

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДРОБНО

С

№33

август 2023

цена:
2,5 лари

Необычный

гороскоп

стр.32

Успешные люди

делают это!

стр.28

Чем помогут

тейпы?

стр. 6

Мифы про

ТОКСИНЫ И ШЛАКИ

стр. 10, 11

5 секретов

сохранения макияжа в жару

стр.37

Зара:

стр. 16, 17

«Мне повезло в жизни»

Солнцезащитные очки

Какую оправу выбрать

классика



Лето в самом разгаре, а значит, пора доставать стильные солнцезащитные очки, которые преобразят любой образ. Какие модели популярны в этом сезоне?

тренды



Солнцезащитные очки прослужат долго, если выбрать оправу из качественного материала и хорошие линзы. Если хотите приобрести модель на все времена, рекомендую обратиться к классике.

«Кошачий глаз»

Любимая форма Грейс Келли и Мэрилин Монро. Их отличительная особенность - вытянутая оправа, которая может быть как с острыми углами, так и более мягкой формы. Такие очки визуально делают лицо более узким.

В белой оправе

Добавляют стильный контраст в любой образ и отлично смотрятся в пляжных образах с купальниками в ретро-стиле. Форма очков может быть как овальной, так и квадратной. Линзы - не обязательно черные, отлично сочетаются белые очки с коричневыми стеклами.

Авиаторы

Если правильно выбрать размер, эта модель подойдет практически под каждую форму лица. Авиаторы - классика, способная дополнить любой образ, особенно в романтическом стиле.

Круглая форма

Добавят четкость расслабленным образам. При выборе такой оправы стоит обратить особое внимание на линзы: они должны иметь круглую форму. Тем, у кого имеется внушительная коллекция очков, советуем присмотреться к трендам этого сезона.

С цветными стеклами

Они не так хорошо защищают от солнца, зато станут стильным акцентом в однотонных нарядах или дополнением в образах колорблوك.

Узкие

Являются, скорее декоративным аксессуаром, но выглядят стильно и свежо. Оправа может быть как цветной, так и лаконичной.

«Маска»

Выглядят, как солнцезащитные очки для сноубордистов. Эта модель наверняка придется по вкусу любительницам активного пляжного отдыха.

Оверсайз

Эти очки закрывают половину лица, делая образ загадочным. Они прекрасно защищают от ярких лучей.

Необычной формы

Сердечки, крылья бабочки, острые треугольники - почему бы нет? Пристальное внимание окружающих и комплименты вам гарантированы!

БЕНА АФФЛЕКА ЗАМЕТИЛИ В ОБЪЯТИЯХ БЫВШЕЙ ЖЕНЫ



Папарацци поймали редкую улыбку Бена Аффлека. Причем радостным актера застали в объятиях бывшей жены Дженнифер Гарнер.

Сначала Аффлек обнял детей, а потом потянулся к экс-супруге. Причем на его лице отразился искренний восторг от общения.

Теперь фанаты гадают, знала ли об этой встрече Дженнифер Лопес, и если да, то как она отреа-

гирует на эти фотографии. Потому что с ней на снимках он обычно получается в менее приподнятом расположении духа.

Ранее папарацци заметили, что Бена Аффлека не оказалось на фотографиях с дня рождения Дженнифер Лопес. 54-летняя звезда устроила вечеринку с друзьями, в разгар которой залезла на стол и начала танцевать.

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ОТМЕТИЛА 54-ЛЕТНЕ ТАНЦАМИ НА СТОЛЕ



В Сети появились огненные кадры с вечеринки Дженнифер Лопес. Певица отметила свой 54-

летие в шумной компании друзей.

На празднике звезда появилась в длинном серебристом платье и очень скоро оказалась на столе, где исполнила для гостей зажигательный танец.

Кстати, в соцсетях уже обсуждают, почему на вечеринке не было видно Бена Аффлека. Многие гадают, что это значит: либо супруг Джей Ло просто не попал в кадр, либо на вечеринку его не позвали.

Ушла из жизни наша любимая коллега и друг, главный редактор журнала "Подруга" и "100 скандвордов", Вета АРАКЕЛОВА.



Редакция приносит искренние соболезнования родным и близким. Вета была очень добрым, внимательным и теплым человеком. Нам всем будет ее не хватать. Вечная память!



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

РАМИ МАЛЕК РАССТАЛСЯ С ЛЮСИ БОЙНТОН

В британском издании Daily Mail появилась информация о расставании 42-летнего актера, получившего «Оскар» за блестяще сыгранную им роль Фредди Меркьюри, и 29-летней Люси Бойнтон – пара распалась после пяти лет совместной жизни.

Кстати, они нигде не появлялись вместе с февраля месяца, после посещения церемонии вручения премии BAFTA-2023. Кроме того, пару недель тому назад Рами был замечен на западе Лондона в пабе – он проводил там время в компании звезды сериала «Удивительная миссис Мейзел» Рэйчел Броснахан и Доминика Купера, и, конечно же, Люси вместе с ними не было. Более того, чуть позже Рэйчел и Рами были замечены вместе во время прогулки по парку Примроуз-Хилл – они улыбались друг другу и держались за руки, и это несмотря на то, что Рэйчел является законной супругой американского актера Джейсона Ральфа! А в самом начале июля по просторам сети гуляли фотографии с концерта Брюса

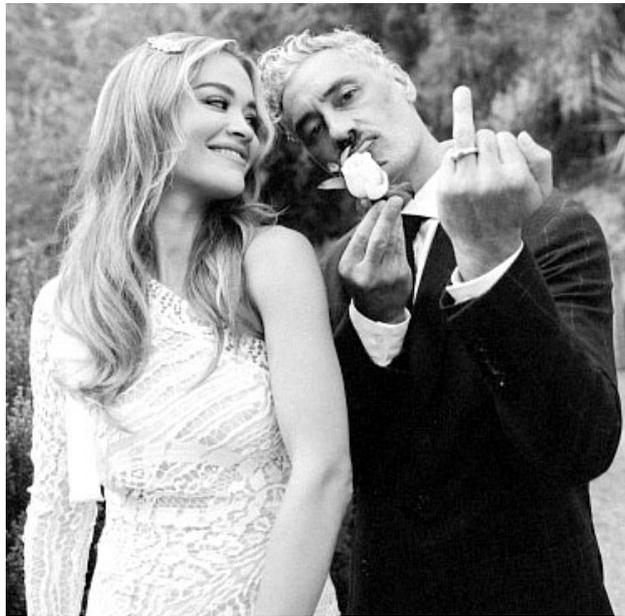


Спрингстина – там Рами Малек появился в компании Эммы Коррин, и, стоит отметить, их отношения на тот момент можно было назвать более чем дружескими! Что же касается Люси, то она пока что появляется на всех мероприятиях одна – не так давно, например, она побывала на Уимблдоне. Вот только каких-либо комментариев о своем расставании ни она сама, ни Рами Малек пока что никому не дают!

РИТА ОРА И ТАЙКА ВАЙТИТИ ВПЕРВЫЕ ПОКАЗАЛИ СВОИ СВАДЕБНЫЕ ФОТО

Впервые за все время тайно поженившиеся год назад знаменитости рассказали о своей свадьбе, подкрепив данный рассказ невероятно колоритными свадебными снимками – эти кадры появились на страницах журнала Vogue!

Как выяснилось, свадебная церемония Риты и Тайки, состоявшаяся в Лос-Анджелесе, оказалась более чем скромной – на ней присутствовали всего лишь восемь гостей, то есть на свадьбе гуляли исключительно близкие друзья и родственники, ну и еще родители по зуму. Отмечали же звезды сие событие в доме своего давнего друга, музыкального продюсера Гая Озери. Нельзя не отметить, что наряд у Риты был просто сногсшибательный – невеста облачилась в роскошное платье от Tom Ford, выгодно подчеркнув свой свадебный



образ изящными драгоценностями от Lorraine Schwartz! При этом само мероприятие было придумано и спланировано молодоженами всего лишь

за каких-то пару недель! Тем не менее, все получилось в лучшем виде, и даже не обошлось без креативного подарка – благодаря одному из дру-

зей на празднике совершенно неожиданно появился певец в роли непревзойденного Элвиса Пресли и спел брачующимся трогательную серенаду. А потом уже гости плясали всю ночь напролет под составленный женихом и невестой плейлист. Кстати, в беседе с представителями журнала Vogue Тайка призналась, что он не делал Рите предложение – его ей сделала она сама, и он сразу же согласился! Рита же торжественно объявила, что она была несказанно счастлива стать законной супругой своего лучшего друга.

Познакомились влюбленные еще в 2018 году, на барбекю у общих приятелей – поначалу их отношения носили дружеский характер, а с 2021 года они начали официально встречаться, и в итоге дело закончилось свадьбой!

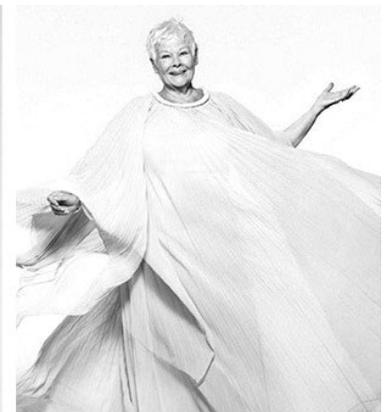
ДЖУДИ ДЕНЧ НЕ СОБИРАЕТСЯ УХОДИТЬ ИЗ КИНО

88-летняя актриса, достаточно хорошо известная многим по фильмам о непревзойденном Джеймсе Бонде, категорически не желает завершать свою актерскую карьеру!

И это даже несмотря на то, что она почти потеряла зрение! Более того, Джуди Денч стремится работать «как можно больше»! Актриса признается, что она уже почти не может читать и практически ничего не видит на съемочной площадке – учить реплики звезде помогают друзья. Сталкивается она с разного рода проблемами и в быту – например, во время ужина еду для нее нарезают ее партнер Дэвид Миллс, так как самостоятельно разглядеть ее на тарелке Джуди уже не в состоянии. В 2012 году у актрисы была диагностирована возрастная макулярная дегенерация – данное заболевание глаз, сопровождающееся необратимым падением центрального зрения, является характерным для людей старше пятидесяти лет. Именно из-за этого недуга Джуди Денч пришлось несколько лет назад отказаться и от вождения автомобиля, так как ее зрение стало сильно ухудшаться. Что же касается киноиндустрии, то в ней актриса трудится уже более шестидесяти лет.



Впервые на сцене Джуди появилась в далеком 1957 году, а в 1964 году актриса дебютировала и в кино – карьера звезды началась с киноленты «Третий секрет». В 1999 году Джуди Денч получила премию «Оскар» за роль в кинокартине «Влюбленный Шекспир», но наибольшую известность и популярность она обрела благодаря роли главы агентства MI6 в фильмах о Джеймсе Бонде, в которых Джуди играла вместе с Дэниэлом Крейгом. Актриса является счастливой обладательницей двух премий Гильдии киноактеров США,



двух премий «Золотой глобус», четырех премий BAFTA TV, шести премий BAFTA, а также премии «Тони» и семи «Премий Лоуренса Оливье». В 1988 году Джуди получила почетный титул кавалерственной дамы Британской империи и орден Британской империи – его актрисе вручила сама королева Елизавета II! А в 2020 году Джуди Денч стала самой возрастной персоной в истории, появившейся на обложке журнала Vogue! Вот и сейчас актриса тоже категорически отказывается сдаваться!

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

О чем расскажут круги под глазами

Сто лет назад, в 1920-х, темные круги под глазами считались признаком «роковой», страстной натуры, и модницы создавали их себе специально, растушевывая тени под нижним веком. В наши дни в тренде здоровье, и «синяки» под глазами едва ли кого-то привлекают. Ведь они могут являться как чисто косметическим дефектом, так и быть симптомом заболевания.



Кстати

Даже если вам кажется, что вы пьете достаточно жидкости, именно напитки, которые вы употребляете, могут быть причиной обезвоживания. Крепкий чай, кофе, алкоголь и сладкая газировка имеют мочегонные свойства. Чтобы напитать кожу влагой изнутри, нужно пить чистую воду – в среднем около восьми стаканов в сутки.

Причина №1: образ жизни

Наиболее частые причины появления темных кругов под глазами - переутомление, хроническое недосыпание, ночные «бдения» за компьютером. Из-за недостатка сна и стрессов кожа становится бледной и тусклой, а сосуды под ней - более заметными, создавая эффект «теней».

Сюда же можно отнести нерациональное питание, обезвоживание, дефицит витаминов и резкое похудение за короткий срок. В этом случае темные круги говорят о том, что кожа из-за нехватки влаги и витаминов потеряла тонус, а в организме нарушен обмен веществ.

Причина №2: болезни внутренних органов

Темные круги под глазами могут говорить о серьезных хронических

заболеваниях. Например, при холецистите, желчнокаменной болезни в крови повышается уровень желчного пигмента - билирубина. В результате кожа под глазами пигментируется, приобретая нездоровый оттенок.

У людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и бронхолегочной системы отмечаются недостаточное кровоснабжение (ишемия) и кислородная недостаточность (гипоксия). В результате нарушается обмен веществ, к клеткам поступает недостаточное количество питательных веществ, и на коже под глазами проявляются темные тени.

При анемии в крови снижается количество эритроцитов и как следствие - концентрация гемоглобина, ткани не получают кислород в достаточном объеме. Это состояние проявляется не только чувством постоянной слабости, усталости, но и темными кругами под глазами.

На заметку

Считается, что тот или иной оттенок темных кругов под глазами может указывать на заболевание определенных органов. Так, сине-фиолетовые круги под глазами бывают при нарушениях кровообращения; красноватые - при аллергических и почечных заболеваниях; желтые - при проблемах с печенью и желчным пузырем; коричневатые - при хронической интоксикации, глистной инвазии.

Кстати

Среди других возможных заболеваний, ведущих к образованию кругов под глазами, - гипотиреоз, туберкулез, почечная и надпочечниковая недостаточность, гельминтоз и лямблиоз (заражение организма паразитами), заболевания нервной системы, аллергии.

Причина №3: наследственная предрасположенность

У многих людей темные круги под глазами являются генетической особенностью. Это может быть, например, особенно светлая и тонкая кожа нижних век; особенность строения черепа - глубокие глазницы (из-за чего глаза всегда кажутся окруженными тенями); близкое расположение сосудов, избыточная пигментация кожи. Кроме того, с возрастом тонкая кожа под глазами стареет и еще более истончается, поэтому сосуды проявляются намного отчетливее.

Кожа вокруг глаз очень тонкая - в пять раз тоньше, чем в области щек или подбородка, здесь очень слабо развита подкожно-жировая клетчатка. Поэтому сосудистая сеть часто просвечивает сквозь кожу, создавая эффект темных кругов.

Тест

Насколько вы молоды!

Определить биологический возраст организма можно с помощью простого самонаблюдения.

1. Измерьте пульс в состоянии покоя, затем энергично присядьте 20 раз и снова измерьте. На сколько он повысился?

- A. 10-20 ударов.
- B. 20-30 ударов.
- C. 30-40 ударов.
- D. Более 40 ударов.

2. Встаньте ровно и наклонитесь вперед. Удалось достать до пола?

- A. Смогли положить ладони на пол или коснуться пола пальцами.
- B. Дотянулись ладонями до щиколоток.
- C. Получилось опустить руки ниже колен.
- D. Удалось дотянуться только до колен.

3. Зажгите свечу. С какого расстояния у вас получится затушить ее одним выдохом?

- A. 80-100 см.
- B. 70-80 см.
- C. 60-70 см.
- D. Менее 70 см.

4. Встаньте прямо. Поднимите левую ногу и упритесь ступней в правую голень. Сколько вы сможете простоять в этом положении?

- A. 25 секунд и более.
- B. 20 секунд.
- C. 15 секунд.
- D. Менее 15 секунд.

Если больше ответов А, ваш биологический возраст - около 30-40 лет. Вы следите за своим телом, возможно, занимаетесь спортом и не имеете серьезных проблем со здоровьем.

Если больше ответов В, вашему организму около 40-50 лет. Уже начинают давить на себе знать возрастные изменения, однако пока это не влияет на вашу активность и качество жизни.

Если больше ответов С, ваш физиологический возраст - около 50-60 лет. Необходимо ввести в жизнь больше физической активности. Кроме того, желательнее больше внимания уделять правильному питанию и полноценному ночному отдыху.

Если больше ответов D, вашему организму 60 лет и более. Возможно, у вас уже есть дегенеративные изменения позвоночника, суставов, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Вам стоит посетить врача и скорректировать образ жизни.

ОТДЫХ ДЛЯ СЕРДЦА

Человеческое сердце работает без остановок и как будто совсем не нуждается в отдыхе. Или... все же нуждается?

Ученые выяснили: ресурс сердца, заложенный природой, - 150 лет. При этом большинство людей не доживают до 70-80 лет, и одна из самых распространенных причин - сердечные болезни и внезапная остановка сердца. Почему это происходит и как помочь «самого главного» органу дольше оставаться здоровым?

Как отдыхает сердце?

Как и любой другой орган, сердце нуждается в отдыхе. «Отдыхом» для него являются паузы (диастолы) между сердцебиениями. В эти промежутки - 0,5-0,7 сек. - сердечная мышца расслабляется, а камеры заполняются кровью. Соответственно, чем быстрее бьется сердце, тем меньше времени у него на отдых. Такое часто бывает при сердечных патологиях - кардиомиопатии, ишемии, - а также при нехватке физической активности. Замечено, что чем меньше тренируется человек, тем более увеличивается частота сердечных сокращений и, соответственно, сердце быстрее «устает». Любая физическая активность - будь то подъем по лестнице или короткий бег за отходящим автобусом - и нетренированное сердце начинает бешено колотиться в груди, появляются одышка и слабость. И наоборот, чем более тренирован человек, тем медленнее бьется его сердце и тем меньше риск сердечных катастроф.



Как понять, что сердце «устало»?

Привычные физические нагрузки стали переноситься тяжелее - появляется одышка, учащается пульс, кружится голова. Это повод сходить к кардиологу.

✓ Вас беспокоят боли в груди с непонятной локализацией. Например, колет в груди, отдаёт под лопатку, в руку и даже в нижнюю челюсть или ощущается сдавливание грудной клетки - все это мо-

жет быть симптомом болезней сердца.

✓ Нарушился ритм сердцебиений без видимой причины.

✓ Отекают нижние конечности. Причина может быть и не связана с сердцем, но провериться, стоит.

Здоровый сон и не только

Чтобы сердце билось долго и без сбоев, необходимо не только добавить в распорядок дня физическую активность, но и давать всему организму хороший отдых. Именно в состоянии сна происходит активация блуждающего нерва, который ответственен за снижение давления и сокращение частоты сердцебиений. В результате сердце бьется медленнее (в фазе глубокого сна частота всего 35-50 ударов в минуту) и лучше насыщается кислородом. Но для этого необходим качественный ночной отдых в хорошо проветренном помещении - не менее 7-8 часов без пробуждений. Если же ночной сон постоянно прерывается (например, из-за синдрома ночного апноэ), сердечная система не может как следует восстановиться.

Также мешает нормальному режиму работы и отдыха сердечной мышцы употребление алкоголя. В медицине есть термин «синдром праздничного сердца», когда после приема спиртного нарушается сердечный ритм. Риск инфаркта в такие периоды значительно повышается. Поэтому, если хотите здоровое сердце, сведите к минимуму, а лучше совсем исключите любые возлияния.

А еще важно помнить об эмоциональном состоянии. Когда организм находится в хроническом стрессе, повышается уровень адреналина и частота сердечных сокращений увеличивается. Это прямой путь к инфарктам и инсультам. Поэтому включайте в рацион продукты, богатые магнием, - кунжут, зеленые овощи и зелень, какао, и не переживайте по пустякам.

В последнее время по разным причинам женщины прибегают к процедуре искусственного оплодотворения. Насколько эта процедура безопасна для женского здоровья, есть ли риск развития онкологии из-за нее? Отвечаем на самые актуальные вопросы об ЭКО.

Если шансы забеременеть невелики

Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) – это репродуктивная технология, при которой оплодотворение яйцеклетки и формирование эмбриона происходит «в пробирке» (in vitro). Предварительно женщина проходит гормональную стимуляцию, благодаря чему в период овуляции созревает несколько яйцеклеток. Их извлекают, оплодотворяют и помещают в специальный инкубатор. Далее эмбрион поселяют в матку женщины и следят за его развитием.

Это больно?

Раньше забор яйцеклетки осуществлялся как при лапароскопии - через брюшную полость. Это довольно болезненный способ, который требовал госпитализации и общего наркоза. Сегодня процедура менее болезненна и проводится трансвагинально, под местной анестезией. Перенос эмбрионов происходит через специальный катетер. Это безболезненно. После процедуры женщина может сразу идти домой, но врач порекомендует отдохнуть полчаса-час в клинике.

Когда ЭКО поможет?

Если беременности наступают, но заканчиваются выкидышами на ранних стадиях, врач может поставить диагноз «привычное невынашивание», но вряд ли сразу направит на ЭКО. Сначала он попытается выяснить причину и устранить ее. Например, если причина связана с нарушением эякуляции у мужчины, можно применить внутриматочную инсеминацию - введение спермы в матку в клинических условиях.

Если имеют место генетические заболевания у партнеров, то ЭКО может стать их единственным шансом родить здорового ребенка. В этом случае проводится ИКСИ - процедура, когда лучший сперматозоид отбирается вручную и принудительно внедряется в яйцеклетку.

В каких случаях ЭКО бесполезно?

Прежде всего, когда есть серьезные проблемы со сперматозоидами и они не могут оплодотворить яйцеклетку. Мужчине нужно обследоваться, узнать причину, пройти лечение. Если патология необратима, можно прибегнуть к услугам донора спермы.

Если, у женщины по каким-то причинам не созревают фолликулы или полученные яйцеклетки низкого качества, ЭКО будет бесполезно. При спаечных процессах в области малого таза станет невозможным процесс забора яйцеклетки.

Процесс беременности может прерваться по разным причинам и врач не в состоянии будет на это повлиять.

А риск есть?

На этапе стимуляции наиболее часто осложнением возникает из-за гормональной терапии, которая предшествует оплодотворению. Так, может появиться синдром гиперстимуляции яичников. Его симптомами являются тошнота, боль в животе, плохое самочувствие. При этом сложно заранее предугадать, как организм отреагирует на гормональную терапию. При переносе эмбриона в матку возможно кровотечение. А вот вероятность внематочной беременности при ЭКО, вопреки распространенному мнению, очень мала - всего 4-5%.

Влияние частых стимуляций на здоровье женщины пока изучено плохо. Есть мнение, что прохождение протокола ЭКО может привести к онкологии, но научных доказательств или опровержений этому нет. Скорее всего, этому риску подвержены только женщины с предрасположенностью к раку. Выявить это может специальное генетическое исследование. К сожалению, оно проводится не во всех клиниках.



Для таких случаев существует процедура ЭКО в нестимулированном менструальном цикле, но она проводится редко, так как велика вероятность неуспеха.

Насколько ЭКО надежно?

Экстракорпоральное оплодотворение не дает полной гарантии беременности. Многое зависит от состояния здоровья, эмоционального настроя и возраста женщины. У пациенток моложе 35 лет процедура оказалась успешной в 26,9% случаев, а старше 40 лет - всего в 11%. Также замечено, что, если у женщины есть лишний вес, увеличивается риск отторжения эмбриона, а также осложнений при беременности.

