не восстанавливается, идти к врачу необходимо, и как можно быстрее. Почему?

Дело в том, что спазм кровеносных сосудов в ответ на воздействие холода или стресса - а это он вызывает побеление, покраснение или посинение пальцев, иногда кончика носа, ушей, - это один из характерных и ранних признаков серьезного заболевания: системной склеродермии. Так называют группу ревматических болезней, которые поражают самые разные органы и системы организма.

На начальном этапе недуг протекает в основном незаметно - периодически на холоде или при волнении изменяется цвет кожи. Кровеносные сосуды (обычно на пальцах рук и ног) сужаются и не дают крови поступать к тканям. Кожа сначала белеет, затем из-за венозного застоя синеет и, наконец, когда кровоток восстанавливается, приобретает первоначальный красный цвет. Такое явление называют синдромом Рейно. Хотя такие симптомы встречаются и у 10% абсолютно здоровых людей. Это первичный синдром Рейно, он не связан с ка-

ким-либо заболеванием, и когда руки согреваются, быстро проходит.

Но иногда окраска кожи изменяется при самом незначительном охлаждении. Взял, например, чашку из холодильника, пальцы тут же побелели, и их первоначальный цвет восстанавливался очень долго. Это вторая стадия синдрома Рейно. Возникает как проявление болезни, протекающей с поражением стенок кровеносных сосудов или увеличением вязкости крови.

Причины появления болезни

Истинной причины развития заболевания до сих пор не выявлено. Выдвинуто предположение, что все дело в наследственном изменении иммунной системы. Иммунитет начинает работать против клеток собственного организма и уничтожать их, принимая за чужеродные элементы. В случае склеродермии «чужеродными» будут клетки соединительной ткани.

Что делать, чтобы не допустить приступа

Все очень просто:

- ☛ теплее одевайтесь, избегайте переохлаждения;
- ☛ в холодную погоду обязательно надевайте шапку, так как тело теряет тепло через кожу головы;
- ☛ носите свободную обувь, которая не сдавливает и не нарушает цирку-



На начальном этапе заболевание протекает незаметно.

ляцию крови. В мороз надевайте варежки, а не перчатки;

- ☛ используйте фланелевое постельное белье или сделайте подкладку одеяла из фланели;
- ☛ по возможности не соприкасайтесь с холодной водой или холодными предметами, надевайте перчатки перед тем, как достать продукты из морозильной камеры;
- ☛ поддерживайте в квартире комфортную для вас температуру;
- ☛ меньше пейте кофе - кофеин способствует спазму сосудов конечностей;
- ☛ откажитесь от курения.

Как действовать во время приступа

Почувствовав, что конечности стали холодеть, поднимите руки над головой и слегка встряхните. Обязательно двигайтесь, чтобы восстановить кровоток. Постарайтесь побыстрее зайти в теплое помещение или спрятать руки под одежду. Если есть возможность, подержите кисти под теплой - не горячей - водой до тех пор, пока они не станут нормального цвета. Не используйте грелку или бутылку с горячей водой, чтобы не повредить кожу.

К. Витальева, терапевт.

Большинство людей с первичным синдромом Рейно не нуждаются в лекарствах. Их назначают пациентам со вторичным синдромом, потому что на кончиках пальцев могут появиться язвы.

✓ Не ждите, когда верхние цифры артериального давления доберутся до 200 мм рт. ст. Инсульты и инфаркты нередко бывают и при 150 мм рт. ст. И если не контролировать давление в среднем возрасте, шансы заполучить ближе к старости деменцию - воз-

ТАКАЯ СТАТИСТИКА

растное слабоумие - возрастают на 47%.

✓ Если поддерживать давление ниже 140/90 мм рт. ст., риск сердечной недостаточности снижается на 46%, инсульта - на 37%, инфаркта

- на 22%, смерти - на 12%. Но самое безопасное, по мнению кардиологов, давление не выше 130/80 мм рт. ст.

✓ Артериальное давление до 139/89 - это предвест-

ник гипертонии, когда еще можно вернуться в границы нормы, скорректировав питание и образ жизни. Давление от 140/90 до 159/99 мм рт! ст. предполагает постоянный прием назначенных доктором лекарств.





Нормальный ритм сердца

Сердце - главный насос организма, перекачивающий кровь по сложной схеме. В каждом сердечном цикле можно выделить последовательные сокращения предсердий, желудочков и полное расслабление сердечной мышцы.

Нормальный ритм сердца называют синусовым, и он возможен благодаря работе водителей ритма первого порядка. Но если в этом узле формируются проблемы, то развивается приступ аритмии. Существует несколько видов нарушений сокращений.

Какой бывает аритмия?

Аритмия - собирательный термин, под которым понимают разнообразные нарушения ритма сердечных сокращений.

Мерцательная аритмия - это нарушения нормального ритма из-за мерцания предсердий - хаотического подергивания. При нормальном ритме сначала сокращаются предсердия, после - желудочки. Но при мерцании мышечные волокна предсердий перестают слаженно работать, формируются различные нарушения и желудочки сокращаются неритмично.

К числу возможных симптомов можно отнести:

- ✓ покалывание и боль в груди;
- ✓ учащенный пульс;
- ✓ частые головокружения;

АРИТМИЯ СЕРДЦА И МАГНИЙ: ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ЕГО ДЕФИЦИТЕ?

Сердце буквально выпрыгивает из груди, стучит не впадет и как будто пропускает один удар. Вам знакомо это ощущение? Это симптомы аритмии сердца.

- ✓ одышку;
- ✓ чрезмерную потливость;
- ✓ приступы паники;
- ✓ нарушения сознания вплоть до обморока.

Помимо мерцательной, существует и синусовая аритмия, которая может возникать у абсолютно здоровых людей (чаще - у детей младшего возраста). Пульс учащается при вдохе и становится более редким при выдохе.

Синусовая тахикардия и брадикардия

Тахикардия - это еще один вид нарушений ритма сердца, характеризующийся увеличением частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 90-160 ударов в минуту, а после - снижением до нормы. При этом водитель ритма работает без нарушений. Такие симптомы проявляются в норме при физическом напряжении, но в покое они не должны проявляться. А если проявляются - нужно безотлагательно обращаться к терапевту и при необходимости - к кардиологу. Спровоцировать тахикардию могут лихорадка, прием лекарств, злоупотребление кофе и ряд дефицитных состояний в организме, прежде всего - нехватка магния. Патологическая синусовая тахикардия опасна, ведь желудочки и предсердия не могут наполняться полноценно кровью, из-за этого снижается артериальное давление, нарушается кровоснабжение.

Синусовая брадикардия - это сокращение ЧСС менее 60 ударов в минуту. Обследование необходимо для исключения синдрома слабости синусового узла. Патологическая синусовая брадикардия развивается

на фоне гипотиреоза, при передозировке определенных веществ, в том числе и лекарств.

Когда не хватает магния

По данным ВОЗ, дефицит магния занимает одно из ведущих мест в патологиях человека, вызванных нарушениями минерального обмена. При аритмиях, развившихся на фоне нарушений электролитного баланса, лечение должно включать в себя прием препаратов магния. Недостаток магния может быть связан с питанием, низкой минерализацией природной воды в местах проживания, нередко нарушения всасывания магния, колоссальные потери магния при стрессе и тревожных состояниях. Его снижение характерно для больных артериальной гипертензией, застойной сердечной недостаточностью, для лиц, принимающих диуретики и злоупотребляющих алкоголем. Любая дополнительная нагрузка (стресс, физическое перенапряжение и т. д.) может спровоцировать развитие магниевого дефицита.

Магний является незаменимым макроэлементом организма. Около 40% от общего количества содержится в клетках сердца, головного мозга, почек, причем наивысшее относительное содержание ионов магния отмечается в миокарде. Магний обеспечивает нормальное функционирование цикла «сокращение - расслабление» кардиомиоцита, а на уровне сердца - цикла «систола - диастола». Магний стабилизирует сердечный ритм, чрезвычайно важен в регуляции нервно-мышечной активности сердца. Поэтому этот элемент должен регулярно поступать в организм человека.

На высокий холестерин укажут глаза

Иногда достаточно посмотреть в зеркало, чтобы заподозрить неладное.

Давно замечено, что один из признаков повышенного холестерина - желтоватые образования под кожей вокруг глаз:

на верхнем веке и возле внутреннего уголка глаза. По-научному они называются «ксантелазмой». Сами по себе эти бляшки

не доставляют дискомфорта, не болят, лишь имеют непривлекательный вид.

Заметили у себя такие - обязательно проверьте уровень холестерина. Если он повышен и дерматолог

удалит образования, то ксантелазма появится вновь. Поэтому вначале надо нормализовать холестерин. Тем более что его высокий уровень приводит к атеросклерозу, что в разы повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Пока со здоровьем у нас полный порядок, о многих вещах мы вообще не задумываемся и не обращаем на них внимания. Это относится, например, к дыханию, пульсу сердца, работе внутренних органов - они вроде как работают сами по себе. Но стоит лишь возникнуть боли, почувствовать, как сердце, например, «замерло» или «запрыгало», мы сразу понимаем, что что-то тут не так, начинаем искать пути экстренного решения. Таблетки, возможно, облегчают ситуацию на какое-то время... Но что может действительно помочь восстановлению нарушенных механизмов?

Не копайте сердцу яму

Сердце - это мышечный насос, который обеспечивает поставку кислорода и «горючего» (питательных веществ) по всему организму. Только за сутки сердце сокращается около 100 тысяч раз! Специалисты называют три главных фактора, влияющих на развитие сердечных заболеваний: 1) курение; 2) повышенное давление; 3) высокий уровень холестерина. К дополнительным факторам относятся: 4) сидячий образ жизни (гиподинамия), 5) психологические стрессы, 6) сахарный диабет.

Таким образом, чтобы сохранить сердце здоровым на долгие годы, нужно соблюдать несколько не таких уж и сложных правил:

Что заставляет сердце биться тревожно?

- ✓ Отказаться от курения.
- ✓ Правильно и разнообразно питаться: ограничить жирную и соленую пищу, не налегать на сладкое.
- ✓ Больше двигаться, особенно на свежем воздухе.
- ✓ Вовремя отдыхать и поддерживать позитивное настроение.

Отличный помощник в борьбе с инфарктом

Научно установлено, что магний - самый важный минерал в работе сердца. Дело в том, что магний способствует понижению уровня холестерина в крови.

Дефицит магния является одной из главных причин высокой смертности от сердечных заболеваний. Если после перенесенного сердечного приступа регулярно принимать магний, то риск повторного приступа заметно снижается. И наоборот: при недостаточном поступлении магния в организм уровень холестерина в крови повышается, и он может дойти до уровня, когда развитие сердечного приступа почти закономерно. Не это ли причина того,

что болезни сердца стали столь распространенным явлением?

Очень важно знать следующее правило: для усвоения кальция обязательно нужен магний. Кальций и магний всегда работают в паре, они регулируют весь процесс мышечных сокращений, в том числе сердечных. Кальций отвечает за то, чтобы мышца сжалась, а магний - чтобы она расслабилась. Кальция с пищей мы всегда получаем в избытке, но магния в нашей пище всегда не хватает.

Итак, именно от дополнительного приема магния зависит, будет ли ваше сердце биться ровно и незаметно. Если магния в организме недостаточно, возникнут проблемы: обычно они начинаются с судорог в скелетных мышцах - в руках, ногах. Сердечные судороги, как правило, появляются позже, и обычно у них другие названия: аритмия, сердечный приступ, инфаркт. С такими судорогами лучше не шутить. Тем более что решение есть - как минимум восполнить дефицит магния в организме и начать принимать магний регулярно! При любом нарушении сердечной деятельности надо задуматься о приеме магния.

ПОЧЕМУ ОТЕКАЮТ ЛОДЫЖКИ

Причин для этого множество - от погрешностей в питании до серьезных болезней. Если проблема стала хронической, нужно обратиться к врачу.

Травма голеностопа

Отек образуется на одной ноге рядом с поврежденным суставом. Как в этом случае быстрее снять отечность, подскажет травматолог-ортопед.

Артриты, артрозы

Подагрический артрит, артрозы голеностопного сустава также могут приводить к отечности на одной ноге. Для диагностики и подбора лечения нужно обратиться к врачу-ортопеду или ревматологу.

Варикозное расширение вен

Из-за слабости клапанов вен под действием силы тяжести в ногах скапливается кровь, что и приводит к отечности. При варикозе ноги отекают к вечеру. Лечит варикоз сосудистый хирург (флеболог).

Тромбоз

Опасное состояние, развивающееся при закупорке вены тромбом. При

надавливании вена болит, по ее ходу возникают покраснение, повышение температуры. При тромбозе сосудистый; хирург делает операцию.

Лимфостаз

Нарушение оттока лимфы вначале похоже на варикоз: отеки проявляются к вечеру. Развиться лимфостаз может из-за травмы, новообразования в лимфатической системе, постельного режима, рожистого воспаления. Чтобы установить причину, нужна консультация сосудистого хирурга.

Сердечная недостаточность

Тоже может приводить к отекам лодыжек. В этом случае сердце не в состоянии прокачать весь объем крови и страдают отдаленные от сердца зоны, то есть ноги. Варианты избавления от отеков нужно будет подбирать вместе с врачом-кардиологом.

Гормональные колебания

Отечность может наблюдаться перед менструацией, в менопаузу, при приеме оральных контрацептивов, во время беременности. Симптом может быть и нормой, и отклонением, но, чтобы не пропустить патологию, за консультацией лучше обратиться к гинекологу.

Заболевания почек

Обычно при них отекает лицо, но бывает, что отек затрагивает и ноги. Почечные отеки чаще проявляют себя по утрам. Столкнулись с ними? Записывайтесь на прием к урологу.

Профилактика

Отеки ног обычно наблюдаются при сидячей или стоячей работе из-за застоя крови, лимфы. Чтобы избежать проблем, в этих случаях почаще ходите.

Хорошей профилактикой отеков служит контрастный (заканчивать надо холодной водой) или прохладный душ ног. А еще полезно время от времени принимать позу «ноги выше головы».

Важно следить за питанием: не увлекаться соленым и пить достаточно воды - порой отеки провоцирует обезвоживание.

Из-за густой крови может быть много проблем: варикоз, образование тромбов, инсульт. Зная, какие продукты уменьшают, а какие усиливают свертываемость, вы можете поправить здоровье.

Разжижаем кровь без лекарств

Общие рекомендации

При густой крови важно не только не есть продукты, которые усиливают свертываемость. Нужно пересмотреть свой подход к питанию. Например, почаще отказываться от сладкого, выпечки, жирной и острой пищи. Есть больше овощей и фруктов, пить больше воды.

Эти продукты разжижают кровь

✓ **Вода.** При первых признаках варикоза и других проблем с кровью задумайтесь, достаточно ли вы пьете воды. 1,5-2,5 л в день - средняя норма.

✓ **Малина.** Эта ягода богата таким же веществом, как и аспирин, который часто пьют, чтобы понизить вязкость крови. Вот только у аспирина есть побочные действия, у малины - нет. Так что ешьте свежую малину, сушеную, малиновое варенье, пейте чай из листьев малины и черной смородины.

✓ **Льняное масло** богато полиненасыщенными жирными кислотами, витамином Е. Это помогает восстановить эластичность сосудов.

✓ **Жирная рыба** - сильное средство против атеросклеротических бляшек.

✓ **Чеснок** способствует рассасыванию тромбов. Ешьте его в свежем или слегка подвяленном на свежем воздухе виде.

✓ **Морская капуста.** Для крови очень полезны продукты, содержащие йод. Они уменьшают вязкость крови и повышают тонус сосудов. Так что все морепродукты будут на пользу.

✓ **Помидоры.** Благодаря ликопину нормализуют уровень холестерина. А рутин укрепляет стенки сосудов.

✓ **Хурма.** Благодаря наличию флавоноидов этот фрукт разжижает кровь, препятствует образованию тромбов, укрепляет сосуды и нормализует уровень холестерина в крови.

✓ **Капуста.** Полезна любая, в том числе квашеная. Но краснокочанная богаче калием, витаминами С и группы В. Она улучшает качество крови и препятствует образованию тромбов.

Каждый день пейте чай с лимоном и медом. И второй ингредиент отлично разжижает кровь.



✓ **Имбирь, корица, куркума.** В коре и корнях этих растений много кумаринов, которые разжижают кровь и не дают образоваться сгусткам. Ими также богаты корень хрена, люцерна, дягиль, сельдерей.

Под запретом

- ✓ Ливер: печенька, почки, сердце.
- ✓ Гречка.
- ✓ Грецкие орехи (ограничить).
- ✓ Бобовые.
- ✓ Бананы.
- ✓ Картофель, особенно жареный.
- ✓ Петрушка.
- ✓ Сахар.
- ✓ Крапива.
- ✓ Жирные продукты: сыры, сливочное масло, жирные виды мяса, сало.

М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.

От того, что мы едим, зависят наше здоровье и продолжительность жизни. Но существуют продукты, которые реально продлевают молодость. И они должны почаще оказываться на нашем столе. Вот ТОП-5 продуктов, которые замедляют процессы старения в организме:

Соевые бобы. Они богаты изофлавонами - разновидностью фитоэстрогенов. Изофлавоны обладают противовоспалительными, антиоксидантными, противораковыми и антимикробными свойствами. А значит, могут помочь регулировать воспалительную реакцию организма и замедлить клеточное старение.

Морковь. Недорогой и популярный овощ является

Знаете ли вы...

ЧТО УЧЕНЫЕ ОПРЕДЕЛИЛИ 5 ГРУПП ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ЗАМЕДЛЯЮТ СТАРЕНИЕ?

богатым источником бета-каротина. В нашем организме бета-каротин превращается в витамин А, участвующий в иммунной функции, процессах зрения, воспроизводстве и клеточной коммуникации. Наш организм не может самостоятельно производить данный витамин, и получать его нужно с пищей. Исследования показали, что богатые каротиноидами продукты защищают от возрастной дегенерации сетчатки или нарушений зрения, вызван-

ных старостью.

Капуста (крестоцветные овощи). Еще один важный тип продуктов, который включает в себя брокколи, редис, брюссельскую, цветную и белокочанную капусту. Все они богаты питательными веществами, включая множество витаминов, минералов и каротиноидов. В крестоцветных овощах имеются глюкозинолаты, которые регулируют реакцию организма на стресс и воспаления, обладая антимикробными свойства-

ми, а также замедляя процессы старения.

Лосось и другие виды красной морской рыбы. Одной из полезнейших разновидностей рыбы является лосось, богатый белками и полиненасыщенными жирными кислотами омега-3. Все виды красной рыбы улучшают здоровье мозга, предотвращая возрастное снижение когнитивных функций.

Цитрусовые. Это апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны, которые содержат множество витамина С - превосходного антиоксиданта, уменьшающего воспалительные процессы. В плодах содержатся флавоноиды, которые значительно увеличивают продолжительность жизни человека.

5 ПРОДУКТОВ ДЛЯ МОЗГА

Имбирь

Этот корень содержит вещество капсаицин, которое стимулирует мозговое кровообращение даже в самых мелких сосудах и снимает спазмы. Чашечка имбирного чая с утра поможет быстрее подготовиться к работе. Для стимуляции мозгового кровообращения есть смысл съедать щепотку черного перца, добавляя его в разные блюда или 1 чайн. ложку горчицы. В них тоже есть капсаицин и жгучие вещества, которые активизируют нейроны мозга.

Жирная рыба и морепродукты

В морской рыбе, особенно жирных сортов (семге, скумбрии, палтусе, сельди), много омега-3 ненасыщенных жирных кислот. Они позволяют сосудам мозга дольше находиться в активном состоянии и не стареть. Еще в морской рыбе много фосфора. Он важен для памяти. Морепродукты (креветки, ми-

дии, устрицы) богаты цинком, который улучшает обменные процессы в центральной нервной системе.

Мед

Пейте чай «вприкуску» с медом, лучше жидким. Доказано, что мед активизирует в мозгу усвоение информации и сохраняет полученные знания, снимает ощущение тревожности. Проводили эксперимент на грызунах. И мышки, которые сидели на медовой диете, буквально за несколько дней обогнали по сообразительности и активности тех, что ели обычный корм. Понятно, что мед надо есть не половниками. Одной чайной ложки вполне хватит.

