

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№17

апрель 2023

цена:
2,5 лари

**Весенние
салаты**

стр.36

**Нумерология
Код на руке**

стр.40

**Что избавит
от отеков?**

стр. 36

**Идеальный
сотрудник!**

стр. 22

**Надо ли решать
чужие проблемы?**

стр.28

Юлия Пересильд: стр. 16, 17

«Путешествие в космос сравнимо с рождением детей»

Стильные образы для женщин 40+

После 40 лет меняется не только фигура, но и стиль женщины. Требуется пересмотр гардероба и составление новых стильных сочетаний.



Собираем базу

Качественный базовый гардероб - стильный конструктор, который помогает выглядеть достойно с наименьшими усилиями. Что составляет его основу? белая хлопковая рубашка прямого кроя, классические джинсы и брюки, несколько плотных однотонных футболок, фактурный жакет или брючный костюм. Собираться станет гораздо легче, если под рукой будут вещи, которые легко складываются в комплекты и при необходимости могут заменить друг друга. Откажитесь от слишком строгой одежды, тонкого трикотажа, одежды в обтяжку, мини-юбок и рюшей.



Коричневый вместо черного

Темные цвета у лица делают возрастные изменения более заметными. И наоборот, чем светлее оттенок, тем свежее выглядит лицо. Коричневый цвет может стать альтернативой черному. Он выглядит благородно и элегантно и отлично дополнит образы на каждый день. Лучшие компаньоны коричневого цвета - молочный, бежевый, темно-синий.



СЕРИАЛ “СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ” ПЕРЕЗАПУСТЯТ



Студия Fremantle работает над перезапуском сериала “Спасатели Малибу”, сообщает издание Deadline.

Производство сериала находится на ранней стадии, а компания уже провела предварительные переговоры с телеканалами и стриминговыми сервисами.

Однако в Deadline подчеркивают, что студия может столкнуться с проблемами из-за авторских прав. Дело в том, что Fremantle получила права на сериал после поглощения телекомпании All American Television, выпускавшей оригинальное шоу. Однако до этой сделки права на международный показ сериала приобрела компания Beta. Тем не менее ранее Fremantle удавалось

договориться с Beta о перевыпуске сериала в улучшенном качестве.

Ранее сообщалось, что Warner Bros. подтвердили новую экранизацию книг о Гарри Поттере в формате сериала.

Сериал “Спасатели Малибу” выпускался с 1989 по 2001 годы и рассказывал о спасательном отряде, работавшем на пляжах Лос-Анджелеса и Гавайев. Его главными звездами стали Памела Андерсон и Дэвид Хассельхофф. Также было выпущено два полнометражных фильма – “Гавайская свадьба” 2003 года, в котором герои шоу воссоединились, и перезапуск “Спасатели Малибу” 2017 года, где снялись Дуэйн “Скала” Джонсон и Александра Даддарио.

ФОТО СТАВШЕГО ЗАТВОРНИКОМ ДЖЕКА НИКОЛСОНА

В объективы папарацци попал легендарный голливудский актер Джек Николсон. Фотографам удалось подловить его на



балконе особняка в Бэверли-Хиллз ранним утром. Оскароносный артист в одиночестве наслаждался пением птиц.

Это первое “появление” Николсона на публике за последние полтора года. Николсону 85 лет, и в последнее время он ведет затворнический образ жизни. Настолько, что близкие переживают за его здоровье, пишет издание Daily Mail. Светские журналисты утверждают, что звезда Голливуда общается в последнее время только со своим сыном.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

METALLICA ВЫПУСТИЛА ПЕРВЫЙ АЛЬБОМ ЗА СЕМЬ ЛЕТ



Рок-группа Metallica представила новый альбом 72 Seasons. Соответствующее сообщение музыкальный коллектив опубликовал в Twitter.

В альбоме содержится 12 песен, общая продолжительность которых составляет около 80 минут. Предыдущий альбом рок-группы Hardwired... to Self-Destruct увидел свет в 2016 году.

Кроме того, Metallica проведет мировой тур в этом и будущем годах. Она выступит в Амстердаме, Париже, Копенга-

гене и других городах.

Группа Metallica была образована в 1981 году вокалистом Джеймсом Хэтфилдом и барабанщиком Ларсом Ульрихом. Музыкальный коллектив оказал колоссальное влияние на развитие трэш-металла и на музыкальную индустрию.

Группа считается одним из самых коммерчески успешных коллективов в истории музыки. По данным на 2018 год, Metallica смогла продать более 125 миллионов копий альбомов по всему миру.

АКТЕРЫ МЭТТЮ МАККОНАХИ И ВУДИ ХАРРЕЛЬСОН МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ БРАТЬЯМИ

Коллеги по сериалу “Настоящий детектив” дружат на протяжении длительного времени. В марте стало известно о том, что они вновь появятся в одной картине от стримингового сервиса Apple TV+. В комедийном сериале Макконахи и Харрельсон исполнят роли друзей, отношения которых подверглись испытанию.

Подозревать о том, что 61-летний Харрельсон может быть его братом, 53-летний Макконахи начал после того, как выяснил, что его мать была знакома с отцом Харрельсона и, возможно, состояла с ним в романтических отношениях.

“Мои дети зовут его дядя Вуди. Его дети зовут меня дядя Мэтью. И вы смотрите на наши фотографии, и моя семья думает, что на многих из его фотографий я. Его семья думает, что многие мои фотографии – это его”, – заявил Макконахи в подкасте Келли Рипы “Давайте поговорим за кадром”.

Он отметил, что несколько лет назад его мать рассказала, что знала отца Вуди, после чего Макконахи начал раскапывать историю своей семьи. Так, удалось выяснить, что отец Харрельсона был в отпуске, когда родители Макконахи развелись во второй раз. Также нашлись чеки и возможные места, где они могли встретиться.

Как отмечается в статье, пока актеры не решились сделать ДНК-тест, чтобы наверняка уз-



нать, являются ли они родственниками.

Известно, что у родителей Макконахи были непростые отношения, которые сам актер сравнивал с Тихим океаном во время шторма. Супруги два раза разводились и три раза женились, при этом в семье актера всегда царила любовь. Отец Макконахи, по его словам, умер в 1992 году во время секса с супругой Кей.

Ранее Макконахи рассказал, что его растлили в 15 лет. Он признал-

ся, что в то время думал, будто бы из-за этого попадет в ад. Актер добавил, что сталкивался с насилием и после этого. В 18 лет он потерял сознание, а после очнулся в фургоне, где к нему приставал мужчина. Впрочем, знаменитость не стал пояснять, о ком идет речь.

Отец Вуди Харрельсона был киллером, с которым его мать развелась в 1964 году. Позже Чарльза Харрельсона посадили в тюрьму за убийство, а в 1979 году обвинили в наемном убийстве судьи.

МАДОННА ВДРУГ РЕШИЛА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОТОКСА И ФИЛЛЕРОВ

Мадонна на 65-ом году жизни решила вернуть свою природную красоту.



Ходят слухи, что перед грядущим мировым турне певица хочет избавиться от ботокса и прямо сейчас проходит специальные процедуры.

Возможно, так подействовала критика после “Грэмми” – тогда пресса заметила, что певица появилась на публике с абсолютно “резиновым” лицом.

Как Мадонна будет выглядеть без имплантов – неизвестно, но фанаты певицы уже представили это и изобразили с помощью фотошопа. Такая вот культура отмены для ботокса.

БРЭД ПИТТ ПРОДАЛ ОСОБНЯК

Брэд Питт продал дом, в котором жил во время брака с Анджелиной Джоли, где они воспитали шестерых детей – 21-летнего Мэддокса, 19-летнего Пакса, 18-летнюю Захару, 16-летнюю Шайло и 14-летних двойняшек Нокса и Вивьен.

Актер приобрел недвижимость в 1994 году за 1,7 миллионов долларов и продал в этом году за 39 миллионов долларов, однако изначально рассчитывал на большую сумму. По словам источника, Питт приобрел более скромные апартаменты за 40 миллионов долларов в курортном городке Кармель в штате Северная Калифорния.



Поклонники тут же принялись обсуждать переезд Брэда. «Он уехал слишком далеко от детей, находящихся в Лос-Анджелесе», «Богатые люди покидают этот штат из-за налогов», «Он понял, что не увидится с детьми, пока им не исполнится 18 лет», «Брэд всегда очень проникателен», — написали пользователи.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Гипертоник в доме

Какие лекарства должны быть дома у гипертоника и почему некоторые из них не работают.

Об этом мы беседуем с кардиологом Анной СОЛОЩЕНКО.



- Какие бывают препараты от давления?

- Все лекарства от гипертонии делятся на две группы. Первая: препараты скорой помощи. Сюда входят, например, знакомые всем гипертоникам амлодипин, нифедипин, каптоприл и другие. Они всегда снижают давление, каким бы оно ни было. А вот надеяться, что «Но-шпа», «Папазол», «Раунатин» и магнезия внутримышечно быстро снизят давление, не стоит. Они не помогут.

Все препараты скорой помощи очень сильные, так как содержат большие дозировки. Они начинают действовать очень быстро (особенно, если их положить под язык) и быстро заканчивают свое действие. Используют их для купирования гипертонического криза. Опытный кардиолог всегда рассказывает своим пациентам на первой консультации, какие именно лекарства и в какой дозировке надо принять именно в тот момент, когда цифры на тонометре зашкаливают.

Вторая группа - препараты от давления на каждый день. Их принимают для профилактики, чтобы предупредить повышение давления. Такие лекарства начинают действовать медленно и только если их принимать постоянно. Иногда, чтобы препарат

заработал, нужно ждать три-четыре недели. Почему? Потому что в их составе очень низкая дозировка. И нужно время, чтобы действующее вещество накопилось и начало работать в полную силу. Для чего я делаю акцент на этом? Для того, чтобы пациенты не бросали прием лекарств в первую неделю из-за того, что оно «не работает». Работает! Просто нужно подождать.

Кроме нормализации давления, такие лекарства защищают органы-мишени, прежде всего сердце, мозг, сосуды. А еще не снижают нормальное давление, а не дают ему повышаться. То есть если вы утром встали и давление у вас 120/80 мм рт. ст., то не нужно бояться принять свою обычную таблетку. Давление не упадет, просто не повысится в течение дня. Если же пропустите прием лекарства из-за боязни «уронить» давление, препарат не накопится и не будет сутки работать.

Знаете ли вы, что...

Разумные физические нагрузки нормализуют давление. Если у вас сидячая работа, раз в 45 минут делайте наклоны головой вправо-влево и вперед-назад, чтобы улучшить шейный и мозговой кровоток. Встаньте и сделайте приседания (если нет проблем с коленными суставами) или полуприседания. Ноги - как насосы. Работающие мышцы помогают толкать кровь по венам вверх, облегчая работу сердца.

- Как понять, что таблетки от давления подобраны правильно?

- Если лекарство подобрано правильно, давление не должно быть выше 130/80 мм рт. ст. При правильно выбранной терапии кризы бывают очень редко. А если и случаются, то они мягкие и быстро снимаются препаратами скорой помощи. Если у вас иначе - обязательно посетите кардиолога. Он должен поменять схему лечения или сам препарат.

На консультации я часто слышу: «Я принимаю лекарства, они мне помогают. Но на погоду или если понервничаю, давление скачет». Так быть не должно. Значит, доза не та или препарат нужно менять. Вы должны жить обычной жизнью, не нервничая, когда слушаете про-

гноз погоды. В вашей жизни должно быть место стрессам (куда же без них?!), перелетам, насыщенной работе, встречам с друзьями. При правильном лечении вы живете полноценной жизнью, а не чувствуете себя инвалидом, которому все нельзя. Для этого назначается лечение.

- Как принимать такие лекарства?

- Важное правило для всех гипертоников: эти препараты нужно принимать каждый день, в одно и то же время, независимо от цифр давления и от приемов пищи. Доза вашего лекарства от давления должна быть всегда одна и та же, независимо от показаний тонометра.

И еще: перестаньте постоянно измерять давление! Да, в первый месяц, когда врач подбирает для вас препарат, нужно регулярно измерять давление и записывать цифры в дневник, но потом жизнь должна идти своим чередом. И брать в руки тонометр стоит, только когда вы неважно себя чувствуете, время от времени.



Около 70% женщин после 35-40 лет в той или иной степени страдают от вальгусной деформации стоп - заболевания, при котором выпирает косточка на большом пальце ноги. Что делать, если вы заметили у себя эту патологию?

Можно убрать косточку на стопе?

Для справки

Вальгусная стопа, или халюс вальгус - так в медицине называется вид поперечного плоскостопия, когда плюсовая кость большого пальца стопы расширяется и «вылезает» в сторону. В результате стопа искривляется, пальцы собираются вместе, а сбоку образуется нарост.

Косточка не только ухудшает внешний вид стопы, но, главное, может привести к артрозу и другим неприятным последствиям. Как быть, если деформация уже началась?

Когда обращаться к врачу

Главный признак того, что пора сходить на прием к специалисту, - дискомфорт. В начале заболевания он едва ощутимый, но возрастает по мере деформирования стопы. При этом неприятные ощущения могут локализоваться не только в области стоп, но и выше - например, в икрах. Появляется ощущение усталости и тяжести в ногах, иногда покраснение. Если заболеванием не заниматься, вскоре появится отклонение большого пальца на 15-200 от нормы.

Пора менять обувь!

Первая мера, которую необходимо предпринять при растущей косточке, - отказаться от узких туфель и обуви на высоком каблуке. В этом случае пальцы сдавливаются и долгое время находятся в неестественном положении, что и приводит к деформации. Ей также подвержены представители профессий, связанных с высокой нагрузкой на ноги, - балерины, курьеры, парикмахеры, спортсмены.

Идеальная обувь должна быть из натуральных материалов, с круглым свободным носком и негнущейся подошвой. Лучше выбирать туфли на небольшом каблуке (не более 4 см). Если деформация уже началась, то выбор удобной обуви важно со-

четать с ношением специальных ортопедических средств - стелек, супинаторов, вальгусных корректоров.

Выбираем вальгусный корректор

Вальгусный корректор - это специальное приспособление, которое надевается на большой палец с целью его выпрямления и коррекции угла отклонения. Выделяют два вида - шины и силиконовые корректоры.

Шарнирные шины можно использовать только дома или носить со свободной обувью. Они наиболее эффективны в начале заболевания, когда косточка выпирает не более чем на 1,5 см.

Силиконовые фиксаторы подходят при любой стадии заболевания. Они не уменьшают косточку, но фиксируют пальцы в правильном положении и препятствуют натиранию.

Альтернативой силикону может стать тканевая накладка. Она хороша тем, что нога в ней не так сильно потеет. Также существуют ночные бандажи, которые применяются при запущенном заболевании и представляют собой жесткие шины, фиксирующие палец в нужном положении. Их надевают только на время сна.

Массаж поможет!

Если деформация только началась, можно попробовать остановить ее развитие с помощью методов

Придется худеть!

Часто халюс вальгус начинает развиваться на фоне избыточного веса тела, который давит на кости стопы и приводит к деформации. Поэтому, помимо лечения недуга, желательно изменить образ жизни и сбросить лишние килограммы. Также рекомендуется минимизировать потребление соли, простых углеводов, сахара, бобовых.

физиотерапии - ЛФК, массажа, магнитотерапии. С помощью такого лечения можно восстановить кровообращение в проблемных зонах и ускорить регенерацию тканей.

Врач может посоветовать простые упражнения для возвращения гибкости пальцам. Например, будет полезно перекачивать теннисный мяч стопой, захватывать пальцами мелкие предметы, потягивать на себя пальцы из положения сидя.

При вальгусе полезно ходить босиком по неровным поверхностям - земле, траве, гальке или по специальному ребристому коврику.

Ванночки для ног

Ванночки не поставят косточку на место, но помогут снять напряжение и усталость в конце дня. В воде можно развести морскую соль, эфирные масла или отвары трав. Вода не должна быть слишком горячей! После приема ванночки разотрите ноги полотенцем и смажьте кремом, сделав легкий массаж проблемных зон.

Если вы много времени проводите на ногах в течение дня, не забывайте давать им отдых. Можно закинуть их на стол на 5-7 минут, еще лучше - лечь так, чтобы ноги оказались выше головы - например, на диванном валике.

Экстренные методы

Когда заболевание находится на 34-й стадии, показано оперативное лечение. Классическая хирургическая операция проходит под местным (в редких случаях под общим) наркозом. Хирург рассекает первую капсулу плюснефалангового сустава, удаляет костную мозоль и исправляет искривление.

Популярность приобретает лазерная коррекция, при которой костный нарост снимают лазером. Такая операция более безопасна и безболезненна, а восстановление после нее проходит быстрее.

Ношение специального корректора позволяет вправить косточку, скорректировав угол отклонения.

ЗАДЕРЖКА В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Менструальный цикл может перестраиваться несколько раз в год. Это обычно связано со стрессом, сменой часового пояса, климата. Иногда сбои случаются по другим причинам. Тогда требуется помощь врача.



Как правило, длительность цикла составляет 28 дней, хотя возможны отклонения (от 21 до 35 дней). Средняя продолжительность менструации - 3-5 дней. Но практика показывает, что у каждой женщины этот процесс протекает индивидуально. Так, бывают пациентки, у которых цикл длится до двух месяцев, при этом обследования не выявляют нарушений. Возможен и «плавающий» график - выделения начинаются то через 22 дня, то через 30 (особенно часто это встречается у подростков и молодых женщин).

Стресс и спорт

Самая распространенная причина, по которой задерживается менструация, - стресс. Имеют значение как неожиданное травматическое событие (потеря близкого, увольнение), так и долгий хронический стресс. В таком случае менструации могут пропасть на длительный срок. Если их нет более трех месяцев, врач ставит диагноз аменорея.

Кстати, интенсивные тренировки организм тоже воспринимает как стресс. Если цикл изменился после того, как вы начали посещать спортзал, уменьшите физическую нагрузку.

Болезни внутренних органов

Нередко цикл нарушается при наличии болезней внутренних органов. Например, если есть поликистоз яичников, опухоли в придатках, эндометриоз или миома.

При поликистозе яйцеклетка не покидает яичник и превращается в кисту. Со временем орган покрывается кистами и перестает нормально функционировать. На поликистоз указывают регулярные задержки

(более 7 дней). Это повод обратиться к гинекологу.

Также не исключены проблемы с гипофизом. Данный участок мозга отвечает за выработку фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов (ФСГ и ЛГ). Его дисфункция приводит к нарушению менструального цикла и бесплодию.

✓ *Причиной менструального сбоя также могут стать сахарный диабет, целиакия, болезни щитовидной железы, воспалительные процессы в организме.*

Точную причину нарушения цикла установит врач-гинеколог. Рекомендуется посещать специалиста 2 раза в год, даже если вас не беспокоят другие симптомы.

Дефицит питательных веществ

В 90% случаев наблюдаются сбои в цикле при экстремальном снижении веса. Если женщина часто сидит на диетах, то запускаются защитные механизмы, которые заставляют организм экономить ресурсы и временно «отключать» репродуктивную функцию.

В зоне риска те, кто предпочитают низкожировые диеты: именно в жировой прослойке накапливается гормон эстроген, необходимый для репродуктивной системы. Важно, чтобы в рационе было достаточно полезных жиров: они способствуют формированию половых женских гормонов.

Если помимо проблем с циклом вы заметили общий упадок сил, появились темные круги под глазами, руки часто бывают холодными, то стоит проверить уровень гемоглобина и ферритина. Возможна анемия.

Ранний климакс

В норме менструация может задерживаться в период становления цикла (в подростковом возрасте) и в период предменопаузы. Регулярные задержки иногда являются признаком раннего климакса.

Если вы принимаете противозачаточные средства в любой форме (оральные контрацептивы, спирали, инъекции) или пользуетесь препаратами экстренной контрацепции, то менструации могут исчезнуть, и это не является нормой. Придется отменить препарат и рассмотреть другие контрацептивы, чтобы восстановить цикл.

Аборт, выкидыш, замершая беременность и даже перенесенное инфекционное заболевание могут вызывать нарушения менструации. В этом случае организму потребуется до нескольких месяцев на восстановление. Нужно запастись терпением и постараться исключить стресс.

Какие обследования пройти?

Первое, что следует сделать при задержке менструации, - это тест на беременность. Если он отрицательный, сдайте анализ крови на ХГЧ и сделайте УЗИ органов малого таза. Это поможет с высокой точностью исключить беременность и диагностировать опухоли и кисты в яичниках и матке.

Также рекомендуется провериться на наличие скрытых инфекций. Если отклонения не выявлены, понадобится консультация эндокринолога и сдача анализов на гормоны щитовидной железы (Т3 свободный, Т4 свободный, ТТГ), гипофиза (ЛГ и ФСГ), а также эстроген и прогестерон.

Как бы ни повернулась ситуация, пациентка должна постараться сохранять спокойствие. Ведь стресс, как мы говорили выше, имеет прямое отношение к нарушениям цикла, а также может вызывать другие проблемы.

Задержка менструации часто является следствием физиологических изменений в организме, а также сбоев или заболеваний как половых, так и других органов.



БОЛЬ ТЯНЕТ ОТ ПЯТКИ К ПАЛЬЦАМ НОГ

7 утра. Будильник издает свое мерзкое «пи-пи-пи». Хочешь не хочешь - надо встать. Вы нехотя открываете глаза, потягиваетесь и поднимаетесь с кровати... Черт, больно! В пятке просыпается застарелая тупая боль. Проходит несколько часов. В 12.50 вы доедаете свой обед и приподнимаетесь из-за стола - и снова знакомый прилив боли. Так проявляется воспаление фасции стопы.

Эта болезнь - от усталости

Фасциит стопы - распространенное усталостное заболевание. На начальных стадиях проявляется в виде легкой болезненности у людей с небольшим избыточным весом и у тех, кому по роду занятий приходится подолгу стоять на твердой поверхности. Боль - основной симптом фасциита. Вызывает ее воспаление фасции - волокнистой соединительной ткани, тянущейся от пятки к пальцам ноги. У людей среднего возраста это становится проблемой. Что интересно, действительно тучные женщины редко страдают от фасциита.

Связано с возрастом

Форма свода стопы изменяется с возрастом. Если вы носите легкую обувь со слабой поддержкой типа шлепанцев, со временем свод стопы прогибается, скручивается, вызывая напряжение между фасцией и пяточной костью. От этого и появляются симптомы фасциита - дискомфорт, боль и воспаление.

Причина - высокий подъем стопы

Такое болезненное состояние иногда возникает у людей, которые от природы имеют очень высокий подъем стопы. У таких людей фасция натягивается как струна! Стоит стопе чуть сплюснуться, как фасция начинает повреждаться и воспаляться, - такой стопе многого не надо. Самый распространенный симптом этого заболевания - боль в пятке, особенно при вставании.