Кроме того, может иметь место «психологическое бесплодие» - неофициальный диагноз, который тоже мешает успешному ЭКО. Обычно такое бывает у здоровых пар, которые прошли через две и более неудачных попыток стать родителями. Стресс негативно влияет на приживаемость эмбриона и течение беременности.

Правда, что дети «из пробирки» слабее?

Такой миф сложился из-за того, что раньше было принято подсаживать два или три эмбриона с учетом, что прижиться могут не все. Как и при любой многоплодной беременности, дети рождались с меньшим весом, чем при одноплодной. Это является нормой, и в первые годы жизни такие дети быстро «догоняли» сверстников. Другой распространенный миф: девочки «из пробирки» в будущем не смогут завести детей. Никаких оснований так считать нет.



Он может возникнуть практически в любой момент. Поэтому знать, как оказать первую помощь при резком повышении артериального давления, должны не только все больные, но и их близкие.

Гипертонический криз

Гипертонический криз I типа

Развивается быстро, появляются резкая головная боль, головокружение, тошнота, мелькание мушек перед глазами, может возникать рвота. Больной возбужден, ощущает жар, дрожь во всем теле. На шее, лице, иногда и на груди появляются красные пятна. Кожа на ощупь влажная. Могут возникать усиленное сердцебиение, тяжесть за грудиной, тахикардия. Артериальное давление, в основном систолическое, поднимается до 200 мм рт. ст. и выше. Нередко криз заканчивается обильным мочеиспусканием.

Гипертонический криз II типа

Чаще развивается у больных гипертонической болезнью II-III стадии, если пациент получает недостаточно эффективное лечение или нарушает режим жизни. Симптомы такого криза развиваются медленно, но весьма интенсивно. В течение нескольких часов нарастает головная боль. Появляются тошнота, рвота, вялость, ухудшается зрение и слух. Пульс напряжен, но не учащен. Артериальное давление резко повышено, в основном диастолическое (до 140-160 мм рт. ст.).

Осложненный гипертонический криз. В отличие от неосложненных гипертонических кризов во время такого криза на фоне высокого артериального давления можно ждать нарушения кровообращения сердечной мышцы, мозга, отека легких, инсульта... Поэтому справиться с осложненным гипертоническим кризом может только бригада скорой помощи.

Как оказать первую помощь

до приезда врачей

1. Больной должен находиться в состоянии полного покоя.

Ему противопоказано ходить и проявлять какую-либо физическую активность. Нужно уложить его в удобное полусидячее положение, подложив подушку. Если приступ произошел на улице, положите под спину больного свернутую одежду, сумку, другие предметы, чтобы голова была выше уровня тела. Такая поза предотвратит повышенный приток крови и снизит нагрузку на сосуды головного мозга.

2. В комнате не должно быть ярких источников света.

По возможности обеспечьте максимальную тишину. Окружающие не должны поддаваться панике, их нервозность моментально передается больному.

3. Поскольку при гипертоническом кризе затруднено дыхание, расстегните стесняющую одежду, расслабьте воротник... Если больной находится в помещении, откройте окно для притока свежего воздуха.

4. Ноги должны быть хорошо согреты. Приложите к ним грелку, пластиковую бутылку с горячей водой, поставьте на икроножные мышцы горчичники.

5. Уточните у больного, какие медикаменты для снижения давления назначены ему врачом, и дайте это лекарство. Если давление не снижается в течение часа, пусть примет еще одну таблетку этого препарата, однако нужно следить, чтобы не снизить давление слишком сильно, - это может спровоцировать потерю сознания и еще больше

осложнить состояние человека, особенно пожилого.

6. Если гипертонический криз случился у человека, который раньше не принимал гипотензивных препаратов, ему можно дать таблетку нифедипина (10 мг), но только если нет сильной тахикардии и стенокардии.

Нифедипин быстро снижает давление. При наличии заболеваний сердца его можно заменить 12,5-25 мг каптоприла. Он нормализует артериальное давление, защищает сердце и предупреждает развитие нефропатии (поражение почек).

Кроме того, в отличие от нифедипина, каптоприл не вызывает сонливости, головокружения и тахикардии. При гипертоническом кризе I типа лучше принять «Анаприлин» (40 мг) внутрь или под язык в измельченном виде. При гипертоническом кризе II типа используют мочегонные препараты, например фуросемид (20-40 мг).

7. Еще дайте больному 40 капель «Корвалола», чтобы снять тревожность, панику и страх смерти, которые обычно бывают при гипертоническом кризе. Нет «Корвалола»?

Подойдет «Валокордин», настойка валерианы или пустырника. Сердечную боль снимает «Валидол» или нитроглицерин, но последний нужно принимать очень осторожно: он расширяет сосуды и может спровоцировать коллапс. До прибытия врачей скорой помощи через каждые 15-20 минут измеряйте артериальное давление и записывайте показания тонометра, частоту пульса и дыхания.

Не надейтесь, что быстрое снижение артериального давления до привычных цифр избавит от симптомов, сопровождающих гипертонический криз.

А. Козиева, терапевт, врач скорой помощи.

Резко снижать давление ни в коем случае нельзя. Это может привести к возникновению коллапса, потере сознания.



ЕЩЕ ТА ЗАРАЗА!

? *Урчание в животе, изжога, тяжесть в желудке, боли в ночное время, после еды, хотя бывают и натошак... Слышала, что гастрит вызывают бактерии, которые есть у всех.*

Н. Бочкарева.

Проблемы с желудком обычно начинаются с неправильного питания, когда человек ест не те продукты, которые полезны, да еще в то время, когда организм не готов к перевариванию пищи. У каждого органа тела свои биологические часы, в том числе у желудка и толстого кишечника. Если вы поужинали в 23.00, то только к 3-4 часам утра ваш пищеварительный аппарат закончит работу и сможет отдыхать. Но вам уже скоро вставать, по-

этому не удивляйтесь, если утром организм скажет: «Извини, я только что поработал и не хочу сейчас завтракать». В результате вы начинаете новый рабочий день на пустой желудок. А первая половина дня - самая напряженная: выделяются гормоны стресса, опасные для слизистой желудка. Если в нем нет пищи, защищающей слизистую от вредных воздействий, появляются проблемы. Дальше человек впикивает в себя бутерброд или кофе, потом - наскоро обедает, опять поздний ужин - и все сначала! Вот почему лечение любых заболеваний желудочно-кишечного тракта надо на-

чинать с налаживания правильного режима дня и питания.

И все-таки главный виновник болезней желудка - хеликобактер пилори, единственная бактерия, которая живет в кислой среде желудка, прячась под слоем защитной слизи, покрывающей его стенки. Растворяя слизь, хеликобактер лишает желудок защиты. И тогда соляная кислота и желудочный сок, а также аммиак, выделяемый самой бактерией вызывают хроническое воспаление слизистой желудка (гастрит) и двенадцатиперстной кишки (дуоденит), а также язвенную болезнь и во многих случаях рак желудка.

Прикинь на себя

Когда хеликобактер пилори точно надо искать и уничтожать.

✓ Если ближайшие родственники первой линии - мама, папа, родные сестры и братья, дети - болели раком желудка.

✓ При метапластическом или атрофическом гастрите - это как раз тот самый гастрит, который может привести к раку.

✓ Если вы курильщик с большим стажем, зависимы от алкоголя, вынуждены долго пить нестероидные противовоспалительные препараты, например при хронических болезнях суставов. Бактерия хеликобактер здесь - серьезный провокатор язвенной болезни.

✓ Когда длительное время приходится принимать антикоагулянты для разжижения крови. Любая язва желудочно-кишечного тракта в этом случае может стать смертельной из-за кровотечения - лучше уменьшить риски.

А вдруг у меня уже гипертония? Как проверить?

? *Иногда беру у жены тонометр и измеряю свое давление. Оно немного повышено. Вдруг у меня уже гипертония? Какое обследование рекомендуется пройти?*

Георгий.

Поскольку гипертония часто связана с сердечными недугами, нужно обязательно определить, как работает сердце: сделать кардиограмму, ЭХО-кардиографию (УЗИ сердца). Сдать анализы: кроме общих крови и мочи, проверить сахар в крови, уровень холестерина. Желательно, пройти осмотр у офтальмолога, чтобы оценить состояние сосудов глазного дна.

При необходимости врач назначит дальнейшие обследования. К сожалению, люди часто обращаются за помощью, когда на фоне повышенного давления уже возникли осложнения со стороны сердца, почек, головного мозга, начало ухудшаться зрение. Это уже гипертоническая болезнь второй стадии, требующая пожизненного лечения.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ? ВЕДЬ ЭТО ЗАРАЗНО!

? *У мужа болит желудок. Обнаружили бактерию хеликобактер пилори. Как защититься от заражения другим членам семьи? Ведь это заразно!*

С.В.

Мало просто обнаружить хеликобактер пилори. Эта бактерия присутствует у половины жителей планеты, но не у всех приводит к язве. Предотвратить заражение хеликобактер пилори никак нельзя, потому что даже зубная щетка в общем стакане в ванной или поцелуи - это источники инфекции. Пока не найдена вакцина для профилактики язвенной болезни и рака желудка, как прививка от вируса папилломы человека, предупреждающая рак шейки матки, от этой бактерии трудно уберечься. Успокаивает то, что не все, у кого обнаружен

хеликобактер, заболевают язвенной болезнью. Доказано, что эта бактерия имеется у каждого второго здорового жителя планеты.

Если у кого-то случайно нашли хеликобактер пилори, чаще всего ему назначают лечение. Это две недели приема комбинации препаратов: обычно двух антибиотиков и двух вспомогательных препаратов - довольно тяжелая терапия. Сложно на нее решиться, когда человека ничего не беспокоит и нет предпосылок, что у него разовьется язвенная болезнь или рак желудка.



МИФЫ ПРО ТОКСИНЫ И ШЛАКИ

О вездесущих «шлаках» и токсинах, годами накапливающихся в наших организмах, мы все наслышаны. А кое-кто даже накопил стопочку газетных вырезок с рецептами избавления от этой бляки. Однако, кого ни спроси, вразумительного ответа на вопрос «а что же такое шлаки?», дать никто не может.

Миф 1

ТОКСИНЫ - ЭТО ЯДЫ, А ТАКОГО МЕДИЦИНСКОГО ТЕРМИНА, КАК ШЛАКИ, ВООБЩЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Действительно, токсины - это яды биологического происхождения, в том числе яды змей, а также отходы жизнедеятельности бактерий, гельминтов, вирусов и иных паразитов. Конечно, в организме они не появляются сами по себе. Это результат сложных биохимических реакций, но слаженно работающий организм выводит их самостоятельно. Если этого не происходит, то ни травки, ни водичка с лимоном тут не помогут. Потребуется стационарное лечение под контролем врача.

Но если токсины хотя бы являются научным термином, то такого термина, как «шлаки», в медицине не существует вовсе. И только адепты нетрадиционной медицины активно убеждают нас о замусоренности наших кишечника мифическими шлаками, от которых всенепременно стоит избавляться при помощи чудосредств.

Миф 2

ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ ПИЩИ И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ МОГУТ НАКАПЛИВАТЬСЯ В ОРГАНИЗМЕ И УХУДШАТЬ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ИМЕННО ПОЭТОМУ НУЖНА «ЧИСТКА»

На самом деле, даже не очень здоровый организм сам поддерживает свой химический баланс, выводя вредные вещества через кишечник, кожу, мочу и дыхание. Ну а если печень и почки не справляются, вы это обязательно почувствуете и побежите к доктору. Любые «чистки», особенно излюбленная многими чистка печени, могут и вовсе нанести непоправимый вред здоровью. Те же так называемые «слепые тубажи» для избавления желчного пузыря от застоя желчи должен назначить врач, и только он. На основании обследований, состояния пациента, наличия или отсутствия камней в желчном и проч.

Миф 3

ШЛАКИ ЗАПУСКАЮТ ВИРУСНЫЕ, ГЕНЕТИЧЕСКИЕ, АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Вредные вещества могут попасть в наш организм, но они там не откладываются и не накапливаются. А при наличии здоровых органов выведения они сами выходят из организма, причем без особых препаратов и процедур и, значит, не могут запускать никаких заболеваний. Да, организм может дать сбой, и, скажем, в почках появляются камни. Не мифические шлаки, замечу, а камни, избавляться от которых нужно с помощью грамотного врача, а не по советам бабушки, соседки. Вот представьте, те же камни в желчном. Ну кому не хочется, чтобы их там не было? Первое, что приходит в голову - почистить желчный. Как? Альтернативная медицина предложит вам кучу желчегонных травушек и составов. Да и в традиционной медицине такие препараты есть, только их назначением занимается врач. Ведь как раз при камулезном холецистите желчь «гонять» строго запрещено. А то выйдет такой вот камушек, закупорит желчные протоки, и здравствуй, панкреонекроз.

Миф 4

СТАВИТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ КЛИЗМЫ, ПРОВОДИТЬ ГИДРОКОЛОНОТЕРАПИЮ, ПРИНИМАТЬ ДИУРЕТИКИ И СЛАБИТЕЛЬНЫЕ МОЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО

Не делайте клизмы регулярно, если не хотите, чтобы была повреждена микрофлора кишечника и перистальтика прямой кишки. Это неизменно ведет к зависимости от клизм. Клизму делают разово, чтобы нормализовать стул. Тем более не нужны регулярные профилактические клизмы и систематические процедуры гидроколонотерапии, которая от клизмы отличается лишь в том, что при ее проведении используется много воды. Что касается диуретиков, желчегонных и слабительных, их также нельзя принимать регулярно и без контроля врача. Это может нарушить нормальную работу почек и органов ЖКТ.

Миф 5

«ОТХОДЫ» МОГУТ СКАПЛИВАТЬСЯ В КИШЕЧНИКЕ И СОХРАНЯТЬСЯ ТАМ ГОДАМИ

Это не так. Веру в этот миф можно простить жрецам Древнего Египта, занимающихся бальзамированием пролежавших на жаре тел, но не современному, думающему и читающему человеку. На самом деле в кишечнике здорового человека ничего не гниет. За продвижение пищи и всасывание из нее питательных веществ отвечают ворсинки кишечного эпителия, а они постоянно обновляются. А утверждение о шлаковых завалах опровергается существованием перистальтики. Сокращение гладкомышечных стенок ЖКТ происходит так часто, что никакие отходы не могут нигде накапливаться.

Миф 6

ГОЛОДАНИЕ И СОКИ ПОМОГАЮТ СЖИГАТЬ ЖИРОВЫЕ КЛЕТКИ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ ТОКСИНЫ

На самом деле жировые клетки не связаны с процессом детоксикации. Если в результате очищающей диеты вы потеряли вес, то причина не в токсинах. А в том, что вы голодали и ограничивали себя. Вообще же, резкое ограничение рациона питания не является полезным, так как это серьезный стресс для организма.

Миф 7

ПОСЛЕ ЧИСТКИ ВЫ СТАНОВИТЕСЬ ПОЛНЫ ЭНЕРГИИ, БОЛЕЕ ЯСНО МЫСЛИТЕ, А ВАША КОЖА СВЕТИТСЯ

Научных данных, поддерживающих эту теорию нет. Поэтому, если вы себя не очень хорошо чувствуете, сходите лучше к терапевту, а не тратьте деньги на так называемое «очищение» организма, непонятно от чего. Все ненужное, что может накопиться в организме - это результат сбоя в работе каких-то органов, и нужно лечить основное заболевание, а не бороться с его последствиями сомнительными методами.



Знакомые ощущения?

Частое (1-2 раза в неделю или чаще) и непреодолимое желание двигаться из-за неприятных, раздражающих или болезненных ощущений, а именно:

- ! пульсации,
- ! тяжести,
- ! зуда,
- ! ощущения мурашек,
- ! покалывания.

Если все это знакомо вам не понаслышке, можно заподозрить себя синдромом беспокойных ног.

К слову, иногда синдром затрагивает также руки, грудь или голову. Как правило, заявляет о себе неприятными ощущениями в обеих конечностях, но бывает и односторонним. Чаще беспокоит ночью, к утру бесследно исчезая. Так же начать «беспокоиться» ножки могут, если мы длительно пребываем в одном положении.

Что заставляет ноги «бежать»

В настоящий момент специалисты называют лишь возможные причины этого явления:

Усталость, покалывание, онемение - неприятные ощущения в ногах случаются у каждого.

Отсидели, долго ходили, замерзли - все это объяснимые и не опасные причины.

Однако, если ноги «беспокоятся» часто, оявляется неодолимое желание их размять, вытянуть, тянет походить, чтобы все прошло, скорее всего, речь идет о синдроме беспокойных ног.

Что такое синдром беспокойных ног

- ✓ генетическая предрасположенность,
- ✓ дефицит железа, витаминов группы В, а также магния и тиамин,
- ✓ симптом иных заболеваний, например, почечной недостаточности, сахарного диабета, ревматоидного артрита и проч.

Мнение специалистов

- Движение ногами или ходьба обычно снимают этот дискомфорт, но после прекращения движения все повторяется. В результате человек не высыпается, а со временем появляется дневная сонливость и разбитость, нарушается концентрация внимания, снижается производительность труда и даже усиливается риск развития тревожных и депрессивных расстройств. Поэтому при первых же проявлениях синдрома стоит посетить терапевта и невролога. Как правило, это пожизненное заболевание, и мы можем лишь его контролировать, уменьшая симптомы и увеличивая время спокойного сна.

Это интересно

Несмотря на то, что первым в 1685 году синдром описал доктор Томас Уиллис, свое под-

тверждение диагноза получил лишь спустя почти три века. В 40-е годы XX века, изучая жалобы пациентов на неприятные ощущения в ногах, шведский невролог и психиатр Карл-Аксель Экбом пришел к выводу, что это форма шизофрении, которая проявляется в поиске паразитов - протозойный бред. Ведь по ощущениям пациентов, по их телу как будто ползали насекомые и мешали им заснуть. Продолжая исследования, Экбом выяснил, что синдром никак не связан с психическим расстройством. Также он заметил, что для избавления от неприятных ощущений все пациенты ходили по комнате или просто двигали ногами. Так новое неврологическое заболевание получило свое имя - синдром беспокойных ног.

Как успокоить ножки

- ✓ наладить режим сна и отдыха, больше двигаться днем;
- ✓ уменьшить употребление алкоголя, табака и кофеина;
- ✓ перед сном делать гимнастику для ног или массаж голени и ступней, принимать контрастный душ или делать контрастные ножные ванночки.

ПТОЗ ВЕКА

? Дочке десять месяцев. Поставили диагноз птоз верхнего века. Что теперь делать? Оксана.

Птоз верхнего века (блефароптоз) - опущение века, бывает врожденным и приобретенным. Чаще всего птоз бывает односторонний, но может проявляться и на двух глазах. Верхнее веко может прикрывать зрачок на треть или наполовину, а может полностью закрывать его. При частичном птозе ребенок может приподнимать веки, используя лобные мышцы, и запрокидывать голову (поза звездочета). Приобретенный птоз встречается чаще. Причины: повреждение мышцы или нерва при травме, инфекции. Важно вовремя начать лечение. У ребенка существует период максимального развития зрения - до 6 лет. Для этого солнечные лучи должны попадать на сетчатку. Если глаз будет прикрыт веком, может возникнуть амблиопия - снижение остроты зрения. Нет света - нет стимуляции клеток сетчатки к развитию и мозга к переработке информации. Раннее хирургическое лечение может предотвратить развитие амблиопии. Но раннее - это не сразу после рождения, а в 2-3 года. К этому времени сформированы лицо, глазница ребенка.

Что делать до 2 лет? Нельзя просто ожидать операции - нужно ежедневно подклеивать верхнее веко лейкопластырем. Один его конец поместите на веко, а второй под бровью. Длину пластыря необходимо подобрать индивидуально, чтобы при закрытых глазах ребенок мог сомкнуть веки почти полностью. На ночь пластырь снимайте. Эта процедура обязательна для развития зрения малыша.

К. Мусатов, детский офтальмолог.



Летом дети намного больше времени проводят на улице. Они играют, исследуют окружающий мир и... получают травмы.

Как оказать первую помощь ребенку.

ЛЕТНИЕ ТРАВМЫ: СИНЯКИ, УКУСЫ, ССАДИНЫ

Малыш поцарапался или порезался

Перед тем как обрабатывать царапину или порез, помойте свои руки с мылом. Подождите, пока остановится кровотечение. Если рана глубокая и кровь не останавливается сама, положите на нее чистое полотенце и надавите. Затем промойте рану прохладной водой и смойте грязь, мелкие камни, травинки. Йод и зеленку использовать не стоит. Вы наверняка помните, что ощущения от них не очень приятные. Лучше для дезинфекции взять хлоргексидин. После обработки заклейте рану бактерицидным пластырем. Меняйте пластыри, когда они промокнули или испачкаются. Перед каждой заменой очищайте рану. Вскоре на месте пореза образуется корочка. Следите, чтобы ребенок ее не содрал. Открытая рана будет заживать медленнее.

Обязательно обратитесь к врачу, если кровотечение не остановится спустя 15 минут, вы заметите в ране гной, отек или не сможете сами удалить из нее грязь и мелкие частицы мусора. Срочно отправляйтесь в больницу с ранами, оставленными животными и ржавыми предметами.

Что делать с синяком

Приложите к месту удара лед. Но не кладите лед прямо на кожу, а заверните его в ткань. Подержите минут 15. Он облегчит боль. Предотвратит появление большого синяка можно, подняв место удара выше уровня сердца. Например,

после удара ногой предложите ребенку прилечь на кровать и положите под ногу подушку. Обычно синяки проходят сами.

Обратитесь к врачу, если синяк не заживет через две недели. А вот поскорее нужно пойти к доктору, когда от несерьезного удара появился большой синяк.

Если укусил клещ

В разных странах существуют различные подходы к тому, что делать, если укусил клещ. У нас принято не снимать клеща самому, а обращаться к врачу, чтобы вытащить насекомое и далее направить в лабораторию на проверку на энцефалит. Но стоит

Ребенок обжегся? Не прикладывайте к коже лед и не обрабатывайте маслом — они удерживают тепло и усугубляют травму. Подержите ожог под холодной водой.

Ужалела пчела?

В первую очередь вытащите жало ногтями или уголком пластиковой карты. Но не пытайтесь выдавить — из-за этого оно лишь опустится глубже, а в организм попадет больше яда. После удаления промойте место укуса водой с мылом и приложите лед, завернутый в полотенце. Так облегчите боль. Если место укуса сильно чешется, смажьте его специальным бальзамом после укуса насекомых, дайте ребенку антигистаминный препарат. Нужно срочно обратиться к врачу, если появились симптомы аллергии: сыпь, тошнота, головная боль, озноб и затрудненное дыхание.

иметь в виду, что чем дальше клещ находится внутри, тем выше риск заражения. Поэтому, обнаружив на теле ребенка клеща, особенно если он присосался, лучше вытащить его самостоятельно. Для этого щипцами прихватите головку клеща как можно ближе к коже. Далее очень аккуратными движениями вытяните насекомое.

Везти или нет клеща в лабораторию — решение родителя. Самое главное — наблюдать за ребенком в течение последующих 2-4 недель. При появлении любых симптомов следует обращаться к врачу. Нынешние методы профилактики не защищают от инфекций, которые может переносить клещ. Вакцин от некоторых болезней, переносимых клещами, еще пока не существует. Но, как минимум, необходимо вакцинироваться от клещевого энцефалита.