Гречка

В этой крупе больше всего железа в легкоусвояемой форме. Железо необходимо мозгу для концентрации внимания. Также этим микроэлементом богаты спелые гранаты, зеленые яблоки, черный хлеб. В говяжьей или свиной печенке тоже есть железо,



но усваивается оно немного хуже. А еще гречка богата гликозидами - медленными углеводами, которые помогают обновлению нервных клеток.

Твердые сыры

Ценен сыр наличием пробиотиков - «хороших» бактерий, которые помогают пищеварению, защищают сосуды и необходимы для работы мозга. В них много кальция и аминокислоты триптофана. Кальций повышает скорость мышления. А триптофан помогает мозгу расслабиться, когда нужно. Так что бутерброд или легкий овощной салат с сыром на ночь помогут лучше засыпать и наладить режим.

К. Орлова,
невролог.

...ЧТО продукты из рафинированного зерна вредны для сердца и сосудов?

Продукты на основе зерновых культур, таких как овес, рис, ячмень и пшеница, - это почти половина ежедневной нормы калорий для многих людей. Такая тенденция прослеживается во всем мире, а в развивающихся странах пища из обработанного зерна составляет более 70% в структуре питания. Люди забывают о том, что полезнее всего продукты на основе цельного зерна, ведь чем меньше оно обработано, тем больше клетчатки, витаминов, минералов и жирных кислот получит организм. Но обработанные зерна и продукты, приготовленные из них, лишены этих ценных элементов.

В новом выпуске *British Medical Journal* опубликовано новое исследование большой международной группы ученых, в котором они пришли к выводу, что потребление продуктов на основе сильно переработанного, рафинированного зерна вредит здоровью, особенно состоянию сердечно-сосудистой системы.

Эти выводы были сделаны после изучения данных более чем 130 000 здоровых человек в воз-

расте от 35 до 70 лет из двадцати одной страны с низким, средним и высоким уровнем доходов. Показатели их здоровья отслеживались более 9 лет. Воздействие белого риса на организм отслеживалось отдельно, потому что более половины участников исследования проживали в Азии, где рис - это основа рациона.

В итоге с учетом всех других факторов и поправок было установлено, что употребление около 350 г в день продуктов на основе рафинированного зерна высшей категории повышало на 27% риск смерти, способствовало гипертонии и делало на 33% более вероятным развитие серьезных проблем с сердцем и сосудами. Для цельнозерновых продуктов такой взаимосвязи установлено не было. Поэтому пора отказываться от всех этих удобных «быстрых завтраков», каш и мюсли, которые не нужно варить, красивого белого риса и возвращаться к пище наших предков. Питает человека цельное зерно, а не то, что от него остается в процессе промышленной обработки.

Знаете ли вы...

ЧТО яблоки положительно влияют на здоровье мозга?

В новом выпуске издания *Stem Cell Reports* опубликованы результаты совместного исследования ученых из Австралии и Германии, в котором им удалось обнаружить в яблоках полезные для мозга вещества.

Речь идет о кверцетине и дигидроксисбензойной кислоте (DHBA) - фитонутриентах, которые в избытке содержатся в яблоках. Серия исследований показала, что выращенные в лаборатории стволовые клетки продуцировали больше нейронов и имели более высокие защитные функции после включения в их систему питания фитонутриентов из яблок.

Затем ученые провели тесты на мышах. В итоге было установлено, что получение высоких доз кверцетина и DHBA стимулировало активный рост нейронных связей у взрослых мышей в различных структурах мозга, связанных с обучением и памятью. Этот процесс называется нейрогенезом, благодаря ему человек способен учиться новому, развиваться и поддерживать свои умственные способности в активном и здоровом состоянии.

Ученые запланировали новые исследования, задача которых - определить, будут ли фитонутриенты из яблок так же эффективно стимулировать нейрогенез у людей.

Знаете ли вы...

...ЧТО МОЗГ у музыкантов более развит, чем у обычных людей?

Вопрос, который долгое время волновал нейробиологов, психологов и музыковедов, заключается в том, как музыкальность и абсолютный слух - редкий талант узнавать ноты и тональности на слух - отражаются на строении и связях человеческого мозга.

Группа нейропсихологов из Цюриха (Швейцария) опубликовала в новом выпуске «Journal of Neuroscience» результаты своего исследования, в котором приняли участие 52 музыканта с абсолютным слухом, 51 обычный музыкант и 50 не музыкантов. Изучалось то, насколько развиты функциональные нейронные связи головного мозга в каждой группе испытуемых.

Серия анализов и тестов показала, что в обеих группах музыкантов внутривисцеральные, межполушарные и функциональные нейронные связи были более многочисленными и развитыми по сравнению с группой не музыкантов. Их мозг имел более развитую структуру. При этом наличие абсолютного слуха никак не влияло на характер связей. Однако повлияло то, в каком возрасте человек начал заниматься музыкой. Чем раньше это произошло, тем больше нейронных связей было зафиксировано и тем прочнее они были.

Поэтому даже те «жертвы музыкальной школы», которые так не любили ее посещать в детстве и больше никогда не сели за освоенный инструмент, сдав выпускной экзамен, могут быть благодарны этим занятиям и своим родителям - они создали хорошую базу для развития мозга и интеллекта.

ПАНКРЕАТИТ И КУРЕНИЕ НЕСОВМЕСТИМЫ

Тяжело в одно мгновение строго пересмотреть питание, отказаться от алкоголя и сигарет. Так ли важно при панкреатите бросить курить?



Чем опасен панкреатит

Здоровая поджелудочная железа вырабатывает ежедневно огромное количество ферментов, которые помогают организму переваривать пищу. Но при воспалительных процессах эти вещества часто активизируются раньше времени, начиная работать прямо в теле железы, или вовсе не находят выход и закупориваются в органе. На здоровье поджелудочной железы влияет множество факторов, среди которых и курение.

Табак влияет на пищеварение

В табачном дыме находится огромное количество смол, никотина, аммиака, канцерогенов, угарного газа, формальдегидов. Все эти компоненты в плотной связке представляют собой яд, который медленно и незаметно убивает человека изнутри. Ежедневно курильщик отравляет свой организм больше, нежели вся загрязненная атмосфера или нечистая вода.

Доказано, что курильщики болеют раком поджелудочной железы в 3 раза чаще некурящих людей.

Вместо еды - слюна...

Каждая выкуренная сигарета провоцирует во рту раздражение рецепторов и повышение слюноотделения. Центральная нервная система получает ложный сигнал о поступлении пищи, и поджелудочная железа начинает продуцировать ферменты. Попав в двенадцатиперстную кишку, ферменты не находят себе работы, поскольку в кишечнике находится только та слюна, которой наглотался человек. Такая повышенная нагрузка на поджелудочную вместе с неправильным питанием рано или поздно приводят к воспалительным процессам.

Как сигарета убивает железу?

✓ **Закупорка протоков.** Табачный дым провоцирует спазмы Фатерова сосочка. Это клапан, который перекрывает пан-

креатические протоки. Частое курение может привести к частичной или полной закупорке этих протоков.

✓ **Разрушение ткани.** Постоянные перебои в работе железы из-за табака приводят к изменениям тканей. К сожалению, поджелудочная железа не восстанавливается, поэтому важно вовремя устранить все факторы, которые ведут к необратимым процессам.

✓ **Ферментов все меньше.** Воспаленная железа часто не в состоянии продуцировать нужное количество ферментов, что приводит к проблемам с пищеварением. Желудок и двенадцатиперстная кишка не могут справиться с пищей без панкреатического сока. Организм перестает получать полезные вещества и витамины, а больного мучают симптомы панкреатита и несварения.

✓ **Риск онкологии.** Курение и здоровая поджелудочная железа - несовместимые вещи. Доказано, что курильщики болеют раком поджелудочной железы в 3 раза чаще некурящих.

✓ **Откладываются соли.** Табачный дым влияет на поджелудочную железу как катализатор отложения солей. Это нарушает работу органа.

✓ **Нарушение выработки гормонов.** Не обходится и без воздействия на эндокринную систему. Поджелудочная железа продуцирует два важных гормона - инсулин и глюкагон. Воспаление повышает уровень сахара в крови, что влечет развитие сахарного диабета.

✓ **Нарушение ритмов.** Из-за смол и канцерогенов панкреатический сок начинает действовать раньше, нежели попал в двенадцатиперстную кишку, и раз за разом приводит к уничтожению тканей железы.

P.S. Каждый курильщик должен задуматься о последствиях своего выбора. Готовы ли вы сократить себе жизнь ради минутного дымного увлечения?

П. Реутов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Развеем мифы

Многие полагают, что табак никаким образом не влияет на пищеварение. Это мнение ошибочно. Помимо легких, табачный дым оседает на слизистой рта и пищевых проходах.

Отдыхай!

Стебелёк листика	↓	Отделка фасада	↓	ПМЖ крутого Уокера	↓	Кость на обед Бобику
↓						
Мятеж- ный крейсер		Накидка сиденья		Цена невесты		Напря- жение 220 ...
↓	↘	↓		↓		↓
Культо- вая еда в СССР						
↓	↘					
	Древняя зажи- галка		Малень- кий батон		Значок на карте	
	Щебень под горой	→	↓		↓	
↘						
	Вздор- ный говорун	Восьми- гранник		Правда учёных мужей		Неспор- тивная гетра
↘		↓		↓		↓
	Пиджак на бал	↘				
Орган рабочих	Пункт оплаты		Книга из собрания	→		
↓	↘					
	Металл дороже золота		Бесправ- ная жен- щина		Мигалка для лоцмана	
	Сочине- ние для сцены	→	↓		↓	
↘				Блок органи- заций		"Начин- ка" ог- немёта
	Спор- тивная льгота	Гармонь с наво- ротами	→	↓		↓
↘		↓				
	Кувыр- кание в снегу		Делают при дилемме		Японский полу- остров	
↘					↓	
↘						
Драчун- затейник	Немой хозяин Муму		Река в Африке	→		
↘						

Под скорлу- пой ореха	Родо- словное ...	Высту- пает величаво	↘			
↓	↓			Гибрид в мире фауны		"ГАЗ- 3110"
Пирож- ное-по- целуйчик		Бабочка из ши- фоньера	→			
↓				Колочая слива		S++ для програм- миста
Горы джигитов		Дикий коллек- тив	→	↓		↓
↓					Болотное растение	
	Спор- тивный кол	Разреше- ние на вылет	Старин- ная бук- ва Р	→	↓	
↘			↓			
	Участник кавалъ- кады	Огра- нённое бревно		Герой Невской битвы		Пахучее дерево юга
	Израсхо- дованная сила	Звук рвущейся ткани	↘	↓		↓
↘		↓				
Карусель	Рыба- голо- вешка	→				
↓	Крутое ущелье		Жена и муза Пушкина		Платок Туган- хамона	
↘			↓		↓	
	Имя писателя Чапек	→				
	Искусст- венная кожа	Мера длины в космосе		Мужи не обидит		Вещая сивка- бурка
↘		↓		↓		↓
	Лиса с Поля чудес	→				
↘					Кора- бельная шлюпка	
	Швей- царский город		Зелёный Щрек по сути	→	↓	
↘						
	Колье для боксёра		Злая сказоч- ная баба	→		



МАРИНА КРАВЕЦ: «ИДТИ ПО ГОЛОВАМ - ЭТО НЕ МОЕ»

Интеллигентная, обаятельная и остроумная Марина Кравец - безоговорочно позитивная героиня современного шоу-бизнеса. Не лезет в корпоративные дразги, не отличается эпатажными высказываниями, не попадает в скандалы. Спокойно себе работает, снимается в кино, поет, импровизирует в Comedy Club, а с недавних пор ведет на ТНТ новое шоу «Конфетка» - проект для тех, кто придумывает неплохие песни, но у него не получается как следует рассказать об этом миру.

- Марина, на ваш взгляд, «Конфетка» - чисто развлекательное шоу?

- Думаю, что формат не просто развлекательный, есть в нем и элемент реалити. Потому что в каждом выпуске мы наблюдаем неподдельные и искренние человеческие эмоции. Если кто еще не видел наш проект - чему я лично была бы удивлена! - напомню: к нам с Гариком Мартиросяном в гости приходят пять человек, которые в свое время выпустили песню и клип на любительском уровне. От души, в качестве шутки или просто хотели выплеснуть энергию.

Эти песни и клипы мы в эфире обсуждаем со звездными экспертами - Ольгой Бузовой, Азаматом Мусагалиевым, Хабибом и другими. Потом мы пытаемся угадать, что за звезда российской эстрады возьмется спеть этот трек. А когда в финале каждой беседы занавес открывается, мы видим, кто же оказался таким смелым: этот артист на высоком уровне и перепевает песню нашего гостя. И вот тут самое главное увидеть глаза автора - там обычно присутствует весь спектр доступных эмоций. Есть и денежный приз, но это не самое главное.

- Что же тогда главное?

- Момент перевоплощения и живые эмоции. В этом и есть смысл. Настоящий аттракцион. Обожаю участвовать в съемках «Конфетки».

- Есть шанс у гостя по-настоящему прославиться после такого эфира?

- Вполне это допускаю. Хотя иногда попадают песни, сделанные совсем на дилетантском уровне. Даже автор не совсем понимает, что он спел. Мы спрашиваем, а он теряется: «Я забыл». Зато чем менее профессионально это сделано, тем ярче контраст после исполнения кавер-версии от приглашенной звезды.

При этом были и такие моменты, когда артист садился рядом с гостем и признавался: «Слушайте, вы так в нас попали текстом этой песни!» То есть многие из профессиональных исполнителей, по сути, благодарили «любителей». Иногда даже хотели приобрести композицию. На законных основаниях, конечно. Чтобы потом про наше шоу не говорили, что мы забираем хорошие песни у бедных и бесплатно отдаем богатым.

- Нет ли ощущения, что на роль гостей из народа подбираются слегка фрикватые персонажи? Это не будет смотреться троллингом над ними в эфире?

- Ни в коем случае не стоит задача обидеть человека. Мы, конечно, шутим и общаемся с гостями на волне юмора, но никакой цели пригласить и высмеять нет. Шутим не над ними, а вместе с ними. И мы не обсуждаем конкретно участников, разговор строится вокруг песни и клипа. Часто, кстати, резкие шутки летят как раз в адрес членов жюри.

А что касается гостей, делаем все возможное, чтобы им было комфортно и эта магия им запомнилась навсегда. Даже если выиграть не удалось. Некоторые люди, приходившие к нам, рассказывали такие трогательные истории про себя, что после окончания выпуска мы с Гариком понимали: победила не перепевка и не оригинальная песня, а человек, который пришел, - зал голосовал именно за него. Так что побеждают человеческая история и обаяние гостя.

- Если брать шире: музыкальное шоу, где исполняют каверы («Голос», «Песни», «Главная сцена»), может прославить человека?

- Я не думаю, что музыкальный конкурс - это гарантированная путевка в шоу-бизнес. Если в жизни человека есть музыка и он хочет ею заниматься, то ни одно поражение не переубедит его в обратном. Я недавно узнала, что в «Главной сцене»

не», несколько выпусков которой мы вели вместе с Эрнестом Мацквичюсом, участвовали Клава Кока и Люся Чеботина - и обе не прошли в проекте в следующий тур.

В жюри сидели Диана Арбенина, Николай Носков и другие суперартисты. Какое счастье, что девчонки не приняли тогда близко к сердцу комментарии экспертов! Они сделали правильные выводы и пошли своей дорогой к широкой известности и популярности.

- Вы тоже поете довольно давно. А неделю назад выпустили совместный трек с DJ Smash. Как он придумался?



С мужем и дочкой

- Песня «Ты со мной или нет» была заглавной к шоу «Влюбись в меня, если сможешь», которое шло на ТНТ. Мы с 2012 года хорошо общаемся с Андреем (Ширманом, он же DJ Smash.), выпустили вместе с ним и резидентами Comedy Club песню «Нефть», многие ее хорошо помнят и даже любят. И вот решили, что через десять лет было бы неплохо повторить сотрудничество. На новом витке истории сообразились и сделали это.

- Дома часто слушаете музыку?

- Вообще часто, но в последнее время стала ограничивать себя в этом. Стала замечать, что, когда сажусь в такси, прошу выключить музыку, радио. Хочется тишины. Много ярких моментов, много людей, много входящей информации, так что иногда требуется просто покой.

- Ваш муж Аркадий - не только соратник и любимый человек, но и генеральный продюсер ТНТ. Вы с ним общаетесь, какой юмор сейчас востребован, какие номера кажутся пошлыми, чего вообще ждет зритель?

- Этот внутренний цензор по умолчанию есть внутри каждого из нас, так что я не спрашиваю Аркадия об этом. Но, естественно, всегда прислушиваюсь к его советам по разным вопросам. У него очень светлая голова, классная интуиция, продюсерская чуйка, и вообще я его очень люблю. А какие он классные сказки для дочки сочиняет! Но, что касается работы, никогда не позволю себе проситься в проекты ТНТ, потому что муж - продюсер. Были даже случаи, когда я отказывалась от предложений.

- Чтобы не говорили за спиной, мол, жену взял в шоу?

Актualityные темы надо всегда поднимать. Главное, их правильно подать.

- Амбициозный проект «Само-Ирония судьбы». Не ремейк, но попури по мотивам легендарной рязановской комедии. Как оцениваете эту работу? Нет ощущения, что взорвавший в свое время эстраду Comedy Club вернулся к «старым песням о главном», антагонистом которых всегда выступал?

- Не могу вспомнить, чтобы Comedy Club противостоял «Старым песням о главном». Душевный такой проект, я очень любила его смотреть. Меня не смущает, что мы взялись за такой формат. Читала отзывы из серии «Как вы посмели прикоснуться к классике советского кино?» - уверена, что те, кто их писал, наш фильм не видели.

Потому что мы снимали «Само-Иронию...» с большой любовью и уважением к первоисточнику. К тому же это не продолжение «Иронии судьбы...», это комедия по мотивам. Там есть хорошие шутки, классный юмор. Много рекламы! Это может понравиться меньше, понимаю. И все же считаю, что это отличная альтернатива остальным эфирам на исходе 2022 года: мы хотели дать зрителю положительный заряд. Что было крайне важно.

- Вас ведь в свое время в шоу Comedy Woman позвала Наталья Еприкян, известная зрителям как Наталья Андреевна. Мы переживаем: что с ней, куда пропала?

- Мы виделись с ней совершенно случайно полгода назад. Пришли в гости к общим знакомым, а там Наташа. Она прекрасно выглядит, была в отличном настроении. Не могу сказать, что мы регулярно поддерживаем отношения, но хочется верить, что у нее все хорошо и творческий процесс не останавливается. Потому что Наталья Андреевна - уникальный человек, она одна из самых ярких представителей юмора в нашей стране.

- Отлично. Тогда о главном. О семье. В чем материнство поменяло вас?

- Я стала более эмпатичной. Теперь в каждом человеке, собеседнике вижу маленького ребенка. Это удивительно! «Ой, а ведь он же тоже когда-то был малышом...». Такая вот перестройка мышления.

- Кто-то остается ребенком, будучи взрослым...

- Считаю, что как раз я из числа таких людей! Стараюсь сохранять в себе это ощущение. И нести достойно (смеется). Умение искренне радоваться мелочам - это очень здорово.



Мужчине больше не хочется проводить с вами время? Долгим разговорам он предпочитает одиночество? Это первые признаки отдаления. Но почему он теряет интерес?

Мы не сразу замечаем, что в отношениях появилась дистанция. Первое время она кажется естественной, ведь каждому человеку необходимо личное пространство. Может пройти несколько месяцев, пока не станет очевидно: с прежде таким близким человеком вас теперь разделяет целая пропасть. Что случилось?

ПРИЧИНА ЕСТЬ!

Сам мужчина, конечно, вряд ли озвучит вам причину отдаления, поэтому придется сопоставлять факты самостоятельно.

- Чувства - не те, что раньше. Когда отношения только начинаются, в животе порхают бабочки и хочется летать. Но время идет, и рано или поздно чувства могут начать угасать. Горько, когда этот процесс идет только у одного партнера.

- Цель достигнута. Мужчины по натуре своей охотники. Добиваясь женщины, они легко могут потерять к ней интерес и направиться на поиски следующей «жертвы». Причем некоторые так поступают даже неосознанно.