Если фасция воспалена, стопа опухает, а боль усиливается, иногда переходя на свод стопы. Неприятными последствиями этого заболевания могут также быть шпора на пятке и выросты фасции в районе пятки. Однако не все так печально. Это заболевание поддается успешному лечению в 90% случаев. Заметное улучшение наступает уже через 2 месяца.

Как лечится фасциит

Долгое время фасциит лечили хирургическим путем. Сейчас его используют редко, предпочитая трехступенчатое консервативное лечение.

✓ **Нужна растяжка.** Обычно пациенты, страдающие фасциитом стопы, имеют узкие лодыжки. Поэтому в первую очередь доктор рекомендует немного растянуть фасцию, чтобы увеличить амплитуду ее безболезненного перемещения. Пациент стоит ровно, выпрямив ноги. Плавным движением тянет пальцы ног вверх, пока не почувствует натяжение в области пятки. Делать так надо каждый раз, когда встаете из положения сидя. Встаете ли вы с постели, из-за обеденного стола или выходите из машины, сделайте такую растяжку - и сразу почувствуете тепло и облегчение в своих ногах.

✓ **Для поддержки стопы нужны супинаторы.** Если посмотреть сзади на здорового человека, то можно увидеть прямое ахиллово сухожилие, направленное перпендикулярно полу. Но поскольку у пациентов с плантарным фасциитом часто де-

формирован свод стопы, человек как бы припадает на ее внутреннюю часть, ахиллово сухожилие изгибается. Поэтому основная задача - с помощью супинаторов приподнять свод стопы, разгрузив фасцию. Свободно продающиеся в аптеках стельки-супинаторы хорошо поддерживают деформированный свод стопы и этим предотвращают воспаление фасции. В обувном салоне надо выбрать себе кроссовки с хорошей поддержкой стопы. Можно, конечно, купить и туфли с отличной поддержкой стопы. И все-таки самая лучшая обувь для страдающих фасциитом - спортивные башмаки и кроссовки.

✓ **Важно снять воспаление.** Самые простые способы снять воспаление фасции - это лед и массаж. Налейте воду в пластиковую бутылку и заморозьте ее в морозильнике. Затем сядьте в низкое кресло и приложите бутылку со льдом к подошве. После этого помассируйте пятку, перекачивая бутылку вперед и назад. Массаж увеличивает подвижность ткани, а холод снимает воспаление.

Для тех, кто страдает сильными болями, врач может предложить местные инъекции кортизона. Они помогают быстро снять воспаление. В сочетании с наружным применением кортизона помогает и ультразвук. На подошву ноги наносится кортизоновая паста. Она внедряется в кожу с помощью ультразвука. Таким способом кортизон проникает всего на 4 миллиметра вглубь, но этого достаточно для снятия боли. Противовоспалительные препараты в таблетках также могут снимать боли, возникающие при фасциите, но, опасаясь побочных эффектов, врачи рекомендуют

Все виды упражнений с ударной нагрузкой на стопу - бег, прыжки, футбол, хоккей - могут спровоцировать возникновение шпоры.

У женщин, которые ходят на высоких каблуках, фасция излишне растягивается. Рано или поздно это обязательно приведет к проблеме с ногами.

пользоваться этими лекарствами не дольше месяца.

Через 6 недель снова к врачу

Этого трехэтапного метода лечения фасциита рекомендуется придерживаться в течение шести недель, затем снова проконсультироваться у врача. Большинство пациентов к этому времени излечиваются на 30-50%. При продолжении курса лечения состояние стоп улучшается. Если по прошествии шести недель от начала лечения пациент продолжает жаловаться на боль, доктор может направить его на физиотерапию, а также выписать индивидуальные ортопедические супинаторы и/или специальные фиксаторы, закрепляющие стопу на ночь в положении, перпендикулярном ноге.

Почему возникает фасциит стопы

Из-за наследственной предрасположенности, возраста, большого веса тела и образа жизни. Большинство пациентов - женщины, подолгу работающие на бетонных и мраморных полах. Тут решить проблему просто - надо постелить упругие коврики под ноги, если приходится на работе много стоять. Это касается, например, продавцов, поваров.

✓ Почаще меняйте обувь в течение дня, и стопе будет комфортно. Кроме того, если все время ходить в одной и той же паре обуви, она уже через 6 месяцев перестанет поддерживать стопу; а две постоянно сменяемые пары прослужат дольше.

✓ Как можно чаще меняйте вид работы, чтобы не допускать монотонной позы. Это предотвращает хронические усталостные заболевания.

✓ Ходьба творит чудеса, восстанавливая здоровье стопы. Если ходить хотя бы 10 минут в день - перед обедом или после него, - риск заболевания снижается.

И самое важное - постоянно прислушивайтесь к своим ногам. Во время обращайтесь внимание на недомогания и будьте готовы бороться с ними. Плантарный фасциит часто поражает людей, которые проводят весь день в заботе о других, которым не хватает ни сил, ни времени позаботиться о себе.

В. Романов,
врач высшей категории.

По весне обнаружили артроз коленных суставов



На четвертый этаж еле поднималась. Растирала колени камфорным спиртом, делала компрессы с настойкой сирени и цветков каштана на водке. Но все приносило лишь временное облегчение. Тогда я решила лечиться луковым супом. Прочитала как-то, что он помогает. Лу-

ковицу нарезала и поджарила на растительном масле. Потом вливала 0,5 л воды и варила, пока лук не разваривался (можно добавить кусочек сливочного масла). Ем этот суп уже полмесяца. Слава богу, ноги мои перестали болеть.

Мария Васильевна.

Для тех пишу, кого беспокоят шпоры

Советую протирать их медцинской желчью (продается в аптеке). Втирать ее легко, высыхает быстро. Сверху ничем завя-

зывать не нужно. Еще желчь хорошо помогает при потливости ног и от грибка.

Н. Тростенко.

СВЕЛО МЫШЦЫ ШЕИ...

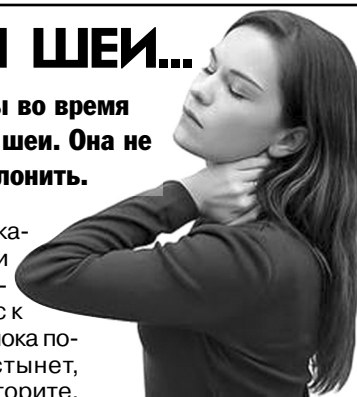
Бывает, что после неудобной позы во время сна или сквозняков сводит мышцы шеи. Она не поворачивается, голову не наклонить.

Это все связано со спазмом мышц, а не с позвоночником, как многие думают. Поэтому и работать нужно с мышцами. Только ни в коем случае нельзя делать резких движений, пересиливая боль. Так будет еще хуже. Тогда без помощи врача точно не обойтись. Несколько полезных советов, которые помогают в таких случаях.

☛ Нагрейте утюгом полотенце, капните на

него несколько капель валерьянки и приложите горячий компресс к шее. Держите, пока полотенце не остынет, после чего повторите. Затем разотрите согретье мышцы ладонью, легонько их поминайте.

☛ Еще одно средство - капустный лист. Ополосните его теплой водой, отбейте молотком, чтобы выступил сок. Приложите к мышцам, утеплите и держите не



меньше получаса, потом лист замените.

☛ Быстро снимает напряжение и боль в мышцах лавровое масло. Оно продается в аптеках и должно быть дома всегда на всякий случай. Намажьте им шею и обязательно утеплите.

Я пила настойку чистотела больше года...

Три года назад мне подставили диагноз хронический аутоиммунный тиреоидит, узловая форма. Через полгода лечения таблетками мне предложили операцию, но я отказалась. Решила попробовать полечиться народными средствами, в частности, чистотелом. Много читала о его целебных свойствах, в том числе и для щитовидки. Собрала траву вместе с цветками, мелко-мелко нарезала, плотно набила ими бутылку (можно банку) из темного стекла чуть больше половины и доверху залила водкой. Настаивала 2 недели, периодически встряхивая, затем процедила.

Принимала натошак 1 раз в день (утром), начиная с 2 капель на 50-70 мл кипяченой воды, прибавляя каждый день по 2 капли. Таким образом довела до 16 капель и продолжала принимать месяц. Затем сделала перерыв на 10 дней, а дальше уже принимала по 16 капель натошак каждый день, в течение месяца. Я пила настойку чистотела 4 месяца, после чего УЗИ показало, что узлы уменьшились. Продолжала пить настойку почти год и 3 месяца. При очередном обследовании врач никакой патологии в щитовидке не обнаружил.

И. Миненкова.



ПОСЛЕ ИНФАРКТА Я В ДЕПРЕССИИ. ЖАЛЕЮ, ЧТО НЕ УМЕР...

? Однажды утром меня доставили в городскую клинику с инфарктом. Врачи спасли. А сейчас я в депрессии, жалею, что не умер. Ведь был крепкий, здоровый мужик, начальник, машина с водителем, отпуск с женой проводил за границей, дом - полная чаша. А теперь я кто? Инвалид II группы. Того нельзя, этого не пей. С женой отношения испортились. Она старается из дома уйти, чтобы поменьше быть рядом со мной, живет своей жизнью. Что мне делать?

С. Рыбкин.

Вы остались наедине с болезнью, наедине со своим больным сердцем. Это не такая уж плохая компания. Ваше сердце много повидало, много пережило, натерпелось. Понять его, понять себя - это первое, что нужно сейчас сделать.

Жизнь показывает, что инфаркт случается у людей с повышенным чувством долга, то есть человек делает многое из того, что делать не должен. Ваше сердце работало на износ и не выдержало такой нагрузки. Поэтому в си-

туации постинфарктного состояния важно пересмотреть свой ритм жизни.

Это не значит, что жизнь должна стать медленной и неинтересной. Просто она должна перестать быть гонимой.

Сейчас, после инфаркта, вы тоже будете общаться, есть, пить, дышать, двигаться, но по-другому. Вы будете делать несколько иначе, иными словами, наверстаете то упущенное, которое оставалось за бортом вашей жизни, когда вы жили

в режиме «боевой готовности». Трудность нынешнего состояния в том, что вы находитесь в режиме ожидания. В этом режиме стоит сделать ревизию собственного ресурса и, когда все будет готово, начать нормальную мирную жизнь. Важно понять, что было в той жизни упущено. Это может получиться не сразу. Ведь много лет вы жили иначе, и к этому инфаркту миокарда шли не один год.

М. Зайкина, психолог, врач высшей категории.

☛ Слегка обожглись утюгом? Промойте больное место и смажьте его хозяйственным мылом.

☛ Укусил комар? Растворите в стакане кипяченой воды 1 чайн. ложку соды, смажьте место укуса.

Часто и долго икаем

Если икота длится долго и возникает часто, это может быть симптомом серьезных болезней, предупреждает терапевт, врач высшей категории **З. Пашутина.**

1. Длительная икота может говорить о приближении инсульта.

2. Иногда икота возникает при гриппе межпозвонковых дисков. Нервы, которые отходят от позвоночного столба, участвуют в регуляции синхронной работы межреберных мышц. Поэтому, если икота сопровождается головной болью, болями в шее, головокружением, шумом и свистом в ушах, это повод проверить состояние своего позвоночника.

3. В редких случаях икоту провоцируют паразиты - трихинеллы. Тогда поражаются мышцы, в том числе дыхательные, и мышцы диафрагмы.

4. Часто икота может быть симптомом рака пищевода. Если опухоль давит на диафрагму, это вызывает спазмы. Важно также обратить внимание, если ваш желудок при этом перестал работать как всегда и к тому же раздулся без видимой на то причины.

Без промедления обращайтесь за медицинской помощью, если приступы икоты длятся больше 48 часов.

КАКИЕ ИМЕННО РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПРИ ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ.

Мочегонные травы

✓ **Расторопша.** Залейте 1 ст. ложку порошка семян 0,5 л воды. Держите на маленьком огне, пока не выкипит половина. Для снижения давления принимайте по 1 ст. ложке каждый час в течение дня, например, с 9.00 до 21.00. Курс лечения - 3 недели, с перерывом в 2 недели. Это растение также используют как противовоспалительное средство при болезнях печени и почек.

✓ **Чабрец.** Запарьте 1 ст. ложку сухой травы в 1 л кипятка. Принимайте настой по стакану 3 раза в день. Помимо мочегонного действия, чабрец обладает успокоительным эффектом.

✓ **Календула.** Настаивайте 10 цветков в стакане кипятка и

пейте по 3 ст. ложки в день. Понижает артериальное давление, обладает хорошим мочегонным действием и помогает при воспалении мочевого пузыря.

✓ **Липа.** Липовый чай готовят из расчета 2 чайн. ложки цветков на стакан кипятка. Этот напиток также снижает вязкость крови.

✓ **Шиповник.** Классический фитодиуретик. Сушеные плоды запаривают в термосе и пьют как чай.

P.S. Нельзя использовать для лечения мочегонные травы, если в организме низкое содержание калия, а также тем, кто страдает мочекаменной болезнью, так как такие травы могут вызвать сдвиг камней и почечную колику.

Доктор тысячелистник

Смешайте в равных частях сухую траву тысячелистника обыкновенного, пустырника, измельченные корни валерианы и плоды аниса. Залейте 2 ст. ложки сбора стаканом кипятка, настаивайте под крышкой час, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Курс - до нормализации давления.

Сосуды очень зависимы от погодных условий, а соответственно, и артериальное давление. Поэтому каждый человек должен знать, что делать, когда меняется погода, чтобы не допускать резких скачков давления.

Как нельзя лечиться



Наш организм очень умный

Он сам умеет подстраиваться под изменения атмосферного давления. И все же лучше ему помочь. При ухудшении погоды артериальное давление снижается, чтобы сосуды не порвало на части. Если пришел фронт с повышенным давлением, у людей оно тоже повышается. У тех, кто здоров, без сердечно-сосудистых заболеваний, такие колебания проходят незаметно. Но пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями такие скачки переносят тяжело.

Кто как реагирует на смену погоды

1. Гипертоники. Люди, страдающие этим заболеванием, очень чувствительны к любым погодным колебаниям. Как только происходят перепады температуры, у гипертоников повышается давление. Причем часто до гипертонического криза, когда необходима срочная врачебная помощь. Определенных цифр артериального давления для криза нет - у каждого гипертоника он случается при разных показаниях на тонометре.

2. Гипотоники. Пониженное артериальное давление не опасно для здоровья, но доставляет массу

неприятных ощущений. Пониженное давление не лечится препаратами, нужно лишь изменить образ жизни. У гипотоников пониженное давление снижается еще больше, когда падает атмосферное давление, разумеется, самочувствие при этом ухудшается.

И гипертоникам, и гипотоникам нужно регулярно измерять давление, особенно если ухудшается самочувствие на перемену погоды. Хорошо бы вести дневник давления и пульса. Он поможет понять, у вас постоянные проблемы с давлением или только когда меняется погода.

Самое важное для гипертоника

Надо ежедневно принимать препараты, снижающие давление. То-

Думай, думай

Сосуды хуже приспосабливаются к перепадам давления, если в рационе преобладают быстрые углеводы (выпечка), обилие жареного и мясного и мало растительной пищи - овощей и фруктов, рыбы и кисломолочных продуктов. У людей старше 35 лет должно быть правильное соотношение растительной пищи и продуктов животного происхождения - 1:3, то есть на 100 г мяса - 300 г салата.

гда в опасные дни в крови будет недостаточная концентрация действующего вещества. Это и не даст организму почувствовать перемену погоды. Прием лекарств от давления от случая к случаю, например, когда на погоду разболелась голова, появилась тошнота или общая слабость, недопустим. Таблетки от давления как экстренная помощь не помогут - потребуются высокие дозы сильнодействующих препаратов.

Чтобы избежать гипертонического криза, нужно принять под язык любой препарат, который быстро снижает давление, например, пропранолол, каптоприл.

Межсезонье - тревожное время

В период оттепели давление у гипертоников повышается за 5-7 дней до резкого похолодания. У таблеток от давления накопительный эффект - чтобы вещество начало полноценно работать, нужен месяц приема таблеток. Лишь тогда любые перепады температуры и погодные капризы не будут влиять на давление человека с гипертонией.

Ф. Усольцева, терапевт, врач высшей категории.

Сильный стресс активизировал нервные центры, управляющие щитовидной железой. Орган испытал мощное перенапряжение, в ответ усилилось производство гормонов. Доказано, что испуг, гнев, тревога могут приводить к стремительному развитию гипертиреоза - буквально в течение нескольких часов. Об этом в свое время говорил знаменитый русский врач С. П. Боткин. При усиленной выработке

ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ ЭТИ УЗЛЫ?

? Ушел из жизни мой муж. Я сильно переживала. Сейчас постоянно беспокоят частый пульс, потливость, плаксивость и удушье. УЗИ показало, что в щитовидке выросли два узла. Врач поставил диагноз - гипертиреоз и настаивает на операции. Но ведь раньше щитовидка меня никогда не беспокоила. Откуда взялись эти узлы?

Е. Ухтомская.

гормонов и перечисленных жалобах надо быстро облегчить состояние. Для этого назначаются медикаменты. Но они лишь умень-

шают образование гормонов в щитовидной железе и не влияют на основу болезни - активизированные нервные центры. Поэтому,

одновременно с лекарственной помощью надо обязательно снимать перенапряжение щитовидной железы. Для этого используется физиотерапия. И еще надо уменьшить психические перегрузки, обязательно отдыхать днем и хорошо питаться.

С. Короткова, эндокринолог, врач I категории.

Пригодится

Причиной метеоризма могут быть не только несовместимость продуктов и банальное переедание, но и хронические заболевания желудка и кишечника. Метеоризм появляется при употреблении в пищу продуктов, богатых клетчаткой и крахмалом: бобовые, капуста, картофель, черный хлеб. Процесс пищеварения нарушается при ферментативной недостаточности, дисбактериозе, опухолях, различных инфекциях. Застой в венах кишечника при варикозной болезни, нарушающий кровообращение в них, также вызывает скопление газов в кишечнике.

Калиновый отвар от диатеза

Мелко нарежьте молодые побеги калины, заполните ими кастрюлю наполовину и доверху залейте водой. Поставьте в духовку на 3-4 часа при небольшой температуре. Потом процедите, отожмите и слейте отвар в темные бутылки. Храните в прохладном месте. Маленьким детям давайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день (за 2 часа до завтрака, через 2 часа после обеда и через 1,5 часа после ужина). Отвар можно немного подсластить. Во время лечения кислая и соленая пища под запретом.

Ребенок ослаблен после болезни?

Идеальный напиток для таких деток - настой облепихи. Растолките 1-2 ст. ложки ягод в стакане, залейте кипящей водой и дайте настояться 20 минут. Процедите, добавьте лимонный сок, мед (если нет аллергии). Такой напиток можно давать детям в течение дня.

ТАК ЗАЯВИЛА ЗА УЖИНОМ ТРЕХЛЕТНЯЯ ДОЧКА. У НАС С ЖЕНОЙ СИНХРОННО ВЫТЯНУЛИСЬ ЛИЦА.

“ТЕПЕРЬ Я БУДУ СПАТЬ ОТДЕЛЬНО!”

Доев пюре с котлеткой и выпив компот, дочь сразу же принялась собирать вещи: пижамку, подушку, плед, мягкие игрушки, книжку, которую ей по главам читали на ночь. И я вдруг подумал: ведь точно так же от мужчины уходит женщина - уже давно все продумано до мелочей, поэтому она решительно, без эмоций и суетливых движений кладет вещи в чемодан.

Три с половиной года этот пахнущий парным молоком маленький гномик спал между нами. Конечно, сначала у нее была своя маленькая уютная люлька - в таких и приносят желанных детей добрые аисты. Люлька была настолько хороша, что, когда пришла пора от нее избавиться, наше объявление в интернете не провисело и десяти минут. Затем появилась кроватка с опускающейся стенкой. Она стояла рядом с нашим ложем, и Верунчик могла путешествовать туда и обратно. И путешествовала. Но спала исключительно в кроватке. Потом дочка с удо-

вольствием спала целых четыре месяца в детской комнате с уютным диванчиком и никогда не приходила к нам по ночам. Но в конце мая среди ночи грянул ураган с проливным дождем, молнией и градом. Мы с женой сразу проснулись, и первая мысль у обоих: как там ребенок? Встать не успели. Раздалось шлепанье босых ножек. В комнату вошла малышка, деловито забралась на кровать и засопела.

С тех пор она спала с нами и наотрез отказывалась уходить в свою комнату. Никакие доводы на Верочку не действовали. Отселить не смогли. Еще и потому, что с ней мы стали полноценно высыпаться. Перестали пить успокоительные, снотворные и сердечные таблетки. Перестали даже ворчать друг на друга. Начали улыбаться перед сном.

Я видел рядом безмятежное личико, чувствуя одновременно любовь, ответственность, нежность и спокойствие. Засыпал и просыпался с этим чувством. Иногда она бормо-



тала во сне: «Обними меня!» Непонятно, к кому это относилось, ко мне или к маме, но мы сразу обнимали ее вместе. И вдруг она уходит. Сама.

«Ну еще ночку поспи с нами», - уговаривала мама. В ответ слышим, что дочка будет обнимать и целовать нас перед сном, но спать будет у себя - и все! «Неужели вы не понимаете, что мне пора, я уже взрослая?»

Понимаем. Все понимаем, сами об этом думали, но откладывали, не могли решиться. И чтобы вот так сразу... Она поцеловала нас и ушла. И постель сразу стала огромной, какой-то пустой и неуютной.

Впрочем, в ту ночь у сказки был счастливый конец. Дочка вернулась со словами: «Завтра пятница? Я решила - до понедельника еще с вами, но потом - все. Я уже большая!» - «Ну конечно!» - поспешили мы с женой заверить ее, внутренне радуясь, что еще впереди три ночи безмятежного детства.

Владимир Гуд.

Как не воспитать эгоиста

Если не хотите, чтобы ваш ребенок вырос эгоистом, не допускайте этих ошибок в воспитании.

1. Детские желания и потребности - главные на свете. Никогда таким образом не сделать ребенка счастливым, ведь из-за своего эгоизма он будет хотеть все больше и больше. И во взрослой жизни, каждый раз не получая желаемого, он неизбежно столкнется со стрессом и депрессией.
2. Отсутствие у ребенка обязанностей. Ребенок не умеет складывать свои вещи, не знает, что такое уборка, потому что родители сами все делают за него. Поэтому дети и не проявляют инициативу, самостоятельность, не несут ни за что ответственности.
3. Ребенок - идол. Это когда родители перехваляют малыша, поют

ему оды по доводу и без повода.

4. Родители не учат детей радоваться за других и сопереживать им. Каким бы жестоким ни стал мир, в нем живет очень много хороших и добрых людей. Тот, кто научится радоваться за других, по-настоящему станет счастливым.

5. Родители подают личный пример эгоизма. Дети все замечают, поэтому не удивляйтесь, если они будут вести себя так же, как вы.