Из носа идет кровь

Попросите ребенка сесть ровно, наклонить голову вперед и дышать через рот. Приложите к переносице смоченное в холодной воде полотенце. Подождите 15 минут. Через час после того, как кровь остановится, смажьте ноздри детским кремом. Следите, чтобы ребенок не откидывал голову назад и не сморкался пару дней после кровотечения.

Обратитесь к врачу, если кровь не остановится спустя полчаса.

**М. Григорян,
врач-травматолог.**

1 Ребенок нарушает важные правила. Конечно, все дети нарушают правила. Но когда ребенок убегает из дома или игнорирует предупреждения взрослых, стоит беспокоиться.

2 Запугивает. Психопаты часто наслаждаются тем, что причиняют вред другим, и запугивание - первый шаг к этому. Если трех- или четырехлетний малыш толкает и оскорбляет друзей, это может быть причиной для беспокойства.

3 Не чувствует вины. Когда ребенку говорят, что он причинил боль другому человеку, ему должно быть жаль его. Если ребенок не испытывает вины, нужно обращаться к психиатру.

4 Чужие чувства его не волнуют. Дети с психопатией понимают, что чувствует другой человек, но их это не волнует. Единственный человек, который для них важен, - он сам.

5 Не старается подружиться. У психопатических детей обычно не возникает проблем с тем, чтобы завести друзей, они просто не хотят это делать.

6 Манипулируют. Психопатические дети проявляют эмоции, когда им это нужно. Они заставляют других поверить в то, что они чувствуют, чтобы достичь своей цели.

7 Обвиняет других за свои действия. Дети с психопатическим поведением часто обвиняют других

Ребенок может вырасти психопатом, если...

Есть несколько явных признаков, которые указывают на то, что ребенок может вырасти психопатом. Если проявляются большинство из них, нужно обращаться к специалисту. Чем раньше начнется лечение, тем больше шансов у таких детей нормально адаптироваться в обществе.

детей и взрослых в ошибках, которые сами совершают. Не берут на себя ответственность за неудачи. Это заметно в играх, спорте, там, где требуется командная работа.

8 Любит награды. Для детей с психопатическим поведением это единственный способ мотивации. Даже если такой ребенок знает, что собирается сделать больно другому, но получает за это награду, он не остановится.

9 Воровство. Это один из основных контрольных признаков того, что ребенок может вырасти психопатом.

10 Ничего не боится. Дети-психопаты проявляют гораздо меньше страха перед лицом опасности. Они чаще рискуют. Ребенок, который любит лазить по деревьям, конечно, не психопат. Но если он рискует необоснованно, это повод для беспокойства.

11 Нет заинтересованности. Дети обычно жаждут одобрения родителей и других взрослых. Дети с отклонениями не заботятся об этом. Они демонстрируют полное отсутствие интереса.

12 Не боятся наказания. Дети с психопатическим поведением не выражают никаких эмоций, когда их наказывают, и часто бунтуют и не слушают родителей.

13 Жестокость к животным. Насилие по отношению к кошкам и собакам - один из главных признаков того, что ребенок может стать серийным убийцей. Часто такие дети даже не понимают, что совершают ужасный поступок и признаются родителям, что им понравилось.

В. Солнцева,
детский психолог.

С ЖИВОТОМ ПРОБЛЕМЫ...

На вопросы отвечает гастроэнтеролог, врач высшей категории
Иван АРХИПОВ.

Гастродуоденит, дисбактериоз, аллергия

? *Дочери 7 лет. Загиб желчного пузыря, гастродуоденит, дисбактериоз, аллергия. Беспокоит неприятный запах изо рта и иногда боли в животе. Проблема со стулом. Не могу второй месяц записать к гастроэнтерологу. Что делать? Как лечить ребенка?*

Елена.

В детской гастроэнтерологии свои принципы диагностики и лечения. Но могу однозначно сказать, вашей дочери требуется комплексное обследование. Дисбактериоз и аллергия взаимосвязаны. Гастродуоденит может быть вызван и бактерией хеликобактер пилори. Загиб желчного пузыря, скорее всего, анатомическая особенность. Если не нарушена эвакуация желчи из желчного пузыря, то это не проблема. Причина запаха чаще всего кроется в полости рта, но и у страдающих

заболеваниями желудочно-кишечного тракта он тоже бывает.

В любом случае жалобы говорят о том, что полное обследование и лечение ребенку необходимы.

Лечимся, а боли не проходят

? *Сыну 13 лет. Месяц назад начал болеть живот. Сходил на «зонд» - язвы нет, поставили диагноз хронический гастрит. На УЗИ при проверке нашли несколько кист на печени размером 1 и 1,5 см. Семейный врач выписала «Ультоп» от желудка, а за печенью только наблюдать. Таблетки принимает, диету соблюдает, но боли все равно беспокоят. Может, это болит печень? Что нам делать? Нужно ли дополнительное обследование?*

Елена.

Да, дополнительные исследования необходимы, если у ребенка болит живот. Ситуация тревожная. В

подобных случаях находятся серьезные проблемы, и хорошо, если на ранней стадии. Прежде всего, это проблемы кишечника. 13-летнего ребенка может посмотреть и гастроэнтеролог для взрослых пациентов.

У сына целиакия

? *Сыну в 5 лет поставили диагноз целиакия. Сейчас ему 15, все эти годы я с трудом удерживала его на необходимой диете. Это очень дорого, моей зарплаты не хватает на еду, в школе нет диетического питания, что приводит к нарушениям диеты и ухудшению состояния ребенка. Как нам выжить?*

Марина.

Целиакия - это хроническое заболевание, при котором повреждается слизистая кишечника из-за непереносимости глютена (содержится в пшенице и других злаковых). Что можно посоветовать? Ищите союзников. Больные целиакией здорово помогают друг другу, даже больше, чем помогают им врачи. Их практические советы очень важны. Но все равно питание - это главное, и кроме диеты, не содержащей злаки, ничего не могу посоветовать.



В КОЛЕНЕ БОЛЬ?

Боль в колене - проблема, знакомая многим не понаслышке. Но часто при ее возникновении люди не спешат обращаться к врачам, думая, что это не повод для беспокойства. Между тем, боль в колене может быть звоночком серьезного заболевания, такого как гонартроз коленного сустава.

ботиться о качественном функционировании сустава.

Для лечения гонартроза применяются:

- ✓ хондропротекторы (они не только уменьшают боль, но и влияют на причину болезни);
- ✓ НПВС (нестероидные противовоспалительные препараты);
- ✓ гормональные препараты;
- ✓ смазочные препараты;
- ✓ внутрисуставное местное введение препаратов гиалуроновой кислоты (с целью стимуляции обменных процессов);
- ✓ внутрисуставное местное введение плазмы с активными тромбоцитами;
- ✓ немедикаментозные методы (физиотерапия, компрессы, народные методы лечения);
- ✓ замена сустава (в тяжелых случаях развития заболевания).

Что такое гонартроз?

Гонартроз (от греч. «гоно» - колено и «артрон» - сустав) - дегенеративно-дистрофическое заболевание коленного сустава, при котором происходит разрушение хрящевой ткани, деформируется сустав и нарушаются его функции. Характеризуется такими симптомами, как дискомфорт, ноющая боль (сначала при движении, а потом и в покое), покраснение, отек сустава. Первые «звоночки» заболевания: боль в колене при физической нагрузке, в начале движения, при подъеме и спуске по лестнице.

Почему возникает?

Причина гонартроза - возрастные изменения, изнашивание хряща в коленном суставе. Заболевание не возникает резко и ниоткуда. Оно развивается постепенно, медленно прогрессирует и даже может привести к полному разрушению сустава. С возрастом сустав стареет, хрящевая ткань истончается, количество синовиальной жидкости уменьшается, контакт костных поверхностей становится прямым, возникает трение и боль.

Также причинами развития гонартроза могут быть: чрезмерные физические нагрузки, занятия профессиональным спортом, травмы (переломы, вывихи, растяжения), воспалительные процессы в организме, высокая масса тела (ожирение), повышенные нагрузки на ко-

ленный сустав (длительная работа на ногах), подагра, климакс, атеросклероз, беременность.

Когда нужно обращаться к врачу?

Важно обратиться к врачу (хирургу, ортопеду, травматологу) при появлении первых признаков заболевания, а именно - когда почувствовали первую боль, тяжесть в колене или под коленом, а также если почувствовали боль, усиливающуюся при движении, к концу дня. Обратившись к специалисту, необходимо пройти назначенные обследования и соблюдать все рекомендации специалиста.

К чему быть готовым в лечении?

Гонартроз - заболевание, которого, как утверждают специалисты, нельзя избежать, поскольку оно связано с возрастными изменениями в организме, но можно быстро и правильно его лечить и за-

Важно!

Сегодня гонартроз коленного сустава успешно диагностируется и лечится с использованием современных схем лечения. Важно своевременно обратиться за медицинской помощью, чтобы не запустить заболевание и не дать ему шансов на развитие.

Почему колени ноют в дождливую погоду?

Ученые объясняют это явление двумя возможными причинами. Первая связана с падением барометрического давления в сырую погоду. Оно может изменять жидкость в тканях суставов. А если суставной хрящ уже поврежден, нервные окончания становятся более восприимчивы к любым изменениям. Второе объяснение сводится к тому, что в сырую погоду мы реже выходим из дома и меньше двигаемся.

Кто в зоне риска?

Чаще гонартрозом страдают люди пожилого возраста. Также заболеванию чаще подвержены женщины старше 40 лет.

↗		↘		↘	"Шлем" для пальца портного	↗		↘		↗		↘		↘
Камень, символ ноября	Ценник, перечень цен		Сергей - стилист и звезда сцены		Чак ... каратист из Голливуда		Музыка в быстром темпе		...-лукум, тающий во рту		Поэт, декабрист		Стучит в двигателе	
↗							Знак деления на мерном стекле		Сооружение бобра	→				
Калибр нефтяной трубы	"Заготовка" живых зверей		Отбор мяча в футболе		"4" в зачётке	↘					Герой гражданской войны		Двойник минуса	
↗							Залман с "Дикой орхидеей"		Пустые старания (книжн., устар.)	→				
Воинское снаряжение в старину		Прибор для проверки яиц	→							↘	Место сушки снопов	→		
↗				Рыжий весельчак на арене		Остров в проливе Ла-Манш		Особое произношение француза			Теплоэлектростанция		Европеец с берегов озера Балатон	Расход семейного бюджета
Попонка для озябших коленок		Кофеиносодержащая газировка	↘					Отблеск, отражённый свет	→					
↗				Девушка из есенинского стиха	→							Рельсы против танков	Английский первооткрыватель	
Шпионский притон	Команда: "Спать!"	→				Клубок проволоки		Цифра в зачётке	→					
↘	Каркас очков без стёкол		Изобретатель телеграфа		Четвероногий друг с Тибета	↗					Средство от кровопотери	→		
↘						Хлебная пряность								
	"Глазная колючка" (посл.)	Как ещё говорят о повелителе?	↗											
↘				Инструмент пекаря		Углеводород, газ		Фильм 2009 года о Пандоре	↓					
	Шведская поп-группа	Поэт, полный нежности	↗											
↗				Маленький стакан для водки	↘	Волчья кормилица		"Рубль" той и другой Кореи	↓					
Хищная птица		Древнерусский сосуд	→											
↗						"Слёзы" загнанного тела	→							
Разновидность плуга		Пресмыкающееся рода ящериц	→											
Валюта Папуа-Новой Гвинеи	→					Гибрид верблюда	→							

☺ ☺ ☺

- Привет, Петрович! Ты уже вышел из дурдома?
 - Да, но какой ценой! Пришлось отречься от престола!

☺ ☺ ☺

- Оля, будешь заправляться на АЗС, помни - у тебя дизель!
 - Петя, ты меня за дуру не держи, у меня хендай, а не дизель!

☺ ☺ ☺

Очень древний старик покупает сигареты. Кассирша, не смотря на его, на автомате говорит:
 - Паспорт покажите.
 Дед не растерялся:
 - Я не себе, это папа просил купить.

☺ ☺ ☺

Если теща начала называть тебя "сынок", это значит, что уже весна, и на огороде полно работы.

Лицо с обложки



ЗАРА:

«МНЕ ПОВЕЗЛО В ЖИЗНИ»

— Своей маме на день рождения вы недавно подарили песню «Мамочка», там есть такие слова: «На тебе наш держится дом, создаешь уют, мама, в нем». Насколько эти слова отражают реальность? Мама живет с вами, помогает?

— Да, родители живут вместе со мной. Поэтому, когда я на гастролях или съемках, они проводят все свое время с внуками, за что я им очень благодарна. Так сложилось, что у нас в семье очень теплые и трепетные отношения. Все свободное время провожу с семьей. Если позволяют условия, то родители и дети ездят со мной — вместе мы побывали во многих городах.

— Как отмечаете 40-летие — масштабно, в ресторане, с большим количеством гостей, или ужим кругом с родней?

— Я предпочитаю отмечать дни рождения в кругу семьи и близких друзей. Собираемся у нас в доме за большим столом. Папа готовит мясо по фирменному рецепту и, конечно, свой знаменитый плов. Всегда теплые и душевные разговоры.

— А какие воспоминания остались из детства, как тогда отмечали дни рождения?

— Помню, как отмечала в детском саду: мама пекла вкусные печенки, мы клали их в плетеную корзинку, и рано утром я несла свежее печенные гостинцы своим друзьям. До сих пор именно с этим у меня ассоциируется праздник. Но родители не ждали особых событий, чтобы меня порадовать. Поэтому такие празднества порой бывали у нас и без повода. А когда я стала чуть старше, что-то уже готовили вместе.

— Какие-то подарки из детства запомнились?

— Папа часто уезжал в командировки, и у него была возможность привезти для меня что-то особенное — конфеты, игрушки и, конечно, красивые платья. Всегда радовалась его приезду и моментам, когда он вручал подарок.

— А какие подарки вы сами теперь делаете родителям?

— Подарки второстепенны, самое главное для меня — сделать так, чтобы они ни в чем не нужда-

лись. Мама, как истинная женщина, конечно, радуется домашней утвари, папа — когда я записываю новые красивые песни. И один из последних подарков для него — новый этнический альбом. Он очень за него переживал и как никто верил в его важность и актуальность.

— Как сказала героиня знаменитого фильма: «После 40 жизнь только начинается». Но на многих цифра 40 действует депрессивно — даже если отражение в зеркале на 10 лет моложе...

— Я давно осознала, что возраст — это лишь цифра в паспорте. Главное то, как ты себя ощущаешь, как чувствуешь жизнь, чем ее наполняешь. Я мама прекрасных мальчишек, мне повезло обрести профессию, которую я люблю и благодаря которой я встретила своего слушателя. Рядом со мной моя главная опора — семья, я много гастролирую и вижу мир. Разве можно грустить об утраченном времени?

— Этнический альбом, который вы упомянули, записан на курдском языке, ведь у вас курдские корни. Как мы уже поняли, альбом очень понравился вашему папе. А ваши сыновья-подростки слушают такую музыку?

— Мои дети так же, как и мы с братом, впитали в себя восточную и западную культуру. В нашем доме часто говорят на курдском, мы чтим традиции нашего народа, поэтому в моих детях есть интерес не только к этнической музыке, но и ко всей многогранной культуре древнего курдского народа.

— Даниил и Максим растут в коллективе среди сверстников, наверняка смотрят ролики в Сети, которые могут не нравиться родителям... Как вы регламентируете пребывание сыновей в соцсетях?

— Я считаю, что если что-то запрещать, то возникает еще больший интерес. Поэтому важно аккуратно направлять и объяснять. Мы даем детям пользоваться интернетом и гаджетами только определенное количество часов в неделю. Если страдает успеваемость в школе, то можем и ограничить вовсе.

В целом стараюсь загружать ребят учебой, дополнительными занятиями, спортом и живым общением с друзьями, чтобы у них не возникла потребность просто так сидеть в интернете. Даже в выходные мы всегда куда-то едем или устраиваем семейный просмотр кино. При этом я понимаю, что не смогу оградить их от внешнего мира. Важен не только развлекательный, но и умный, образовательный контент, поэтому я держу руку на пульсе.

— Родителям сейчас приходится не отставать — изучать гад-

жеты, знать современные словечки... Вы чему-то учитесь у сыно-вей?

— Мальчишки помогают идти в ногу со временем. Всегда стараются мне помочь. И перекинуть информацию с одного носителя на другой, и посоветовать, какими программами удобнее пользоваться для организации видеоконференций и выхода в онлайн...

— **Кем мечтают стать Даниил и Максим?**

- У Данечки склонность к точным наукам, Максимке легко дается изучение иностранных языков. Для меня важно дать им хорошее базовое образование и знания, чтобы впоследствии они смогли поступить в университет и выбрать для себя будущую профессию.

- **Летом они полностью отдыхают от учебы? Или какие-то занятия в их графике остаются?**

- Мы летом отдыхаем и восстанавливаемся, готовимся к новому учебному году. Занимаемся спортом, но не забываем о чтении книг и занятии математикой с моим папой. Он кандидат физико-математических наук и с удовольствием помогает внукам.

- **Вы с мужем в разводе: как у ребят складываются отношения с папой? Ведь мальчикам нужно и мужское воспитание...**

- У мальчишек прекрасное мужское воспитание. У них есть не только папа, но любящий дедушка и мой брат, который является для своих племянников безусловным авторитетом. Нам с супругом удалось сохранить хорошие отношения - конечно, это тоже был определенный путь, но нам хватило мудрости и чуткости навсегда остаться любящими своих детей родителями. Поэтому мальчишки часто проводят время с отцом и не чувствуют нехватку его внимания.

- **В вашей творческой биографии немало ярких страниц, одна из них - выступление с французской суперзвездой Мирей Матье. Если бы вас попросили рассказать о ней какую-то историю, которая характеризовала ее как человека, что бы вы вспомнили?**

- Я благодарю судьбу за встречу с Мирей. Счастье иметь возможность общаться и петь с великой певицей на одной сцене. В жизни она невероятно красивая, стильная, утонченная и в то же время в ней чувствуется сильный характер и женская мудрость. Она много рассказывала мне о своей семье и маме. Она старшая из 14 братьев и сестер.

Мама - главный человек в ее жизни, с уходом которой ей очень тяжело смириться. Когда Мирей говорила о маме, у нее всегда появлялись слезы на глазах. Я как-то спросила у Мирей, хотела бы она что-то поменять в своей жизни, жалеет ли о чем-то. Она ответила, что нет, ни о чем не жалеет и благодарна жизни за все. Мне очень близки ее слова.

- **Недавно вы посетили премьеру нового сериала «Библиотекарь». Какие сериалы нравятся, что отметили из недавно просмотренного?**

- Мне кажется, российские сериалы задали очень высокую планку. Нравится, что режиссеры поднимают совершенно разные темы, умеют говорить о том, что по-настоящему волнует зрителей. А главное, они прекрасно сняты. Для себя за последние годы отметила «Нежность», «Шторм», «Эпидемию», «Бывших», «Хорошего человека», «257 причин, чтобы жить» и многие другие.

- **Сейчас много говорят об искусственном интеллекте, который планируют в будущем использовать в том числе и для написания сценариев сериалов.**



С сыновьями

Если он войдет в нашу жизнь, то какие бы бытовые дела ему поручили? А что предпочли бы оставить для себя?

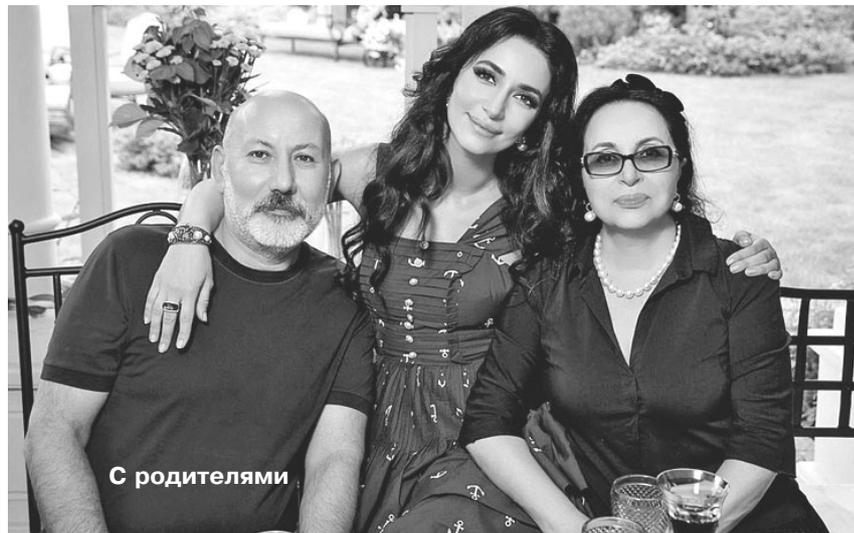
- Порой мне кажется, что нам дано столько технологий, которые уже значительно упрощают нашу жизнь и экономят время, - не знаю, что еще реально придумать? Мне бы хотелось, чтобы искусственный интеллект был задействован в более глобальных направлениях жизни человека. А бытовые дела - например, приготовление ужина - порой разгружают от тяжелых мыслей и дают человеку возможность насладиться рутинной.

- **Вы всегда невероятно худенькая. Неужели постоянно на диете?**

- Я стройненькая - это разные вещи (улыбается). В детстве занималась художественной гимнастикой. Сейчас я так же продолжаю держать себя в форме с моим тренером. Не скрою, что всегда следила и слежу за питанием. Я научилась быть дисциплинированной, понимать, что полезно и что нужно моему организму. Стараюсь не переедать и устраивать разгрузочные дни. Моя диета крайне проста - много клетчатки и белка.

- **Со стороны кажется, что у вас есть все для полного счастья (дети, родители рядом, карьера, достаток, красота и здоровье). Так ли это или чего-то все-таки не хватает?**

- Мне повезло в жизни, и я благодарю Бога за всех, кого встретила на своем пути, за весь тот опыт, который обрела. Он делает меня сильнее и мудрее. Человеку важно быть благодарным за то, что у него есть. При этом в наших же руках сделать для себя и своих близких больше, чем порой, как нам кажется, мы можем осилить...



С родителями



ПРИНЯТЬ И ПОЛЮБИТЬ СВОЙ ВОЗРАСТ

Очередной день рождения... Кто-то радуется, а кто-то отмечает новые морщинки, седой волосок. И опускаются руки: молодость проходит? Да - если не изменить отношение к возрасту!

Любые возрастные изменения - потрясение для женщины. Новое отражение в зеркале часто огорчает: тут морщинка наметилась, овал лица «поплыл», и пигментное пятно невесть откуда взялось... Такие перемены вызывают противоречивые чувства, ведь в глубине души мы думаем: «Почему так? Я же по-прежнему молода!» Отсюда возникает диссонанс: отражение в зеркале не совпадает с нашим самоощущением. И это не может не расстраивать.

ЧТО НАС ПУГАЕТ

Вы удивитесь: возрастные изменения начинаются не в 50 и даже не в 40, а в 25-30 лет. Это идет плавно, и мы даже не задумываемся об этом. Негативное восприятие своего возраста возникает гораздо позже: у кого-то в 40, у кого-то в 55.

