

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОК ПЛЮС

№51

декабрь 2024

цена:

3 лари

**Детский
праздник**

стр.24

Копилка

СОВЕТОВ

стр.32, 33

Комнатные растения

Уход в холода

стр. 31

5 способов

справиться со стрессом

стр. 22

Как сохранить

отношения на расстоянии?

стр.18

Жюльет Бинош:

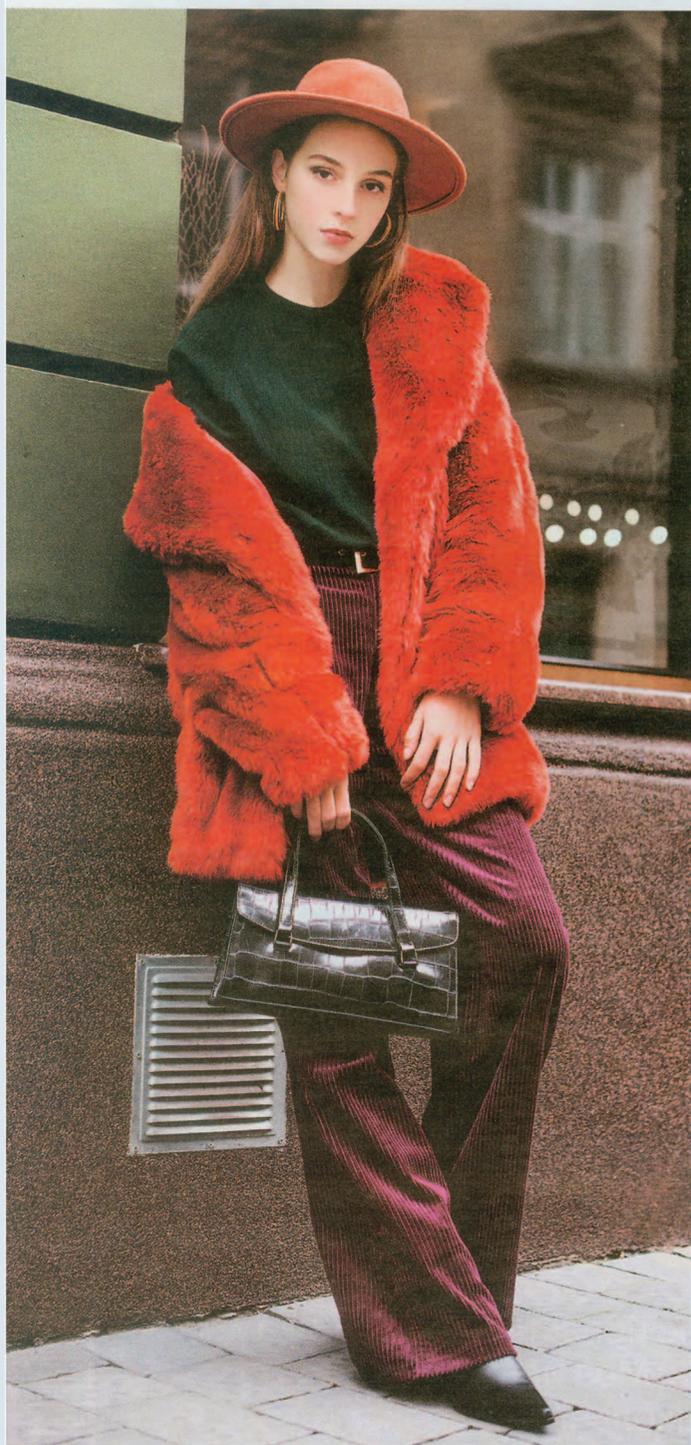
стр. 16-17

«Я не Коко Шанель и не собираюсь отвечать за нее»

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Актуальный гардероб к зиме

Совсем скоро классические пальто сменят стильные шубы и дубленки. Какие еще элементы обязательно должны присутствовать в гардеробе зимой 2024-2025?



Удобная сумка

Приглядитесь к компактным, но вместительным моделям. Среди них сумка-тоут, которая отлично смотрится с верхней одеждой. Образ получится гармоничным, если цвет и декор сумки подобрать в сочетании с элементами одежды.



Дубленка

Короткая, средняя, длинная – выбирайте любую дубленку на свой вкус. В этом сезоне главенствует стиль бохо, так что носить одежду из овчины рекомендуется в сочетании с тонкими блузами, плотными кожаными брюками и высокими сапогами.



Головные уборы

Экспериментируйте с пуховыми платками, вязаными чепчиками и шляпами в этом сезоне. Обычные шапки остались в прошлом!



Яркие сапоги

Отличный выбор – сапоги-гармошка, сапоги-трубы, высокие сапоги-чулки. Из принтов выбирайте яркие – леопард, тигр, зебра и даже корова с черно-белым окрасом.



Шубка с мехом

Дизайнеры все чаще отказываются от натурального меха в пользу искусственного, который ничуть не хуже. Такую шубку легко «подружить» с джинсами, грубой обувью, трикотажными изделиями и кожей. Универсальные оттенки – коричневый, бежевый, серый и черный.