В. Солнцева, детский психолог.

Про лекарства и желудок

На вопросы отвечает гастроэнтеролог, врач высшей категории
Анна ГРАЧЕВСКАЯ.

Боюсь пить антибиотик на голодный желудок

Все лекарства принимаю после еды. Но недавно тяжело переболела бронхитом. Врач выписала антибиотик и настаивала, чтобы я его принимала на голодный желудок. Права ли она?
Н. Урбанова.

Да, некоторые препараты надо принимать именно натощак, не смешивая с пищей. Например, некоторые антибиотики образуют с кальцием или железом, присутствующими в пище, невсасываемые соединения. А действия некоторых препаратов ослабляет жирная пища. Поэтому такие лекарства лучше принимать не после, а за полчаса-час до еды. Конечно, это не касается препаратов, прием которых специально назначается во время или после еды, например, ферментов. Чтобы предотвратить раздражающее действие лекарства на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, можно таблетки (не капсулы!) измельчить и запить теплой кипяченой водой или растворить их в ней и выпить. Если вы все же боитесь за свой желудок, лекарство можно запивать киселем. Только варить его надо из воды и крахмала, без всяких добавок. Такой безвкусный кисель - прекрасное обволакивающее средство и никак не будет влиять на принимаемые вами препараты.

Надо ли проверять щитовидку?

Говорят, если случаются запоры, надо проверить щитовидку. Но какая тут связь?

А. Лихачева.

Причиной запора может быть аутоиммунный тиреоидит, когда организм атакует свою же щитовидную железу. Она постепенно разрушается, и падает уровень гормонов. Один из симптомов аутоиммунного тиреоидита - запор. В этом случае эндокринолог назначает лечение. Как только функция щитовидной железы нормализуется, запоры исчезнут.

Помогут ли бифидобактерии?

Насколько оправдан прием бифидобактерий при дисбактериозе? Ведь они разрушаются в желудке и двенадцатиперстной кишке, не дойдя живыми до толстого кишечника...

И. Новиков.

Если дисбактериоз у вас из-за проблем с желудком, поджелудочной железой, желчевыделительной системой или кишечником, надо заниматься лечением этих органов. Дисбактериоз надо лечить как самостоятельное заболевание, если он причиняет больше страданий, чем болезнь, которая его провоцирует.

Цифры и факты о желудке

- ✓ 500 мл - объем пустого желудка. После принятия пищи желудок обычно растягивается до одного литра, но может увеличиться и до четырех.
- ✓ 2-4 часа тратит желудок на переваривание обеда. Затем пища попадает в тонкую кишку.
- ✓ 22 000 кг пищи в среднем переваривает желудок человека в течение жизни.
- ✓ Приблизительно 5 стаканов желудочного сока вырабатывает в течение суток желудок взрослого человека. Кстати, мысли о вкусе и запахе еды стимулируют его выработку.
- ✓ Желудочный сок содержит 0,2-0,5% соляной кислоты. Такая концентрация может растворить мышцы, кости и некоторые металлы.

МАЛЫШ БОИТСЯ УКОЛОВ?

- ☛ Важно не пугать ребенка заранее: улыбайтесь ему, не кричите.
- ☛ В момент укола старайтесь максимально отвлекать кроху. Заранее обсудите процедуру с врачом: оставьте в кабинете игрушку, которую он подарит ребенку, когда сделает укол.
- ☛ Есть специальные мази с местным анестетиком, которые уменьшают боль после инъекции.
- ☛ Ребенок будет гораздо сильнее бояться, если окружающие тоже очень боятся прививок. Когда все спокойны, улыбаются, уколы переносятся намного легче.

Многие неправильно пользуются клизмой. Какие ошибки чаще всего совершают.

Исправь ошибку!

→ **В клизме теплая или горячая вода.** Из-за этого токсины, которые должны выводиться с каловыми массами, попадают в кровь через стенки кишечника. Запомните: вода в клизме должна быть комнатной температуры!

→ **Слишком частое использование клизмы.** Это вызывает ослабление опорожнительного рефлекса. Для его восстановления может потребоваться несколько месяцев. Так что клизма при запоре - не всегда правильное решение.

НА ДИВАН ПРИЛЕГ ПОСЛЕ ЕДЫ...

К чему может это привести? Об этом рассказывает Наталья Марченко, гастроэнтеролог, врач 2-й категории.

Поза, в которой человек находится после еды, влияет на процесс пищеварения. Переполненный желудок «бастует» и вместо приятных ощущений после вкусного сытного обеда появляется дискомфорт, особенно если принять горизонтальное положение или позу огородника, то есть наклониться. В горизонтальном положении повышается давление на сфинктер - клапан, регулирующий переход Содержимого из одного органа в другой. У здоровых людей это может вызвать простой- дискомфорт, а у

больных с проблемами желудочно-кишечного тракта, любителей прилечь на диван после еды такая привычка заведомо приведет к диспепсическому синдрому, то есть к нарушению пищеварения.

О том, что он уже имеется, можно судить по болям в животе, жжению в верхней части живота, ощущению переполненности желудка, вздутию. Если хотите избежать такого диагноза, как рефлюксный заброс в пищевод содержимого желудка, не ложитесь после приема пищи 2-3 часа. Можно

посидеть, но не в любой позе. Важно не давить на желудок и не подпирать ногами живот, то есть не сидеть сгорбившись. Хорошо бы походить - ходьба способствует перевариванию пищи. И еще одно важное условие, чтобы еда была в радость, - тщательно пережевывайте пищу. Прожевывайте еду до мелкой консистенции, до кашицы. Чем тщательнее вы прожевали пищу, тем лучше она соединится со слюной и в процессе пищеварения легче переварится. Когда грубые, непрожеванные куски попадают в желудок и дальше в кишечник, ферменты с ними не справляются.

Лечебная гимнастика



3-5 мин. в бодром темпе шагайте на месте, высоко поднимая колени. Для усиления нагрузки можно надеть на ноги эспандер-петлю.

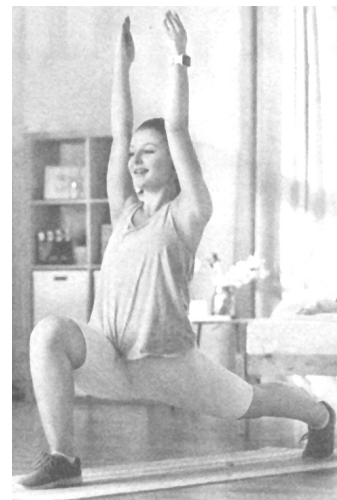
Выполните махи попеременно то левой, то правой ногой. Ноги не сгибайте, носок тяните к себе. Если позволяет растяжка, можно носком касаться пальцев вытянутой руки. Нет? Поднимайте ноги на удобный уровень и следите, чтобы спина оставалась прямой.

Разминка



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

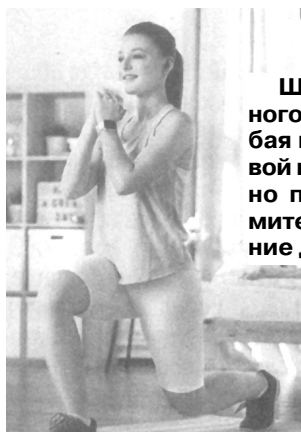
Широко шагните вперед правой ногой и опуститесь вниз, почувствуйте, как растягиваются мышцы бедер. Руки вытяните вверх. Поднимитесь и повторите движение другой ногой.



ЗАРЯДКА ДЛЯ СТРОЙНОСТИ НОГ

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ ПОДКАЧАТЬ МЫШЦЫ И УЛУЧШИТЬ ФОРМУ ЗА 2-3 НЕДЕЛИ!

Основная часть

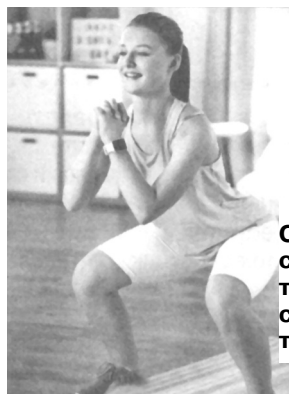


Шагните вперед правой ногой и опуститесь вниз, сгибая колени, пока бедро правой ноги не будет параллельно полу. На выдохе поднимитесь. Выполните упражнение другой ногой.

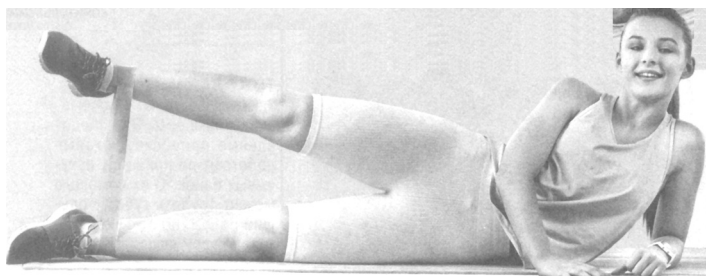
Положите правую ногу на фитбол или стул. Сгибая левую ногу в колене, опуститесь вниз, отводя ягодицы назад. Повторите 10-15 раз и выполните упражнение другой ногой.



Сделайте широкий шаг вбок. Согните колено левой ноги, отводя ягодицы назад, и опуститесь вниз. Выпрямитесь и присядьте, сгибая правую ногу.



Ноги поставьте шире плеч. Отводя ягодицы назад, опуститесь вниз, как будто хотите сесть на стул, который стоит позади. Угол в коленях тупой или прямой.



Лягте на пол на бок. Ноги вместе, носки на себя. Верхнюю ногу поднимайте на 40-50 см (можно надеть фитнес-резинку). Делайте упражнение на одном боку, а затем - на другом.

Важно!

Выполняйте каждое упражнение не менее 10-15 раз. Тренируйтесь через день - и спустя пару недель вы увидите изменения.

Лицо с обложки



ЮЛИЯ ПЕРЕСИЛЬД: «Путешествие в космос сравнимо с рождением детей»

— Юля, прошло почти полтора года после полета. Не кажется ли тебе порой, что все это было как будто не с тобой?

— Не скажу так, но мне кажется, что это было очень давно, лет десять назад. Когда я слышу новости со станции, то, с одной стороны, не верю, что была там, а с другой — очень переживаю за все, что происходит, чувствую свою причастность, ощущаю, что речь идет о чем-то родном.

— Если бы тебе сейчас сказали, что нужно что-то доснять из космической части и есть возможность снова полететь, как бы ты поступила?

— Мне бы очень хотелось полететь, но, оберегая своих близких, я бы уже этого не сделала. Если гипотетически предположить, что я одна, тогда точно согласилась бы.

— Ты знаешь, как они за тебя переживали и внутренне не хотели этого, но не отговаривали?

— Думаю, и по мне, и по Климу было видно, что говорить хоть что-то бессмысленно, мы были очень заряжены на эту историю. И семья нас поддерживала, хотя, конечно, я знаю, что в глубине души мои дети и родители совсем не хотели это-

го. Точнее, им было радостно, что происходит нечто значительное, но всем нужна здоровая и, главное, живая мама и дочь. И странным образом в этот период круг людей разделился, и чем ближе был человек, тем меньше он кричал: «Ура! Давай! Вперед! За звездами!».

— А есть у космонавтов суеверия, касающиеся каких-то слов, из серии, что мысль материальна? Вот даже «прощание» не очень звучит в таком контексте...

— Они не говорят «последний», но и киношники не произносят «последний съемочный день» или «последний кадр», только «крайний». А слову «прощание» у меня посвящена отдельная глава, я писала о том, как для себя пыталась его переформулировать. Потому что, честно скажу, оно звучит страшно. Ты оставила прощальное письмо дочкам. Это же очень страшно и суеверно, на мой взгляд... Я не боюсь этого. И завещания, и письма говорят лишь о том, что ты хочешь подготовить своих близких людей, это ответственность за родных.

— Ты уже закончила писать книгу, и сколько страниц в ней?

— Она написана, в ней страниц двести.

— Ты говоришь, что тяжело об этом вспоминать, а Лев Толстой писал, что человек с радостью рассказывает о своей самой серьезной болезни, когда он полностью излечился. Ваша миссия оказалась выполнима, но...

— Очень интересная мысль Толстого. Это была яркая вспышка, и ожоги все равно остались. Конечно, они заживают, перестают уже так тревожить, но все равно следы есть.

— Ты уже продолжительное время не снимаешься. Отвергаешь сценарии, которые приходят, потому что набираешься сил или не было чего-то интересного?

— С 29 марта 2021 года, кроме фильма «Вызов», у меня не было ни одного съемочного дня и никаких репетиций. В июле закончились съемки, в сентябре было еще два дня на Байконуре. Не снималась я, потому что не было сил, а проекты, которые приходили, не смогла так зарядить, чтобы я согласилась участвовать в них. Я рада, что сейчас появились роли, которые взволновали меня, и начинаю работу и в кино, и в театре. Кроме того, я писала книгу, это заняло много времени. И этот год сильно болела мама, мы прошли страшный, тяжелый период, не было ни душевных, ни моральных сил, чтобы даже чем-то увлечься. У меня ощущение, что только сейчас я выдохнула.

— Во время отбора и подготовки у тебя ни разу не было психологического срыва, желания, пусть минутного, свернуть с пути?

— Срыва не было, но поскольку и отбор, и подготовка каждый день приносили массу проблем, то, когда они появлялись, казалось, что их никогда не решить, не справиться. И, конечно же, первым желанием, как у любого человека, было отказаться.

— Много сумасшедших, не смотря на трансляции с Байконура и со станции, писали, что ни в каком космосе вы не были. Как воспринимала это?

— Людей, поддерживающих теорию всемирного заговора и того, что Земля плоская, не так мало. (Смеется.) Невозможно обижаться на таких. Облить грязью легко. Это могут делать слабые и ничтожные личности.

— А ты бы ухватила за фильм «Вызов», если бы там не было космоса?

— Мне очень понравилась история, и я подключилась к героине. В первую очередь рассказ о женщине, которой надо научиться любить и которая хочет встретить свою любовь. Но она до сих пор не может

себя простить и отпустить предыдущие отношения. И это история женского коллектива: бабушки, мамы, дочери, что для меня тоже очень понятно. Поэтому роль меня зацепила. Но когда я читала сценарий, космос уже был, не знаю, как бы я прочла без него. (Улыбается.)

— Где-то год или полтора назад ты тоже признавалась, что хочешь по-настоящему влюбиться. Говорят, что надо свои желания отправлять в космос, а ты его сама доставила точно по адресу, и все случилось.

— Можно и так сказать. (Улыбается.) В общем, получилось, что фильм принес тебе в том числе и это, потому что твой герой тоже снимался там. Наверное, да. Но я по-прежнему, не хочу обсуждать свою личную жизнь. Я поняла, что это точно не то, про что нужно говорить.

— В те периоды, когда ты была одна, чувствовала себя сильнее?

— Может быть, я и чувствовала себя в чем-то сильнее, потому что одной проще принимать решения, не надо ни с кем советоваться, ни под кого подстраиваться, никого слушать. Но в таком состоянии ты все равно несчастнее, несмотря на всю эту простоту.

— А тебе хочется хоть иногда быть слабой?

— Да, но мне это трудно дается. Очень тяжело делегировать кому-то обязанности, дать возможность делать что-то за тебя, потому что кажется, что сама все сделаешь лучше. (Смеется.)

— Когда ты готовилась к полету, наверное, мало что делала по

дому. А вообще, что на тебе из домашних занятий?

— Во-первых, когда я проходила подготовку, тоже занималась хозяйством. У меня, безусловно, есть помощники, но они не всегда здесь, и их не так много. Я убираю сама, гуляю с собакой, если я дома, го-

или женщина? Сложный вопрос. Не знаю, я нахожусь в поиске баланса. И это всегда тяжело дается, потому что профессия забирает много сил, энергии и файлов в мозг.

— У твоих дочек сейчас такой возраст, когда даже маленькая разница в четыре года может ощущаться большой. Как они общаются друг с другом?

— Да, этот разрыв сейчас ощущается. Аня уже взрослая, у нее другие интересы, а Маше очень хочется, как это всегда, наверное, бывает, общаться со старшей сестрой и с ее друзьями. А они немножко возмущаются: «Мелкая, чего ты с нами?!».

— Дочки по-разному переживали всю эту историю. А в чем они еще отличаются? Они разные и по внешним проявлениям...

— Они очень разные, это точно. Маша пока про внутренний мир, а Аня — про внешний. Младшей вообще все равно, как она выглядит, ей важен баланс внутри, то, о чем она сейчас думает, какую музыку слушает, что смутит, а Ане нравится быть на виду. Но Маша — еще ребенок, а Аня действительно уже взрослая.

— А каким подарком каждая из них больше радуется?

— Хорошо, что они вообще радуются подаркам. Я их в этом смысле балую. Но одним из самых лучших подарков для Маши была собака. Аня тоже ее очень любит, но для нее это не было таким событием. Когда мы везли кота с Крита, Аня тоже была за, но посыл шел, конечно, от Маши: «Как мы его оставим? Он тут один погибнет без нас». Аня скорее обрадуется, если мы куда-то пойдём развлекаться, а Маша тому, что проведем вечер дома и посмотрим вместе кино.

— Юля, ты можешь себя назвать счастливым человеком?

— Безусловно, даже никаких вопросов на эту тему не возникает.

— А какие моменты своей жизни ты можешь сравнить с тем счастьем, что испытала от старта до приземления?

— Наверное, путешествие в космос сравнимо с рождением детей. Я помню, что когда впервые увидела свою дочь Аню, подумала: «Это космос». (Улыбается.) Рождение детей, влюбленность — такого уровня события. И как прекрасно, что полет был, а главное, что бы ни случилось, никому этого у меня уже не отнять.



товлю. В общем, делаю все и с большим удовольствием.

— Не так давно начала заниматься пилатесом. Стала ли ты после своего опасного приключения уделять больше времени?

— Да, я хожу на пилатес, но, как и раньше, основную часть свободного времени провожу с детьми. Мне нравится семейное кино, выставки, спектакли, на которые можно пойти всем вместе. С удовольствием посмотрели «Чебурашку».

— Куда же тогда везать, например, свидания? Хочется же пойти или поехать куда-то с любимым человеком...

— С этим всегда проблема, время действительно не резиновое. А кто ты в большей степени: мама





НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ: строим планы на будущее

«Какие у тебя планы на отпуск?» - «Я не знаю, чем сегодня день закончится, а ты загадываешь так далеко! Да и зачем планировать, если все равно ничего не понятно».

Согласны? Да, пожалуй, это та реальность, в которой сейчас находится большинство людей. Уровень неизвестности зашкаливает, а горизонт видения сокращается до нескольких дней. Но планировать можно и нужно! Это позволяет держать жизнь под контролем и значительно понижает уровень тревоги. Но как это работает в современных условиях?

СТРОИМ ПИРАМИДУ!

Наверняка вы слышали о пирамиде Маслоу (изучали в школе на экономике или обществознании). Согласно этому учению человеческие потребности располагаются одна над другой по принципу возрастания важности. И если базовые (нижние) потребности не удовлетворены, то рухнет вся конструкция.

В основе базы лежат физиологические потребности: сон, еда, тепло. Выше - безопасность. Еще выше - социализация. Далее - желание достичь успеха и уважения. И на самом верху - познание самого себя.

Вспомните, где вы были, когда мир начал меняться. И если вы сейчас опустились на ступень ниже, следует осознать, что планировать жизнь по-старому уже не получится. Отсюда и начнем новый путь вверх.

ОПРЕДЕЛЯЕМ ЗОНУ КОНТРОЛЯ

Есть то, что мы можем контролировать, и то, что нам неподвластно.

И наша сила не в том, чтобы идти наперекор судьбе, а в том, чтобы двигаться к тому, что в нашей власти. А то, что контролировать невозможно, можно исключить из зоны ответственности.

ВСПОМИНАЕМ КЛАССИКУ

Знаменитый театральным режиссер К.С. Станиславский в своей преподавательской системе использовал упражнение «Три круга», основанное на переключении внимания. Подобное упражнение можно использовать и для корректировки своих планов. Спросите себя:

1. Что я хочу видеть вокруг себя?
 2. Каким человеком хочу быть сегодня, завтра и через неделю?
 3. Что я могу сделать, чтобы ситуация стала такой, как я хочу?
- Ответы на эти вопросы дадут начало конкретным действиям.

РАССЧИТЫВАЕМ НА СЕБЯ

Когда вокруг все идет не по плану или, хуже того, расстраивает и мешает, то нужно научиться ставить «фильтры» на внешние события. Чем больше мы концентрируемся на плохих новостях или мыслях, тем больше в нашей жизни их становится.

ДОБАВЛЯЕМ ПРЕДСКАЗУЕМОСТИ

Стресс и депрессия появляются там, где нет контроля над ситуацией. Чувство контроля дает ощущение безопасности и уверенности в будущем.

Сделайте свою жизнь более предсказуемой: старайтесь просыпаться и ложиться в определенное время, завтракайте в одно и то же время сытной едой, читайте классику, регулярно занимайтесь спортом и т.п. Если придерживаться собственных ритуалов, жизнь станет более понятной, предсказуемой и приятной.

УБИРАЕМ ХАОС

Кризис и хаос, как два сообщника, появляются там, где нет понимания в последовательности принятия решений. Поэтому контроль над собственными действиями призван вернуть вам ощущение уверенности в себе.

Да, вы не можете контролировать курс валют, но вы точно должны знать, что будет у вас на завтрак и где вы окажетесь вечером после работы.

ДАЕМ СЕБЕ ВРЕМЯ

Сильный стресс провоцирует когнитивный дефицит: мозгу становится сложнее обрабатывать входящую информацию, и вы «тормозите» над привычной работой или перечитываете главу книги вновь и вновь. Таким образом организм адаптируется к стрессу.

Поэтому, если вам предстоит какое-то серьезное дело, просто выделите на него в своем расписании чуть больше времени, чем выделяли обычно. Позаботьтесь таким образом о себе и своем спокойствии.

Моя мама была настоящей ударницей труда. Рано потеряв мужа, она считала, что женщина должна быть способна самостоятельно прокормить семью. Приучила к этому и меня. Увы, возвращенное мамой трудолюбие привело к краху моего первого брака. Супруг заявил, что не потерпит рядом еще одного «мужика в юбке». Второй союз также имел все шансы закончиться разводом, но тут я решила изменить свою жизнь.

О ЧЕМ ТЫ МЕЧТАЕШЬ?

Помню, еще в детстве родная тетя спрашивала меня, о чем я мечтаю. А я качала на руках куклу, параллельно помешивая воображаемый суп в пластмассовой кастрюльке, и говорила, что хочу быть мамой. И это была абсолютная правда.

Только когда эта семья у меня появилась (уже во втором браке), я старалась как можно быстрее сбегать от нее на работу. По вечерам меня ждали муж и двое детей, а я не успевала им даже ужин приготовить. В конце концов супруг не выдержал и предложил: «Может, ты не будешь работать?»