У каждой женщины свои поводы для расстройств - как физиологические, так и психологические. Одна после очередной неудачи в жизни начинает грустить о своих 20 годах. Другая - замечает глубокую «носогубку», а третья сталкивается с отеками и резким набором веса. Кого-то грусть-печаль настигает в те моменты, когда дети вырастают и покидают отчий дом, или снижается рабочая активность. А еще можно столкнуться с таким непри-

ятным явлением, как эйджизм - дискриминация по возрастному признаку. Например, если, несмотря на все заслуги, вы не получили новую должность, потому что «есть более перспективные» (подтекст - «помоложе»).

НЕ ПОВОД ДЛЯ ВОЛНЕНИЯ

Молодость - это не только отсутствие морщин, но и время новых возможностей, которое дает ощущение, что перед вами открыты все дороги. Зрелый возраст, на первый взгляд, сокращает эти ресурсы. Дети выросли, а тут еще и цикл закончился - и это тоже удар по самооценке, даже если вы больше не собирались рожать. Сбивают с толку и противоречивые тренды. С одной стороны - безусловное принятие своего тела: не хочешь красить волосы - не крась, не бойся показать растяжки и целлюлит - надень открытый купальник. А с другой - культ молодости и резкое неприятие естественного старения и вместе с ним - всего неидеального. Дескать, стыдно не закрашивать седину и не маскировать морщины, а демонстративно «апельсиновую корку» - и вовсе преступление.

ПРИНЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ

Самое главное - это понять, что ни филлеры, ни ботокс не изменят

цифры в вашем паспорте и не омолят внутренние органы. Примите как факт: выглядеть в 45+ на 20 невозможно. Но это не повод расстраиваться. Поставьте перед собой более важную задачу: не удерживать уходящую молодость всеми способами, а хорошо выглядеть на свой возраст. И корректировать то, что вам действительно под силу. Повернуть время вспять нельзя, но зато можно правильно питаться, высыпаться, принимать витамины и антиоксиданты и добавить в свою жизнь физическую активность. Нет, не убиваться на беговой дорожке и не поднимать штангу, а записаться в бассейн, заняться йогой и скандинавской ходьбой.

ОТБРАСЫВАЕМ СТЕРЕОТИПЫ

Ваш возраст - не источник проблем, а поле для новых возможностей. Если вы застряли между уборкой, работой, воспитанием детей, то самое время добавить разнообразия и, наконец, поставить себя, любимую, на первое место. Что приносит вам радость? Спа-процедуры, путешествия, шопинг с подругами, изучение языков? Чаше делайте то, чего хочется именно вам! Заводите новые знакомства, пробуйте разные занятия. Главное - убрать пассивность и замкнутость.

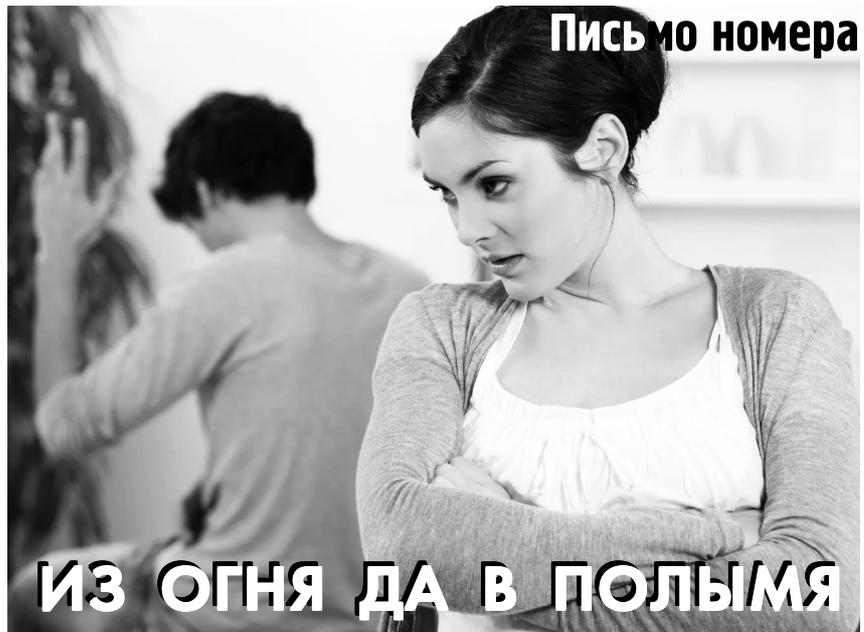
Если вы будете считать заботу о себе приоритетной задачей, радость в вашей жизни будет только расти и никакой возраст вас уже не испугает.

Помните, что женщине столько лет, на сколько она себя чувствует.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ПОГРУСТИТЕ И ДВИГАЙТЕСЬ ДАЛЬШЕ

Для начала дайте себе погрузиться и понять, что какие-то вещи действительно стали для вас недоступны. Просто признайте это. Когда грусть пройдет, в душе образуется вакуум, но вам будет чем его заполнить. Для начала подумайте: «Что я сделала к своим годам? В чем я была успешной?» Похвалите себя - за самые вкусные пироги, за образованных детей, за благодарных клиентов или пациентов. Подумайте, чем бы еще вы хотели заниматься. Затем найдите вдохновляющие примеры, особенно из тех, кто старше вас, но активно путешествует, осваивает необычные хобби, занимается волонтерской деятельностью. Все это мотивирует жить для достижения новых целей, а не скучать и жаловаться на то, что молодость прошла. Дерзайте!



ИЗ ОГНЯ ДА В ПОЛЫМЯ

Когда мы встретились с Юрой, я уже была разведена. Сам Юра в процессе развода. Два обделенных счастьем подранка, мы стали друг для друга воплощением нежности, заботы и любви. И сын мой принял Юру сразу, назвал папой.

САМОМУ СТЫДНО

На предложение Юры жить вместе я согласилась, не задумываясь. Мне хотелось быть рядом с любимым неотлучно. Готовить для него, обучивать квартиру, встречать с работы поцелуем. Хотелось жить настоящей семьей.

- Не вздумай, - осадил мой пыл Юра, когда я, уже переехав к нему, заикнулась о продаже своей квартиры.

- Но почему? - удивилась я. - У тебя большая трешка в центре, ты хорошо зарабатываешь, не вижу смысла сдавать мою однушку на окраине. Продадим и купим дачу.

Но Юра не позволил, и я решила отложить этот вопрос до лучших времен.

В тот же день после этого разговора мы отправили моего сынишку Алешу к бабушке, а сами решили посидеть в местном ресторанчике - отметить рождение новой семьи. Тогда я впервые увидела Юру нетрезвым. Он закидывал в себя одну стопку за другой, шутил и все больше пьянел. Домой мне пришлось буквально волочить его на себе. Благо, дом был недалеко, а лифт исправно работал.

- Слушай, ты права, что-то я вчера сплеховал, - оправдывался после моей отповеди Юра. - Это, наверно, нервы - развод, переезд, на работе перемены. Обещаю, больше не повторится. Самому стыдно.

Я успокоилась. Тоже списала это на усталость и занялась обустройством квартиры.

НЕПОНЯТЫЙ И УНИЖЕННЫЙ

Мы с сынишкой совсем уже обжились на новом месте. Юра баловал нас подарками и заботой. Мы частенько выбирались то в театр, то в кино, то на выставки. Идиллия. Одно лишь не давало мне покоя - привычка мужа расслабиться в пятницу после работы.

- Да я всего пару банок пива с ребятами выпил, - неизменно уверял Юра, еле справляясь с непослушным языком.

И снова я все списывала на усталость и тяжелую, ответственную работу. Да вот только оказалось, что работы у него давно никакой нет.

- Таня, ты даже не представляешь, какие они сволочи, - жаловался то ли мне, то ли рюмке с алкоголем, над которой склонился, Юра. - Я больше десяти лет отпахал на этих гадов, столько денег компании принес, а они вышвырнули меня как паршивого котенка, с мизерным выходным пособием. Кинули подачку. Какое унижение!

- Юрочка, быть может, перестать выпивать? - осторожно спросила я у мужа.

- Да что вы все понимаете? - в сердцах бросил он и снова «хлопнул» стакан.

ССОРА С БРАТОМ

- Тань, пора уже выбираться из этого болота, - увещевал меня пару лет спустя брат Вадим. - Юрка же спился совсем. Мы были у нарколога, ты все понимаешь. Пока он сам не захочет, ничего изменить не получится. А он, судя по всему, не захочет. Беги, пока не стало

совсем поздно. Спасай себя и сына. Мы с родителями поможем.

- Вадим, это временные трудности, - убеждала я брата. - Юра любит меня, мы друг друга любим. Он бросит, справится, вот увидишь. Да и меньше он пить стал. Еще чуть-чуть, и все наладится. Надо перетерпеть. Скоро он устроится на работу, и все пойдет как надо.

- На какую работу, Тань? Он уже десяток работ сменил и отовсюду за пьянство вылетал. Даже в сторожах не держался. А это ведь еще постараться надо. Ты знаешь, что он приворовывать стал? Втянет тебя в историю.

Я тогда здорово обиделась на брата. Приняла твердое и волевое решение больше не общаться и не звонить. Мне были нужны люди, способные помочь и поддержать, а не кликуши. В оных я записала уже и маму, и подруг, и даже пару коллег.

ЖАЛКО ЕГО...

- Не забывай, в чьей квартире ты со своим спиногрызом живешь, убогая, - орал Юра в пьяном угаре. - Сели на мою шею и ножки свесили. Будешь ко мне в рот заглядывать, вышвырни. Хочу и пью, поняла?

Плакать у меня уже не было сил, да и слез не осталось. Юра, уже не стесняясь, оскорблял меня при каждом удобном случае, шпынял Алешу. Благо руки не распухали, но, кажется, и до этого было недалеко. И все же я еще надеялась вытащить мужа, помочь ему.

- Юрочка, ну зачем ты так? - прошптала я. - Я же по-хорошему. Ты же помнишь, как все хорошо у нас начиналось. Давай попробуем все вернуть. Нашу любовь, заботу, нежность. Будет у нас все хорошо - семья, работа. Путешествовать начнем, как тогда мечтали.

- Меня все устраивает, - гаркнул муж. - А будешь лезть со своими нравоуче-

ниями, отправишься в пешее путешествие до ближайшего вокзала. Ты, кстати, квартиру-то свою продавать думаешь или как? Сколько уже можно сидеть у меня на шее.

Строго говоря, это Юра давно уже на моей шее сидел, но доказывать это ему было бесполезно. Мне было жалко его, жалко... но, любви, кажется, у меня к Юре уже не было.

ЛЮБИМЫЕ РЯДОМ

Утром я снова попыталась поговорить с мужем. Пригрозила, что, если ничего не изменится, я уйду. И он меня ударил. Наотмашь. По лицу. Просто ударил и как ни в чем не бывало пошел на кухню жарить яичницу.

Именно тогда я поняла, что все это время тоже была пьяна. Опьянена мечтами, чувствами, надеждами. А вот теперь протрезвела.

От Юры я не уходила - убегала.

- Вадим, мне нужна твоя помощь, - кричала я в трубку телефона из такси, - я ушла от Юры.

Рядом оказались все опальные родственники и друзья. Мама, брат, сестра, подруги Люда и Даша. Те, с кем я прервала общение годы тому назад. Прервала, жалея человека, не способного любить. Выкинула из жизни тех, кто любил меня искренне.

- Тань, ты не переживай, - суетился вокруг меня Вадик. - Поживешь пока у нас с Юлькой. Алешку в школу буду отвозить я, забирать мама. Дашка поговорила, с твоей работой тоже определимся. Так, что еще? Если Юра объявится, будет вас искать...

Я кинулась брату на шею и заревела. Белугой, громко и горько, освобождаясь от тяжести прошлых лети боли прошлых отношений.

Татьяна.



ФЕДОР ДОБРОНРАВОВ

Это сегодня Федор Добронравов блистает и в комедии, и в драме. А когда-то он боялся, что так и останется заложником одного образа. Уж слишком часто на улице его окликали: «Иван!»

Однажды десятилетний Федя поехал с классом в Ростов, посмотреть цирковое выступление. На площади перед цирком ходил шарманщик, предлагающий всем желающим вытащить себе предсказание. Мальчик не устоял. На бумажке черным по белому было написано: «Вы много страдали, но отныне все, что пожелаете, непременно исполнится». А мечтал Федя стать клоуном...

ВМЕСТО СЦЕНЫ - ЗАВОД!

Добронравов рос в простой семье, где о театре никто и не думал. Отец работал на стройке, мать - на хлебозаводе. Когда сына было не с кем оставить, женщина брала его с собой на службу. Федя на всю жизнь запомнил запах свежеспеченного хлеба, который он украдкой откусывал.

Как и многие советские школьники, свои первые театральные номера мальчик исполнял, стоя на табуретке перед гостями. Присутствовавшие хлопали, и юному артисту казалось, что его ждет великое будущее. В школе его даже отобрали солистом хора - слух и голос у Добронравова были неплохими.

Когда в родной Таганрог приезжали с гастрольями театры, Федя непременно старался урвать билетик. Хороших не доставалось, так что приходилось сидеть на балконе, прямо около прожекторов. Из-за них было жарко, пот струился по лицу, но мальчик словно не чувство-

вал этого. Он старался разглядеть на сцене настоящих небожителей - Миронова, Папанова...

О том, чтобы самому стать артистом, Федя даже не помышлял. Куда ему! Максимус - клоуном. Из школы он приносил в основном тройки, но из-за оценок не переживал. Подумаешь... Все равно после учебы идти на завод!

И все же мечту об актерском будущем так просто Добронравов оставить не мог. По окончании учебного заведения решил испытать судьбу и рванул в Москву - поступать в цирковое училище. Из-за посредственной учебы и таких же знаний экзамены провалил. Вернулся ни с чем домой. Тут и призыв в армию подоспел.

Попал в воздушно-десантные войска и позже признавался, что служба стала для него настоящей школой жизни. А когда вернулся, родным заявил однозначно: «Больше никакой сцены - пойду работать на завод». И действительно пошел.

СЕМЬЮ НАДО КОРМИТЬ

Был еще одна причина такого решения. Вернувшись из армии, Федор тут же обзавелся семьей. Искать избранницу долго не пришлось - ею стала хорошо знакомая ему Ира Перепеленко.

Вместе они занимались в ДК завода «Красный котельщик», только девушка постигала азы народного танца, а Федор ходил в цирковую студию. Когда мать юноши узнала о его намерении жениться, тут же

поставила условие: сначала - венчание. В 1980-е подобные таинства были не в моде, так что заключать церковный брак пришлось в небольшой церквушке в Ростове. Расписались тоже тихо. Почти сразу Ирина забеременела, а через год у супругов появился сын Виктор.

Тут-то, и пригодилась стабильная работа. Но в душе Добронравов все также грезил о сцене. Никому не рассказывая, каждый год он ездил сдавать экзамены в Москву в Щукинское училище. Провалился четыре раза подряд...

Узнав о неудачах, один из друзей Федора посоветовал ему присмотреться к Воронежскому государственному институту искусств. Совет оказался удачным: здесь будущего актера приняли. Семья переехала из Таганрога в Воронеж.

Перед окончанием Федор с однокурсниками создал молодежный студенческий театр «Рубль»: название было символическим, ведь билет на любой спектакль здесь стоил всего один рубль. После окончания учебы Добронравов перешел работать в этот театр. И все бы ничего, только платили мало...

Заканчивая репетиции и отыгрывая спектакли, Федор брал в руки метлу и отправлялся убирать улицы. Полные залы и интересные постановки молодому человеку только снились. Будущее было мутным и неопределенным...

В МОСКВУ!

В 1990-м году в Воронеж с гастрольями прибыл театр «Сатириконт». Его руководителем Константин Райкин в перерывах между работой заглядывал в местные театры, чтобы оценить постановки. Оказался он однажды и на спектакле Федора Добронравова.

Молодой актер приглянулся Райкину, и мэтр пригласил его на прослушивание. Пробы длились до четырех утра, домой Федор пришел выжатый как лимон. Зато с каким результатом! Райкин предложил ему попробовать свои силы в «Сатириконт».

Вот только когда артист прибыл в столицу, художественный совет театра его кандидатуру не одобрил: «Не подходит!»

Добронравов понимал: или он сейчас возьмет все в свои руки, или так и останется неизвестным провинциальным актером. Федор отправился к Райкину и честно признался, что идти ему некуда. Константин взял его к себе в труппу.

Уже в Москве у Ирины и Федора родился второй сын - Иван. Материальное положение стало еще более затруднительным. В театре больших ролей не было, пришлось пойти по уже известному сценарию:

по вечерам актер брался за швабру - мыл полы в Третьяковской галерее. Позже, чтобы дети могли получить места в столичном детском саду, Добронравову пришлось устроиться туда же дворником на полставки.

Где только семье ни приходилось уютиться - и в съемных квартирах, и в общежитиях, и даже в гостиничных номерах. В целях экономии готовили прямо в номере. Чтобы горничные закрывали глаза на нарушения, Федор вручал им билеты на спектакли. Помогали и родственники, присылали овощи и фрукты со своего огорода.

Добронравов не боялся маленьких ролей и соглашался на любую работу как в театре, так и в кино. Удача начала ему улыбаться после того, как артист принял предложение сниматься в историческом сериале Светланы Дружининой «Тайны дворцовых переворотов». Его неожиданно заметили другие режиссеры, стали приглашать в свои проекты.

А в 2005 году на экраны вышло скетч-шоу «6 кадров», где Федор исполнял сразу несколько ролей - в том числе легендарного Сталина. К тому времени руководство театра дало актеру ссуду на пятнадцать лет для покупки собственной квартиры. Жизнь налаживалась.

ЖЕНЫ: ЭКРАННАЯ И НАСТОЯЩАЯ

Когда Добронравов позвали сниматься в сериал «Сваты», ему было уже 47 лет. Поздновато для дебюта! Тем не менее он случился. Его героя, простого деревенского мужика Ивана Будько, зрители полюбили с первой же серии. Впрочем, как и его экранную супругу,

роль которой исполнила Татьяна Кравченко. Благодаря высоким рейтингам один сезон сменялся другим, и актеры настолько прикипели друг к другу, что чувствовали себя практически семьей.

Однажды Татьяна поняла, что любит экранного мужа не только по сценарию... «Как в него не влюбиться, если мы все время в постели проводим?» - сокрушалась она. Актриса села на диету, стала следить за собой и в конце концов решила признаваться в чувствах. Добронравов опешил: «Ты что?! Это ведь блажь, съемки! А у меня жена и два сына!»

Им удалось остаться добрыми друзьями. Татьяна поняла, что семьянина Добронравова так просто с места не сдвинешь - он к родным приклеен намертво.

Для артиста семья действительно много значила. Воспитанием двоих сыновей Федор занимался лично, хотя времени для этого было не так много. Все внимание было уделено театру, так что Витя и Ваня росли в буквальном смысле за кулисами. Неудивительно, что оба в итоге решили посвятить себя актерской профессии.

Приходя на первые спектакли старшего сына, Добронравов не мог сдержать слез. Так непривычно было видеть со стороны его талант. Лишь в 2020 году отцу и сыновьям удалось сняться вместе - они появились в картине Эдуарда Парри «От печали до радости».

ЦЕНА ПОПУЛЯРНОСТИ

Востребованностью сыновей Федор Викторович особенно гордится, однако он и сам до сих пор на волне успеха. Разносторонний



Больше 40 лет Федор Викторович счастлив в браке с супругой Ириной. Актер признается: он законченный однолюб



«Сваты» (2008-2021)

артист и в проекте «Две звезды» с Леонидом Агутиным засветился (между прочим, они стали победителями!), и в развлекательных шоу не раз участвовал, и собственные творческие вечера организовывал. Что уж говорить о том, как его любят режиссеры! Поначалу Добронравов боялся стать заложником одного образа (слишком Иван Будько оказался популярен), но переживал артист напрасно. По сей день ему предлагают совершенно разные роли. Откуда взять столько сил?

Увы, чудес не бывает, и Добронравов это знает как никто другой. В 2018 году здоровье артиста подкосил инсульт. За ним последовала сложная операция, потребовавшая длительной реабилитации. Вскоре он уволился из Театра сатиры, где служил после перехода из «Сатирикона». Но через пару лет вернулся, осознав: без сцены не может.

Сегодня у Добронравова как никогда много предложений о работе. Сам он над такой востребованностью посмеивается, памятуя совсем о других временах. Но теперь Федор Викторович избирателен. Признается, что драматические роли ему интереснее, чем комедии. А еще он никогда не поставит работу выше семьи, ведь теперь он не просто отец, но и дед - внуков у Добронравова аж четверо. Скоро они подрастут и смогут оценить дедушкины киношедевры.



Сыновья актера решили пойти по стопам отца. И Виктор, и Иван стали актерами. Они даже успели сняться с главой семейства в одной из картин!

Как я похудела



РОМАН СО СЛАДКИМ

Как вырваться из сахарных объятий

Диетологи предупреждают: от сахара отказаться сложнее, чем от любого другого продукта. Почему? И есть ли способ побороть зависимость от шоколада и булочек?

В детстве нас часто утешали конфеткой. Повзрослев, многие утешают себя сами чем-нибудь сладким (и одной конфеткой дело не обходится). По статистике, до 80% женщин не могут похудеть именно из-за тяги к сладкому. Вы из их числа? Тогда пришло время пересмотреть свои отношения с сахаром!

ПОЧЕМУ ТАК СЛОЖНО БРОСИТЬ?

Ученые выяснили, что сахар воздействует на те же участки мозга, что и наркотические вещества. Механизм сахарной зависимости прост: когда человек съедает сладость, в организме происходит выброс дофамина, и он чувствует прилив радости. Правда, эффект быстро пропадает, и снова хочется повторить приятные ощущения. Сладкое становится главным стимулятором дофамина, а выработка гормонов насыщения грелина и лептина при этом уменьшается.

В ЖКТ сахар распадается на глюкозу. Часть этой глюкозы необходима для синтеза гликогена в печени, еще часть идет в кровь для повышения уровня энергии. Но основная масса откладывается в жировых клетках. Вот почему сладколюбкам так сложно похудеть.

ВЗЯТЬ СИТУАЦИЮ ПОД КОНТРОЛЬ

Специалист по здоровому пита-

нию Энн Ричи считает, что избавляться от сахарной зависимости нужно постепенно. Резкий отказ от сладостей может вызвать стресс. Лучше разделить эту нелегкую борьбу на четыре этапа.

1. Найдите главный источник сахара в своем рационе. И откажитесь от него. Например, вместо трех ложек сахара кладите в чай только одну.

2. Введите в рацион натуральные продукты. Фрукты, овощи, зелень, цельнозерновые крупы - именно эти продукты должны стать основой вашего питания. От быстрых углеводов лучше отказаться.

3. Составьте меню на месяц. Если у вас будет план питания, вопроса «Чем бы перекусить?» не возникнет.

4. Наладьте режим сна. Недосып негативно влияет на нервную систему. Это доказанный факт: если вы регулярно страдаете от бессонницы, то можете начать есть больше сладкого.

ЕСТЬ ЛИ ДОСТОЙНАЯ ЗАМЕНА?

Перекусить без вреда для фигуры можно творогом с ложкой меда, фруктом, горсткой ягод, салатом из редиса и моркови или горстью грецких орехов. Если появилось желание съесть именно сладость, можно приготовить низкокалорийный десерт.

Банановый десерт без сахара. Нарезьте банан кружочками и взбейте в блендере. Добавьте 1 ст.