Стильный костюм

Внимание на материал костюма: в тренде мягкая шерсть, кашемир, бархат, вельвет и твид. Более дерзкое решение – кожа и эко-кожа. Доминируют насыщенные тона, среди которых бордовый, изумрудный, синий и темно-серый.

АЛЕК БОЛДУИН ОТКАЗАЛСЯ ОТ ДЕНЕГ ЗА РОЛЬ В «РЖАВЧИНЕ»



ки, однако обсуждения не утихают.

Недавно фильм «Ржавчина» был представлен на кинофестивале Energa Camerimage в Торуне. К слову, исполнитель главной роли Алек Болдуин не появился на премьере фильма, а сейчас стало известно, что он решил отказаться от гонорара за участие в картине. Актер утверждает, что продолжение съемок после гибели Галины Гатчинс навредило его здоровью.

Также Алек отметил, что он считает мужа Галины «единственным владельцем этого фильма» и имеет все права на него. Актер добавил, что пока он не готов смотреть «Ржавчину» и предпочитает, чтобы все, связанное с лентой осталось позади.

Несколько лет назад американский актер Алек Болдуин был обвинен в убийстве оператора украинского происхождения Галины Гатчинс на съемках кинокартины «Ржавчина». В ходе съемочного процесса были нарушены правила безопасности на площадке, что привело к трагическим последствиям. Позже Болдуин официально признан невиновным в гибели украин-

ДОМ АРНОЛЬДА ШВАРЦЕНЕГГЕРА ЗАМИНИРОВАЛИ



День благодарения – это американский праздник, который отмечают ежегодно в последний четверг ноября. Для многих это повод собраться всей семьей, отведать индейки и насладиться семейным уютом. Однако без происшествий в этот день не обойтись.

Так, американский актер и бывший губернатор Калифорнии Арнольд Шварценеггер провел незабываемый День благодарения, узнав, что его дом заминирован. Полиция Лос-Анджелеса получила сообщение, что в почтовый ящик мужчины заложена взрывчатка. Правоохранительные органы немедленно прибыли на место

происшествия и провели обыск, однако не обнаружили никакой угрозы.

Во время обыска Шварценеггер спокойно продолжал свою тренировку, а охрана заверила полицию, что заминировать территорию невозможно, ведь поместье актера находится под круглосуточной охраной.

Этот инцидент вызвал большой стресс и беспокойство у Арнольда Шварценеггера и его семьи. В настоящее время правоохранители ведут расследование и рассматривают этот случай как покушение на убийство. Также идет установка лица, которое сообщило о минировании.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ШЕР ОБЪЯВИЛА О ЗАВЕРШЕНИИ КАРЬЕРЫ

Легендарная американская певица Шер после более 60 лет в шоу-бизнесе решила уйти на заслуженный отдых. 78-летняя артистка объявила о завершении карьеры. По словам исполнительницы, будущий музыкальный альбом, который она сейчас готовит и планирует выпустить к своему 80-летию, станет финальным в ее творчестве.

«Это, пожалуй, мой последний альбом, который я собираюсь записать. Я очень взволнована. Это замечательные песни, и я просто в восторге от того, что делаю

это», — поделилась Шер в интервью The Sun.

Обладательница «Грэмми», «Оскара» и нескольких «Золотых глобусов» отметила, что ее прощание со сценой будет ярким — кроме финальной пластинки и мемуаров она планирует выпустить и фильм о своем пути.

Шер также добавила, что решение завершить карьеру обусловлено ее почтенным возрастом.

«Я самый старый человек, которого я встречаю почти в каждой комнате, если это не в доме престарелых», — пошутила звезда.



Шоу-бизнес

КАНЬЕ УЭСТ ПЛАНИРУЕТ УСТРОИТЬ ГОЛУЮ СВАДЬБУ С БЬЯНКОЙ ЦЕНЗОРИ

Когда в 2022 году поклонники узнали, что Канье Уэст встречается с Бьянкой Цензори, они и подумать не могли, что между этими двумя все серьезно. После развода с Ким Кардашьян у рэпера было несколько романов, которые длились всего несколько недель. Тогда Канье было важно прийти в себя после скандального развода. Со стороны казалось, что музыкант ищет влюбленности, чтобы забыть о Ким.

Однако через несколько месяцев романа стало известно, что пара связала себя узами брака. На скромной церемонии в особняке рэпера Уэст и Цензори стали мужем и женой. По словам инсайдеров, все происходило всего несколько минут. После грандиозного праздника с Ким Кардашьян, Канье хотелось совсем другого, и он это получил. Однако, судя по всему, тогда избранница музыканта пошла ему на уступки. А теперь Канье и Бьянка хотят все-таки сыграть свадьбу.

В разговоре с репортером издания Radar близкий друг Цензори признался: супруги планируют обновить клятвы перед гостями и устроить роскошную вечеринку. Канье ни за что не пошел бы на это, если бы не разлад с любимой. Кризис в отношениях супругов зашел настолько далеко, что рэпер готов



на все, ради мира в семье.