Его вопрос вызвал у меня ступор. Я вообще не представляла, как можно сидеть дома и ничего не делать. «Ну, почему же ничего? - возразил муж. - Будешь заниматься домом. Наконец уделаешь нормально время детям. Мелкий вот не вылезает из простуд, а мы его больным в садик водим». - Тут уже я почувствовала себя виноватой, а потому согласилась на эксперимент. Взяла на работе отпуск и села дома. Первые дни прошли как в тумане, потому что я как будто пыталась оправдаться за свою незанятость и не давала себе ни минуты отдыха. В итоге к вечеру чувствовала себя еще хуже, чем после работы. Муж удивлялся...

Настоящие же чудеса начались тогда, когда я поняла все прелести и выгоды нахождения дома.

МАСТЕРИЦА НА ВСЕ РУКИ

Домохозяйство действительно может стать адом, если воспринимать его как обузу и тюрьму. Но я вовремя запретила себе это делать и стала относиться к нему как к творческой работе. В конце концов, у каждой женщины, остающейся дома, имеется немало важных задач.

Вкусно накормить. Например, муж оказался гурманом. Раньше он, жалея меня, молчал о том, что разогретая еда уже не кажется ему такой вкусной. Теперь же признался, что любит свеженькое, и всячески стал поощрять мои кулинарные эксперименты. Дети и вовсе всегда были малоежками. Для каждо-



ДОМОХОЗЯЙКА: гордиться или стыдиться?

Некоторые всерьез считают домохозяек женщинами второго сорта. А мое мнение совсем иное: домашняя работа и уход за близкими не менее важны, чем походы в офис!

го нужно было придумать, что приготовить, чтобы тарелка оказалась в итоге чистой.

Всех организовать. Чтобы муж не забыл дома сумку с бумагами, старший сын сделал черчение, а младший - поделку для сада, нужна внимательная хозяйка.

Каждого утешить. Муж после работы может прийти уставшим и подавленным, а дети - пожаловаться на несправедливость учителя или сложное задание.

Это я перечислила основные обязанности, а ведь еще нужно облагородить дом, чтобы в нем было красиво, постирать, рассортировать, разложить... Кроме того, помочь детям с заданиями и просто побеседовать по душам. Соседка как-то сказала мне: «Тебе, наверное, скучно сидеть дома целыми днями...» Знала бы она, какая насыщенная у меня жизнь!

НЕ ТОЛЬКО ГОТОВКА И УБОРКА

Некоторые мои знакомые, привыкшие мыслить стереотипно, до сих пор считают, что я страдаю, будучи домохозяйкой, и вся моя жизнь ограничивается уборкой, готовкой и глажкой. Как бы не так!

В процессе я занимаюсь саморазвитием. Пока варится суп, могу взять в руки любимую книгу по психологии, а когда управляюсь с уборкой, слушаю аудиолекции или включаю фоном интересную передачу.

Выдалась свободная минутка? Теперь я ее ценю больше чем когда-либо и стараюсь заполнять любимыми делами. С некоторых пор

с удовольствием рисую и вяжу разную мелочь. Сначала свои вязаные работы дарила подружкам, а потом их знакомые стали просить смастерить что-нибудь и для них - уже за деньги. А ведь раньше я и представить не могла, что мое увлечение можно монетизировать.

ОДНИ БОНУСЫ!

Вот уже два года, как я домохозяйка. За это время стали очевидны приобретенные мною бонусы. Прежде всего, я выстроила удобный график. Я не занимаюсь домашними делами сутки напролет, а потому вечером и в выходные дни у меня остается достаточно времени на мужа и детей. Кроме того, на мне планирование отпуска, небольших поездок и организация культурных мероприятий для всей семьи. Моя задача - пересмотреть сайты с выгодными и интересными предложениями, а потом сделать выкладку мужу.

У меня всегда есть возможность оставить детей дома, если вдруг они приболели или вот-вот заболеют. И больше нет необходимости переживать, как отпроситься с работы.

А главное - муж стал больше зарабатывать! Теперь он знает, что не стоит ждать финансовой помощи от работающей жены, а значит, надо выкладываться по максимуму. Но он только рад, что я всегда дома, и признается, что по вечерам спешит домой с особым чувством, зная, что его там ждут.

Наталья.



Жан-Поль Бельмондо и Мария Карлос Сотто

Жизнь после Бельмондо: КТО БЫЛ С НИМ РЯДОМ В ПОСЛЕДНИЕ ДНИ

Они много лет соперничали за роли, сердца женщин и любовь зрителей. Спорили и обижались: чьё имя должно быть написано сверху. Ссорились и мирились. Отказывались сниматься вместе — и всё равно снимались. Но при этом нежно дружили и всегда поддерживали друг друга. На похоронах Бельмондо, умершего 6 сентября 2021 года, 85-летний Ален Делон признался, что чувствует себя опустошённым, и добавил: «Было бы неплохо, если бы мы умерли с ним в один день...»

БЕЛЬМОНДО И ТАНЦОВЩИЦА ЭЛОДИ: ТРОЕ ДЕТЕЙ И РАЗВОД СПУСТЯ 12 ЛЕТ

Жан-Поль Бельмондо не был классическим красавцем с идеальными чертами лица — в отличие от Алена Делона. Но пользовался не меньшим успехом. Однажды Делон сказал: его женщины любят за то, что он заставляет их плакать, а Бельмондо — за то, что он заставляет их смеяться. Впервые 20-летний Бельмондо влюбился в юную танцовщицу Рене Константен. Она тоже полubiла начинающего актёра. Поначалу молодожёны жили вместе с родителями Жан-Поля, но

потом ему заплатили неплохой гонорар, и они смогли купить собственное жильё. Он называл жену Элоди, и ей это нравилось. Один за другим родились трое детей — две дочери и сын.

Элоди признавалась журналистам, что обожает мужа — ведь он такой оптимист и весельчак, с ним не соскучишься! Но потом отношения дали трещину. Бельмондо становился всё популярнее, вокруг него увивались толпы поклонниц... И однажды Элоди не выдержала: узнав, что муж позволяет себе романы на стороне, после 12 лет брака подала на развод.

БАЛЕРИНА НАТАЛИ: ОТПУСТИЛ ЕЁ К МОЛОДОМУ МУЖЧИНЕ

И второй его женой тоже стала танцовщица. К тому времени в его жизни уже успели побывать несколько женщин, с каждой из них он жил довольно долго, но в конце концов разочаровывался. Однажды Бельмондо, в очередной раз оставшийся один, познакомился с Натали Тардивель — изящной балериной на 30 лет моложе. Натти не стремилась к весёлой разгульной жизни, как предыдущие его подру-

ги. Нет, она приезжала к нему на репетиции, чтобы поддержать, а после съёмки везла его домой и кормила домашними пирожками. Их отношения продолжались 12 лет.

В 2001 году Натали спасла жизнь Бельмондо: у него случился инсульт, она вовремя доставила его в реанимацию, а потом долго выхаживала любимого. Окрепнув, актёр женился на ней. И вскоре она сделала ему лучший подарок к 70-летию: призналась, что беременна. Малышка Стелла родилась в 2003 году. А спустя 5 лет супруги развелись: Бельмондо решил «отпустить» жену к более молодому мужчине.

МОДЕЛЬ БАРБАРА:

БЫЛА С НИМ ИЗ-ЗА ДЕНЕГ

Был у него и ещё один страстный роман — с моделью «Плейбоя» Барбарой Гандольфи. Но вскоре выяснилось, что ей нужны только его деньги. Полиция уговаривала актёра написать заявление, ведь по наводке Барбары его дом дважды грабили. Но он не стал на неё заявлять — просто из мужской порядочности и благодарности за проведённые вместе счастливые дни. А буквально год назад стало известно, что рядом с неотразимым «Профессионалом» — женщиной, с которой он когда-то встретился прежде, которую он называл своей музой и в которую был влюблён: Мария Карлос Сотто Майор. Когда разгорелся их роман, ей было 19, а ему 48, и семь лет они провели вместе. И вот на склоне жизни Бельмондо вновь обрёл рядом с собой преданное сердце. Мария была с ним до конца.

АЛЕН ДЕЛОН: РАЗБИЛ СЕРДЦЕ РОМИ ШНАЙДЕР

Ален Делон всегда оставался мрачным романтическим героем — именно какой-то внутренний надлом, трагичность в глазах привлекали к нему женщин. Он понимал, что его главный капитал — внешность, и очень боялся потерять его. Отсюда — и неуверенность в себе, которую он старательно скрывал. В жизни Делона было много женщин. Гораздо меньше было любви. С Роми Шнайдер они познакомились совсем юными — и он однажды разбил ей сердце, бросив красавицу актрису даже не по телефону (боялся с ней говорить), а с помощью письма.

ДВА СЫНА: ЛЮБИМЫЙ И НЕПРИЗНАННЫЙ

У него был головокружительный роман с певицей Далидой, причём в годы, когда они оба были неизвестными и бедными. Они оба мечтали о славе — и любили друг друга.



Жан-Поль Бельмондо в фильме «Профессионал»

Прошли годы, они стали звёздами. И чувства вспыхнули с новой силой. Но всё же их пути разошлись.

Натали Делон, к которой Ален ушёл от Роми Шнайдер, была очень похожа на него. Некоторые критики даже писали, что актёр, подобно Нарциссу, влюбился в собственное отражение. Их брак продлился пять лет, и это были непрерывные качели между «смехом и яростью». В этом браке родился сын Энтони, но к тому времени сына родила и немецкая актриса Нико. Она утверждала, что Ари Булонь — ребёнок Делона, но он не признавал мальчика, хотя его взяли на воспитание его родители. Ари Булонь до сих пор ненавидит Делона, не упуская случая назвать его «бессердечным чудовищем».

УШЁЛ ОТ МИРЕЙ ДАРК, А РОЗАЛИ УШЛА ОТ НЕГО

С актрисой Мирей Дарк Делон прожил в гражданском браке 15 лет. Советские зрители запомнили роскошную красавицу по роли в фильме «Высокий блондин в чёрном ботинке» с Пьером Ришаром — там она красовалась в чёрном платье с рискованным вырезом на спине. Детей у них не было — Мирей запретили беременеть врачи, из-за слабого сердца. Однажды она попала в больницу с серьёзным сердечным приступом, а пока лечилась — Ален Делон полюбил другую и

ушёл к ней. Следующей гражданской женой актёра стала молодая голландская модель Розали Ван Бремен. Она родила двоих детей: Анушку и Алена-Фабьена. На сей раз женщина успела бросить французского сердцееда первой, и это стало для него шоком.

Что они не поделили?

Да, и у Жан-Поля Бельмондо, и у Алена Делона было много женщин. Но как же по-разному развивались их романы, и по-разному они пришли к закату жизни. А что же с их вечным противостоянием и конкуренцией? Они были двумя безусловными звёздами, одинаково яркими и ослепительными. Оба «выстрелили» одновременно — в 1960 году. Снимались у одних и тех же режиссёров, играли похожих персонажей — гангстеров-одиночек. Нередко появлялись в одних и тех же фильмах. Знаменитый конфликт произошёл на съёмках криминальной комедии «Борсалино».

Они оба уже были к тому времени звёздами первой величины. Согласно контракту, в титрах имя Бельмондо должно было идти первым. Однако Ален Делон воспользовался своим правом продюсера. Он поставил свою фамилию впереди, указав в титрах: «Ален Делон представляет». Тогда-то они и поссорились. Некоторые СМИ писали, что актёры поклялись никогда больше не сниматься вместе.



**Ален Делон
и Жан-Поль Бельмондо**



**Ален Делон в фильме
«Искатели приключений»**

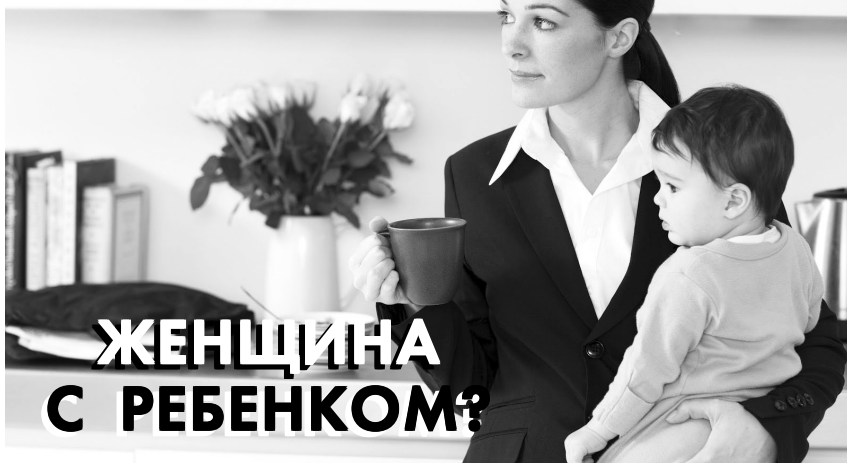
«Играть с Делоном — всё равно, что мчаться на «Феррари»»

А они, между тем, поддерживали прекрасные отношения. Спустя несколько лет на прямой вопрос об их вражде Бельмондо так же прямо ответил, что вражда — это миф, а на самом деле они близкие друзья. И добавил: играть с Делоном — сплошное удовольствие, это как мчаться по шоссе на «Феррари». Ему вторил Делон, повторяя, что их связывает не просто дружба, а настоящее братство. В 1998 году, спустя 28 лет после «Борсалино», эти два гиганта вновь сошлись на одном «ринге» — снялись вместе в фильме «Один шанс на двоих». Обоим было уже хорошо за 60, но это не помешало роскошным мужчинам блистать и покорять: от них невозможно отвести взгляд, настолько хорошо их дуэт.

И вот, после длинного пути, которым они шли параллельно, один из них сошёл с дистанции. Нет больше великолепного Бельмондо. Ален Делон на траурной церемонии, куда он пришёл с сыном Энтони, старался держать лицо: улыбался в камеру. Но потом признался: лучше бы он умер в один день со своим «заклятым другом». Затем стало известно, что Ален Делон планирует эвтаназию в Швейцарии, где эта процедура разрешена законом. Однако на сегодня это решение артист не реализовал.



**Ален Делон
и Роми Шнайдер**



Идеальный сотрудник!

Как бы нам ни хотелось верить в прогресс, приходится признать очевидное: на рынке труда женщина с детьми - не самый желанный соискатель. А ведь у такого кандидата есть весьма серьезные достоинства, и работодателям стоит об этом помнить.

Андрей, владелец собственного бизнеса, признается: «За годы работы я понял, что лучшие сотрудники - это матери-одиночки. Они понимают, как не просто им найти новую работу, поэтому держатся за свою должность мертвой хваткой. Такие сотрудники не нуждаются в дополнительном стимулировании. Необходимость кормить детей - вот и вся мотивация. И даже если иногда женщинам нужно отпроситься, чтобы отвести ребенка к врачу, они это потом с лихвой отработывают». Звучит довольно жестко, зато честно. К тому же у сотрудниц с опытом материнства есть и другие преимущества.

ОРГАНИЗУЕМ ВСЕ ЧТО ЗАХОТИТЕ!

Вы когда-нибудь организовывали детский день рождения хотя бы на десять человек? А пробовали составить удобное расписание для ребенка, у которого драмкружок, кружок по фото и еще масса других занятий? А распланировать свое время так, чтобы успеть переделать миллион домашних дел и еще почитать детям книжку перед сном? Практически любая мать - это чемпион по тайм-менеджменту и организации рабочих процессов. Умение планировать и многозадачность - обязательные навыки материнства, без них просто не выжить. Поэтому матерей можно смело брать на должности, требующие хороших организаторских способностей. К тому же молодые мамы сильно замотивированы на то, чтобы выполнить все рабочие задачи в срок. Иначе не получится уйти с работы вовремя, а

ведь детей еще нужно забрать из детского сада!

УМЕНИЕ ДОГОВАРИВАТЬСЯ

Кто проходил с ребенком кризис 2-3 лет или подростковый период, тот сможет договориться с кем угодно и о чем угодно. Попробуйте увести рыдающего трехлетку из детского магазина, когда он валяется по полу и требует немедленно купить ему половину отдела с игрушками. Если вы овладели навыком подобных кризисных переговоров, то даже самые сложные и неговорчивые клиенты не смогут устоять перед вашим спокойствием, рассудительностью, эмпатией и умением договариваться. Вы знаете, как снизить накал страстей, найти нужные слова и интонацию, привести убойные аргументы, обнаружить компромисс и заставить собеседника плясать под вашу дудку. Поэтому женщины с детьми должны быть желанными работниками в тех профессиях, где приходится иметь дело с людьми.

ЗНАТОК ЦЕЛЕВОЙ АУДИТОРИИ

Согласно социологическим исследованиям, среднестатистический житель нашей страны - это женщина, городская жительница. Она работает в сфере продаж (са-

Женщины с детьми - настоящие мастера многозадачности. Они могут одновременно и вести переговоры, и составлять планы, и подчитывать результаты - да еще и кофе успеть выпить!

мая популярная отрасль), ее зовут Наталья Смирнова (самые популярные имя и фамилия), ей 40 лет, и у нее есть семья. Так выглядит портрет типичного потребителя товаров и услуг. Поэтому маркетологи и рекламщики должны из кожи вон лезть, чтобы завладеть ее вниманием. А кто, как не женщина с детьми, может лучше всех понять, как это сделать? Поэтому продавайте этот опыт, делайте акцент на том, что знаете запросы и потребности условной «Натальи Смирновой». В вашем лице компания приобретет ценного сотрудника, знающего свою целевую аудиторию.

РАБОТА В КОМАНДЕ - ВАШ КОНЕК

Вы когда-нибудь читали сообщения в родительском чате, где тридцать взрослых людей обсуждают, как лучше организовать детскую елку? Если вы были участником этой битвы не на жизнь, а на смерть, и выжили, то определенно сможете влиться практически в любой коллектив и наладить доброжелательные отношения с коллегами. Молодым матерям приходится общаться с большим количеством людей - учителями и воспитателями, врачами и спортивными тренерами, родителями одноклассников и одноклассников. И со всеми нужно найти общий язык, не поссориться из-за ерунды, отстоять свои интересы, понять и принять чужую точку зрения, обойти острые углы. Это отличный полигон для отработки умения работать в одной команде с самыми разными сотрудниками.

МАСТЕР АНАЛИТИКИ

В современном мире дети считаются высшей ценностью. Родители стремятся дать им все лучшее - правильное питание, отличное образование, интересные развлечения, современную медицину. И чтобы из нескольких десятков школ выбрать подходящую, ответственная мать перелопачивает груды информации, анализирует рейтинги, официальные сайты, опрашивает других родителей. А уж о детских болезнях женщины знают зачастую больше самих педиатров. Если у вас есть ребенок, вы привыкли быть в постоянном поиске новой информации. Разбуди любую женщину посреди ночи, и она не придя в сознание назовет вам марку лучших детских подгузников, телефон грамотного ортопеда, список симптомов гриппа и диапазон нормальных показателей биохимии крови. Поэтому с задачей найти наиболее выгодных поставщиков и наиболее качественные материалы она справится на раз-два.



СВОЯ НОША НЕ ТЯНЕТ

Любовь родителей к ребенку безусловная. Отцы и матери любят своих чад и в год, и в десять, и в двадцать лет. В некоторых случаях не перестают их опекать и после совершеннолетия.

Год выдался урожайный, яблоки на дачном участке клонились к земле под тяжестью плодов. Нина вставала затемно, чтобы успеть на первую электричку, собирала яблоки и везла две тяжелые корзины в город. Продавала и снова ехала на дачу. За день удавалось сделать несколько рейсов, и Нина так уставала, что ног не чувствовала.

ДОЛГОЖДАННЫЙ СЫНОЧЕК

- Что же тебя сын на машине не возит? - с притворным участием спросила однажды соседка. - Вроде новую недавно купил.

Купил... Нина чуть заметно вздохнула. Кредит выплачивать еще целый год, пенсии едва хватает. Хорошо, участок есть, овощи свои, да вот яблоки на продажу.

- Некогда ему, работает, - коротко ответила женщина соседке.

Не станешь ведь объяснять

каждому, что не хочет она беспокоить сына по пустякам. У него временные трудности - что-то не ладится в бизнесе, и денег нет. Ничего, он парень умный, все у него сложится, Нина была в этом уверена. Просто его нужно сейчас поддержать. Кто еще поможет, если не родители?

Аркаша был поздним ребенком. Нина родила его почти в 40 лет, когда уже отчаялась и мечтала перестала о малыше. И вдруг случилось чудо - долгожданная беременность.

- Только бы сил и здоровья хватило, чтобы сына на ноги поставить, - часто говорил Иван.

Младенец родился слабым, болезненным. Нине пришлось уйти с работы и растить Аркашу дома. Хорошо, что у Ивана была приличная зарплата, на безбедную жизнь им хватало. Деньги в семье всегда были, и Аркаша ни в чем не нуждался. Сын рос, и вместе с возрастом росли

его запросы - новый компьютер, плеер, модный мобильный телефон...

Аркадий окончил университет, ему повезло найти неплохую работу, и Нина вздохнула с облегчением - наконец сын будет сам себя обеспечивать, и муж сможет уйти на заслуженный отдых. В последнее время он неважно себя чувствовал, но держался и продолжал работать. Нина переживала за супруга: ему бы обследование пройти, подлечиться, да все было некогда. Но теперь она была твердо настроена взяться за его здоровье. Первым делом она повела Ивана в поликлинику, а потом, по рекомендации врача, решила отправить его в хороший санаторий. Деньги на поездку были, Нина старательно откладывала. Но путевку купить не успела, Аркадий огоршил новостью:

- Mam, пап, я женюсь!

Нина за сердце схватилась! Какая женитьба, рано еще, молодой совсем...

- Не переживай, мать, пусть женится, - успокаивал Иван. - Зато и мы внуков успеем понячить. А в санаторий я потом поеду.

Нина утерла слезы и согласилась.

В ОМУТЕ КРЕДИТОВ

После свадьбы молодые поселились в комнате Аркадия. Невестка Марина оказалась милой девушкой, слегка избалованной, но доброй и покладистой. Нина быстро к ней привыкла и успела привязаться всей душой. Казалось бы, живи и радуйся, но Аркадий снова озадачил родителей.

- Mam, пап, нам с Мариной нужна отдельная квартира. Давайте нашу разменяем.

- Сынок, разве вам плохо живется с нами?

Нина чуть не плакала, уговаривала сына образумиться, убеждала, что достойный обмен не получится, нужна будет доплата, а где деньги взять?

- Можно в кредит, - предложил Аркадий.

- Никогда мы с отцом в долг не жили, нечего и начинать на старости лет, - возразила Нина.