- Новое условие. Да, мужчина может просто увлечься другой женщиной и охладеть к той, с которой много лет делил стол и постель.

Однако порой отсутствие интереса со стороны возлюбленного вовсе не критично, хотя женщины и делают из этого трагедию. Например, мужчина может просто устать и почувствовать необходимость побыть одному, поразмышлять о нерешенных проблемах. Он может переживать лично-

стный кризис, который хочет осознать в одиночку.

Знание причины потери интереса - уже половина успеха. Потому что в некоторых случаях сразу становится понятно, что будущего в паре нет, а иногда, наоборот, за него точно стоит побороться.

ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

Существуют психологические приемы, которые позволяют проверить, насколько велика дистанция между вами и мужчиной, и готов ли он ее преодолеть.

«Поймай, если сможешь». Суть этого способа заключается в том, чтобы начать присутствовать в жизни избранника дозированно. Отдаляйтесь от него в той же мере, что и он от вас. Постарайтесь сохранить интригу и создать ореол таинственности вокруг себя. Пускай он придет вечером домой и, не увидев вас там, задумается, где вы. Позвольте, в конце концов, мужчине просто отдохнуть. Велика вероятность, что после такого отпуска он посмотрит на вас другими глазами.

«Конкуренция». Наверняка, мужчина, отдаляясь, даже и не подозревал, какой бриллиант теряет. Самое время ему на это намекнуть! Лучший способ - создать конкурентную среду. Дайте себе добро на легкий флирт и общение с другими мужчинами. Важно: это не измена и даже не намек на нее. Просто человек, который рядом с вами, должен понять, что для других представителей сильного пола вы также интересны.

«Сама себя займу». В отношениях мы нередко забываем про собственные увлечения и интересы и создаем совместные. Так вот, пришло время вспомнить, как вы прежде любили рисовать, петь в караоке и ходить на творческие вечера. Раз мужчина отдалился, у вас появилось свободное время. Тратьте его не на слезы и стенания, а на себя. Дайте ему понять, что вы точно не будете страдать, если вдруг его интерес не вернется. Вы живете полноценной и очень насыщенной жизнью!

А СТОИТ ЛИ СТАРАТЬСЯ?

Если вы знаете мужчину несколько месяцев, ваши отношения только начинаются, а он уже демонстрирует потерю интереса, есть повод задуматься. Стоит ли продолжать такую связь? Нужен ли вам кавалер, который уже спустя короткое время становится безразличным и отрешенным?

Совсем другое дело - муж, с которым вы в браке уже далеко не первый год. Это те отношения, за которые стоит бороться. Гарантий нет и в этом случае, но даже если такой союз завершится расставанием, вы, по крайней мере, будете знать, что сделали все возможное для его сохранения.

Бывает, рушатся и крепкие браки. Мужской интерес сходит на нет, что бы вы ни делали. Это лишь значит, что пришло время идти дальше. Потому что отношения - это всегда работа двух людей, и если к ним стремится только один партнер, они обречены на провал.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

НАЗАД В ПРОШЛОЕ

Если хотите вернуть интерес мужчины, задайте себе два вопроса. Первый: «Какой я была, когда мы только встретились?» И второй: «Почему среди всех женщин он выбрал именно меня?» Постарайтесь вспомнить ту версию себя, которая когда-то так приглянулась вашему избраннику. Может, сейчас у вас не так горят глаза, вы уже не соглашаетесь на авантюры и любите поворчать по пустякам. Сделайте откат и напомните себе и любимому, что все может быть как прежде, если вы оба приложите к этому минимальные усилия. Подобные возвращения к прошлому обычно бывают полезны для обоих партнеров.

Юля старательно выводила голубым фломастером звезды на колпаке звездочета. От усердия даже язык высунула. Я залюбовалась дочкой. Завитками ее разлохматившихся волос, ямочками на щеках, пушистыми ресницами и искорками усердия и азарта в ее карих глазах. Юлька была копией отца... Хоть Андрей ей родным отцом и не был. Но тот, кто видел, как эти двое деловито вышагивают по парку, взявшись за руки, ни за что бы не усомнился в том, что они родные.

ГЛАМУРОМ ПО СЕРЫМ БУДНЯМ

Андрей - красавец, интеллектуал, да и просто замечательный, добрый человек - появился в моей жизни два года назад. И ровно год, как мы женаты. Если честно, я и не мечтала, что мне может так повезти. После болезненного развода, когда я вынуждена была зализывать раны и искать пути выживания, такой человек рядом оказался настоящим спасением, подарком небес, моим счастливым билетом.

- Юль, - муж подсел к дочке и внимательно изучил ее рисунок, - а почему твоего волшебника борода розовая? Сможет ли он с такой бородой считать звезды и творить волшебство?

- Папочка, ну конечно! - дочь развела ручки в стороны и посмотрела недоуменно на своего непонятливого родителя. - Просто это девчочковый звездочет. Он считает только те звезды, у которых девчочковые имена, и заколдовывает розовых кроликов и единорогов для принцесс. Ну, это такой специальный волшебник.

- А, ну если девчочковый! - сдался отец и пододвинул дочке блески и клей.

Они часто что-то вместе мастерили. Иногда, вот как сейчас, папа помогал дочке ударить гламуром по серым будням. А бывало, что они вместе чем-то стучали в папиной мастерской, что-то там жужжало и свистело. А меня обдавало холодом, когда я видела молоток или плоскогубцы в маленьких Юлькиных ручках. Но папа просил не мешать заниматься эстетическим воспитанием дочери, и я не лезла в их дела. Пока обходилось без эксцессов, и я молилась, чтобы удача и дальше была на нашей стороне.

СВЕТКИНА АВАНТЮРА

В тот день в гости к нам заехала Светка, давняя моя подруга. Принесла шоколадный торт и двухлитровую пачку сока.

- Чтобы сплетничать было веселее, - вручила она мне гостинцы.

Юля с папой засели в комнате ваять очередной шедевр живописного искусства, а я поставила на плиту чайник и насыпала в раковину горку картошки. Торт тортом, но хотелось чего-то поущественнее кужину.

- Жарить будешь? - деловито поинтересовалась подруга.

- Угу, - откликнулась я от раковины, - и салатик напилем сейчас свеженький.

- То есть мясом Андрея ты не балуешь?



СКВОЗЬ ТЕРНИИ К СЧАСТЬЮ

- Бывает, - хихикнула я, - вчера котлетки были.

- Мужу мясо каждый день надо. А у тебя мужик ого-го. Глаз да глаз. А то найдется кто похозяйственнее да понаглее и уведет. Ты смотри, Ольга, мужиков картошкой да салатом не прокормишь. Знаешь, что, дуй-ка ты в магазин за курицей. А я пока картошку дочищу. Сейчас мы с тобой нормальный ужин замутим.

Спихватилась я уже на улице. И как это Светке удалось меня подбить на «куриную» авантюру? Курица-то у меня дома есть и полуфабрикаты в морозилке. Ну да ладно, молока куплю. Все равно с утра бежать.

Вернулась я минут через двадцать. Дверь мне открыл взъерошенный муж.

- А Светка где? - удивилась я, пройдя на пустую кухню.

- Я ее это, - замялся Андрей, - выставил я ее за дверь с тортом на пару.

- Что? - изумленно воззрилась я на супруга.

- Да она..., - муж снова замялся, - липла, короче. Ну, я и не выдержал. Отправил восвояси. Не приглашай ее больше.

Я опешила. Светка? Мы же только недавно обсуждали ее нового ухажера. Какой-то там бизнесмен или банкир. Она так радовалась. А тут такое.

ВСЕ ИЗМЕНИЛОСЬ

А через неделю Андрей впервые задержался на работе. Я тогда еще пошутитила, мол, не со Светой ли гуляли? На что муж взвился и попросил меня не говорить ни о какой Светке вслух.

Потихонечку история эта перестала волновать, эмоции стерлись и притупились. Но беспокоил муж. Он стал дерганым, часто злился, перестал играть с Юлей. Время от времени придирался к еде, беспорядку в квартире. Андрея будто подменили.

- Ну что ты вечно в этом халате подому шастаешь? - упрекнул он меня как-то. - Тебе же еще и тридцати нет, а уже как бабка. Я обиделась, надула губы, но на следующий день встретила мужа с работы в симпатичном трикотажном костюмчике и при макияже.

- Намалевалась, как кукла, - поджал губы муж, - собралась куда?

Ночью я обильно поливала слезами подушку и молилась, чтобы все вернулось на круги своя.

ХОДИТ ТУТ КО МНЕ ОДИН

- Ну, что, подружка, как твоя семейная жизнь? - Светка щебетала в трубку, будто мы не ссорились. - Как муж? Любит? Балует?

- Нормально семейная жизнь, - огрызнулась я, - тебя это почему так волнует? Своей не хватает?

- Ну, почему же? Хватает. Ходит тут ко мне один. Любитель вкусно покушать. Ничего так, хороше мужик. Работящий. Вот думаю, себе оставить или жене отдать?

- А я тут причем? К тебе ходит, ты с ним и разбирайся, - рыкнула я в сердцах и хотела было положить трубку.

- Да твой ходит-то, - спокойно ответила Света. - И ответственный какой. Каждый день с подарком. Тебе-то носит? Или на двоих не заработал?

Меня прошиб холодный пот. Не может быть. Я не верю. Только не Андрей.

Я ТЕБЕ ВЕРЮ

- Да кому ты веришь? - муж взбеленился на мой прямой вопрос. - Я бы на эту твою Светку и не посмотрел даже. Ты лучше подруг выбирай тщательнее, чтобы потом не получать от них такие вот сюрпризы.

- Да, но ты изменился. Ты стал другим. Андрей, ты злишься на меня все время. - Я с тоской посмотрела на мужа.

- Да ты тут ни при чем, это все я. Ты меня прости, лап. Я тут в больничке был. Короче, не будет у нас больше деток, кроме Юли. Я в детстве паротитом болел, думал, пронесло. А вот обследовался. Нет, не пронесло. Бесплоден я.

Я подлетела к Андрею и повисла у него на шее. Много хотелось сказать, утешить, прижать. Но все было понятно и без слов. Нам всегда все было понятно без слов.

«Все будет хорошо», - говорили мои глаза. «Я тебе верю», - отвечали его.

Ольга.



КАК ПОССОРИЛИСЬ ТОМАС И ДИТЕР ИЗ MODERN TALKING

Симпатичный блондин Дитер Болен и кареглазый брюнет Томас Андерс из Modern Talking! в 1980-е были главными секс-символами музыки. Почему распался их дуэт?

Несмотря на то, что «золотые годы» дуэта позади, он интересен публике и сегодня. А ведь когда-то поклонников потрясло известие о скандале между Дитером и Томасом и о распаде группы. Но — обо всем по порядку.

СЫН БУРГОМИСТРА

Томас Андерс родился в 1963 году, в семье бургомистра, в маленьком немецком городке с длинным названием. В Германии шутят — чем меньше город, тем длиннее его название. Его настоящее имя — Берндхарт Вайдунг. Мальчик с детства отличался приятным тембром голоса и пел в церковном хоре. Чтобы развивать его музыкальный талант, родители записали Берндхарта в музыкальную школу, и он быстро освоил премудрости игры на фортепиано и гитаре. Еще школьником будущий Томас Андерс постоянно побеждал в музыкальных конкурсах, а к 17 годам начал сольные выступления.

Продюсеры посоветовали парню сменить труднопроизносимое имя на что-то более простое и звучное. И вместе с братом Берндхарт уселся перелистывать телефонный справочник. Первой фамилией, которая привлекла их внимание, была Андерс. К ней братья, не сговариваясь, добавили имя Томас — про-

стое и интернациональное. А еще через три года молодой немецкий композитор и продюсер Дитер Болен в поисках исполнителя для своих песен обходил все студии звукозаписи. Так произошла историческая встреча двух талантливых парней.

РОМАНТИЧНОЕ ДИСКО

Они быстро спелись. И первым синглом стал тот самый You're My

Heart, You're My Soul, буквально взорвавший хит-парады. Приятная запоминающаяся мелодия в стиле диско, нежные голоса, романтика: это стало фирменным стилем группы, которую решено было назвать «Современный разговор» — Modern Talking. Музыкальные премии и престижные награды посыпались как из рога изобилия. Их дебютный диск покупали каждый день 40 тысяч человек!

Такого успеха они и сами, наверное, не ожидали. Стоило красавчику Томасу появиться на сцене, как в зале поднимался истошный визг, их восторгу не было предела. Еще бы, стройный кареглазый Томас смотрелся невероятно привлекательно, плюс так красиво пел! Он быстро стал настоящим секс-символом сначала Германии, а потом и других стран.

НЕ ОБЩАЛИСЬ 11 ЛЕТ

Томас и Дитер заключили контракт сроком на три года. Этот период называют золотым в творчестве Modern Talking: они выпустили 6 дисков, все сплошь золотые и платиновые, на их выступления собирались стадионы, они объездили с гастрольями мир... А в 1987-м со скандалом разошлись. СМИ писали, что музыканты не поделили авторство песен. Томас пошел своей дорогой, Дитер — своей. Томас начал сольную карьеру, у Дитера Болена появился новый проект — группа Blue system. Вроде бы все шло довольно успешно, хотя, конечно, былой популярности уже не было.

При этом оба вели себя, будто бывшие супруги: то и дело отпускали колкости, Андерс рассказывал журналистам о склочном характере Болена, а Болен называл Андерса лентяем и бездарностью... Эта



ситуация длилась долго — целых 11 лет. А потом музыканты начали понемногу общаться. Видно, им самим надоело состояние перманентного противостояния. Да и вернуть успех прошлого обоим очень хотелось. Так что старые обиды забылись. Музыканты громко объявили о примирении: в телеэфире Томас и Дитер торжественно разбили символическую стену, прежде разъединявшую их, и поклялись забыть плохое и начать все заново.

«ЧЁРТОВА КУКЛА» НОРА

На вопрос журналистов, легко ли ему удалось примирение, Болен ответил: «Это стало легко, как только он расстался с чертовой куклой!», имея в виду бывшую жену Томаса, Нору. Преданные поклонники и раньше понимали, что причиной того разлада в 1987-м стала Элеонора Баллинг. Она познакомилась с Томасом, когда оба были еще совсем молоды, а поженились они в 1984-м. Высокая (на 10 см выше Андерса), длинноногая, яркая блондинка быстро «прибрала к рукам» красавчика. В их паре она всегда была лидером, и Томас ее беспрекословно слушался.

Нора неотлучно находилась рядом с Modern Talking: ездила с ними на все гастроли, концерты, не пропускала ни одной репетиции и планировала стать продюсером группы. Часто вмешивалась в дела коллектива, договариваясь о фотосессиях, интервью и записях. Дитер Болен сходил с ума от бешенства. Его выводило из себя то, как Нора подчинила себе Томаса: могла запросто запретить ему участвовать в концерте, а могла увезти в разгар работы куда-нибудь на отдых.

Нора придумала сценический образ для Томаса: она сама его расчесывала, запрещала стричь волосы, даже подводила ему глаза — и называла его «куколкой». Впрочем, вся эта любовь закончилась

вскоре после распада Modern Talking. Нора решила: Томас неудачник, и он ей не нужен! Вскоре завела себе нового бойфренда и уехала с ним в Лос-Анджелес. Все, кто был знаком с Норой в период первого взлета Modern Talking, до сих пор называют ее не иначе, как «мегера», и продолжают обвинять в скандале между Томасом и Дитером.

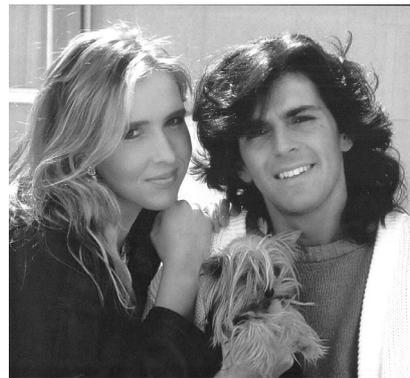
ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Тогда, в 1998-м, воссоединение дуэта вызвало ликование в рядах поклонников. На концертах снова был аншлаг, все хотели слушать старые хиты в новом исполнении. Но прошло 5 лет, и между друзьями вновь пробежала черная кошка. Их последнее выступление датируется июнем 2003 года. А потом Болен со сцены объявил о прекращении совместной работы. Позднее выяснилось, что его обидело поведение Андерса, который, не поставив на парника в известность, ездил на гастроли в Америку под вывеской Modern Talking.

На этот раз разрыв стал окончательным. Дитер выпустил книгу, в которой очень нелицезвонно отзывался о Томасе, припомнив ему все обиды. В ответ Томас подал на него в суд. Тажбы тянулись долго... В 2011-м уже Андерс издал автобиографию. На этот раз недовольной осталась Нора — ей не понравилось, как он рассказал о ней, и она подала в суд, добившись от бывшего мужа выплаты в 100 тысяч евро.

СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ ТОМАСА

Зато сейчас, похоже, Томас Андерс действительно счастлив. Во-первых, ему не приходится постоянно видеть Болену, а он признавался, что в последнее время это было невыносимым. Во-вторых, в 2000 году он женился во второй раз. Его избранницей стала Клаудия Хесс, переводчица. Через два года



Томас Андерс с первой женой Норой



Со второй женой Клаудией Хесс

в семье родился сын, которого назвали Александром. Томас гордится женой и сыном, а также продолжает активно гастролировать и выступать на частных вечеринках.

ДИТЕР БОЛЕН — ОТЕЦ ШЕСТЕРЫХ ДЕТЕЙ

Да и Дитер устроил свою жизнь. Ему 69, у него молодая подруга — красотка Карина Вальц моложе музыканта на 30 лет, она родом из Боливии. У пары подрастают сын и дочь. Болен, конечно, выглядит уже не так, как прежде, но старается следить за формой: перестал есть мясо, регулярно посещает тренировки, играет в теннис. Его первый брак разрушили именно его измены, первая жена Эрика не смогла их терпеть и рассталась с музыкантом, несмотря на наличие троих детей. Есть у него и внебрачный сын, так что всего у Болену — шестеро детей. Он по-прежнему пишет музыку для молодых певцов, для фильмов и сериалов. Словом, у бывших друзей все отлично. И все же фанаты тоскуют по тому времени, когда они вдвоем выходили на сцену, и из динамиков неслось: You're My Heart, You're My Soul...



Дитер Болен с Кариной Вальц



МОЖНО ЛИ ДОВЕРЯТЬ ПСИХОТЕРАПЕВТАМ?

Многие до сих пор стесняются обращаться к психологу. И все же этот специалист требуется в наше время все чаще. Как не ошибиться в поисках?

Когда в 2020 году грянула пандемия, никто и не предполагал, насколько она может быть разрушительной.

Вот только спустя пару месяцев самоизоляции я уже была готова лезть на стены. Благополучная с виду обстановка давила на нервы. Дети учились из дома, муж превратил гардеробную в свой кабинет, свекровь не успевала готовить на кухне на всю ораву.

Еще спустя полгода я подала на развод. Пандемия окончательно разрушила мой брак. Кстати, на первое заседание суда я не пришла - заболела той самой болезнью в самой тяжелой форме. Неудивительно, что, когда штамп о разводе все-таки был поставлен, я была выжата словно лимон.

В таком виде однажды утром меня обнаружила шестилетняя дочь. Я обещала ей сходить в парк, но не могла поднять себя с постели. Так длилось не один день, пока свекровь в приказном тоне не направила меня к психологу. Почему-то я, никогда не слушавшая ее советов, на этот раз подчинилась.

Увидев суммы за сеанс у рядового психолога на сайте объявлений, я для начала обратилась в районный психоневрологический диспансер.

Меня ждал мужчина лет сорока, с намечающейся лысиной и отсутствующим взглядом. Выслушав мой поток речи, прерывающийся рыданиями и сморканием в платок, он

тут же поставил диагноз: депрессия. Пожалуй, я это знала и без него. Психотерапевт прописал антидепрессанты и назначил терапию: я должна была приходиться к нему дважды в неделю. Медикаменты я купила сразу, а вот на прием не явилась. Специалист мне показался сомнительным. Что-то не понравилось.