Теперь пара восторженно планирует праздник, который уже обещает быть самым громким событием года. По крайней мере, Канье и Бьянка обязательно порадуют поклонников смелыми нарядами. Инсайдер рассказал:

«Ни для кого не секрет, что люди шепчутся о том, что Бьянка хочет уйти. Поэтому свадьба — не толь-

ко для того, чтобы отпраздновать их любовь, но и для того, чтобы показать всему миру, что у них все хорошо. К тому же, Канье всегда стремится шокировать общество. Ему очень нравится идея, что они оба пойдут к алтарю в едва заметных нарядах или совсем без них».

По слухам, на этот праздник Уэст уже пригласил свою бывшую жену Ким Кардашьян.

КИЛЛИАН МЕРФИ ПРИОБРЕЛ 100-ЛЕТНИЙ КИНОТЕАТР



Звезда оскароносного фильма «Оппенгеймер» Киллиан Мерфи вместе со своей женой Ивонн МакГиннес купили кинотеатр «Феникс», расположенный в городе Дингл, Ирландия. Во время пандемии COVID-19 его закрыли, однако супруги собираются дать этому месту «второе дыхание» и планируют начать ремонт в 2025 году.

К слову, более сотни

лет «Феникс» был для ирландцев и кинотеатром, и танцевальным залом. Сегодня вряд ли удастся встретить подобное место. Также это заведение считалось одним из 50 лучших кинотеатров Великобритании и Ирландии, по версии еженедельника Time Out. Сам же Киллиан часто посещал это место, когда он был маленьким мальчиком, так что не удивительно, что оно имеет для него большое значение.

Отметим, что Феникс был построен братьями Джимми и Джонни Хулиханами и открыт в 1919 году. После пожаров в 1921 и 1938 годах его дважды реконструировали, во время которых был добавлен фасад, мозаика на полу с фениксом и название.

АКТЕР «ГАРРИ ПОТТЕРА» ЗАДОЛЖАЛ 2.3 МИЛЛИОНА ДОЛЛАРОВ

В обществе принято считать, что жизнь знаменитостей лишь о бесконечных вечеринках, дорогой одежде и работе, конечно. Однако звездный путь не всегда беззаботен, ведь любой может наткнуться на неприятности.

Неожиданно, однако на этот раз британский актер, известный по роли Рона Уизли в серии фильмов о Гарри Поттере, Руперт Гринт продемонстрировал свое умение приобретать проблемы с налоговой. Жаль, что волшебная палочка не поможет.

Все началось в 2019 году, когда налоговая служба Великобритании просмотрела одну из деклараций актера. В 2011-2012 годах Гринт получил 5.7 миллионов долларов от своей бизнес-компании, в



которой он был еще и акционером. Данный платеж был записан как остаточный доход и бонусы от успеха Гарри Поттера.

В суде актер утверждал, что может уплатить налог и прирост капитала по ставке 10%, а не максимальной ставке налога 52%. Однако аргументы Гринта были недостаточно убедительными, по мнению судьи. Теперь звезда киноэкранов обязан уплатить 2.3 миллиона долларов налогов.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Это прогрессирующее расширение чашечно-лоханочной системы почки. Эта система - часть почки. В почке образуется моча, а в чашечно-лоханочной системе она накапливается и оттуда поступает в следующий отдел мочевыводящих путей - мочеточник. Он же впадает в мочевой пузырь.

Гидронефроз – опасный недуг

Почему возникает эта болезнь?

Это случается, когда что-то препятствует току мочи. Чаще всего причина - мочекаменная болезнь, опухоли почки, почечной лоханки или мочеточника, травматические повреждения мочевых путей. Причем камни в почке могут быть причиной гидронефроза, то есть непрохождения мочи, а могут образоваться от того, что моча надолго задерживается в мочевом пузыре.

В самом начале заболевания из-за повышения давления мочи в лоханке и чашечках ткань растягивается и на некоторое время неплохо противостоит повышенному давлению. Однако вскоре давление поднимается настолько высоко, что чашечки лоханки не выдерживают и давление начинает действовать на саму почку, а моча застаивается. Такая ситуация приводит к поражению почечной ткани. Постепенно клубочки и канальцы сморщиваются, а со временем атрофируются и сама почка. Если не устранить причину, процесс продолжится. В итоге почечная ткань истончается, в то время как лоханка и чашечка достигают больших размеров. Под действием силы тяжести огромная почка может опускаться вниз.

Чем опасен гидронефроз?

Он опасен возникновением почечной недостаточности. Почка перестает работать, и может наступить смерть от интоксикации организма продуктами обмена. У здорового человека они выводятся вместе с мочой, а при гидронефрозе моча выводится с трудом, да и то не вся. Усугубляют течение болезни мочекаменная болезнь и инфекция (пиелонефрит). Опасным осложнением гидронефроза является разрыв ло-

ханки или чашечки. При этом моча изливается прямо в брюшину.

Признаки этого недуга

Причин гидронефроза много, поэтому и проявлений этой болезни тоже. Существуют три основных симптома гидронефроза, которые встречаются у большинства больных: боли, гематурия (то есть появление крови в моче) и увеличенная почка.

Боли различные. В начале заболевания, при скачках давления мочи в лоханках и чашечках, а также при движении камней могут возникать сильные почечные колики и отдавать в пах и ногу. Тупые боли обычно беспокоят человека со стороны живота или поясницы. Боли могут усиливаться к вечеру и уменьшаться ночью. Болевой приступ может спровоцировать физическая нагрузка. Чем дальше прогрессирует гидронефроз, тем менее сильными становятся боли.