Сын приводил свои аргументы, настаивал и обижался, что мать с отцом не хотят ему счастья. В конце концов родители смирились, тем более что нашелся вариант без доплаты. Правда, одна из квартир была совсем маленькая, а во второй требовалось сделать капитальный ремонт. В маленькую переехали Нина с Иваном, а на ре-

монт квартиры сына пришлось все же взять кредит.

- Не переживай, мать, - успокаивал Аркадий. - Я подработку нашел, плюс ваша пенсия, выплатим долг.

Действительно, за год сумели погасить кредит, и Нина повеселела. Они с мужем обжились в своей маленькой квартирке, перезнакомились с соседями и привыкли к новому району. Аркадий с Мариной жили неподалеку, строили планы на будущее и, казалось, были всем довольны.

Трудности начались, когда Аркадий потерял работу. В его конторе произошла реорганизация, и он попал под сокращение штата. Нина думала, что сын станет искать новую работу, но он решил, что отныне будет заниматься бизнесом.

- Mam, пап, мне нужен первоначальный капитал. Я вам все верну, когда раскручусь, - уговаривал он родителей. - Сами подумайте, зачем гнуть спину на чужого дядю, когда можно работать на себя?

Нина немного сомневалась в коммерческих способностях Аркадия, но перечить не стала. Хорошее дело он задумал, грех не поддержать. Иван тоже хорошо воспринял планы сына и согласился взять очередную кредит.

- Ничего, мать, справимся, - подбадривал он Нину.

Она кивала в ответ: конечно, они справятся. Главное, сыну помочь, больше ведь никто не поможет. А сын у них хороший вырос, о семье заботится, о деле думает, не то что другие парни его возраста, которые целыми днями пиво пьют. Насмотрелась она на таких бездельников во дворе, потому особенно гордилась Аркадием.

«МНОГО ЛИ НАМ НАДО?»

Получив деньги, Аркадий арендовал точку в торговом центре, завез товар и занялся торговлей. Денег на зарплату продавцам пока не было, и на первых порах за прилавком стояла Марина. Нина про себя молилась, желала детям удачи и, как могла, помогала - убирала в их квартире, пока невестка на работе, забивала холодильник продуктами, забирала из почтового ящика счета и оплачивала.

Через три месяца Аркадий снова пришел с просьбой.

- Mam, пап, машина позарез нужна. Какой бизнес без машины? Это просто смешно.

Нина с Иваном украдкой переглянулись. Кредит, взятый ими на открытие бизнеса, не был погашен, платить предстояло

еще долго. Пенсии Ивана хватало на ежемесячные выплаты, а на пенсию Нины они сами жили.

- Я накопил на первый взнос, не волнуйтесь, - поспешил добавить Аркадий. - Мне бы только кредит оформить на вас, а платить я сам буду. Торговля идет хорошо, скоро разбогатею и сразу отправим отца в санаторий!

Родители согласились. Действительно, дело у сына шло неплохо, он уже подумывал об открытии второй торговой точки.

И вот наконец счастливый Аркадий прокатил родителей на новеньком, сверкающем автомобиле до магазина. Нина с гордостью и затаенным превосходством поглядывала на соседок, сидящих на лавочке во дворе, - вот, смотрите, какой у меня сын! А через несколько дней случилась беда. Аркадий не справился с управлением, попал в аварию и разбил машину. Хорошо, что сам цел остался. Ремонт автомобиля обошелся дорого. Нина даже колечко свое с камушком в ломбард отнесла, чтобы заплатить в автомастерской. Ивану ничего не сказала, незачем расстраивать мужа, это ведь был его подарок.

После этого случая неприятности посыпались как из рога изобилия. То налоговая с проверкой, то штраф от пожарной инспекции, то партия бракованного товара пришла, то новая продавщица проворовалась... Аркадий нервничал, злился и не знал, как поправить пошатнувшееся благополучие. Денег катастрофически не хватало, и Нина с Иваном без лишних слов взяли на свои плечи бремя по кредиту за машину. Что поделать, платить надо, а у сына пока трудности, надо помочь.

- Ничего, картошка нынче уродилась, до весны хватит, - подбадривал Иван жену.

- А я мешок муки со скидкой купила, всю зиму пироги есть будем, - отвечала Нина. - Еды хватит, я и не переживаю. Много ли нам надо?

А про себя думала, только бы здоровья хватило. Ее беспокоило, что она так и не выполнила рекомендации врача, не отправила мужа в специализированный санаторий. Ну ничего, они потерпят, сколько надо, лишь бы у сына все наладилось.

ОНИ СПРАВЯТСЯ!

- Яблочки румяные, наливные, только что с дерева, - нахваливала товар Нина. - Берите, я недорого прошу...

До вечера еще было время, она мысленно подсчитывала, сколько успела наторговать за день, и размышляла, успеет ли сделать еще один рейс на дачу. Яблук уродилось много, только успевай возить да торговать.

Нет, все же не стоит ехать. Спины ломило нещадно, ноги отекали, Нина взяла пустые корзины и поплелась в сторону дома, предвкушая долгожданный отдых на диване. Хватит на сегодня, всех денег все равно не заработаешь. Придя домой, она долго сидела без движения, не в силах даже поставить на плиту чайник.

Зазвонил телефон, Нина встрепенулась, поспешила взять трубку. Лишь бы не дурные новости, она всегда этого боялась. Иван сторожем устроился, сидит сейчас один в будке на территории автостоянки, мало ли, что с ним может случиться.

Оказалось, звонит Аркадий.

- Mam, представляешь, Маринка беременная! У нас скоро будет ребенок, а у вас внук или внучка!

- Ой, сынок, радость-то какая!

Нина разулыбалась, расслабилась, облегченно выдохнула. Наконец-то хорошие новости, надо скорее Ивану позвонить, обрадовать.

- Mam, тут такое дело... - Аркадий замялся, словно подбирая слова. - У Маринки проблемы какие-то, ее в больницу на сохранение положили. Я договорился, чтобы в платную палату, а то она не хотела в общей лежать. Там ведь даже телевизора нет...

- Деньги нужны, - не спросила, констатировала Нина. - Завтра приезжай, пенсию принесут, да и наторговала я немного.

Она положила трубку, обулась, взяла корзины и вышла из квартиры. Ничего, после можно отдохнуть, а сейчас надо еще разок на дачу съездить. Деньги необходимы прямо сейчас и еще понадобятся позже, Нина знала это точно. Нужно будет детскую комнату подготовить, обои поменять, кровать купить, коляску, ванночку и еще много-много всего. Тяжело придется, конечно. Ну ничего, зато малыш родится, это же такое счастье им с Иваном на старости лет.

Нина шла через сквер, смотрела на гуляющих ребятишек, и сердце радовалось - скоро и она будет прогуливаться здесь с внуком или внучкой. А трудности - это ерунда, они справятся. Главное, чтобы у детей все было хорошо.



«ОН ТАКОЙ НЕБЛАГОДАРНЫЙ!»

«Я столько для тебя делаю, а ты... Неблагодарный!». Возможно ли научить быть благодарным или это чувство врожденное?

Дети - это бесконечное вложение ресурсов: моральных и материальных. Те, кто принял решение привести в мир нового человека, должен понимать, какую ответственность придется взвалить на плечи. Фокус внимания сместится на одного человека - и так будет всегда. При этом никто не гарантирует ответную благодарность за потраченное время, силы и нервы.

БЛАГОДАРНОСТЬ ИЛИ ЧУВСТВО ВИНЫ?

Мне нравится принцип воспитания, которого придерживаются в Индии. Он звучит примерно так: «Ребенок - гость в твоём доме: накорми, обучи и отпусти». Если с первыми двумя пунктами большинство из нас согласны, то с третьим - нет. «Что значит отпустить? А как же дивиденды?» - иногда читается на лицах некоторых родителей. Логика простая: я отдал ребенку лучшие годы своей жизни, значит, он должен вернуть мне их в старости. Но подросткий отпрыск обычно не согласен с таким положением вещей. Здесь-то и начинаются проблемы в отношениях.

Как правило, мамы и папы пользуются аргументом: «Да мы из-за тебя ночами не спали! А ты ничего не ценишь!» Однако человек, который с детства на постоянной основе испытывает чувство вины, в будущем испытывает проблемы с выстраиванием близких отношений, страдает из-за низкой самооценки и старается «не высовываться». Неужели

вы желаете такой судьбы своему чаду?

Итак, ребенок ничего вам не должен за то, что появился на свет. Однако никто не говорит о том, что он в принципе не может испытывать чувство благодарности.

НАЧНИТЕ С СЕБЯ

Иногда родители совершают типичные ошибки, которые приводят к непониманию и конфликтам в отношениях с детьми и взаимным обвинениям в будущем. Обычно это происходит в следующих случаях.

В семье не принято выражать благодарность. Все воспринимают как должное то, что мама каждый вечер встает к плите. Родители не хвалят и не благодарят ребенка за помощь по дому. Взрослые редко говорят друг другу спасибо. Маленький человек привыкает жить в такой атмосфере и начинает воспринимать как должное все, что ему дается.

Вы исполняете любые прихоти ребенка. С детства важно научить чадо не только брать, но и отдавать. Дети, которые только берут, а порой даже требуют, отнимают (и родители молча соглашаются с таким поведением), быстро понимают, что их любое желание будет

Чем чаще родители напоминают ребенку о том, как много для него сделали, тем глубже укореняют в нем чувство вины. Оно не имеет ничего общего с благодарностью.

выполнено и делать для этого ничего не нужно.

Нарушен эмоциональный контакт. В таком случае родители открепиваются от ребенка с помощью подарков и других материальных бонусов, надеясь тем самым заменить общение, поддержку, внимание. У них вырастает эмоционально холодный отпрыск, который не стремится заботиться о близких.

РАЗГОВОР НА РАВНЫХ

Благодарность может стать мощной жизненной энергией и повлиять на успешность человека в будущем. Благодарным людям удача улыбается чаще, а сами они реже сталкиваются с депрессией.

Как научить ребенка ценить то, что у него есть?

1. Не требуйте постоянной благодарности. Быть родителем и привести в мир уязвимого человека означает согласиться с тем, что его необходимо защищать и обеспечивать. Это ответственность, а не акт благотворительности.

2. Задавайте наводящие вопросы. Одни обвиняют и стыдят ребенка: «Мама с папой преподнесли тебе подарок, а ты даже не можешь улыбнуться? Как тебе не стыдно!» А другие, заметив недостаток благодарности, заводят наводящие вопросы: «Мы подарили тебе подарок, но ты выглядишь расстроенным. Что случилось?» Выясните, в чем проблема, и вежливо объясните ребенку, почему полезно ценить то, что у него есть.

3. Помогите замечать чужую доброту. Мы привыкли фокусироваться на негативных моментах. Однако чтобы помочь подростку почувствовать благодарность, важно заострять внимание на тех моментах, когда все идет хорошо: «Мальчик вернул кошелек, который ты бросил. Это так мило с его стороны, правда?»

4. Научите ребенка эмпатии. Сопереживание сыну или дочери, когда те сталкиваются с негативными эмоциями, - отличный способ развития эмпатии. Покажите им, что вы понимаете, через что они проходят, назвав чувства и описав то, что происходит.

5. Не заменяйте благодарность оценкой. Иногда мы оцениваем детей автоматически, не задумываясь об этом. Например, поощряем позитивное поведение словом «молодец». Попробуйте хотя бы иногда заменять его словом «спасибо». Искренняя благодарность порой значит для подрастающего поколения больше, чем мы думаем.

Чувство вины помогает нам осознать, что где-то была допущена ошибка, чем-то мы были неправы. И тогда появляется возможность принести извинения, признать свой недостаток и получить ценный опыт. В психологии также существует понятие «хроническое чувство вины». Оно сопровождает человека вне зависимости от совершенных поступков. Это навязчивое состояние негативно влияет на психику.

Чувство вины часто путают со стыдом. Но стыд - довольно скоротечная эмоция, связанная с обществом, его порядками и культурой. Ощущение вины лежит намного глубже и может мучить человека долгое время.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ХРОНИЧЕСКОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ

Кроме смутного ощущения того, что вы сделали что-то не так, хроническое чувство вины иногда проявляется следующим образом.

Извинения даже там, где они не нужны. Человек постоянно просит прощения за свое поведение («Извините, можно войти?», «Простите, что отвлекаю вас»). Используя извинение в таких ситуациях, он пытается смягчить свое вмешательство в чью-то жизнь. Причиной тому может быть ощущение, что мы не достойны внимания некоторых людей. Механизм неуместных извинений также указывает на склонность к самообвинению.

Установка «Я не могу быть счастливым». Перманентное чувство вины заставляет нас думать, что мы не можем рассчитывать ни на похвалу, ни на счастливую жизнь. Простой пример: женщина годами живет с мужчиной, который ни во что ее не ставит, «ради детей» или «чтобы не расстраивать маму». А все потому, что считает: ее собственное благополучие не имеет значения. Но зачем эти жертвы?

Агрессия. Это кажется странным, однако агрессия является другим полюсом чувства вины. Она может быть направлена как на окружающих, так и на себя. Чем чаще человек вступает в конфликты, срывается на близких, тем выше у него потребность в самобичевании. Замкнутый круг!

ТРЕВОЖНОСТЬ И МАНИПУЛЯЦИИ

Людам, которые живут с постоянным ощущением вины, сложно принять тот факт, что в мире не все зависит от них - обстоятельства, выбор других, чужое благополучие.

Из-за страха и тревожности может развиваться бессонница, не исключены перепады настроения.



БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТАЯ!

Если вас постоянно преследует мысль: «Я во всем виновата», то вы рискуете столкнуться с эмоциональным выгоранием и депрессией. От этого разрушительного чувства вины необходимо избавиться.

С таким человеком сложно выстраивать близкие отношения. Но зато им легко манипулировать, надавливать на чувство вины и получать желаемое: «Если ты не выручишь меня, то сильно обидишь», «Если ты не сделаешь это, я буду несчастен».

Работа с чувством вины - это воспитание новых, здоровых привычек в восприятии реальности и поведения других людей.

Жить с грузом вины на душе не просто, так как он пожирает внутренние ресурсы. В конце концов это может привести к нервному срыву, злоупотреблению алкоголем, психосоматическим заболеваниям.

ИЗМЕНИТЬ МЫШЛЕНИЕ

Самый действенный способ избавления от хронического чувства вины - это, безусловно, психотерапия. Специалист поможет обнаружить истинные причины самобичевания и искоренить их.

Самостоятельно допустимо использовать следующие методы.

- Наблюдайте за собой, чтобы

выяснить, при каких обстоятельствах и с какими людьми вас чаще всего накрывает чувство вины. Проанализируйте, есть ли в этих повторяющихся ситуациях нечто общее (например, схожие черты людей, рядом с которыми вы ощущаете вину).

- В момент столкновения с деструктивным чувством попробуйте отследить, что происходит с вами на физиологическом и психологическом уровнях. Возможно, вы заметите, как у вас опускаются плечи, сжимаются мышцы, учащается сердцебиение. Этот навык в перспективе позволяет научиться управлять своими реакциями.

- Разрешите себе ошибаться. Стоит почаще напоминать себе о том, что мы живем в несовершенном мире, а значит, идеальных людей не бывает. Стремление к перфекционизму способно довести до невроза. Оптимально дать себе установку: «Я постараюсь быть хорошим человеком, но при этом я разрешаю себе ошибаться».

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

С ЛЮБОВЬЮ И УВАЖЕНИЕМ К СЕБЕ

Иногда за чувством вины скрывается страх потерять любовь и уважение окружающих. Срабатывает механизм: я совершил ошибку - я плохой - меня не будут принимать и уважать. Включается чувство вины, появляется желание перед всеми извиниться и нести любые моральные убытки, лишь бы оставаться хорошим в глазах других. Но если научиться давать себе любовь самостоятельно, то перманентное чувство вины может исчезнуть, так как потребность в нем отпадет.

Этот совет кажется простым, но он действительно работает: относитесь к себе по-доброму, и внутренние изменения появятся.

Ситуация



НАДО ЛИ РЕШАТЬ ЧУЖИЕ ПРОБЛЕМЫ?

Порой в каждой из нас просыпается Мать Тереза и стремится помочь всем страждущим. В такие моменты важно себя остановить, напомнив, что, решая чужие проблемы, мы можем создать свои собственные.

Вы тратите свои время, силы, энергию, а в итоге не получаете даже банального спасибо? Не удивляйтесь, так нередко происходит в случае, когда вы стремитесь решить чужую проблему. Взвалить на себя чужой груз - не самое верное решение, особенно если вас об этом не просят. Вы рискуете оказать медвежью услугу, и вот почему.

ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ ДОЛЖНИКОМ

Если речь идет о небольшой услуге, можно легко оказать ее, не ожидая ничего взамен. Но в случае, когда стоит серьезная задача и вы полностью взваливаете ее решение на свои плечи, в будущем может возникнуть желание получить что-то взамен. Это бессознательный порыв. В следующий раз, когда затруднение возникнет у вас, вы будете ждать помощи от должника. Если он ее не окажет, возможны разногласия. Только будут ли они иметь под собой основание? Ведь вы сами в свое время бросились на амбразуру!

ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ

Хорошо, если помощь была ситуативной и ограничилась одним разом. Но если речь идет об отношениях с близким человеком, которому вы помогаете на постоянной основе, это может сделать его беспомощным. Часто так происходит в процессе развода, когда вдруг

оказывается, что женщина не может даже самостоятельно оплатить коммунальные услуги, потому что за нее всегда это делал муж. Такая беспомощность называется выученной и может доставить немало проблем человеку. Как минимум в дальнейшем он будет все время ждать от вас поддержки. Некоторые и вовсе наглеют, обращаясь даже при малейшем затруднении.

НИКАКОГО РАЗВИТИЯ!

Психологи уверены: преодолевая трудности, человек становится сильнее. Даже если сначала задача кажется ему трудновыполнимой, в процессе он может изучить вопрос лучше, рассмотреть несколько вариантов, посоветоваться со знатоками и, в конце концов, сделать все наилучшим образом. Но что происходит, когда человек сразу получает помощь из

НЕ ПРОСЯТ – НЕ ПОМОГАЙТЕ!

Если посмотреть на ситуацию со стороны, может показаться, что помогать и вовсе не нужно - от этого одни проблемы! Однако это не так. Человек - существо социальное и нуждается в поддержке тех, кто находится рядом. Есть всего одно правило, которым стоит руководствоваться, когда вы решаете чужие проблемы. Звучит оно так: «Помогать стоит только в том случае, когда вас об этом просят». Видите, что коллега который час корпит над отчетом? Стиснув зубы,

вне? Правильно, он автоматически лишается возможности развиваться и двигаться дальше.

К тому же страдает самооценка. Человек вам, может, и скажет спасибо, но сам про себя подумает: «Как жаль, что я не смог сделать этого сам. Почему я такой неумелый?..»

ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ ВИНОВАТЫМ

Предположим, вы по доброте душевной решили помочь коллеге составить годовой отчет. А потом (с кем не бывает) совершили в нем небольшую, но досадную ошибку. Кто получит за это выговор? Правильно, коллега, который потом еще и обвинит вас в том, что недоглядели. Обидно, досадно, но винить в этой ситуации некого. Вы же сами изъявили желание взять чужую ответственность в свои руки.

А КАК ЖЕ СОБСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ?

Рассказывает Анна: «Сколько себя помню, я всегда помогала окружающим. Мне казалось, делая это, я черпаю энергию. Одним словом, мне было это необходимо. Все обращались ко мне за советом, я просила за чужих людей, помогала кому-то с переездом, давала деньги. За всей этой помощью я пропустила личные неурядицы, которые надо было решать. От меня ушел муж, заявив, что я занимаюсь чем угодно, только не своей собственной семьей». Действительно, есть огромный риск за служением другим забыть про свои потребности. Некоторые таким образом даже подсознательно пытаются от них бежать. Действительно, когда заниматься собственными отношениями, если сестру/подругу/коллегу бросил очередной ухажер?

А порой нам просто нужно почувствовать себя значимыми, что получается сделать только путем получения благодарности за совершенные подвиги. Так или иначе, наша собственная личная жизнь от этого только страдает.

промолчите. Дождитесь, пока вас напрямую не попросят помочь. Быть может, сотрудница желает во всем разобраться сама и тем самым поднять собственную планку?

Даже когда прямая просьба поступает, проанализируйте, имеете ли вы на данный момент необходимые ресурсы для помощи. Есть ли у вас на это время? Не ущемляете ли вы собственные интересы? Поддерживая других, но при этом забывая о себе, мы нарушаем важный баланс.

НОВАЯ ЖИЗНЬ С ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ

Часто я лежу вечером в кровати и думаю... Вот бы с завтрашнего дня изменить в корне свою жизнь! Пить меньше кофе, а то и так уже сердечко пошаливает. Начать заниматься спортом, чтобы фигура была поприличнее и можно было влезть в платье, которое покупала себе всего год назад. Позвонить маме, с которой поругалась и уже несколько недель не разговариваю. Да и вообще быть к близким людям терпимее! Еще бы, конечно, хотелось больше читать книг, меньше сидеть в соцсетях, не забывать раз в неделю наносить маску для лица, начать экономить, делать утреннюю зарядку...

Вот только куда девается этот энтузиазм с утра? Вновь я перевожу будильник - ни о какой зарядке уже и речи не идет. А чтобы себя разбудить, опять завариваю крепкий кофе. Маме не звоню - некогда, маску не наношу - забываю. Ругаюсь с коллегами, игнорирую близких. Прокрастинирую в Интернете и откладываю на потом список книг для прочтения. Ничего не меняется.

Елена.

ОН ИЗМЕНИЛ, Я ТОЖЕ. И ЧТО ТЕПЕРЬ?

Летом прошлого года я случайно увидела переписку мужа в социальной сети. По его диалогу с привлекательной девушкой сразу поняла: их отношения далеко не дружеские.

Мне даже поверить в это сложно было! И когда только он успевал? У нас ведь семья, ребенок, а у мужа - две работы и пожилые родители, которым он помогает. Видимо, когда есть желание, находится и время.

Мне бы уйти тогда от него, забрать сына и начать новую жизнь. Но я решила, что называется, клин выбить клином. Осенью отправилась с подругой в бар и нашла там себе героя на одну ночь.

Наутро поняла, что совершила, и испугалась. Но главное - легче мне не стало. Теперь мы с мужем вроде как квиты, но что это дает?

Елена М.



НЕ ВЫНОСИТЕ СОР ИЗ ИЗБЫ!

Почему-то на людях принято делиться сокровенным. Вот женщины и начинают ругать своих мужей на чем свет стоит! А я считаю, что делать это категорически нельзя.