л. греческого йогурта и 1 ч. л. меда, перемешайте. Оставьте в холодильнике на 2-3 часа.

НО ВЕДЬ ОРГАНИЗМ ТРЕБУЕТ!

Похудение часто ассоциируется со стрессом, а стресс большинство из нас привыкло заедать сладостями. Получается замкнутый круг. Чтобы его разорвать, необходимо восполнить нехватку витаминов группы В. Они нормализуют работу нервной системы и снижают выработку гормона стресса кортизола.

Также тягой к сладкому проявляется дефицит хрома. Сладостями его не восполнить. Наоборот, обилие глюкозы в рационе истощает запасы хрома. Ешьте больше печени, тунца, креветок. Эти продукты не только приглушают тягу к сладкому, но и ускоряют метаболизм...

Внимательно изучайте этикетки продуктов. Сахар может прятаться под названиями патока, декстроза, глюкозно-фруктозный сироп, кукурузный сироп.

МОЖНО ЛИ ОБМАНУТЬ МОЗГ

Чтобы вырваться из сахарных объятий, специалисты рекомендуют применить хитрость. Скажем, вы позволили себе дольку горького шоколада с чаем. Сразу почистите зубы. Необъяснимо, но факт: после чистки зубов сладкого больше не захочется!

В натуральный йогурт можно добавить ванильный экстракт или корицу, а в чай - мяту или базилик. Новые оттенки вкусов перебьют желание разбавлять продукт сахаром, а пряности помогут быстрее похудеть.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Тяга к сладкому - это не только физическая проблема, но и психологическая. Важно проработать свои отношения с сахаром и понять, что именно вы хотите компенсировать сладостями. Чаще всего это потребность в дружбе, понимании, доверии. Попробуйте обратиться за помощью к близким, возможно общение с ними поможет вам абстрагироваться от сладостей. Я не советую полностью отказываться от сахара, нужно научиться употреблять его в разумных пределах. Например, если 90% вашего рациона состоит из полезных продуктов, то оставшиеся 10% можно посвятить сладостям и не корить себя. Главное, не заменять конфетами и пирожными полноценный прием пищи. Это приведет к быстрому набору веса.

Ваш любимый сканворд

	Порода собак	Ветки для костра		Конница древних греков	Странный тип		Западные славяне	...на улице Вязов																	
											Придумал Пинокио	Герой фильма "Амадей"								Родай, Фарлаф...					
	Любить по-русски, актриса	Остолоп					Край ткани	"Предок" скальпеля																	
	Бренное...	Сторонник крутых мер									"Падам-падам", Злит...	Английский школьник								Спас Цокотуху от паука					
				Горы, граница Европы				Святыни у эллинов		Бывшие сапоги															
	Оптическая решетка	1							Ведущий на радио и ТВ																
							Наша-тырь										Их слышно за стенкой			Плотный трикотаж					
	Шлягер газманова	Паллада у греков	Новелла Цвейга						Субмарина	Передняя сторона дома															
							"Тихая" траншея																		
	Лал по-современному		"Громко" в музыке							Поперечный размер бревна	Высыхающее море	Рогатая ящерица							Река в Кургане						
Опасность для корабля																									
Мини-модель ФИАТ															Остров с Колоссом										
Стойка с выпивкой															Козырь адвоката										
Нелепость		Японский воин-"невидимка"																							Нац. музей Канады, город
																									"Число" по Пифагору
				Моратеннисист	Актриса ...Смехова	Китайская династия	Мясная котлетка				Досье	Пригрок													
	"Белый букет", ...Вески	Танец браз. карнавалов									Бог войны в Элладе	Лучший друг Чебурашки	Разрубить гордиев...							"Кони", анаграмма					
											"Оле-оле", певец														
	Открытая обувь		Триок, прием								"Предок" копейки														
								Животновод на Севере																	
	Мастер дерев. скульптуры		Певец ...Борзов																						
											Богатый селедка														



ПРОСТИ МОИ ОШИБКИ!

Как часто бывает: привыкаешь к хорошему, кажется, что вот оно, никуда не денется, и перестаешь ценить его, а еще и поискать что получше надумаешь. Правильно в народе говорят: «Что имеем - не храним, потерявши - плачем».

В день рождения муж всегда дарил Тане что-нибудь полезное: посудомоечную машину, парогенератор и желал: «Пусть все у нас будет». Муж - добытчик и опора, дочери-отличницы радуют, на работе ценят. О чем еще мечтать?

ЖИЗНЬ ПО РАСПИСАНИЮ

Каждый день Тани был расписан по минутам - учительская любовь к порядку сказывалась и в личной жизни. Таня точно знала, сколько времени нужно на то, чтобы заплести косу старшей дочери Лизе, уговорить младшую Дашу позавтракать и подобрать мужу Антону галстук к рубашке. Она умело справлялась с домашними хлоп-

тами, выполняла все вовремя и на отлично.

Ровно без десяти восемь Таня приходила на работу в гуманитарный лицей. Своими учениками Татьяна Станиславовна гордилась. Любой в ее классе правильно представлял знаки препинания и запросто мог пересказать содержание «Войны и мира». Свою работу она любила: коллектив хороший, ученики любознательные - радость одна!

После уроков Татьяна везла Дашу в бассейн. Младшая дочь занималась плаванием с 5 лет, и тренер уже не раз намекал родителям: задатки чемпионки у девочки есть.

После бассейна идеальная мама забирала из танцевальной студии 15-летнюю Лизу, и они все вместе

возвращались домой. Таня принималась готовить ужин, проверять тетради.

Глава семьи домой возвращался не раньше восьми. Ужинал, выслушивая, как прошел день у домочадцев, молча смотрел новости и шел спать. Следом укладывались и все домашние.

А по выходным Таня непременно пекла любимый пирог мужа - грибной. И порой думала, что и вся ее жизнь на пирог походит: сытная, но приевшаяся.

И какой экзотической пряностью показалось ей сообщение в социальной сети от бывшего школьного возлюбленного Виктора!

А ПОМНИШЬ, ДВАДЦАТЬ ЛЕТ НАЗАД...

Витя был не только первой Таниной любовью, но и первой причиной ссоры с бабушкой.

Когда родители умерли, Тане не было и семи лет. Но вдвоем с бабушкой они жили хорошо, дружно, пока в жизни девушки не появился Витя.

- Он же как флюгер, - ворчала бабушка. - Куда ветер дунет, туда и повернет. А чтобы самому пошевелиться - увольте.

Таня недоумевала: разве похож ее возлюбленный на флюгер? Да, ничем особенным не увлекается, не отличник, звезд с неба не хватает. Так ведь им всего по пятнадцать, главные свершения еще впереди!

О том, что была в бабушкиных словах доля истины, Таня задумалась ближе к выпускному. Она уже знала, куда будет поступать: на филфак столичного вуза. Звала с собой и Витю, но парень отнекивался.

- Далась тебе эта Москва. Суэта, народа много, - ворчал Витя, отродясь дальше соседнего города не выезжавший. - Еще неизвестно, поступишь или нет. Давай лучше в наше училище. Я - на электрика, ты - на повара.

Таня уехала, поступила. А Витю за то, что в силы ее не верил, видеть не хотела. Потом умерла бабушка, и в родной городок девушка больше не приезжала.

Бывшие влюбленные не виделись двадцать лет. Но, когда Витя написал, что так и не встретил женщину, которая затмила бы первую любовь, Таня опять почувствовала себя той юной влюбленной девочкой, какой была когда-то в школе.

Антон же вечерами по-прежнему молчал, как будто они с женой друг другу были соседями. А может, и стали соседями за семнадцать лет брака? Виртуальный роман со школьным возлюбленным набирал обороты, и Таня убеждалась: чувств

между ней и мужем нет. А настоящая любовь живет за много километров, в родном городке.

Татьяна так упивалась этой, обретшей второе дыхание первой любовью, что не сразу заметила: Лиза стала вечерами исчезать из дома. Даша по секрету рассказала маме, что у сестры любовь с одноклассником. Но Таня за старшую дочь не порадовалась, а с досадой подумала: почему девочка может свое сердце слушать, а она, взрослая самостоятельная женщина, - нет? И решила нас на перемены в жизни.

СТАРАЯ ЛЮБОВЬ НЕ РЖАВЕЕТ?

Из Москвы Таня убежала второпях, бросила всех и вся. Уволилась из школы в разгар первой четверти, оставила мужу записку. Объяснила все и предупредила: в случае развода от раздела имущества отказывается - пусть все совместно нажитое Антону достается. Даша и Лиза с полного согласия Тани остаются жить с отцом. Женщина была уверена: пройдет немного времени - и девочки ее выбор примут, но с отцом сейчас им лучше.

В родной город Таня везла три тяжелых чемодана: все-таки не на неделю ехала, а на всю - непременно счастливую - жизнь. Витя на вокзале ее не встретил. До квартиры, доставшейся ему от родителей, Таня добиралась сама, под проливным дождем. Благо идти было недалеко - всего-то десять минут пешком. Таня втащила чемоданы на пятый этаж, постучала в знакомую дверь - звонок не работал еще со времен ее юности.

- Здравствуй, любовь моя! - поприветствовал ее Витя. - Прости, что не встретил. Я в дождь из дома не выхожу, а то вмиг разболеюсь.

- Разболеешься - я тебя быстро в порядок приведу, - заверила переполненная счастьем Таня.

Но оказалось, что приводить в порядок нужно было всю Витину жизнь. В ванной цвела плесень, на балконе кисли огурцы неизвестно когда и кем засоленные. Ремонт в квартире делали всего раз, лет сорок назад, когда родители Вити сюда только въехали. Электричество грозили вот-вот отключить - за коммунальные услуги мужчина не платил полгода.

- Как же я тебя люблю, - твердил Витя, глядя, как Таня оттирает застарелые липкие пятна на линолеуме, смахивает с потолка густую паутину, вешает новые, купленные на последние «московские» деньги шторы.

Работу Таня нашла быстро - ее с радостью приняли в родную школу. Пришлось взять сразу три ставки,

чтобы погасить Витины долги. Вечерами еле ноги домой волочила. Но стоило подняться на пятый этаж, усталость как рукой снимало. Ведь за порогом квартиры ждал Витя. Встречал Таню нежным поцелуем и неизменным вопросом:

- Любовь моя, что у нас на ужин? И Таня вставала к плите.

Виктор не работал. Сперва стоял на учете в центре занятости. Но пропустил день, когда нужно было в центре отметиться - опять побоялся под дождь попасть. И даже мизерное пособие платить ему перестали.

- В этом центре занятости все равно работу достойную не найти, - рассуждал мужчина. - Самый надежный способ устроиться - по знакомству.

Работа «по знакомству» вскоре подвинулась - в школу требовался сторож. Но и тут он был недоволен.

- За копейки одному в холодном пустом здании ночевать? - возмущался Витя. - Да разве могу я хоть на минуту тебя, моя любовь, оставить?

Таня слушала его и удивлялась: радоваться надо бы таким чувствам, а в памяти все чаще всплывал бывший муж. Немногословный, нечуткий, но... И вот это «но» не давало Татьяне покоя, пока она вдруг не поняла - «такой надежный!» Именно надежный, чего никак нельзя сказать о Викторе. Вспомнила мужа Таня с неясной тоской, словно потеряла что-то важное, ценное.

Тоска эта день ото дня крепчала, но совсем немоготу стало Тани 12 января, в день 16-летия Лизы. Впервые после бегства из Москвы женщина набралась смелости и позвонила дочери. Но та, услышав мамин голос, закричала в трубку:

- Ты мне никто! Не звони сюда!

Тогда-то Таня и поняла, что никогда дочери поступок ее не примет. Да и сама уже недоумевала, что за прихоть заставила ее бросить семью? Все чаще она вспоминала предостережение бабушки.

Лишь уточняла про себя: не флюгер Витя, а лентяй обыкновенный, диванный.

- Я же люблю тебя, - попытался возразить Витя, когда Таня засобиравшись обратилась в Москву. Но она его не слушала. Наелась этой любовью, лишь на словах существующей, до хронической изжоги. А мечтала теперь о том, чтобы вернулась жизнь прежняя: сытная и стабильная.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

В поезде Таня не могла уснуть, ворочалась на верхней полке в

плацкартном вагоне. Примет ли ее семья? Но на звонок в родную когда-то квартиру никто не ответил - разгар рабочего дня, у всех свои дела. Таня сходила в лицей, узнала, что на ее место взяли новую учительницу. Коллеги сообщили, что дочери запустили учебу. Теперь бывшие отличницы перебиваются с двойки на тройку.

Уроки у девочек в этот день заканчивались в одно время, и Таня решила подождать их у школьных ворот. Целую речь сочинила, чтобы прощение вымолить. Но, едва сестрички вышли из школы, все слова вылетели из головы. Таня бросилась дочкам наперерез. Обняла крепко-крепко, зарыдала. Лиза обдала маму презрительным взглядом, вывернулась из объятий. Даша задержалась - глядела матери в глаза, хлюпала носом. Но сестра потянула ее за руку, и девочки зашагали по дороге быстро, не оглядываясь. Таня крикнула:

- Можно я вас провожу?! - и бросилась следом.

Девочки не отвечали. И Таня молчала, понимала - словами делу не поможешь, ведь без поступков они просто шелуха.

Лишь у подъезда дочери замедлили шаг, замешкались.

- Ты опять уедешь? - проронила Даша робкий вопрос.

- Ни за что! - пообещала мать.

День за днем приходила Таня встречать дочек после школы. Лиза уже не смотрела враждебно, а Даша маме даже улыбнулась. С этих прогулок и началось их примирение. Таня сняла квартиру рядом с ними, на соседней улице. Устроилась в общеобразовательную школу. Только Лиза с Дашей в выходные приходили в гости.

Свой день рождения Таня планировала отметить втроем с дочками. В субботу испекла торт, девочек ждала к оговоренному времени. Как же забилось ее сердце, когда увидела, что вместе с дочками пришел и Антон.

- Поздравляю, - сказал бывший муж и протянул Тани подарок - хлебопечку. - Пусть все у нас... У тебя... - Он запнулся, смутился.

- У нас, - хором перебили его дочери, засмеялись, увлекли за собой на кухню.

- Соскучился я по домашней выпечке, - признался Антон, доедая второй кусок Таниного торта. - А грибной пирог как-нибудь испеешь?

- Хоть сейчас! - выпалила Таня. И подумала: может, и впрямь все у них будет хорошо? Не все ведь еще потеряно...

Александра Тайбатрова.

Наши дети



НУЖНО ЛИ ИЗВИНЯТЬСЯ ПЕРЕД ДЕТЬМИ?

Родители часто требуют извинений от ребенка, но когда неправы сами, не спешат просить прощения. А ведь именно пример мамы и папы учит маленького человека признавать свои ошибки и нести ответственность за них!

ТВОЙ ТЕЛЕФОН ПОД МОИМ КОНТРОЛЕМ!

Я всегда была против мобильных телефонов у детей. Зачем они? Играть в глупые затягивающие игры? Сидеть в социальных сетях? Но в семь лет бывший муж подарил нашей дочери кнопочный телефон, а в десять у нее появился смартфон. И тут началось!

Я ограничивала время нахождения с телефоном в руках, забирала его в качестве наказания. А потом я заметила, что дочь все чаще забирается с мобильником в комнату. Решила посмотреть в чем дело, а на телефоне - пароль!

Разблокировать его мне помог системный администратор на работе, и я проверила телефон от и до, принудительно забрав его у дочери. Оказалось, она переписыва-

лась с симпатичным ей мальчиком, а мне не сказала! В тот же вечер телефон был отдан хозяйке с условием: «Больше никаких паролей!» Дочь после этого несколько дней со мной не разговаривала.

Я размышляла, кто из нас не прав в этой ситуации. Подруга намекнула: «Твоя девочка уже взрослая, а ты так бесцеремонно лезешь в ее вещи...» Мне было тяжело сказать ребенку «прости», но я чувствовала, что оно необходимо, если хочу наладить с ней отношения.

Дочь объяснила: ей важно личное пространство. А я поняла, как была права. Ведь достаточно было просто спросить!

Наталья.

МАЛЫШИ ПОНИМАЮТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАМ КАЖЕТСЯ

Кто-то считает, что дети до пяти лет - несмышлениши, с которыми и обсуждать ничего не нужно. Я абсолютно не согласна! Как-то утром я была на пределе - дочь Катя, как назло, долго одевалась, да еще умудрилась испачкать колготки.

Пока мы шли к машине, Катя хныкала и канючила, замедляя шаг. Я не выдержала: «Если не перестанешь, я оставлю тебя здесь, а сама уеду!» После моих слов дочь в слезах побежала рядом, село в авто и

не могла остановиться рыдать. Пришлось прикрикнуть еще раз.

На работу я ехала с тяжелым сердцем. Думала: каково это четырехлетке - услышать, что мама оставит ее на улице, а сама уедет?

Вечером я летела в сад сломая голову и первым делом обратилась к Кате. «Дорогая, прости меня за то, что я сказала тебе утром». Дочь вспомнила, кивнула, простила. И мне стало легче...

Евгения Н.

«Это ты виноват!»

Долгое время я была анти-примером того, как надо извиняться перед ребенком. Я даже не извинялась, а оправдывалась, - чаще всего перекаладывая ответственность на плечи малыша.

Когда кричала на сына, потом твердила: «Это ты виноват, что довел меня!» Когда сбрасывала вещи дочери-школьницы со стола: «При чем тут я? Это ты вовремя не прибралась у себя в комнате».

Отныне я стараюсь не перекаладывать свою вину на плечи детей и, если уж не права, без тени сомнения подхожу и извиняюсь.

Регина.

Обидела ни за что...

До сих пор помню глаза дочери, полные слез: «Мама, я этого не делала!» Я обвиняла Наташу в том, что она взяла без спроса мою брошь и, заигравшись, где-то потеряла. Ну куда еще могло запропасться украшение?

Я нашла брошь через неделю - она зацепилась за платок и благополучно перекечевала в шкаф. Еще неделю я не могла найти в себе смелости сказать ребенку правду и извиниться. Ведь это бы значило признать свою неправоту!

Когда все-таки извинения были принесены, дочь призналась, что ей было очень важно услышать это от меня. Она подозревала, что брошь найдена, но хотела, чтобы я сделала первый шаг.

Елена.

Правила для всех одинаковы!

И смех и грех! Как-то раз я, обычно сдержанная дама, вышла из себя и в грубой форме наругалась на строителей, которые до невозможности растянули наш ремонт. Не знала, что в соседней комнате маленькая дочка уже давно выключила мультики.

«Мама, ты же мне сама говорила, что мы такие плохие слова не произносим», - искренне удивилась она. И была права! Мне пришлось извиняться. Я попросила у нее прощения, ведь ей пришлось все это услышать. А еще поблагодарила за то, что она замечает такие вещи и позволяет мне тем самым становиться лучше.

Маргарита.

Вы уже давно не в школе, но все еще живете так, будто вам нужно каждую неделю предъявлять окружающему миру дневник с пятерками? Пора разрешить себе побыть троечницей! И вот почему.

Термин «синдром отличника» в психологии неофициальный. По сути, это одно из проявлений перфекционизма, когда человеку важно не только сделать все идеально, но еще и получить оценку своих достижений от окружающих. Причем стремление заслужить похвалу и одобрение, как правило, проявляется во всех сферах жизни - от мытья посуды до рабочих проектов.

ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО МАКСИМАЛИЗМ

Казалось бы, что плохого в том, чтобы стараться выполнить любую задачу на пять с плюсом? Да и прислушиваться к чужому мнению тоже полезно, не так ли? Да, все верно, но если довести эти стремления до максимума, то на выходе получится синдром отличника, который будет работать против вас.

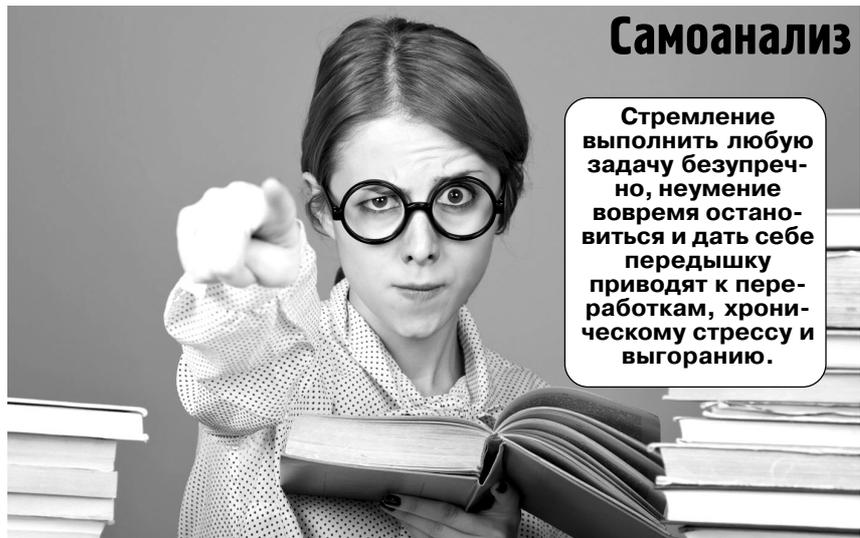
Чрезмерная зависимость от чужого мнения плохо влияет на самооценку. Окружающие далеко не всегда добры и благожелательны, редко бывают объективны, а чаще всего им просто нет до нас никакого дела. Поэтому если ждать от них похвалы, то ожидание может затянуться. И это еще не все. Не дождавшись заслуженного признания своих заслуг, «отличник» начинает предъявлять претензии окружающим, из-за чего зарождаются ссоры, появляются взаимные обвинения, и отношения портятся.

Еще одно неожиданное негативное следствие перфекционизма - прокрастинация и сорванные дедлайны. Человек боится, что не сможет выполнить задачу идеально, поэтому размышляет о собственном несовершенстве вместо того, чтобы засучить рукава и приступить к работе.

ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

Чтобы избавиться от синдрома отличника, нужно научиться предъявлять к себе более реалистичные требования и попытаться отделить самооценку от мнения окружающих. Начните с конкретных шагов.

1. Не ждите похвалы от окружающих. Привыкайте сами себя хвалить. Заведите «дневник достижений» и каждую неделю (а лучше каждый день) записывайте в него свои успехи и те задачи, с которыми справились. Не стесняйтесь отмечать даже самые маленькие ре-



Стремление выполнить любую задачу безупречно, неумение вовремя остановиться и дать себе передышку приводят к переработкам, хроническому стрессу и выгоранию.

СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА

Почему троечники живут счастливо?

зультаты. Например, «посмотрела запись семинара по современным стратегиям продаж» - вполне себе достижение, учитывая ваш плотный рабочий график.

2. Формулируйте реалистичные цели. Попробуйте так: сначала сформулируйте идеальный результат, затем определите достаточный. Например, идеальный результат при сдаче языкового экзамена - 100 баллов. Но чтобы эмигрировать и получить вид на жительство, достаточно 80 баллов. Это и будет достаточным результатом. Или, скажем, чтобы получить квартальный бонус, достаточно продать X холодильников. X - достаточный результат. Конечно, можно работать до позднего вечера без выходных и стать чемпионом по продаже холодильников, но ваша задача в данный момент - научиться останавливаться на отметке «достаточно».

