

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДГА ПЛЮС

№29

июль 2023

цена:
2,5 лари

**Не нужно
бояться счастья**

стр. 19

История из жизни

Родные души

стр. 24, 25

**5 ошибок
нанесения крема**

стр. 36

**12 советов
для кухни**

стр. 34

Кому поможет

акупунктура

стр. 14

Соня Присс:

стр. 16, 17

«Формула успеха – это труд»

Дачный декор

Дача станет еще уютнее, если позаботиться о симпатичном декоре для дома и сада. Крупные вложения не потребуются - многие элементы уже у вас под рукой.



Прежде чем отправляться в магазин за покупками, оглядитесь. Быть может, у вас на даче есть ненужные вещи - лейки, старые ботинки, автомобильные шины. Вы удивитесь, но все это может подойти для декора!

* **Садовые фигурки.** Любой куст или клумба преобразятся, если рядом поставить садовую фигуру - ежика, гнома, уточку и пр. Некоторые располагают их прямо на крыльце дома. Можно купить фигуру сразу с фонарем: теплыми летними вечерами он будет приятно освещать пространство.

* **Клумбы из всякой всячины.** Цветы можно посадить где угодно - в резиновой шине, ведре, ненужной тачке, сломанном стуле или даже в старой ботинке. Для красоты задекорируйте выбранную емкость - например, покрасьте в яркий оттенок. Помните: цветов много не бывает! Свежие букеты в простых вазах можно поставить и в домике.

* **В стиле кантри.** Интерьер дачного домика преобразится, если вы добавите в него элементы стиля кантри. Это могут быть легкие занавески с цветочным орнаментом, плетеная мебель, подушки с кисточками, деревянные фигурки, кованая мебель, старый бабушкин сервиз.

* **Да будет свет.** Подумайте над освещением, которое создает атмосферу тепла и уюта. Некоторые элементы можно сделать своими руками: например, расставить на столике на веранде бутылки с помещенными внутрь светящимися гирляндами. Или поместить на территории несколько симпатичных фонарей.

* **Имитация пруда.** Если настоящего водоема у вас на участке или поблизости нет, можно смастерить искусственный. Эффект воды создается за счет маленькой цветной гальки, камушков, окрашенных в голубой тон. Пруд можно сделать небольшим, а по периметру посадить красивые цветы и поставить садовые фигурки.



БРАТ КЕЙТ МИДДЛТОН СКОРО СТАНЕТ ОТЦОМ



36-летний Джеймс Миддлтон, брат Кейт Миддлтон, и его жена Ализе Тевене скоро станут родителями долгожданного первенца!

Радостную новость своим подписчикам сообщил сам Джеймс, подкрепив ее трогательным снимком супруги с заметно округлившимся животиком. На Ализе Тевене младший брат Кейт Миддлтон женился в 2021 году, а до этого влюбленные несколько лет еще и встречались. В 2019 году состоялась их помолвка, вот только из-за пандемии коронавируса свадебное

торжество пришлось отложить. Джеймс известен широкой публике не только как брат Кейт Миддлтон, но и как весьма перспективный предприниматель, а также как общественный деятель – три года тому назад будущий отец стал попечителем курирующей собак-терапевтов благотворительной организации под названием Pets As Therapy. При этом мужчина ведет абсолютно непубличный образ жизни, более того, в своих соцсетях он старается никоим образом не подчеркивать связь с королевской семьей!

ЛОПЕС СПРОВОЦИРОВАЛА СЛУХИ О РАЗВОДЕ



Согласно информации издания Mirror, Дженнифер Лопес и ее супруг Бен Аффлек столкнулись с проблемами в своих отношениях. Певица задумала подписать после свадебное соглашение с актером, чтобы защитить свое состояние в случае разрыва брака.

Обычно подобное соглашение заключается, когда супруги сомневаются в прочности своих отношений. Если Лопес не предпримет данные

меры, в случае развода она рискует потерять значительную сумму денег.

Слухи о проблемах в отношениях Бена и Джей Ло начали распространяться еще в начале года, когда Аффлек повел себя странно на церемонии «Грэмми». Фотографы также неоднократно снимали ссоры супругов на публике, включая последнюю на вечеринке Майкла Рубина в честь Дня Независимости Америки.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

УЧАСТНИКИ ГРУППЫ EAGLES ОБЪЯВИЛИ О ПРОЩАЛЬНОМ ТУРНЕ



Исполнители хита Hotel California рок-группа Eagles объявила о прощальном турне коллектива The Long Goodbye.

“Наш долгий путь продолжился гораздо дольше, чем кто-либо из нас когда-либо мечтал. Но все свое время, и пришло время замкнуть круг”, — написали в обращении к слушателям на официальном сайте Eagles.

Группа отметила, что турне находится на стадии планирования. На данный момент утверждён первый концерт группы в Нью-Йорке, который пройдет 7 сентября. Последнее на данный момент мероприятие пройдет в городе Сент-Пол в

штате Миннесота 17 ноября.

Группа в этом году отмечает 52-летие с момента основания. Ранее коллектив распался в 1980 году, но музыканты вновь начали работать вместе в 1994 году.

На счету коллектива более 65 миллионов проданных копий альбомов, а в 2019 году Forbes назвал Eagles одним из самых высокооплачиваемых коллективов всех времен. Кроме того, группа имеет множество наград, среди которых статуэтка “Грэмми” в номинации “Запись года” за главный хит группы Hotel California, которую они получили в 1978 году.

ДЕТИ АЛЕНА ДЕЛОНА ПОДАЛИ В СУД НА ЕГО СИДЕЛКУ

Дети Алена Делона Энтони, Анушка и Ален-Фабьен подали в суд на сиделку своего отца, японку по имени Хироми Роллан. Родственники культового французского актера обвинили ее в злоупотреблении его слабостью из-за проблем со здоровьем. Они также утверждают, что Хироми пыталась препятствовать их общению. Об этом сообщил в соцсетях старший сын 87-летнего актера, Энтони. Его слова приводит издание *Lemonde*.

Роллан работала в семье Делона на протяжении двух лет. Ее наняли из-за проблем со здоровьем актера. В 2019-м Ален был госпитализирован с инсультом. Ему сделали операцию в парижской больнице Питье-Сальпетриер. Делон провел три недели в реанимации. Впоследствии он жаловался на плохое самочувствие. Адвокат детей актера утверждает, что Хироми пытается «изолировать Алена Де-



лона от родственников и друзей, используя манипуляции и угрозы».

Она систематически контролирует его телефонные звонки и личные сообщения, отвечая вместо него и притворяясь им, она препят-

ствует его детям, которые хотят навестить его. Она авторитарная и ведет себя неприемлемо и даже позволяет себе жестоко обращаться с собакой Алена Делона, — утверждает сын Делона.

ДЖОННИ ДЕПП ГОТОВ ВОЗОБНОВИТЬ СОТРУДНИЧЕСТВО С DISNEY

Джонни Депп может вернуться к работе с Disney, несмотря на то, что ранее он заявил о предательстве киностудии на фоне судебных разбирательств с бывшей женой Эмбер Херд. Согласно источникам издания *People*, актер не исключает возможности возобновления сотрудничества с компанией.

Пока не ясно, о каком конкретно проекте идет речь, но это однозначно хорошая новость для поклонников Деппа, ожидающих его участия

в «Пиратах Карибского моря 6». «Всё возможно. Если это правильный проект, он его осуществит», — сказал инсайдер.

Напомним, в прошлом году Депп и его экс-жена Херд были в центре скандального развода, который привлек внимание общественности. После долгих судебных заседаний актриса была признана виновной в деле против Деппа. После его победы киностудия снова заинтересовалась актером.



СЕЛЕНА ГОМЕС ЗАКРУТИЛА НОВЫЙ РОМАН

За личной жизнью Селены Гомес следят миллионы поклонников по всему миру. В сети активно обсуждают новый роман певицы.

По данным западных СМИ, звезда состоит в отношениях с актером из сериала «Бесстыжие», Джереми Алленом Уайтом. Звезды познакомились во время фотосессии для обложки журнала

Vanity Fair, и с тех пор поддерживали связь.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Воду пить - здоровым быть!

7 стаканов живительной влаги ежедневно

Строго говоря, количество это весьма приблизительное - 7 стаканов. Общая рекомендация ряда экспертов. Иные специалисты говорят о необходимости выпивать 2,5-3 литра воды в сутки. ВОЗ, например, предлагает рассчитывать потребность организма в живительной влаге исходя из веса 30 мл на 1 кг. Ясно одно - воду пить нужно. А мы расскажем, почему.

Снимает боли в суставах

Есть мнение, что суставы наши начинают разрушаться не от возраста, а из-за обезвоживания. артрозы, артриты, остеохондроз... Как им не возникнуть, если хрящ недополучает жидкости? Хрящевая ткань на 80% состоит из воды. Неудивительно, что, не получив ее в достаточном количестве, она начинает разрушаться, переставая выполнять свои амортизирующие свойства. Плюс и хрящ, и окружающие сустав ткани перестают получать достаточное количество питательных веществ. Ведь кровь человека, не жалующего воду, гуще, нормальное кровоснабжение в таких условиях просто невозможно.

Помогает худеть

Во-первых, за счет того, что есть уже столько не хочется. Ведь зачастую мы жажду принимаем за голод и начинаем закидывать в себя лишний пирожок вместо того, чтобы выпить стакан воды. А во-вторых, обезвоживание приводит к замедлению синтеза протеинов, который крайне важен для процесса образования мышц. «Не мышцы, так жир», - решает организм и начинает наращивать «спасательные круги» вокруг живота.

Борется с аллергией

При недостаточном потреблении воды организм усиленно вырабатывает гистамин, который начинает самостоятельно перераспределять воду в организме сообразно своим «пред-

почтениям». Переизбыток же гистамина провоцирует новые приступы аллергии. Вывод: чем больше воды, тем меньше гистамина, тем проще контролировать аллергию.

Держит под контролем давление

Наша кровь на 92% состоит из воды. Если воды мало, кровь начинает сгущаться, давление вполне закономерно становится выше - ведь сил, чтобы прокачать эту кровь по сосудам, сердцу требуется больше, давление на стенки сосудов увеличивается. К тому же доказано, что у людей, выпивающих как минимум 5 стаканов чистой воды в день, значительно снижается риск сердечных приступов (на 40%) по сравнению с теми, кто выпивал 2 стакана воды в день.

Снижает риск онкозаболеваний

Известно, что рак - болезнь, возникающая на клеточном уровне. Судите сами, при обезвоживании до 83% токсинов собирается в межклеточной жидкости. Клеткам приходится буквально выживать, работать на износ. Некоторые из них «приспосабливаются», перерождаясь в кислой



среде в онкологические. Есть мнение, что достаточный питьевой режим на 45% сокращает риск возникновения рака органов пищеварения, мочевого пузыря и молочных желез.

Улучшает нашу память

Даже при двухпроцентном падении уровня воды в организме способности человека к концентрации уменьшаются, ухудшается краткосрочная память, появляются проблемы с логическим мышлением. Ведь вода дает мозгу электрическую энергию для всех его функций, включая мышление и память.

Все это далеко не полный перечень «бонусов», которые вода дарит нам помимо утоления жажды. Живительная влага наполняет нас энергией, снижает интенсивность головных болей или вовсе их снимает за счет улучшения кровоснабжения мозга, улучшает состояние кожи и волос, нормализует пищеварение и работу мочевыделительной системы, очищает организм и помогает поддерживать оптимальную температуру тела. Сплошные плюсы. Пейте воду и будьте здоровы!

ЗАЧЕМ ПИТЬ ВОДУ НАТОЩАК?

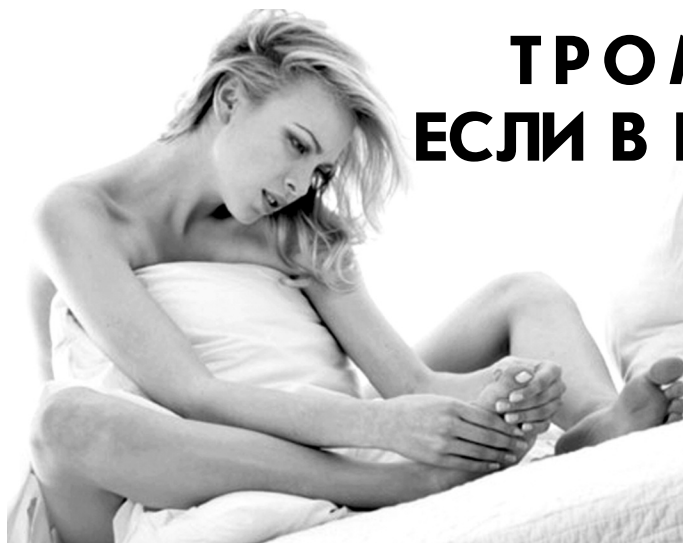
? Дочка начала пить с утра натощак обычную воду. Говорит, очень полезно! Так ли это на самом деле?

Ольга К.

Внутренние часы, после сна, вода запускает все важные процессы жизнедеятельности. Прежде всего человек получает заряд энергии на весь день. Начинается активный процесс вывода шлаков и токсинов, накопленных за ночь. Очищается кишечник, а это, в свою очередь, повышает общий иммунитет организма. Хорошая новость для тех, кто следит

за своей внешностью: стакан воды, выпитой натощак, очищает кожу, избавляет ее от мелких высыпаний, улучшает цвет. Необходимо выпивать 1 стакан воды утром натощак, за 30 минут до завтрака. По желанию можно добавить к воде лимон (такая смесь нормализует давление и защищает от инфекций) или 1 ч. л. меда (стимулирует деятельность мозга).

ТРОМБОФЛЕБИТ: ЕСЛИ В ВАШИХ СОСУДАХ ТРОМБ



Каждая четвертая женщина и каждый пятый мужчина старше сорока страдает от этого сосудистого заболевания. Тромбофлебит поражает внутреннюю оболочку стенок вен, а образующиеся тромбы могут закупоривать сосуд полностью, что может привести к довольно грозным последствиям.

А жертвы кто?

Чаще всего эта опасность подстерегает людей старше 75 лет. Хотя тромбофлебит может быть диагностирован и у молодых людей, но чаще все же у тех, кто достиг возраста 40-50 лет.

Проблемы-провокаторы

✓ **Варикоз** - 60% пациентов с варикозной болезнью со временем начинают страдать тромбофлебитом.

✓ **Повышенная свертываемость крови** - может возникнуть после медицинских манипуляций на венах, травм и переломов, длительного обездвиживания; плюс негативным образом на свойства крови могут влиять всевозможные заболевания, среди которых, в том числе, инфаркт, инсульт и сердечная недостаточность.

✓ **Гормональный сбой** - может быть обусловлен разными причинами, в том числе беременностью, климаксом или приемом оральных контрацептивов.

✓ **Инфекции** - стенки сосудов весьма уязвимы перед грибковыми и иными инфекциями, способными вызвать воспалительные процессы в организме.

✓ **Ожирение** - известно, что риск развития тромбофлебита на 30% выше у людей с избыточной массой тела. Лишние кило неизменно ведут к повышенной нагрузке на ноги.

✓ **Вредные привычки** - злоупотребление алкоголем и табаком ухудшает обменные процессы в кровеносных сосудах, провоцируют повышенную свертываемость крови, что как раз и отвечает за формирование тромбов.

Что такое тромбофлебит

Тромбофлебит - это заболевание системы кровообращения, для которого характерно воспаление стенок вены с образованием тромба в просвете сосуда. Понятно, что в такой ситуации нарушается кровообращение, и на поздних стадиях болезнь может привести к нарушению функций нижних конечностей. А именно здесь чаще всего и случается тромбофлебит.

Опасность представляет и возможный отрыв тромба и миграция его фрагментов в сосуды легких. Это жизнеугрожающее состояние, которое может привести к летальному исходу. Вот почему заболевание совершенно точно нельзя игнорировать, откладывая визит к врачу.

Диагностика

Для постановки точного диагноза врач может назначать:

Ультразвуковое дуплексное ангиосканирование:

✓ оценивает состояние стенок и просвета вен,

✓ наличие тромба, его характер и «возраст».

Ультразвуковое сканирование подкожных вен:

✓ дает возможность выяснить истинную протяженность тромбоза.

Общий анализ крови:

✓ покажет наличие воспалительного процесса,

✓ поможет обнаружить повышенную вязкость крови.

Как болит?

Зачастую люди не придают значения первым признакам тромбофлебита. А все из-за того, что на ранней стадии симптомы легко можно спутать с обычной усталостью: тяжесть в ногах, легкая боль, отечность. Но со временем картина становится намного более выраженной.

Когда поражены поверхностные вены ног:

✓ боль в ногах еще не очень сильная, но болит уже и кожа по ходу вен, она краснеет над местом образования тромба, место покраснение теплое на ощупь;

✓ нога немного отекает, кожа по ходу вен воспаляется полосами;

✓ появляются отчетливо прощупываемые пальцами уплотненные участки кожи различной величины;

✓ ноги болят при ходьбе.

Когда поражены глубокие вены:

✓ в икроножных мышцах при опускании ног вниз ощущается боль распирающего характера;

✓ возникают отеки ног;

✓ может появиться сосудистая сетка на животе, бедрах и голенях.

Когда поражены вены рук:
✓ возникает боль, уплотнения, покраснения и отеки по ходу пораженной вены.

Лечение тромбоза вен

Осуществляет только врач! Самолечение может быть опасно для здоровья и жизни.

При тромбозе вен поверхностных вен

Как правило, назначаются противовоспалительные препараты и флеботонические средства, может быть рекомендовано применение эластичных бинтов и компрессионного трикотажа. Госпитализация при данном виде тромбоза требуется редко, а при грамотном и своевременном лечении быстро наступает облегчение. Хирургическое вмешательство требуется редко.

При тромбозе вен глубоких вен

- ✓ Могут быть назначены инъекции кроворазжижающих препаратов.
- ✓ Компрессионная терапия - назначается только врачом, подбирается индивидуально.
- ✓ В некоторых случаях может проводиться имплантация кава-фильтра в главную вену тела пациента, действующего как ловушка для оторвавшихся тромбов. Может устанавливаться на время или постоянно.
- ✓ Хирургическое лечение - применяется при необходимости удаления тромбов, в особо тяжелых случаях.
- ✓ Тромболитизис - растворение тромбов с помощью специальных препаратов. Выполняется только на ранних стадиях заболевания.

Чем "накормить" вены?

В меню при тромбозе вен необходимо включать как можно больше свежих овощей и фруктов. Весьма полезны цельнозерновые каши и хлеб из муки

грубого помола, орехи, злаки, пророщенные семена. Хороши для здоровья вен имбирь, красный стручковый перец, корень валерианы, чеснок, ягоды боярышника, свежая рыба и печень трески.

Как не допустить недуга?

Если у вас диагностировано варикозное расширение вен или присутствуют иные факторы, которые могут привести к тромбозу вен, стоит соблюдать ряд несложных правил.

- ✓ Во время отдыха и сна под ноги хорошо подкладывать валик или подушку.
 - ✓ Всеми силами стоит постараться избежать длительных статических нагрузок - подолгу сидеть (особенно положив ногу на ногу), лежать или стоять.
 - ✓ Как можно реже поднимать тяжести, силовые тренировки в спортзале тоже проводить только под контролем грамотного тренера.
 - ✓ Избегать перегревания и обезвоживания - подолгу париться в баньке или сауне точно не стоит.
 - ✓ Носить компрессионный трикотаж необходимого класса компрессии (определяется специалистом).
 - ✓ Как воздух необходимы регулярные, но умеренные физические нагрузки - прогулки пешком, плавание, езда на велосипеде, утренняя зарядка;
 - ✓ Подбор удобной обуви и ортопедических стелек.
- Относитесь с вниманием к собственному здоровью, умеете радоваться любым мелочам, больше гуляйте, общайтесь с приятными вам людьми и будьте здоровы!

Важно!

Если отек или боль слишком сильные, к тому же сопровождаются лихорадкой или одышкой с приступами кашля, болями в груди, необходимо срочно вызывать скорую помощь!

Иногда у мужа болит в паху...

Муж признался, что у него иногда болят в паху. Что это может быть? Идти к врачу он отказывается - наверное, стыдится. А я беспокоюсь: вдруг что серьезное?

Евгения.

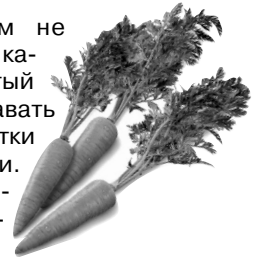
Самая частая причина появления болей в паху у мужчин - паховая грыжа. Выглядит она как вздутие, может исчезать и снова появляться. Она опасна осложнениями. Это может быть и грыжа живота, и расхождение апоневроза косой мышцы живота, и ущемление, а также, травма крупных мышц бедра, которые расположены в паху, из-за физических перегрузок. Не исключены заболевания мочеполовой сферы, в том числе, и аденома простаты, орхит - воспаление яичек. Поэтому, убедите мужа, что надо обратиться к врачу. Стесняться тут абсолютно нечего.

Отчего сперма пожелтела?

Заметил, что моя сперма приобрела желтоватый оттенок. Это какой-то симптом? Больше ничего не беспокоит.

Алексей.

Цвет спермы совсем не обязательно говорит о какой-то болезни. Желтоватый окрас сперме могут придавать морковь, мандарины, напитки с пищевыми красителями. Иногда, сперма чуть желтеет и при длительном воздержании.



15 минут - это нормально!

У моего мужа максимальная длительность полового акта - 15 минут. И после этого эрекция долго не наступает, поэтому повторной близости у нас практически не бывает. Это нормально? И может ли наш сын унаследовать эту проблему?

Марина.

Не понятны ваши претензии к супругу. Продолжительность полового акта для каждого мужчины индивидуальна. Норма - от 3 до 20 минут. Также, индивидуально и время восстановления после эякуляции. Попытки насильно что-то изменить, не приводят ни к чему хорошему. Ваши претензии могут вызвать у мужа невроз и эректильную дисфункцию. По сексологическим показателям он здоров, и у сына есть шанс унаследовать его здоровье.

Е. Попова, уролог-андролог.



ГРЫЖА В ПАХУ: НОСИТЬ ОПАСНО, ИЗБАВИТЬСЯ ПРОСТО

? *Диагноз паховая грыжа мне поставил хирург, к которому меня направила участковый терапевт. Хотелось бы узнать о паховой грыже побольше. Мне 84 года.*

Раиса Васильевна.

- Почему появляется паховая грыжа у женщин?

Паховая грыжа появляется, когда увеличивается давление внутри брюшины. Через прохудившуюся брюшинную стенку, которая удерживает внутренние органы на месте, в области паха начинают выпирать петли кишечника, чаще тонкого, часть сальника или яичников. Из-за разницы в строении тела у женщин паховая грыжа бывает реже. От нее защищает круглая эластичная связка матки. Паховый канал мужчин более широкий и короткий и он хуже укреплен сухожилиями и мышцами. Поэтому в 99% случаев болезнь обнаруживается у мужчин.