Гематурия - появление крови в моче - происходит от повышенного давления в лоханках и раздражения ткани почки, а также при наличии камней, которые, двигаясь, травмируют ткани. Почка увеличивается в размерах. У худощавых людей ее можно прощупать через брюшную стенку. Однако эти же симптомы могут встречаться и при других болезнях, поэтому важен правильный диагноз.

Какие методы обследования могут потребоваться

Самый простой и достоверный метод диагностики - УЗИ. По рентгенографии мочевых путей можно судить об увеличении почки и наличии в ней камней. Однако даже УЗИ не показывает, как работает больная почка. Поэтому доктор может предложить внутривенную урографию: внутривенно вводят контрастное ве-



щество, которое накапливается в почках и выделяется с мочой. Спустя время после введения вещества по снимкам можно определить, как сильно поражена почечная ткань. Точнее о функции почек позволяет судить скинтиграфия, или радионуклидное сканирование почки.

Лечение: устранение причины гидронефроза

При мочекаменной болезни дробят камни или удаляют их с помощью хирургического вмешательства. При малейшем подозрении на гидронефроз в кратчайшие сроки необходимо выполнить развернутое обследование. Под этим подразумевают: сбор различных анализов мочи, биохимический анализ крови и мочи, ультразвуковое сканирование почек, выполнение рентгенологических методов исследования (экскреторная урография, микционная цистоуретрография и иногда ангиография сосудов почки), радиоизотопные методы исследования и компьютерную томографию. Все эти методы позволяют оценить степень нарушения функции почек и определить правильную тактику лечения.

Консервативное лечение допустимо для больных, страдающих небольшими и неосложненными гидронефрозами, не нарушающими работоспособности, самочувствия больных и функций почки. Эти больные должны систематически проходить рентгенологический контроль почки. В остальных случаях необходима операция, которая предупредит инфицирование мочевых путей и почечную недостаточность. Если к гидронефрозу присоединилась инфекция, проводят противомикробное лечение, регулярно исследуют мочу и чувствительность микрофлоры.



Прощание с... запахом

? Заметила, что моя 86-летняя мама стала гораздо хуже ощущать запахи. Раньше писали о том, что нарушения обоняния могут быть последствиями коронавируса. Но мама ковидом не болела. Врач из поликлиники сказала, что патология связана с возрастом. Так бывает?

Римма

Ослабление и даже полная утрата чувствительности к запахам (аносмия) могут быть физиологическими симптомами старости. Лучше всего мы распознаем ароматы в возрасте 30-40 лет. У пожилых эта способность постепенно угасает: среди 53-летних нарушения обоняния встречаются у 30%, а среди тех, кто старше 80 лет, - у 62%.

С чем это связано? С возрастом отмирает часть клеток-рецепторов, через которые информация о запахах поступает в мозг, постепенно уменьшается и обонятельная щель. Сначала человек перестает воспринимать «тонкие» ароматы, затем не «чувет» носом и резкие запахи (чеснока, лука, нашатырного спирта). Если дисфункция сопровождается частыми головными болями, забыв-

чивостью, проблемами с концентрацией внимания, нужно пройти обследование у врача: возможно, это признак болезней Паркинсона и Альцгеймера.

Проблемы с обонянием влекут за собой не только психологический и эмоциональный дискомфорт. Человек с anosmией может отравиться испорченной пищей, не почувствовав неприятного запаха; не уловить утечку газа, что чревато взрывом. Возрастает риск развития сердечной недостаточности. Поэтому особая ответственность по уходу за такими людьми ложится на их родственников.

Можно ли затормозить процесс деградации обоняния? Однозначного ответа нет. Одни ученые считают, что поправить дело способны тренировки: 8-10 раз в

день вдыхать по 5 секунд нанесенные на ватный диск эфирные масла эвкалипта, лимона, гвоздики: мол, часть обонятельных рецепторов регенерируется и восприятие запахов улучшится. Другие предлагают дыхательную гимнастику (например, выполнять поочередно вдохи через левую и правую ноздрю). Третьи делают ставку на меню, богатое жирными кислотами омега-3...

Но лучше не дожидаться острых ситуаций, а заняться профилактикой: своевременно лечить воспалительные процессы в полости носа и околоносовых пазухах, беречься от респираторных инфекционных заболеваний, раз в полгода проходить осмотр у отоларинголога для выявления патологий на ранней стадии.

Холод и жиры

Чем холоднее на улице, тем более основательно хочется поесть. Жир - стратегический запас энергии организма. Отсутствие жиров в рационе нарушает работу многих органов: дает сбой пищеварительная система, застаивается желчь. Прогестерон, эстрогены, кортизол, тестостерон - эти гормоны не образуются в отсутствие жиров. При их дефиците замедляется обмен веществ, увеличивается уровень «плохого холестерина». Без жиров хуже усваиваются жирорастворимые витамины - А, Е, D3, K2, нарушается работа сердца и когнитивные функции головного мозга. Полезны жиры мононенасыщенные (содержатся в авокадо, фисташках, оливковом масле) и полиненасыщенные (в сельди, лососе, подсолнечном и льняном масле, соевых бобах, пророщенной пшенице).