Когда-то и я грешила тем, что обсуждала свои семейные отношения с кем ни попадя. Поссорюсь с мужем - и тут же бегу подружкам плакаться. В итоге у нас с Петром уже все наладится, срастется, а наши знакомые все еще продолжают на него косо смотреть. Однажды даже казус вышел. Пришли мы как-то в гости, стали обсуждать, кто, кому и в какой степени по дому помогает. Только Петя рот открыл, как моя приятельница его опередила: «Про тебя мы все знаем! Ты швабры боишься как огня!» Все хохотали, а мой муж был пунцовым и не мог найти себе места от стыда.

Собственно, стыдно было и мне. Наверное, тогда я и решила держать язык за зубами от греха подальше. Зато теперь наблюдаю за чужими промахами. Например, моя

сестра имеет привычку не за глаза, а напрямую вещать о недостатках своего благоверного. Только соберется общая компания, она тут же начинает - и о маленькой зарплате супруга расскажет, и об их ссорах из-за того, какой канал по телевизору вечером смотреть.

Однажды я ей сделала замечание - нехорошо выносить сор из избы. «Это мелочи!» - заверила меня родственница. Спорить я не стала, только вот семья рухнет на глазах. Не удивлюсь, если ее Витенька вскоре найдет себе другую - ту, которая умеет молчать, когда нужно.

Этому же учу и свою дочь, которая год назад вышла замуж. Бывает, начинает она мне жаловаться на свои семейные перипетии, а я ее останавливаю. Объясняю: они с мужем помируются и о плохом забудут, а я буду помнить! Так что уж, если ничего критического нет, лучше решать все в рамках собственной семьи.

Е. Дягилева.

ЛАВКА ДРЕВНОСТЕЙ

Если бы вы зашли в наш подъезд, то сначала, наверное, испугались бы. Потом удивились. А в конце посмеялись. Но нам, жителям, не до смеха.

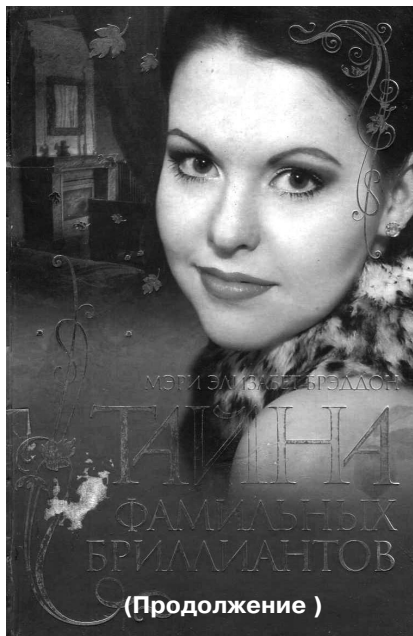
Дело в том, что год назад здесь поселилась пенсионерка с активной жизненной позицией. Бабушка-одуванчик решила сделать из нашего подъезда «цивильное место».

Сначала никто не был против. Да и что плохого в том, что на подоконниках появятся цветы, а при входе симпатичный коврик? Но дальше - больше. Зинаида Павлов-

на на каждом этаже устроила выставку раритетных вещей - попросту вынесла из собственной квартиры все ненужное. Здесь можно было найти старые подсвечники, пожелтевшие от времени графины, чьи-то выцветшие фотоснимки.

Мы, соседи, пока молчим. Да и что прикажете делать? Запретить - вроде нехорошо, бабушка ведь старается. Пустить дело на самотек - так мы рискуем вскоре погрязнуть в этих украшениях. Пока думаем...

Надежда.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

грозно взглянуть на Джозефа, но все же спрятался за своего хозяина. Хозяин улыбнулся и почтительно поклонился.

— Очень рад услужить вам, сэра, — сказал он, — и надеюсь, вы останетесь довольны. Если мой приказчик нагрубил вам...

— Да, он — дерзкий грубиян, — прервал его Джозеф. — Но я не намерен раздувать из этого историю. Он думает, как все на свете, что если человек бедно одет, то должен быть мошенник. Вот и все. Я его прощаю.

Оскорбленный мальчик, спрятавшись за спиной хозяина, пробормотал сквозь зубы:

— Неужели? Ты мне прощаешь? Вот как! Много вам обязан! Благодарствуйте за такую честь!

— Мне нужно одеться с головы до ног, — продолжал Джозеф. — Пару платья, шляпу, сапоги, зонтик, дорожный мешок, полдюжины рубашек, головную щетку, гребень, бритвы и прочее. Так как вы, несмотря на свою учтивость, можете мне доверять, как и ваш приказчик, то знаете, что я сделаю? Мне нужно побриться, и я отправлюсь теперь к цирюльнику, а вы покуда ознакомьтесь вот с этими господами. — И он подал магазинщику три банковые билета. Тот взглянул на них очень подозрительно.

— Если вы полагаете, что они фальшивые, то пошлите их проверить к какому-нибудь соседу. Но поскорее. Я вернусь через полчаса.

Джозеф Вильмот вышел, оставив магазинщика в сильном недоумении, и отправился, засунув руки в карманы, в цирюльню на берег реки. Тут он велел выбрить себе бороду, подровнять усы, что придало его лицу совершенно аристократический вид, и остричь покороче свои длинные седые волосы.

Он так долго возился со своей прической, так часто ее менял, не находя ее по вкусу, что навряд ли самый нарядный франт выказал бы столько забот о своей красоте.

Когда цирюльник кончил свое дело, Джозеф умыл лицо, поправил волосы на лбу и поглядел на себя в зеркало.

Это не был более бродяга, то есть насколько касалось головы и лица, а очень приличный господин средних лет: почтительный и красивой наружности, не лишенной аристократизма. Даже выражение его лица изменилось: неприятная, вызыва-

ющая улыбка обратилась в гордую, презрительную; угрюмо нахмуренные брови ясно говорили об обширном уме.

Была ли эта перемена естественна и зависела только от бритья и стрижки или он старался придать себе такой вид — известно только ему одному.

Расплатившись с цирюльником, Джозеф Вильмот отправился к докам узнать об «Электре». Ее ждали только на следующий день утром, никак не ранее. Успокоившись насчет этого, он воротился в магазин готового платья.

Выбор и примерка платья заняли очень много времени — Джозеф был очень капризен, и ничто ему не нравилось. Никакой старый холостяк, проводивший всю свою жизнь в заботах о туалете, не мог быть так прихотлив, как этот бродяга, тринадцать лет носивший куртку каторжного и с тех пор не вылезавший из дырявого платья.

Однако он не выказал дурного вкуса, не выбирал ярких цветов или очень эксцентричных покровов. Напротив, выбранное им платье совершенно гармонировало с его прической и бородой. Он был одет просто, прилично и вместе с тем по последней моде. Окончив свой туалет — от высокой черной шляпы до лакированных сапог — и надев лайковые перчатки, он вышел из комнаты, где одевался.

Магазинщик и мальчишка с изумлением отскочили от него.

— Если бы все это стоило вам, сэра, пятьдесят фунтов, а не шестнадцать фунтов двенадцать шиллингов и одиннадцать пенсов, то и тогда ваши деньги не пропали бы. Вы точно герцог какой! — воскликнул с восторгом хозяин.

— Очень рад слышать, — ответил мистер Вильмот, остановившись перед зеркалом и с улыбкой покрыв свои усы.

Взяв сдачу, он положил деньги в бумажник, а золото и серебро небрежно сунул в карман жилета.

Манеры его теперь столь же изменились, сколько и платье. Он вошел в лавку грубым, неотесанным бродягой, а выходил из нее настоящим джентльменом, с гордой осанкой и аристократическими, несколько небрежными манерами.

— Ах да, — сказал он, задержавшись на пороге, — завяжите, пожалуйста, мои старые вещи в узел. Я зайду за ними сегодня вечером.

Джозеф Вильмот с яростью бросился на него.

— Я говорю, что они могут быть фальшивыми, — возразил мальчик, отскакивая назад, — не для чего бросаться на меня. Я ничего не сказал обидного.

— Нет, но чтобы ты в другой раз не смел и подумать, — сказал Вильмот. — Позови хозяина.

Мальчик повиновался.

Когда он ушел, Джозеф Вильмот окинул взглядом лавку.

«Дурак, — подумал он, — забыл про выручку. Я бы мог попытаться счастья, если б... — Он остановился и улыбнулся какой-то странной улыбкой, — если б я не ожидал встречи с Генри Дунбаром».

В одном углу лавки стояло большое зеркало. Джозеф Вильмот подошел к нему и молча несколько минут смотрел на себя.

— Бродяга, мошенник, — промычал он, стиснув зубы и грозя кулаком зеркалу, — ты и походишь на это. Отверженный, ты и походишь на отверженного. Но кто заклеил тебя позорным пятном? Кто виновен во всех твоих преступлениях? Чье гнусное предательство сделало тебя таким, каков ты есть? Вот в чем вопрос.

В эту минуту вошел хозяин и бросил пронизывающий взгляд на покупателя.

— Послушайте, — обратился к нему Джозеф Вильмот, — меня долго преследовало несчастье, но теперь мне удалось зашибить копейку. Я заработал ее честным образом, слышите, и не намерен терпеть оскорбительных расспросов и намеков такого дурака-мальчишки, как ваш приказчик.

Оскорбленный мальчик старался

Сказав это очень хладнокровно, мистер Вильмот вышел из лавки, но хотя он теперь был одет не хуже любого джентльмена в Саутгэмптоне, он свернул в узкий переулок и поспешно пошел за город по берегу реки.

В нескольких милях от Саутгэмптона он остановился в маленькой деревушке и вошел в скромный кабачок, очень редко посещаемый проезжими. Спросив водки и холодной воды у девушки, сидевшей за прилавком, Джозеф Вильмот прошел в столовую — низенькую комнату, украшенную различными объявлениями о продажах с публичного торгового рынка. В комнате никого не было. Вильмот уселся у отворенного окна, взял газету и стал читать ее.

Но эта попытка не увенчалась успехом. Во-первых, в газете было очень мало любопытного; во-вторых, Джозеф не мог сосредоточиться, даже если бы тут была собрана вся человеческая премудрость.

Нет, он не мог читать, он мог только думать, и то лишь об одном — о встрече с Генри Дунбаром.

Он вошел в уединенный деревенский кабачок в час и оставался там весь день, попивая водку с водой, хотя очень умеренно. Вместо обеда он спросил себе кусок холодного мяса и хлеба, и все это время думал о Генри Дунбаре. Мысль о нем не покидала его ни на минуту.

В вагоне, в бакинском кабачке, на станции, в долгуго, бесконечную ночь, проведенную без сна, в трактире, на берегу реки, в лавке готового платья — везде и всегда он думал о Генри Дунбаре. С той минуты, как он встретился со своим братом на ватерлооской станции, он не переставал думать о Генри Дунбаре. Ни разу мысль о брате не приходила ему в голову, его совсем не беспокоила его болезнь, явная близость смерти. Он даже не думал о своей дочери, об отчаянии, в которое ее повергнет его долгое отсутствие. Он отложил всякую мысль о прошедшем и сосредоточил всю силу своего ума на одном предмете, совершенно овладевшем им.

Временами находили на него минуты страха и отчаяния. Что, если Генри Дунбар умер по дороге в Англию? Если «Электра» привезет только чугунный гроб?

Нет, это невозможно. Судьба, мрачная роковая судьба не давала этим двум людям встретиться в течение тридцати пяти лет именно для того, чтобы их теперь неожиданно свести. Казалось, философское замечание старого приказчика было справедливо. Рано или поздно, а день расплаты, день возмездия неизбежен.

В сумерках Джозеф Вильмот вышел из кабачка и вернулся в Саут-

гэмптон прямо в лавку портного. Ее уже заперли, и хозяин заметил с улыбкой:

— Я думал, что вы забыли, сэр, об этом узле. Он давно готов. Не прикажете ли его лучше прислать?

— Нет, благодарю, я возьму сам. С этим узлом Джозеф Вильмот отправился на мол, выходящий далеко в реку.

По дороге из деревенского кабачка в Саутгэмптон он наполнил карманы камнями, и теперь, став на колени на конце мола, связал все эти камни в платок, привязал этот узелок к большому узлу с платьем и бросил в реку.

Все это он сделал очень ловко и проворно, осторожно осматриваясь по сторонам, не идет ли кто. Подождя, пока круги на воде исчезли, он поспешно пошел назад.

«И концы в воду с Джемсом Вентвортом и его платьем», — подумал он.

Ночь Джозеф провел в том же деревенском кабачке, где просидел весь день, и воротился в Саутгэмптон на другое утро, в девять часов.

День был светлый, и простым, невооруженным глазом можно было увидеть «Электру», быстро подхлывшую к докам.

VI

ДНЕВНИК КЛЕМЕНТА ОСТИНА

«Сегодня я заканчиваю первую тетрадь моего дневника, в который я записывал кое-как и без всякого порядка все события моей жизни. Перелистывая его страницы, я невольно удивляюсь, к чему было потрачено столько времени на такой бесполезный труд. Писать дневник — вообще преглупая привычка. К чему записывать события самой обыкновенной, пустой жизни? Для собственного назидания? Едва ли. Я очень редко перечитываю эти незанимательные страницы и не думаю, чтобы моему потомству было интересно знать, что я в среду утром, в десять часов отправился в контору и, не найдя места в дилижансе, должен был нанять извозчика, которому заплатил два шиллинга; что я обедал вдвоем с маменькой и вечером кончил третий том французской революции Карлейля. Да, спрашиваю всех, есть ли какая-нибудь польза в моем дневнике?

Найдет ли будущий знаменитый новозеландец этот дневник посреди развалин Клапама? И назовут ли меня Пеписом девятнадцатого столетия? Но я никак не могу сравняться с этим талантливым, ловким чиновником; или, может быть, настоящее время не походит на тот золотой век, когда пустой гуляка забавлялся подсматриванием под белые юбки миледи Кастльмэн, развивавшиеся по ветру, и записывал все это в свой дневник.

Вообще ведение дневника — чрезвычайно старомодная, глупая привычка, и, я полагаю, сам знаменитый Пепис был дрянной, глупый писака. Впрочем, в настоящую минуту я имею записать нечто поважнее поездок на извозчиках или чтения любимой книги. Наша мирная жизнь внезапно изменилась совершенно неожиданным прибытием в наш дом нового лица.

Это — девочка, едва перешедшая за первый десяток, ей очень далеко еще до шестнадцати лет — возраста, всегда ожидаемого с таким нетерпением молодыми девушками. Мисс Элизабет Лестер, единственная дочь моей сестры Марианны Лестер, приехала к нам из Сиднея, где моя сестра Марианна с мужем живет уже двенадцать лет. Она поселилась у нас первого июля и с того времени вертит всем домом, начиная от маменьки до меня. Она довольно хорошенькая девочка, со светло-золотистыми волосами, заплетенными на затылке в две косы. Она очень добрая девочка, и маменька обожает ее. Что же касается меня, то я постепенно осваиваюсь с мыслью, что я уже старик, что мне стукнуло тридцать три года и что у меня бойкая племянница, играющая вариации на фортепиано.

Эта музыка приводит меня к другому, новому, явлению в ограниченном круге моих знакомств — к существу, о котором я не говорил ни слова в законченной тетради дневника, но которое в течение шестинедельного промежутка между последней моей отметкой в дневнике и сегодняшним числом сделалось для меня столь же знакомым человеком, как старейшие товарищи моей юности. Я слышу, как в гостинице под моей комнатой раздаются эти звуки, и предо мной возникает образ прелестной, бледной молодой девушки с черными глазами.

Я не сознал вполне, в каком громадном количестве вещей нуждается всякая женщина, до тех пор пока извозчикья карета не привезла к нам мою племянницу, мисс Элизабет Лестер. Ей нужно было все, что только может вообразить себе человек. Она выросла во время путешествия; все платье ее были слишком коротки, сапожки жали ей ногу, шляпки спадали с головы и висели у нее на шее. Ей нужны были зонтики, головные щетки, огромное количество кисеи, кружева, книжки, помада, перчатки, карандаши и сотни других вещей, сами названия которых кажутся дикими для мужского уха. Кроме всего этого ей еще необходимо было найти учительницу музыки.

**Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).**

Копилка советов



СКОЛЬКО ВЕШАТЬ В ГРАММАХ?

Залог вкусно приготовленного блюда - умелые руки хозяйки и правильное количество ингредиентов. Если под рукой нет кулинарных весов для измерения количества граммов, подойдут другие способы.

Для измерения вам понадобится стандартная чайная ложка объемом 5 мл или столовая ложка объемом 15 мл. Пригодится также граненый стакан, объем которого - 200 мл. Отмерять в нем продукты нужно без горстки, а насыпать - строго до верхней отметки, а не до края.

Чтобы измерения получились точными, соблюдайте некоторые правила. Так, жидкие и вязкие продукты (например, варенье или сметану) накладывайте ложкой, чтобы стакан наполнялся постепенно и равномерно. А если вам нужно просеять муку, то делать это нужно после измерений. При просеивании мука меняет свой вес, становясь более объемной и плотной.

Продукт (г)	1 ч. л.	1 ст. л.	1 стакан
Мука	6	10	140
Вода	5	18	200
Соль	7	30	280
Сахар	5	20	200
Растительное масло	5	17	190
Молотый кофе	4	10	150
Манная крупа	4	10	180
Молоко	5	15	210
Йогурт	5	15	220
Варенье	15	50	300
Сметана	7	20	220
Майонез	10	25	220

ОСВЕЖИТЬ МЕБЕЛЬ С ПОМОЩЬЮ КОРИЦЫ

Корица прекрасно нейтрализует посторонние запахи, так что с ее помощью можно чистить ковры. Особенно актуально для владельцев домашних животных!

Смешайте в равных пропорциях коричный порошок и пищевую



соду. Рассыпьте полученную смесь по ковру и оставьте на 5-10 минут. Затем пропылесосьте его.

Кстати, этим же способом можно очистить мягкую мебель и даже матрас.

О. Петрова.

БУКЕТ ТЮЛЬПАНОВ ПРОСТОИТ ДВЕ НЕДЕЛИ!

У меня букетики тюльпанов стоят 10-12 дней, а все потому, что я за ними правильно ухаживаю. Их нельзя сразу ставить в воду - для начала нужно дать полежать при комнатной температуре 1-2 часа. Потом можно поместить в вазу, но вода в ней должна быть прохладной и в небольшом количестве, чтобы не доходила до нижних листьев.

Подкормить цветочки можно сахаром: 15 г сахара на 1 л воды. А воду в них менять ежедневно! При этом важно подрезать стебельки каждый раз на 1 см. Срез должен быть ровным.

Наталья.



КАК ВЗБОДРИТЬСЯ ПОСЛЕ ОБЕДА



Моя продуктивность после обеда падает в разы, потому что очень хочется спать. Но я научилась с этим бороться. Например, помогает небольшая (5-7 минут) прогулка на свежем воздухе. Альтернатива ей - мини-зарядка прямо на рабочем месте.

Также важно навести на столе порядок и составить список дел, чтобы четко определить приоритеты. Сидеть за столом нужно прямо, а не развалившись в кресле - это настраивает на рабочий лад.

Еще один мой секрет - мятное масло. Эфирное масло мяты перечной я наношу в небольшом количестве (1-2 капли) на запястья и растираю.

Алена.

Хорошая привычка



ЧАЩЕ ОБНИМАТЬ БЛИЗКИХ

Однажды в Интернете я прочитала о том, что объятия близкого человека сокращают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Рассказала об эксперименте своим домочадцам - мы решили каждое утро, перед тем как отправиться на работу и в школу, обнимать друг друга как минимум по 1 минуте. А вечером еще больше посвящать времени искренним объятиям. Прежде всего скажу, что эксперимент оказался более чем приятным. Лично я с утра начала чувствовать необъяснимый заряд энергии, а вечером, наоборот, стала легче расслабляться.

Результаты моих близких тоже были впечатляющими. Сын признался, что стал меньше переживать на уроках. А муж перестал реагировать на придирки начальства.

Казалось бы, объятия - такая мелочь, но как много она может изменить в жизни!

Наталья.

ВЕСТИ ДОМАШНЮЮ БУХГАЛТЕРИЮ

Мне всегда казалось, что я трачу мало денег ежемесячно. Оставалось только удивляться, почему мне никак не удается откладывать хотя бы какую-нибудь сумму. Но с некоторых пор я начала вести домашнюю бухгалтерию. Для этого взяла обычную тетрадь и ручку. Нарисовала таблицу с графами «Доходы» и «Расходы». В них стала вносить все денежные поступления и траты.

Признаюсь честно, я была удивлена! Уже результаты за первый месяц показали, что я та еще транжиря! Таблица помогла мне увидеть, на что я трачу слишком много и сократить некоторые графы расходов.

Теперь советую ведение домашней бухгалтерии своим друзьям и знаю, что их тоже ждут поразительные открытия.

Евгения.



ДЕТИ ПОЛЮБЯТ УБОРКУ! НЕ ВЕРИТЕ?

Многие наши знакомые жалуются на то, что им сложно привлечь детей к уборке. У нас же этот вопрос решился давно и наилучшим для всех образом.

Уборку мы превращаем в игру и занимаемся ею перед сном, когда все игры закончены. Муж ставит таймер на 5 минут, в течение которых дети должны

разложить по своим местам вещи и игрушки. Если опоздают, уборка в гостиной тоже ложится на их плечи. Но такого еще ни разу не было, потому что малыши с радостью спешат привести свою комнату в порядок, и все успевают!

Семья Ковалевых.

БЕЛАЯ СКОРЛУПА ИЛИ КОРИЧНЕВАЯ?

Раньше я по незнанию брала только белые яйца, считая, что они лучше. Оказалось, заблуждалась!

На самом деле цвет скорлупы зависит от породы курицы: черненькие или пеструшки несут коричневые яйца, белоперые - белые. Вкус у них также идентичный.

Куда важнее обратить внимание на маркировку, нанесенную на яйцо. «Д» - значит диетическое; в обычных магазинах они встречаются нечасто и должны быть реализованы в течение недели. «С» - столовое, которое в холодильнике хранится почти месяц.

Р. Нагайнова.

СОВЕТЫ ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ МУЛЬТИВАРОК

Соседка пожаловалась: все делает по инструкции, а блюда из мультиварки получаются невкусными. В чем же дело?

Правильное время. К указанному в книге рецептов времени прибавляйте 5-10 минут, особенно если вы закладываете объем продуктов несколько больше.

Нижняя и верхняя части. В нижнюю помещайте те продукты, которым нужно больше времени для приготовления.

Без перегрузки. Нельзя превышать максимальную отметку уровня жидкости, которая нанесена на чаше.

Чистая резинка. Если уплотнитель



плохо промойт, блюда могут приобретать посторонние запахи. Промывайте его после каждого использования мультиварки.

Евгения.

ГДЕ ХРАНИТЬ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Не ошибусь, если скажу, что у большинства хозяек оливковое масло стоит рядом с плитой. Это неправильно! Оптимальная температура для его хранения - 15-18°. Это значит, что масло нужно держать в темном сухом шкафу, вдали



от света и тепла. Также важно плотно закрывать крышку после каждого использования. И не хранить открытую бутылку дольше полугода, иначе масло станет вязким и прогорклым.