Увы, никто не сказал, что таблетки без дополнительной терапии не только не принесут результата, но и усугубят имеющуюся проблему. Неудивительно, что уже спустя два месяца их приема я в срочном порядке стала искать нового специалиста. Казалось, жизнь катится в бездну.

Первым, кто вызвался мне помочь, оказалась Наталья. Ее я нашла на просторах Интернета. 30 лет, начинающий специалист - отсюда скидка. Наталья слушала меня долго и внимательно, а потом предложила пройти несколько тестов. Их оказалось не менее пяти, и в конце концов я стала интересоваться, зачем это нужно. «Вы не поймете», - отмахнулась она от меня, и стало как-то обидно.

В следующий раз мы вновь заполняли какие-то анкеты. «Я вас изучаю», - так говорила Наталья. Но и на третьем сеансе продолжилось то же самое. А я все ждала, когда же мне уже наконец начнут помогать. В общем, на четвертый сеанс я попросту не пошла - поняла, что трачу и время, и деньги впустую.

В Интернете психотерапевта я решила больше не искать и обратилась за советом к знакомым. Тех, кто готов был мне помочь, оказалось неожиданно много. Выяснилось, что почти все мои подруги регулярно обращаются к психологам. Одна из них, Мария, посоветовала своего специалиста. Яне было чуть за сорок. Яркие рыжие волосы, короткая стрижка, очки в модной оправе. Весь ее вид буквально кричал: сейчас я вам помогу! И действительно, уже на втором сеансе она начала давать мне советы.

«В этой ситуации вы вели себя неправильно!», «здесь я бы посоветовала вам идти от обратного», «и зачем только вы поступили именно так?» Я не просила, но психотерапевт и без этого давала мне готовые варианты решения моих проблем. Я с ними была не согласна, но Яна настаивала. Честно говоря, мне это оказалось не по душе. «Странно, - сказала подруга, когда я сообщила, что ее специалист мне не подошел. - А мне нравится, когда четко диктуют, как поступать».

Еще с одним психотерапевтом мне тоже не повезло. Смею предположить, что у 38-летней Евгении было немало собственных проблем в личной жизни. По крайней мере, на мои она реагировала слишком бурно. Могла сказать: «Да я бы такого мужчину сразу выгнала!» Было ощущение, что она видит во мне подругу, а не клиента. Нам пришлось расстаться.

В следующем психотерапевте подругу нашла уже я. Это была замечательная женщина Инга, - мягкая, словно обволакивающая. Я с удовольствием бежала на каждый сеанс, мы болтали о том о сем, но спустя четыре месяца я поняла, что мой кошелек изрядно похудел, а эффекта ноль. Ну, разве что общение приятное. Я объяснила это Инге и предложила продолжить общение без терапии. Она отказалась.

Что такое настоящий психотерапевт, я поняла лишь недавно. Не один месяц ушел, чтобы его найти. За плечами у Марии - профильный диплом и несколько курсов, а также многолетняя практика. Она сразу объяснила мне, в каком подходе работает, и мы сошлись с ней в этом. В ее кабинете было спокойно и легко, а результаты я начала получать уже спустя неделю. Кстати, Мария сказала, что антидепрессанты мне совсем не нужны - в моем случае ситуацию можно решить с помощью глубокой работы. Кстати, услуги этого психотерапевта стоят недорого, но теперь я хотя бы знаю, за что плачу.

Маргарита В.



ЧУЖОЙ КУСОК ВСЕГДА СЛАЩЕ!

Когда заглядываешься на чужое и пытаешься забрать себе «лакомый кусочек», не всегда есть время подумать о последствиях. А они могут быть самыми неожиданными.

Дизайнером в рекламное агентство Катя устроилась после художественного училища. Быстро влилась в коллектив, ухажера завела. Программист Славик каждое утро оставлял на Катином столе фигурки оригами: то цветок, то сердечко. Стоило девушке похвалить подарок, впалые щеки Славика заливались свекольной краской. Но программист казался Кате таким неряхой: растянутые джинсы, свитер с затяжками. В отличие от Аркадия Царева из отдела продаж.

ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА

Аркадий всегда приходил на работу в отутюженных брюках с безупречными - хоть линейкой проверяй - стрелками, в идеально чистой рубашке. В столовую с коллегами Аркадий не ходил, всегда приносил еду из дома.

- Я сторонник здорового образа

жизни, - сказал он как-то Кате. - И брезгую сомнительной, невесть где и кем приготовленной стряпней.

Вообще-то, на Катин вкус готовили в столовой совсем не дурно. Но после этого разговора ходить она туда перестала. Оставалась в обеденный перерыв в офисе, чтобы поболтать с Аркадием без посторонних глаз.

Мужчина оказался заядлым рыбаком. Живописно рассказывал о своем увлечении:

- Больше всего люблю рыбалку на рассвете. Едва краешек солнца из-за горизонта, подернутого туманом, выглянул, а все сущее его приближение уже чувствует, ликует, оживает. Птички заливаются, на траве роса горит, ни дать ни взять - бриллианты. А рыба клюет, как ополумевшая! Глаза слипаются, зуб на зуб не попадает - на заре холод особенный, даже летом - пронизывающий.

А руки, несмотря ни на что, работают, и так радостно на душе, будто я хозяин мира, добытчик, царь природы!

- Как интересно! Жаль, я никогда на рыбалке не бывала! - вздохнула Катя.

- А моя жена считает, что рыбалка - занятие бесполезное, ворчит, когда я уезжаю, - посетовал Аркадий. И вдруг разоткровенничался:

- Хотя какого понимания можно ждать от человека, с которым связывает только ребенок?

Катя на миг смутилась: о том, что Аркадий женат, она слышала впервые. Но о семье мужчина говорил без намека на любовь, так что Катя поддакнула:

- Взаимопонимание - это главное в отношениях.

- Может, махнем с тобой на рыбалку? Хоть в эти выходные? - предложил Аркадий.

- Конечно! - ответила Катя, прежде чем совесть укорила - негоже с чужим мужчиной время проводить.

После работы Аркадий подвез Катю домой. На прощание наклонился, коснулся губами ее щеки и прошептал:

- До встречи.

Машина Аркадия давно скрылась за поворотом, а Катя все стояла у подъезда. Легкий поцелуй горел на щеке, а сердце трепетало... Катя чувствовала себя пойманной на крючок, срываться с которого не хотелось.

НОЧЬ ДЛЯ ДВОИХ

В субботу Аркадий заехал за Катей. Девушка оделась, как на свидание: узкие джинсы, алая майка, норовящая сползти с плеч.

- Еще никогда не рыбачил в такой обворожительной компании, - признался Аркадий и мимоходом выключил телефон. - Не хочу, чтобы кто-то отвлекал.

К рыбалке он подготовился основательно: заднее сиденье машины было завалено пакетами, свертками, пластиковыми контейнерами.

- Мы на неделю едем? - кокетливо спросила Катя.

- С тобой - хоть на месяц, - в тон ей ответил Аркадий.

Они приехали в глухое и оттого очаровательное местечко: озеро в форме фасолины, берега в щетках камыша, и кругом - ни души.

- Располагайся, - скомандовал Аркадий.

А сам поставил палатку, разложил по бумажным тарелкам салаты и бутерброды, развел костер для шашлыка. Кате оставалось лишь наслаждаться нетронутой здешней природой и поглядывать на Аркадия; ловкого, умелого.

Вскоре шашлык был готов.

- Вкуснотища! - воскликнула Катя, стараясь не думать о женщине, которая мариновала это мясо.

Затем Аркадий поставил удочки и пообещал:

- Сейчас клев пойдет!

Но без толку дергались удочки. В палатке на берегу озера этой ночью было не до рыбалки...

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПРАЗДНИК

С тех пор каждые выходные Катя с Аркадием проводили вместе. Иногда рыбачили вдвоем, иногда в компании - Аркадий познакомил девушку со своими друзьями. Сидеть сложа руки Кате теперь не доводилось: она и за костром следила, и рыбу чистила. А когда наступали будни, о близости напоминали лишь сообщения Аркадия: «Ты мой праздник!» Катя недоумевала: почему не сделать этот праздник ежедневным?

Для себя она уже решила: мужчине этого упускать нельзя.

Спустя месяц девушка разыскала жену Аркадия, вышла к ней правду. На удивление спокойным вышел разговор, как будто жена Аркадия ждала его давно и с нетерпением. Она сама собрала вещи мужа - почти уже бывшего.

Так - без торжеств, без общих планов и мечтаний - началась совместная жизнь Кати и Аркадия. Девушка теперь вставала на час раньше: гладила любимому одежду, укладывала в контейнер приготовленный заранее туч. Легла на ее плечи и подготовка к рыбалке: еда, снасти, снаряжение. Вот только хобби это прежней радости девушке уже не принесло. Осень в конце сентября навела в природе должный порядок: оголила деревья, пожелтила траву, нагнала тяжелых, сочащихся дождем туч, так что все выходные Катя тряслась от холода в мокрой палатке.

Льдом покрылся их роман с Аркадием. Он уже не называл Катю праздником, а лишь указывал, что хочет на обед и какую рубашку наденет завтра.

А вот о том, чтобы оформить отношения по закону, речи не было. Развод Аркадия затянулся - из-за денег.

- Представляешь, она требует алименты в твердой денежной форме! Ничего, я с бухгалтером договорюсь, нарисует справку о минимальной зарплате, и будет эта меркантильная женщина копейки получать! Катя к борьбе этой подключилась, очень уж хотела Аркадию угодить. Да и повод имелся уважительный.

- Я тоже могу подать на алименты, - сказала Катя за ужином. - На нашего ребенка. Когда он родится, месяцев через восемь.

Новость о том, что он станет отцом, мужчина воспринял молча, не

отвлекаясь от тарелки.

Через два месяца трудности с разводом улеглись. А уже через неделю Аркадий и Катя расписались - без гостей и пышной церемонии, - в пятницу после работы. Но это не помешало новоиспеченному мужу следующим утром уехать на рыбалку.

- С тобой мы и полгода не знакомы, а рыбачу я с пяти лет, - осадил он попытавшуюся было возразить Катю.

Молодая жена осталась дома: нездоровилось ей, беременной, и заморозки к ночи обещали.

Уже в дверях Аркадий обронил походя:

- Телефон может не ловить. Не паникуй, если не сможешь до меня дозвониться, завтра приеду.

И оставил Катю в мучительных раздумьях: в самом ли деле связи в тех местах, куда муж уехал, не будет, или он просто выключит телефон, чтобы ему не мешали?

ВСЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

От тоски и тревог Катя отмахивалась - в ее положении стоило беречь себя. Время пролетело незаметно, девушка ушла в декрет. О делах на работе узнавала теперь только со слов мужа.

- На твоё место молоденькую девчонку взяли, - поделился как-то Аркадий.

- Хорошенькую? - встревожилась Катя, вдруг поймав себя на мысли, что ревнует мужа к этой новой сотруднице.

- Ничего, - пожал плечами Аркадий и переменял тему. - К субботе все приготовила?

Мог бы и не спрашивать - с этими обязанностями Катя справлялась без напоминаний. На рыбалку с мужем уже не ездила, но успокаивала себя: это временно. Вот родится сынок, чуть окрепнет, и будут они проводить выходные всей семьей.

Задорное июльское солнце, полировавшее небосклон, сулило веселые выходные. Катя ждала этого субботнего дня с нетерпением, какое бывает у детей в канун Нового года, - ведь с прошлой осени они с мужем не проводили, выходные вместе. Маленький Владик всю дорогу проспал, а на природе, у озера, вдруг зашелся в крике. Катя пыталась его успокоить, но малыш краснел, заливался все громче...

- Успокой мелкого, а то всю рыбу распугает, - гаркнул Аркадий на свою уставшую жену.

Пришлось Кате возвращаться домой на попутке. Уже в дороге она поняла - у ребенка поднялась температура.

Аркадий вернулся домой лишь в воскресенье поздно вечером. Катя

с сыном на руках кинулась ему навстречу.

- Как хорошо, что ты приехал! У Владика жар, не могу сбить. Может, неотложку вызвать?

- Вызывай, - ответил Аркадий таким тоном, словно речь шла о службе такси. Пошел в спальню и уже в дверях напомнил. - Не забудь мне обед собрать. И рубашку погладь голубую.

Какой там обед! Катя с болеющим ребенком за целый день не присела. Неотложку она все-таки вызвала. Доктор сделал малышу укол, температура постепенно спала, и мама с сыном заснули. В шесть утра Катю разбудил муж:

- Где мой обед? Где одежда?

Катя залепетала, что не успела вчера, что Владик болеет, но Аркадий ее оборвал:

- В семейной жизни у каждого свои обязанности, будь добра, исполняй.

- А когда-то ты называл меня праздником, - напомнила ему Катя.

- Праздник закончился ровно в тот день, когда ты увела меня из семьи, - отрезал Аркадий и ушел на работу.

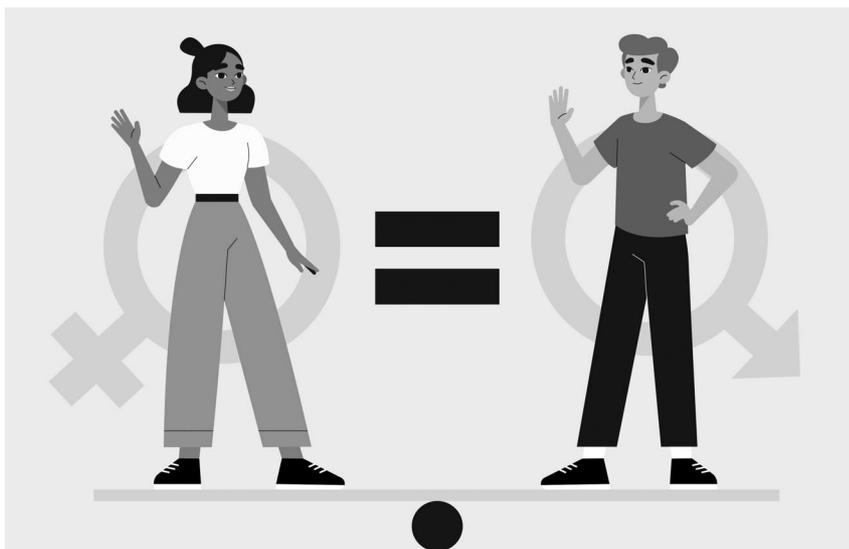
Катя еще надеялась, что отношения с мужем станут прежними - легкими, романтичными. Но Аркадий устроился на новую работу, домой стал возвращаться позже. На рыбалку теперь ездил без жены и ребенка, и всегда его телефон был вне зоны действия сети. Продолжалось так до тех пор, пока Катя не узнала, что на новой работе Аркадий нашел и «новый праздник». Однажды муж забыл дома телефон, и Катя прочитала его переписку с какой-то Ирочкой. Фразы все были знакомые: Аркадий жаловался, что с женой его связывает только ребенок, рассуждал, что в отношениях главное - взаимопонимание...

Развод был непростым, с алиментными спорами. Аркадий опять принес справку о низкой зарплате, и выплаты Кате присудили смешные - разве что на упаковку подгузников хватит. Однако чувствовала она не досаду, а облегчение - будто не развелась, а от проблемы избавилась.

Владик пошел в ясли, Катя вернулась на прежнюю работу. Надо отдать должное коллегам: об Аркадии они не вспоминали, о разводе их не сплетничали.

- Отлично выглядишь! - поприветствовал ее программист Славик.

За два с лишним года он покрутил лицом, приоделся и даже похорошел. Катя вспомнила, как Славик дарил ей фигурки оригами, хотела было пококетничать. Но увидела на безымянном пальце мужчины обручальное кольцо и осадил себя: чужой кусок всегда слаще.



ЗАЧЕМ УСТРАИВАТЬ ГЕНДЕР-ПАТИ

Традиция узнавать пол будущего ребенка с размахом пришла к нам с Запада. И вот уже больше десяти лет мы режем разноцветные торты, взрываем хлопушки с синими или розовыми конфетти, прокалываем шары. Кто-то радуется, другие крутят пальцем у виска...

Когда я рожала первенца, о гендер-пати ничего не знали. Скажу больше: тогда и УЗИ-то делали строго по показаниям. С тех пор прошло больше двадцати лет, и я в возрасте «в районе сорока» решилась на второго ребенка.

Устраивать вечеринку по поводу определения пола будущего малыша мы не собирались. О такой традиции я вообще знала лишь понаслышке. Но, как ни странно, меня уговорила взрослая дочь. Сказала, что это сейчас модно, а главное, будет памятное радостное событие для всех членов семьи.

Не буду скрывать, что в этом вопросе я была скептиком. Зачем лишние фанфары, если можно просто прийти к врачу и все узнать за полчаса? Но время шло, и гормоны начали давать о себе знать. Мне вдруг стало интересно: а действительно, кто живет у меня внутри? Да и муж, как ни странно, был не против устроить праздник. В гости как раз собирались приехать его родители - появился повод их удивить.

Мои родные, как и ожидалось, на гендер-пати отреагировали сдержанно. Мама проворчала: «Я узнала, что у меня девочка, только после того, как тебя мне показали в родзале. Тоже, между прочим, сюрприз!» Сомнения были еще и по

поводу финансовой стороны вопроса - нужно ведь и помещение арендовать, и декор продумать. В итоге творческую составляющую взяла на себя дочь, деньги обещал выделить муж. Мне оставалось только ждать и наслаждаться!

Как и договаривались, на втором скрининговом УЗИ я попросила доктора не называть мне пол, а вложить листочек с информацией в конверт. Она не удивилась: «Сегодня каждая вторая пара так делает». Любопытство было таким сильным, что я чуть было не открыла конверт, но в итоге мужественно выдержала это испытание и отдала заветную бумажку дочери, а она - декоратору.

Вариантов узнать, мальчик у нас будет или девочка, оказалось очень много. Чаше всего организаторы предлагали испечь торт, начинка которого будет голубой или розовой. Многие отдавали предпочтение большому шару, внутри которого были конфетти того или иного цвета. Или же связке шаров в коробке: открываешь ее - и все сразу становится понятно. Те, у кого бюджет был не ограничен, даже заказывали разноцветный салют. Но мы решили остановиться на тортике - и вкусно, и неожиданно.

Итак, помещение было заказано, легкий фуршет - тоже. Пригла-

сили фотографа - уж очень хотелось запечатлеть первые эмоции (собственные и гостей) после объявления новости.

В день X у меня был легкий мандраж. Я убеждала себя: из-за чего переживать, ведь главное - чтобы ребеночек здоровым был. Но, как это часто бывает, в такие моменты уже знаешь, что хочешь видеть в результате. В моем случае я загадывала мальчика - девочка-то у меня уже была!

Праздник удался на славу - приехали родные, пришли друзья. Когда разрезали торт, я от волнения закрыла глаза. Открыла их, только когда раздались крики и возгласы. Внутри угощение оказалось синим. У нас будет мальчик!

Сегодня нашему малышу уже год. И я до сих пор радуюсь, что решила тогда устроить праздник. Более того, после нашего опыта сразу трое друзей решили последовать этому примеру. Правда, не обошлось без конфуз.

Моя подруга собиралась стать мамой в третий раз. В качестве атрибута для гендер-пати они с мужем выбрали шар с конфетти. Но когда его доставили, никто не подумал о сохранности столь ценного предмета. В итоге пол будущего малыша родители и гости узнали чуть раньше, чем было запланировано. Пятилетняя Танина дочь Ксюша, играя с шаром, нечаянно проткнула его. Вылетели розовые конфетти.

Второй нашему примеру последовала коллега, и даже пригласила меня на свой праздник. Вечеринку устраивали за городом, на даче, в летнее время года, а потому в качестве задумки использовали факел с цветным дымом. Он дымился розовым всего минуту, но этого времени хватило, чтобы сделать отличные фото.

Моя племянница и вовсе решила подойти к вопросу гендер-пати оригинально. Они с мужем устроили домашние посиделки, а в конце удивили гостей небольшим представлением. Оба надели белые футболки и завязали глаза. Заранее была приготовлена краска с нужным цветом: он держался в секрете. Будущий отец окунул в нее руки и оставил цветные отпечатки на животике, в котором сидел малыш. Так гости узнали, что скоро на свет появится мальчик, а спустя пару секунд, когда глаза были развязаны, это стало известно и самим молодым.