3. Ставьте временные рамки. Не все задачи и результаты можно оценить количественно. Например, презентацию для потенциальных клиентов можно улучшать до бесконечности, добавляя новые слайды, подбирая идеальные картинки и шлифуя формулировки. В таких случаях важно иметь четкое понимание, сколько времени вы можете потратить на презентацию без ущерба для остальных задач. И если максимум - это пять часов, то по истечении установленного дедлайна вы должны остановиться.

БОЯТЬСЯ НЕУДАЧ НЕЛЬЗЯ!

Работа над страхом перед неудачами, пожалуй, самая сложная задача для «отличника». Цель заключается в том, чтобы понять: неудача не конец света. Мир не рухнет, если вы сделаете что-то неидеально, не

вовремя или вообще не сделаете.

Начните с малого. Предположим, вы любите собирать друзей у себя дома. Перед вечеринкой вы тратите все свободное время, чтобы отмыть квартиру до блеска и накрыть богатый стол. В результате у вас не остается сил, чтобы радоваться приходу гостей и веселиться вместе с ними. Какой тогда в этом смысл?

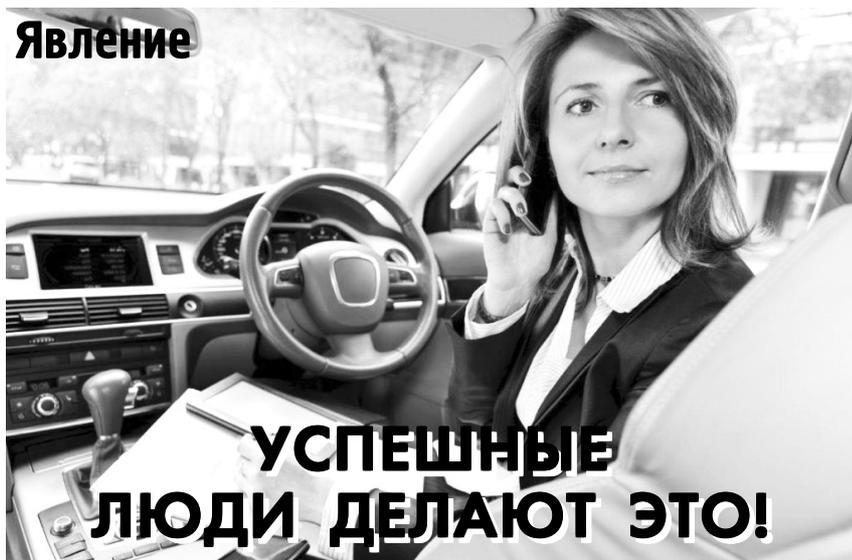
Теперь представьте, что вы потратили на уборку в два раза меньше времени, не стали ничего готовить и заказали пиццу. Что случится в этом случае? Друзья плохо о вас подумают? Обидятся и уйдут?

Детально распишите последствия несовершенства. Наверняка вы увидите, что в вашей жизни не произойдет никаких тектонических сдвигов. Лиха беда начало - теперь воплотите все это в жизнь и убедитесь на практике, что Земля не сошла со своей оси, когда вы не приготовили свой знаменитый пирог с палтусом.

Постепенно расширяйте круг побочных экспериментов, и тогда боязнь осуждения окружающих, страх не быть идеальной перестанут доставлять дискомфорт и потеряют над вами власть. Тогда и начнется новая, гораздо более счастливая жизнь.

НАГРАДА НЕ ПОМЕШАЕТ!

На пути к достижению цели придумайте себе систему наград и поощрений. Не пропустили ни одного похода в спортзал в течение месяца? Отлично, пора наградить себя новым платьем. Со временем у вас выработается привычка видеть свои успехи, радоваться им и строить самооценку с опорой на себя, а не на мнение других людей.



УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ ЭТО!

Хотите разбогатеть - берите на заметку

Живете от зарплаты до зарплаты, не можете позволить купить себе мелочь для души или набрали кредитов? Возможно, вы попросту практикуете мышление бедности. Пора менять свои мысли!

Обеспеченные люди во многом похожи. У них схожие взгляды на жизнь, одни и те же принципы и, главное, одинаковые привычки! Начните следовать им и вы - уже спустя месяц ваша жизнь кардинально изменится.

1. РАННИЙ ПОДЪЕМ

Если вы еще не читали книгу Робина Шармы «Клуб пяти утра», пришло время это сделать. У большинства обеспеченных людей она стоит на полке. А все потому, что ранний подъем для них - обязательное правило для роста.

Просыпаясь в 5-6 утра, можно многое успеть - помедитировать, написать цели на день, заполнить дневник благодарности, сделать утреннюю зарядку, прочесть пару страниц интересной книги. И все это - пока остальные еще видят десятый сон.

*** В Америке в некоторых клубах для миллионеров есть обязательное условие для вступления – подъем в 5 часов утра.**

Ранний подъем позволяет выстроить режим в соответствии с биологическими часами. Это благоприятно влияет не только на здоровье, но и на мозговую деятельность.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Пробежка, растяжка, пилатес, йога или обычная зарядка - норма для состоятельных людей в утренние часы. Таким образом они запускают все важные процессы в организме и настраиваются на новый день. Это дарит бодрость, выносливость, а некоторым даже

креатив - обеспеченные люди признаются, что нередко именно во время физических занятий им в голову приходят гениальные идеи.

Вы редко встретите успешного человека, который не следит за собой. Такие персонажи знают, что внешняя оболочка ничуть не менее важна, чем внутренняя. Тем более за заботой об облике всегда стоит забота о здоровье.

3. ЧТЕНИЕ КНИГ

У многих по-настоящему богатых людей в доме не увидишь фонов работающего телевизора или игровой приставки, зато точно можно найти книжный шкаф или даже целую библиотеку. Чтение развивает мозг, культуру речи, расширяет кругозор.

На первом месте у людей, чего-то добившихся в жизни, стоят книги по личностному росту и духовному развитию. Также многие увлекаются исторической и публицистической литературой. И про классику, конечно, не забывают!

В книгах успешные люди черпают новые идеи, прокачивают свой ум, повышают образованность.

4. САМООБРАЗОВАНИЕ НОН-СТОП

Богатые люди привыкли, вкладывать в себя, но речь идет не о новых туфлях или сумочке за баснословные деньги, а об интеллектуальном вкладе. Их нередко можно встретить на семинарах, лекциях, мастер-классах. Помимо основной работы, они обязательно обучаются чему-то новому и внедряют это в свою жизнь.

Зачем это нужно? Существует хорошее правило: «Чем больше

вложишь, тем больше получишь». Оно работает безотказно! Новое мышление, сформированное в ходе очередного семинара, может вывести на новый уровень дохода.

5. ХОРОШИЙ ОТДЫХ

Кто хорошо работает, тот хорошо отдыхает - это правило должно соблюдаться. Если все силы отдавать работе, надеясь, что это окупится сторицей, можно дойти до эмоционального выгорания. К тому же, отдыхая, мы можем почувствовать, ради чего трудились.

Важен не только своевременный отпуск, но и короткие перерывы. Можно и нужно позволять себе передышки, перерывы на чай, встречи с друзьями после продуктивного рабочего дня.

6. КОНТРОЛЬ РАСХОДОВ

Со стороны может показаться, будто богатые люди - невероятные транжиры, но это не так. Напротив, они знают цену деньгам и умеют их считать.

*** Начните пользоваться приложением для контроля доходов и расходов. Это позволит проанализировать, куда уходят деньги.**

Кстати, пользоваться скидками и выгодными предложениями также не возбраняется. Но это не должно переходить в маниакальное пристрастие. Достаточно не упускать выгоду, если она идет прямо к вам в руки.

7. ОБЩЕНИЕ С УСПЕШНЫМИ ЛЮДЬМИ

Если вы застряли в болоте и не можете выйти на новый уровень, посмотрите, кто вас окружает. Недаром успешные люди придирчиво выбирают себе друзей и партнеров. Если вокруг вас нытики и неудачники, скоро и вы к ним примкнете. Совсем другое дело, если вы находитесь рядом с целеустремленными людьми, желающими что-то изменить в своей жизни.

Пополняйте список своих контактов. Ищите людей открытых, позитивных, интересующихся окружающим миром.

СОВЕТЫ ОТ ТЕХ, КТО НА ВЫСОТЕ

*** Хватит себя жалеть! Лучше подумайте, как вылезти из ямы.**

*** Не занимайтесь нелюбимым делом - на этом невозможно сколотить капитал.**

*** Перестаньте жадничать. Если не начнете тратить деньги на себя, им просто незачем будет у вас появляться. Только тратить надо с умом.**

*** Не завидуйте и не сравнивайте себя с другими. Это путь в никуда.**

МУЖ НЕ ПРИНИМАЕТ МОЕГО СЫНА

Я второй раз замужем, у меня подрастает сын от первого брака. Но супруг не принимает мальчика: плохо с ним разговаривает. Сын его боится, но и мне страшно вновь остаться одинокой.

Лариса.

Не хотелось бы говорить вам прописные истины, но придется: дети априори важнее мужчин. Подумайте сами: у вас уже был муж, сейчас второй, может, судьба преподнесет третьего. Они будут сменять друг друга, а дети так и останутся с вами.

Ваши приоритеты нарушены, а голос разума заглушает любовь к мужчине и страх остаться одной. Хотя одна вы теперь вряд ли когда-либо будете - у вас есть ребенок. Вам стоит пересмотреть текущие отношения. Здоровые ли они, если партнер не уважает вашего сына, если, вы сами постоянно подстраиваетесь под мужчину? Подумайте о сыне: каково ему видеть, что мама явно не на его стороне и посторонний дядя может влиять на его судьбу?

Выход из сложившейся ситуации - строго ограничить мужа в путях воздействия на ребенка. Попытаться создать для сына благоприятную обстановку. Если не получится - увы, развод.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ЧЕМ ПСИХОЛОГ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПСИХИАТРА?

Психолог не дает клятву Гиппократата. Это не врач, а специалист, получивший образование в сфере психологии. Как правило, такие профессионалы трудятся в области педагогики, социологии, управления персоналом и т.д. Они не назначают лекарств и работают через терапевтическую беседу.

Психиатр - врач, который лечит людей с психическими заболеваниями. Он способен помочь при неврозах, шизофрении, умственной отсталости в некоторых случаях и т.д. Он может выписывать рецепты и проводить аутотренинги, действовать на человека с помощью гипноза. К психиатру обращаются в сложных случаях, когда психолог, с имеющимся у него арсеналом умений и техник, помочь не в состоянии.



МОЖНО ЛИ СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ НА РАССТОЯНИИ?

Мой возлюбленный уезжает в другую страну на год. Я очень переживаю из-за того, как это повлияет на наши отношения

Галина.

Отношения на расстоянии - серьезное испытание для любой пары. В некотором роде это проверка на прочность. После этого можно идти дальше, строить семью. Но для начала важно понять, что вам обоим это нужно, желание сохранить отношения - не только ваше желание.

Если по поведению, поступкам и словам возлюбленного понятно, что ему также небезразлична эта ситуация, вам в помощь несколько правил.

Прежде всего, поддерживайте контакт. Общайтесь, благо сейчас это можно сделать с помощью Интернета, социальных сетей, мессенджеров и т.д. Заведите себе ежедневные ритуалы - например, совместные ужины по Skype, за которыми вы будете рассказывать

друг другу, как прошел день. Давайте партнеру понять, что он все также важен для вас: спрашивайте у него совета, жалуйтесь на начальника, делитесь радостями. Хорошо, если вы вместе будете строить планы на будущее, например обсуждать, чем займетесь, когда возлюбленный вернется.

Подводные камни отношений на расстоянии - ревность и попытка контролировать человека. Не попадитесь в эту ловушку. В вашей ситуации необходимо полное доверие. А чтобы ваш мир не сузился до одного человека, находящегося далеко от вас, старайтесь, как и прежде, встречаться с друзьями, общаться с родственниками, Заниматься хобби. Так и время до долгожданной встречи пролетит незаметно.

МНЕ ЖАЛКО ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ

Я неплохо зарабатываю, но все время боюсь потратить лишнее. Мне спокойнее, когда у меня есть заначка. Но, с другой стороны, так обидно: новые туфли не купить, в кафе не сходить. Есть ли золотая середина?

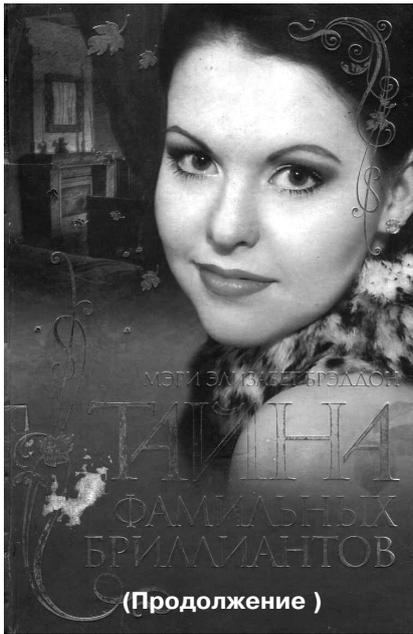
Ольга.

Золотая середина есть всегда, особенно в отношении к деньгам. Разбрасываться ими, конечно, не стоит, но и постоянно экономить, особенно, когда в этом нет нужды, тоже не лучшая стратегия. Одним словом, финансы все время должны быть в разумном обороте.

Вам стоит сразу после получения зарплаты разделить ее на две части. Они могут быть равными или неравными - решайте сами. Пер-

вую отложите «на черный день», чтобы вам было спокойнее. А вторую тратьте с чистой совестью.

Заранее составьте план трат на себя. Например, решите, что в этом месяце вы отправитесь в спа, купите себе новую сумку или просто посидите в кафе с друзьями. Возможно, вам понадобится пара месяцев, чтобы войти во вкус. Но со временем вы поймете, как важно для женщины баловать себя.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

облегчить, если возможно, это горе! Мне показалось, что на вас очень сильно подействовало известие об убийстве в Винчестере. Я много раз обдумывал это обстоятельство и теперь почти уверен, что перемена в вас началась именно с того дня, когда вы услышали от матушки об этом страшном происшествии. Я невольно заключил, что вы принимали какое-нибудь участие в несчастной жертве. Даже, оставив это в стороне, знакомство ваше с Джозефом Вильмотом, с обстоятельствами, предшествовавшими его смерти, быть может, способно пролить новый свет на это ужасное дело. Мысли эти постоянно преследовали меня, и вот я решился прямо прийти к вам и спросить, не имели ли вы чего-нибудь общего с несчастным человеком?

Первым ответом Маргариты на слова молодого человека было сдержанное рыдание, но вскоре она успокоилась.

— Да, вы не ошиблись, мистер Остин, — произнесла она тихо, — у меня было много общего с несчастным человеком. Я вам все расскажу, только не здесь, — прибавила она, оглядываясь на домики соседей, где в окнах уже мелькали огни, — здесь такой любопытный народ.

Девушка плотнее закуталась в платок, вышла из садика и пошла рядом с Клементом к речке.

Тут, прохаживаясь по берегу, совершенно безлюдному в ту пору, Маргарита открыла ему свою тайну. Сдерживая все излишние порывы чувств, она в немногих словах раскрыла перед ним повесть своей жизни.

— Джозеф Вильмот — мой отец, — начала она. — Быть может, он не был тем, что в свете зовут хорошим отцом, но он любил меня и был мне дорог. Мать моя была дочерью джентльмена, флотского капитана, по имени Тальбота. Она встретила с отцом у одной дамы, которая давала ей уроки музыки. Мать моя не знала, кто он и откуда. Она знала только, что он называл себя Джемсом Вентвортом; они полюбили друг друга. Мать моя была в то время еще очень молода — сущий ребенок, только что выпущенный из школы, и вышла за отца наперекор советам своих друзей. В одно прекрасное утро они обвенчались в какой-то маленькой церкви и отправились просить прощения у отца, но тот не простил моей матери и по-

клялся, что после этого не пустит ее себе на глаза, и сдержал слово: он никогда более не видел ее и простил ее только тогда, когда она лежала в гробу. Тогда сердце капитана Тальбота смягчилось: он в первый раз посетил отца и даже предложил взять меня к себе и воспитать вместе со своими меньшими детьми. Отец мой на это не согласился. Он очень горевал по жене, хотя неоднократно признавался, что при жизни часто обходился с ней не так, как следовало бы. Впрочем, я очень смутно припоминаю это грустное время. После смерти матери началась для нас скитальческая, горемычная жизнь. Иногда наши дела как будто и поправлялись. Отец найдет, бывало, место и примется трудиться прилежно, неутомимо, но, увы, всегда ненадолго; довольно было одного намека, одного злобного слова, и отец мой лишался места: ему верить никто не решался, хотя он вел себя безукоризненно, но риск был слишком велик. Не нашлось ни одной милосердной души, чтобы решиться на такой риск и обратить несчастного отверженца на путь истинный; не нашлось ни одной души, которая сказала бы: «Я знаю, ты совершил преступление; я знаю, ты не имеешь доброго имени; но я забуду это пятно в твоём прошлом и помогу тебе искупить его». Повстречайся отец с таким благодетелем — и все пошло бы иначе.

Потом Маргарита передала Клементу последний свой разговор с отцом; рассказала ему, как отец отзывается о Генри Дунбаре, и показала письмо, адресованное в Норфольк, где старик-конторщик намекал на власть, которую брат его мог иметь над своим хозяином. Маргарита не забыла рассказать мистеру Остину и о своих неудачных попытках увидеться с Дунбаром в Винчестере и Лондоне, и о письме, которое тот написал ей в надежде купить ее молчание.

— С тех пор, — заключила молодая девушка, — я получила по почте два пакета с вложением ста фунтов стерлингов и с надписью внутри конверта: «От верного друга». Оба пакета я возвратила, потому что знала, откуда они. Я отправила их обратно на имя Генри Дунбара, в контору банка на улице Св. Гундольфа.

Клемент Остин слушал рассказ Маргариты с большим вниманием.

Маргарита взглянула на него, и задумчивая улыбка пробежала по ее красивому лицу. Да, ей нужно было участие, которое слышалось в звуках этого сильного мужского голоса. После смерти отца и несчастных поездок в Винчестер и Портланд-Плэс она избегала людей; горе, постигшее ее, стаяло преградой между ней и светом с его мелочными дрязгами. Для бедной девушки каждое ласковое, доброе слово было дорого, и непрощенные слезы появились у нее на ресницах.

До этой минуты она ни с кем не делилась своим горем. Во всей округе она слыла за Маргариту Вентворт, и когда она надела траур, то сообщила немногим близким своим соседям о смерти отца, но утаила от них горестные обстоятельства, сопровождавшие ее. Бедняжка не имела друга, с кем бы могла поделиться грустной тайной, и неслла одна свое тяжкое бремя. Поэтому дружеский тон Клементы возбуждал небывалое, отрадное чувство в ней. К тому же Маргарита не забыла участия, какое выказал ей молодой человек в тот вечер, когда она впервые услышала об убийстве.

— Матушка очень о вас беспокоится, — продолжал Клемент, — она заметила разительную перемену в вас за эти три-четыре недели, хотя вы по-прежнему добры и снисходительны к моей маленькой племяннице, которая, надо сказать, делает огромные успехи, с тех пор как вы ею занимаетесь. Но матушка не могла оставаться равнодушной при виде перемены, которую мы оба заметили в вас. Я боюсь, вас постигло какое-то горе. Что бы я дал, мисс Вентворт, чтобы помочь вам или

Все это очевидно доказывало преступность мистера Дунбара. К тому же полиция, несмотря на все свои розыски, не нашла даже повода подозревать кого-то другого в винчестерском убийстве.

— Очень вам благодарен, мисс Вильмот, — сказал он тихо, — что вы доверили мне свою тайну. Вы всегда найдете во мне человека, готового помочь вам, если помощь моя может как-нибудь пригодиться. Если вы пожалуете завтра вечером к моей матушке на чашку чаю, то мы сможем серьезно переговорить об этом деле. Матушка моя — женщина умная и очень вас любит и уважает. Вы доверитесь ей, не правда ли?

— Я готова, — с радостью отвечала девушка.

— Вы, я уверен, найдете в ней истинного друга.

Между тем они успели возвратиться к калитке садика. Клемент Остин протянул ей руку.

— Доброй ночи, мисс Вильмот.

— Доброй ночи.

Маргарита вошла в комнату, а мистер Остин медленно направился домой, мимо живописных, убогих домиков, тонувших в зелени деревьев, и великолепных дач с готическими окнами и башнями, громоздившихся вдоль дороги.

Клемент Остин от всей души сочувствовал бедной одинокой девушке. «Беденькая, — подумал он, — всеми брошенная одинокая сиротка».

Но сильнее всего занимало его то, что он слышал о Генри Дунбаре. Чем больше он обдумывал слова мисс Вильмот, тем очевиднее казалась ему виновность банкира. Тут был не один намек, а целый ряд улик против преступника.

Тайна, посредством которой Джозеф Вильмот мог держать в руках мистера Дунбара; волнение, обнаруженное банкиром в соборе; положительный отказ видеться с дочерью убитого, попытки подкупить ее — все это были немаловажные улики. Клемент Остин теперь подозревал миллионера, как подозревали его Маргарита Вильмот и Артур Ловель.

Итак, теперь уже трое полагали, что мистер Дунбар — убийца Джозефа Вильмота.

XIX РАЗОЧАРОВАНИЕ ЛОРЫ ДУНБАР

Артур Ловель часто ездил в Модслей-Аббэ; его там принимали очень любезно, и молодой человек не имел сил противостоять искушению. Он видел Лору Дунбар и проводил с ней целые часы, потому что его общество всегда нравилось избалованной девушке. Он ей казался

тем, чем обещал быть, то есть братом, добрым, преданным, любящим братом, но не более. Он был ей дорог по воспоминаниям о счастливом детстве. Она была ему благодарна за все его попечения и заботы о ней; она любила его, но любила, как брата. Иная, более глубокая, более пламенная любовь не проснулась еще в ее детском сердце.

День шел за днем, молодой человек преклонялся пред своим идолом и был счастлив — увы! — роковым для него счастьем. Он забывал обо всем на свете, видел только одно прелестное личико, приветливо улыбавшееся ему. Он забыл даже о винчестерском убийстве, о своих мрачных подозрениях. Быть может, он и не забыл бы о сомнениях, поселившихся в нем при первом свидании банкира с дочерью, если б он часто видел Генри Дунбара; но владелец Модслей-Аббэ почти не показывался своим гостям. Он поселился в приготовленной для него половине и редко выходил в общие комнаты. Он или сидел у себя, или гулял один по тенистым аллеям парка. Еще любил он ездить верхом на великолепной лошади, доставшейся ему по наследству от Персиваля Дунбара. Это был кровный жеребец, но несколько сильнее и статнее обыкновенной лошади чистой крови. Рыжая шерсть его блестела, как атлас, глаза у него были большие, шея длинная, он отличался всеми статьями, которыми арабы всего более дорожат в своих любимых берберийских лошадях. Генри Дунбар очень привязался к этой лошади и выстроил для нее особую конюшню в саду близ своей уборной, которая, как все его комнаты, находилась на нижнем этаже Модслей-Аббэ. Грум мистера Дунбара спал в комнате неподалеку от конюшни, таким образом, он и лошадь были готовы к услугам банкира в любое время дня и ночи.