Ольга.

МАСТЕРИЦА



Колпачки от ручек надежнее

Из колпачков от ручек и фломастеров можно сделать держатели для полок в шкафах, если сломались фабричные. Для этого подбираю подходящий по диаметру колпачок и забиваю его в отверстие. Он длиннее фабричного, поэтому надежнее.

Роман.

Посуду чищу фольгой

Алюминиевую фольгу сминаю в шарик и чищу ею стеклянную посуду. Нагар отходит легко без моющих средств.

Анна.

Быстро и без слез

Какая же неприятная процедура – тереть хрен! Но не для меня. Я давно нашла очень простой выход: корешки хрена кладу на которое время в морозилку, а затем замороженный хрен тру как морковь. Все вкусовые качества при этом сохраняются.

Вера.

Мебельные хитрости

Чтобы ножки стола и стульев не скользили и не царапали пол, приклеиваю к низу кусочки фетра или войлока. Ящики стола, которые плохо выдвигаются, смазываю по бокам куском мыла или парафина и припудриваю тальком. Чтобы деревянные стулья не скрипели, в месте соединения деталей кладу суконные прокладки. А ремонтируя табуретки, ножки которых со временем немного выкрутились, подкладываю резино-

вые прокладки под винты и туго их закручиваю.

Владимир.

Посолите свечку

У нас очень часто отключают электричество, и приходится периодически пользоваться свечками. Не секрет, что свечи капают мимо на стол или, еще хуже, на скатерть. Чтобы этого избежать, посыпаю вокруг фитиля солью. Не поверите, но свеча капать не будет.

Антон.

Как мы спасаемся

от комаров и мошек

Душные летние вечера мы всей семьей проводим в беседке. Там у нас есть электрическое освещение, поэтому даже с наступлением темноты мы можем коротать время за чаепитием и разговорами. Одна беда – на свет слетаются полчища комаров и разной другой мошкары. Вот как мы спасаемся от этих непрошенных гостей. На стол мы ставим аромалампу с камфорным маслом – его можно купить в любой аптеке. И насекомые не подлетают к нам

Светлана Андреевна.

Ополаскиватель

для белья за 5 минут

Добавляю в 4 л уксуса 20 капель лавандового масла (или 10 капель масла мяты) – домашнее стиральное чудо-средство готово. Для белого и цветного белья добавляю 1/2 стакана ополас-

кивателя при полной загрузке стиральной машины. Если белья немного – достаточно 1/4 стакана.

Эмма.

Глицерин в быту незаменим

Очень хорош глицерин для полировки глянецовых поверхностей. Зеркала, ламированные поверхности столов и других предметов мебели, а также старый паркет заиграют новыми красками с капелькой недорогого средства, добавленного в воду при мытье. В стирке глицерин также незаменим. Он помогает мне удалять въевшиеся пятна от ягод. Достаточно нанести глицерин на пятно и оставить на несколько часов, затем сполоснуть вещь в воде с добавлением соли и постирать в машинке в обычном режиме.

Оксана.

От пятен на светлом ковровом покрытии

Хочу поделиться проверенными способами избавления от пятен на светлом ковровом покрытии. Пятна от чая, кофе или какао можно удалить при помощи такого раствора. Разведите 1 ст. ложку глицерина в 1 л холодной воды и с помощью щетки или салфетки удалите пятно. А пятна от вина, ликера или пива можно вывести с помощью стирального порошка. Добавьте немного теплой воды. Остатки порошка удалите, промойте теплым раствором уксусной эссенции (1 чайн. ложка на 0,5 л воды).

Людмила.

Деревянные. При использовании таких досок лезвия ножей дольше сохраняются острыми, а небольшие царапины и порезы на поверхности «затягиваются». Это плюс. Минус в том, что дерево - очень гигроскопичный, пористый материал. Он впитывает сок от нарезаемых овощей, кровь от мяса... Еще деревянные доски достаточно быстро теряют первоначальный внешний вид. Деревянные доски рекомендуется менять раз в 2-3 года.

Самые практичные доски - из дуба, акации и гевеи. На них можно резать все. А вот березовые, сосновые и буковые доски подходят только для нарезки хлеба и сухих продуктов.

Бамбуковые. Такие доски прочные, почти не впитывают влагу и запахи, не деформируются от перепадов температур, на них не образуются царапины и трещины. Но важно учитывать, что при производстве досок из бамбука используют клей, который может содержать формальдегиды. Если все-таки решили приобрести такую доску, остановитесь на изделиях известных производителей. В их продукции используется только безопасный клей.

Из пластика. Плюс таких досок - практичность. Они не боятся влаги, не впитывают запахи, их легко мыть. Но изделия из пластика скользят по поверхности стола, а овощи и фрукты «ездят» по их поверхности. Кроме того, важно выбрать пластик высокого качества, иначе такие доски быстро царапаются.

Стекланные. Эти доски считаются



ДЕРЕВЯННАЯ, СТЕКЛЯННАЯ, ПЛАСТИКОВАЯ? В ЧЕМ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ КУХОННЫХ ДОСОК ИЗ РАЗНЫХ МАТЕРИАЛОВ

самыми гигиеничными: они устойчивы к царапинам и грязи, влаге и высоким температурам, легко чистятся, долго служат, так как не стираются от

резки. Но на стеклянной доске нельзя отбивать мясо и ножи быстро тупятся. Кроме того, может раздражать скрежет, неизбежный при резке на стекле.

ЛЕКАРСТВА В БЫТУ

ПРОСРОЧЕННЫЕ И НЕНУЖНЫЕ ЛЕКАРСТВА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ДОМАШНЕМ ХОЗЯЙСТВЕ

* **Активированный уголь.** Это прекрасное средство для удобрения почвы и борьбы с вредителями на комнатных растениях и рассаде. Растолките уголь и при пересадке растений присыпьте порошком корни. Кашицей из активированного угля полезно обрабатывать срезы растений и разные повреждения на комнатных цветах.

* **Аспирин.** С его помощью можно освежить срезанные цветы в вазе и продлить их жизнь. Растворите пару таблеток в воде и поставьте туда цветы. Аспирин отлично



справляется с пятнами пота, крови, кофе, кетчупа, травы. Для этого измельчите 2-3 таблетки, добавьте 1 чайн. ложку стирального порошка и 1/2 стакана теплой воды. Полученную кашу размешайте до полного растворения и нанесите на вещи. Через 20 минут постирайте как обычно.

* **Перекись водорода.** С ее помощью можно убрать посторонний запах с бытовых вещей. Например, пищевых лотков, полок холодильника, разделочных досок... Также перекись водорода

помогает избавиться от пятен на белых вещах. Для этого 1 ст. ложку перекиси смешайте со 100 мл воды и залейте пятно. Через полчаса постирайте одежду обычным способом. Перекись водорода помогает избавиться от грибка в ванной: нанесите ее на пораженную поверхность, а через полчаса смойте и протрите губкой с мылом. А еще перекись применяется в косметологии. Она отбеливает кожу, очищает и работает как пилинг. Просто протирайте лицо ватным диском, смоченным в перекиси водорода, - и скоро забудете об угрях и прыщах.

* **Нашатырный спирт.** Чтобы долго не пачкались оконные стекла, протрите их после мытья смесью из 50 мл воды, 100 г глицерина и нескольких капель нашатырного спирта. Раствором нашатыря с водой (1:4) можно чистить замшевые изделия. Им же легко вывести пятна йода и избавиться от пятен на одежде, образовавшихся после дождя.

С. Елисеева.

РИС ПРИДЕТ НА ПОМОЩЬ



* Если случайно намочили телефон, положите его в небольшой пакет или тарелку, наполненную сырым рисом. Он впитает всю лишнюю влагу. Так можно поступить и с отсыревшей солью: добавьте рис в солонку.

* Отмыть вазы и другую посуду с узким горлышком можно рисом. Он действует как скраб. Когда невозможно добраться до стенок посуды, налейте в емкость средство для мытья посуды, добавьте рис и хорошенько потрясите, чтобы очистить грязь со стенок. Также с помощью риса можно чистить кофемолку. Насыпьте в нее немного сырого риса и включите прибор на минуту.

* Готовите рис? Слейте отвар (только не соленый), остудите и попробуйте помыть им лицо, как тоником. Отвар хорошо очистит кожу, особенно отвар бурого риса.



ЧТО ИЗБАВИТ ОТ ОТЕКОВ?

Отеки придают лицу усталый вид и прибавляют возраст. Из-за чего они появляются? И как избавиться от них?

Когда в тканях скапливается лишняя жидкость, которую выделяют кровеносные сосуды, образуются отеки. На лице они чаще всего локализуются в области век, скул и подбородка. В зависимости от причин, вызвавших задержку воды в тканях, отеки могут быть временными или хроническими.

Почему появляются отеки?

Если отеки носят постоянный характер, не исключена генетическая предрасположенность. Когда проблема беспокоит лишь время от времени, достаточно изменить образ жизни.

Меньше соли. Соль задерживает жидкость в тканях - в том числе в жировой клетчатке, которая находится в глазнице и связана с отеками под глазами.

Больше сна. Если вы спите меньше 6 часов в сутки, это может негативно сказаться на состоянии кожи, спровоцировав отечность.

Глазам - отдых. Те, кто работают за компьютером или напрягают глаза другим способом (чтение, работа с мелкими предметами), чаще других страдают от отечности.

Правильные вечерние ритуалы. Нельзя наносить крем для лица толстым слоем перед отходом ко сну. Средство не успеет впитаться, в результате утром образуются отеки.

Только безопасное солнце. Ультрафиолетовые лучи задерживают жидкость в организме - вот почему важно пользоваться косметикой с SPF-фильтрами.

✓ **Припухлость не спадает в течение 3-5 дней? Обратитесь к врачу, чтобы исключить медицинские причины (заболевания почек, гайморит, аллергическая реакция).**

Лимфодренажный массаж

Самый действенный способ избавиться от временных отеков - массаж с лимфодренажным эффектом.

1 Разогрейте руки; потерев ладони между собой. Теплыми руками неспешными движениями разотрите воротничковую зону. Круговыми движениями помассируйте область от висков к макушке.

2 Нанесите на лицо и шею массажное масло. Ладонями пройдите от рта к ушам, аккуратно «вдавливая» жевательные мышцы (рот при этом приоткрыт).

3 Положите ладони на надбровные дуги. Осторожно надавливая ими, постепенно перемещайтесь от середины лба к ушам. Указательными пальцами помассируйте круговыми движениями скулы.

4 Положите указательный палец на верхнее веко, а средний - на нижнее. Закройте глаза и постарайтесь «направить взгляд» вверх, а потом вниз. Повторите несколько раз.

Маски с эффектом лифтинга

Закрепить действие массажа можно с помощью домашних масок.

* **Яблочно-картофельная.** Отварите 1 картофелину, разомните в пюре. Измельчите 1 яблоко в блендере, смешай-

те с пюре. Нанесите яблочно-картофельную массу на чистое лицо на 20 минут. Смойте теплой водой.

* **Медово-желатиновая.** 3 ч. л. желатина залейте 3 ст. л. молока. Поставьте на водяную баню до полного растворения желатина (масса не должна закипеть). Добавьте 3 ч. л. меда и 2 ч. л. глицерина. Теплую смесь кисточкой наносите на лицо в несколько слоев (между каждым нанесением интервал 2 минуты). Смойте теплой водой через 15 минут.

Патчи и компрессы

Используйте патчи и компрессы только в качестве SOS-средства. Они могут ненадолго замаскировать проблему, но не являются способом борьбы с отеками.

Храните патчи в холодильнике и накладывайте на проблемные зоны утром на 10-15 минут. Благодаря воздействию холода отек уменьшится.



В качестве компресса используйте два пакетика зеленого чая. Залейте их небольшим количеством кипятка, а потом остудите и уберите в холодильник. Через 2 часа положите пакетики на глаза на 10-15 минут.

✓ **Начинайте утро с зарядки. Круговые движения головой, наклоны, прыжки пробудят организм, стимулируют отток лимфы и уменьшат отеки.**

Что будет, если...

умываться обычным мылом?

Предположим, у вас закончилась пенка для лица, и вы решили умыться обычным мылом. Вот, к чему это приведет.

* **Кожа станет сухой.** В составе средств для очищения рук и тела могут быть агрессивные вещества, которые нарушают кислотно-щелочной баланс кожи лица. Как итог - сухость, ощущение стянутости, шелушение.

* **Вы не удалите макияж,** а размажете его по лицу. Снимать мейкап рекомендуется гидрофильным маслом, которое эффективно растворяет декоративную косметику.

* **Появятся высыпания.** Использование антибактериального и парфюмированного мыла приводит к обезвоживанию эпидермиса и появлению прыщей.

Во многих городах есть специальные «броу-бары», где красота бровей помогают сохранить специалисты. Для коррекции формы я рекомендую обращаться туда. А вот поддерживать результат можно самостоятельно - с помощью макияжа и ухода.

Не берем слишком темный карандаш

Брови способны сделать лицо выразительным. Возможно, именно поэтому многие стараются выделить их, используя темный карандаш. В результате на лице появляются две темные линии, которые смотрятся, мягко говоря, неэстетично. Чтобы брови не контрастировали с цветом кожи, выделяйте их после нанесения тонального крема.

Линия - плавная!

Брови, оформленные жесткой графической линией, были в тренде несколько лет назад. Сегодня актуальны брови мягкой формы. Они должны выглядеть так, словно их не касался пинцет и декоративная косметика. Аккуратно растушуйте карандаш в зоне волосков, создав полутень. Используйте моделирующий прозрачный гель. С его помощью можно придать бровям любую форму.

Правильно подобранная форма

Давайте подробнее остановимся на этом пункте. Вот несколько рекомендаций.

Круг (рис. 1). Подойдут брови «три четверти» с характерным изгибом. Кончик должен быть укороченным.

Овал (рис. 2). Эту форму лица красиво подчеркнут брови без ярко выраженного изгиба.

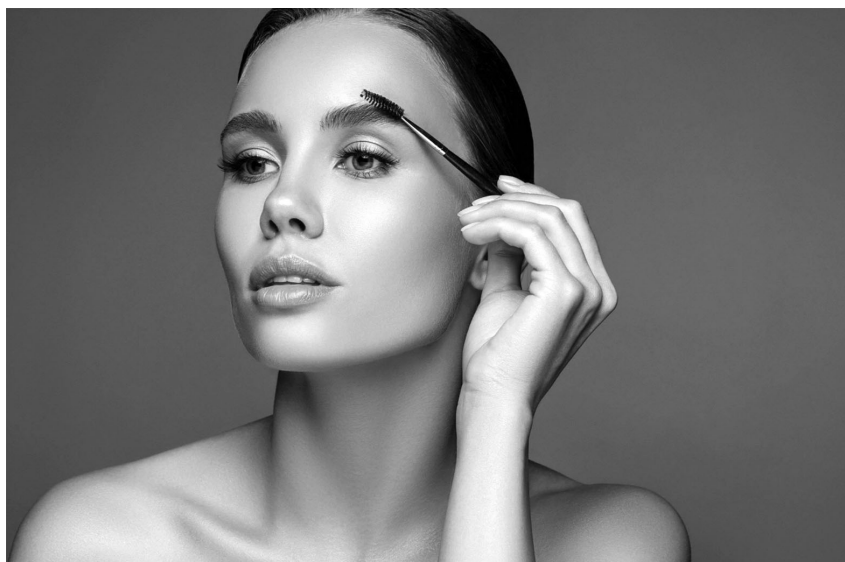
Ромб (рис. 3). Идеальный выбор - брови с характерным изгибом. Они выглядят чуть приподнятыми.

Треугольник (рис. 4). Форму «треугольник» уравновесят брови, стремящиеся ввысь. Лучше, если они будут широкими.

Сердечко (рис. 5). Подойдут дугообразные брови, мягко обрамляющие область вокруг глаз.

Квадрат (рис. 6). Требуется почти незаметного изгиба брови. Кончик можно слегка удлинить.

«Грустные» брови не нужны
Так называют брови, кончики которых



МАКИЯЖ БРОВЕЙ В ЧЕМ СЕКРЕТ УСПЕХА?

Остались в прошлом брови-ниточки, яркий татуаж и чрезмерный изгиб. Теперь в моде максимальная естественность. Рассказываем о типичных ошибках в макияже бровей и способах их устранения.

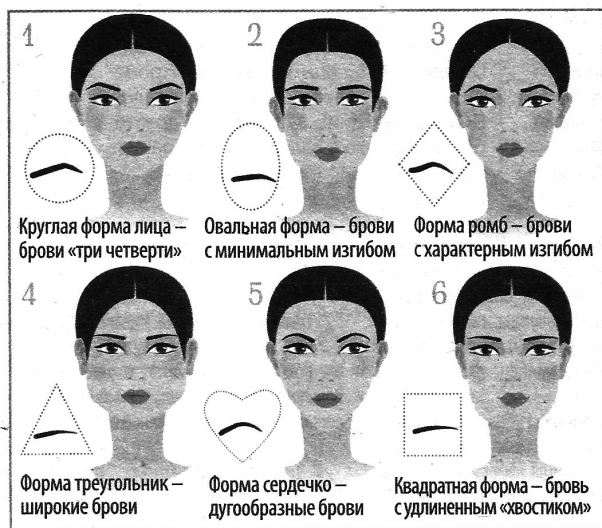
стремятся вниз, придавая лицу грустное выражение. Следите за тем, чтобы кончик либо оставался на уровне линии брови, либо стремился вверх. Кстати, эта ошибка часто становится следствием симметричного макияжа. Наше лицо от природы несимметрично, а значит, брови могут слегка отличаться друг от друга по форме или толщине - это нормально.

Коррекция нитью. Лучше не надо!

В некоторых салонах до сих пор пред-

лагают услугу коррекции бровей нитью, хотя она признана устаревшей. А кто-то корректирует брови таким образом самостоятельно. Не советую! С помощью нити вам не удастся добиться естественного эффекта. Как правило, брови получаются четко очерченными, как будто нарисованными. Кроме того, у процедуры есть «побочный эффект»: со временем густота волосков уменьшается, брови становятся более узкими, могут появиться проплешины из-за неравномерного прожигания.

✓ **Для брюнеток карандаш должен быть на 1-2 тона светлее волос, для блондинок – на 1-2 тона темнее. Это может быть светло-коричневый оттенок, но не черный!**



ЕСЛИ БРОВИ НЕ РАСТУТ

Благодаря самомассажу кровь приливает к коже, и обменные процессы усиливаются. Вам понадобится зубная щетка или чистая щеточка для туши. Щетина должна быть мягкой.

Массировать брови необходимо ежедневно до легкого покраснения. Оно свидетельствует о том, что кровь прилила к луковицам, и вскоре волоски начнут расти быстрее.

Также допустимо использовать касторовое масло. Нанесите его на брови на ночь, а утром смойте. Через 3-6 месяцев вы заметите, что волоски стали расти активнее.

ВЕСЕННИЕ САЛАТЫ



ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Понадобится: яйца - 3 шт., огурец - 1 шт., редис - 5 шт., листовой салат - 1 пучок, зеленый лук - 2 пера, укроп - 2 веточки, соль и черный перец - по вкусу. Для заправки вариант 1: семена льна - 0,5 ч. л., растительное масло - 1 ст. л., винный уксус - 1 ч. л. Для заправки вариант 2: сметана (20%) - 2 ст. л., лимон - 1 шт., горчица - 1 ч. л., семена чиа - 1 ч. л.

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите, нарежьте дольками. Овощи вымойте. Огурец и редис нарежьте тонкими кружочками. Салат вымойте, обсушите и нарвите руками. Укроп и лук измельчите.

Соедините овощи, яйца, семена льна и зелень, посолите, поперчите. Соедините масло и винный уксус, заправьте салат и перемешайте.

Для второго варианта заправки соедините сметану, цедру и сок лимона, горчицу. Заправьте салат и посыпьте семенами чиа.

ПО-КОРЕЙСКИ

Понадобится: консервированный тунец - 1 банка, огурцы - 2 шт., морковь - 1 шт., лук - 1 шт., зеленый лук - 1 пучок, чеснок - 3 зубчика, кунжут - 1 ст. л., растительное масло для жарки. Для заправки: соевый соус - 50 мл, уксус (9%) - 50 мл, молотый кориандр - 0,5 ч. л., чеснок - 2 зубчика, сушеный чеснок - 0,5 ч. л., красный перец - щепотка, растительное масло - 2 ст. л., соль, черный перец.

Для заправки соедините все ингредиенты, измельчите блендером. Раскалите растительное масло, влейте в заправку. Перемешайте, уберите в холодильник на 1-2 ч.

Овощи натрите на терке для моркови по-корейски. Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Чеснок очистите, крупно нарежьте. Разогрейте масло, выложите чеснок, обжарьте до золотистого цвета, удалите. Положите огурцы, морковь и лук, обжарьте на сильном огне, помешивая, 1-2 мин. Отдельно на сухой сковороде обжарьте кунжут.

Тунец разомните вилкой. Зелень измельчите. Добавьте овощи, пропущенный через пресс чеснок, кунжут и заправку. Перемешайте. Дайте настояться 25-30 мин.



С СЫРОМ ФЕТА

Понадобится: помидоры черри - 100 г, огурец - 1 шт., лук - 1 шт., болгарский перец - 1 шт., сыр фета - 50 г, листовой салат - 1 пучок, оливки - 1 горсть, соль, черный перец и специи - по вкусу. Для заправки: соевый соус - 2 ст. л., оливковое масло - 3 ст. л., лимонный сок - 1 ч. л., мед - 1 ч. л., сушеный орегано - 1 щепотка, сушеный имбирь - на кончике ножа.

Овощи и зелень вымойте. Помидоры разрежьте пополам, огурец нарежьте кружочками, болгарский перец тонкими кольцами, сыр кубиками. Салат нарвите руками, выложите на него ингредиенты. Посолите, поперчите, посыпьте специями.

Для заправки соедините соевый соус, оливковое масло, лимонный сок, мед, сушеные орегано и имбирь. Взбейте блендером. Полейте салат.

«ФЛОРЕНЦИЯ»

Понадобится: тыква (мякоть) - 100 г, краснокочанная капуста - 100 г, редис - 5 шт., зеленый горошек - 3 ст. л., кукуруза - 2 ст. л., любая зелень - 1 пучок, чеснок - 1 зубчик, смесь итальянских трав - 1 ст. л., соль и черный перец - по вкусу. Для заправки: оливковое масло - 50 мл, винный уксус - 1 ст. л., пармезан (тертый) - 1 ст. л., соль, сахар и сушеный орегано - по щепотке.