Одним словом, теперь я обеими руками за такие праздники. На их организацию не обязательно тратить крупные суммы, но сами по себе они могут действительно стать запоминающимся событием.

Ольга.

ИКОНА «НЕЧАЯННАЯ РАДОСТЬ»

Икона «Нечаянная Радость» является художественным пересказом произведения митрополита Дмитрия Ростовского. Именно он описал сцену, которая предстает на святом изображении. Мы видим на ней просящего перед ликом человека. Это грешник, который совершил немало ошибок. Он раскаивается и готов прийти к Богу.

Однажды мужчина в сновидении увидел Богородицу с младенцем на руках. У младенца в тех местах, где гвоздями Иисус Христос был приколочен к кресту, зияли раны и лилась кровь. Мужчина испугался и спросил, что с ним. «Это все люди, каждый проступок которых будто вновь распинает Христа», - объяснила Богородица. После увиденного грешник проснулся другим человеком. Вскоре он стал усердно молиться, и до конца дней жил праведником.

Первый образ этой картины был написан неизвестным в XVIII веке. Еще спустя век подобные иконы



висели практически в каждом храме столицы. Жители особенно почитали «Нечаянную Радость» за

то, что она даровала каждому грешнику надежду на прощение и очищение.

Перед образом сегодня просят не только о помиловании грехов, но также о возвращении к вере, преодолении недугов, налаживании отношений в семье. К святому лику обращаются женщины с мольбой о создании семьи и рождении детей. Нередко «Нечаянную Радость» даже берут с собой на роды.

Трижды в году наступает особое время для чествования иконы - это 14 мая и 22 декабря. В эти дни в храмах рядом перед образом нужно зажечь свечу, помолиться о том, что тревожит. В некоторых церквях 14 мая «Нечаянную Радость» выносят в центр храма на всеобщее обозрение. Каждый верующий в этот день сможет получить свою частичку благодати.

Существует специальная молитва перед данной иконой - в храмах она часто публикуется рядом, чтобы каждый желающий смог ее прочесть. Но можно просить и своими словами, главное - искренне, от души.

МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ ЖИВОТНЫМ ИМЕНА ЛЮДЕЙ?

Сколько себя помню, у нас всегда жили кошки. Многим из них мы давали человеческие имена - так уж повелось. В церкви мне как-то сказали, что это неправильно. Почему?

Наталья.



Большого значения тому, какое имя будет носить домашний питомец, никогда не придавалось. В том числе об этом не задумывалась Церковь, так что в священных книгах ответ на этот вопрос не найти.

Однако, чтобы разобраться, следует задуматься над тем, что вообще имя значит для каждого верующего. Ведь издавна по христианским обычаям человека именовали в честь святого. Таким обра-

зом соединялось между собой земное и небесное. В этом смысле имя всегда оставалось святыней.

К тому же недаром день именин величается днем ангела. Многие относятся к святому, в честь которого названы, с особой благодатью, почитая его как своего второго ангела-хранителя. К нему обращаются за помощью в трудные минуты, его благодарят за удачи и счастье. Во многих церковных таинствах произносится имя человека: его ассоциируют с ним, на нем откладывается отпечаток судьбы.

Принимая во внимание все вышперечисленное, можно предположить, что к человеческому имени стоит относиться с большей серьезностью. Давая его животному, мы таким образом пытаемся очеловечить его, но бездумно относимся к той святости, которую имеем.

ЧТО ТАКОЕ ЕПИТИМИЯ?

Однажды услышала, как в храме говорят об епитимии. Объясните доступным языком, что это такое.

Е. Старостова.

Епитимия является церковным наказанием за особо тяжкие грехи. Сегодня она мало распространена и применяется действительно редко.

За что могли назначить епитимию? По церковным правилам ранее к особо тяжким грехам относились такие, как отступничество от веры, убийство, блуд, клятвопреступления, занятия магией и т.д. За них обычно наказывали отлучением от причастия Святых Тайн. После того как срок епитимий заканчивался, над грешником читалась разрешительная молитва.

Современные священники накладывают епитимию в особо тяжких случаях. Считается, что в большинстве ситуаций достаточно того покаяния, которое человек приносит в ходе исповеди. К тому же не каждый грешник может воспринять такое духовное наказание правильно.



Справиться с выгоранием БЕЗ УВОЛЬНЕНИЯ

Согласно опросам, множество людей хотя бы раз в жизни сами сталкивались с профессиональным выгоранием или наблюдали его среди коллег и знакомых.

На календаре – февраль, за плечами остались новогодние праздники. Начальство рассчитывает, что вы отлично отдохнули, набрались сил и готовы к новым трудовым подвигам. А вам, наоборот, хочется написать заявление об увольнении и не видеть больше ни работу, ни босса, ни коллег. Что ж, уволиться вы всегда успеете, для начала попробуйте менее кардинальные меры.

ОТДОХНУТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Кристина работает банковской служащей, но в последнее время на работу ее совсем не тянет: «Мама недавно сказала, что я просто с жиру бешусь. И действительно, если посмотреть со стороны, у меня все прекрасно: заботливый муж, любимый сын, уютная квартира, неплохой доход, все родные здоровы. Но при этом я ненавижу свою работу. Причем без особых причин. Коллеги, начальник, рабочая нагрузка, зарплата - все на уровне, жаловаться не на что. Но офис вызывает во мне постоянное раздражение, уныние и слезы».

Именно так и проявляется себя психологическая усталость от работы. Самый простой способ ее вылечить - взять отпуск, даже короткий. Нужно отдохнуть, выпастаться, набраться сил. Если и это не поможет, стоит задуматься: а на своем ли месте вы находитесь? Если кардинально менять профессию не хочется, есть смысл найти увлекательное хобби, которое бу-

дет вас зажигать и заряжать энергией вне офиса.

ПЕРЕГРУЗКА НАЛИЦО

Когда речь идет о профессиональном выгорании, основной фактор риска - это непосильный объем задач. Если трудиться по десять часов в неделю и еще брать работу на дом, то с такой нагрузкой мало кто справится.

Чаще напоминайте себе, что вы не тягловое животное. Опытным путем определите посильный для себя объем работ. А дальше начинайте думать, как скинуть с себя лишнюю ношу. Возможно, вам придется умерить свои амбиции. Но если выбирать между психологическим здоровьем и офисными подвигами, то выбор очевиден.

СКУЧНО-ТО КАК...

Если вам день за днем приходится заполнять одни и те же документы, отвечать на одни и те же вопросы клиентов, то впору завывать от тоски. Но работодатель - не масовик-затейник, который обязан развлекать сотрудников. Так что нужно самим думать, как разнообразить рабочую рутину.

Попробуйте поменять направление работы и круг обязанностей в рамках своей должности. Например, Алина, которой уже до зубного скрежета надоело рассказывать о преимуществах посудомоечных машин в магазине бытовой техники, переключилась на компьютеры и смартфоны. Для этого ей, конечно, потребовались дополнительные

знания и умение договариваться с боссом, но перемены девушку настолько вдохновили, что она со всем справилась.

РАДИ ЧЕГО ВСЕ ЭТО?

Для того чтобы искренне любить свою работу, нужно хорошо представлять себе, ради чего вы вкалываете в поте лица. Проще говоря, необходимо найти в своей деятельности смысл. Мотивация из серии «у меня ипотека, и я не хочу умереть от голода» не работает. Нужно что-то более благородное и духовно-подъемное.

Важно понимать, что благодаря вашей работе мир становится немного лучше. Скажем, Полина, участковый педиатр, ежедневно помогает десяткам малышей стать здоровыми. И это уже не просто служба, это - настоящее призвание.

ОБЩЕНИЕ НУЖНО И В ОФИСЕ!

Профессиональное выгорание может наступить еще и в том случае, если вам на работе просто не хватает живого человеческого общения. Такое случается, когда не сложились отношения с коллегами, босс культивирует атмосферу нездорового соперничества или просто вы фрилансер, работающий из дома, - причины могут быть разные.

Рецепт один - расширьте круг профессионального общения. Подпишитесь на тематические сообщества в Интернете, пройдите дополнительное обучение. В конце концов, присмотритесь к собственным коллегам: может быть, не все они ядовитые змеи в серпентарии, и среди них найдется парочка адекватных людей. Возможно, вскоре вам будет с кем обсудить корпоративные новости.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Профессионалы, работающие в тесном контакте с людьми, находятся в зоне риска. Учителя, врачи, соцработники, продавцы и многие другие не понаслышке знают, как трудно постоянно иметь дело с человеческими эмоциями. Чтобы накопить силы для такого общения, учитесь переключаться. Рабочие проблемы оставляйте в офисе. Закрыв дверь кабинета - начинайте думать о вещах, никак не связанных со службой. Ищите время, чтобы побыть в одиночестве, заняться любимым хобби. Объясняйте родным положение дел: «У меня было восемь уроков, и сейчас мне нужно помолчать».

Приходя с работы, не торопитесь включать телевизор, насладитесь тишиной. В качестве эмоциональной подзарядки хорошо работает любая физическая активность - от простой прогулки до активного спорта.

Мужчина ушел к меркантильной бывшей!

Мужчины меня удивляют: как они не могут разглядеть, что некоторым от них нужны только деньги? Мой последний ухажер, например, вернулся к своей бывшей девушке, которая привыкла жить за его счет. А меня, которая лишней копейки не попросит, не ценит!

Наталья.

Прежде всего, стоит задать себе вопрос: почему вас так волнует мужчина, который уже не с вами? Судя по всему, его уход окончательен.

Что касается женской меркантильности, ваши рассуждения довольно интересны, но ошибочны. В них фактически сквозит обида на то, что вас экс-возлюбленный не обеспечивал так, как хотелось бы, а другой барышне готов весь мир к ногам положить. Возникает резонный вопрос: почему вы не просили?

Сейчас вам стоит закрыть дверь в прошлое и подумать над личностной трансформацией. Пересмотрите свои ценности, а главное - установки. Почему вы считаете, что женщина, которую мужчина обеспечивает, дарит достойные подарки, балует в мелочах - меркантильная? Почему вы сами себе так много запрещаете? По какой причине считаете себя недостойной иметь те же самые блага? Только в случае предельной честности с самой собой вы сможете начать иначе себя воспринимать и презентовать мужчинам.

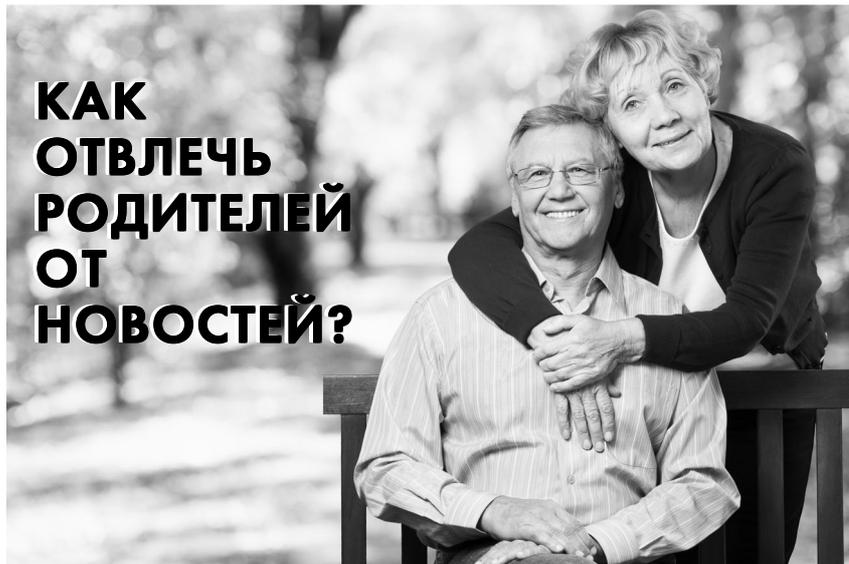
ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

**«ВАМ ЧТО-ТО ПОДСКАЗАТЬ?»
- ПОЧЕМУ ЭТОТ ВОПРОС
ТАК БЕСИТ?»**

Прежде всего, мы рассматриваем этот жест как вторжение в личное пространство. Человеку нужно время, чтобы осмотреться в магазине, понять, что его интересует. А тут продавец, который налетает как коршун!

К тому же не стоит забывать, данная фраза пришла к нам из английского языка. Там предложение «Can I help you?» кажется уместным, а в русскоговорящей среде ассоциируется лишь со стандартной формулой вежливости, как правило, неискренней.

КАК ОТВЛЕЧЬ РОДИТЕЛЕЙ ОТ НОВОСТЕЙ?



Мои родители целыми днями смотрят по телевизору новости. А ведь там - сплошной негатив! Неудивительно, что они стали чаще волноваться и переживать. Я вместе с ними, все-таки обоим уже за 70. Как-то можно переключить их внимание или хотя бы научить не так остро реагировать на все, что говорят с экранов?

Е. Величина.

Телевизор для старшего поколения - окно в мир, практически единственный источник информации. В Интернет они не полезут, второе мнение слушать не будут. Остается лишь переключать каналы, вновь и вновь ужасаясь происходящему.

Это, безусловно, негативная тенденция. К тому же старшее поколение порой сильнее переживает из-за современных реалий, потому что они привыкли совершенно к другому. Однако ругаться из-за пристрастия к новостям я не советую.

Выход только один - отвлекать старшее поколение от потока информации. Чаще разговаривать, привозить внуков, если они есть, вместе заниматься какой-либо де-

ятельностью - готовить, что-то мастерить, читать книги вслух. Есть возможность - отправьте родителей в короткую поездку или отправляйтесь вместе с ними. Так у пожилых людей попросту не останется времени на просмотр каких-либо программ.

Порой родителям хочется еще и обсудить то, что они увидели в телевизоре. В этом случае надо понимать, что чаще всего это просто необходимость выпустить пар. На нее не стоит всерьез обращать внимание и вступать в непримиримые дискуссии. Часто пожилые люди страдают от одиночества и чувства ненужности, а беседы для них словно глоток воды.

СЛЕЖУ ЗА СВОЕЙ ДЕВУШКОЙ ВО ВСЕХ СОЦСЕТЯХ...

Полгода назад я влюбился. Мы вместе, но я не могу перестать следить за девушкой. Тайком читаю ее переписки, отслеживаю круг общения. Понимаю, что это ненормально, но голова кругом от ревности!

Евгений.

Ревность до определенной степени полезна: это чувство демонстрирует, что есть некий объект, который вам не безразличен. Вот только немногим удается не выходить за пределы адекватных реакций. Это может значительно ухудшить взаимопонимание.

Ваша ревность, очевидно, построена на страхе потерять любимого человека. Однако вы наверняка слышали притчу о бабочке: сжимая ее слишком сильно, можно повредить ей кры-

лья, а то и вовсе убить. Так и здесь. Возможно, однажды возлюбленная узнает о том, что за ней осуществляется слежка, и ей может это не понравиться. Итог будет плачевным. Вам нужно постараться жить сегодняшним моментом. Сегодня эта девушка вас любит, и вы счастливы вместе. А что будет завтра, увы, не знает никто. Так стоит ли портить прекрасные мгновения страданиями и переживаниями по поводу пока не существующего будущего?



(Продолжение).

Глава XLV

ВСЕ В ТОМ ЖЕ ЗАБЛУЖДЕНИИ

Ричард Редмайн пошел в Кингсбери все по той же знакомой луговой тропинке. Решимость его ее поколебалась ни на минуту. Он шел предать себя правосудию с уверенностью, что его ожидает смерть.

Странно, что даже в этот ужасный час мысли его стремились в Австралию, в эту далекую, прекрасную страну, где, казалось ему, самый воздух имеет свойство делать людей счастливыми. О, прекрасная страна! Никогда не придется ему гулять по ее плодородным долинам и величественным горам, стрелять диких уток на ее внутренних морях, проводить полные приключений ночи, охотясь за дикими козами. С тех пор, как эта свободная, привольная жизнь стала для него недоступна, ему казалось, что он мог бы быть счастливым, не вполне, конечно, в Ситных Лугах, даже без Грации.

Одним послепешным, необдуманном поступком он лишил себя этого счастья, обрек себя на позорную смерть, обесчестил доброе старое имя, за которое отдал бы жизнь. Но тяжелее всего было умереть, зная, что соблазнитель Грации торжествует, что ее смерть осталась неотмщенной.

Он шел медленно, время от времени садясь отдохнуть и выкурить трубку. В его положении редкий человек пошел бы ускоренным шагом. Солнце садилось, поля спелой ржи сливались на западе с золотым небом.

Редмайн смотрел на знакомый ландшафт грустным прощальным взглядом. Каких тяжелых трудов стоило ему сохранить за собой Брайервуд и очистить свое доброе имя от долгов! А теперь и то и другое было потеряно – имя обещано на веки, имение должно было быть конфисковано как собственность преступника.

Начинало смеркаться, когда он проходил по Кингсберийской улице. Он ждал темноты, не желая выйти при дневном свете из коттеджа Джона Ворта со скованными руками.

Селение имело необыкновенно спокойный вид в этот тихий летний вечер.

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

Утреннее возбуждение истощилось. Только в трактире вечернее собрание было оживленнее обыкновенного. Как ни важно в сельской летописи такое событие как убийство, но нельзя же говорить о нем без конца. Рано или поздно должен наступить период истощения.

Редмайн подошел прямо к конторе, примыкавшей к дому мистера Ворта, отворил дверь и вошел. Он ожидал застать управляющего за работой, но комната была пуста. Из двери кухни, смежной с конторой, выглянула экономка мистера Ворта.

– Дома ваш хозяин?

– Нет, сэр, он с утра в Клеведоне, даже обедать не приходил. Но я ожидаю его с минуты на минуту.

– Так и я подожду, – сказал Редмайн.

– Моя трубка вам не помешает?

Это был совершенно лишний вопрос, потому что контора была пропитана табачным дымом.

– О, несколько, сударь, Я привыкла. Никто не курит так много, как мистер Ворт.

Экономка ушла, а Редмайн вынул свою почерневшую трубку. Набивая ее, он грустно улыбнулся. Долго ли осталось ему пользоваться этим неизменным утешением? Позволят ли ему курить в тюрьме?

Он сидел и курил трубку за трубкой, а в комнате между тем становилось все темнее и темнее. Служанка заглянула в дверь и спросила не нужно ли ему огня. Он отвечал отрицательно.

Луна выплыла из за горизонта. Редмайн содрогнулся, когда первый луч ее серебристого света ворвался в комнату. Он вспомнил ужас прошлой ночи.

«Луна всегда считалась в связи с волшебством, – подумал он, – во вчерашнем деле было нечто хуже волшебства. Если бы дьявол не ослепил меня, я не принял бы одного человека за другого, когда было так светло, что я мог бы читать мою Библию».

Был уже десятый час и светила лунная ночь, когда Джон Ворт пришел домой. Он обыкновенно входил в дверь конторы, потому что всегда приносил с собой какие нибудь письма или заметки, которые надо было спрятать в письменный стол, или сам должен был написать письмо, прежде чем приняться за ужин. В этот день он пришел сильно утомленный и был неприятно поражен, увидев в темноте полусвещенную лунной фигурой ожидавшего его посетителя.

– Что еще нужно? – спросил он, не узнав Редмайна.

– Очень многое, – отвечал посетитель.

– Редмайн! Что значит, что вы пришли ко мне опять? Я заметил, что вы избегали меня.

– И имел к тому основательные причины, Джон Ворт. Вы своею ложью погубили мою бедную дочь.

– Своею ложью! Что вы хотите сказать? – спросил управляющий спокойно.

Он не хотел ссориться с Редмайном, с человеком, которого любил и жалел всем сердцем.

– Что вы хотите сказать, называя меня лжецом, Рик? Я никогда не лгал перед вами.

– Никогда! Разве вы не ввели в мой дом своего хозяина под ложным именем?

– Какого хозяина? Что вы хотите сказать, Редмайн?

– Вашего хозяина, который приехал сюда тайком, осмотреть свое поместье, словно замаскированный принц, или обманщик и лжец, каким он и оказался. Вы ввели его в Брайервуд, Джон Ворт, вы напали на нем невестке. Она никогда не впустила бы в мой дом постороннего, если бы не ваша рекомендация.

– Но разве это был мой хозяин?

– Да, это был сэр Френсис Клеведон.