Чаще всего паховая грыжа появляется, если:

- ✓ она есть или была у ближайших родственников (в первую очередь, у отца). Это заболевание есть у нескольких человек? Риск заболеть увеличивается во много раз;

- ✓ ребенок родился недоношенным, и развитие органов и систем у него полностью не завершено. И, как следствие, паховый канал может остаться открытым;

- ✓ человек ведет малоподвижный образ жизни. Мышцы брюшной полости без физических нагрузок ослабевают. Паховая грыжа часто появляется и у тех, кто на работе вынужден много стоять;
- ✓ с возрастом ослабевают связки и мышцы живота.

- От чего повышается, внутрибрюшное давление?

- Как правило, от тяжелых родов у женщин, ожирения, чрезмерной физической нагрузки, постоянных стрессов. К ослаблению связок и мышц живота приводят операции на передней брюшной стенке, например, по поводу миомы матки, кисты яичников.

- Как болит паховая грыжа?

- Главным симптомом является боль внизу живота. Она может быть давящей, жгучей или тупой. Неприятные ощущения усиливаются во время движения и после длительного сидения, да еще и в неудобной позе. Другие симптомы грыжи в паху: запоры или вовсе отсутствие стула, вздутие живота от избытка газов в кишечнике, боли в крестце, учащенное мочеиспускание или его задержка, если в грыжевый

мешок попадает мочевой пузырь, неудобство во время ходьбы.

- Гинекология здесь ни при чем?

Паховую грыжу часто путают с гинекологическими заболеваниями. Например, женщина испытывает сильные боли во время менструации. Она списывает это на гинекологию. А на самом деле сильный дискомфорт, похожий на спазмы внизу живота, указывает на выпадение в грыжевый мешок маточной трубы или яичников. Женщину должны насторожить увеличение половой губы, если это не сопровождается болевыми ощущениями. Это повод пройти обследование на наличие грыжи в паху. Кстати, грыжа может исчезать, когда человек принимает горизонтальное положение.

У мужчин выпячивание может прятаться в складках паха. Оно также может спутиться в мошонку, и тогда паховую грыжу легко спутать с водянкой яичка. Тут без обследования не обойтись. А начинается все с дискомфорта в области паха. Кстати, наличие грыжи сказывается на активности и выживаемости сперматозоидов.

- Можно ли обойтись без хирургического вмешательства?

На этот вопрос врач может ответить после сдачи анализов, тогда же назначит и лечение. Если грыжа небольшая, на начальной стадии он просто вправит выпячивание рукой и порекомендует пациентке носить поддерживающий бандаж. Но если болезнь запущена и выпадения случаются часто, без хирургического вмешательства не обойтись. Такую операцию проводят сейчас в любом возрасте.

- Почему надо поспешить с операцией?

Существует риск опасных осложнений. В Грыжевом мешке может начаться воспалительный процесс или закупорка калом. Можно ждать и развития гинекологических заболеваний. Но опаснее всего ущемление грыжи. Проще сказать, мышцы брюшной стенки ущемляют выпавшие органы брюшной полости. Происходит это внезапно и сопровождается сильной болью. При этом нарушается кровообращение, и

можно ждать атрофии тканей. В таких случаях спасает только вызов скорой помощи и срочная операция. Хирург вернет выпавшие органы на место, зашьет «дыру», заодно подтянет ослабленные мышцы живота.

- Сколько времени длится операция?

Проводят ее под местным наркозом. На всю процедуру уходит от 30 минут до нескольких часов - все зависит от тяжести заболевания.

- У некоторых пациентов паховая грыжа возникает снова. Почему?

Так бывает, если человек не берегся после операции. Провоцируют ее чрезмерные физические нагрузки, сильный кашель, у мужчин - аденома предстательной железы, если она не была вылечена до операции. А еще несоблюдение рекомендаций врача, вздутие живота и запоры из-за неправильного питания.

- Что делать, чтобы грыжа после операции не появилась снова?

Стараться не поднимать тяжести. Если же приходится это делать, давать нагрузку на ноги, а не на спину. Не допускать запоров и сильно не тужиться при дефекации. Для этого у вас на столе, должны быть сливы в любом виде, свекла и другие послабляющие продукты. В общем, употребляйте продукты с высоким содержанием клетчатки. Свежие фрукты, овощи и цельное зерно помогают предотвратить запоры и напряжение кишечника. Пейте больше воды. Поддерживайте свой вес в норме, не набирайте лишние килограммы, но и не слишком худейте.

- Спасет ли от операции бандаж?

Единственным методом избавиться от грыжи остается операция. А вот бандаж рекомендуется носить крайне редко и только при наличии противопоказаний к операции, например, очень преклонный возраст, тяжелые сопутствующие заболевания, сильное истощение, беременность. Бандаж какое-то время носят после операции по поводу паховой грыжи, чтобы не было осложнений. Решение о ношении бандажа и отмене операции принимает только врач.

Вл. Хрыщанович, хирург, кандидат медицинских наук.

На столе должны быть сливы в любом виде, свекла и другие послабляющие продукты с высоким содержанием клетчатки, свежие фрукты, овощи и каши из цельного зерна.

Чтобы не допустить образования паховой грыжи, надо укреплять мышцы брюшной стенки при помощи регулярных тренировок и ограничивать чрезмерные физические нагрузки. Все упражнения выполняются лежа и сидя.

Укрепляем мышцы живота



1. Лежа, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, пятки вместе и прижаты к ягодицам, руки вытянуты вдоль тела. Отведите колени в стороны, задержитесь в таком положении минуту-другую и вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз.

2. Исходное положение то же, руки за головой. Наклоните ноги влево, стараясь коснуться пола левым коленом, затем сделайте то же вправо. Повторяйте безостановочно, не поворачивая голову и плечи. Дыхание произвольное. Выполните упражнение в среднем темпе по 6-10 раз в каждую сторону.

3. Ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах и подтянуты к ягодицам. Подтягивайте поочередно правую и левую ногу к животу, стараясь коснуться коленом груди. Дыхание произвольное. Повторите, не торопясь, 6-8 раз.

4. Ноги вместе. Лежа, сгибайте и выпрямляйте поочередно правую и левую ногу, как при езде на велосипеде. Дыхание произвольное.

Выполняйте в течение минуты в медленном темпе.

5. Сидя на полу, руки на бедрах. Наклонитесь вперед, скользя руками по передней поверхности ног к носкам, - выдох; вернитесь в исходное положение - вдох. Повторите в медленном темпе 2-4 раза, стараясь при наклонах поднимать подбородок.

6. Сидя, руки скрещены на груди, ноги выпрямлены, спина прямая. Поверните туловище налево, одновременно выпрямляя левую руку; вернитесь в исходное положение. Повторите то же в другую сторону. Дыхание произвольное. Выполните по 4-10 раз в каждую сторону.

7. Сидя, руки вытянуты вперед. Поверните туловище налево и коснитесь руками пола позади ягодиц. Вернитесь в исходное положение. Сделайте то же с поворотом направо. Дыхание произвольное. Выполните по 4-10 раз в каждую сторону.

8. Встаньте, ноги шире плеч, руки подняты вверх. Низко присядь-

те, широко разводя колени, и сделайте выдох. Вернитесь в исходное положение - вдох. Повторите медленно 4-6 раз.

❖ Пациентам с грыжей нельзя делать упражнения с гантелями. Под особым запретом приседания. И как минимум полгода после операции нельзя качать пресс и поднимать большой вес.

❖ Если вам поставлен диагноз паховая грыжа, помните, что любая физическая нагрузка в вертикальном положении увеличивает внутрибрюшное давление. В этот момент может произойти ущемление грыжи.

❖ Если вы уже прооперированы по поводу грыжи, то интенсивные физические нагрузки возможны через 3-4 месяца после операции. На сроки восстановления влияют также профессиональные умения хирурга и метод оперативного вмешательства.

И. Иващенко, инструктор по лечебной гимнастике.

Безопасных грыж не бывает

Самым частым и наиболее опасным для жизни осложнением является ущемление грыжи и ее содержимого (чаще кишки). В такие моменты внезапно появляется резкая боль в паховой области, самостоятельно вправить грыжу не получается, выпячивание напряжено и болезненно, появляются тошнота, рвота, задержка стула и газов, в кале - примеси крови. В таких случаях требуется неотложная медицинская помощь. Ни в коем случае не пытайтесь вправить ущемленную грыжу самостоятельно!

Бандаж не избавит от грыжи

От осложнений тоже. Он не дает выпасть внутренним органам в грыжевой мешок, но не избавляет

от грыжи и осложнений. Кроме того, длительное использование бандажа ослабляет мышцы брюшной стенки и затрудняет последующее выполнение операции.

Грыжа в паху появилась опять!

Чтобы после операции грыжа не появилась снова, не поднимайте тяжести (пользуйтесь для этого тележкой). Если все-таки пришлось это сделать, прислушайтесь к своим ощущениям: боль в паху при подъеме тяжести - тревожный сигнал, требующий немедленно ослабить физическую нагрузку. Систематически занимайтесь физкультурой для укрепления передней брюшной стенки. Старайтесь поскорее избавиться от кашля и нормализовать стул правильным питанием. Боритесь с запорами, не тужьтесь, сидя на унитазе.

На заметку

Чего нельзя делать при паховой грыже?

- ✓ Купаться в горячей ванне;
- ✓ делать прогревающие процедуры;
- ✓ поднимать тяжести;
- ✓ ставить горячие компрессы на область живота;
- ✓ принимать лекарства без согласования с врачом;
- ✓ переедать, чтобы не вызвать запоры.

SOS! Вызывайте скорую!

Ущемленная грыжа опасна для жизни. Немедленно звоните в скорую если:

- ✓ в области выпячивания появилась боль и не проходит;
- ✓ нет стула и не отходят газы;
- ✓ появились тошнота и рвота;
- ✓ вас лихорадит.



Что такое синдром Рейно?

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

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

На начальном этапе недуг протекает в основном незаметно - периодически на холоде или при волнении изменяется цвет кожи. Кровеносные сосуды (обычно на пальцах рук и ног) сужаются и не дают крови поступать к тканям. Кожа сначала белеет, затем из-за венозного застоя синееет и, наконец, когда кровоток восстанавливается, приобретает первоначальный красный цвет. Такое явление называют синдромом Рейно.

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

Недуг холодных рук - склеродермия

Хотя такие симптомы встречаются и у 10% абсолютно здоровых людей. Это первичный синдром Рейно, он не связан с каким-либо заболеванием, и когда руки согреваются, быстро проходит.

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

✓ в холодную погоду обязательно надевайте шапку, так как тело теряет тепло через кожу головы;

✓ носите свободную обувь, которая не сдавливает и не нарушает циркуляцию крови. В мороз надевайте ва-режки, а не перчатки;

✓ используйте фланелевое постельное белье или сделайте подкладку одеяла из фланели;

✓ по возможности не соприкасайтесь с холодной водой или холодными предметами, надевайте перчатки перед тем, как достать продукты из морозильной камеры;

✓ поддерживайте в квартире комфортную для вас температуру;

✓ меньше пейте кофе - кофеин способствует спазму сосудов конечностей;

✓ откажитесь от курения.

На начальном этапе заболевание протекает незаметно.

Причины появления болезни

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

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

Что делать, чтобы не допустить приступа

Все очень просто:

✓ теплее одевайтесь, избегайте переохлаждения;

Как действовать во время приступа

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

К. Витальева, терапевт.

Не могу ни нагнуться, ни разогнуться

У меня на одной почке есть киста, а внутри - камень. Бывает, сильно болит поясница: не могу ни нагнуться, ни разогнуться, а давление подскакивает до 175-195 мм рт. ст. Как его в таком случае снизить? Алина.

Причиной повышенного давления могут быть и киста, и камень. Из-за них страдают почечная ткань (паренхима) и сосуды, питающие почку, и может нарушиться отток мочи. Прежде чем назначить лечение, нужно пройти углубленное обследование. Не поленитесь обратиться к грамотному нефрологу или урологу. Врач направит

вас на экскреторную урографию (рентген почек с помощью контраста), компьютерную томографию.

Почему почки будто льдом обложены?

Время от времени у свекрови появляется ощущение, будто почки льдом обложены, особенно если поработает в огороде и потаскает тяжести... Что ей поможет? Зара Пухаева.

Почему вы решили, что у нее проблемы с почками? Неприятные ощущения в поясничной области, особенно если они появляются и усиливаются при физической нагрузке, скорее всего, вызваны нарушениями в позвоночнике.

Почка болит, как правило, когда идет камень и возникает приступ почечной колики. А холодок, боль, дискомфорт чаще всего указывают на остеохондроз позвоночника. При грыже межпозвоночного диска сдавливаются нервные корешки. Это вызывает ощущения холода или жары, онемения, тяжести... Остеохондроз считается возрастным заболеванием. Как затормозить дегенеративные изменения в позвоночнике, вашей свекрови расскажет невролог или вертебролог. Обычно специалист для уточнения диагноза назначает МРТ пояснично-крестцового отдела спины. А чтобы исключить заболевание почек, советуем также сдать общий анализ мочи и сделать УЗИ.

В. Володин, нефролог.

ОСТРЫЙ, ХРОНИЧЕСКИЙ, ЗАТЯЖНОЙ...

КАКИМ БЫВАЕТ КАШЕЛЬ?

Кашель - это защитная реакция организма, направленная на очищение респираторного тракта. Очищаться респираторный тракт может и от табачного дыма, и от крошек, и от пыли, если они попадут «не в то горло» (в этих случаях говорят «подавился») и вызывают сильный кашель). Но чаще всего кашель является симптомом болезни, например простуды или инфекционной патологии.

Как формируется кашель?

Вдоль дыхательных путей расположены кашлевые рецепторы - скопление нервных окончаний. Их огромное количество в глотке, носу и его придаточных пазухах, трахее, бронхах и плевре. Но что интересно: в ткани паренхимы легких они отсутствуют, поэтому при некоторых видах пневмонии, когда воспаление не затрагивает бронхи и плевру, этот симптом отсутствует, и бессимптомная пневмония может развиваться без кашля, и тем она очень опасна.

Но вернемся к кашлю. При раздражении этих рецепторов нервные импульсы уходят в кашлевой центр, который расположен в продолговатом мозге, и мозг дает обратный сигнал. Благодаря этому сигналу происходит сокращение сразу целых групп мышц: живота, диафрагмы, грудной клетки, а также гортани и бронхов, и происходит кашлевой акт.

Кашлевой акт

Кашель - сформированный интенсивный выдох с характерным звуком. Из-за большой разницы между двумя давлениями - атмосферным и дыхательным - создается сильная струя воздуха, которая в десятки раз превышает скорость воздуха при спокойном дыхании. Этим можно объяснить тот факт, что мелкие частички мокроты и слизи разлетаются на десятки метров, и больной человек может заразить около пятидесяти вокруг стоящих людей. Вот почему так важно носить маску в людных местах, предохраняя лицо

(нос и рот) от попадания на них частичек, которые выкашливает больной человек.

Виды и характеристики кашля

В клинической практике выделяют несколько видов кашля. Время возникновения, продолжительность и прочие характеристики помогут поставить предварительный диагноз и определить источник раздражения центров. Например, постоянное покашливание далеко не всегда связано с заболеваниями респираторного тракта и может быть признаком невроза.

✓ ОСТРЫЙ КАШЕЛЬ

Причины приступа кашля в таком случае сводятся к инфицированию верхних дыхательных путей. Такой вид может быть симптомом коклюша (при котором характерен сильный кашель, вплоть до рвоты), бактериального синусита, ОРВИ, аллергических реакций или же хронической обструктивной болезни легких в стадии обострения.

✓ ХРОНИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ

Чаще всего он является следствием вредной привычки - курения. Ведь это мощный раздражающий фактор для всего респираторного тракта. Среди других возможных причин можно выделить воспалительные изменения и заболевания, синдром постназального затекания слизи из носовых пазух, бронхиальную астму, что обусловлено бронхоспазмом, желудочно-пищеводный рефлюкс при ГЭРБ (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь) и др.



✓ ЗАТЯЖНОЙ КАШЕЛЬ

Еще его называют постинфекционным. Причины длительного кашля чаще скрыты в постинфекционных осложнениях и состояниях или же могут указывать на астму или бактериальный синусит. Симптомы могут сохраняться 3-8 недель. Такой кашель нередко формируется во время COVID-19.

Классификация по длительности и характеру кашля

По длительности. По этому признаку принято делить кашель на постоянный и приступообразный. Причины постоянного кашля сводятся к застарелым болезням гортани, трахеи или бронхов. В этих случаях он мучительный, непрекращающийся, а болезни, его вызывающие, снижают качество жизни. Приступообразный кашель может служить симптомом рака легких, бронхита, туберкулеза или астмы.

По характеру. Сухой кашель сопровождается сужением трахеи, плеврит, повреждения средостений и другие патологии респираторного тракта, в том числе и инфекции. Влажный или продуктивный, то есть с выделением мокроты, сопровождается бронхитом и более серьезные патологии респираторного тракта. Как раз именно разжижение и облегчение вывода секрета, который мешает полноценной проходимости бронхов, - цель лечения. В зависимости от ситуации и целей подбираются соответствующие лекарства, в том числе фитотерапия.



ПРИ ПАРОДОНТИТЕ ДИЕТОЙ ДЕСНЫ УКРЕПИТЕ

Проблемы с деснами могут быть вызваны самыми разными причинами. Как и при любой серьезной неполадке организма, в процессе лечения и профилактики пародонтита можно помочь себе, выбирая определенные продукты и соблюдая нехитрый режим питания.

С чем имеем дело

Пародонтит - это воспаление тканей пародонта (кость, десна, слизистая оболочка). Вызывают эту болезнь бактерии, которые скапливаются на зубах и деснах. Заболевание это весьма распространено, по частоте встречающихся проблем в ротовой полости оно - на втором месте после кариеса.

Режим питания

При пародонтите, особенно, если десны кровоточат, нужно соблюдать несколько несложных ограничений в питании:

1. Твердую пищу исключить, чтобы не раздражать и без того воспаленные мягкие ткани. Фрукты и овощи натирать на крупной терке, мясо употреблять в измельченном виде.
2. Не стоит употреблять горячую и холодную пищу и напитки.
3. Под запрет попадают острые приправы и соусы, излишек соли, маринады и соленья, уксус.

Подбираем рацион

Самое важное - это дать организму максимум питательных веществ, которые помогут справиться с инфекционным воспалением и восстановить поврежденные ткани. Значит, делаем упор на следующие продукты:

Кисломолочные продукты - помогают нормализовать микрофлору

в ротовой полости, восполняют кальций. Выбирая кисломолочку, помните - больше всего кальция в продуктах со средней жирностью (4-10%).

Цитрусовые, сладкий перец, черная и красная смородина - насыщают витамином С, необходимым для правильной работы иммунитета и восстановительных процессов.

Белокочанная капуста, брокколи, тыква, морковь, абрикосы - помогут при кровоточивости десен и уменьшат воспалительную реакцию.

Бобовые, чечевица, морепродукты, говядина, говяжья печень - содержат цинк, необходимый для регенерации костной ткани, и железо для обогащения организма кислородом и эффективного восстановления поврежденных тканей.

Кто деснам враг

Среди привычных продуктов, которые зачастую каждый день

Важно!

Если проблем с деснами у вас нет, и вы хотите, чтобы их не было как можно дольше, соблюдайте простое правило укрепления десен и естественной очистки ротовой полости: ежедневно нужно съесть 2-3 твердых овоща и/или фрукта. Морковь, огурцы, груши и яблоки - отличный выбор!

присутствуют в рационе, есть те, что способны доставить неприятности даже здоровым деснам. А при наличии пародонтита их следует употреблять с осторожностью, соблюдая особые правила. Хотя бы на время, пока идет лечение, не стоит:

✓ грызть семечки: это любимое многими медитативное занятие лучше отложить до лучших времен, когда проблемы с деснами будут решены. Дело в том, что шелуха от семечек царапает эмаль зубов и оказывает серьезное раздражающее воздействие на небо и десны. А вот очищенные семечки в небольшом количестве кушать очень даже полезно - в них содержится витамин Е и витамины группы В;

✓ есть сырые помидоры: в этих овощах содержится много кислоты, которая раздражает мягкие ткани в ротовой полости. Но это не значит, что при пародонтите придется отказываться от этого полезного продукта. Нейтрализовать эти кислоты поможет мясо, поэтому ешьте помидоры вместе с говядиной, свиной или птицей;

✓ баловаться мороженым: мало того, что в мороженом много сахара, способствующего росту бактерий. Еще и низкая температура лакомства, которая сама по себе раздражает мягкие ткани. Постарайтесь есть мороженое поменьше, а после еды обязательно тщательно прополоскать рот водой комфортной температурой.

Синий йод при пародонтозе

Я давно применяю «синий йод» против воспаления десен. Верхняя челюсть у меня искусственная - протез. Поэтому случается, десны опухают или нарываю. Многие зна-

ют, какое это мучение. А лечусь я своими средствами. Сразу скажу - отвары трав хоть и помогают, но очень ненадолго.

А вот «синий йод» - про-сто палочка-выручалочка.

Готовлю по рецепту. Развожу в 50 мл теплой воды ч.л. (с горкой) картофельного крахмала, можно добавить ч.л. сахарного песка. Потом медленно заливаю стаканом крутого кипятка, по-

стоянно помешивая. Охлаждаю и добавляю ч.л. 5%-го спиртового раствора йода. Получается кисель насыщенного синего цвета. Этот кисель развожу теплой водой и полощу рот 2 раза в день. Воспаление проходит на второй день.

Т. Енакиев.

Для тех, у кого сердце нездорово

Во фруктах и овощах содержится максимальное количество витаминов и минералов, многие из которых полезны сосудам и сердцу. Что должно быть на столе?



Хурма вместо валокордина

Вкусный осенний фрукт богат калием и йодом. Плод хурмы вполне может заменить один прием валокордина. Тем, кто принимает мочегонные средства, выводящие калий, часто приходится дополнительно пить препараты с солями калия. Но приема лишних лекарств можно избежать, включив в рацион хурму. Кстати, для лечения подойдет как свежая, так и сушеная хурма.

Яблоки с овсянкой - идеальный завтрак

В обязательном порядке входят в меню для гипертоников и сердечников. Печеные, свежие, моченые - яблоки полезны в любом виде. Благодаря многочисленным полезным кислотам благотворно влияют на сосуды.

А если утром кусочек яблок добавить в овсянку, то вы получите идеальный завтрак для сосудов и сердца. Эти два продукта стабилизируют плохой холестерин, борются с воспалительными процессами.