Генри Дунбар обыкновенно катался рано утром или в сумерки перед обедом. Он был очень гордый и необщительный человек. Тотчас по его приезде в Англию к нему явились все соседи поздравить его с возвращением; он принял их очень любезно, поблагодарил за расположение к нему, но в его обращении было что-то отталкивающее. По настоянию своей дочери он дал большой обед, бал и утренний концерт; но, когда соседи хотели отплатить ему за гостеприимство, он отказался от всех приглашений, ссылаясь на свое нездоровье. Он объявил, что здоровье его совершенно расстроено долгим пребыванием в Калькутте, и потому он не в силах поддерживать знакомство; что же касается Лоры, то она могла

ездить куда и сколько хотела, конечно, в сопровождении пожилой родственницы.

Однако на вид Генри Дунбар был сильным, здоровым мужчиной. Он был всегда бледен, но это был единственный признак болезни, о которой он столько говорил. Он вставал очень рано, ездил несколько часов на своей любимой лошади и возвращался домой к чаю; оставшееся утро он проводил в своей роскошной гостиной, читал, писал, а чаще всего просиживал у камина целыми часами в мрачных думах. В шесть часов он обедал один в своей комнате, так как, по его словам, здоровье не позволяло ему обедать за общим столом. Вечер он тоже проводил в одиночестве и очень поздно ложился спать. По рассказам слуг, в эти часы он пил немилосердно и никогда не ложился трезвым. В доме все его уважали и боялись, но никто не любил. Его молчаливый и скрытный характер не мог быть по сердцу людям, привыкшим к доброму, веселому старику Персивалю Дунбару, который был ласков со всеми, начиная с нарядной экономки в шелковых платьях до последнего мальчишки на конюшне. Нет, нового владельца Модслей-Аббэ не любили.

Дни шли за днями, Генри Дунбар продолжал вести свою уединенную, мрачную жизнь. Сначала Лора нарушала его уединение, старалась своими ласками и веселым разговором разогнать его тоску, но вскоре увидела, что все ее попытки напрасны и только сердили отца, и ее легкие шаги все реже раздавались в уединенных комнатах Генри Дунбара.

Модслей-Аббэ был громадным, старинным зданием, выстроенным по частям в различные царствования. Самой старинной частью был северный флигель, в котором поселился мистер Дунбар. Архитектура этого флигеля напоминала эпоху Плантагенетов; в толстых каменных стенах были прорублены длинные, узкие окна с цветными стеклами, в которых красовались гербы благодетелей аббатства. Внутри комнаты были украшены полинявшими обоями; резные дубовые потолки почернели от времени. Спальня и уборная мистера Дунбара выходили в небольшой двор, обнесенный каменной оградой, под тенью которой когда-то гуляли монахи. Посреди двора был маленький садик, в котором цвели высокие георгины и великолепные гортензии. В этом-то саду Генри Дунбар и выстроил конюшню для своей любимой лошади.

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

Необычный гороскоп



ЗОДИАК В ВОДЕ!

Как известно, вода - мощнейший проводник энергии. Если ваш отпуск будет проходить рядом с водоемом - морем, озером, рекой, не упустите возможность зарядиться позитивной энергией на год вперед. С учетом вашего знака, конечно.

ОВЕН

Энергичным и активным Овнам подойдет плавание кролем. Это когда нужно плыть на животе, поочередно совершая гребки руками вдоль тела. Лицо во время плавания находится в воде, чтобы сделать вдох, приходится повернуть голову вбок. Кажется, сложно? Для Овна овладеть таким стилем - пара пустяков! Не успеешь оглянуться, а он уже поставил новый рекорд по скорости.

ТЕЛЕЦ

Рожденные под этим знаком любят тратить время с пользой. Не только зарядиться положительной энергией от воды, но и прокачать мышцы. Тельцам рекомендуется выполнять приседания в воде - одно из самых энергозатратных упражнений аквааэробики. Вариантов приседаний масса, в том числе с поворотами корпуса, наклонами, приспособлениями для тренировки рук.

БЛИЗНЕЦЫ

Общительные «близняшки» терпеть не могут одиночество, тем более на отдыхе. Для них лучший вариант подзарядки - водное поло. И весело, и полезно. Главное - играть с позитивными, открытыми людьми. Если в команде появляется эгоцентричный, раздражительный тип, от игры лучше отказаться. Иначе есть риск впитать его энер-

гетику и зарядиться не позитивом, а негативом.

РАК

Этот знак ценит спокойствие и гармонию. Наиболее подходящие для него водные процедуры - плавание на спине. Во время него не нужно никуда спешить, лишь делать круговые движения руками и держать икры параллельно поверхности воды. Плавая, Ракам необходимо сосредоточиться на светлых, радостных образах и думать о том, какую пользу приносит им вода. Получится своего рода медитация.

ЛЕВ

Появившиеся на свет под покровительством Солнца жить не могут без борьбы. Им постоянно нужно преодолевать препятствия, иначе просто скучно. Хороший совет для Львов: плавайте под водой, задержав дыхание. Старайтесь увеличивать время погружения каждый раз и радуйтесь своим достижениям. Только не старайтесь произвести на кого-то впечатление, а тренируйтесь для себя.

ДЕВА

Шестой знак не любит шума и суеты. Плавание брассом больше всего подходит его представителям. Брасс - довольно медленный стиль, при котором

руки и ноги движутся параллельно поверхности воды. Овладеть им не так просто, но Девы и не стремятся ставить рекорды. Им важнее почувствовать свое тело, работу мышц, причем обязательно в сочетании с неторопливым течением мыслей.

ВЕСЫ

Уравновешенным и спокойным Весам не нравится быстрый темп и резкие движения. Советуем им обратить внимание на ходьбу в воде. Она позволяет двигаться в наиболее комфортном темпе, время от времени ускоряясь или замедляясь. Весы сами могут придумать способ ходьбы: со сгибанием или подниманием ног, приседаниями и т.д. Главное - сохранять позитивный настрой.

СКОРПИОН

Среди Скорпионов много созерцателей. Они обожают долгие прогулки, во время которых любят красивые виды. Отличный способ для Скорпионов соединить приятное с полезным - прогулки босиком по мелкой воде. Так они будут взаимодействовать со стихией, не отвлекаясь от любования пейзажем. Достаточно, чтобы уровень воды доходил до щиколотки и не затруднял движений.

СТРЕЛЕЦ

Одно из главных качеств девятого знака - любопытство. Стрельцы стремятся узнать и попробовать как можно больше нового, чтобы получить яркие впечатления. Им обязательно понравится плавать с маской или аквалангом. Так они откроют для себя удивительный подводный мир и ощутят благотворное воздействие водной стихии.

КОЗЕРОГ

Баттерфляй - вот что нужно Козерогам. Довольно сложный стиль, при котором руки и ноги работают симметрично. Но при наличии упорства и целеустремленности, которых Козерогам не занимать, можно добиться прекрасных результатов!

ВОДОЛЕЙ

Мудрым и рассудительным Водолеям придется по нраву свободное плавание на волнах. Для этого нужно лишь расслабиться и позволить волнам себя «катать». В такие моменты особенно сильно ощущается энергия воды, ее положительное воздействие на тело и мысли. Она успокаивает, освобождает от стресса, нервозности.

РЫБЫ

Пожалуй, никто не любит купаться, как Рыбы! Они готовы сидеть в воде буквально до посинения, их невозможно выманить на берег, чтобы позагорать. Да и не нужно! Рыбы получают огромную подпитку от родной стихии и стараются провести с ней побольше времени. Даже если они не очень хорошо плавают, «общение» с водой пойдет им на пользу. Более эффективного энергетического заряда для них не найти.

ПРОЧЬ, БУКАШКИ!

* Мелкие белые букашки (подуры) в цветочные горшки попадают вместе с перегноем. Поэтому при пересадке земляной субстрат всегда пропаривайте на огне, и подуры не будут беспокоить ваши цветы. Если все же по неосторожности занесли букашек, попробуйте обработать растение одним из следующих средств.

* Залейте 100 г чистотела 1 л кипятка, настаивайте один день. Процедите и опрыскивайте жидкостью цветы и землю.

* Смешайте в равных частях толченый древесный уголь и табачную пыль. Припорошите смесью землю в горшках и основания цветов.

* Залейте 40 г измельченных табачных листьев 1 л кипятка, настаивайте 2 дня. Процедите, растворите в настое 5 г мыльной стружки и опрыскивайте цветы.

После обработки посыпьте землю в горшках сантиметровым слоем промытого песка. После таких процедур подуры должны пропасть.

С ЗЕЛЕНКОЙ СПРАВИЛИСЬ ВОДКА И ЛИМОННЫЙ СОК

Внучка случайно перевернула открытый пузырек зеленки. Я собрала не успевшую впитаться жидкость бумажными салфетками. Развела водку с лимонным соком (1:1), смочила в этой смеси ватный тампон и протерла испорченный пол. Пятно с линолеума сошло.

С. Емельянова



Пригодится

* Чтобы брюки не электризовались и не прилипали к ноге снизу, к внутренним швам каждой штанины приколите по булавке.

* Трудные загрязнения в ванной поможет удалить салфетка, пропитанная уксусом. Оставьте ее на пятне на 30 минут.

* Ершик для унитаза и подставка будут чистыми, если налить в нее дезинфицирующее средство и оставить на полчаса.

* Обнаружили на одежде пятно от чая? Положите на него дольку лимона. Через полчаса просто постирайте вещь.

* Смочите тряпочку в заварке и протрите деревянные столы, стулья, тумбочки. Благодаря этой процедуре мебель не только очистится, но и заблестит.



НАХОДКИ ДЛЯ ДОМА

Чем плотнее губка для мытья посуды, тем меньше моющего средства расходуется. Средство можно залить во флакон с пульверизатором. Это тоже поможет сэкономить.

Ножи будут острыми, если держать их под углом 10-30 градусов. Разделочные доски из стекла, металла, камня и керамики быстро затупляют ножи.

Утюжок для распрямления волос отлично подойдет, когда нужно быстро разгладить складки на одежде. Особенно это удобно в поездке.

Избавить обувь от запаха поможет перекись водорода. Протрите обувь внутри ваткой, смоченной перекисью, и дайте хорошо высохнуть.

ЗАБУДЬТЕ О ГРЯЗНОЙ ДУХОВКЕ

* Чтобы очистить духовку от нагара, нагрейте ее до 150 градусов и выключите. Поставьте в нее емкость с горячей водой и тарелку с нашатырем. Через 8 часов в нашатырь добавьте 3 чайн. ложки моющего средства, 1/2 чашки теплой воды и протрите духовку.

* С помощью соли легко очистить даже жирный противень после приготовления мяса и птицы. Но делать это нужно сразу, пока жир не присох. После того как противень слегка остыл, слейте с него весь оставшийся жир, а затем по-

сыпьте загрязненную поверхность солью. Через несколько минут, когда она впитает остатки жира, соберите ее и выбросьте. А противень тщательно протрите бумажными салфетками. После этого помойте его с помощью обычного моющего средства.

* Застелите дно таза старым полотенцем. Поместите решетку для духовки на полотенце и залейте горячей водой. Добавьте 1/2 стакана моющего средства для посуды или соды. Оставьте решетку в мыльной воде на 5 часов. После потрите ее жесткой губкой.

Я БЫЛА УВЕРЕНА, ЧТО НАША ЛИЗА НЕ СТАНЕТ ТОЧИТЬ КОГОТКИ О МЕБЕЛЬ...

Мы же купили ей когтеточку. Не тут-то было! Кошка успевала точить когти и об диван. Мы даже мебель подбирали так, чтобы обивочная ткань на ней была плотной и гладкой и на ней не оставалось бы затяжек от цепких коготков. Но все равно кошка умудрялась выдирать из гладкой обивки нитки. Особенно ей нравилось драть кресло. Но мы нашли выход из положения. Поменяли на кресле обивку. На заднюю и боковые стенки кресла муж приклеил полоски широкого двустороннего скотча. Лизе эта идея не понравилась - лапки прилипали. Первое время она сердилась, фыркала, когда подходила к креслу, а теперь,



к нашей радости, оставила его в покое. Около месяца постоянно кресло оклеенное и несимпатичное, зато потом мы сняли скотч, а обивка осталась целой.

И. Чубанова.

МАСТЕРИЦА



12 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

С их помощью
обработка продуктов,
хранение и готовка
станут легче
и радостнее!

1. Чтобы в кухонном шкафчике разместить побольше посуды, прикрепите к верхней части полки крючки на шурупах и повесьте на них кружки. Теперь на полку можно поставить несколько стоп тарелок.

2. При хранении в холодильнике зеленый салат быстро вянет. Этот процесс можно отсрочить, если разделить салат на листья, сложить в стеклянную банку и отправить в холодильник в таком виде.

3. Бульон в супе с лапшой получится прозрачным, если лапшу предварительно окунуть в кипящую воду в другой кастрюле, а после уже добавить в основное блюдо.

4. Не используемую по назначению подставку для торта поставьте около кухонной мойки и храните на ней мыло, губки и моющие средства для посуды.

5. Если вы предпочитаете кофе, сва-

ренный в турке, то лучше использовать для его приготовления зерна средней или светлой обжарки. Тогда напиток не будет горчить, и вкус получится более мягким.

6. Перед тем как закатывать стеклянную банку с домашними консервами, смажьте жестяную крышку по краю небольшим количеством растительного масла. Оно спасет крышку от разрыва при работе с закаточной машинкой.

7. Разогревая еду в микроволновой печи, всегда накрывайте блюдо пластиковым колпаком. Это спасет печь от загрязнений, жирового налета и неприятного запаха.

8. Картошка в мундире не разварится, если перед готовкой сделать в каждом клубне несколько проколов зубочисткой.

9. Перед выдавливанием сока из лимона заверните плод в марлю, и тогда косточки останутся в ней.

10. Перед заморозкой фрукты и ягоды лучше сложить не в пакеты, а в небольшие пластиковые баночки или контейнеры. Это не даст фруктам и ягодам слипнуться при хранении в морозилке, да и доставать их небольшими порциями будет гораздо удобнее.

11. Быстрый джем из ягод можно приготовить в микроволновке. Выложите ягоды (250-300 г) в глубокую тарелку, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и сахар по вкусу. Измельчите или перетрите все ингредиенты и отправьте в печь. Через 5 мин. джем будет готов!

12. Растопить шоколад можно в мультитварке. Выберите емкость, которая по размеру соответствует чаше мультитварки, положите в нее кусочки шоколада. Налейте в чашу воды и включите режим «на пару». После закипания воды поставьте на чашу емкость с шоколадом и помешивайте его до полного растворения.

Несколько важных правил

Конечно, лучше всего проводить гадания в специально предназначенные для этого дни - на Святки, под Новый год, на Радоницу и проч.

В это время энергетика Космоса открыта и получить ответ проще.

Но благодаря уникальным свойствам воды гадания с ее помощью и в обычные дни дают вполне достоверные сведения о будущем.

Главное соблюсти несколько нехитрых правил.

Вода должна быть не из-под крана - там она мертвая.

Идеально, если это будет вода родниковая.

Но если такой найти возможности нет, то можно использовать талую воду (для этого надо купить в магазине воду без газа, заморозить ее, а потом растопить).

Проводить гадания лучше всего в одиночестве либо с близкими по духу людьми - уж всяко не с теми, кто будет над вашими действиями подшучивать и все происходящее обесценивать.

Собственный настрой должен быть исключительно позитивным, любые переживания и негативные мысли будут искажать энергетику ответов.

Емкость для воды может быть любой, кроме металлической - металл сильно «гасит» энергетику воды.

Гадания на суженого

Самое простое гадание заключается в том, чтобы у изголовья своей кровати поставить кувшин с чистой водой и кружку/бокал и, ложась спать, трижды произнести: «Суженый мой, ряженный, приходи. В моем доме чистая водица. После долгого пути дам тебе напиток!»

Во сне ваш суженый обязательно даст о себе знать, попросив испить водицы.

Да или нет

Во многих гаданиях получить ответ на свой вопрос можно, только сформулировав вопрос для однозначного ответа.

Если вы готовы задавать такие вопросы, то используйте для этого магические способности воды.

Возьмите обычный стакан, налейте в него воды до краев и задайте воде вопрос, на который можно ответить «да» или «нет». После этого поставьте стакан в морозилку или за окно/на балкон, если погода позволяет.

А наутро смотрите на результаты.

Если вода замерзла так, что поверхность гладкая, почти зеркальная, ни бугорков никаких, ни пузырьков, то ответ на ваш вопрос однозначно положительный. Если же лед в стакане пузырится, покрыт трещинами или волнами, то ответ будет отрицательным.

Ответ неоднозначен, если вода не замерзла или замерзла не до конца. Значит, ответа на ваш вопрос на данный момент у Вселенной просто не имеется.



ВОДА ПРОРИЦАЮЩАЯ

Уже давно ни для кого не секрет, что вода является одним из самых лучших проводников энергии и хранителей информации. Этим объясняется тот факт, что гадания с ее использованием являются едва ли не самыми точными.

Ответ «да» или «нет» можно получить и при подсчете кругов на воде.

Для этого нужно взять небольшую, но желательно широкую емкость и подходящий по размеру камушек. Емкость наполняем водой, камушек держим в руке и, задав волнующий нас вопрос, бросаем его в воду. Быстро считаем, сколько кругов на воде образовалось от него.

Если число кругов четное, ответ «да»; если нечетное, то ответ «нет».

Еще одно гадание с использованием воды, где можно получить однозначные ответы.

Для него потребуется емкость с водой и свеча - желательно церковная, но подойдет и любая другая желтого цвета. Налейте в емкость воды, зажгите свечу и, задав свой вопрос, капните воском от свечи в центр емкости с водой. По форме капель воска, которые застынут в воде, получите ответ. Положительным он будет только в том случае, если капля будет иметь ровные круглые очертания.

Если же она похожа на бесформенную кляксу, то ответ отрицательный.

Гадание

с помощью «лодочки»

Для такого гадания потребуются небольшая емкость в виде пиалы или глубокой тарелки, свеча и половинка скорлупы грецкого ореха.

В емкость надо налить воды почти до краев, в половинку скорлупы от ореха закрепить свечу, зажечь ее, задать вслух вопрос, на который хочется получить ответ, и пустить «лодочку» со свечой в «свободное плавание».

Дальше - смотреть, как будет двигаться эта самая «лодочка».

Если по часовой стрелке, то ответ «да», если против часовой, то ответ «нет».

Здесь важно иметь терпение, потому что «лодочка» может какое-то время не двигаться вообще. Держите в голове свой вопрос и наблюдайте. Через какое-то время вы получите ответ на заданный вопрос.

С помощью такой «лодочки» можно погадать на события, которые вас ждут в будущем.

Правда, для этого желательно взять емкость побольше и, написав на листочках желаемое будущее (замужество, подарок, покупка машины, новая работа, улучшение финансового положения, рождение ребенка и проч.), разложить эти листочки по краям емкости, чтобы один их край был в воде.

Пуская «лодочку» в «свободное плавание», загадываем, что случится с нами в ближайшем будущем именно то, что написано на листочке, к которому наша «лодочка» приплывет первой. Тоже требуется терпение, потому что это произойдет далеко не сразу - «лодочка» может долгое время «дрейфовать» по середине емкости с водой.



КРАСИВЫЕ БРОВИ ЧТО В МОДЕ?

Макияж считается незавершенным без красиво уложенных бровей. Но мода на них в 2023 году изменилась. Рассказываем о техниках и лайфхаках от ведущих визажистов.

Лучше записаться на коррекцию бровей в салон, чем экспериментировать в домашних условиях. Мастер подберет идеальную форму, в зависимости от ваших природных данных. Останется лишь поддерживать полученный результат.

На любой вкус!

Среди предложенных вариантов есть довольно экстравагантные, однако только попробовав, вы сможете решить, подходит ли это именно вам.

Слегка изогнутые

Естественные брови с мягким изгибом считаются универсальными и подходят любой форме лица. Это брови-дуги с едва заметным подъемом посередине. Никаких острых углов и графичных линий!

Для макияжа можно использовать тени в тон бровей. Нанесите их на волоски, а затем аккуратно прочешите брови специальной щеточкой.

«Влажные»

Влажный финиш зарекомендовал себя в сфере мейкапа: тон с мерцающими частицами сегодня на пике популярности. В этом году визажисты решили поэкспериментировать и создали «влажные» брови.

Волоски необходимо покрыть толстым слоем прозрачного геля. Сверху наносят глиттер - серебристый или золо-

тистый. Его можно заменить сухим хайлайтером - рассыпчатым или спрессованным. Идеальный вариант для вечеринки!

«Мыльные»

С помощью этой укладки можно сделать брови визуально более густыми. Вам понадобится специальное мыло для макияжа.

Чтобы уложить и зафиксировать волоски, распылите на поверхность мыла дезинфицирующий спрей. Наберите щеточкой-ершиком небольшое количество продукта и прочешите волоски в противоположном естественному росту направлении.

Приятный бонус: «мыльная» укладка считается одной из самых стойких.

Осветленные

Считается, что осветленные брови превращают лицо в «чистый холст» и позволяют создавать на нем шедевры макияжа. Волоски становятся светлыми, практически белыми, за счет крем-краски или перекиси водорода.

Светлые брови подойдут блондинкам, сделав образ более нежным и воздушным. Кстати, этот вариант уже успели примерить модель Белла Хадид и актриса Кристен Стюарт.

Яркое решение

Для создания неординарного образа допустимо окрасить кончики бро-

вей тенями - розовыми, фиолетовыми, кирпичными (желательно, чтобы цвет теней совпадал с цветом помады или карандаша для глаз). Затем зафиксировать волоски прозрачным гелем, сделав слегка «взъерошенную» укладку. Идеальный вариант для вечеринки!

✓ **Удобнее всего экспериментировать с яркими оттенками на обесцвеченных бровях.**

Чем нарисовать?

Какие продукты использовать для макияжа бровей?

Карандаш. Незаменимая классика. С помощью карандаша можно прорисовать отдельные волоски и создать легкую тень. Выбирайте классический или автоматический варианты.

Помадка. За счет кремовой консистенции косметическая помадка заполняет пробелы между волосками, благодаря чему достигается эффект густых бровей. Наносите продукт тонкой скошенной кистью.

Маркер. Это косметический фломастер с фетровым аппликатором. Отличается интенсивностью цвета и стойкостью. Но есть существенный минус: он засыхает после 2-3 месяцев применения. Схватывается сразу, так что движения должны быть точными и быстрыми.

Тени для бровей. Идеальны для тех, кто предпочитает естественный макияж. Как правило, тени для бровей состоят из двух контрастных оттенков. Более темным можно заполнить пустоты, более светлым - создать мягкий переход между линиями.

А вот так лучше не делать!

Не совершайте типичные ошибки, создавая брови своей мечты.

1. Слишком широкие. В моде естественные густые брови, однако чересчур широкие полосы над глазами могут придать лицу мужские черты, визуально утяжелить лоб.

2. Сильный изгиб. Считается, что легкий изгиб бровей позволяет создать игривое выражение лица. Но не переборщите: чем сильнее изгиб, тем больше сходство с мультипликационными персонажами.

3. Неподходящий цвет. Темные брови для блондинки? Не стоит! Рыжие брови для брюнетки? Не лучшая идея. Не забывайте о правиле голливудских визажистов: брови должны быть на полтона темнее ваших волос.

4. Графичные. Если брову-мастер предлагает вам нарисовать идеально графичные брови (как по линейке), то этот человек явно не следит за трендами в бьюти-сфере. Ищите специалиста/который сумеет подчеркнуть вашу природную форму бровей и внесет минимум изменений.