– Послушайте, Редмайн, – воскликнул Ворт, облокотясь руками на конторку и твердо смотря на фермера, – освободитесь от этого заблуждения раз навсегда, Сэр Френсис, сколько мне известно, никогда не был в Кенте, пока не переселился сюда год тому назад. Редмайн захохотал.

– Как? И у вас хватает смелости говорить это мне? Он никогда не был в Брайервуде, вы никогда не рекомендовали его моей алчной невестке под именем мистера Вальгри? Сэр Френсис Клеведон и ваш мистер Вальгри не одно и то же лицо?

– Нет, не одно и то же, клянусь Богом, – отвечал Ворт твердо. – Губерт Вальгрёв переименовал свое имя на имя Гаркроса, когда женился на богатой наследнице.

Редмайн вскочил с места.

– Как! – воскликнул он. – Неужели это правда? Так это его портрет в медальоне, который был подарен моей дочери? Неужели два человека, чужие друг другу, могут быть похожи, как близнецы?

– Сэр Френсис и Губерт Вальгрёв были похожи друг на друга, но не так сильно, как вам кажется.

– Принесите свечу, взгляните на миниатюрный портрет, – сказал Редмайн.

Управляющий зажег лампу, висевшую над конторкой. Редмайн молча протянул ему открытый медальон.

– Да, – сказал Джон Ворт, – это портрет Губерта Вальгрёва. Он представлен здесь красивее, чем был на самом деле, и лет на десять моложе, но сходство тем не менее большое.

– Так это его портрет? – воскликнул Редмайн со сдержанным волнением. – Портрет человека, который лежит убитый в Клеведоне?

– Да, – отвечал управляющий с терпением. – Скольким раз повторял я вам одно и то же.

– Господь справедлив! – воскликнул Редмайн. – Я убил кого следует!

– Вы убили? – воскликнул поражен-

ный Ворт, глядя с невыразимым ужасом на торжествующее лицо фермера. – Вы убили его? Вы убийца. Нет, вы сошли с ума, Рик Редмайн.

– Нет, Джон, я не сумасшедший. Я вполне владел собою, когда выстрелил. Я собирался убить его с тех самых пор, как вернулся из Австралии.

– Не говорите этого ради Бога. Вы, Ричард Редмайн, человек, которого мы все любили и уважали, вы сознаетесь в безумном убийстве?

– Нет, не в безумном убийстве. Я сказал вам, что давно собирался убить его. Разве можно было испугать каким-нибудь другим способом зло, которое он причинил мне? Если б я вызвал его на дуэль, разве он принял бы мой вызов? Повторяю, что я не знал другого способа рассчитаться с ним. Я обязан был убить его.

Джон Ворт посмотрел на него с минуту, кусая ногти в безмолвном удивлении. Спокойствие и самообладание Редмайна и убеждение, с которым он говорил, поражали его сильнее, чем самое преступление.

– Более милостивый! – воскликнул он наконец. – Что вы сделали, Рик Редмайн!

– Убил человека, который убил мою дочь. Вы называете это убийством, а я – справедливым наказанием.

– Но почему вы уверены, что он человек, с которым бежала Грация.

– Почему я уверен! Разве не он прислал ей свой портрет? Разве не он был единственным человеком, имевшим возможность сблизиться с ней? Он жил в моем доме больше месяца, он был единственный джентльмен, которого она знала. Слушайте, Ворт, вы были некогда моим другом, скажите по совести, неужели вы не уверены, что этот человек был соблазнителем моей дочери?

– Я в этом вполне уверен, – отвечал управляющий с жаром. И, подумав с минуту, продолжал:

– Он умер, и теперь это ему не повредит. Вы уже сделали худшее. Если б он был жив, я ни за какие блага в мире не выдал бы его. Я заподозрил его в том, что он увез Грацию, и сказал это ему прямо. Он отверг обвинение, но я ему не поверил. Никто, кроме его, не мог это сделать. Она была не такая девушка, чтобы любить двоих сразу, а я видел ее однажды вдвоем с ним в Клеведоне. Но он был такой степенный человек, и мне казалось, что на него можно положиться. Я знал его с детства и никогда не замечал за ним ничего дурного и в жизни его были обстоятельства, возбуждавшие во мне сожаление к нему. Клянусь моею душою, Рик, я не мог сожалеть сильнее, чем теперь, о случившемся, если бы Грация была моею дочерью. Но, милый друг, скажите ради Бога, ведь вы говорили не серьезно, когда назвали себя убийцей? Не может быть, чтоб это вы выстрелили из ружья Джозефа Флуда вчера ночью? И как могло попасть в ваши руки его ружье?

– Джозеф бродил с ним по парку вчера вечером. Мне пришлось в голову, что он замышляет что-нибудь недоброе, и я последовал за ним и видел, как он спрятал свое ружье возле беседки. Оно было у меня под рукой, когда я увидел этого человека при полном

лунном освещении. Сам дьявол подсунил мне это ружье.

– Вы были не в своем уме, когда это сделали?

– Нет, я был в полном рассудке. Моя расправа, может быть, жестока, но я считал ее справедливою.

Мистер Ворт вздохнул и опустил на стул в мрачном отчаянии.

– Для чего вы пришли сообщить это мне, Ричард Редмайн? – спросил он. – В какое положение вы меня поставили? Бедный молодой человек страдает невинно. Мой долг выдать вас.

– Исполните ваш долг, – сказал Редмайн спокойно. – Я пришел сюда для того, чтобы выдать себя правосудию.

– Да? И вы знаете, что вас ожидает? Медстонская тюрьма в течение шести следующих недель, потом суд и смерть на виселице. О Рик, Рик, подумать, что человек из вашего рода дошел до такого конца!

Ричард Редмайн пожал плечами с наружным равнодушием, но с подавленным вздохом.

– Что делать, – сказал он. – Бог свидетель, что я заболел о чести своего имени. Когда я запутался в долгах, я чувствовал себя как на горячих углях, потому что ни один Редмайн не имел таких долгов, которых не мог уплатить. Я смыл это пятно тяжелым трудом. Но я почти уверен, что когда я умру, свет перетолкует в дурную сторону и этот поступок. Я не раскаиваюсь, Джон Ворт, в том, что убил его. Я очень жалел и готов был разбить себе голову, когда я думал, что убил невинного, но клянусь Небом, которое надо мною, я не раскаиваюсь, что убил соблазнителя моей дочери.

– Какая же у вас огрубевшая совесть, Редмайн!

– Не знаю, какова моя совесть, но знаю что я ожесточал сердце против этого человека в течение трех последних лет, и не мог поступить с ним иначе, когда пришло время. Я долго искал его, но все мои старания были неудачны, и я решился ждать, надеясь, что Провидение сведет его со мною. Мир недостаточно обширен, чтобы человек мог скрыться от справедливой мести своего врага. Я ждал спокойно и не расставался с надеждой встретиться с ним прежде, чем умру. И когда случай наконец свел меня с ним, как должен был я поступить, по вашему мнению? – спросил он с саркастической улыбкой. – Учтиво сказать ему, кто я, и попросить его извиниться в том, что он разбил сердце моей дочери? Нет. Я часто мечтал о нашей встрече, и все мои мечты были окрашены кровью. Я часто воображал свои руки на его горле и видел, как лицо его темнело по мере того, как я сжимал их.

– Вы раздували вашу ненависть, пока она не превратилась в мономанию, Ричард. Мне кажется, что вы были не в полном рассудке, когда это сделали.

– Нет, я был в полном рассудке и готов ответить за мой поступок перед Богом и людьми.

– Не надейтесь оправдать свой грех перед Богом, Ричард, но старайтесь заслужить Его прощение. Я не имею намерения читать вам наставление. Ваше положение так тяжело, что едва ли когда-нибудь был человек более вас достойный сожаления. Я хочу только сказать, что вы не должны обременять

гордостью ожесточенного сердца. Не благодарнее ли признать себя грешником?

– Об этом еще будет время подумать, – отвечал Редмайн небрежно. – Надо освободить поскорее молодого человека, который сидит за меня в тюрьме.

Ворт оперся локтями на конторку, закрыл лицо руками и тяжело вздохнул, а Редмайн спокойно набил трубку и закурил ее у лампы.

«Как поступить? – думал Ворт. – Выдать его танбриджскому патрулю, охранявшему по ночам мирное Кингберийское селение? Сделать это с уверенностью, что его старого друга ожидает позорная смерть?» Джон Ворт чувствовал себя неспособным на такой поступок.

Нет ли какого-нибудь средства спасения? Нельзя ли дать ему возможность бежать, и вместе с тем освободить Джозефа Флуда? Что если он бежит, оставив письменное признание в своем преступлении с подписью, засвидетельствованную каким-нибудь лицом, которое не знало бы содержания документа? Этого было бы достаточно для освобождения Джозефа Флуда, а Редмайн мог бы бежать в Австралию. Джон Ворт всегда уважал закон, но теперь ему казалось, что никому не будет хуже от того, что Редмайн не будет повешен. Он знал, что ожидает человека, содействовавшего бегству преступника, но надеялся не навлечь на себя подозрения.

– Послушайте, Рик, – сказал он задумавшись. – Нельзя смотреть на ваш поступок строже, чем я на него смотрю, но я лучше всех знаю предшествовавшие обстоятельства, и у меня не хватит духа предать вас палачу.

И Ворт изложил в кратких словах придуманный им план спасения.

– Нет, – отвечал твердо фермер. – Я сделал свое дело и хочу ответить за него. Наказание не страшит меня с тех пор, как я знаю, что убил кого следует. Я покажу свету, Джон Ворт, как отец может наказать соблазнителя своей дочери. Если бы люди прибегали чаще к такой самовольной расправе, в мире было бы меньше подлости. Закон есть большая машина, двигающаяся только по известному направлению. Стоит человеку отойти в сторону, чтобы делать незаконно какие-либо подлости.

– Как же вы намерены поступить?

– Предать себя немедленно в руки полиции. Я ожидал, что вы поспешите сделать это за меня, но так как вы, по видимому, не расположены к этому, я предаю себя сам.

Джон Ворт попробовал опять уговорить его бежать, но все его аргументы пропали даром. Редмайн вышел из конторы и пошел по Танбриджской дороге, где встретился с патрулем и рассказал ему о своем преступлении.

Полицейский поверил не сразу. Он видел Редмайна и слышал толки об его уединенной жизни в Брайервуде. Бедняк сошел с ума, подумал он, но, видя, что бедняк настаивает на своем показании, он предложил ему идти вместе в Клеведон и повторить это показание сразу Френсису как ближайшему мировому судье.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



ВЗЯЛИ И ОЗАДАЧИЛИ

Каждому человеку на планете на пути к успеху и самореализации необходимо выполнить определенное количество задач. Их круг меняется в зависимости от полученного образования, смены фамилии, документа, удостоверяющего личность. Определить, на чем именно стоит сконцентрироваться, а что внимания не заслуживает, можно с помощью нумерологии. Магия цифр позволит сэкономить время и силы!

Задачи счет любят

Для нумерологического расчета нам потребуются числа даты рождения, фамилии и имени, удостоверения личности, дипломов об образовании (всех, которые имеются).

Определяем число даты рождения. Для этого складываем цифры дня, месяца и года (в четырехзначном формате). Помните, что январю соответствует 1, февралю - 2, марту - 3, а декабрю - 12. Предположим, что человек родился 23 апреля 1985 года. Ищем, сумму: $2+3+4$ (апрель - 4-й месяц) $+1+9+8+5$. Получаем 32. Но для расчета нужен однозначный результат. Сложение продолжаем: $3+2=5$.

Переходим к определению числа фамилии и имени (используем только полную форму!). У каждой буквы есть свое числовое значение:

- 1 - А; И; С; Ъ
- 2 - Б; Й; Т; Ы
- 3 - В; К; У; Ь
- 4 - Г; Л; Ф; Э
- 5 - Д; М; Х; Ю
- 6 - Е; Н; Ц; Я
- 7 - Е; О; Ч
- 8 - Ж; П; Ш
- 9 - З; Р; Щ

И в данном случае нам нужно добиться однозначного результата. В качестве примера разберем опре-

деление числа для Натальи Сидоренко. Имя: $6+1+2+1+4+3+6=23$; $2+3=5$. Фамилия: $1+1+5+7+9+6+6+3+7=45$; $4+5=9$. Плюсум $5+9+14$; $1+4=5$. Таким образом получаем, что число фамилии и имени будет 5.

Теперь берем удостоверение личности и опять же складываем между собой все числа из номера данного документа. Цифры из серии нас не интересуют!

Давайте представим, что у Натальи Сидоренко номер документа такой: 485815. $4+8+5+8+1+5=31$; $3+1=4$. Итак, числом удостоверения личности оказалось 4.

Потребуется для расчета нам и число диплома (дипломов) об образовании. Складываем между собой все цифры, которые присутствуют в номере диплома (на серию не смотрим!). Предположим, что Наталья окончила специалитет в вузе. В дипломе у нее указан, допустим, такой номер: 1234567. Сумма этих чисел будет равна 28. Продолжаем: $2+8=10$; $1+0=1$. Если же дипломов несколько (о среднем, высшем, послевузовском образовании, повышении квалификации и так далее), то высчитывать нужно число для каждого документа отдельно, а получившиеся цифры складывать между собой. В расчете не участвуют школьные аттестаты! Тем, кто пока не

успел получить ни одного диплома, данный пункт в расчете стоит пропустить.

На заключительном этапе нумерологического расчета необходимо сложить между собой получившиеся числа даты рождения, фамилии и имени, удостоверения личности, дипломов об образовании. Далее ответ приведет к однозначному результату. Это и будет числом задач личности. Стоит отметить, что оно, скорее всего, изменится после смены фамилии и (или) получения дополнительного образования.

В нашем примере итоговый подсчет будет выглядеть следующим образом: $5+5+4+1=15$; $1+5=6$.

1. Доносить информацию до людей в любом виде и при любых обстоятельствах. Видеть в людях сильные стороны и помогать их развивать. Способствовать урегулированию конфликтов.

2. Слушать свой внутренний голос, развивать интуицию и полагаться на нее.

Быть ближе к природе. Сконцентрироваться на семье. Создать крепкую «ячейку общества».

3. Следить за внешним видом - не только своим, но и окружающих людей. Не бояться экспериментировать в данной сфере, порой принимать смелые решения. Построить социально ориентированный бизнес.

4. Вести здоровый образ жизни и приобщить к этому максимальное количество людей. Стать «хозяином положения» - начальником на работе, лидером в неформальных группах и главным в семье. Непремено достигать поставленных ранее целей, не сдаваться на полпути.

5. Стремиться сделать открытие в какой-либо сфере, вписать свое имя в историю. Заняться наукой. Вести общественную работу. Стать публичной личностью (хотя бы путем активного ведения страничек в социальных сетях).

6. Принимать решения на основе собственного выбора. Перестать сильно (а в идеале - совсем) зависеть от других людей. Не бояться признавать свои ошибки и исправлять их. Как можно чаще выходить из зоны комфорта.

7. Много путешествовать. Найти работу, связанную с частыми командировками. Не бояться противостоять злу, несправедливости. Отказаться от вредных привычек и всего того, что вам мешает двигаться вперед.

8. Заняться спортом. Добиться в этом направлении результатов. Бороться с прокрастинацией. Свободно говорить на иностранном языке. Научиться контролировать свои эмоции и не совершать необдуманные поступки.

9. Креативно подходить к решению любого дела. Развивайте артистический талант. Создавать вокруг себя комфорт и уют. Не обещать сделать то, что заведомо не в ваших силах. Больше времени уделять своему хобби.

Хорошая привычка



Раз в месяц заглядывать в новое место

Еще год назад я была тем еще домоседом. Меня было не вытащить из дома, даже если поступали интересные предложения. Но недавно все изменилось! Теперь у меня новое правило: раз в месяц (иногда и чаще) я посещаю новое для себя место. Это могут быть театр, бар, ресторан, магазинчик, дом новых друзей, зоопарк, салон красоты - да что угодно!

Я так воодушевилась этой идеей, что у меня расписаны наперед уже несколько месяцев! Включились в эту игру и друзья - теперь они предлагают мне свои интересные варианты, и мы посещаем некоторые новые места вместе. Говорят, свежие впечатления помогают развивать умственные способности, креативность, логику. Попробуйте сами!

Алена.

Зажигать свечи зимними вечерами



Как же хочется уюта и тепла в квартире, особенно зимой! Опытным путем недавно я поняла, что лучший способ добиться такого состояния - зажечь свечи. В этом сезоне я еще осенью закупила самыми разными вариантами. Теперь у меня есть и небольшие плавающие свечи, и конусообразные, и фигурные, и цветные, и, конечно, ароматические.

Я советую для дома выбирать свечи с такими ароматами, как дерево, хлопок, кедр, роза, сандал. Они успокаивают и умиротворяют. Замечено: все стрессы прошедшего дня куда-то улетучиваются, как только начинает гореть свеча с приятным ароматом.

Кстати, не все знают, но после того, как свеча будет погашена, надо проветрить комнату, в которой она горела.

Инга Б.

СКЛАДЫВАЕМ ВЕЩИ ДЛЯ ПЕРЕЕЗДА

Ох, какое непростое дело - переезд... На днях мы как раз переезжали в другую квартиру. Перевозить вещи оказалось не так-то просто, но нас спасли, не поверите, плотные пакеты для мусора. Я заранее рассортировала вещи по вешалкам, и каждую партию (по 5 вешалок) упаковала в чистый плотный пакет с завязками.

Таким образом внутри одежда не испачкалась и не помялась.

Елена.



ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ НЕ СТОИТ!

А вы знали, что не все продукты следует хранить в холоде? Например, зелень (кинзу, петрушку, базилик) лучше держать при комнатной температуре, опустив корни в баночку с водой. Огурцы в

холодильнике становятся водянистыми, а сладкий перец теряет упругость. Не боятся холода и лук с чесноком - лучше положите их в сухое темное место.

Ирина.

ЗАЩИТИМ ДОМ ОТ ГРИППА



В сезон гриппа я ухаживаю за своим домом по-особенному. В квартире у меня расставлены антибактериальные спреи. Достаточно протереть ими поверхность - и вот уже микробов на ней нет. Мои домочадцы, как только

приходят с улицы, пользуются жидким антибактериальным мылом.

Также мы не забываем, что микробы хранятся не только на поверхностях, но и на мобильных телефонах. Желательно ежедневно обрабатывать их антибактериальными салфетками.

Постельное белье и полотенца в сезон гриппа я стираю чаще обычного - 1-2 раза в неделю, обязательно при высокой температуре.

Моих близких грипп обходит стороной вот уже несколько лет!

Анна.

ЗУБНАЯ ЩЕТКА БУДЕТ КАК НОВЕНЬКАЯ!

Раз в неделю я очищаю и обеззараживаю свою зубную щетку. Помогает мне в этом хозяйственное мыло. Достаточно слегка намочить брусок водой и потереть об него щетину щетки. Лучше это делать вечером после чистки зубов. Хозяйственное мыло - отличный антисептик, который не позволяет размножаться бактериям. Так что во время болезни можно очищать щетку ежедневно, а после выздоровления ее желательно поменять.

Екатерина.



МАСТЕРИЦА



5 ПРИЧИН ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХЛАМА НЕМЕДЛЕННО

Чтобы в вашей жизни появилось что-то новое, необходимо сначала избавиться от старого.

1. Итак, начинаем менять свою жизнь к лучшему с устранения завалов из ненужных вещей. В первую очередь об-

ратите внимание на вход в дом и коридор. Здесь должно быть просторно и светло. Если он завален лишними пред-

метами, обувью, верхней одеждой на все времена года, срочно разложите все по шкафам.

2. В спальне должно быть чище всего, так как это зона, где мы отдыхаем, набираемся сил. Спокойствие, уют и чистота в этих комнатах станут залогом отличного сна и бодрости на весь день.

3. Балкон, перегруженный лишними вещами, - это страх перед переменами в будущем. Освободите его - и ваша жизнь потечет спокойно. Часто люди, желающие избавиться от лишнего, сталкиваются с проблемой, что им жалко выбросить старые вещи. Психологи рекомендуют это делать поэтапно: рассортируйте вещи по коробкам с названиями «Точно ненужное», «Вероятно, ненужное», «Жалко выбросить». Это облегчит освобождение жилья от хлама.