Ешьте картофель прямо с кожурой

Картофель, особенно молодой, богат калием - самым нужным элементом для

сердца. Калий помогает сокращаться сердцу. Этот элемент особенно необходим, если поставлен диагноз недостаточность кровообращения. Диетологи рекомендуют запекать и съедать картофель прямо с кожурой, где и хранятся запасы калия.

Десерт из моркови по вкусу сердцу

Свежая морковка содержит каротин, который в нашем организме превращается в витамин А. Полезнее всего свежий сок моркови с добавлением ложечки сливок на 100 мл - жиры помогают пре-

вращать каротин в витамин А. Ежедневное употребление моркови снижает уровень холестерина в крови. Полезны и блюда из моркови, например морковно-яблочные биточки, приготовленные на пару. Такой десерт придется по вкусу сердцу и не навредит желудку.

В настой шиповника добавьте лимон и корицу

В плодах шиповника содержатся бета-каротин, витамины группы В, калий, магний и, конечно, витамин С. Большим гипертонией, ишемической болезнью сердца, варикозным расширением вен нужно ежедневно пить чай из плодов шиповника. Залейте 20 г ягод стаканом кипятка, томите под крышкой 10 минут. Отвар хранится сутки, в холодильнике - 2 дня. Пейте отвар ежедневно небольшими порциями между приемами пищи не более 2 месяцев. Затем сделайте перерыв на 2 недели. После приема полощите рот водой.

При простуде добавляйте в настой шиповника корицу, бадьян, лимон и имбирь по вкусу. Учтите, что настой шиповника может навредить при гастрите, гипотонии и диабете.

С. Краснов, диетолог.

Полезно знать

✓ Если хотите помочь сердцу, сделайте смесь из сухофруктов с медом. Смешайте в равных пропорциях курагу, изюм, чернослив и орехи (все пропустите через мясорубку). Добавьте мед и лимон по вкусу. Принимайте по 1 ст. ложке натощак.

✓ Свежевыжатый сок из яблок, свеклы и сельдерея очистит организм и насытит витаминами. Выжмите сок из 3 стеблей сельдерея, 1 яблока, 1/2 свеклы, смешайте, пейте сразу после приготовления.

8 ПРИЧИН ЕСТЬ ВИНОГРАД

Виноград богат витаминами А, С, В6 и фолатами фолиевой кислоты, а также важными минералами - калием, кальцием, железом, фосфором, магнием и селеном. Кроме того, виноград содержит флавоноиды, которые являются мощными антиоксидантами, замедляющими старение.

ноградом, не думая о калориях.

3. В домашнем винограде, грозди которого слегка, «лысоваты», ягоды мелкие и кисловатые, пользы больше, чем в селекционных сортах. Бесспорно, отборный виноград и по виду красивее, и на вкус приятнее. Зато и калорий в нем больше, чем в «диких» сортах, а вот витаминов - меньше.

4. В темных ягодах содержится много антиоксидан-

тов, которые укрепляют защитные функции организма. Но виноградные ягоды - сильный аллерген. Чем темнее виноград, тем вероятнее аллергия.

5. Многие считают, что от винограда толстеют, но это не так. На самом деле полнеют не от самих ягод винограда, а из-за повышенного аппетита, вызываемого виноградом. Если есть виноград в меру, без фанатизма, вреда

для фигуры не будет. С пользой для здоровья можно съесть 10-15 крупных ягод в день, не больше.

6. Увеличивают содержание в крови оксида азота, который предотвращает образование сгустков крови, тем самым сокращая вероятность инфаркта и инсульта.

7. Виноград снимает усталость и нервное напряжение. Благодаря содержанию витаминов и антиоксидантов виноград восстанавливает силы, особенно после болезни, укрепляет иммунитет накануне эпидемии гриппа и защищает организм от стресса.

8. Виноград улучшает состояние дыхательных путей и легких, поэтому эту ягоду очень рекомендуют астматикам.

Виноград полезен людям, имеющим здоровую систему пищеварения. Потому что эта ароматная ягода достаточно тяжела. Виноград содержит легкоусвояемые углеводы (глюкоза+фруктоза), которые быстро всасываются в кровь и повышают уровень инсулина. Всем, у кого слабая поджелудочная железа, проблемы с желудочно-кишечным трактом, а также сахарный диабет или ожирение, от винограда даже в малых дозах лучше воздержаться.

✿ С пользой для здоровья можно съесть 10-15 крупных ягод в день, не больше.

✿ Чтобы укрепить сердце и сосуды, надо есть темный виноград.

✿ Светлый виноград помогает вывести песок из желчного пузыря и почек.

✿ Виноград быстро восстанавливает силы, особенно после болезни, укрепляет иммунитет.



КОМУ ПОМОЖЕТ АКУПУНКТУРА

Сегодня врачи все чаще назначают своим пациентам иглоукалывание. Насколько оно безопасно и универсально?

Для справки

Акупунктура (иглоукалывание или рефлексотерапия) - направление альтернативной медицины родом из Китая. Это воздействие на определенные точки на теле, которые специалист определяет в зависимости от болезни пациента. В эти места или вводят специальные тонкие иглы, или прогревают их особыми полынными сигарами. Считается, что так можно излечить почти любую болезнь.

Традиционная китайская медицина, частью которой является акупунктура, базируется на понятиях жизненной энергии ци и линий ее движения (меридианов). Когда энергия свободно течет по телу, человек ощущает бодрость и здоровье. Если же появляются «застои», возникает болезнь.

Как это работает

Акупунктура воздействует на особые точки на меридианах, благодаря чему удается устранить застои энергии и улучшить самочувствие. Несмотря на то, что данное направление существует около двух тысяч лет, научного объяснения его эффективности нет. Есть мнение, что иглоукалывание стимулирует выработку эндорфинов и улучшает кровоснабжение за счет воздействия на нервные окон-

чания, рецепторы капилляров и мышц.

В Японии и Китае с помощью акупунктуры проводят восстановление после болезней, травм и операций, ее назначают при упадке сил, для коррекции состояния при обострении хронических заболеваний.

Для аллергиков, сердечников и не только

Эксперты из журнала «Journal of Pain» проанализировали более 40 исследований эффективности акупунктуры и заключили, что данный метод эффективен при хронической боли. Американские ученые провели эксперимент с участием 400 пациентов с аллергическим ринитом, в ходе которого выяснили, что сеанс акупунктуры при аллергии эффективнее антигистаминных препаратов.

Чем еще может быть полезно данное направление? К самым частым запросам, с которыми пациенты приходят на рефлексотерапию, относятся: головная боль, гипертония, заболевания опорно-двигательной системы, заболевания сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Нередко к акупунктуре обращаются женщины в менопаузе с проблемой нарушения сна, которую иглоукалывание успешно устраняет.

Высокая эффективность акупунктуры замечена при восстановлении после инсультов. В этом случае реф-

лексотерапия помогает восстанавливать подвижность конечностей.

✓ *Иглоукалывание улучшает ясность мысли и повышает умственные способности, поэтому применяется в составе комплексной терапии возрастных изменений мозга.*

Можно, но не всем

Акупунктура сегодня популярна: ее назначают своим пациентам даже врачи доказательной медицины. Однако это не делает ее лекарством от всех болезней. Как и любой метод, иглоукалывание имеет свои противопоказания. Необходимо тщательное обследование и консультация врача.

Не рекомендуется применять акупунктуру при наличии воспалительных заболеваний в острой фазе, онкологии, инфекционных болезней, лихорадочных состояний, болезней крови, кожных заболеваний. Также она не рекомендована младенцам и пожилым людям (старше 70 лет). Для беременных строгого запрета на рефлексотерапию не существует, однако воздействие на некоторые точки способно спровоцировать преждевременные роды, поэтому лучше не рисковать.

Для остальных рефлексотерапия вполне безопасна и может быть применима после консультации с врачом. Важно обращаться к квалифицированным специалистам, ведь при несоблюдении условий безопасности акупунктура может привести к серьезным осложнениям.

Израильские ученые доказали, что беременность у женщин после 40 лет, при отсутствии осложнений, положительно сказывается на здоровье. Улучшается состояние кожи и волос, а организм буквально «молодеет».


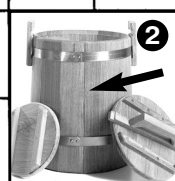
Раньше считалось, что

Как ребенок омолаживает организм матери?

ребенок «делится» молодостью с мамой, но на самом деле секрет в стволовых клетках. Это универсальные клетки, которые могут стать клетками

любого органа. Они попадают в кровь матери с продуктами жизнедеятельности плода через пуповину и оздоравливают организм женщины.

Кроме того, омолаживающим эффектом обладают некоторые гормоны, уровень которых повышается во время беременности. Например, эстрогены влияют на состояние кожи и костной системы, снижают холестерин, поддерживают в тонусе мышечную ткань.

Гостиная богатой хозяйки	Крещение или венчание по сути						Обморок от тумака					Гора, приютившая Аполлона
	 1		Свечение, видимое экстрасенсом	Он же волокита и ловекас			Крыша, но из материи		Буква №3 в киллице		Инструмент, смахивающий на долото	
							2					Весьма подозрительный субъект
	"Зонтики" в банке с огурцами		Сарай, где сушатся снопы	Застолье с участием князя					Лопаточка в песочнице		"Подмосковная" усадьба Шереметьевых	
				Заклоченное спорщиками						Анна, вдохновлявшая Пушкина		
	"Приседание" дамы на балу	Медонос, идущий на лапти					След зубов на коже					Ядросток по-церковному
								"Соковая" степень бодрости		Повёртость под наклоном		
Количество припасенной травы	Через него попадают в помещение		Останки, которым желают мира			Звание, полученное в храме		Движение пушки после выстрела				Плетенка из белого хлеба
	"Омоновец" времен Грозного									Глоток кислорода	Индийское растение для веревок	
				Ажурная одежда женских ножек			Духовный наставник индуса		"Озерцо", оставленное пивнем			
	Снимок, сделанный фотомастером								Хороша к обеду			
			Нечто, схожее по свойствам				1		Уборка зерновых	Составитель гороскопов		Марина, что была супругой Высоцкого
Ни чем не подтвержденная новость	Набор чашек и блюдец	Крестьянка с веретеном	Система знаков тайнописи						Холщовая сумка по старинке			
			Развеселый народный танец	Дубовый или березовый "прикид"	Джордж - режиссер "Звездных войн"						"Родич" "ГАЗели" из Елгавы	Объект страсти устами наших дедушек
	Та же чечетка	Корнеплод для семейного подряда										
	Еще одно имя вытивохи Диониса		"Зимний" инвентарь дворника					Фраза в приподнятом тоне		Лестница прямо к самолету		
			У славян отвечал за плодородие								Контора в современных условиях	
	Яичный наряд для куска мяса							Отпрыск лошади и осла				 2
		Синтетическое волокно		Учреждение под начальством ректора						Страна сэров и пэров		
Свинцовый круглаш на леске								Крюк для шлюпки на корабле				



СОНЯ ПРИСС:

«Формула успеха — это труд»

— Соня, не так давно вышел фильм «Сквозь время» с вашим участием. Вы испытывали в жизни ощущения аномальности времени, дежавю?

— У меня такое чувство, что раньше, в детстве, час тянулся гораздо дольше. Казалось, столько всего можно успеть. А сейчас время будто схлопывается, скукоживается — может, это связано с взрослением. Если бы в сутках было не двадцать четыре часа, а хотя бы тридцать! У Гермионы из «Гарри Поттера» был приборчик, который назывался «маховик времени». Благодаря ему она могла одновременно находиться в двух разных местах. Завидую такой сверхспособности.

— Наш век более стремительный, чем, например, прошлый. И вы как-то сказали, что вам проще играть исторических персонажей, нежели современных. Размышляете о том, что, может, родились не в ту эпоху?

— Я не знаю, проще ли, но инте-

реснее точно. Современный человек по своей психофизике сильно отличается от тех, что жили в прошлом, позапрошлом веке. Кажется, тогда мысли были содержательнее, глубже. Не было такого количества информации, которое нужно быстро «переварить», у людей было больше времени над чем-то подумать, они вели более размеренную жизнь. Мужчина порой добивался девушку годами, а сейчас месяц знакомства — это уже много.

— Мне кажется, вы очень серьезно относитесь к каждой своей роли. Например, для «Серебряных коньков» изучали книгу по этикету дореволюционного издания...

— Да, мне ее подарили продюсеры проекта. И я запоминала, как правильно сидеть за столом, какую вилку брать первой, когда можно встать, как здороваться — в зависимости от того, какой человек перед тобой, как должна вести себя

барышня в присутствии родителей. Это было очень интересно! Я даже подчеркивала какие-то вещи для себя.

— Вы обращаете внимание, насколько галантно ведет себя мужчина?

— По настроению. Бывает, приятно, когда ты возвращаешься вечером со смены уставшая, и таксист распахивает перед тобой дверь машины, помогает поставить сумки. (Смеется.) А в обычной жизни я особо на этом не заикаюсь. Вообще, как мне кажется, все эти ухаживания, конфетно-букетный период, уходят куда-то, сейчас ухаживание — это лайк под фото поставить. Жаль, конечно. Потому что романтические жесты очень наполняют, позволяют ощущать себя женщиной.

— В вашей жизни были такие знаки внимания?

— Да, наверное, надо подумать. Мне больше вспоминается забота, поддержка в трудный момент. На самом деле, отправить курьера с цветами — не такой большой труд. А вот если мужчина изменил свои планы, отпросился с работы, чтобы проводить меня в аэропорт, или помог с переездом — это приятно.

— Вы ощущаете свою внутреннюю хрупкость?

— Такое случается периодами: хочется, чтобы взяли на ручки, погладили по головке и сказали, что все будет хорошо. (Смеется.) Но бывает и иначе, когда я ношусь по городу, решаю несколько дел одновременно — прямо мужскую энергию в себе чувствую.

— Какой показалась жизнь в Америке?

— Я выбиралась ненадолго и в Лос-Анджелес, где живет моя подруга-модель, она тоже родом из Кургана. Еще нас возили в Нью-Йорк и Вашингтон. Нью-Йорк мне показался очень грязным, там просто невозможно ходить по улицам, стоят мешки с мусором, поэтому все ездят на машинах. Сфера обслуживания сильно хромает. Я сама по ночам работала в пончиковой Back Door Donuts. Кстати, ассортимент там был просто дичайший: например, мы продавали пончики с беконом и кленовым сиропом. Нас учили, что нужно приветливо улыбаться клиенту, но при этом все понимали, что это фальшивое дружелюбие, приклеенная улыбка. Очень удивили банки: оказалось, чтобы сделать элементарную операцию, перевести деньги с одного своего банковского счета на другой, надо прийти в отделение лично, написать заявление. Такси тоже невозможно заказать нормально. После этого жизнь в Москве мне показалась очень комфортной.

– Голливуд на будущую актрису тоже не произвел особого впечатления?

– Я, конечно, сделала фото на Голливудских холмах. (Смеется.) Но о том, чтобы как-то закрепиться в киноиндустрии, я не думала — по условиям программы я должна была уехать

– Но эта поездка дала вам больше уверенности в себе? Ведь изначально вы не решились спорить с родителями, не стали настаивать, что хотите быть актрисой.

– Я мечтала об этом с детства, занималась в театральной студии. Но, живя в маленьком городе, я не чувствовала в себе сил, что смогу поступить в театральный вуз в столице. В таких городках, как Курган, у людей все предсказуемо, они живут по сценарию, по которому жили их родители, не строят грандиозных планов. Кто-то уезжает, конечно, но это единицы. После Америки у меня появилось больше уверенности в себе. Я почти год провела одна, в чужой стране, говорила на неродном языке. Я очень сильно повзрослела за это время. Ну и занятия по актерскому мастерству многое дали. Наверное, этот этап был мне нужен, чтобы набраться смелости.

– У вас есть формула успеха в этой профессии?

– Формула успеха — это труд, оттачивание своих профессиональных навыков. Ну и везение, конечно, потому что ролей хороших мало, а актеров очень много. Утверждают, наверное, тех, кто делает все сам, без подсказок, с кем не нужно разбирать роль по полочкам. Некоторые режиссеры это любят, но порой не имеют возможности, ведь каждый съемочный день — это деньги. Получается, чем ты подвижнее внутри, тем более востребован. Типаж важен, разумеется. Я немного застряла в амплу романтической героини. Очень хочу от него отойти — и подвижки есть. Сейчас вышел триллер «Сквозь время», о котором мы говорили, также жду премьеру комедии «Пять копеек» на одной из видеоплатформ.

– Не думали о том, чтобы сменить имидж?

– Для роли я готова на все что угодно: набрать вес, перекраситься, побриться наголо. Моя внешность мне не принадлежит, и я стараюсь ее поддерживать максимально естественной. Артист как чистый лист, на котором режиссер может нарисовать все что хочется.

– У вас такое восприятие. А ведь есть актеры-глыбы, которые начинают диктовать режиссеру, как они видят персонажа,

переписывать куски текста.

– Мне кажется, идея, замысел — все-таки работа режиссера. Слово «актер» происходит от «акт», «действие», он исполнитель. И мы, актеры, не видим картину целиком. Случалось, я спорила, а потом ходила к плейбеку, смотрела отснятые сцены и понимала, что режиссер прав. Нужно доверять, иначе как работать. Думаю, должен сложиться какой-то творческий союз, потому что актер тоже человек, и если уж совсем некомфортно, что-то хорошее вряд ли получится.

– Были неприятные моменты на пробах, кастингах, когда с вами вели себя жестко, давили?

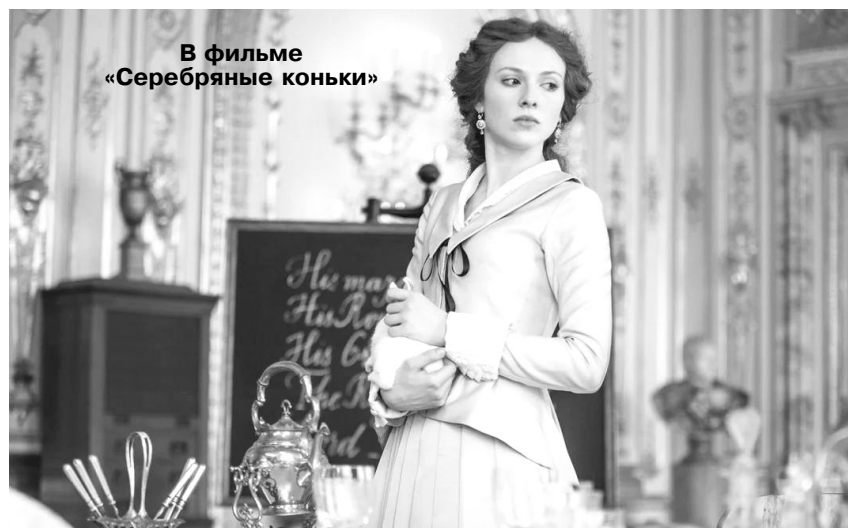
– Нет, не помню такого. Мне везет на хороших людей. Недавно прошел сериал «Актрисы» Федора Бондарчука, и все узнали об актерских страхах. Все так и есть. (Смеется.)

– Бывает, какие-то проекты отследить не успеваю. Кого обычно приглашаете на премьеру?

– Зову своего агента. (Улыбается.) Я рада, если у кого-то из знакомых актрис, с которыми мы общаемся, есть возможность прийти, поддержать меня. Родственников, которые оказываются проездом в городе, тоже с удовольствием приглашаю. А родителей я даже специально привозила на премьеру «Серебряных коньков».

– У вас появились близкие подруги среди актрис, или все-таки существует момент конкуренции?

– Скорее, мешают наши графики, очень трудно встретиться, потому что съемки в разных городах. Есть девочки, с которыми мы более-менее общаемся, видимся на каких-то мероприятиях. Подруги



– Какой ваш самый сильный актерский страх?

– Наверное, лет этак через тридцать оглянуться и понять, что все сделала не так. Страх — что будет стыдно за свою работу.

– Вы смотрите, что у вас выходит, оцениваете?

– Да, стараюсь. Есть фильмы, которые я даже пересматриваю по несколько раз, например «Серебряные коньки». Не потому, что я на себя люблю, мне нравится, как в целом сделано это кино. Когда идут съемки, больше сосредотачиваешься на своей игре, а тут появляется возможность оценить картину целиком как зритель. Партнеры у меня там великолепные, в первую очередь, это Алексей Геннадьевич Гуськов, мой кинопапа. Мы до сих пор поддерживаем связь, я хожу к нему на спектакли. Во время съемок он много полезного мне подсказывал, его советы я даже записывала в тетрадку. (Улыбается.)

детства у меня остались в Кургане, мы встречаемся, когда я приезжаю, созваниваемся. Так получается, что самое плотное общение у меня с моим агентом и пиар-директором.

– Вы из тех актрис, что парят над бытом?

– На самом деле я очень люблю заниматься уборкой. Это хорошо разгружает голову, является своего рода терапией. Мне нравится минимализм в квартире, я избавляюсь от всего ненужного. Мне кажется, это современное веяние, больше свойственное нашему поколению. Раньше люди жили по-другому: мои родители еще помнят годы дефицита, когда чего-то могло не быть в магазине.

– Вам только исполнилось двадцать восемь — кстати, по вашим ощущениям, это много или мало?

– По моим ощущениям, я еще в начале пути. (Смеется.)



Психология

ПРИНЯТЬ ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ

И СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Иногда случаются события, которые буквально оглушают. В такие моменты опускаются руки из-за собственного бессилия. Как принять изменения в жизни и вернуть себе внутреннюю гармонию?

Ощущение эмоционального бессилия можно описать так: человек понимает, что не способен изменить ситуацию, в которой оказался. Однако он до последнего сопротивляется данности, растрачивая свои внутренние ресурсы.

РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

По мнению психологов, впервые мы сталкиваемся с бессилием еще в детстве, когда что-то не получается и нужна помощь взрослого. Потом, в течение жизни, мы не раз испытываем это состояние. Например, человек бессилён в том, чтобы изменить другого. Бессилён перед выбором сердца, перед генетикой.

Контролировать все невозможно, какими бы компетентными и уверенными в себе мы не были. Сталкиваясь с жестокой действительностью (смертью близкого человека, финансовым крахом, стихийным бедствием), одни бессознательно отрицают происходящее, другие начинают бесплодную борьбу с ветряными мельницами, третьи - замирают и пытаются запретить себе чувствовать боль. Но ни одна из перечисленных реакций не продуктивна.

Негативные эмоции со временем блокируют воспоминания. Они как бы отрезают часть жизни, думать о которой неприятно. В результате все наши ресурсы направляются на то, чтобы обходить болезненную часть жизни стороной. Ни о какой гармонии с собой (а это важное условие для счастья) в таком случае не может идти и речи.

ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Первый важный шаг - признать свое несовершенство, свою слабость. «Да, я не могу повлиять на все на свете». Осознав реальное положение дел, вы сможете двигаться дальше.

Эмоционально проживая утрату (несбывшуюся мечту, нереализованные планы, разрыв с любимым человеком и пр.), вы даете себе тепло и заботу. Когда человек находится в близком контакте с самим собой, у него появляются ресурсы выдерживать боль. Самостоятельно это сделать бывает непросто, лучше обратиться к психологу.

Следующий этап - самоактуализация. Когда ощущение эмоционального бессилия накрывает с головой, легко забыть о своей роли (жизненной задаче, предназначении). Самоактуализация - осознание того, «кто я» и «какой я». Ответить на эти вопросы поможет упражнение «Я есть».

• Опишите себя подробно. Перечислите как можно больше своих качеств - и положительных, и отрицательных. Посчитайте количество качеств со знаком плюс и со знаком минус. Если вторых больше, попытайтесь дописать свои положительные черты. Можно обратиться за помощью к человеку, которому вы доверяете.

Проанализируйте свои отрицательные стороны. Подумайте, что нужно сделать для того, чтобы превратить их в черты со знаком плюс.

Состояние безысходности сопровождается отрицательными эмоциями: тревогой, разочарованием, злостью. Так выражается неприятие того, что мы не способны повлиять на некоторые события.

Составьте план действий на ближайшие месяц/полгода/год.

• Упражнение «Я есть» рекомендуется выполнять раз в 10-12 месяцев даже тем, кто удовлетворен жизнью. Так можно наблюдать за своим внутренним прогрессом и ставить новые цели.

ЕСЛИ ТРЕВОЖНОСТЬ ЗАСТАЛА ВРАСПЛОХ

В состоянии эмоционального бессилия многие отмечают частые приступы тревожности. Мы рисуем в воображении худшие жизненные сценарии и в результате теряем спокойствие, сон, аппетит.

Остановить внутренний диалог, который вгоняет в депрессию, помогут следующие упражнения.

«Пять вещей». Попробуйте найти вокруг себя пять вещей зеленого (или любого другого) цвета. Далее прислушайтесь и отметьте пять звуков. Если тревожность все еще не отступила, отследите пять телесных ощущений, которые вы чувствуете в данный момент. Скорее всего, внимание будет ускользать, а мысли бродить - это нормально. Просто заметьте это и вернитесь к выполнению упражнения.

Расслабляющее дыхание. Доказано: дыхание может влиять на психическое состояние человека. Вот почему в волнительной ситуации важно в первую очередь восстановить ровное дыхание. Сделайте вдох через нос на четыре счета. Затем задержите воздух в легких на два счета. Сделайте выдох на шесть счетов. Повторите цикл 5-7 раз.

НАПРАВЬТЕ ВНИМАНИЕ В ДРУГОЕ РУСЛО

Организм человека доверяет образам, которые мы создаем в воображении. Именно поэтому прокручивание в голове тревожных картинок может вызвать стресс или паническую атаку. Стоп! Направьте внимание в другое русло. Например, представьте, как вы откусываете сочное зеленое яблоко. Ваш рот наполняется слюной. Язык ощущает приятную прохладу. Зубы впиваются в плод. Визуализация позволяет переключиться и вернуться в состояние «здесь и сейчас».

ОТДОХНЕШЬ, РАССЛАБИШЬСЯ

- Олюшка! - проскользнуть незаметно не получилось, я шумно вдохнула, набирая в грудь побольше воздуха - отбиваться от очередного приглашения на чай придется ожесточенно. - А ты чего так припозднилась сегодня? На работе задержали, да? А у меня как раз ужин готов. Картошечка жареная, печенючки малосольные, овсяное к чаю. Своего приготовления, - это было произнесено заговорщически-заманивающим тоном, будто со мной важным секретом делились.

- Анна Петровна, не могу, - вклинилась я в оживленный монолог соседки, - поздно уже, я устала, перекусила на работе. Хочу лечь пораньше, завтра у меня важное совещание с утра.

Врать я научилась мастерски. Вот только, зачем вру, я сама понятия не имела. Анна Петровна была напориста и громогласна, но ведь и я не девчонка уже. В анамнезе неудачное замужество, развод, двое детей-подростков и возраст вполне достойный - сорок два годочка. Но вот не поворачивался как-то язык дать отпор отчаявшейся обженить своего сына соседке.

- А мы тебя с Павликом напрягать и не будем. Отдохнешь, расслабишься. У меня, знаешь, какое кресло удобное! Павлуша тебе о своем новом проекте расскажет. Пойдем-пойдем. Не пожалеешь. Чего тебе одной-то сидеть. Знаю, что детки к бабушке в деревню укатили. Скучно одной-то. А тут мы как раз, всегда рады тебя видеть.

Соседка мягко, но настойчиво теснила меня в сторону своей квартиры. И я сдаюсь. Я и правда сегодня устала, сил сопротивляться просто не осталось.

УНИКАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

- Над каким проектом вы работаете. Павел? - подавляя желание зевнуть, за чаем поинтересовалась я у неженатого, отчаянно красневшего соседа,

- Я пишу программу, - мужчина макнул в чай печенку, слегка перестарался, та слишком сильно размокла, кусок от нее отломился и плюхнулся обратно в кружку. Мужчина покраснел еще сильнее.

- Телепередач? - не смогла удержаться я от язвительного вопроса, стараясь не обращать внимания, как осуждающе стреляя в сына взглядом, Анна Петровна наскоро протирает капли чая, расплескавшиеся после плюха злосчастной печенючки.

- Нет, я программист, пишу одну подкладную программу для оптимизации работы с графическим редактором, - Павел буровил взгля-



**НЕ НУЖНО
БОЯТЬСЯ СЧАСТЬЯ**

Я поднималась на свой этаж пешком, стараясь ступать мягко, не производя лишнего шума. Хотелось проскользнуть в квартиру незамеченной.

дом содержимое чашки во время разговора. Создавалось впечатление, что разговаривает он с чаем, а не со мной.

- Давно пишете? - я отхлебнула из чашки, краем глаза приметив, что Анна Петровна выуживает из шкафа толстенный альбом с фотографиями. Мысль о побеге показалась своевременной и единственно верной.

- Павлуша гениален, - Анна Петровна бухнула передо мной на стол объемистый альбом. Я вздрогнула. - Он неоцененный гений. Пишет программу седьмой год. Это совершенно уникальный продукт. Но ведь никому сейчас уникальность не нужна, нужен унифицированный ширпотреб. А Паша, он не такой, он программист от Бога. Он и в детстве был очень интересным, необычным ребенком.

Анна Петровна раскрыла альбом, на первой странице которого голопопый карапуз увлеченно мусолил баранку. Женщина настроилась на долгое воркование, Павел побагровел и вспотел, я внутренне запаниковала. Бежать!

**ПАШИНЫ
ОТКРОВЕНИЯ**

- Ольга! - я от неожиданности подпрыгнула. Я была уверена, что уж утром-то незаметно выскользнуть из квартиры у меня точно получится. Во всяком случае, по утрам меня Анна Петровна пока не донимала. Обернулась, зажав в кулачке ключи от машины.

- Павел? - удивилась я, увидев рядом с собой своего сорокасемилетнего, вечно краснеющего соседа. Перед внутренним взором почему-то мелькнула вчерашняя фотография карапуза с крепко зажатой в руке баранкой.

- Ольга, я хотел попросить у вас прощения за вчерашний спектакль. Вы извините навязчивость моей мамы. А мне неспособность постоять за себя в ее присутствии. Понимаете, у мамы большое сердце. Мне очень не хочется лишней раз ее волновать. На самом деле, никакой я не программист. Вернее, программист, но в прошлом. Я давно уже работаю в пекарне. Всегда хотел печь хлеб. Открыли с другом небольшую пекарню, вот, думаем расширяться вскоре. У меня и женщина есть. Но мама этого точно не переживет. У Лены двое детей от первого брака.

- Но у меня тоже двое детей, - улыбнулась я, тем не менее, глядя на Павла совсем иным, любопытно-удивленным взглядом. - Анну Петровну это не смущает.

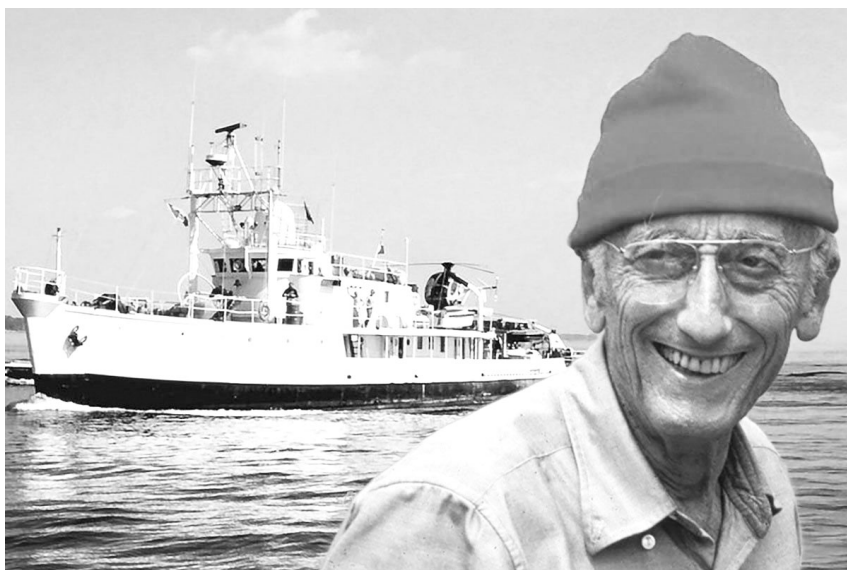
- О, - улыбнулся Павел в ответ, - К вам она долго присматривалась. Сама выбрала. Это другое. Ольга, словом, простите нас еще раз. Я поговорю с мамой. Думаю, пришло время рассказать ей правду. Только аккуратно, дозированно. Вы уж меня не выдавайте раньше времени. И вот что, заходите ко мне в пекарню, вы такого хлебушка точно не пробовали.

Я пообещала Павлу непременно побывать у него в магазинчике. Прыгнула в машину и выбрала в списке на телефоне знакомый номер.

- Саш, я согласна. Согласна выйти за тебя замуж и переехать в столицу.

Было немного страшно так круто менять жизнь в сорок два. Но Павел, вон, не побоялся. И с такой-то мамой. У меня точно должно все получиться. Не нужно только бояться быть счастливой.

Ольга.



СТРАСТИ НА ГЛУБИНЕ

Как две женщины делили Жака-Ива Кусто

Когда Жак-Ив признался первой жене в том, что живёт на две семьи, она потребовала лишь одного — чтобы он позволил ей и дальше жить на корабле «Калипсо», который за долгие годы стал для неё домом...

Жизнь легендарного французского исследователя океана состоит из невероятных амплитуд: Жак-Ив Кусто то поднимался на вершину успеха и любви аудитории, то оказывался сброшен обратно к безденежью и непониманию. Первую половину жизни преодолевать этот путь ему помогала первая жена — Симона Кусто, в девичестве Мельхиор. Если бы не она, вряд ли мир узнал бы о легендарном «Калипсо» и его капитане.

АВАРИЯ

Семья адвоката Даниэля Кусто много путешествовала. Двое его сыновей обожали плавать и играть в воде, а у родителей была возможность обеспечить им такой досуг. Особенно увлекся младший: скоро он стал совершать короткие погружения, а получив свои первые очки для подводного плавания, понял, чему посвятит жизнь.

МАЛЬЧИКА ЗВАЛИ ЖАК-ИВ КУСТО

Окончив военно-морскую академию, он хотел освоить еще и морскую авиацию, но судьба жестоко дала понять: две стихии для него — это слишком. Управляя автомобилем на горном серпантине, Кусто попал в аварию и получил серьез-

ные травмы. Правую руку парализовало — и от идеи управлять самолетом пришлось отказаться.

Будущее, еще недавно манившее множеством возможностей, теперь сузилось до рамок реабилитации, которую Жак-Ив должен был пройти, если хотел снова вернуться в море. И здесь ему впервые пришла на помощь Симона Мельхиор. С этой дочерью адмирала они общались уже несколько месяцев. Кусто не скрывал, что влюблен, и надеялся на взаимность, но авария спутала все планы — захочет ли Симона быть рядом с калекой?

Она захотела. Симона приходила каждый день, и они подолгу гуляли, разговаривая и мечтая. Кусто позднее признавался, что именно тогда размытые мечты о море превратились в цель. В 1937 году они поженились, и Жак-Ив стал работать над своим первым и самым важным изобретением — аквалангом.

ПОДДЕРЖКА СИМОНЫ

Механика и конструирование тоже входили в число увлечений Кусто. В юности он сам собрал машинку с двигателем, работающим от батареек. Восстанавливаясь после аварии, Жак-Ив много плавал и погружался в воду, но долго

продержаться там не мог — и стал думать, как это исправить. В 1943 году он представил первый прототип современного акваланга. Изобретение занимало все его время и деньги. Но Симона предоставила мужу полную свободу, взяв на себя заботы о доме и двух сыновьях. Когда о Жаке-Иве Кусто заговорили как о изобретателе, он стал искать спонсоров для дальнейших исследований моря.

К концу 40-х Кусто смог увлечь своими идеями ирландского миллионера Томаса Лоела Гиннеса. Тот купил для него бывший британский минный тральщик «Калипсо» и согласился сдавать его в аренду за символическую плату — 1 франк в год. Кусто оставалось лишь нанять команду, переделать корабль в исследовательское судно и выйти в море — но на всё это нужны были деньги. Вновь на помощь пришла Симона. Она продала все свои фамильные драгоценности и не переставала уверять мужа, что он на правильном пути. Когда «Калипсо» был готов к отплытию, Жак-Ив решил, что именно она должна первой ступить на его палубу.

МИРОВОЙ УСПЕХ

Всего за три года Кусто оправдал доверие супруги. Первый же фильм, снятый на борту «Калипсо» («В мире безмолвия») получил премию «Оскар» и «Золотую пальмовую ветвь» Каннского кинофестиваля. Одну за другой он выпускал книги и продолжал снимать то, что любил больше всего на свете — подводный мир. Но такая работа требовала постоянных денежных вливаний — на зарплату команде, топливо для корабля, новую современную технику.

Кусто всё меньше времени проводил в океане и всё больше — в поездках к потенциальным спонсорам. Роль неофициального капитана — или, как ее называли матросы, «Пастушки» «Калипсо» — отошла к Симоне. Жак-Ив прилетал ненадолго, снимался в самых кульминационных сценах своей «Одиссеи» и снова улетал. В семье начался разлад.

СТЮАРДЕССА

Во время очередного перелета Кусто познакомился со стюардессой по имени Франсин. Девушка младше него на 30 лет, но он в прекрасной физической форме и к тому же знаменитость — и роман не заставил себя долго ждать. Симона и дети ничего не знали. У старшего сына Жана-Мишеля отношения с отцом не сложились — тот разочаровал Кусто, выбрав профессию архитектора. Все надежды капитан возлагал на младшего Филиппа,

который много времени проводил на борту «Калипсо» и наравне с остальными участвовал в подводных съемках.

В 1979 году Филипп управлял морским бомбардировщиком «Каталина» и не сумел посадить его на воду. Оторвавшийся двигатель пробил кабину пилота — тело Филиппа так и не нашли. Едва оправившись после смерти сына, Симона получила новый удар: Кусто признался в своей связи с Франсин. Разводиться он не собирался: изредка появляясь в обществе в сопровождении любовницы, он представлял ее как свою племянницу.

Симона попросила у мужа только одного: позволить ей и дальше жить на «Калипсо». За долгие годы плавания судно стало ей домом, а его команда — настоящей семьей. Кусто согласился. В год смерти Филиппа Франсин родила ему дочь Диану, а еще через два года на свет появился сын Пьер.

БОРЬБА НАСЛЕДНИКОВ

Жак-Ив Кусто и Франсин поженились через несколько месяцев после того, как Симона скончалась от рака в 1991 году. Ему был 81 год, ей 36 — и она изрядно устала от своего подпольного положения. Франсин настояла на том, чтобы запретить старшему сыну Кусто использовать его фамилию в коммерческих целях — и отношения Жана-Мишеля с отцом разладились окончательно.

Печальная судьба постигла и «Калипсо» — в 1996 году ее протаранила баржа, и судно затонуло. «Из-за огромной пробоины судно опустилось на дно причала. Местные рабочие подготовили смету ремонтных работ, но Франсин ее не утвердила», — вспоминал главный



механик корабля Жан-Мари Франс.

Кусто пережил свой корабль ровно на год — он скончался в 1997-м от инфаркта миокарда. Долгие годы после его смерти Франсин то собиралась отремонтировать «Калипсо», то отказывалась от этой нерентабельной идеи. Многие из ближнего окружения Кусто считали, что это своеобразная месть кораблю, который был домом для первой жены капитана.

ИЗОБРЕТЕНИЯ

Погружаясь в воду при помощи маски и трубки, Кусто скоро понял,

насколько это неэффективно и неудобно. Вместе со своим другом Эмилем Ганьяном исследователь разработал акваланг, устройство, с помощью которого можно глубоко дышать под водой. Он испытал первый в мире акваланг уже в 1938 году, и этот прибор стал настоящим прорывом в изучении подводного мира.

Съемки под водой в настоящее время благодаря Кусто уже давно не кажутся фантастикой. Именно этот человек изобрел водонепроницаемую фотокамеру и осветительный прибор. Позже он стал изобретателем первой телевизионной системы, предназначенной для съемок на большой глубине.

Кусто был автором теории о феноменальных способностях морских свиней. Он утверждал, что эти животные умеют находить краткий путь через водные просторы благодаря своей особой чувствительности.

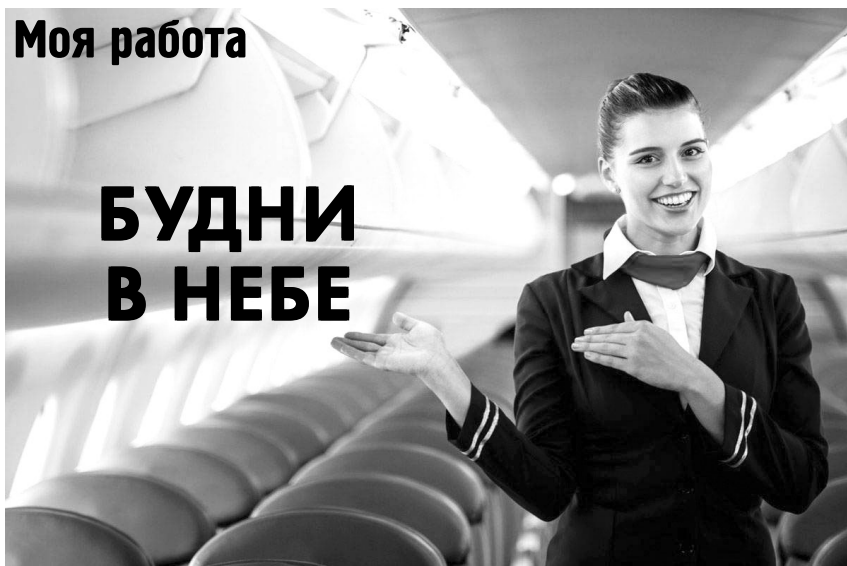
Впоследствии теорию, казавшуюся неправдоподобной, доказали ученые-биологи.

Научно-популярные фильмы и книги Кусто стали причиной для возникновения нового способа телевизионной коммуникации. Этот способ получил название дивулгационизма, он представляет собой обмен мнениями представителями двух целевых аудиторий — профессионалов и обычных людей. И здесь Кусто стал новатором — на основе его технологии построены многие современные телевизионные проекты.



Моя работа

БУДНИ В НЕБЕ



Как работают стюардессы

Улыбающаяся стюардесса с идеальным макияжем и в отутюженной форме везет по проходу тележку с едой и напитками. Со стороны ее работа кажется привлекательной, однако на самом деле это лишь красивая картинка.

О небе я мечтала со школы, аэрофобией никогда не страдала, а после института отправилась на курсы бортпроводников. Иллюзий насчет будущей профессии у меня не было, зато они имелись у моих знакомых, которые то и дело спрашивали: «Ты сама выбираешь, в какой рейс отправиться?», «Правда ли, что авиабилеты для тебя бесплатны?», «Стюардесс выбирают по внешним данным?» Оказывается, многим людям интересно, что происходит за кулисами той или иной профессии.

КУДА ЛЕТИМ, ТОВАРИЩИ?

Один из самых распространенных мифов о полетах звучит так: бортпроводник может самостоятельно выбирать, куда ему отправиться. Если бы все происходило подобным образом, то рейсы в Иркутск и Новосибирск оставались бы без стюардесс, а вот в Санто-Доминго и Пхукет выстраивалась бы очередь.

Когда я была начинающим бортпроводником, то не имела права голоса. Совсем. За новичков все решает автоматическая система распределения. Она учитывает некоторые факторы. Например, если стюардесса только вернулась из Европы, ее не отправят в Азию - берется во внимание смена часовых поясов.

Многое также зависит от стажа. Чем больше ты летаешь, тем больший вес у тебя в компании. Можешь попроситься на конкретный рейс или в команду с тем или иным че-

ловеком. Но это, скорее, исключение.

Вообще в рейсах нет сложившихся команд, которые все время работают в одной связке. Тебе может достаться абсолютно любой коллега.

• Лояльные друг к другу люди со временем теряют бдительность и не замечают чужих ошибок. Вот почему авиакоманды на каждый рейс разные.

ВВЕРХ ПО СЛУЖЕБНОЙ ЛЕСТНИЦЕ

Работу бортпроводником я, как и все, начинала с эконом-класса. Вот где происходит настоящая проверка на прочность! За улыбкой стюардесс скрывается тяжелый труд. Стоячая работа накладывает свой отпечаток: болят ноги, развивается варикоз, страдает спина. Бывает сложно и психологически: попробуйте сотню раз спросить заветные «курица или свинина?», «чай или кофе?».

Чтобы перейти в бизнес-класс или первый класс, нужно пройти переподготовку. Научиться общаться с ВИП-клиентами, различать вино по регионам. Считается, что клиентура здесь сложная, хотя я бы поспорила. В эконом-классе зачастую можно встретить куда более придиричивых и невоспитанных граждан. Один такой персонаж заставил меня поднимать вверх его сумки, якобы это «моя работа». И мне пришлось! В нашем деле клиент, увы, почти всегда прав.

Бывает смешно, когда пассажиры, не зная внутренней кухни, задают вопросы вроде: «Точно нет курицы? Может, я подожду, пока ее приготовят?» Вы серьезно? Мы в небе! И повара у нас в штате нет.

ХОЧУ ОТДОХНУТЬ!