Вы не готовы отказаться от макияжа даже в палящий зной? Вот что поможет сохранить косметику в первозданном виде надолго.

1. Выбирайте рассыпчатую пудру. Благодаря легкой текстуре, она не забивает поры и придает личику матовый оттенок. А вот от компактной «пудружки» в зной лучше отказаться. Из-за пота она может собираться в комочки и оставлять впечатление пятен на коже.

2. Замените сухой хайлайтер на жидкий. Это средство придает личику свежий вид. Но как только кожа начинает потеть, светоотражающие частицы в сухом хайлайтере подчеркивают все морщинки и изъяны. Жидкое средство не дает такой побочки и дарит потрясающий эффект.

3. Правильно применяйте тени. Жидкие текстуры как можно скорее растушевывайте, иначе они быстро высохнут и будет труднее добиться ровного цвета. Сухие тени распределяйте тонким слоем влажной кисточкой. Так они лягут крепче! Кроме того, выбирайте нежные оттенки теней. Например, пастельные тона. Даже если косметика поплывет, это будет не так заметно, как в случае с «ядреными» красками.

4. Используйте водостойкую тушь. В отличие от обычной, она не подведет. Как вариант, окрасьте ресницы и брови стойкой краской, которая держится 3-4 недели. Действуйте по инструкции на упаковке.



5 СЕКРЕТОВ СОХРАНЕНИЯ МАКИЯЖА В ЖАРУ!

Возьмите за правило использовать меньше косметики в жаркие дни. Тогда риск, что она «поплывет», значительно снизится.

5. Красьте губки матовой помадой. В жару это лучший вариант! Матовая губнушка не смажется и не потечет. Одно но: такая помада сушит губки. Поэтому накануне вечером увлажняйте их

питательным бальзамом. Либо выбирайте помады-тинты на водной или гелевой основе. Они придадут губам ухоженный вид и помогут избежать сухости.



НОСОГУБНЫЕ СКЛАДОЧКИ: 4 СПОСОБА ИЗБЕЖАТЬ МОРЩИНОК!

Носогубные складочки с возрастом становятся все отчетливее и заметнее. Не хотите с этим мириться? Вот что поможет им противостоять!

1. Не давайте обвисать щечкам. Помните, главная причина, по которой они теряют свои изначальные кон-

туры, - лишний вес. Начните его контролировать. Ешьте небольшими порциями (размером со стакан) 5-6

раз в день. Постепенно щеки подтянутся, носогубка расправится и личико приобретет более молодой вид.

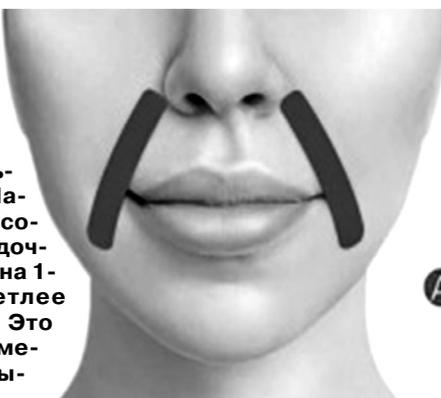
2. Эффективно увлажняйте кожу. Обезвоженные покровы в большей степени склонны к образованию морщинок. Чтобы этого избежать, используйте крем с гиалуроновой кислотой. Этот компонент помогает удерживать влагу в коже и бороться с преждевременным старением.

3. Применяйте косметические пластыри-тейпы. Возьмите две полоски шириной 1 см и длиной 5-7 см. Наклейте их на носогубку.

Спрятать морщинки под силу хайлайтеру - косметике для выравнивания рельефа кожи. Нанесите на носогубные складочки средство на 1-2 тона светлее цвета лица. Это сделает их менее заметными.

Оставьте на 30 мин. Повторяйте 2-3 раза в неделю. Процедура ускорит обменные процессы в коже, запустит ее обновление и поможет сделать морщинки менее заметными.

4. Балуйте личико маской с крахмалом. Она оказывает отличный лифтинг-эффект и подтягивает кожу. Возьмите 2 ст. л. крахмала. Разбавьте их молоком до консистенции густой сметаны. Нанесите средство на носогубные складочки. Подождите 20 мин и смойте водой. Используйте два раза в неделю, и постепенно ваша кожа станет ровнее и моложе!



A



ХАЧАПУРИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Как нет единого рецепта борща, так нет одного рецепта хачапури. А это значит, что нужно попробовать все возможные варианты и выбрать свой, самый любимый!

Традиционно тесто для хачапури готовят на мацони. Но его можно заменить другим кисломолочным продуктом - кефиром, простоквашей или натуральным йогуртом без добавок.

По-аджарски

Эти хачапури нужно есть руками, отламывая по кусочку с расплавленным сыром и обмакивая в желток. Сыра для начинки не жалеют!

Понадобится: мука - 400 г, молоко - 250 мл, растительное масло - 2 ст. л., сухие дрожжи - 1 ч. л., сахар - 0,5 ч. л., соль на кончике ножа, сулгуни - 400-450 г, яичные желтки - по 1 шт. на порцию, сливочное масло - 50 г + для смазывания.

Просейте муку, добавьте сахар, соль и дрожжи. Молоко подогрейте, влейте в муку, добавьте растительное масло. Замесите тесто, уберите в теплое место на 1 ч.

Сыр натрите на крупной терке. Тесто раскатайте. Вырежьте прямоугольники. На края насыпьте сыр, скрутите с торцов. Концы защипайте, сформируйте лодочку.

В середину насыпьте сыр, влейте растопленное масло, смажьте и края теста. Выпекайте при 180 градусах 15-20 мин. В лодочки вбейте по желтку, выпекайте еще 3-5 мин.

По-мегрельски

Главная особенность хачапури по-мегрельски - хрустящий сыр на корочке, который получается при запекании. Причем сыр нужно брать молодой, лучше всего - рассольный.

Понадобится: мука - 1 кг, сахар - 1 ч. л., соль - 2 ч. л., сухие дрожжи - 1 ч. л., растительное масло - 3 ст. л., сливочное масло - 50 г, сыворотка - 350 мл, молодой сыр - 150 г, сметана - 1 ч. л., вода - 300 мл, яйцо - 1 шт.

Соедините сыворотку и воду. Отмерьте 100 мл, добавьте сахар, соль и дрожжи, оставьте на 1 ч. Просейте муку, добавьте опару и сливоч-

ное масло. Замесите тесто, добавляя оставшуюся жидкость. Добавьте масло, уберите в теплое место на 1 ч.

Сыр натрите. Тесто разделите на круглые порции. Посыпьте небольшим количеством сыра, раскатайте. Возьмите сметану с яйцом, смажьте лепешки. Посыпьте сыром. Выпекайте при 200 градусах 15-20 мин.

Ачма

Это вареный пирог - тесто для него нужно отваривать. Особенность ачма-хачапури - в соленой начинке.

Понадобится: мука - 800 г, яйца - 4 шт., вода - 250 мл, растительное масло - 2 ст. л., соль - 1 ч. л., соленый сыр - 800 г, сливочное масло - 200 г.

В воду вбейте яйца, добавьте соль. Муку просейте, сделайте углубление, влейте яичную смесь и масло. Замесите тесто, уберите в тепло на 30 мин. Сыр натрите. Тесто разделите на 8 частей: 7 равных и 1 большую. Ее раскатайте в тонкий пласт размером большим, чем форма.

Вскипятите 5-6 л воды. Опускайте пласты, варите по 1 мин., обсушивайте.

Сливочное масло растопите. Сыр натрите.

Выкладывайте пласты теста друг на друга, смазывайте маслом и посыпайте сыром. Прикройте свисающими краями теста. Выпекайте при 180 градусах 30-40 мин.

В тертый сыр можно добавить творог, чтобы начинка была более нежная.

По-имеретински

Эти хачапури считаются самыми легкими и быстрыми в приготовлении. А сырная тающая начинка внутри придает им особенный вкус и нежность.

Понадобится: мука - 250 г, кефир - 5 ст. л., молоко - 100 мл, растительное масло - 1 ст. л., сухие дрожжи - 0,5 ч. л., сахар - 1 ч. л., соль - 1 щепотка, сулгуни - 150 г, сыр имеретинский - 100 г, яйца - 2 шт.

Соедините муку, сахар, соль, дрожжи и кефир. Уберите в тепло на 1 ч.

Сыр натрите на терке, вбейте яйца. Сформируйте шар.

Из теста сформируйте круг, выложите сырный шар. Соберите края теста, создавая «оболочку». Расплющите, распределите начинку. В центре сделайте отверстие. Выпекайте при 190 градусах 20-25 мин.



По-мегрельски



Ачма



По-имеретински

КРЫЛЫШКО ИЛИ НОЖКА?

КУРИНОЕ ФИЛЕ В КАРАМЕЛИ

500 г куриного филе, 3 ст.л. сахара (или меда), 3 ст.л. соевого соуса, 2-3 зубчика чеснока, 2 ст.л. оливкового масла, соль, кунжут для подачи.

Вам также понадобится сковорода с толстым дном.

Куриное филе вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками (со стороной 1,5-2 см). Посолить их и перемешать, чтобы соль равномерно распределилась по кусочкам. Чеснок очистить и измельчить.

Сковороду с оливковым маслом поставить на большой огонь и хорошо разогреть (огонь не уменьшать до конца готовки). На сковороду высыпать сахар (или выложить мед). Прогреть вместе с маслом, постоянно перемешивая, пока масса не превратится в однородную карамель. Добавить чеснок, быстро перемешать и влить соевый соус. Еще раз перемешать и выложить кусочки курицы (нельзя, чтобы они были холодными, курица должна иметь комнатную температуру). Жарить, постоянно перемешивая, до красивого румяного цвета курицы. Важно не переставать помешивать: подгоревшая карамель будет горчить. Готовые кусочки посыпать семенами кунжута и подать с рисом или овощами.



РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

500 г мякоти бедра, 1 крупное яйцо, 1 головка репчатого лука, 2 ст.л. майонеза, 2 ст.л. муки, зелень укропа и петрушки, соль, специи - по вкусу, растительное масло для жарки.

Куриное мясо вымыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук очистить и также нарезать кубиками. Выложить к курице, посолить и поперчить. Вбить яйцо, добавить майонез, муку и измельченную зелень. Хорошенько все перемешать.

На сковороде разогреть растительное масло. Столовой ложкой брать куриную массу и выкладывать порциями на сковороду. Жарить котлеты с двух сторон до румяной корочки. Подать с картофельным пюре или овощами.



ЗАПЕЧЕННЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ В ПАНИРОВКЕ

8-10 куриных голеней, 150 г майонеза, 4-5 ст.л. столовой горчицы, 3 зубчика чеснока, панировочные сухари, соль, специи - по вкусу.

Куриные голени вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Хорошенько натереть солью и специями. Чеснок очистить.

В миску выложить майонез и столовую горчицу, добавить пропущенные через пресс зубчики чеснока, хорошенько перемешать.

Панировочные сухари высыпать на тарелку. Разместить емкости с сухарями и соусом рядом. Противень застелить пергаментной бумагой.

Куриные ножки по очереди обмакивать в соус (так, чтобы они были покрыты им со всех сторон), а затем хорошенько обваливать в сухарях. Выложить их на противень, застеленный бумагой, и отправить в разогретую до 180 градусов духовку.

Запекать 40-45 минут. Во время запекания можно перевернуть.

Подать с любым гарниром или овощным салатом.





ЦВЕТНИК ВСЕМ НА ЗАВИСТЬ

Обычными клумбами никого не удивишь. А вы попробуйте что-то новое! Цветы можно высадить на дорожках, газоне или даже украсить ими пруд.

Форма и вид цветочной клумбы зависят прежде всего от площади участка, ваших эстетических предпочтений и цели, с которой она создается.

Оформляем дорожки

Для оформления садовых дорожек используют бордюрные клумбы или рабатки. Бордюр - это узкая клумба шириной 30-40 см. Рабатка более широкая - от 50 см до 3 м. И те и другие часто выглядят как ленты, состоящие из одного или нескольких видов цветов.

В бордюрах растения подбирают, как правило, одной высоты, компактные, иногда даже почвопокровные, с плотной листвой или пышной шапочкой соцветий. Например, петунии, бархатцы или почвопокровные розы.

Рабатки разбивают не только вдоль дорожек, но и вдоль строений и оград. Они могут быть симметричными или асимметричными, односторонними и двусторонними. В односторонних самые высокие виды цветов высаживают в дальнюю, а низкие - в ближнюю от дорожки часть. Например, по ближнему краю может идти циннерария, а по дальнему - сальвия. Или по ближнему мускари, а по дальнему - полоса тюльпанов. В двусторонних рабатках самые высокие растения сажают в среднюю линию, а низкорослые - по краям.

✓ Цветочные полосы могут четко повторять форму садовой дорожки или быть фигурными.

Цветовые пятна на газоне

Если клумба создается для того, чтобы разнообразить однотонный ковер газона, можно выбрать для нее геометрическую форму - сделать квадратной, прямоугольной, треугольной, овальной, круглой или многоугольной. Некоторые создают несколько форм и каждую засаживают цветами одного оттенка. В итоге получается зеленый газон с голубыми, красными, желтыми, розовыми вставками.

Можно разбить всего одну большую клумбу геометрической или свободной формы. Подобные обустройства не только на просторных газонах, но и в обычных цветниках. Это уже будет миксбордер. В такой клумбе особое внимание уделяется подбору растений. Они высаживаются группами, с учетом высоты и времени цветения. Многолетники, обычно размещают в центре или на заднем плане (если миксбордер примыкает к забору, например), а по краям или на передний план высаживают однолетники.

Еще интереснее выходит с фантазийными клумбами. Они могут иметь совершенно разную форму - например, быть в виде бабочки, улитки, черепахи, циферб-

лата, солнышка, ромашки и т.п. К ним же относят варианты, которые вписываются в ландшафт с помощью декоративных элементов. Примеры тому - клумба, будто вытекающая из большого кувшина и имитирующая пролитое молоко; клумба-акварельные краски с кисточкой-метлой; клумба-речка с маленьким декоративным мостиком; клумба на стуле или в старых сапогах.

Прежде чем высаживать растения, нарисуйте будущий цветник на бумаге.



Домашние любимцы

КОШКА ДОРОЖЕ МАШИНЫ!

Ради жизни, здоровья и счастья любимого питомца хозяева порой готовы отдать последнее. Потому что собаки и кошки для них - нечто большее, чем просто домашнее животное.



Уникальную для Японии иномарку 1989 года выпуска герой этой истории купил 30 лет назад. Все это время машина на горя не знала в его надежных руках, но однажды с ней пришлось расстаться...

Любимая кошка мужчины по кличке Шелк заболела инфекционным кошачьим перитонитом, который вызывает кошачий коронавирус. Любые проблемы с иммунитетом на фоне этого вируса могли лишить кошечку жизни. Поэтому, когда врачи предложили дорогостоящее лечение, хозяин, не раздумывая, согласился. И тут же выставил свое ретроавто на продажу.

К счастью, покупатель для автомобиля нашелся на редкость неравнодушный. Узнав, с какой целью владелец продает свою ласточку, он тут же, во-первых, отказался от скидки за некоторые повреждения кузова, а во-вторых, еще и добавил к оговоренной цене небольшую сумму непосредственно на лечение кошки.

Мужчина заверил: он будет заботиться о ретрокаре и не станет его продавать до тех пор, пока владелец Шелк не сможет выкупить ее вновь. «Если вдруг заскучаете по своей "малышке", заходите ко мне - я дам вам на ней покататься!» - заверил он.

Так японец, который пожертвовал своим авто ради здоровья домашнего любимца, остался и с машиной, и со здоровой кошечкой, которую удалось вылечить.

КРЕДИТ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ДЖЕКА

Житель Омска Константин впервые встретился с Джеком около 10 лет назад. Тогда он пришел выбирать щенка к заводчику породы хаски. Джек первым подошел к будущему хозяину.

10 лет они жили душа в душу, но однажды собака начала прихрамывать. Хозяин обнаружил на лапе шишку. Врачи сначала предположили, а потом и подтвердили, что у хаски рак...

Из-за сильных болей Джеку пришлось ампутировать сначала палец, а потом и всю стопу. Пес стойко перенес все вмешательства, а Константин, для того чтобы собака могла вести полноценную жизнь, решил поставить ей вместо недостающей лапки протез. На все операции и процедуры молодой человек потратил приличную сумму, пришлось брать кредит.

Джеку понадобилось время, чтобы научиться ходить и бегать в новых условиях, но пес справился. Теперь он здоров - разве что время от времени приходится менять резиновый башмачок на протезе, который быстро стирается. Но это пустяки!

«ИЛИ Я, ИЛИ СОБАКА!»

С овчаркой Джесси Людмила прошла огонь и воду. Взяла ее к себе еще щенком: девочка прибилась к соседям на даче. С тех пор к Джесси не раз выручала хозяйку - спасла ее сынишку от бродячих собак, помогла пережить смерть первого мужа, поддержала во время болезни, охраняла дом. Поэтому, когда овчарка настоятельно отнеслась к ее новому избраннику,

Людмила забеспокоилась. Романа Джесси на дух не переносила! Рычала на него, отказывалась гулять вместе с мужчиной. Женщина подумала: ревнует! Оказалось, хуже... Однажды она стала свидетельницей ужасной сцены: ее избранник лупил Джесси поводком за лужу в коридоре, хотя



сам вовремя не вывел собаку гулять. Состоялся тяжелый разговор. «Или я, или собака!» - поставил вопрос ребром Роман. Для Людмилы выбор был очевиден. Уже спустя год она вышла замуж за другого человека, у которого тоже был пес - теперь овчарок в их семье двое.



Композиции из цветов в интерьере

Ничто так не украшает дом, как цветы! Они прекрасно вписываются в интерьер и создают летнее настроение.

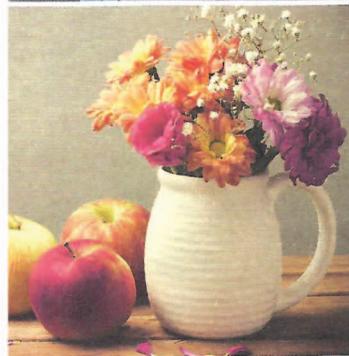
Цветочные композиции можно разместить в спальне, на кухне или в столовой, в гостиной, прихожей квартиры. Некоторые выбирают ванную комнату. Как оформить букеты?

Поставить в корзинку. Эта идея подойдет для цветов с короткими стеблями. Не забудьте: внутри корзины должна располагаться либо емкость с водой, либо флористическая губка.

Отказаться от вазы. Классические емкости для букетов давно в прошлом: сегодня вместо ваз используют садовые лейки, колбы, кувшины, даже чайники. Главное - задекорировать сосуд правильно - например, покрасив его в яркий оттенок.

Разместить в ряд. Куда эффектнее одного букета будут смотреться сразу несколько. Поставьте их рядом, причем не обязательно в одинаковых вазах. Экспериментируйте! Обычно для цветочных композиций используют живые букеты, но при желании можно взять и искусственные аналоги.

Не забудьте: цветы должны вписываться в интерьер, сочетаясь с общей палитрой помещения и аксессуаров в нем. Например, композицию можно подобрать под цвет штор или диванных подушек.



ОВОЩНОЕ РАГУ

2 баклажана, 2 стручка сладкого перца, 1 цукини, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 4 помидора, 2 веточки петрушки, соль, молотый черный перец.

Баклажаны вымыть и, не очищая, нарезать кубиками. Посолить и оставить на 15 мин. Стручки сладкого перца разрезать вдоль пополам и удалить семена. Мякоть нарезать небольшими квадратиками. Цукини вымыть и нарезать ломтиками. Лук с чесноком очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок - ломтиками. Баклажаны промыть и слегка отжать. В сковороде нагреть растительное масло. Положить баклажаны и жарить, помешивая, 5 мин. Добавить все остальные овощи. Жарить на среднем огне, периодически помешивая, 7 мин. Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Добавить в сковороду к овощам, посолить и поперчить. Тушить, прикрыв крышкой, на маленьком огне 15 мин. Перед подачей украсить листочками петрушки. Кориандр или тмин «дружат» практически со всеми овощными блюдами.

ВЕДЖИ-ШНИЦЕЛИ С СУПОМ

2 крупных баклажана, 2 ст. л. оливкового масла, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. черного и белого кунжута, растительное масло для жарки, 200 г лапши, 800 мл грибного бульона, зелень по вкусу, соль, молотый черный перец.

Баклажаны вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Затем смазать оливковым маслом и запечь в духовке до полуготовности (15 мин при 200 градусах). Дать баклажанам остыть, очистить и нарезать вдоль толстыми ломтиками. Яйца слегка взбить венчиком с солью и молотым черным перцем по вкусу. Муку и кунжут насыпать в разные миски. Ломтики баклажанов обмакнуть в яйца, обвалять в муке, затем снова обмакнуть в яйца и обвалять в кунжуте. Обжарить в большом количестве растительного масла. Выложить на бумажные полотенца, чтобы впитался лишний жир. Лапшу отварить в грибном бульоне до готовности и разлить по тарелкам. Добавить зелень по вкусу. На стол подать со шницелями из баклажанов. Не допекайте баклажаны до полной готовности, иначе шницели развалятся при жарке.

КИШ С ЦУКИНИ И СЫРОМ

300 г муки, щепотка соли, 70 г сливочного масла, 3 яйца, 2 цукини, 1 зубчик чеснока, 3 веточки зеленого базилика, 2 веточки мяты, цедра 1/2 лимона, 100 мл сливок (10%), 150 г творожного сыра, 80 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Для теста муку просеять с солью и порубить с охлажденным маслом. Добавить яйцо и вымесить тесто. Убрать в холодильник на 30 мин. Затем раскатать и переложить в форму, формируя высокие бортики. Убрать в холод до использования. Цукини очистить и натереть на крупной терке. Посолить и оставить на 15 мин. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Базилик и мяту мелко нарезать. Цукини отжать, перемешать с базиликом, мятой, цедрой и чесноком. Выложить начинку на корж. Оставшиеся яйца взбить со сливками и творожным сыром. Посолить и поперчить. Вылить на начинку, края завернуть вовнутрь. Посыпать тертым сыром и выпекать 30-40 мин при 180 градусах. Густая жирная сметана - неплохая замена творожному сыру.

КАРРИ С МЯСОМ И БАКЛАЖАНАМИ

2 некрупных баклажана, 500 г мякоти говядины, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 помидора, 250 мл кокосового молока, 3 ч. л. порошка карри, 1 ч. л. молотого паприки, 1 ч. л. молотого имбиря, соль, молотый красный перец.

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Посолить и оставить на 15 мин. Мясо нарезать кубиками. Лук мелко нарезать. Чеснок раздавить плоской стороной ножа, затем порубить. В сковороде нагреть масло и подрумянить лук с чесноком. Добавить говядину и жарить 7 мин. Баклажаны промыть, отжать и добавить к говядине. Жарить все вместе еще 5 мин. Помидоры опустить на 30 секунд в кипящую воду и очистить. Мякоть измельчить в блендере. Добавить к мясу с баклажанами, посолить и тушить 5 мин. Влить кокосовое молоко, добавить специи и тушить на минимальном огне, прикрыв крышкой, 30 мин. Украсить и подавать на стол. Карри лучше готовить в чугунной посуде: она идеальна для томления.