4. Главная проблема кухни - это скопление посуды и электроприборов, которые из помощников порой превращаются в помеху. Безжалостно избавляйтесь от битой, колотой и треснувшей посуды, которая, если верить народным приметам, может принести много проблем.

5. Когда вы боитесь расстаться со старой вещью, думая: «Оставлю, вдруг денег не будет, чтобы новую купить», - вы автоматически программируете себя на бедность. Если все же очень жалко выбросить, - раздайте. Пусть у вас станет не так много вещей, но они будут качественными, обновленными.

О. Багатырева

ЗУБНАЯ ПАСТА В ДОМАШНЕМ ХОЗЯЙСТВЕ

Обычная зубная паста экономит вам деньги и время.

* Для удаления запаха чеснока, лука, рыбы нанесите на доску для разделывания или нож пасту, затем смойте водой.

* Идеально подходит для чистки столовых приборов, в том числе и серебряных. Нанесите и оставьте ее на пару часов, смойте водой и насухо вытрите.

* Хотите обновить кафель? Вымойте его водой с пастой. Паста прекрасно очистит кран, раковину. Для придания свежего аромата в туалете возьмите тюбик пасты и проколите в ней несколько небольших отверстий и поместите его в смывной бачок. При каждом смывании паста будет растворяться в воде и освежать воздух. Идеально подойдет для этих целей мятный аромат.

* Пятна на одежде можно удалить, если нанести на них пасту и тереть до ис-

чезновения, затем промыть водой. Но помните, что в пасте не должно быть отбеливающих компонентов.

* Следы губной помады исчезнут, если потереть их салфеткой с пастой.

* На деревянной мебели нередко остаются круги от бокалов и чашек. Чтобы удалить их, втирайте пасту, остатки уберите салфеткой и вытрите мягкой тканью насухо.

* Если дети испачкали окрашенную стену карандашами, фломастерами или мелками, приготовьте раствор с водой и пастой и мягкой салфеткой потрите стену до полного исчезновения рисунка.

* При помощи пасты можно «заштукатурить» трещины и мелкие отверстия в стене. Заполните ею трещинки и оставьте там до высыхания. Затем покрасьте стену.

С. Сизова.

ОТ НАГАРА ПОМОЖЕТ ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО

Как очистить сковороду от нагара, если она имеет тефлоновое покрытие?

И. Невельская.

Поможет хозяйственное мыло. Натрите на терке 1/4 часть бруска. Выложите мыло на сковороду и налейте воды. На маленьком огне подогрейте смесь, но не кипятите. Отставьте сковороду на несколько часов до полного растворения загрязнений. Затем слейте мыльный раствор и вымойте изделие, используя моющее средство для посуды.



✓ ЗУБНОЙ ПАСТОЙ МОЖНО ЧИСТИТЬ ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, НО ТОЛЬКО НЕ ЖЕМЧУГ – ПОВРЕДИТСЯ ПОВЕРХНОСТЬ.



КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ СВЕТЛЕЕ

Недостаток света в квартире может спровоцировать апатию и даже депрессию. Разгоним тоску!

Местные нюансы

* **В гостиной (зале)** можно обойтись без люстры, развесив по стенам бра: будет ровное фоновое расслабляющее свечение. А торшеры и настольные лампы помогут в создании интимной атмосферы.

* **Для рабочей зоны** достаточно общего светильника и дополнительного - у рабочего стола, чтобы не было контраста света и тени, иначе глаза будут быстро уставать.

* **В детскую** можно повесить люстру в виде самолетика, животного. Если дети маленькие, установите у основания кровати датчик движения: когда ребенок ночью встанет, автоматически включится свет.

* **В спальне** уют создаст равномерно рассеянный свет. Поэтому для нее лучше выбрать люстры с плафонами и абажурами из матового стекла или тканевые, а на ночной столик поставить лампу с приглушенным прямым светом. Если квартира у вас одноком-

натная, то сделайте основной свет ярким, при котором можно, если нужно, работать. И установите дополнительные лампы с более рассеянным светом.

* **На кухне** помимо использования основной лампы нужна подсветка рабочих зон. В этом хороши светодиодная лента или точечные лампы. И то и другое экономит электричество, а соответственно, и ваши деньги.

* **В ванной** будет удобнее установить точечные светильники, но у них должен быть влагозащищенный корпус.

Не торопитесь с покупкой

Люстры с цветным плафоном дают цветное свечение, при котором вещи, обои и мебель могут несколько изменить свой цвет. Подобных люстр лучше избегать. Как и светильников, которые отбрасывают тени. Обращайте внимание на патроны - места, куда устанавливаются лампочки. Иногда они бывают нестандартными, и найти лампочку с нужным цоколем бывает трудно.

Какую модель выбрать

Модели люстр подбираются под мебель, стиль, в котором оформляется помещение, и, конечно, размер этого помещения. Цвет - под обои. Все остальные источники света (бра, настольные лампы, торшеры), а также розетки и выключатели должны сочетаться уже с люстрой.

ПРО ЛАМПОЧКИ

Накаливания

К их свету более привычен глаз. Дешевы. Но потребляют много энергии.

Светодиодные

Потребляют меньше электроэнергии. Отличаются долгим сроком службы.

Галогеновые

Усовершенствованные лампы накаливания. Потребляют столько же электричества, но дают больше света. Пе-

регорают при скачках электричества.

Люминесцентные

Энергосберегающий тип ламп, отличаются долгим сроком службы. Но содержат ртуть, поэтому их нельзя просто выкинуть.

✓ **Кстати, в зимнее время, когда при пробуждении приходится включать свет, так как за окном еще темно, лучше пользоваться приглушенным освещением. Яркое сильно «бьет» в глаза.**



ИДЕАЛЬНЫЙ ТОН ВАШЕЙ КОЖИ

Гладкая чистая кожа никогда не выйдет из моды. Какие бьюти-продукты надо использовать для безупречного тона?

Благодаря тональным средствам можно скрыть следы усталости, замаскировать неровности и мелкие недостатки, а также выровнять оттенок кожи.

Косметика в помощь

Перед нанесением макияжа позаботьтесь о том, чтобы под рукой оказались следующие косметические продукты.

База/праймер. Для сухой кожи ищите увлажняющие продукты, для жирной - матирующие. С помощью базы можно заполнить мелкие морщинки, скрыть широкие поры и сгладить рельеф кожи. **Корректор и консилер.** Корректор спасет от локальных недостатков - поможет замаскировать воспаления, например. Консилер незаменим для избавления от темных кругов под глазами: он не только камуфлирует их, но еще и увлажняет дерму в этой чувствительной области.

Тональный или ВВ-крем. Плотный тон понадобится при наличии достаточного количества недостатков, в то время как ВВ-кремом можно обойтись, если кожа в целом гладкая и ровная. Средство должно подходить по оттенку, быть комфортным в ношении и стойким.

Хайлайтер. Необходим для выделения выступающих частей лица - носа, скул, подбородка. Создает эффект легкого сияния.

Пудра. Используется строго в конце макияжа для фиксации результата и продления его стойкости. Также можно обновлять мейкап пудрой в течение дня. У вас проблемная кожа? Используйте средство с антибактериальными ингредиентами в составе.

Шаг за шагом

Любой макияж нужно начинать с предварительного очищения и увлажнения кожи. После можно приступать к нанесению косметических средств.

1. Воспользуйтесь праймером или базой под макияж, чтобы выровнять кожу. Далее следует избавиться от недостатков с помощью корректора и консилера. Их накладывают строго под тональный крем. Консилером также можно скорректировать конечный результат.

2. Нанесите тонким слоем тональное средство. Чтобы избежать эффекта маски, не забудьте про шею, уши и зону декольте. После этого можно приступать к расстановке акцентов. Хайлайтер нанесите кистью на выступающие области лица. Можно предварительно

смешать его с каплей любой ухаживающей сыворотки для создания эффекта «влажной кожи».

3. При необходимости воспользуйтесь румянами - они освежают цвет лица. Классический тон - легкий розовый, который придаст приятный румянец. В завершение можно воспользоваться пудрой. Наносите ее легкими движениями, чтобы мелкие частицы незаметно оседали на лице.

Как правило, спустя несколько часов даже идеальный макияж начинает давать лишний блеск. Исправить это можно как с помощью матирующей пудры, так и благодаря матирующим салфеткам. Пройдитесь ими по коже лица, убрав лишний жир. Правда, повторять процедуру в некоторых случаях придется каждые 2-3 часа.

Микс оттенков и не только

Порой не удается найти готовый подходящий оттенок. Однако тона можно смешивать между собой, добиваясь идеального. Визажисты поощряют и более смелые эксперименты: допустимо матовый тональный крем смиксовать с праймером для эффекта сияния без блеска, а плотный тон разбавить кремом.

Для растушевки средства правильно воспользоваться мягкой кистью. Однако, если у вас нормальная кожа, подойдет и спонж. Некоторые и вовсе пользуются подушечками пальцев. Благодаря единой температуре рук и лица в данном случае получается распределить тон максимально ровно.

Также не стоит забывать про освещение. Желательно наносить макияж при том же свете, при котором вы будете его в дальнейшем носить. Собираетесь на прогулку - сделайте мейкап около окна с естественным освещением. Впереди вечеринка? Пользуйтесь зеркалом с подсветкой. Для тех, кто едет в офис, подойдет макияж, сделанный при обычном электрическом освещении.

Основа под макияж 3 в 1

Этот косметический продукт состоит сразу из трех оттенков - розового, зеленого и фиолетового. С его помощью можно не только выровнять тон, но и дополнительно защитить кожу от неблагоприятного воздействия внешней среды.

После нанесения все три цвета смешиваются между собой, создавая разноцветный оттенок. При этом каждый из них начинает работать сам по себе. Зеленый тон корректирует воспаления и маскирует раздражения. Розовый устраняет следы усталости и отекает. Фиолетовый нейтрализует желтизну и придает коже сияние.

После нанесения основы необходимо подождать 3-5 минут, до ее полного впитывания, прежде чем приступать к основному макияжу.

КРАСИМ ВОЛОСЫ ДОМА

Как добиться идеального результата самостоятельно.

Окрашивание

без изъянов

Корни - как избежать резкого перехода?

Основной цвет нанесите исключительно на отросшие корни и оставьте на 15-20 мин. В оставшуюся краску добавьте немного шампуня, чтобы уменьшить процент содержания оксида и сделать цвет менее насыщенным. Распределите состав по всей длине волос и оставьте еще на 3-7 мин.

Как сохранить первоначальный цвет надолго?

Не мойте голову в течение двух дней после окрашивания и используйте шампуни и ополаскиватели для окрашенных волос.

Плюс делайте домашние маски, добавляя в них ромашку, кофе или хну в зависимости от цвета волос.

Неудачный цвет. Что делать?

В течение недели постарайтесь ничего не предпринимать, только мойте волосы

как можно чаще. Цвет станет менее интенсивным. Если вы хотите полностью изменить цвет, обратитесь в салон за профессиональной смывкой.

Для седых волос

Что лучше - тонировка или окраска?

Тонирующие краски направлены в основном на усиление своего цвета волос, на придание ему более насыщенного оттенка. Ведь пигменты, содержащиеся в такой краске, обволакивают волос снаружи, не проникая внутрь чешуек. Поэтому, если процент седых волос у вас превысил 40%, следует перейти на стойкую крем-краску.

Чего следует избегать?

Если у вас уже много седых, не стоит краситься в темные тона. Они старят. Кроме того, по мере отрастания будет казаться, что темные локоны просто повисли в воздухе. Отдайте предпочтение светлым натуральным оттенкам.



Как придать шарма?

Некоторым дамам седина очень идет. Так что не спешите ее закрашивать. Но хорошо смотрится только ухоженная седина. С помощью специальных шампуней можно выровнять цвет (добавить песочный или голубой оттенок) и придать волосам недостающий блеск.

Как добиться стойкости цвета?

Красьтесь в один и тот же цвет в течение длительного времени, так пигмент накопится в ваших волосах и не будет вымываться. А первое время прибегайте к помощи оттеночного шампуня, мойте им голову раз в неделю. Это поможет поддерживать цвет.

Всё о цвете

Как лучше всего сменить цвет?

Делайте колорирование - окрашивание отдельных прядок. Постепенно их станет больше, и цвет станет однородным. Альтернатива - легкая тонирующая краска, которая равномерно смывается примерно через месяц-полтора.

Есть ли цвета, которые молодят?

Все зависит от оттенка вашей кожи и вашего естественного цвета волос. Стилисты рекомендуют дамам в возрасте краситься в цвет на 1-2 тона светлее, чем был в молодости. Он сделает лицо визуально мягче и моложе.

Челке - особое внимание

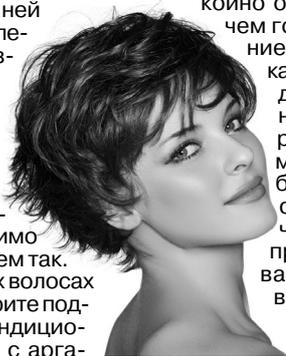
Если у вас есть челка, она нуждается в особом уходе. Одна из самых больших опасностей для нее - косметика. Будьте очень осторожны, чтобы не нанести увлажняющий крем или средство для снятия макияжа на челку - они могут повредить волосы.

Не забывайте о коже головы

Кожа головы должна получать столько же внимания, как и кожа лица, рук. Неправильный уход за ней может стать причиной появления перхоти, сухости и раздражения. Перед тем как мыть голову, помассируйте кожу головы мелкой солью.

Выбор средств для ухода за волосами

Некоторые думают, что волосы есть волосы, независимо от их длины, но это не совсем так. Все недостатки на коротких волосах виднее. Обязательно выберите подходящие вам шампуни и кондиционеры. Выбирайте средства с аргановым маслом, чтобы волосы стали мягкими, тогда их легко укладывать.



Сушите волосы осторожно

Коротким волосам требуется намного меньше времени для сушки, чем средним или длинным, поэтому можно спо-

койно обойтись без фена. Хуже, чем горячая укладка, пребывание на открытом солнце, так как волосы подвержены воздействию не только тепла, но и разрушительных ультрафиолетовых лучей. Кроме того, короткие волосы больше секутся от воздействия солнца, так как кончики волос не всегда направлены вниз и редко бывают в тени. Поэтому при выходе на улицу в жаркий, солнечный день по возможности надевайте головной убор.

Не злоупотребляйте

Некоторые продукты по уходу за волосами могут нанести больше вреда, чем пользы. Не злоупотребляйте такими средствами, как гели и муссы, которые

делают волосы тусклыми и жирными. Чрезмерное использование может засорить кутикулы волос, что приведет к их истончению и даже внезапному облысению.

Как надолго сохранить блеск и здоровье коротких волос?

Для сухих волос станет идеальным средством на основе сметаны. Влейте по 20 мл морковного и гранатового сока в 100 мл сметаны. Все хорошо перемешайте и нанесите на волосы. Обмотайте голову теплым платком и носите на голове не менее часа. После мытья волос обязательно используйте отвары трав. Лучшее всего подойдет отвар ромашки или корня лопуха.

Для идеального блеска и сокращения выпадения волос воспользуйтесь репейным маслом. Только так вы сможете дать своим волосам самое лучшее и полезное.

С. Загитова.



ГОЛУБЦЫ С КРОЛЬЧАТИНОЙ

На 4 порции: 1 небольшой кочан капусты, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 400 г филе кролика, 1 ч. л. сушеной душицы, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томат-пасты, 400 мл бульона, 200 мл сливок (20%), 2 ст. л. рубленой петрушки, соль, молотый черный перец.

Листья капусты по одному отварить в большом количестве кипящей подсоленной воды (по 2 мин каждый). Для фарша лук с чесноком очистить и мелко порубить. Филе кролика пропустить через мясорубку. Перемешать с луком, чесноком, душицей и яйцом. Посолить и поперчить.

Листья капусты сложить по 2 штуки внахлест. Сверху распределить фарш и аккуратно завернуть. Обвязать кулинарной нитью.

Голубцы обжарить на масле. Томат перемешать с бульоном и сливками. Посолить, поперчить, влить в сковороду и добавить петрушку. Тушить на маленьком огне под крышкой 30 мин.

РАТАТУЙ ПО-ЭЛЬЗАССКИ

На 4 порции: 1 баклажан, 2 моркови, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. порошка карри, щепотка молотой корицы, 500 г замороженной брюссельской капусты, 2 веточки мяты, 100 г вяленых томатов, 2 ст. л. протертых томатов, соль, молотый черный перец.

Баклажан очистить и нарезать кубиками. Посолить, оставить на 15 мин. Морковь нарезать кубиками, чеснок порубить.

В сковороде нагреть масло, положить морковь с чесноком и, помешивая, жарить 5 мин. Баклажаны промыть, отжать и добавить к моркови с чесноком. Перемешать и жарить 10 мин.

Посыпать карри, корицей, добавить замороженную брюссельскую капусту и тушить под крышкой на минимальном огне 5 мин.

С веточек мяты оборвать листочки и нарезать их полосками. Вместе с вялеными и протертыми томатами добавить к овощам, посолить и поперчить. Тушить под крышкой 10 мин.



ТАРТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 6 порций: 250 г муки, щепотка соли, 120 г сливочного масла, 2 яйца, 1 клубень картофеля, 300 г корня сельдерея, 250 г творожного сыра, 100 г сметаны, 50 г тертого сыра, 2 веточки петрушки, 1 веточка укропа, 70 г семян тыквы, 3 ст. л. оливкового масла, соль, перец.

Для теста муку просеять с солью. Соединить с нагретым маслом. Вбить 1 яйцо и вымесить тесто. Убрать в холод на 40 мин.

Для начинки картофель и сельдерей натереть, перемешать, посолить и оставить на 15 мин. Затем отжать и поперчить. Творожный сыр соединить со сметаной, яйцом и тертыми корнеплодами.

Тесто раскатать и выложить в форму, сформовав бортики. Сверху распределить начинку и разровнять. Посыпать тертым сыром и выпекать 40 мин при 190 градусах. Для соуса зелень порубить, перемешать с измельченными семенами тыквы и оливковым маслом. Полить пирог перед подачей.



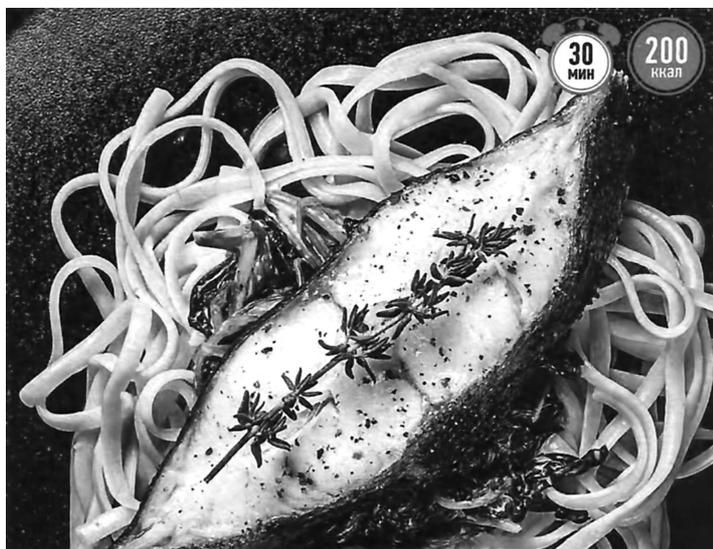
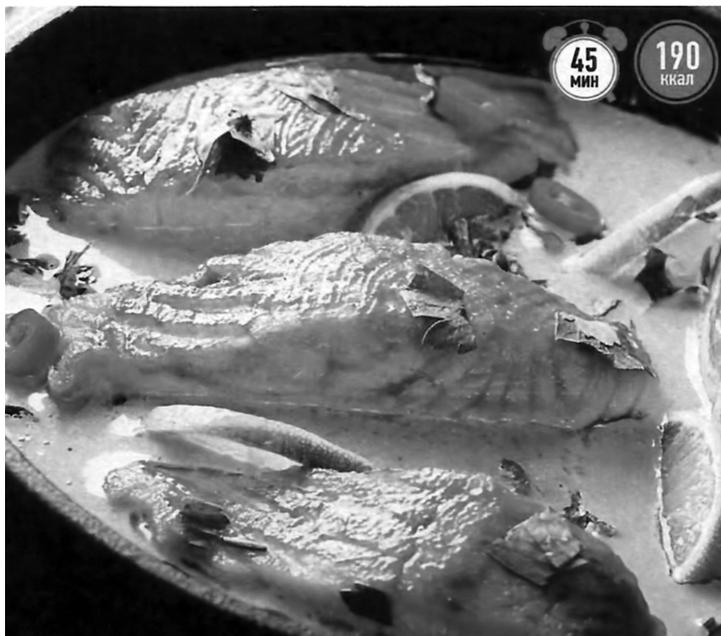
ЛОСОСЬ С ИМБИРЕМ

На 4 порции: 2 лайма, кусочек корня имбиря (3 см), 1 ч. л. молотой паприки, 2 ст. л. соевого соуса, 350 мл кокосового молока, 1 ст. л. томат-пасты, 1 маленький перец чили, 600 г филе лосося, 2 ст. л. растительного масла.