Мои социальные сети пестрят фотографиями из теплых стран. Но это сейчас, а когда я только начала летать, то вряд ли могла похвастаться подобным.

В командировки бортпроводников отправляют не так часто, как им хотелось бы. В большинстве случаев обратный рейс запланирован сразу после прибытия. Когда между рейсами есть несколько часов, команду отправляют в отель для отдыха. Но если речь идет о двух-трех часах, фактически они бесполезны. Поспать точно не получится.

• Отпуск стюардесс зависит от количества часов полета и составляет минимум 56 дней в году.

Многие считают, что в бортпроводники идут ради денег. Спешу вас расстроить: зарплаты зависят от часов полетного времени. Хотите больше? Будьте добры, совершенствуйтесь! Как минимум изучайте языки.

Вообще у нашей профессии слишком много мифов. Например, от одной своей знакомой я узнала, что якобы, когда самолет падает, в кислородные маски пускают газ, чтобы пассажиры заснули и не паниковали. Конечно, это неправда. К слову, я летаю уже шесть лет и за все это время у меня не было ни одной внештатной ситуации. Так что летать не так опасно, как кажется!

Кристина.

ВНЕШНИЙ ВИД РЕГЛАМЕНТИРОВАН!

В бортпроводницы берут только не моделей, и все же некоторые ограничения, касающиеся внешности, есть. Рост стюардессы должен быть не менее 160 см (иначе она не дотянется до верхних полок) и не выше 185 см для свободного прохода по салону. Приветствуются миниатюрные девушки. Желательно, чтобы на теле (на видимых местах) не было тату и шрамов. Волосы - естественного оттенка, маникюр - аккуратен. Не все авиакомпании придерживаются столь строгих правил, но исключений немного.

Ваш любимый сканворд

Сугроб на трассе	Девочка с плейером	Высший сорт кофе	Доспехи кавалериста		Звонкий вечер	Грузинский дворянин	Мировой водоем		Город под Ярославом	Жук-олень по-другому		Волокита за юбками	"Беня..." Исаака Бабеля	Звезда из Скорпиона
							Еще не бабочка							
	Боксер приходит в себя		... толчок, прыжок							Печь в кузнице				
							Кириллица, латиница							
	Под боком лежат боки		Створки на окнах							Кольцо в гранате				
					Палка старухи		Отдельная часть судна	Насыпь по краю окопа		Предмет из полной парюры	Учитель красно-речия		Легенда, маршал Георгий...	
Сахар и жир для теста		Озеро при входе в Аид	Проказник, хулиган	Слепой, а землю роет					Круглые конфетки					
Жан-Клод... Дамм				Пакет молока (мера)					Имя Сына Божьего					
Широкая улица в Париже						1						Темные в городе Сочи		Половина дуэта
				Столица на Днепре					Сообщение от стукача					
Осадки	Мальчик Роман						Город, Кузбасс							
									Его муза посещает	Ящерица			Наука о растениях	
Воздушный метеор		"Волки и...", Островский												
"Печка" ракеты		Мебель для сидения							Благодарное слово	Земляки Вайкуле		Общественное положение		Шелковая ткань
									Центр Калмыкии					
	Занятие детектива		Чужая... — потемки						Вечно голодный грек					
					Петля в хомуте	Широкое колесо		Его лечит отоларинголог	Возбуждение	Материя				
	Искусственное озеро					Форма обучения						Форма, вид		
	"Бежин...", Тургенев	Фейерверк, ракета								Тысяча рублей (разг.)				
Годы труда						Веревки ящика						Мешок, сумка (устар.)		



Холодная закуска



РОДНЫЕ ДУШИ

Неважно, что написано в свидетельстве о рождении. Семья - это люди, которые всегда будут рядом, не бросят, не скажут: «Нам больше не по пути». Как жаль, что понимание этого приходит не сразу...

Когда шестнадцатилетняя Наташа Штерн проколола бровь, родители оторопели.

- Разве леди так выглядят? - пролепетала мама Ольга Яковлевна и мотнула черными пружинистыми кудрями.

- Какую родили, такая и выросла, - буркнула Наташа.

Она и не догадывалась, насколько ошибается.

ВОСПИТАТЬ БЛАГОРОДНУЮ ДЕВИЦУ

«Нужно быть леди» - это Наташе внушали с детства. С четырех лет она занималась танцами, в семь пошла в музыкальную школу. Ольга Яковлевна, преподаватель кафедры истории Средних веков, учила дочь быть тактичной в общении и опрятной во внешности. Папа Степан Юрьевич, профессор филологии, по четвергам устраивал домашним литературные вечера, читал вслух что-нибудь из классики.

И вдруг их дочурка обезобразила свое прехорошенькое, курносое и синеглазое личико пирсингом! Ольга Яковлевна вздыхала, а Степан Юрьевич, приглаживая пятерней волосы, столь же черные и кудрявые, как у жены, твердил:

- Это переходный возраст. Нужно перетерпеть.

Степан Юрьевич читал дочери «Над пропастью во ржи» - книгу, по

его мнению, чрезвычайно полезную для молодых умов. Ольга Яковлевна втолковывала Наташе, что природная красота - дар, и леди должна этот дар подчеркивать, а не перечеркивать сомнительными экспериментами над собой.

Но Наташе хотелось экспериментировать. Она состригла свои длинные рыжие волосы. На все увещевания Наташа отвечала:

- Это модно!

А музыкальная школа оказалась немодной, и девочка ее бросила. Четверговые чтения тоже остались в прошлом: Наташа заявила отцу, что Пушкин - отстой. Волосы Степана Юрьевича от выходок дочери заметно побелели. Особенно, когда в одиннадцатом классе Наташа решила, что и школа - отстой, и нравятся ей только уроки химии. Пятерка в аттестате у нее была одна, но этого хватило, чтобы поступить на химфак.

С началом студенческой жизни отношения в семье чуточку выровнялись. Учеба Наташу увлекла. Первую сессию она сдала на отлично, чем родители невероятно гордились. И к Наташинуму ухажеру Борису, студенту художественного училища, благосклонно отнеслись. Пока дочь не собралась позировать возлюбленному голышом.

Эта новость была хуже оскорбления, болезненней пощечины. Степан Юрьевич побледнел и отчеканил:

- Не позволю! Леди не должна выставлять себя напоказ!

- Леди, может, и не должна! - в тон ему ответила Наташа. - А я уже совершеннолетняя, и телом своим могу распоряжаться, как хочу. - И ушла к Боре, в общежитие.

Студенты художественного училища жили весело - что ни день, то гулянка. На одной из них Наташа и потеряла паспорт. Чтобы его восстановить, нужно было свидетельство о рождении. Пришлось Наташе тайком, пока родители читали лекции, наведаться в родную квартиру. Все важные бумаги хранились в шкафу на верхней полке, свидетельство о рождении Наташа нашла быстро. Схватила документ и вдруг уткнулась взглядом в другой, с такими невозможными словами: «Свидетельство об усыновлении (удочерении)».

ИЗ ДРУГОГО ТЕСТА

На полке нашлось еще много чего Наташе неизвестного. Например, решение суда о том, что некая Рехтина В.С. подписала отказ от ребенка в роддоме, а потому заявление Штерн С.Ю. и Штерн О.Я. об усыновлении было удовлетворено.

Это решение Наташа перечитывала раз за разом. Поглядывала на затесавшуюся среди документов фотографию, где она под руку с мамой и папой идет в первый класс, и недоумевала, как не догадалась обо всем раньше. Ведь она, рыжая и курносая, совсем не похожа на черноволосых и кудрявых родителей. Может, они так настойчивы в воспитании, потому, что знают: Наташа из другого теста? При мысли об этом,

неприятно ко всему, что обожали родители, едва не переросла в ненависть. Но затухла, охлажденная вопросом: как быть?

О том, что Наташа наткнулась на семейную, запятанную в шкаф, тайну, родители не узнали. Просто порадовались, что дочка вернулась домой. Наташа призналась им: Боря ее бросил, подыскал новую «натурщицу».

- Первые чувства такие мимолетные, такие ранящие, - шептался Степан Юрьевич с женой.

Они позволили Наташе вдоволь переболеть этой несчастной влюбленностью: не поносили бывшего ухажера, не лезли с нравоучениями. Родителям и в голову не могло прийти, что переживает дочь вовсе не из-за студента художественного училища. Его Наташа давно выбросила из головы. А вот забыть, увиденный случайно документ об удочерении, было не так легко. Строчка «Рехтина В.С. подписала отказ от ребенка в роддоме» жгла память клеймом. И что с этой правдой делать, Наташа не знала.

Оставалось по инерции выполнять обыденные дела: учиться, кивать в ответ на мамины рассуждения о том, как выбрать достойного спутника жизни, делать вид, что рада четверговым чтениям. В этом апатичном, похожем на болезнь, настроении Наташа сдала летнюю сессию - снова на отлично. Что, впрочем, никак студентку не радовало. Как не радовало и заслуженно свободное лето.

Степан Юрьевич и Ольга Яковлевна недоумевали, почему их дочь, едва окончившая первый курс, решила потратить каникулы на работу. Которая, к тому же, с будущей профессией никак не связана - подменить ушедших в отпуск сотрудников абонентского отдела управляющей компании «Жилище».

- Хочу на новый телефон накопить, - соврала Наташа маме с папой. Не могла же она признаться, что ухватилась за эту подработку лишь потому, что нашла ее сама, без помощи всезнающих родителей.

В ПОИСКАХ МАТЕРИ

В абонентском отделе Наташе доверили выписывать данные для квитанций. День-деньской у нее перед глазами мелькали цифры, адреса, фамилии. Управляющая компания «Жилище» обслуживала едва ли не половину всех городских домов, так что сотрудницы без работы не сидели. Но даже за монотонным трудом Наташа не могла не заметить, что в городе немало женщин с фамилией Рехтина. Конечно, биологическая мать Наташи могла давно поменять фамилию, переехать, даже умереть. Но что, если она живет где-то рядом, давно раскаялась, ищет дочь? И не может найти, ведь

даже фамилии ее не знает. А она, Наташа, знает, и доступ к адресам абонентов имеет. Мысль эта не давала девушке покоя, и она принялась за поиски.

Всего в городе нашлось три абонента с той же фамилией и инициалами - Рехтина В.С. Однажды после работы Наташа, захватив квитанции, чтобы не смущать людей бесцельным визитом, отправилась по следу кровной матери.

Первой наведалься к Рехтиной Вере Семеновне. Женщина жила в квартире давно, по счетам платила исправно, и этот факт подбадривал Наташу. Но Вера Семеновна оказалась миниатюрной, ростом метра полтора, и совершенно беззубой старушкой.

- Я из управляющей компании, принесла вам квитанции, - как можно бодрее сказала Наташа, чтобы скрыть разочарование. Ведь эта женщина ей не в матери, а в бабушки годится.

Следующим в списке значилась квартира в новостройке. Дверь открыла молодая, едва ли старше самой Наташи, девушка.

- Рехтина Виктория Станиславовна? - уточнила Наташа.

- Да, уже почти два месяца, как Рехтина, - просияла девушка, теребя сверкающее новизной обручальное колечко.

Вторая неудача так расстроила Наташу, что в последнюю квартиру из списка она ехала без энтузиазма, лишь для того, чтобы завершить начатое. К тому же, Рехтина Варвара Сергеевна давно не платила за коммунальные услуги, может, и не жила в квартире вовсе.

На звонок в дверь и впрямь никто не ответил. Наташа собралась было уходить, но столкнулась с соседкой Варвары Сергеевны.

- К Варьке долбишься? - бесцеремонно поинтересовалась та. - Долг, небось, забрать хочешь?

- Я из управляющей компании, - ответила Наташа, смущенная грубым тоном соседки.

- Да хоть из налоговой, с нее все равно взять нечего, скоро саму себя проплет. Но, если очень надо, поищи в парке. Она там часто попрошайничает, якобы на еду для животных.

Парк, о котором говорила соседка, располагался в ста метрах от дома. Наташа в него завернула исключительно для очистки совести, чтобы сделать все, что могла. Скользила взглядом по лицам прохожих, пока не уткнулась... в свое собственное.

НЕПРИЯТНАЯ ПРАВДА

Курноса синеглазая женщина в длинном, будто с чужого плеча, плаще, держала на руках кота с куцым хвостом. Ее рыжие волосы слегка

отливали серебром, а по лицу блуждала полуулыбка.

- Дочка! - обратилась она к Наташе. Сердце у той затрепетало от смутной радости - неужели узнала? Наташа уже мысленно перебирала слова, которые скажет матери... Но женщина, не получив ответа от остолбеневшей Наташи, бросилась к следующей проходящей мимо девушке.

- Дочка! Поддай на корм для Мурзика! Вряд ли мать - в том, что это была именно она, Наташа не сомневалась, - раскаялась, вряд ли вообще помнит, что у нее была дочь. Даже с расстояния в пять метров Наташа чувствовала, что от женщины разит перегаром и застарелым потом.

Увидела, как к ней подбежал бородатый щуплый мужичок в рваных кедах. И завопил:

- Варька, бросай этого блохастого, я косарь раздобыл!

Куцехвостый Мурзик тут же был выброшен в кусты, Варвара ушла под руку с обладателем косаря. А Наташа прошептала ей в спину единственное слово, которое хотела бы сказать: спасибо. Спасибо за то, что бросила в роддоме, ведь благодаря этому Наташа нашла настоящих родителей.

Возвращалась домой девушка, держа на руках того самого Мурзика. Она поддалась какому-то странному порыву и подобрала животное с улицы: «Я смогу о нем позаботиться намного лучше, чем моя мать», - мелькнуло в мыслях Наташи.

НА КРУГИ СВОЯ

Девятнадцатый Наташин день рождения выпал на четверг. Отмечали скромно, втроем. Наташа уже предвкушала традиционный литературный вечер. Месяц назад отец начал читать вслух «Тихий Дон», и роман этот, который в школе Наташа так и не прочитала, теперь увлекал девушку, хмелил разными образами, распался воображение.

Но родители вдруг замялись. Переглядываясь, заговорили о том, что долго ждали подходящего момента, что лишь теперь видят - дочь готова, и примут любое ее решение...

Наташа поняла, о чем идет речь, прежде чем родители пролепетали: «удочерена». И ответила невозмутимо:

- Удочерили вы меня, и что с того? Вы - мои родители, и других я не желаю. Спасибо вам, родные мои...

Степан Юрьевич и Ольга Яковлевна дружно втянули головы в плечи, словно чуяли в Наташиных простых словах подвох. Дочь сама взяла с полки «Тихий Дон», подмигнула оцепеневшим родителям и предложила:

- Ну что, семья, начнем литературный вечер?



ТРАВЛЯ В ЛАГЕРЕ КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ?

Летняя смена в детском лагере - отличный способ провести хорошо время и завести новых друзей. Но когда группа детей оказывается без родительского присмотра, могут возникнуть трудности. Травля - одна из таких проблем.

Официальной статистики на данный момент нет, но специалисты, занимающиеся проблемой буллинга, говорят о том, что случаи детской травли в лагерях не так часты, как в школах. Летом группа детей собирается в лагере всего на несколько недель. За это время не успевают сформироваться жесткая иерархия. Именно четкое распределение ролей в коллективе способствует появлению буллинга. Однако это не значит, что риск сведен к нулю. Родителям важно не пропустить тревожные сигналы и обезопасить своего ребенка.

НА ЭТАПЕ ВЫБОРА

Буллинг страшен тем, что его невозможно предсказать. Родители всегда искренне удивляются, когда узнают, что их чудесный, умный, социализированный ребенок оказывается жертвой травли со стороны ровесников.

Внимательно присмотритесь к лагерю и его сотрудникам. Изучите отзывы в Интернете, прислушайтесь к сарафанному радио. Еще лучше, если будет возможность вживую пообщаться с родителями, чьи дети уже бывали в этом месте. Вас должны насторожить жалобы на безразличие персонала и трудности в коммуникации с администрацией.

Пообщайтесь с организаторами. Сначала удаленно: задайте им несколько вопросов по электронной

почте. Посмотрите, как быстро вы получите ответ, насколько он будет адекватным и исчерпывающим. Так вы сможете оценить готовность руководства лагеря идти на контакт. Этот фактор может быть очень важным, если возникнут проблемы в будущем и нужно будет оперативно их решать.

ТАК ЛИ ВАЖЕН СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ДУХ?

Конфликты интересов и случаи буллинга чаще встречаются в тех лагерях, где организаторы поддерживают дух соревновательности, и конкуренция между участниками высока. В этом случае менее успешные дети могут стать мишенью для насмешек и прессинга.

Если ваш ребенок по натуре боец, возможно, не стоит отправлять его в спортивный лагерь, где каждый день проводятся соревнования, и победителям достаются особый почет и уважение.

Обязательно побывайте на общем собрании. Оцените, насколько организаторы открыты, позитивны и увлечены своим делом. При-

У ребенка должна быть уверенность в том, что в любой ситуации родители придут на помощь по первому требованию. Тогда он не будет молча терпеть издевательства сверстников и найдет возможность попросить взрослых о помощи.

смотрите к родителям. Трудно делать однозначные выводы, но у агрессивно настроенных родителей дети тоже часто вырастают конфликтными.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Итак, вы выбрали лагерь, уверены в его безопасности, но хотите подстраховаться на случай неприятных сюрпризов. Что нужно сделать в первую очередь?

Для начала убедитесь, что у ребенка всегда будет возможность связаться с вами. Если в лагере запрещают пользоваться мобильными телефонами или вообще отбирают гаджеты (бывает и такое), обговорите с организаторами этот момент. Договоритесь о возможности ежедневно общаться с ребенком в свободное от занятий время.

Желательно, чтобы это был не просто дежурный обмен репликами: «Как дела? - Все нормально. - Ну хорошо». Пусть ребенок расскажет, чем он занимался, с кем общался, что ему понравилось. Слушайте не только, что он говорит, но и как. Если ваш молчун и ничего толком не рассказывает, но уже который день подряд у него грустный голос и подавленное настроение, это явный повод выяснить, в чем дело.

КОГДА НУЖНО ДЕЙСТВОВАТЬ?

Не стоит впадать в панику при любом конфликте. «Мы поссорились с Машей, и теперь она со мной не разговаривает» - это одно дело. Здесь ребенок должен сам учиться решать проблемы в отношениях. «Маша постоянно меня обзывает, Саша плюет мне в суп, а остальные смеются и не хотят со мной общаться» - это заявление уже серьезное.

Подозреваете буллинг? Сразу же обратитесь с запросом к руководству лагеря и, попросите принять меры. Если администрация не идет вам навстречу, а воспитательные беседы с зачинщиками не дают результатов, не ждите, что ситуация рассосется сама собой. Практика показывает: безнаказанная агрессия со временем только усугубляется. Забирайте ребенка из лагеря!

В случае, если ситуация зашла слишком далеко, и ребенок получил физические травмы, обязательно зафиксируйте их в травмпункте. То же самое относится к испорченным вещам - снимите их на телефон и напишите заявление на имя руководства лагеря. Чтобы дать делу ход, с этими документами следует обратиться в правоохранительные органы.

**Елена Астапенко,
детский психолог.**

КАК ЗАСТАВИТЬ ПАПУ ЛЕЧИТЬСЯ

То за сердце схватится, то жалуется на боль в спине. А когда я предлагаю сводить его к врачу, злится и говорит, что здоров. Как на него воздействовать?

Евгения М.

Пожилые люди, особенно мужчины, часто не хотят показывать свою физическую слабость, им сложно превращаться из главы семьи в обузу, поэтому и пренебрегают собственным здоровьем. Используйте несколько способов убеждения.

- Скажите папе, что он вам дорог и вы не хотите, чтобы его недомогание обернулось драмой для вас лично. Подчеркните, что самочувствие отца и общее семейное благополучие неразрывно связаны.

- Напомните, что чем раньше выявить возможный недуг, тем легче его вылечить.

- Объясните, что внимательное отношение к своему здоровью - это обязанность человека перед собой и долг перед близкими. Скажите и о своих чувствах, ведь беспокойство за отца заставляет вас нервничать.

- Призовите на помощь авторитетных людей (родственников, друзей семьи и др.). Пусть они подключатся к разговорам и выступят единым фронтом с вами.

- Подайте пример сами: «Пойдем в поликлинику, вместе обследуемся». Помогают ободряющие истории о том, как некто мучился от болей и не обращался к медикам, пока его совсем не скрутило. Негативные ожидания не оправдались - оказалось, что дело в сущем пустяке.



БЫВШИЙ МУЖ ХОЧЕТ ВЕРНУТЬСЯ

Прошло два года после развода, я только-только пришла в себя... И вот от бывшего начались звонки, просьбы о свидании и т.п. Что делать?

Оксана Ю.

В этой ситуации прежде всего подумайте о себе и собственном благополучии. Сохранилось ли у вас после расставания в душе что-либо доброе к бывшему супругу или чувство любви и доверие полностью утрачены? Если остались лишь неприязнь, обида и негативные эмоции, то вряд ли стоит давать бывшему второй шанс. Скажите ему, что не желаете его видеть и слышать, а затем прекратите все контакты. Не поддавайтесь жалости, не оживляйте приятные воспоминания, не цепляйтесь за прошлое, а также не обольщайтесь, ведь взрослого человека перевоспитать невозможно.

Если вас одолевают сомнения и теплится надежда на всплеск бывшей страсти и восстановление от-

ношений, то припомните причину развода и подумайте, не повторится ли та ситуация вновь. Учтите, если вас снова посадят перед разбитым корытом, пережить разрыв будет труднее.

Постарайтесь понять, что руководит мужчиной. Часто оказывается, что бывшая возлюбленная была удобна - заботилась, облегчала быт, удовлетворяла в постели, много не требовала и т.д. Вот корыстолюбец и хочет вернуть не столько женщину, сколько блага, которые она приносила в его существование, при этом ничего не давая взамен. Или же он оказался никому больше не нужен. Только все хорошо взвесив, принимайте решение о воссоединении.

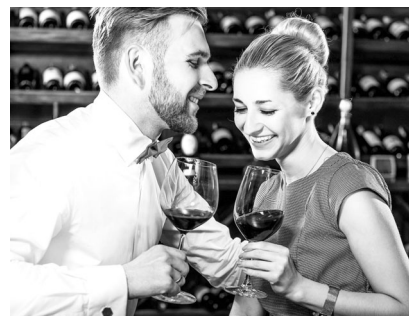
ДОЧЬ ВЫБРАЛА ГОСТЕВОЙ БРАК

Недавно объявила, что после свадьбы каждый из супругов будет жить отдельно. Но это же путь к неминуемому разводу... Не знаю, как к этому относиться.

Мария Б.