ВЫСПАТЬСЯ НА ПОЛУ?

? У меня начальная стадия радикулита. Правда ли, что в этом случае полезно спать не на кровати, а на полу?

Анна

ОТВЕЧАЕТ ОРТОПЕД

Любому человеку полезнее отдыхать на удобном спальном месте, а твердая поверхность некомфортна для позвоночника. Сон на полу не только не может быть панацеей от болезней спины, но способен даже нанести вред: поясница находится в напряжении, мышцы не расслабляются, сдавливаются нервные окончания, пережатые сосуды на-

рушают кровоток, а значит, и полноценное питание органов кислородом. Если поверхность для сна слишком жесткая, позвоночник выгибается дугой, что чревато сдавливанием межпозвоночных дисков, защемлением нервов, болями в пояснице и между лопатками. Можно спровоцировать онемение конечностей, смещение позвонков, чрезмерную

нагрузку на суставы и мягкие ткани.

Жесткое спальное место может использоваться исключительно по назначению врача. Но даже в таких случаях необходимы плотный матрас и специальная подушка, поддерживающая голову и шейные позвонки в нужном положении. Сон на полу противопоказан пожилым и чересчур грузным людям, а также страдающим остеохондрозом, сколиозом, радикулитом, артритом, артрозом, межпозвоночной грыжей.

Возрастные гормональные изменения неизбежны, но каждой женщине хочется продлить молодость, активность и красоту. С правильными стратегиями и подходами можно не только уменьшить неприятные симптомы, но и обеспечить активную и полноценную жизнь. Важно помнить, что здоровье - это комплексный процесс, который требует внимания и заботы. Поддерживая физическую и эмоциональную активность, можно наслаждаться каждым моментом жизни независимо от возраста.

МЕНОПАУЗА: ОТЛОЖИТЬ СТАРОСТЬ



Климактерический период включает в себя предменопаузу, менопаузу и постменопаузу. Это время может быть сложным, но понимание того, что происходит в организме, может помочь подготовиться и адаптироваться к изменениям.

1) Правильное питание. Большое количество овощей, фруктов, цельных злаков, зеленого чая, орехов.

Именно кальций и витамин D важны для поддержания здоровья костей, особенно в условиях снижения уровня эстрогена.

2) Отказ от курения и алкоголя.

3) Умеренная физическая активность. Помогает не только поддерживать тело в форме, но и улучшает обмен веществ, снижает риск

сердечно-сосудистых заболеваний. Утренняя гимнастика, пробежки по утрам, фитнес в спортивном зале, йога.

4) Управление стрессом. Полноценный сон, отдых, что особенно важно в период менопаузы.

5) Поддержка социальных связей: общение с друзьями и близкими значительно улучшит эмоциональное состояние.

6) Регулярные медицинские обследования. Контроль поможет выявить потенциальные проблемы на ранних стадиях. В некоторых случаях может быть рекомендована гормональная заместительная терапия (ГЗТ), чтобы уменьшить симптомы менопаузы и снизить риск ос-

теопороза и сердечно-сосудистых заболеваний.

7) Забота о здоровье кожи. Увлажняющие средства помогут справиться с сухостью кожи, которая особенно усиливается в этот период. Плюс регулярное использование косметики с SPF - защитой.

8) Психологический аспект. Менопауза вызывает не только физические изменения, но и эмоциональные. Женщины испытывают чувства потери, тревоги. Важно понимать, что эти чувства нормальны, и не бояться обращаться за поддержкой к специалистам. Группы поддержки также могут быть полезны - позволяют делиться опытом и получать советы от других женщин.

Содной стороны, она помогает справиться с проблемой: увеличивается выработка лейкоцитов, иммунных клеток, которые борются с инфекцией. Сразу оговорюсь: воспаление может быть острым и хроническим. И первый вариант - словно первый рубеж обороны, который заставляет нас обратить внимание на неполадки и принять меры для их устранения. Если процесс продолжается неделю или дольше, то становится хроническим - требуется лечение, чтобы не допустить развития более серьезных заболеваний.

Первые звончки острого воспаления пропустить трудно: часто это отек, местное повышение температуры, боль, синяк или покраснение, наруше-

Чем снять воспаление

Любой воспалительный процесс - это реакция организма на нежелательных «гостей» в виде микробов или на повреждение тканей.

ние функции. И естественное желание - помочь организму. Вот только все ли способы хороши?

✓ **Лекарства.** Прежде всего речь идет о нестероидных противовоспалительных препаратах (нимесил, кеторол, ибупрофен). Да, они могут облегчить состояние, но их прием должен быть оправдан и ограничен, так как побочные эффекты весьма серьезны: заболевание почек, сердечные приступы, инсульты и язвы желудка. Это же касается парацетамола - при употреблении в боль-

ших количествах он оказывает дополнительную нагрузку на печень.

При воспалениях кожи, суставов применяют соответствующие кремы и мази.