Для соуса лаймы вымыть и обсушить. С одного снять мелкой теркой цедру, выжать сок. Вторую нарезать ломтиками.

Корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке. Соединить с цедрой и соком лайма, паприкой, соевым соусом, кокосовым молоком и томат-пастой. Перец чили вымыть и нарезать колечками, удаляя семена. Филе лосося разрезать на 4 куса и быстро обжарить на растительном масле. Переложить в форму.

Залить приготовленным ранее соусом, добавить перец чили и ломтики лайма. Запекать 20 мин при 200 градусах. Перед подачей на стол можно посыпать рубленой петрушкой.



ПАЛТУС С ПАСТОЙ

На 4 порции: 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 300 г шпината, 2 ст. л. лимонного сока, 600 г филе палтуса, 4 ст. л. оливкового масла, 400 г пасты, соль, молотый черный перец.

Зубчики чеснока очистить и порубить. В глубокой сковороде растопить сливочное масло. Подрумянить на нем чеснок (3 мин), затем добавить шпинат. Полить лимонным соком, немного посолить и поперчить. Тушить на слабом огне под крышкой 5 мин.

Рыбу вымыть и крупно нарезать. Обжарить до готовности на 3 ст. л. оливкового масла.

Пасту отварить в подсоленной воде (10 мин). Откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

Перемешать пасту с оставшимся оливковым маслом. Разложить по тарелкам. Сверху выложить шпинат и жареный палтус. Украсить по желанию.

ФИЛЕ ПОД КОРОЧКОЙ

На 4 порции: 4 филе любой белой рыбы, 1 маленький лимон, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. горчицы, 200 мл натурального йогурта, 4 ст. л. муки, 6 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. измельченного миндаля, 5 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

Рыбное филе вымыть и хорошо обсушить бумажными полотенцами. Разрезать каждое на 2-3 части. Для маринада из лимона выжать сок. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Соединить с лимонным соком, горчицей и натуральным йогуртом. Посолить и поперчить. Получившимся маринадом залить куски рыбы и убрать в холодильник на 40 мин.

Муку перемешать с сухарями и миндалем. Рыбу слегка обсушить от маринада, обвалить в панировочной смеси и обжарить на масле до готовности. Можно подать с любыми овощами.



Магическое цветоводство



7 РАСТЕНИЙ, ИСПОЛНЯЮЩИХ ЖЕЛАНИЯ

Хотите сделать пространство своего дома волшебным? Нет ничего проще! Это легко могут обеспечить обычные комнатные растения. Каждое из них является проводником невидимого мира в окружающий нас мир, обеспечивая его определенными видами энергий. Некоторые из них наполняют наше жизненное пространство магией и волшебством.

1. Базилик

Многие из нас знают его как приправу к различным блюдам, но мало кому известно, что, если его посадить на кухонном подоконнике, вы сможете обеспечить себя круглый год не только ароматной приправой, но и волшебным помощником во всем, что касается приготовления пищи. А это, согласитесь, очень большая часть нашей жизни.

Базилик напрямую связан с богиней процветания, которая подарила ему поистине волшебный аромат. Через него мы получаем тонкие вибрации изобилия и процветания, наполняющие каждый кусочек нашей пищи. Те, у кого на кухне растет эта нежная ароматная приправа, никогда не будут нуждаться.

2. Лавр

Еще одна известная всем приправа, которую легко вырастить на своем подоконнике. О магических свойствах лавровых деревьев известно с самых древних времен - недаром ведь именно лавровые венки надевали на головы победителей в Античности. Это удивительное растение является защитником вашего дома. Так что, если

вы хотите, чтобы ваше жизненное пространство всегда было чистым от негативных энергий и помогало вам добиваться успеха во всем, а не отнимало последние силы, посадите дома лавровое дерево.

3. Розмарин

Тоже известная многим приправа с терпким ароматом и удивительно мягким вкусом. Большинство из нас считает розмарин травой, но на самом деле это вечнозеленый кустарник с нежными голубыми цветками. Его веточки не только широко используются в кулинарии и косметологии, но также занимают особенное место в различных магических ритуалах. Все они в основном связаны с обретением красоты и привлекательности, что неудивительно, ведь легенда гласит, что его голубые цветки - не что иное, как капли морской пены, из которой родилась богиня красоты Афродита. С этим связано и его название: с латинского розмарин переводится как «морская роса».

4. Тимьян

В наших широтах его чаще называют чабрецом, или богородской травой. В

народе это удивительное растение известно как отличное средство от простуды, как приправа к различным блюдам и как отличное косметическое средство. Как раз перед празднованием православной Троицы тимьян набирает полную силу цветения, и в старые времена наши предки устилали им полы в доме. Согласно поверьям, запах тимьяна очищает нас от всех страхов и закаляет дух. Растет эта удивительная и не очень приметная на первый взгляд травка и в горшке на подоконнике. Ее присутствие в доме всегда будет поддерживать его обитателей в самых трудных ситуациях, поможет увидеть истину и поддержит в стремлении к ней.

5. Лаванда

Это растение, пожалуй, может поспорить с розами за внимание и любовь представительниц прекрасного пола. Лавандовая вода и розовая вода - самые часто используемые ароматы. Правда, далеко не все решаются выращивать лаванду у себя в доме. И совершенно напрасно. Она прекрасно чувствует себя даже в условиях квартиры. Горшки с этим незатейливым, но бесконечно полезным растением способны сохранять в вашем доме мир и покой при любых условиях. Лаванда в спальне будет оберегать вас во сне от кошмаров и злых духов, а в прихожей - от людей с дурными намерениями.

6. Фиалка

Есть целые сообщества любителей комнатных фиалок. Эти люди даже устраивают выставки этих удивительных цветов, поражающих своим многообразием. Фиалкам посвящены фильмы и рассказы, их семена даже путешествовали в космос, после чего благополучно проросли. С ними связано множество мифов и легенд, но самое главное - это то, что фиалки настолько тесно связаны с тонким миром, что могут исполнять любые наши желания, стоит их только об этом попросить. Правда, выращивать их не так-то просто - они требуют некоторых навыков ухода, но это того стоит.

7. Ромашка

Этот цветок можно встретить в поле, на лугу или в саду, но очень редко на подоконнике. Хотя он вполне способен расти и там, радуя нас своими цветками и помогая укрепить и сохранить здоровье.

Всем известно, как полезен ромашковый чай. В нем - энергия Солнца, растением которого является ромашка, а Солнце - это наша витальность, наша жизненная сила. Для ее поддержания нам просто необходимо и пить ромашковый чай, и умыться водой, настоянной на ромашке, и любоваться этим очаровательным цветком. Ромашку довольно просто вырастить как в саду, так и на подоконнике.

Ружье охотника	Журнал в глубинке	Рюш на юбке	Тесто для кирпича	Профану не чета	Неположительный ион	Слотыка-лише под дверью	Накидка под венец	Миндальный ликер	Усохшая винограда	Барабан лепешкой	"ЗаГЛОМБИРОВАННЫЙ" кофе
				"Перила" авансены				Порядок обряда			
Напиток из огурцов		Зубрамериканец				Плохой ответ на просьбу				Лена "ростом" 4400 км	Бескрылая пташка
				Жика, нерв (устар.)				Блестящая нить			
Верхний ярус в театре		Выдумка Попова				Машина цвета ночи	Сосед тонника в банке	Помещица землица			
Гриб из под берёзы		Ткань для платочков	"Рубака" парень	Плохой мальчик						Гладиатор корриды	Сердце Татарии
"Сверхурочный" выходной					Совиный "поплак"	Вещь на продажу	Узник Гименея				
			Медведь-эскимос	Бьёт десятку			С битой на одно лицо	От улыбки на щеке	Кусачая армада мош-кары		Горы в бажовских сказах
...головного мозга	Носитель фески				Копышение с шебуршением				"Мёртвая" тяжесть		
На лице актёра				Бладо из курицы				Повадка			
Печь с конфорками	Ночлежка призрака				Дорожный "угол"				"У" для бомбы		
				Овечий лагерь				Зазноба капитана Грея			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №7

СКАНВОРД НА СТР. 15

Б	А	К	Н	О	Т
К	А	В			
В	К	А	М	А	
Ф	А	Р	А	А	
Л	П	У	Ш		
В	А	Г	О	М	
Н	Т	Р	У	Н	К
И	Т	Р	У	Н	К
С	Т	А	Т	У	Т
С	Т	Е	Н	Ь	Г
Р	Ю	А	Р		
И	М	Т	Э		
Х	Р	И	П	О	Т
Э	Т	А	Р	А	Н
О	Т	А	Р	А	Н
Н	А	М	О	Л	О
И	И	Т	А	К	А
С	Е	Н	А	Т	М
К	Л	А	В	И	Ш
А	М	К	У	М	

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Прусак. Абрек. Ангора. Ого. Спрос. Мел. Навес. Машина. Осока. Трал. Спа. Око. Лен. МАН. Бот. Крап. Боа. Рюи. Осетр. Зад. Скetch. Иваново. Мачете. Указ. Лекало. Круг. Час. Аган. Том. Ино. Меч. АК.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Хлябь. Летом. Рента. Воронка. Кумач. Слова. Тема. Солома. Таль.-Клас. Каприччо. Плафон. Тавр. Визитка. Ом. Аверс. Крыса. Мода. Нуга. Комикс. Брелок. Гид. Ген. Про. Варан. Пролаза. Тормоз. Полк.

СКАНВОРД НА СТР. 41

Э	П	Ф	О	С	А	Е	О	П	Ы	Т
К	Н	О	П	К	А	Т	Р	А	К	У
С	В	Л	У	Б	О	К	Р	Е	Б	Р
П	А	О	Т	И	Н	А	Р	Е	А	А
Р	А	Н	А	Р	А	М	Е	А	Б	Е
Е	О	О	О	Т	Е	А	Т	Р	Д	Е
С	К	О	К	О	Н	К	О	К	А	И
С	К	А	Т	Т	С	А	Г	О	Ф	Р
А	Т	У	Р	К	А	О	Т	К	А	Т
Т	Е	Т	И	В	А	Д	Е	Р	И	А
Р	С	А	Д	О	К	К	О	П	И	Р
К	У	К	Л	А	О	Т	А	Р	А	О

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009
9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси.
пр. Ал. Казбеги, 47,
4-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12
(Звонить по понедельникам)

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ДАВАЙ ОБНИМЕМСЯ!

После тяжелого рабочего дня так хочется потискать кота. Но он почему-то не в восторге от объятий и поглаживаний.



Какому хозяину не хотелось бы, чтобы домашний любимец всегда был готов посидеть на коленях, помурлыкать, пообщаться. Однако у кота свой характер, повадки, привычки и настроение, в конце концов.

Есть кошки более ручные и менее. Многие зависят от породы. Так, например, ласковыми традиционно считаются сфинксы, русские голубые, абиссинские, мейн-куны, экзоты, абиссинские. Менее контактными являются британцы, сиамские, бенгальские. Также замечено, что возраст влияет на общительность животного. Становясь старше, питомец может больше отдыхать, спать.

Играет свою роль и то, как прошло детство кошки. Каким оно было? Приучили ли ее к ласке и теплу? Если речь идет о коте, подобранном на улице, может уйти немало времени на то, чтобы завоевать его доверие.

Кто-то может сказать: «У меня молодой сфинкс, которого с детства носили на ручках. И все равно он бежит от объятий, как от огня. Почему?» Тут в силу вступает главный фактор, влияющий на контактность животного, - его собственный характер. Так, дворовый кот может сразу оказаться невероятно ласковым, а мейн-кун - нелюдимым. Как и у людей, у питомцев есть свой нрав, который нельзя не учитывать.

Главное - принять характер кота и не пытаться насильно сделать его более ручным. Если животное неохотно лежит на коленях, не настаивайте, пусть расположится рядом. Особенности и желания живого существа надо уважать!

КАК СНЯТЬ КВАРТИРУ, ЕСЛИ У ВАС ЖИВОТНОЕ?

Супруги Артем и Полина являются хозяевами двух замечательных питомцев - той-терьера Макса и беспородной кошечки Белочки. И все бы ничего, только молодым людям никто не хочет сдавать квартиру. «Когда мы только начали поиск, - рассказывает Полина, - то воодушевились, потому что поиск в специальном приложении показывал немало вариантов. Но когда мы начали обзвон, оказалось, что по факту питомцев у себя не хочет видеть никто. А галочку напротив этого пункта поставили, чтобы объявление оказалось выше в поиске. И все же у нас получилось найти квартиру! Расскажу, как.

Прежде всего, мы сделали ставку на человечность. Так, хозяину одной из квартир мы показали фото наших питомцев и рассказали, что питомцев практически спасли от смерти (это правда). К нам сразу прониклись. Потом мы дали понять, что животные у нас воспитанные - мебель не портят, где попало туалет не устраивают. Показали квартиру, где жили прежде, - там был порядок и чистота. Нашим козырем стало и то, что мы пообещали возместить любой ущерб, причиненный нами или животными. Более того, мы прописали это в договоре. Так нам с мужем, а еще Макс и Белочка удалось найти новое жилье!»

✓ **Многие квартиранты с животными после окончания срока договора и переезда просят хозяина жилья написать рекомендательное письмо. Оно помогает в дальнейшем съеме.**

СОБАКИ ЧУВСТВУЮТ, КОГДА ВИНОВАТЫ?

Зоопсихологи считают, что собаки способны испытывать базовые эмоции на уровне двухлетнего ребенка - радость, недовольство или страх, например. Гордость, ревность или раскаяние им уже не по зубам. Но чем же тогда объяснить по-настоящему виноватый вид пса после совершения какой-нибудь проделки? Дело в том, что собака реагирует на язык тела хозяина. Она видит, что тот обескуражен, удивлен, а иногда и рассержен, и решает, что вести себя нужно покорно. Человеку кажется, что питомец испыты-

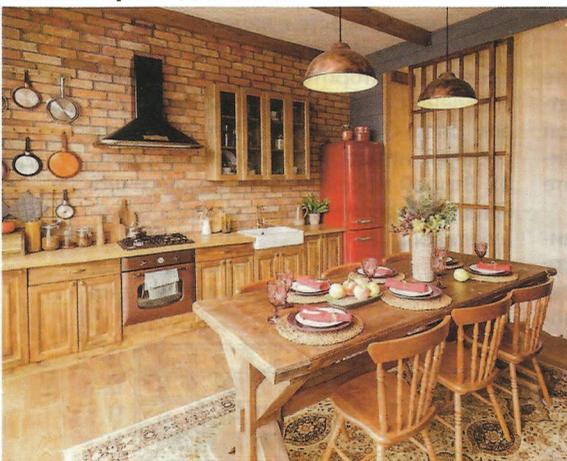


тывает чувство вины, но на самом деле ему просто хочется так думать - возникает перенос собственных эмоций на животное. А что же собака? Если ее в таком случае не наказать (речь о гуманных методах), то она и дальше будет вредить. Потому что виноватой себя не чувствует!



Деревенские МОТИВЫ

Эти идеи помогут вам создать в доме уютную, расслабляющую атмосферу - как у бабушки в деревне. Ремонт делать не придется. Достаточно добавить некоторые детали.



Кухня

Для отделки кухни используйте натуральные материалы, например дерево. Оно вызывает приятные тактильные ощущения. Забудьте о громоздких ящиках - для кухни в деревенском стиле они не подойдут. Сделайте выбор в пользу открытых полок. Свет должен быть мягким, теплым. Идеальный выбор - подвесные светильники. Уделите внимание деталям. Вязаные накидки на баночках с вареньем, фарфоровая посуда помогут сделать интерьер завершенным.

Гостиная и спальня



Возле кровати или дивана допустимо постелить разноцветные домотканые коврики, половики или дорожки (это еще одна самобытная деталь в обстановке). На стол поставьте подсвечники, имитирующие березу. В них разместите плавающие свечи. Интересно смотрится в интерьере чемодан на ножках. Он заменит комод или тумбочку. Такие вещи поднимают настроение и возвращают нас обратно в детство - в деревню к бабушке.



КОТЛЕТКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СЫРОМ

Понадобится: филе индейки - 800 г, твердый сыр - 80 г, морковь - 1 шт., цукини - 1 шт., яйцо - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., овсяные хлопья - 1 ст. л., мука - 3 ст. л., итальянские травы - 1/4 ч. л., чеснок сушеный - 1/4 ч. л., растительное масло для жарки, соль, перец. Филе индейки вымойте, обсушите. Лук, морковь и цукини очистите и крупно нарежьте. Пропустите мясо и овощи через мясорубку. Сыр натрите на терке. Посолите, поперчите, добавьте смесь итальянских трав, чеснок и овсяные хлопья. Вбейте яйцо, добавьте тертый сыр и вымешайте фарш. Мокрыми руками сформируйте котлеты, обваляйте в муке, обжарьте до золотистости. Выложите котлетки в смазанный противень. Накройте листом фольги. Запекайте 30 мин. в разогретой до 190 градусов духовке.



КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

Понадобится: куриное филе - 500 г, болгарский перец - 1 шт., помидоры - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, петрушка - пучок, яйцо - 1 шт., черный молотый перец - 1/4 ч. л., мука - 2 ст. л., соль, растительное масло для жарки. Помидоры нарежьте и опустите в кипяток на 5 мин. Очистите плоды от кожицы, нарежьте мелкими кубиками. У болгарского перца отрежьте плодоножку, удалите семена. Нарежьте кубиками. Лук и чеснок измельчите. Петрушку мелко нарубите. Куриное филе вымойте, обсушите, пропустите через мясорубку. Добавьте овощи, зелень и муку. Вбейте яйцо, посолите, поперчите. Мокрыми руками сформируйте плоские котлетки. Обжарьте на растительном масле до появления румяной корочки.



РЫБНЫЕ КОТЛЕТКИ

Понадобится: филе белой рыбы (хек, минтай и др.) - 550 г, картофель - 2 шт., лук - 1 шт., яйцо - 1 шт., панировочные сухари - 70 г, черный молотый перец - 1/4 ч. л., майоран - 1/4 ч. л., растительное масло для жарки, соль. Картофель вымойте, отварите в мундире. После остывания очистите, разомните вилкой до состояния пюре. Рыбное филе и лук пропустите через мясорубку. Смешайте картофельное пюре и рыбный фарш. Вбейте яйцо, добавьте майоран. Посолите, поперчите, вымешайте фарш. Влажными руками сформируйте котлеты. Обваляйте каждую в панировочных сухарях. Обжарьте на среднем огне до хрустящей корочки.



КОТЛЕТЫ ПО-ФЕРМЕРСКИ

Понадобится: вырезка свиная - 200 г, мякоть говядины - 200 г, куриное филе - 200 г, картофель - 1 шт., лук - 1 шт., чеснок сушеный - 1/4 ч. л., паприка сладкая - 1/4 ч. л., белый хлеб - 160 г, мука - 70 г, молоко - 100 мл, растительное масло для жарки, соль, перец. Опустите хлеб на 3 мин. в молоко, слегка отожмите. Мясо вымойте, обсушите, пропустите через мясорубку. Лук измельчите. Смешайте фарш с хлебом и луком. Добавьте тертый картофель, паприку, чеснок, соль, перец. Вымешайте. Сформируйте котлеты, обваляйте в муке и жарьте под крышкой на среднем огне до румяной корочки.