Ваше беспокойство вполне понятно, но ситуация может повернуться совершенно по-разному. Подумайте о том, что у такой формы отношений немало плюсов. Гостевой брак помогает сохранять привычный образ жизни, дает ощущение свободы и возможность в любой момент уйти на собственную территорию (например, если возник конфликт, накопились пре-

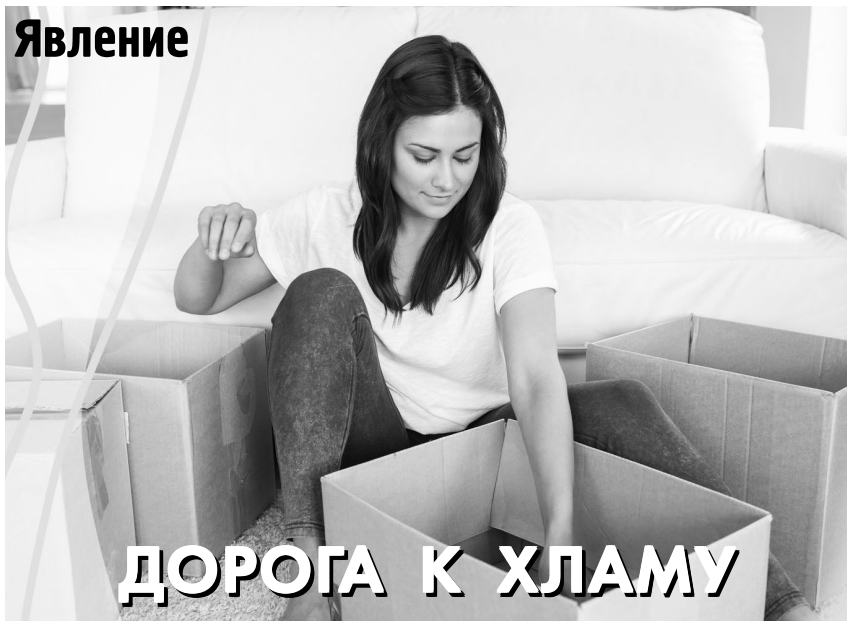
тензии и следует взять паузу, чтобы успокоиться). Опять же, не заедает быт (как правило, каждый



сам убирает, стирает, готовит пищу, обеспечивает себя), больше шансов для самореализации, каждый может сосредоточиться на собственных интересах. Тут больше романтики и праздника. Такой брак - испытание для отношений, проверка чувств. Если привязанность сохранится на расстоянии при определенной степени свободы, то вполне вероятно, что супруги решат жить вместе постоянно, как традиционная семья.

Что касается развода, то полностью застраховаться от него невозможно. Но не стоит раньше времени размышлять о плохом.

Явление



ДОРОГА К ХЛАМУ

Многие хранят дорогие сердцу вещи, но иногда этот процесс превращается в патологический. К чему ведут коробки на антресолях, переполненные кладовки и множество ненужных вещей в шкафу?

Много десятилетий мы жили в условиях дефицита: копили приданое, передавали по наследству одежду и посуду. И вдруг, на тебе, - наступила эпоха потребления! Все установки перевернулись с ног на голову. Научились собирательству и накопительству? Теперь учитесь «разбирательству» и расточительству.

Вроде бы просто: настраиваешь на генеральную уборку и идешь в крестовый поход на шкафы и серванты. Но процесс прост и безболезнен до тех пор, пока среди тряпок и безделушек не появляется вещь. Не просто кусок материи, а нечто памятное, с душой, с историей. Как быть? Закрывать глаза и сгрести все без разбору в черный пакет? Так и хочется кричать «Помогите!»

ЧЕМ БОЛЬШЕ КВАРТИРА, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЕЩЕЙ

Наташа и Сережа поженились студентами. Когда они съезжали от родителей в свою однокомнатную квартиру, у них не было ничего лишнего. Родственники «отслонявили» из своих запасов по две тарелки, две ложки-вилки, два полотенца... Вот и весь запас.

Спустя пять лет совместной жизни у супругов уже было все, что нужно для комфортного быта, но при этом ничего лишнего. Копить и хранить негде. В маленькой однокомнатной квартире их было уже трое.

Вскоре муж унаследовал квартиру бабушки, и теперь в их уже двухшке, помимо собственных вещей, появились ценные экземпляры от

родственницы - фарфоровые статуэтки, медали и грамоты, фотоальбомы. Потеснились.

Прошло еще несколько лет, и умерли родители Наташи. Погоревав год, супруги переехали в их трешку. От каких-то вещей избавились сразу, от других Наташа не смогла. Также получилось и с мебелью.

Что-то свое, что-то - от бабушки, а что-то - теперь от родителей. Добавились и целые коробки памятных вещей: мамино вязание, папины архивы, несколько альбомов с фотографиями, библиотека, целая горка хрусталя.

К тому моменту муж Наташи увлекся туризмом, и в кладовках стали появляться новые лоты - рюкзаки, палатки, спальники, удочки, блесны. Вещи обступали. Иногда Наташе казалось, что они ее окружают и вызывают на диалог. Вещи рассказывали о блокаде, войне, советском ширпотребе, временах дефицита, характерах своих владельцев и даже их болезнях. Они стали навязчивы: лезли в глаза и в душу, требовали помнить. И страдать в буквальном смысле.

ИЛИ ВСЕ, ИЛИ НИЧЕГО

Наташа читала книги по расхламлению дома, но кардинально ничего не могла изменить. Много лет прошло, прежде чем женщина смогла хоть немного разгрузить квартиру.

И тут случилось непредвиденное. Умер пожилой отец супруга, и тот стал рюкзаками перевозить ценные вещи из отцовской кварти-

ры, чтобы ее сдать. Наташа перекрыла дверной проем, устроив там пункт таможенного досмотра. Старые блокноты, скрепки, грамоты, книги пытались прорваться в их дом и слиться с вещами других эпох, но Наташа дала решительный отпор.

Друзья даже посоветовали семейной паре продать квартиру и переехать в новую, пустую, забрав из прошлой жизни по 100 вещей на нос. Пока Наташа обдумывала этот план, ее пригласила в гости подруга, которая только что переехала из другого города в новую квартиру.

В ее доме был полный минимализм. Ни одной лишней вещи: ни сувениров, ни фотографий, ни вязаных салфеточек, ни картин, ни детских поделок. На письменном столе - один карандаш и одна ручка. Глазу не за что зацепиться. Стерильность, как в родильном боксе. От такой «расхламленности» Наташе стало не по себе. Ей было здесь так неудобно, что через пару часов она уже неслась домой.

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАСХЛАМЛЕНИЮ

Со временем Наташа снова обложила литературой по «расхламлению», убрав оттуда радикальные методики, которые предлагали человеку как роботу оставить только то, что нужно для выполнения его функций. И вот что у нее получилось.

Предметы-дублеры. От совсем старых избавилась - сдала на переработку. А дальше ввела правило: купила новое - старое выкинула. Приобрела комплект постельного белья - старый пустила на тряпки в гараж. Со своим гардеробом поступила также.

Зонирование. Мысленно разбила все помещения в квартире на зоны и выявила особо проблемные. Залежи разобрала, рассортировав по категориям: бумага, пластик, текстиль - и сдала в переработку. Больше всего оказалось мелочей - бумажки с телефонами (не подписано чьими, но вдруг?), пуговицы, старые журналы, магниты на холодильник и прочее.

Дни вещей. Устроила для разбора дни отдельных категорий вещей. День косметики, день обуви, день бумажных документов, день посуды со сколами, день просроченных лекарств. Результат оказался потрясающим.

Фотоархив. Многие вещи из детства, не имеющие ценности материальной (сувениры бабушек и родителей, плюшевые игрушки, старая посуда) сфотографировала на память и сделала памятный фотоальбом с рассказом про каждую. Сами вещи рассортировала по категориям и сдала на утилизацию.

На каком музыкальном инструменте вы хотели бы научиться играть?

- Гитара - 3
- Аккордеон - 2
- Скрипка - 1
- Саксофон - 4

Что в других людях вас больше всего напрягает?

- Конфликтность - 4
- Бестактность - 3
- Неопрятность - 1
- Заносчивость - 2

Аромат какой пряности вам больше всего нравится?

- Имбирь - 4
- Корица - 2
- Ваниль - 3
- Тмин - 1

Творчество какого известного живописца вам ближе?

- И. Шишкин - 1
- В. Серов - 2
- И. Репин - 4
- И. Айвазовский - 3

Букет из каких цветов вы предпочтете?

- Незабудки, ландыши, фиалки - 4
- Гладиолусы, аспарагус, лилии - 1
- Колокольчики, ромашки, васильки - 3
- Хризантемы, ирисы, папоротник - 2

Какое качество у вас ярче выражено?

- Терпение - 2



ЧТО МОЖЕТ ВЫБИТЬ ВАС ИЗ КОЛЕИ?

В жизни любого человека бывают события, которые нарушают ее привычный ход. Узнайте, что способно лишить вас покоя и как помочь себе найти опору

- Воображение - 3
- Аккуратность - 1
- Дружелюбие - 4

- Искренность - 4
- Понимание - 3

Что, по вашему мнению, важнее в дружбе?

- Единство взглядов - 1
- Поддержка - 2

Какой десерт вы предпочтете?

- Горький шоколад - 3
- Фруктовый салат - 4
- Мороженое - 2
- Чизкейк - 1

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

8-12 баллов НЕОЖИДАННОСТИ

Неожиданности вам сложнее всего переносить всякого рода сюрпризы (как приятные, так и нет), некие события и обстоятельство, которые губят продуманную вами программу и ломают ваш жизненный сценарий. Но не стоит реагировать столь трагично. Попытайтесь стать более гибкой и научитесь адекватно действовать в предлагаемых условиях, впусайте в свою жизнь новые замыслы и свежие идеи.

13-17 баллов ГРУБОСТЬ

Вы человек трепетный, тонко чувствующий и ранимый. Вам тяжело сталкиваться с несовершенством окружающего мира и всякого рода агрессивными выпадами людей, даже если они не касаются вас лично. Станьте выше происходящего и отстранитесь от ситуации. Для этого используйте несложные психологические приемы: поставьте воображаемую стену между собой и не-

приятелем или представьте, что вас разделяет шумящий водопад.

18-22 балла СКУКА

Вы человек активный и обладатель такого склада личности, что вам претят бездействие, однообразие, замкнутое пространство, недостаток общения и все то, что так или иначе ограничивает вашу свободу, не дает развлекаться в полной мере и получать свежие впечатления. Однако бывают ситуации, когда побыть в изоляции необходимо. Учитесь находить новое в окружающем пространстве и непривычные пути получения информации. Благо современные технологии создают для этого массу возможностей, впускают в закрытые библиотеки, в стены театров и музеев.

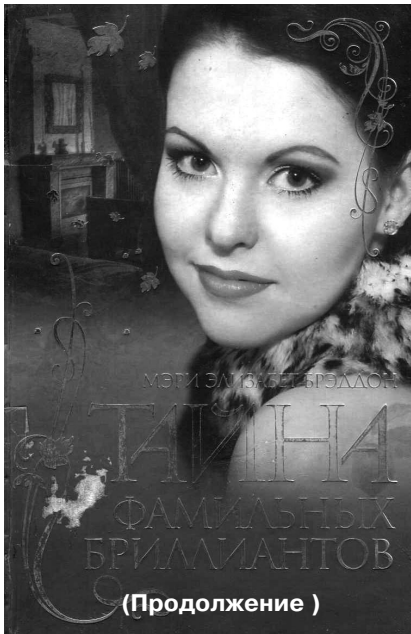
23-27 баллов НЕДУГ

Терять душевное равновесие вас вынуждает болезнь. В такие моменты вы чувствуете себя никчемной и

беспомощной. Но не стоит отчаиваться. Подумайте о том, что от неожиданных хворей не застрахован ни один человек на свете. Поэтому постарайтесь сделать все возможное для того, чтобы быстрее вернуться в рабочий режим. А время, которое придется потратить на восстановление здоровья, используйте для личностного роста, откройте в себе новые грани характера, способности.

28-32 балла РАЗОЧАРОВАНИЕ

Вас выбивает из колеи человеческая непредсказуемость. Это и огорчает вас. Чтобы хорошо себя чувствовать, подойдите к проблеме комплексно. Во-первых, почаще вспоминайте о том, что никто не безупречен и не застрахован от ошибок, у всех людей есть свои недостатки и причуды. Во-вторых, не делайте из пустяков катастрофу, подозревая родных и знакомых в эгоизме и черствости. И, конечно, будьте снисходительны к другим.



— Подождите минутку, мисс, — прибавил он, — я только скажу начальнику и провожу вас к судье. Вы одна никогда не найдете дорогу. Следующий поезд идет в 12 часов; я успею воротиться.

С этими словами сторож побежал к начальнику и, рассказав ему, в чем дело, получил позволение отлучиться до следующего поезда.

— Ну, мисс, — сказал он, возвращаясь, — я поведу вас к сэру Ардену Весторпу, который разбирает это дело. Оно много стоило ему труда.

По дороге сторож пытался выведать у Маргариты все, что она знала о страшном происшествии, но ничего не добился; она только повторяла, что хочет свидетельствовать против Генри Дунбара.

Сам сторож, напротив, был очень словоохотлив и рассказал ей, что случилось на последнем заседании суда:

— Когда мистеру Дунбару объяснили, что он свободен, то многие хлопали; но сэр Арден сказал, что нечего хлопать, а остается только плакать, что совершено такое страшное преступление и что преступник бежал. Это были подлинные слова сэра Ардена.

Между тем они уже подошли к дому сэра Ардена. Это было очень красивое здание, несмотря на то, что оно стояло на одной из боковых улиц. Слуга в холщовой куртке и с очень серьезным лицом впустил Маргариту в большую прихожую с дубовыми панелями.

Ее, быть может, тотчас бы не допустили к судье, если бы сторож не объяснил, зачем она пришла. Ее провели в большую, низенькую комнату с книжными полками на стенах, которая выходила в старомодный сад.

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

У письменного стола сидел сэр Арден Весторп. Это был почтенный старик, с седыми волосами и с угрюмым, суровым выражением лица. Но он был хороший и справедливый человек, и, будь Генри Дунбар не богатый банкир, а император Европы, сэр Арден все равно предал бы его суду, если бы имел к тому основание.

Маргарита несколько не смутилась, оставшись наедине с судьей. Она думала только об одном — об убийстве отца, и готова была без страха предстать хоть перед королем.

— Я надеюсь, что не опоздала, сэр, — сказала она. — Я слышу, что мистер Дунбар выпущен из тюрьмы. Я надеюсь, что еще не поздно принести свидетельство против него?

Судья посмотрел на нее с удивлением.

— Это будет зависеть от обстоятельств, — отвечал он, — то есть от ваших показаний.

Он позвал из соседней комнаты своего писца и приступил к допросу молодой девушки.

Когда она кончила свой рассказ, старик недоверчиво покачал головой. То, что ей казалось положительным доказательством преступности Генри Дунбара, теряло всякое значение под деловым пером писца.

— Вы говорите, что ваш несчастный отец был обижен мистером Дунбаром, — сказал сэр Арден, — и полагаете, что он знал некоторые позорные тайны из прошлой жизни банкира. Но вы не знаете, в чем эти тайны. Бедная девушка, я не могу предать его суду на основании таких данных. Полиция деятельно производит поиски, и, поверьте мне, это дело будет исследовано самым тщательным образом. Я непременно отошлю ваши показания сыщику, которому поручено вести это дело. Мы должны теперь ждать, ждать. Я никак не могу поверить, что Генри Дунбар совершил такое ужасное преступление. Он довольно богат, чтобы купить молчание вашего отца, если действительно имел причину его опасаться. Деньги — могущественная сила. На деньги можно купить почти все на свете. Очень редко случается, чтобы человек с огромным, баснословным состоянием решился на преступление.

После этого сэр Арден прочел вслух показания Маргариты и попросил ее подписать. Она подписалась настоящим именем отца — именем,

которым она еще никогда в жизни не подписывалась. Оставив свой вансвортский адрес, она простилась с судьей и вышла на незнакомую ей улицу. Слова сэра Ардена нимало не поколебали ее твердой уверенности, что ее отца убил Генри Дунбар.

Она шла некоторое время бессознательно, не зная, куда идет, но потом вдруг остановилась. Глаза ее засверкали, лицо вспыхнуло, на устах заиграла роковая улыбка.

— Я пойду к Генри Дунбару, — сказала она сама себе. — Если закон не может защитить меня, то я прямо пойду к убийце моего отца. Конечно, он вздрогнет, узнав, что после его несчастной жертвы осталась дочь, которая не будет знать покоя ни днем, ни ночью, пока правосудие не восторжествует.

Сэр Арден упомянул, между прочим, название отеля, в котором остановился мистер Дунбар, и Маргарита спросила у первого прохожего, где ей отыскать отель «Джордж».

При входе в него она встретила в дверях слугу.

— Мне нужно видеть мистера Дунбара, — сказала она.

Слуга посмотрел на нее с удивлением.

— Я не думаю, чтобы мистер Дунбар вас принял, мисс, — ответил он. — Но я все-таки доложу.

— Я буду очень вам обязана.

— Сделайте одолжение, посидите в холле. Я сейчас сбегая к мистеру Дунбару. Как прикажете о вас доложить?

— Маргарита Вильмот.

Слуга широко открыл глаза от изумления и остановился как вкопанный.

— Вильмот! — воскликнул он. — Родственница...

— Я дочь Джозефа Вильмота, — ответила Маргарита очень спокойно. — Скажите так мистеру Дунбару.

— Непременно, мисс, а как вы меня испугали. Я полагаю, мистер Дунбар не сможет вам отказать.

С этими словами слуга отправился наверх по лестнице, обернувшись несколько раз, чтобы взглянуть на Маргариту. Ему казалось странным, что дочь убитого человека походила на всех других молодых девушек; он словно ожидал какого-нибудь необыкновенного существа.

XV НЕУДАЧА

Мистер Дунбар сидел в роскошном уютном кресле с газетой в ру-

ках. Мистер Балдерби вернулся в Лондон еще накануне, а Артур Ловель оставался при англо-индийце.

В Генри Дунбаре произошла огромная перемена в последние десять дней — заключение подействовало на его здоровье. Он заметно побледнел, под глазами появились черные полосы, а выражение рта, которое менее всего подвластно человеку, ясно говорило о его страданиях.

Артур Ловель неумоимо действовал, помогая своему клиенту, — не из любви к нему, конечно, а из сознания, что Генри Дунбар — отец Лоры, и что, оказывая услугу Генри Дунбару, он оказывал услугу и любимой женщине.

Мистера Дунбара выпустили из тюрьмы только накануне вечером, после долгого и утомительного допроса и передопроса свидетелей, дававших показания при следствии коронера. Он долго спал и только что отпил чай, когда в комнату вошел слуга.

— Вас желает видеть молодая девушка, — сказал он очень почтительно.

— Девушка? — воскликнул мистер Дунбар с нетерпением. — Я не могу никого принять. Чего ей нужно от меня?

— Она желает непременно вас видеть, сэр; она говорит, что ее зовут Маргарита Вильмот и что она — дочь...

Бледное лицо мистера Дунбара вдруг посинело, и Ловель не мог не заметить этой внезапной перемены. Впервые он заметил страх в лице или манерах Генри Дунбара.

— Я не могу ее видеть! — воскликнул мистер Дунбар. — Я никогда не слышал, чтоб Вильмот имел дочь. Эта женщина, верно, низкая обманщица, которая хочет только выманить у меня денег. Я не желаю ее видеть. Скажите, что она может убираться подобру-поздорову.

Слуга, поколебавшись, заметил:

— Она очень приличная женщина на вид и не походит на наглую обманщицу.

— Может быть, — гордо возразил мистер Дунбар, — но она все же обманщица. Джозеф Вильмот, насколько я знаю, не имел дочери. Пожалуйста, не беспокойте меня более этими пустяками. Я уже, кажется, довольно натерпелся по милости этого убийства.

Он откинулся на спинку кресла и снова принялся за газету, которая теперь совершенно скрывала его лицо.

— Хотите, я пойду и поговорю с девушкой? — предложил Артур.

— Нет! Она — гнусная обманщица. Прогнать ее — вот и все.

Слуга вышел из комнаты.

— Извините меня, мистер Дунбар,

— сказал молодой адвокат, — но позвольте мне в качестве вашего адвоката предложить вам совет. Вам следует повидать эту молодую девушку.

— Почему?

— Потому что здесь все жители — ужасные сплетники, и если вы откажетесь повидать женщину, выдающую себя за дочь Джозефа Вильмота, то могут сказать...

— Что же могут сказать? — спросил Генри Дунбар.

— Могут сказать, что вы имели какие-нибудь особые на то причины.

— Неужели, мистер Ловель? По вашему, я должен после всех тревог и страданий, которые я перенес по милости этого дела, еще беспокоиться и принимать всех обманщиц, которые вздумают торговать именем убитого, и все из-за того, чтобы заткнуть рты винчестерским сплетникам? Поймите, любезный сэр, мне решительно все равно, что обо мне будут говорить. Я забочусь только о своем спокойствии и более ни о чем. Если есть люди, которые полагают, что Генри Дунбар убил своего старого слугу, то пускай себе полагают на здоровье. Я и не подумаю их разуверять в этом.

При этих словах слуга вошел в комнату снова.

— Девушка говорит, что ей непременно нужно видеть вас, сэр, и если вы ее не примете, то она будет дожидаться у дверей дома, пока вы отправитесь на железную дорогу. Хозяин старался уговорить ее, но это ему не удалось: она ужасно решительная женщина.

Мистер Дунбар ответил не сразу. Лицо его было спрятано газетой, и потому Ловель не видел, какое впечатление произвели на него слова слуги.

— Ловель, — сказал он наконец, — пожалуй, вам лучше с ней поговорить. Вы тогда узнаете, действительно ли она родственница несчастного Вильмота.

Вот мой кошелек. Вы можете ей дать, сколько посчитаете нужным. Если она действительно дочь несчастного, то я бы желал ее обеспечить. Передайте ей это от меня и скажите, что я готов ей назначить пенсию, но с условием, чтоб она мне не надоедала. Помните, что я даю ей деньги по своей доброй воле и что это нисколько не подкуп. Она может думать и говорить обо мне все, что хочет, — я ее не боюсь, я никого не боюсь.

Ловель взял кошелек миллионера и пошел вниз со слугой. Он нашел Маргариту в холле. В ее манерах не было видно нетерпения или злобы, но лицо ее светилось твердой решимостью. Молодой человек тотчас понял, что с ней трудно будет справиться.

Он пригласил ее в особую комнату и закрыл за собой дверь. Обиженный слуга, надеявшийся услышать их объяснение, остановился у двери.

— Вы желаете видеть мистера Дунбара? — спросил Артур Ловель.

— Да, сэр.

— Он очень устал от всех тревог вчерашнего дня, и не может вас принять. Зачем вы желаете его видеть?

— Я это скажу ему самому.