✓ **Лекарственные растения** (ромашка, шалфей, тысячелистник, крапива, алоэ) также могут быть эффективны - и в виде чаев, настоев и для наружного применения.

✓ **Противовоспалительная диета.** В первую очередь важно исключить продукты с высокой степенью переработки (те же колбасы и

сосиски), а также содержащие много сахара и сахарозаменителей, алкоголь. А вот список продуктов с противовоспалительными свойствами достаточно большой: брокколи, зеленый чай, сладкий и острый перец, корень имбиря, куркума, черный шоколад и какао, вишня и черешня, листовая зелень и орехи.

✓ **Процедуры:** ванны, массажи, растирания - только после консультации с врачом. В остром периоде риски от них могут превышать пользу. Например, при повышенной температуре горячая ванна недопустима, так как даст дополнительную нагрузку на сердце и вызовет еще большее повышение температуры.

Терапевт



ВАРИКОЗ: А ВЫ ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЛИ ДОКТОРА?

Флеболог поставил диагноз варикозная болезнь и назначил лечение, но оно мало помогает. Почему? Какие ошибки чаще всего совершают пациенты, страдающие варикозной болезнью, и что им мешает вылечиться.

Мимо ушей пролетело...

По статистике, 30% населения Земли болеет варикозной болезнью. Причем многие обращаются за медицинской помощью, но не все строго следуют врачебным рекомендациям. Думают, что раз лечение уже началось, то можно жить как раньше, ни в чем себя не ограничивать. Например, поднимать тяжести, набирать лишние килограммы, принимать гормональные препараты без консультации с флебологом. А вы внимательно слушали доктора? Если его советы пролетели мимо ваших ушей, рано или поздно организм устанет, и болезнь начнет прогрессировать. Даже лучший в мире флеболог не вылечит ваши вены, если не соблюдать рекомендации. Какие ошибки чаще всего совершают пациенты, страдающие варикозной болезнью, и что им мешает вылечиться?

Для лечения варикоза достаточно мази и таблетки

Эту ошибку допускают многие. Все хотят вылечиться легко и быстро. Но в случае с варикозным расширением вен это невозможно. Даже если принимать много препаратов каждый день, чуда не произойдет. Таблетки и мази врач назначает как дополнение к основному методу лечения. Они облегчают состояние пациента: повышают тонус вен, уменьшают чувство тяжелых, уставших ног, немного снимают отеки. Но на причину заболевания они не влияют. Нет мазей и таблеток, которые излечат вены. А вот соблюдение рекомендаций врача-флеболога поможет вернуть ногам здоровье. Кстати, лечиться таблетками и мазями любят те, кто занимается самолечением.

К врачу можно не ходить

Ходить к врачам мало кто любит. Поэтому люди терпят до последнего момента. Ну подумаешь, вены вылезли!.. Особенно, когда варикозная болезнь на начальной стадии. Как она проявляется? Чувством тяжелых и уставших ног, иногда это сопровождается болью и судорогами, появляются единичные видимые вены, возвышающиеся над уровнем кожи.

«Само пройдет» - подумают многие. И будут неправы. Симптомы болезни не исчезают, а беспокоят еще чаще. Именно в этот момент пациенты совершают ошибку - спрашивают совета у знакомых или ищут рецепты народной медицины. Но самостоятельно вылечить больные вены невозможно. Не потому, что эти советы неправильные, а потому, что пациент не знает, как далеко зашло заболевание. Очень важно, чтобы врач поставил точный диагноз, а уже потом назначил нужное лечение. Возможно, он даже посоветует использовать

травы. Варикозная болезнь - опасное заболевание. Не рискуйте, запишитесь на прием к флебологу, как только появились первые жалобы.

Варикоз можно лечить пиявками

Я не советую этого делать. Давайте разберемся, как они работают. Пиявки выделяют вещества, уменьшающие свертываемость венозной крови. Однако нарушение циркуляции крови - это следствие варикозного расширения вен, а не причина. То есть можно навесить на себя хоть сотню пиявок, но венозные стенки это не укрепит. Ваш доктор - врач, а не пиявки.

Компрессионный трикотаж - это так неудобно!

Флебологи не напрасно рекомендуют своим пациентам использовать компрессионное белье. Такой трикотаж повышает внутривенное дав-

Кто в зоне риска

КОМУ ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН УГРОЖАЕТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ? ЖЕНЩИНАМ ИЗ-ЗА БЕРЕМЕННОСТИ И...

☛ **При наследственной слабости венозных клапанов.** Если вы родились со слабой кровеносной системой, то можно предположить, что и у вас будет варикоз. Если постоянно давать повышенную нагрузку на вены, это приведет к их расширению и нарушению кровообращения. Проверьте историю болезни своих родственников. Если у кого-то из них есть варикоз, будьте бдительны и берегите свои ноги.

☛ **Из-за вредных привычек.** Алкоголь обезвоживает организм. Кровь сгущается, поэтому тяжело движется от ног к сердцу. Образуются застои крови, которые приводят к расширению вен.

☛ **В пожилом возрасте.** С возрастом кровообращение ухудшается, поэтому вероятность варикоза увеличивается.

☛ **При повышенном давлении.** Нагрузка на вены возрастает из-за сидячего образа жизни, ожирения и подъема тяжестей.