Тыкву нарежьте кубиками. Опустите в кипяток на 3-5 мин. Обсушите, добавьте пропущенный через пресс чеснок и итальянские травы. Капусту мелко шинкуйте. Редис нарежьте кружочками. Зелень измельчите. Выложите все указанные ингредиенты слоями.

Для заправки соедините оливковое масло, винный уксус, тертый пармезан, соль, сахар и орегано. Перемешайте.



ОРИГИНАЛЬНАЯ ЗАПРАВКА

Для любых овощных салатов подойдет особая заправка. Она может храниться в холодильнике или в темном прохладном месте до 2 месяцев. Возьмите 200 мл нерафинированного растительного масла или столько же оливкового. До-

бавьте веточку тимьяна, 2-3 очищенных зубчика чеснока и острый перец (наколите зубочисткой в нескольких местах). По вкусу можно добавить несколько горошин черного перца. Хорошенько встряхните, дайте настояться сутки.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА

1 л куриного бульона, 400 г, шпината, 2 яйца, луковица, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, лимон, 1 чайн. ложка сахара.

Нарежьте листья шпината. С лимона снимите 1/2 чайн. ложки цедры и выжмите 1 ст. ложку сока. Измельченный лук обжарьте на масле, добавьте шпинат, посолите и готовьте под крышкой 3 минуты. Переложите в кастрюлю с кипящим бульоном, добавьте лимонный сок и сахар. Варите 5 минут, измельчите блендером. Добавьте в суп сметану и прогрейте 2 минуты. Разлейте по тарелкам, в каждую положите по половинке вареного яйца и посыпьте цедрой.



СКУМБРИЯ В СОЕВОМ СОУСЕ

2 скумбрии, 2 луковицы, 150 мл соевого соуса, половина лимона, 20 мл растительного масла, специи по вкусу.

Разделайте рыбу - удалите внутренности, жабры. На поверхности каждой сделайте неглубокие надрезы, сбрызните внутри и снаружи лимонным соком. Посыпьте специями для рыбы. Лук нарежьте полукольцами и выложите на дно формы, смазанной маслом (немного лука оставьте). На лук положите скумбрию. Полейте соевым соусом. Сверху распределите оставшийся лук и несколько ломтиков лимона. Накройте фольгой и запекайте 20 минут при 180 градусах, потом без фольги еще 20 минут.



ЛЕНИВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

500 г фарша, готовое тесто для пельменей, 1 луковица, 200 г сметаны, 100-150 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Тесто разделите на 2 части. Лук порубите и добавьте к фаршу. Посолите, поперчите, влейте 100 мл воды, разделите на 2 части. Раскатайте в тонкий пласт одну часть теста, на ней распределите половину фарша. Скатайте рулет, заправляя начинку внутрь. То же самое сделайте со второй половиной теста. Рулеты нарежьте на кусочки, выложите в сковороду, обмакнув доньшки в муку. Распределите между пельменями масло. После того как оно растопится, обжаривайте пельмени 5 минут. Разведите сметану в воде (2:3), посолите, поперчите, залейте пельмени так, чтобы они были покрыты на 2/3. Накройте и готовьте 15 минут.

ЗАПЕКАЕМ ЯБЛОКИ

С курагой

100 г сахара, 80 мл воды, 4 яблока, 100 г кураги, по 1/2 чайн. ложки корицы и имбиря, 1 ст. ложка сливочного масла.

В небольшой форме для запекания смешайте половину сахара и воду. Отрежьте у яблок верхушки, выскоблите мякоть. Соедините нарезанную кубиками курагу, оставшийся сахар, корицу и имбирь. Начините яблоки и поставьте в



форму с сиропом, на каждое положите кусочек масла. Запекайте 40 минут при 180 градусах, поливая сиропом.

С овсянкой

4 яблока, 120 г сливочного масла, по 4 ст. ложки овсяных хлопьев и сахара, 3 ст. ложки рубленых грецких орехов, 1 чайн. ложка корицы, 1/4 чайн. ложки молотого мускатного ореха, щепотка соли.

Выскоблите у яблок мякоть. Смешайте размягченное масло, хлопья, сахар, орехи, корицу, мускатный орех и соль и начините яблоки. Запекайте под фольгой 30 минут при 190 градусах. Снимите фольгу и запекайте еще минут 20.

Салат из морской и белокочанной капусты

По 150 г морской капусты и белокочанной, болгарский перец, морковь, половина луковицы, по 2 ст. ложки яблочного уксуса и растительного масла, соль, перец, зелень. Лук нарежьте тонкими перьями и залейте уксусом. Перец нарежьте соломкой, морковь натрите. Белокочанку нашинкуйте соломкой, посыпьте солью и помните. Смешайте все. Добавьте измельченную зелень. Заправьте маслом, перцем.

Винегрет из запеченных овощей

Свекла, по 2 картошки и соленых огурца, морковь, лук, 80 г горошка, зелень, растительное масло, соль, перец. Свеклу, морковь, картофель почистите, порежьте на кубики и выложите на противень. Посолите, поперчите, сбрызните маслом. Накройте фольгой и запекайте 40 минут при 200 градусах. Снимите фольгу и готовьте 10 минут. Смешайте нарезанные лук и огурцы, печеные овощи, горошек, зелень. Влейте масло, посолите, поперчите.



Определенные события в свою жизнь можно привлечь, если написать на запястье руки определенную числовую последовательность. Правши должны «украшать» кодами левую руку, а левши, соответственно, правую. Больше свободы получают амбидекстры (те, кто владеет одинаково хорошо и левой, и правой рукой). Они могут использовать какое угодно запястье.

Одной строкой

Числовую последовательность можно наносить любым способом (ручкой, фломастером). Цифры записываются в одну линию слева направо. После нанесения кода вам следует отпустить ситуацию, перестать думать над тем или иным событием, пытаться как-то повлиять на происходящее.

Не нужно наносить на руку сразу несколько кодов. Это приведет к тому, что коды перемешаются и нужный результат достигнут не будет. Код с руки должен стереться естественным путем. Вторую числовую последовательность можно наносить, когда окончательно сотрется первая. А лучше дать числам немного отдохнуть - буквально день-два. Эффект от этого будет только лучше.

На первом месте в коде укажите сферу жизнедеятельности, в которой хотите добиться изменений: 1 - здоровье; 2 - любовь; 3 - учеба; 4 - семья/друзья; 5 - удача; 6 - материальные блага; 7 - хобби; 8 - работа/карьера; 9 - общественное признание/влияние.

Самая нужная буква

На втором месте - числовое значение буквы. Чтобы его вычислить, нужно написать первое слово, которое у вас ассоциируется с задуманным. Обратите внимание на букву, которая стоит на нужном месте. Если интересует здоровье, то это первая буква, если любовь, то вторая, учеба -

третья, семья или друзья - четвертая и так далее. Место буквы определяется числом сферы деятельности. Может возникнуть такая ситуация, в которой слово-ассоциация состоит из меньшего числа букв, чем число сферы деятельности. Например, вас интересует карьера, а возникшее слово-ассоциация - «пятница». Нам нужна буква, которая стоит на 8-м месте, но в слове всего семь букв. Тогда начинаем считать сначала.

Такими образом, у нас получается, что карьере соответствует буква «П». В наш код на запястье нужно поместить цифру, привязанную к нужной букве:

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

Третья цифра в коде на запястье - число даты вашего рождения. Здесь все просто. Сложите день, месяц и год рождения вместе, а полученный результат по нумерологическим правилам приведите к однозначному результату.

Продолжение следует

Следующими цифрами будет уникальная последовательность, которая зависит от выбранной вами сферы. Подберите то, что вам

подходит ближе всего, и включите набор цифр в код.

1 - здоровье: 64582 - похудение; 23658 - излечение от болезни; 1256 - повышение иммунитета; 5698 - хорошее здоровье; 2365 - излучение красоты.

2 - любовь: 789625 - вызов ответных чувств; 0230 - влюбить в себя человека; 1874 - забыть о предыдущих отношениях; 5289 - если нужно, чтобы бывший возлюбленный перестал влиять на вашу жизнь.

3 - учеба: 8520 - поступление в учебное заведение; 69874 - удачная сдача экзамена; 3214 - успешное выступление на конференции, семинаре, защите диплома или диссертации; 0303 - для понимания трудной темы.

4 - семья/друзья: 15975 - хорошие отношения с родителями и другими родственниками; 2022 - защита от предательства друга/подруги; 3369 - появление верных друзей; 87777 - создание крепкой семьи; 65998 - отсутствие врагов и недоброжелателей.

5 - удача: 58100 - исполнение желаний; 0011 - везение.

6 - материальные блага: 5693 - получение источника дополнительного дохода; 394102 - накопить нужную сумму денег для осуществления задуманного; 951753 - удачное крупное приобретение (квартира, автомобиль, дача); 7777 - удачная покупка статусных вещей (телефон, различные аксессуары, ювелирные украшения) и одежды; 050604 - получение долгожданного ценного подарка.

7 - хобби: 036987 - совершенствование навыков; 53532 - создание чего-то уникального; 0963 - признание окружающими людьми уровня вашего мастерства.

8 - работа/карьера: 441144 - повышение по карьерной лестнице; 55886 - успешное завершение проекта на работе; 8565 - отсутствие завистников и сплетников; 7410 - открытие своего собственного дела; 74125 - увеличение зарплаты; 0804 - рост профессиональных навыков, умений.

9 - общественное признание/влияние: 559877 - уверенность в себе; 9567 - возможность помогать другим людям, используя свое положение в обществе; 321789 - появление поклонников; 852940 - расширение круга контактов, новые влиятельные знакомства; 70888 - развитие таланта.

А вот последней цифрой в коде на запястье должен стать результат сложения всех предыдущих цифр, опять же введенный к однозначному числу по нумерологическому правилу.

Молодой матрос	Стопка карт	Она же сетчатка		Пляжный топчан	Дуб, сосна Металл К	Осадок на фильтре		...Цзедун	Модный магазин
		Капелла	Второй укус травы			Кредит	Автор "Жизели"		
Кочевье цыган	Посол из Ватикана		Доктор	Муз. прием			Балет Стравинского	Озеро в Приморье	
		Снеж. корка	Учил Платона			Обезбол. средство для поясницы	Шпильна	Поэт фальцетом	Заязд в мото-спорте
Слуга Воланда	Огнеуп. кирпич Прием пищи		Шницель	30 минут	"Реклам. газ"	Роман			
		Траншея	Парусник		Приток Оки		Хвойное дерево		
"Гараж", актер	"...там правит бал"	Япон. оружие для рукопашн. боя		Клочки шерсти		Актриса ...Тышкевич			
		Рим. писатель Украшен кремом		Веревоочные лапти	Роды коровы		Для геста	Штат в Бразилии	
	Трубный... Низ печи	Рубин	Крестная Золушки	Ветка	Упрек	Интеллект Село в Туве	Строчка	Округ в Дании	
		Архимедово число	Большой нож		"Дом" улитки				
	Завеса тайны Начало лесни		Вечеринка			Фурж			
Родина гандбола			Пастух телят			Азбука			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №16

СКАНВОРД НА СТР. 15

Ч А С Т О К О Л
А О Ж
П И Р О Ж Н О Е
Р Я Д О
Я Г О
М О И
О И И
У К Р У П Ь Е
Т У С И И Т
О Н И Ц Ш Е

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Кеги. Гарант. Агама. Очерет. Зондаж. Лопата. Алентова. Ален. Репа. Мот. Николай. Саранск. Хвала. Клин. Док. Ботва. Влага. Рив. Тяп. Перцеод. Индикатор. Рыбец. Реле. Абрикос. Титов. Муза. Висмут. Луда. Армада. Поилка. Герб. Лоб. Варвар. Ширина. Осадок. Улан. Бек. Напалм. Кашица.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Угольников. Изюм. Плот. Лен. Ропак. Ида. Джаз. Иван. Начало. Ногги. Баллада. Нетьель. Каяк. Укроп. Страна. Пари. Давка. Тыква. Катар. Обои. Грум. Лес.Пресс. Мазепа. Маршак. Монарх. Борщ. Турбина. Кант. Авто. Ритм. Домна. Трепет. Алиби. Православие. Лондонец. Жатка. Авдеев. Абака.

Р Е Й С А Ь Т В А Р Ь
Е П Е С Т Р Н А Б О Р И
П Е С Т Р У Х И Н Н А К А З
Р П Р О Д У К Т К О Л А
О А Л А Т Р О Б И Н Е
Д Е Д А Л О А Д А М
У П Р О Ц Е С С О Р
К О Т И Р У Р А Л
Т В Ш Т И Ф Т О
О А И К У К С
Р Я С Т Р Е Б А К И Н А К

СКАНВОРД НА СТР. 41

о п р а в д а к ш с н а ф г с с е
п р а в д а п с н а ф р а н т ь е
т н е з а о ж о т ь о р р р к
и с т о м а р а д ж а м а з и л а
м р а н г а р к а б а ж у р
и а р а б р а к о д е л а в
з ш е ш о н к а п а с п о р т
м у а р н ю а н с ы к р р
с а р х и в д а р т с п а р и
т е л о б е ч е в а к р и к е т
ь а з н а т в а к с а р у н о
д е в ш а л а г у н а з а с л о н

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 ПОЦЕЛУЕМСЯ!

Многие считают домашних питомцев полноправными членами семьи и потому дарят им столько же ласки и заботы, как и всем остальным. Но можно ли целовать кошек и собак в мордочку?



С точки зрения передачи инфекционных заболеваний целовать питомцев относительно безопасно. У кошек и собак (впрочем, как и у людей) во рту находится множество бактерий, но наша иммунная система в состоянии с ними справиться. Однако если у вашего домашнего животного имеется заболевание полости рта, целоваться не стоит. Также помните о том, что если ваш иммунитет ослаблен, вы только оправились после болезни или вынашиваете ребенка, целоваться с питомцем и давать ему облизывать лицо тоже нельзя. В ослабленном состоянии иммунная система человека может не справиться с атакой бактерий, и вы заболеете. Нравятся ли домашним любимцам такие проявления ласки? Ученые считают, что собаки в восторге от объятий и поцелуев. А вот кошки - нет. Они не понимают, что означает поцелуй. Даже прожив много лет в домашних условиях, эти животные сохраняют дикие инстинкты, которые заставляют их чувствовать себя добычей каждый раз, когда их сжимают, держат, обнимают. Навязать питомцу свою любовь понятным для человека, а не для кошки образом невозможно. Лучший способ продемонстрировать свои чувства к кошке - предоставить ей свободу действий.

КАКИЕ ЗАПАХИ СОБАКИ НЕ НАВИДАТ?

Обоняние собаки отличается от человеческого, поэтому некоторые привычные нам запахи кажутся питомцам невыносимыми.

Цитрусовые. Точно так же, как и кошки, собаки терпеть не могут запах цитрусовых.

Перец чили. Если вы предложите собаке обнюхать блюдо с перцем чили, то это не закончится ничем хорошим. Не исключено раздражение верхних дыхательных путей у любимца, зуд и чихание.

Уксус. Будьте осторожны с народными способами для уборки. Если животное ляжет на диван или ковер, недавно очищенный с помощью уксуса, то его самочувствие ухудшится.

Молотые специи. Запах любимых молотых специй кажется собакам неприятным. В начале списка неприятя находятся корица, мускатный орех, имбирь.



ЗАЧЕМ КОТЫ ЖУЮТ ПАКЕТЫ?

Непреодолимое желание употребить в пищу что-то несъедобное называется пикацизм. Эта тема исследуется учеными в настоящее время. По их мнению, у подобного поведения животных есть несколько причин.

Некоторые заболевания. Кошачий пикацизм может указывать на мальабсорбцию (недостаток питательных веществ из-за дисфункции тонкой кишки), анемию, диабет, вирусный лейкоз, а также опухоли мозга.

Стресс. Поедание или облизывание несъедобных предметов нередко говорит о стрессе или даже психическом расстройстве у животного. Это случается с питомцами, которых рано отлучили от матери. Посасывая вещи, кот пытается вернуться в детство и ощутить себя в безопасности.

Охотничий инстинкт. Когда кот преследует пакет и атакует его, так проявляется охотничий инстинкт. Неважно,



что добыча неживая. Процесс игры все равно увлекательный.

Интересное звуковое сопровождение. Возможно, вашему питомцу нравится звук, который он производит, когда жует пакет. Кроме того, пластик может содержать стеараты, а эти вещества вызывают у кошек неподдельный интерес.

Как бы забавно ни выглядел ваш кот, жующий пакет, лучше отнять у него «лакомство». Иначе повышается риск травматизации ЖКТ, отравления, кишечной непроходимости и удушья.



Универсальная длина

Длина миди - самая подходящая для женщин 40+. При грамотной стилизации она может выглядеть не менее чувственно, чем мини. Юбки и платья миди сочетаются с обувью как на каблук, так и на плоском ходу, корректируя рост. Выбирайте платья длины миди свободного кроя, подчеркивая талию ремнем. При необходимости используйте корректирующее белье.



Звездный выбор



Звездный выбор

Светлана Бондарчук эффектно смотрится в мини-юбке и высоких сапогах. Образ дополнен пиджаком оверсайз в тонкую вертикальную полоску.

53-летняя блогер **Грес Ганем** для повседневного элегантного образа использует яркую юбку карандаш, дополняя ее прямой рубашкой с накладными карманами и нейтральными аксессуарами.

Дизайнер **Виктория Бэхем** вышла в свет в стиле милитари, дополнив его заплатами на манжетах, поясом и скрытой застежкой жакета.

На светское мероприятие актриса **Дарья Мороз** пришла в красном платье с глубоким декольте и узлом на талии. Образ дополнили блестящие серьги-кольца и помада в тон платью.



Цвета и принты

Женщина, которая носит яркие цвета, транслирует уверенность и легкость. Причем речь не о ярких тотал-луках - можно начать с деталей вроде сумки, лодочек или блузки. Розовый добавит румянца, если расположить его у лица, а голубой подчеркнет цвет глаз. Предпочтение среди принтов лучше отдать клетке, мелкому горошку или цветочному узору.

УКРАШЕНИЯ ДЕЛАЮТ ОБРАЗ ЗАВЕРШЕННЫМ И ЦЕЛЬНЫМ, ТАК ЧТО ПРЕНЕБРЕГАТЬ ИМИ НЕ СТОИТ. ОСНОВА БАЗОВОЙ КОЛЛЕКЦИИ - СЕРЬГИ-КОНГО, ИЗЯЩНОЕ КОЛЬЕ, ОРИГИНАЛЬНОЕ КОЛЬЦО С КАМНЕМ.



ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Болгарский перец - 8-10 шт., рис - 150 г, морковь - 1-2 шт., лук - 1 шт., изюм - 1 ст. л., сушеный барбарис - 1 ч. л., чеснок - 2 зубчика, растительное масло для жарки, соль, черный перец. Для соуса: томат-паста - 2 ст. л., лук - 2 шт., чеснок - 2 зубчика.

Перец вымойте, срежьте верхушки, удалите семена. Слегка обжарьте со всех сторон на растительном масле. Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Изюм и барбарис залейте кипятком на 10-15 мин. Морковь очистите, нарежьте кубиками. Головку лука очистите и измельчите. Обжарьте лук с морковью (5-7 мин.), добавьте пропущенный через пресс чеснок, рис, изюм, барбарис, соль и перец. Перемешайте и начините перцы. Для соуса соедините 400 мл воды и томат, посолите, поперчите. Лук и чеснок мелко нарежьте, добавьте в соус. Вылейте на дно глубокой формы. Выложите перцы, прикройте срезанными крышечками. Накройте фольгой. Запекайте при 180 градусах 40 мин.

КАРТОФЕЛЬ С ТРАВАМИ

Молодой картофель - 500 г, болгарский перец - 2 шт., лук - 1 шт., чеснок - 3 зубчика, сушеный тимьян - 0,5 ч. л., красный молотый перец - щепотка, смесь итальянских трав - 1 ст. л., оливковое масло - 2-3 ст. л., соевый соус - 1 ч. л., горчица - 1 ч. л., соль, черный перец, базилик для подачи.

Картофель тщательно вымойте. Соедините масло, горчицу, соевый соус. Полейте маринадом картофель, перемешайте, оставьте на 10-15 мин. Картофель вместе с маринадом выложите в сковороду, обжарьте до золотистой корочки. Болгарский перец очистите от семян, нарежьте крупными полосками. Лук очистите, нарежьте крупными дольками. Овощи выложите к картофелю, жарьте еще 2-3 мин. Добавьте красный перец, тимьян, смесь итальянских трав, соль и перец. Влейте чуть-чуть воды, тушите 1-2 мин. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, перемешайте, выложите в форму. Поставьте в разогретую до 200 градусов на 15-20 мин. Запекайте до мягкости картофеля. При подаче украсьте базиликом.

ГРЕЧКА «ПО-КУПЕЧЕСКИ»

Гречневая крупа - 200 г, шампиньоны - 100 г, лук - 2 шт., морковь - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, оливковое масло - 2 ст. л., соль, черный перец - по вкусу, зелень для подачи.

Шампиньоны очистите, нарежьте дольками. Обжарьте на масле 2-3 мин. Овощи очистите. Морковь нарежьте кубиками, лук - полукольцами. Добавьте к грибам, жарьте до испарения жидкости. Посолите, поперчите, перемешайте. Гречку всыпьте в глиняный горшочек, влейте 400 мл горячей воды. Добавьте грибы и овощи, перемешайте. Чеснок очистите, нарежьте дольками, разложите по поверхности. Горшочек накройте крышкой. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 1 ч. Украсьте зеленью. Второй способ. Гречку залейте водой, доведите до кипения. Варите 5 мин. Снимите с плиты, укутайте, оставьте на 1 ч. Обжарьте овощи и грибы до золотистого цвета, добавьте чеснок и гречку. Перемешайте, накройте крышкой. Оставьте на 10 мин.

МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ

Макароны (перья) - 250 г, болгарский перец - 2 шт., помидор - 1 шт., кокосовое молоко - 100 мл, корень имбиря - 0,5 см, карри - щепотка, смесь итальянских трав - 1 ст. л., чеснок - 3 зубчика, растительное масло для жарки, соль, черный перец, зелень для подачи.

Чеснок (2 зубчика) очистите, слегка обжарьте на масле до появления запаха, удалите. Помидор опустите в кипяток, затем в холодную воду. Снимите кожицу и измельчите блендером в пюре. Болгарский перец нарежьте кубиками. Все выложите в сковороду, доведите до кипения, тушите 2-3 мин. Имбирь очистите, натрите на мелкой терке. Добавьте к овощам, влейте кокосовое молоко. Доведите до кипения и добавьте карри. Макароны отварите до полуготовности. Откиньте на дуршлаг, добавьте в сковороду. Посолите, поперчите, перемешайте, оставьте на огне еще на 1-2 мин. Добавьте итальянские травы, пропущенный через пресс зубчик чеснока, перемешайте. При подаче украсьте зеленью.