— Вы действительно дочь Джозефа Вильмота? Мистер Дунбар сомневается, чтобы у покойного была дочь.

— Это очень возможно. Мистер Дунбар мог не знать о моем существовании до настоящей минуты. Я также не знала до вчерашнего вечера обо всем случившемся.

Она вдруг остановилась, слова замерли на ее устах, она не смогла удержаться, и истерически расплакалась, но это была только мгновенная слабость. Она тотчас оправилась и продолжала спокойным голосом, пристально глядя на молодого человека своими чудными карими глазами:

— Я не знала до вчерашней ночи, что моего отца звали Вильмотом. Он называл себя фальшивым именем, но вчера... после того... как я услышала об... убийстве... (страшное слово ее точно душило, но она все же храбро его выговорила) я перebrала старый сундук отца, и нашла вот что.

Она вынула из кармана письмо, адресованное на остров Норфолк, и подала его адвокату.

— Прочтите его, сказала она, — и вы увидите, как жестоко Генри Дунбар поступил с моим отцом.

Артур Ловель развернул пожелтевшее, истертое письмо. Оно было написано Самсоном Вильмотом, двадцать пять лет тому назад. Маргарита указала пальцем на следующие строки:

«Твоя ненависть к Генри Дунбару очень меня печалит, любезный Джозеф, но я не могу не чувствовать за тебя и не считать эту ненависть к сыну моего хозяина совершенно естественной. Я знаю, что он был первой причиной твоей гибели и что если бы не он, то твоя судьба была бы совершенно иной. Старайся простить его за сделанное тебе зло или даже забыть о нем, если не можешь простить. Не говори о мести. Открытие известной тебе тайны касательно фальшивых векселей не только опозорит его самого, но и отца его, и дядю. Они оба — хорошие и честные люди, и, я думаю, они умерли бы от стыда. Помни это и свято сохраняй свою горестную тайну».

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



ОБЛАЧНЫЙ ОРАКУЛ

Кто из нас не помнит известную песенку из любимого многими мультфильма? И кто из нас, подняв глаза к небу, не видел в облаках тех же лошадок, слоников или замки с пальмами? Это хорошо развивает воображение. И помимо этого вполне может стать ответом на волнующие нас вопросы.

Куда и сколько

Вариантов гадания по облакам несколько, но принцип у них один - надо мысленно или вслух задать вопрос, который тебя больше всего волнует на данный момент, и посмотреть на небо, чтобы получить оттуда ответ на него. Один из вариантов такого гадания предполагает, что задать такой вопрос надо с раннего утра, еще не выходя на улицу. Многие ведающие люди даже говорят, что лучше всего это сделать на рассвете, до восхода солнца - в это время, как говорят многие специалисты-парапсихологи, окружающее нас информационное поле еще не замутнено мыслями и словами множества людей, которые в это время попросту спят. И значит, у Вселенной есть шанс быстрее услышать ваш вопрос и дать ответ, не искаженный чужими мыслями и словами. Если вы задаете вопрос, еще не выглядывая на улицу и не зная, есть ли вообще там сегодня облака, то можно погадать, используя их цвет, кучность и направление, в котором они двигаются. Только заранее определив для себя, что именно из этого будет ответом на ваш вопрос. То есть вы как бы задаете «систему координат», по которой с вами и будет общаться Вселенная. Если вы, к примеру, задаете вопрос и

говорите, что ответом на него будет расположение облаков на небе, то есть насколько кучно они расположены, то тут надо иметь в виду, что такой вопрос должен предполагать только односложный ответ - да или нет.

Соответственно, если вы выходите и видите, что облака расположены кучно, как бы «набитые», то ответ будет положительным. Если же они расположены так, словно разбросаны по небу то тут, то там, то ответ будет отрицательным.

Если небо совершенно чистое и на нем ни облачка, что не часто, но иногда случается, то это будет говорить о том, что ответа на ваш вопрос на данный момент не имеется.

В этом случае рекомендуется задать вопрос снова, но не сразу, а хотя бы через сутки.

По тому направлению, в котором движутся облака, также можно получить односложный ответ на свой вопрос. Если они, к примеру, движутся вам навстречу или справа от вас, то ответ будет положительным. Если же они движутся от вас или слева от вас, то отрицательным.

Цвет имеет значение

Если же вы хотите получить более раз-

вернутый ответ, то можно в «систему координат» заложить цвет облаков. То есть ответ вы получите, увидев, какого цвета облака вас ждут по выходе из дома после заданного вами вопроса.

Если облака белые, то можете не сомневаться в том, что все задуманное вами исполнится быстро, в срок и даже, может быть, с хорошей прибылью для вас.

Если цвет облаков имеет розоватые оттенки, то все вами задуманное исполнится и может кардинально изменить вашу жизнь, но именно в положительную сторону. А вот облака желтого или оранжевого оттенков будут говорить о том, что перемены вас тоже ждут, но они могут вам не понравиться. Серебристые облака обещают исполнение желаемого, но для этого надо отказаться от дурных мыслей и в ближайшие пару недель ни с кем не ссориться.

А вот если вы увидели облака фиолетового цвета, то исполнению вашего желания может поспособствовать какой-то статусный, облеченный властью человек.

Не стоит рассчитывать на исполнение желания, если вы увидите грозовые, темные облака.

Собака - к другу, а мыши - к богатству

Гадать по образам из облаков, которые мы видим на небе, можно в любое время, когда небо облачно, а не только когда собираетесь выходить из дома.

Нужно только задать вопрос, закрыть глаза и покрутиться на месте три раза вокруг своей оси.

Открыв глаза, сразу смотрите на небо. Образы, увиденные там в первый момент, и будут ответом на ваш вопрос.

Если вы увидите, к примеру, дельфина или слона, то можете смело рассчитывать на повышение по службе. Увиденный вами образ собаки будет говорить о том, что вы приобретете настоящего друга, а образ кошки может предвещать, что вы встретитесь с очень ласковым, но коварным врагом. Мыши и рыбы - к богатству, а вот крысы и свиньи - к тому самому крысятничеству и свинству.

Увиденное вами дерево будет символизировать вашу семью. Дерево с хорошей кроной, раскидистое и крепкое? У вас все хорошо в семейных отношениях. Дерево сломанное или тонкое, чахлое? Высшие силы настоятельно рекомендуют обратить пристальное внимание на членов семьи - возможно, кому-то из них требуется помощь или вообще ваши отношения с супругом давно уже требуют обновления. Образ дороги прямолинейной и будет предвещать путешествие. Ключ - вы найдете ответы на какие-то мучающие вас вопросы.

Трактуя символику облачных образов, доверяйте в первую очередь своей интуиции - она подскажет вам, что за послание отправила вам Вселенная.

Хорошая привычка



Закупать продукты в выходные на неделю

Как удобно - один раз в неделю потратить час для того, чтобы купить все необходимое на следующую неделю. Раньше я этого не понимала. Приходилось тратить по 15 минут каждый день, забегая в магазинчики около дома и покупая самое необходимое. Мне казалось, так экономнее. Ничего подобного!

Теперь я заранее составляю список необходимых продуктов, продумываю меню и, соответственно, не трачу лишнего. А муж помогает мне донести сумки до дома!

Анна.

Выходить из дома на 15 минут раньше

Еще полгода назад все знакомые считали меня абсолютно не пунктуальным человеком. Но главное, я сама страдала из-за этой особенности. Переживала из-за опозданий, не могла вовремя собраться, а иногда и вовсе упускала шанс.

Но вот уже несколько месяцев я руководствуюсь правилом - «выходи за 15 минут до указанного времени». Например, если я знаю, что у меня встреча в 9, а ехать до нее час, то ставлю себе крайний срок - 07:45.

Теперь я нигде не опаздываю и чувствую себя гораздо увереннее.

Марина.

Регулярно чистить социальные сети

Мы привыкли делать уборку в своем доме, но редко проводим такую же в социальных сетях. Между тем там немало устаревших сообщений, токсичных собеседников и прочего «мусора».



У меня правило - раз в месяц я избавляюсь от ненужных диалогов и подписок. Они мешают следить за действительно важными событиями и людьми. В итоге просмотр социальных сетей мне приносит только удовольствие!

Регина.



РАМКА НА СТЕНЕ. ДИЗАЙНЕРСКОЕ РЕШЕНИЕ

Недавно я была в гостях у подруги и заметила у нее несколько постеров. Поинтересовалось, что это, а она удивилась: «Обои!» После ремонта осталось несколько ненужных кусков, приятельница обрезала их и оформила в рамочку. Я решила сделать нечто подобное у себя дома и в процессе творчества об-

наружила, что в рамку можно поместить не только обои. Там отлично будут смотреться обложки от компакт-дисков и любимых книг, открытки, напечатанные цитаты. Некоторые вешают на стену платки с вышивкой или даже гобелены.

Марина.

ЧЕМ СПАСТИ ОДЕЖДУ ОТ ШЕРСТИ ЖИВОТНЫХ

Справиться с шерстью домашних любимцев поможет антистатик, сделанный своими руками. Смешайте воду и кондиционер для белья в пропорции 2:1. Залейте в пульверизатор и распылите на вещи, которые собираетесь надеть. Излишки удалите сухой салфеткой.

Кстати, этот же способ поможет справиться с шерстью на мягкой мебели.

Анна.



ЧТОБЫ КОМАРЫ НЕ КУСАЛИ

Где бы вы ни находились - в квартире или на даче, - летом комары обязательно навестят вас. Приготовьтесь к незваным гостям.

Правильные растения. Герань, мирт, розмарин способны отпугнуть комаров насыщенным запахом. Эти насекомые не любят также аромат полевых ромашек. Соберите букет и поставьте рядом с кроватью.

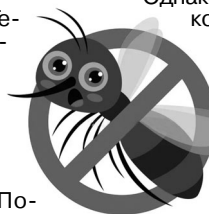
Ароматические масла. Подойдет масло лаванды, чайного дерева, кедр, эвкалипта. Смочите в любом из них ватный диск и оставьте возле спального места.

Особое украшение. На первый

взгляд, половинка лимона с воткнутыми в нее цветками пряной гвоздики смотрится как интерьерная вещица. Однако на самом деле эту композицию комары терпеть не могут.

Если все же кровососущие укусили вас, постарайтесь не расчесывать кожу. Разрежьте лист алоэ и приложите срезом к месту укуса. Подержите 5-10 минут - зуд и жжение пройдут. Когда под рукой есть сода, сделайте успокаивающую мазь: 1 ст. л. соды смешайте с 1 ч. л. воды (должна получиться кашица). Ее лучше использовать на ночь.

Татьяна.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



12 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

Они помогут правильно обрабатывать и хранить продукты, экономить и вкусно готовить!

1. Застелите противень фольгой и, разделяя его на части в зависимости от количества блюд, сформируйте из нее бортики. Таким образом у вас получатся секции, в каждую из которых можно положить по отдельности мясо, курицу, овощи и т.п. По мере готовности доставайте продукты из духовки.

2. Перед тем как мыть клубнику, не отрывайте плодоножки. Сделайте это потом. В противном случае ягоды потеряют много вкусного сока и быстрее раскиснут. Кстати, плодоножки лучше не выбрасывать. Высушите их и добавляйте в чай - аромат и вкус напитка будут необыкновенными!

3. Если нужно измельчить пару зубчиков чеснока, а пресса нет, используйте вместо него терку, предварительно надев на нее плотный полиэтиленовый пакет - его нужно очень хорошо натянуть. С пленки мякоть снимется легко без остатка.

4. Панировочные сухари не будут осыпаться, если сначала обвалить филе курицы или рыбы в муке, затем обмакнуть во взбитое яйцо и только потом в сухари.

5. Чтобы тонко нарезать куриное филе, положите его на 15 мин. в морозилку. После него нарезать мясо спейсами или кусочками любой толщины будет проще простого.

6. Чтобы без лишних усилий освободить грецкие орехи от скорлупы, замочите их в кипятке на 15-20 мин. Затем вставьте лезвие ножа в углубление плода, которое находится между двумя половинами панциря, и скорлупа легко раскроется.

7. Покрошить одновременно несколько яиц можно с помощью мелкой решетки для гриля.

8. Сохраняйте обрезки овощей (лука,

моркови, капусты, болгарского перца и т.п.) в морозильной камере. Все это можно использовать для приготовления насыщенного и ароматного бульона.

9. Если качество молока вызывает сомнения, проверить его можно так: вылейте несколько капель на ложку, и если они тут же растекутся, значит, молоко разбавлено водой.

10. Добавляйте газированную минеральную воду при готовке овощных гарниров и мяса с овощами. Содержащийся в ней бикарбонат поможет продуктам быстрее дойти до готовности.

11. При варке цветная капуста не будет издавать резкий неприятный запах, если предварительно довести воду до кипения и положить в нее дольку лимона.

12. При разогревании бульон сохранит прозрачность, если поставить кастрюлю с ним на маленький огонь (не допуская кипения), а крышку чуть приоткрыть - свободный выход пара предотвратит жидкость от помутнения.



Бытовая техника сегодня - это не роскошь, а настоящие, порой незаменимые помощники и даже друзья любой хозяйки. Трудно представить себе современный быт, скажем, без стиральной машины или холодильника. И так печально и всегда нехотая, когда техника выходит из строя. Но случается это частенько из-за неправильного ухода. А ведь нет тут непостижимых премудростей, достаточно соблюдать ряд несложных правил, не требующих больших трудозатрат и времени.

КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

Стиральная машина

1. Машина должна быть установлена на ровной жесткой поверхности. Это предотвратит вибрирование агрегата и быстрый износ деталей.
2. Не стоит перегружать. Это касается и пуховых изделий, и махровых, и шерстяных вещей, которые на первый взгляд легкие, но, когда пропитываются водой, значительно прибавляют в весе. Такими вещами стиральную машину необходимо загружать не более чем на половину, а лучше на треть.
3. Нельзя оставлять постиранное мокрое белье в барабане. Если белье остается в машине более чем на один день, в ней образуется затхлый запах, а это верный знак распространения бактерий, микробов и даже спор плесени. Что, конечно, не добавляет здоровья человеку и в значительной степени вредит машине.
4. Чтобы минимизировать образование накипи, не стоит часто стирать на высоких температурах. Многие пятна хорошо удаляются и при 40-60 градусах. Кроме того, если вода жесткая, необходимо при стирке добавлять средства для ее смягчения.
5. Раз в 1-2 месяца необходимо вычищать впускной насос и слив.

6. Примерно раз в месяц необходимо запускать программу самоочистки. А если таковой нет, - запускать программу «кипячение» и добавлять средства для удаления накипи.

Холодильник

1. 1-2 раза в год необходимо основательно мыть холодильник. Обязательно очищать конденсатор от пыли с помощью влажной тряпочки или пылесоса. Холодильник на это время следует отключить.
2. Не нужно набивать холодильник до отказа. Чем больше в нем продуктов, тем хуже он охлаждает.
3. Агрегат не должен находиться рядом с отопительными приборами и под открытыми лучами солнца, а также рядом с свч-печью и другими электроприборами.
4. Нельзя придвигать холодильник вплотную к стене и в узкие ниши, встраивать в мебель, если агрегат для этого специально не предназначен.
5. Необходимо следить, чтобы масло и растительные жиры не соприкасались с уплотнителем дверцы и частями холодильника из пластмассы.
6. Если холодильник длительное время не будет использоваться, необхо-

димо отключить его от сети, помыть и оставить с приоткрытой дверцей.

7. Сливное отверстие должно быть всегда чистым.
8. Нельзя допускать нарастания большой «шубы» из снега и льда в морозильном отделении. Чем больше слой, тем выше нагрузка на компрессор. Плюс, это приводит к дополнительному расходу энергии.

Посудомоечная машина

1. Необходимо хорошо очищать посуду от остатков пищи перед загрузкой, а с новой посуды обязательно удалять все бумажные этикетки.
2. После каждой мойки стоит протирать машину изнутри и оставлять на несколько минут дверцу открытой, чтобы поверхность окончательно просохла.
3. Необходимо регулярно очищать фильтр под проточной водой.
4. Важно следить за уровнем соли в специальном отделении машины и добавлять ее по мере необходимости.
5. 1-2 раза в год необходимо проводить профилактическую мойку от жира и накипи с использованием специально предназначенных для этого средств.



5 ОШИБОК НАНЕСЕНИЯ КРЕМА

Если неправильно использовать средство, то даже самая качественная косметика не сможет улучшить кожу лица.

1. Неподготовленная кожа

Только на чистой коже крем будет работать на сто процентов, но не всегда простого умывания или использования средства для снятия макияжа бывает достаточно: поры могут очень глубоко забиться. Определить, хорошо вы очистили кожу или нет, можно с помощью мицеллярной воды или тоника. Смо-

чите жидкостью ватный диск и проведите им по коже. Диск чистый - можно наносить крем.

2. Перебор

В случае с кремом щедрость для кожи - лишнее. У вас просто быстрее закончится крем. Кожа впитает в себя ровно столько, сколько ей необходимо. К

тому же из-за толстого слоя крема на лице образуется пленка, которая не дает коже нормально дышать. Наносите крем с горошинку, больше не надо.

3. Хаотичное намазывание

Чтобы был эффект, наносить косметическое средство следует по массажным линиям, двигаясь от центра к периферии: от носа к мочкам ушей; от центра лба к вискам; от центра подбородка к скулам. Наносить средство надо сразу двумя руками, нежно, едва касаясь подушечками пальцев лица.

4. Холодный крем

Многие хранят кремы в холодильнике, считая, что так средство прослужит дольше. Возможно. Но наносить на лицо холодный крем не стоит - эффективность замороженных компонентов снижается в несколько раз. За час до использования средства достаньте его из холодильника.

5. Перед самым сном

Ночной крем жирный, и, чтобы полностью впитаться в кожу, ему необходимо время. Чтобы все витамины и полезные микроэлементы не достались подушке, крем наносите как минимум за 40 мин. до сна.

СОВЕТ

Кремы наносите не только на лицо, но и на шею, так как именно она зачастую беспощаднее всего выдает возраст.

МИФЫ И ПРАВДА О ВОДОСТОЙКОЙ КОСМЕТИКЕ

Летом без нее не обойтись. Но как ее правильно использовать, чтобы не навредить лицу?

ПРАВДА

Не подходит для ежедневного использования

Водостойкая косметика содержит силиконы, пчелиный воск и другие вещества, которые создают на коже водоотталкивающую пленку. Она препятствует дыханию кожи, из-за чего могут появиться прыщики, раздражение и пр.

Совет: использовать водостойкую косметику можно и исключительных случаях, например, если у вас свидание на пляже. Если глаза слезятся от солнца и вам каждый день необходима водостойкая тушь, наносите ее поверх обычной.

Наносить нужно быстро, иначе ляжет неровно

Силиконы, содержащиеся в водостойкой косметике, улетучиваются в течение 2 мин., пигмент фиксируется, и его потом трудно растушевать. Особенно неудобно это при нанесении тонального средства.

СОВЕТ: чтобы пигмент застыл не так быстро, за 15 мин. до использования водостойкого тонального крема нанесите на кожу увлажняющий крем. А само стойкое средство наносите пальцами, а не спонжиком.

МИФ

Хороша для жирной кожи, потому что подсушивает

Водостойкие тональные средства действительно подсушивают, но они же и закупоривают поры, а значит, могут спровоцировать обострение угревой сыпи и появление на коже воспалений.

СОВЕТ: обладательницам жирной и проблемной кожи лучше вообще отказаться от водостойкой косметики или использовать только проверенные средства.

Для снятия макияжа нужно специальное средство

Конечно, лучше всего использовать мицеллярную воду, гидрофильное мас-

ло или специальную двухфазную жидкость. Они легко снимают стойкую косметику и глубоко очищают поры. Но если ничего подобного под рукой нет, используйте любое растительное масло, например оливковое, касторовое, репейное и др. После не забудьте умыться пенкой, которая уберет остатки жира с лица.

СОВЕТ: не используйте масла с ментоловыми или хвойными нотками. Они могут вызвать воспаление слизистой глаз.



Удаляйте водостойкие средства с век аккуратно: если усилить их оттирать, то можно повредить нежную кожу

Становятся сухими и ломкими

РЕШЕНИЕ

Наши волосы содержат всего 3-4% воды, и летом очень важно помочь им не потерять эту драгоценную влагу. Защищайте волосы от солнца с помощью головных уборов и специальных средств с SPF. И обязательно дополнительно увлажняйте маскиами.

Огуречная маска

Очистите два свежих огурца от кожуры, натрите на терке и смешайте с 3 ст. ложками сметаны. Вотрите массу в корни волос и по всей длине (они должны быть чистые и влажные). Затем наденьте шапочку для душа и подержите маску на волосах примерно 20 мин. Смойте теплой водой.

Быстро загрязняются

РЕШЕНИЕ

Откажитесь от мытья головы горячей водой. Она стимулирует работу сальных желез и поднимает чешуйки волос, из-за чего они быстрее собирают пыль. Начинайте мыть голову теплой водой, а заканчивайте прохладной. Плюс два раза в неделю ополаскивайте волосы отварами трав.

Ополаскивание с розмарином и ромашкой

Смешайте по 1 ст. ложке розмарина и ромашки (продаются в аптеке), добавьте 3 лавровых листа, залейте 1 л воды и варите на маленьком огне 10 мин. Остудите, проведите и ополаскивайте голову после мытья. Смыть водой не нужно.



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВОЛОСАМИ ЛЕТОМ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Эти советы помогут уберечь локоны от сухости, выцветания и излишней сальности

Окрашенные локоны

теряют цвет

РЕШЕНИЕ

Сведите к минимуму горячее воздействие. Используя фен, включайте чуть теплый воздух. Если нужна плойка, наносите на волосы термозащиту. Делайте домашнее ламинирование - оно заплавляет чешуйки волос, и они сохраняют цвет и блеск.

Домашнее ламинирование

Пакет желатина залейте горячей во-

дой в пропорции 3 ст. ложки воды на 1 ст. ложку желатина. Накройте и оставьте набухать. Вымойте голову и нанесите на чистые влажные волосы бальзам для волос на 20 мин. Смойте теплой водой. Промокните волосы полотенцем.

Добавьте в желатиновую кашу 1/2 ст. ложки любой маски для волос. Смешайте, нанесите массу на волосы по всей длине, избегая корней. Оберните волосы пищевой пленкой и оставьте на 45 мин. Затем смойте массу теплой водой.

5 СЕКРЕТОВ РОСКОШНЫХ РЕСНИЦ

ДОБИТЬСЯ ДЛИННЫХ, ГУСТЫХ РЕСНИЦ МОЖНО И БЕЗ НАРАЩИВАНИЯ



1. Питание маслом

Касторовое и репейное масла - два эффективных средства для роста ресниц. Они стимулируют рост волосинок благодаря жирным кислотам в составе.