ление и улучшает кровообращение, и развитие варикозной болезни замедляется. Лечебный трикотаж надо надевать при перелетах и переездах на дальние расстояния. Он предотвращает появление чувства тяжелых и уставших ног, снижает риски появления осложнений варикозной болезни. Но компрессионное белье помогает, если использовать его систематически при определенных нагрузках. Понятно, что носить его не всегда комфортно. Обсудите это с врачом. Он объяснит, в какие моменты такое белье максимально полезно при варикозе.

Не стоит спешить с операцией

Симптомы варикозной болезни могут не вызывать тревоги у пациентов, поэтому они часто откладывают операцию на потом. Но если врач сказал, что вам она необходима, прислушайтесь к нему, пока не возникли опасные осложнения. В венах, расширенных варикозом, образуются тромбы, в любой момент один из них может оторваться и с кровотоком попасть в жизненно важный орган. А это смертельно опасно. Вывод: чем дольше вы тянете с операцией, тем активней развивается и прогрессирует болезнь.

Полезно делать массаж

Расширение вен вызывает дискомфорт и приводит к появлению отеков. Массаж помогает избавиться от них. Да, он облегчает состояние пациентов с больными венами, но не устраняет причину болезни. А агрессивный массаж травмирует стенки сосудов и увеличивает риск осложнений варикозной болезни.

Особенно вредны антицеллюлитный, баночный и вакуумный виды массажа.

Баня, сауна, хамам не навредят

Как бы не так! Если появились признаки варикозной болезни, умерьте пыл и постарайтесь реже посещать такие места отдыха. В чем опасность? Перепад температур в парной и снаружи большой. Такая «гармошка» - то расширение, то сужение вен - им не пойдет на пользу. Чем жарче в бане, тем больше человек потеет. Чем больше потеет, тем гуще становится кровь, тем выше риск тромбоза.

Хочу сразу успокоить любителей попариться - ограничение на посещение бани или сауны не пожиз-

ненное. Хотите поскорее снять его, обратитесь к врачу-флебологу. Он выберет для вас метод лечения и поможет быстро избавиться от больных вен, если это необходимо. После выздоровления ходите в баню сколько телу нужно и душе угодно.

Не нужно соблюдать диету

Еще как нужно! Проблемы с венами накладывают на пациента много ограничений. При варикозном расширении вредно употреблять соленую пищу. Она задерживает воду в организме, из-за чего нередко возникают отеки. А это серьезная нагрузка на ноги. Мучные и сладкие блюда также не для вас. Любители сладостей и сдобы часто страдают ожирением, а лишний вес увеличивает нагрузку на организм, в том числе на вены. Алкоголь расширяет сосуды и вызывает обезвоживание, что увеличивает риск образования тромбов.

Поэтому лучше всего при варикозе полностью отказаться от спиртного. Но если вы не можете этого сделать, пейте лучше изредка и в малых дозах. Самый безопасный алкогольный напиток при варикозе - сухое красное вино. Оно содержит антиоксиданты, которые улучшают кровообращение и снижают риск образования тромбов.

Не навреди

ДЕНЬ ПОЛЕЗНО НАЧИНАТЬ С РАЗМИНКИ, НО НЕ ВСЕМ

Все знают, что день полезно начинать с разминки тела. Казалось бы, надо следовать этому совету. Но есть два нюанса: во-первых, зарядка показана не всем, а во-вторых, ее нужно правильно делать.

Стоит воздержаться от утренней гимнастики людям с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы и суставов, а также имеющим злокачественные новообразования и подхватившим простуду. И даже тем, для кого ограничений нет, стоит соблюдать такие правила.

✓ Не начинайте делать упражнения сразу, как только встанете с кровати. Организм должен проснуться и быть готовым к активностям. Поэтому умойтесь, примите душ, выпейте воды и позавтракайте. После такой подготовки зарядка станет по-настоящему полезным началом дня. Если же приступить к упражнениям,

Спорт полезен для тела, значит, и для вен

Ошибаетесь! При заболеваниях вен не стоит выполнять упражнения с ударными и силовыми нагрузками. При подъеме тяжестей нагрузка на ноги и вены сильно увеличивается. Рывковые виды спорта тоже не для тех, у кого больные вены. Резкие движения не очень хорошо влияют на варикозные вены. На начальной стадии болезни разрешается играть в волейбол, но только в компрессионном трикотаже. А вот плавать и ходить полезно для вен. Это не допустит венозного застоя в нижних конечностях и улучшит кровообращение.

0 гормональных препаратах

Особенно опасно использовать контрацептивы. Они приводят к повышению свертываемости крови, что увеличивает риск образования тромбов, а миграция тромбов из периферического венозного русла в центральное нередко приводит к опасным осложнениям. Если женщина постоянно пользуется противозачаточными средствами и у нее варикоз, нужно проконсультироваться с флебологом. Он расскажет, как те или иные препараты влияют на вены и можно ли их принимать.

*Флеболог,
врач высшей категории*

лишь открыв глаза, не исключены головокружение, повышение артериального давления, ускорение пульса.