Рецепт

Смешайте 3 капли касторового и столько же репейного масла. Обмакните в масло щеточку для ресниц (можно взять от старой туши, хорошенько промыть и просушить). Нанесите на ресницы, как тушь, оставьте на 15-20 мин., затем смойте средством для снятия макияжа. Повторяйте процедуру 3-4 раза в неделю в течение месяца, прежде чем оценить результаты.

Совет

Никогда не наносите масло на ночь. Оно раздражает слизистую глаз. Утром вы рискуете проснуться с красными глазами и отеками.

2. Лечебные гели или база

Гели бывают прозрачные или цветные. Их можно наносить вместо туши, а некоторые - под нее. Например, полезно покрывать ресницы лечебным гелем перед нанесением водостойкой туши. Тогда она не будет пересушивать их. Также под тушь можно нанести лечебную базу, которая не только оздоравливает, но и придает окрашенным ресницам дополнительный объем.

3. Витамины

Питать ресницы нужно не только снаружи, но и изнутри. Витамин Е укрепляет ресничные луковицы и стержни. Витамины группы В действуют комплексно, укрепляя, стимулируя рост и защищая от перепадов температуры. Витамин А делает волоски гибкими и эластичными.

4. Компресс

Приготовьте настой из смеси цветков ромашки и календулы (продаются в аптеке): по 1 ч. ложке на 1 стакан воды. Когда отвар немного остынет, процедите его. Обмакните в теплый отвар ватные диски и положите их на глаза на 15-20 мин. Вещества, содержащиеся в ромашке и календуле, улучшают кровообращение в клетках кожи и таким образом стимулируют рост ресниц. Плюс такие компрессы снимают воспаления век и усталость глаз.

5. Прокраска контура

С помощью карандаша для глаз можно быстро создать красивый ресничный контур и зрительно добавить ресницам объема. Чуть-чуть приподнимите верхнее веко и закрасьте пространство между ресницами. Точечно, не делая линий. Красить нужно не по слизистой, а у самых ресничных корней. Тогда контур получится естественный. Так можно усилить и нижний контур.

КСТАТИ

На сколько могут вырасти ресницы? На 10-30% от первоначальной длины. Если вы будете следовать нашим советам, это произойдет через месяц-два - в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ



МОРКОВЬ

В МЕДОВОМ МАРИНАДЕ

4-5 средних морковок, 2-3 зубчика чеснока, 30 г меда, 1 ст.л. бальзамического уксуса, 3-4 ст.л. растительного масла, пряные травы («Итальянские», «Прованские»), соль.

В небольшую баночку влить растительное масло, уксус, добавить мед, пряные травы и соль. Закрыть банку крышкой и потрясти, чтобы все ингредиенты перемешались.

Морковь очистить и нарезать длинными брусочками толщиной примерно 1-1,5 см. Выложить в миску, добавить измельченный чеснок. Влить к моркови медовый маринад и хорошо перемешать. Оставить на полчаса, затем переложить морковь в форму для запекания или на застеленный пергаментом противень. Отправить в разогретую до 180 градусов духовку и запекать 15 минут. Затем перемешать морковь и запекать еще 15-20 минут, до мягкости. Подать блюдо к мясу или курице.

КАРТОФЕЛЬ «ПИРАМИДА»

4 крупные картофелины, 160-180 г грудинки или сала, 60-80 г сыра, томатный соус, соль, специи - по вкусу, сметана и зеленый лук для подачи, деревянные шпажки.

Шпажки замочить в воде на полчаса. Картофелины вымыть и вытереть насухо. Срезать немного нижней части для устойчивости. Каждый клубень разрезать вдоль на 5-6 частей. Разложить на столе кружочки картофеля (четырьмя группами, чтобы не перепутать, какие кружочки от какой картофелины), посолить и поперчить.

Сало или грудинку нарезать пластинками: если картофелины разрезаны на 5 частей, понадобится 16 пластинок, если на 6-20 пластинок.

Противень застелить пергаментом, смазать маслом. Первой уложить на противень ту часть картофелины, у которой срезан низ. Затем положить пластинку грудинки, кружок картофеля, снова грудинку, картофель и так до тех пор, пока не соберется весь клубень. Сверху положить кусочек сыра и проткнуть всю конструкцию шпажкой насквозь. Обмазать картофелину томатным соусом. Таким образом собрать все



картофелины и отправить противень в разогретую до 180 градусов духовку. Запекать около получаса: клубни должны стать мягкими, но сохранить форму. Перед подачей достать шпажки, полить картофелины сметаной (по желанию) и посыпать измельченным зеленым луком.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В СОУСЕ БЕШАМЕЛЬ

350-400 г цветной капусты, 60-80 г сыра, 1-2 зубчика чеснока, соль, орегано - по вкусу, масло для формы. Для соуса: 300 мл молока, 30 г сливочного масла, 20 г муки, щепотка мускатного ореха.

Цветную капусту разделить на соцветия. Опустить в кипящую подсоленную воду и варить 4 минуты. Достать шумовкой.

Приготовить соус. В сотейнике растопить сливочное масло. Добавить муку и, постоянно перемешивая, готовить на медленном огне до образования румяных комочков. Влить 100 мл молока и варить, помешивая венчиком, до однородности. Постепенно влить оставшееся молоко, не переставая помешивать, добавить соль и мускатный орех. Варить 8-10 минут на медленном огне, перемешивая.

Капусту выложить в смазанную маслом форму, посыпать орегано и залить соусом. Посыпать тертым сыром, смешанным с измельченным чесноком, и отправить в разогретую до 200 градусов духовку. Запекать 10 минут.

КАРТОФЕЛЬ С САЛОМ НА ШАМПУРАХ

6 картофелин, 250 г сала, 5 ст.л. растительного масла, 3 зубчика чеснока, пряные травы, специи, соль - по вкусу.

В миску вложить прочный полиэтиленовый пакет, раскрыть его. Влить туда растительное масло, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, специи и пряные травы. Хорошенько перемешать.

Картофель очистить (не обязательно, можно оставить кожуру) и нарезать кружочками толщиной примерно 1 см. Выложить кружочки картофеля в пакет с пряным маслом и перемешать, чтобы картошка была полностью им покрыта. Закрыть пакет и оставить в нем картофель на полчаса.

Сало нарезать квадратиками толщиной 0,5-0,7 см. Наденьте кружочки картофеля на шампуры, чередуя их с кусочками сала. Жарить на мангале над углями минут 20, часто переворачивая.



ОВОЩИ В ПРЯНОМ МАРИНАДЕ

Нарезанные свежие овощи на природе быстро заветриваются и «вянут», а вот те, которые недолго полежали в пряном маринаде, надолго сохраняют свой привлекательный вид и вкусовые качества.

4 крупных сладких перца, 10-12 небольших свежих огурчиков, 3 зубчика чеснока, 3 см свежего корня имбиря, 50 мл яблочного уксуса, 500 мл воды, 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли, 2 звездочки бадьяна.

Для маринада очистить и тонко нарезать корень имбиря и чеснок. В сотейнике смешать уксус, сахар, соль, имбирь и чеснок, добавить бадьян. Влить 500 мл воды, довести до кипения и, помешивая, держать на огне до растворения соли и сахара. Остудить маринад. Овощи вымыть, обсушить. Сладкий перец нарезать полосками, огурцы разрезать вдоль пополам. Положить овощи в маринад, перемешать, закрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на 12 часов. По истечении этого времени огурчики и перцы готовы!

ЗАКУСОЧНЫЕ ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ

5 помидоров, 3 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, несколько листочков базилика.

Для маринада: 5 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. лимонного сока, 1,5 ст.л. меда, 1/2 ч.л. соли, 1/2 ч.л. сушеного базилика, красный молотый перец - на кончике ножа.

Для маринада в мисочке смешать жидкий мед с лимонным соком. Влить растительное масло, добавить соль, перец и сушеный базилик. Хорошенько перемешать.

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кружочками толщиной примерно 0,5 см.

Лук очистить и нарезать кольцами. Очищенный чеснок измельчить ножом. В подходящую емкость с крышкой (например, пластиковый контейнер) выложить слой помидоров, затем - колечки лука. Посыпать нарезанным чесноком, положить пару листиков свежего базилика и полить маринадом. Далее повторять слои до тех пор, пока не закончатся продукты.

Накрыть емкость крышкой, немного встряхнуть и убрать в холодильник на 2-3 часа.





ПОЛИВ

Часто в рекомендациях по уходу за комнатными цветами встречается «обильный» или «редкий» полив. Как это понимать и что летом лучше подходит для растений?

Условно полив делят на три вида.

1) Обильный - грунт в емкости должен быть постоянно влажным, допустимо лишь незначительное просыхание его поверхности.

Кому подходит. Фикус Бенджамина, цитрусовые, олеандр, адиантум, бегонии, маранта, фикус карликовый, абутилои, бугенвиллея, гардения, ахименес, акалифа, афеландра, гортензия.

2) Умеренный - верхний слой почвы может просыхать на глубину 2-3 см. Растения поливают через 1-2 дня после высыхания поверхности грунта. Однако пересыхание так же опасно, как и избыточный полив. Растения, неоднократно пересушенные, постепенно ослабевают, теряют декоративность, а некоторые (например, плющ, хойя, циссус) могут погибнуть.

Кому подходит. Пальмы, спатифиллум, шеффлера, филодендрон, хлорофитум, монстера, гибискус, гинура, гипохирта, диффенбахия, драцена, сенполия, аглаонема, антуриум, калатея, плющ, аспарагус, аспидистра, пеларгония, традесканция.

3) Редкий (слабый) - допустимо просыхание минимум на 2/3 субстрата, растения оставляют сухими в течение нескольких дней, недель, месяцев (в период покоя).

Кому подходит. Каланхоэ, хавортия, гастерия, очиток, молочай, эониум, толстянка, эхеверия, переския, селеницереус, литопсы, кактусы, алоэ, аптения, апорокактус, крестовник, церопегия.

Дарья.

Людмила,

кандидат биологических наук.

ВАЗОН ДЛЯ ГЛОКСИНИИ

Никак не могла решить, в чем выращивать глоксинию: в обычных горшках или в низких широких. Подруга-цветовод подсказала, что корневая система у растения не сильно развита и большие горшки ему не нужны. А ширина емкости зависит от размера клубня: глоксиниям-одногодкам хватает горшочков диаметром 8 см, клубни постарше

можно посадить в 10-сантиметровые. Очень широкие плошки не использую: занимают большую площадь и требуют много грунта. Предпочитаю пластиковые горшки, в керамических почва быстрее пересыхает. Да и на солнце они нагреваются сильнее - клубень может «спечься».

Светлана.

Июльские хлопоты

* В жаркие дни растения в неглубоких горшках, а также влаголюбивые (гортензия, филодендрон, монстера, плющ) поливайте 2 раза; утром и вечером.

* Для равномерного роста листьев и ветвления побегов периодически поворачивайте растения к свету, за исключением тех, которые не рекомендуют трогать в период бутонизации и цветения (например, глориоза, кактусы, абутилон).

* У жасмина лекарственного, афеландры, бругмансии и бугенвиллеи своевременно удаляйте увядающие цветки и соцветия, чтобы продлить цветение. Этот прием также предупредит образование плодов и семян, которые отбирают у растения полезные вещества. Засохшие листья и стебли регулярно обрезайте.

Наталья.

Пышное цветение бугенвиллеи

Чтобы бугенвиллея голая радовала обилием цветков, каждые 10-15 дней подкармливаю ее комплексным удобрением для комнатных растений - половиной указанной нормы: при избытке удобрения она может сбросить листья. После цветения растение обязательно обрезаю на 1/3 длины - для сохранения формы и стимулирования роста побегов, на которых образуются цветки. Также летом бугенвиллею необходимо не менее 5 часов прямого солнечного света (не допускать ожогов). Регулярно обильно поливаю и опрыскиваю листья.

Инга.

Кольбель Христа	Шинель в походе	Тяжелый газ	У коровы			Грязевой поток	На самом деле		Инд. одежда	Зспальника	Душист. цветок
			Борец	Египет. ... кошка	Стоянка судов			Центр атома	...да любовь!		
			Корм для чина	Скарб	Грузин. арфа			Жирная сельдь			
Область Нормандии		Морской лев			Манат для ограждения		"Игрушка" актер			Нагреватель воздуха	Край обуви
					Ниша для статуи				Байкер		
Вид театра	Журавль	Словосие в России				Малазийский кинжал		Угломер			
Детская забава		Гриб-паразит						Овощная ферма			
Сорт латуни				Стихи Корана					Отвесная стена	Предок осетин	
				...ляп	Греч. бог солнца	Перелом				Орех. дерево	Река в Монголии
	Вобла		Игра на лошадях			Попытка. разг.					Осенний цветок
	Жаба				Роман Коллинз		Лемур	Надежное плечо			Актер Джеймс...
		"Война и..."	Мир Венеции		Благородное дерево				Вид линзы		
	Родительница	Судно Амундсена		Дневная бабочка					Блуза		
									Рос. вертолет		
...железо, пока горячо	Спорный столб				Арматура шины			Форма поведения			
					Со дня ...день						
		Дурной облик			"...и смотри", фильм			Японск. комнатный песик		Король Лир у Куртсавы	

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №28

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Эмалировка. Задел. Леер. Очи. Па. Тяж. Плюс. Коса. Арбалет. Приз. Дол. Оса. Артишок. Ушан. Нут. Мод. Сан. Эстамп. Пита. Софа. Графика. Пушкин. Труха. Толк. Нимб. Банк. Болт. Охота. Родео. Балл. Кант. Лайм.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Зонт. Слог. Решка. Резина. Дрожки. Нива. Озон. Футбол. Эллипс. Ладан. Клубок. Авеню. Хата. Салат. Банан. Сноп. Батист. Фунт. Апах. Обол. Шимми. Колода. Плечо. Опт. Клей. Арфа. Код. Анна. Том.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

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.**



КАК КОШКА С СОБАКОЙ

Принято считать, что собаки и кошки - заядлые враги. Однако в некоторых ситуациях эти животные проявляют чудеса жертвенности и заботы по отношению друг к другу.

Лабрадор заменил котенку маму

В тот день ничто не предвещало беды - американка Морган Маккензи, как обычно совершала обход своих владений, как вдруг... Из-под бревна, лежащего на земле, донесся еле слышный писк. Женщина присмотрелась и увидела котенка.

Сперва она решила его не трогать - вдруг вскоре объявится мама-кошка. Но когда и к вечеру малыш оставался в одиночестве, решила приютить его у себя. Котенку на вид было день-два от роду, он был истощен и кишел блохами.

Первым делом Морган решила его хорошенько вымыть. К процедуре вскоре присоединился ее старый пес, Лабрадор Пэкстон, который завороченно смотрел на происходящее. Он глаз не мог отвести от котенка!

Когда банные процедуры были окончены, Пэкстон принялся вылизывать своего нового друга. Кстати, это оказалась девочка, которую назвали Полли. Малышка не знала материн-

ской ласки и наверняка посчитала, что Пэкстон и есть ее мама.

До сих пор Полли и Пэкстон живут душа в душу. Большую часть времени они проводят вместе - играют, умываются, спят в обнимку. Несмотря на почтенный возраст, Лабрадор не прочь поучаствовать в кошачьих забавах.

Малыши в надежных лапах!

Малышка Барни принесли в приют, когда хозяева отказались от него. Старшая медсестра Рейчел Абди была уверена: такой породистый красавчик быстро найдет себе новых хозяев. Но прошла неделя, другая, а желающих приютить у себя собаку так и не нашлось. Тогда Рейчел забрала красавчика себе. Однако приют Барни так и не покинул в полном смысле этого слова. Ежедневно пес отправлялся вместе со своей хозяйкой на работу, ведь для него нашлась там подходящая должность. Оказалось, Барни отлично ладит с котятами! Как только в приюте появлялся новый малыш, Барни тут же брал его под опеку.

Самой трогательной оказалась дружба собаки с крошечной Авой. Малышку

обнаружили замерзающей в лондонском парке и забрали в приют. Когда Ава подросла, Барни стал с удовольствием играть с ней. Кажется, это малость, однако на самом деле социализация невероятно важна для тех, кто впервые попал в приют. И кто, как не пушистый сородич, может оказать моральную поддержку?

Поводырь для старого пса

Однажды в офисе канадской службы по защите животных раздался звонок. Неравнодушные граждане заметили мерзнущих в вольере пса и кота на территории одного из частных владений. После проверки оказалось, что нерадивая хозяйка совсем за ними не ухаживала. Животных изъяли.

Оказалось, кот и собака - друзья не разлей вода. Пес Спайк был незрячим, и пушистый друг Макс помогал ему ориентироваться в пространстве. Когда эти двое выходили на прогулку, кот все время шел рядом с собакой, выполняя функцию поводыря.

Сотрудникам приюта не хотелось разлучать приятелей, и они стали искать человека, готового взять их обоих. Поиски увенчались успехом: сегодня Спайк и Макс живут в провинции Манитоба и, как и прежде, помогают друг другу.

Сочетание разных оттенков в одном образе позволяет создавать интересные комбинации и нестандартные решения. Как пользоваться этим в повседневной жизни?

Колорблок

Учимся сочетать цвета



аналоговая триада



комплементарное сочетание



классическая триада

Искусство сочетания ярких цветов и оттенков в одном ансамбле носит название колорблочкинг, или колорблок. Образы, составленные методом цветовых комбинаций, - настоящая находка для творческих людей и модниц, которые любят быть в центре внимания.

Прародителем направления считается Ив Сен-Лоран. В 1960-х годах дизайнер вдохновился полотнами художника Питера Мондриана и создал одноименное платье, в котором базовые белый и черный цвета разбавлялись блоками из желтого, красного и синего тонов. Со временем палитра расширилась: сегодня дизайнеры и стилисты экспериментируют не только с базовыми цветами, но и с их оттенками.

Колорблок придется по душе даже тем, кто предпочитает минимализм и спокойную цветовую гамму. Если вы новичок, советуем ознакомиться с цветовым кругом Иттена - это поможет не ошибиться с цветом и сделать правильный выбор. Существует несколько видов колорблока.

Аналоговая триада представляет собой использование одного цвета в двух или трех оттенках из этой же палитры.

Комплементарное сочетание двух противоположных цветов на цветовом круге - самая смелая и контрастная комбинация цвета в одежде.

Классическая триада - это комбинация трех цветов, которые равноудалены друг от друга и зрительно образуют равносторонний треугольник. Чтобы добиться гармонии, возьмите один цвет за главный, а два других используйте для акцентов.

Также вы можете встретить уже готовые элементы одежды, состоящие из разных цветовых блоков. На мой взгляд, они смотрятся свежо и оригинально и помогут разбавить базовый гардероб.

Чтобы не ошибиться при составлении модного ансамбля, хочу напомнить вам несколько главных правил.

* Избегайте сложного кроя и асимметричных фасонов. Лучше отдать предпочтение проверенным моделям простого кроя.

* Используйте для завершения образа минимум аксессуаров. Лаконичные украшения и однотонные сумки будут как нельзя кстати.



ТЕРТЫЙ ПИРОГ С КЛУБНИКОЙ

Понадобится: мука - 200 г, яйцо - 1 шт., сливочное масло - 100 г, сахар - 200 г, клубника - 350-400 г, разрыхлитель - 1 ч. л., картофельный или кукурузный крахмал - 1 ст. л., ванилин - 1 пакетик, соль - 1 щепотка.

Просейте муку с разрыхлителем, ванилином и солью. Добавьте 2 ст. л. сахара, сливочное масло, нарежьте кубиками, перетрите руками в крошку. Вбейте яйцо, замесите тесто. Уберите в холодильник на 15-20 мин. Клубнику нарежьте на 2-4 части. Добавьте сахар и крахмал, перемешайте. Тесто разделите на две неравные части. Большую распределите по форме, сделайте бортики. Выложите начинку. Оставшуюся часть теста натрите на крупной терке или нарежьте на мелкие кусочки. Посыпьте пирог. Выпекайте при 180 градусах 40-45 мин.

«ПАВЛОВА»

Понадобится: яичные белки - 4 шт., сахарная пудра - 200 г, картофельный или кукурузный крахмал - 1 ч. л., лимонный сок - 2 ч. л., сливки (33%) - 200 мл, клубника - 200 г, мята для украшения.

Белки заранее охладите. Взбейте на средней скорости миксера до появления пузырьков. Продолжая взбивать, частями подсыпайте сахарную пудру, постепенно увеличивая скорость. Когда белковая масса станет гладкой и блестящей, влейте лимонный сок. Взбейте еще 1-2 мин., добавьте крахмал. Взбивайте до пиков. Противень застелите бумагой для выпечки. Выложите белковую массу, сформируйте меренгу с углублением посередине. Поставьте в разогретую до 100 градусов духовку на 2 ч. Остудите в духовом шкафу, дверцу не открывайте. Сливки охладите, взбейте до пышности. Постепенно введите сахарную пудру, увеличивая скорость миксера. Взбейте до плотных пиков. Выложите крем в углубление меренги. Клубнику вымойте, обсушите, крупно нарежьте. Выложите на крем.

«ПЬЯНОЕ» ЖЕЛЕ

Понадобится: клубника - 200 г, белое сухое вино - 250 мл, сахар - 3 ст. л., желатин - 1 пакетик, вода - 200 мл, корица - 1 палочка.

Клубнику вымойте, обсушите, нарежьте на части. Засыпьте 1 ст. л. сахара. Перемешайте, оставьте, пока не выделится сок. Желатин залейте вином, оставьте на 10-15 мин. Поставьте на слабый огонь, добавьте оставшийся сахар и корицу. Помешивая, доведите смесь до кипения, но не кипятите. С клубники слейте сок, добавьте к вину с желатином. Перемешайте, снимите с огня. Оставьте на 5 мин., затем корицу удалите. Разлейте массу по формочкам. Уберите в холодильник. Также можно выложить кусочки клубники в креманки, а затем залить вином с соком и желатином.

ПАННА КОТТА

Понадобится: сливки (33%) - 300 мл, молоко - 100 мл, сахар - 2 ст. л., желатин - 1 пакетик, клубника - 100 г, вода - 50 мл + для желатина, листики мяты, свежие ягоды - для украшения.

Желатин залейте водой согласно инструкции, распустите на водяной бане. Разделите на 2 части. Клубнику вымойте, размните вилкой в пюре или взбейте блендером. Влейте воду и одну часть желатина, перемешайте. Бокалы наклоните, зафиксируйте. Аккуратно, по лезвию ножа, влейте клубничную массу, дайте застыть. Соедините сливки, молоко и сахар, доведите почти до кипения, но не кипятите. Снимите с огня, добавьте оставшийся желатин и тщательно перемешайте. Аккуратно влейте сливочную массу в бокалы. Уберите в холодильник на 1 ч. Украйте листиками мяты и ягодами клубники.