✓ Утром лучше делать простые упражнения. Но вначале - разомнитесь. И не забудьте перед началом разминки хорошо проветрить комнату.

Что значит сделать разминку? Походите по квартире или на месте, поднимая колени к груди. Сделайте наклоны и повороты головы. Затем круговые движения плечами. И в конце - наклоны корпуса вперед, вправо и влево. Теперь можете смело приступать к утренней зарядке.

Физиотерапевт



ОСТЕОМИЕЛИТ ПОРАЖАЕТ ЧЕЛЮСТЬ

Главные провокаторы этой болезни - стрептококки и другие патогенные микроорганизмы, которые имеются в ротовой полости. Они запускают инфекционный процесс, который поражает челюсть. Так развивается остеомиелит.

Что это за болезнь

Это глубокое гнойно-инфекционное воспаление костной ткани с поражением костного мозга, некрозом тканей и высоким риском осложнений для всего организма. Наиболее часто поражает кости челюстно-лицевой зоны. Продукты распада в зоне некроза начинают разлагать кость. В результате формируется гнойная полость, которая со временем может сильно разрастаться, повышая хрупкость кости и провоцируя появление более тяжелых осложнений.

Если лечение проводится некачественно или не до конца, инфекционные возбудители приспосабливаются к препаратам и мутируют, размывая симптомы болезни и ослабляя реакцию организма на медикаменты. Со временем это может стать причиной иммунодефицита и хронического остеомиелита.

Почему страдает челюсть

Анатомически челюстные кости имеют максимально близкий контакт с источником инфекции - кариозными зубами и патогенной микрофлорой ротовой полости. Достаточно небольшого повреждения, чтобы бактерии проникли в кость и вызвали ее воспаление.

Три формы болезни

Они могут сменять друг друга по мере развития патологического процесса.

Острая форма - проявляется внезапно, ярко. Симптомы воспаления - температура до 40°C, отек щеки, нагноение тканей и образование абсцессов. Так организм реагирует на проникновение болезнетворных микроорганизмов.

Подострая форма - у нее менее яркие симптомы. Воспаление спадает после образования свищей.

Хроническая форма - не имеет ярко выраженных симптомов, но является причиной наиболее тяжелых осложнений. Возникает при недолеченном воспалении: инфекционный процесс после вскрытия абсцессов продолжается. Проявляется некрозом, потерей чувствительности мягких тканей, лимфаденитом - увеличением лимфоузлов - и множественными свищами. Дополнительную неприятность доставляет периодическое обострение заболевания в виде образования новых гнойников. Требуется регулярного контроля со стороны врача-стоматолога даже в период ремиссии.

Течение болезни во многом зависит от скорости постановки диагноза и того, как быстро назначено лечение. А еще от причины остеомиелита, состояния иммунной системы и наличия хронических недугов у пациента.

Причины - больной зуб, отит, ангина...

• Различные стоматологические инфекции - кариозный пульпит, перикоронит, пародонтит/пародонтоз, кисты зуба, абсцессы;

• болезни лор-органов - ринит, гайморит, скарлатина, ангина, отит;

• любые другие инфекции на фоне слабой иммунной системы у больных сахарным диабетом, при ревматических заболеваниях, иммунодефицитных состояниях, а также при сбоях в работе печени и почек;

• травмы, неудачные операции по удалению зубов, лечение десен;

• болезни и дисфункции височно-нижнечелюстного сустава.

Инфекционный процесс в костной ткани челюсти могут вызывать золотистый стафилококк, некоторые стрептококки и грамотрицательные бактерии, синегнойная и кишечная палочки, клебсиелла и другие. Инфекция особо опасна для новорожденных детей, чей иммунитет еще не сформирован, и любое инфекционное заболевание развивается быстро, с ярко выраженной симптоматикой.

Поставить правильный диагноз непросто

Остеомиелит имеет много общего с симптомами других стоматологических болезней, поэтому точный диагноз способен поставить только грамотный специалист с большим опытом. Недуг этот сопровождается общим недомоганием - слабостью, усталостью, нарушением сна, потерей аппетита. Больной жалуется на головную боль, ощущение обложенности языка, острую пульсирующую боль в области очага поражения. Температура повышается до 38-40°C, появляются озноб, отечность и гиперемия мягких тканей в области десен, нёба, щек, заметна асимметрия лица.

Нагноение костной ткани сопровождается образованием абсцессов, свищей, секвестров (участков

Врач неудачно удалил зуб...

Что должно насторожить после удаления зуба?

- ✓ Если после удаления зуба прошло больше трех дней, а боль не утихает.
- ✓ Рана в лунке кровоточит уже больше суток.
- ✓ Повысилась температура выше 38°C.
- ✓ Отек щеки не уменьшается, а, наоборот, увеличивается.
- ✓ На 3-4-й день после удаления зуба все еще трудно открывать рот.

Как проявляется остеомиелит после удаления зуба?

Пациент жалуется на острую пульсирующую боль в области лунки и соседних зубов. А еще на слабость, головную боль, озноб. Нарушается работоспособность и сон. Потом отекает челюсть, нижнечелюстные лимфатические узлы увеличиваются, становятся плотными, болезненными. Если с лечением не поспешить, воспаление распространяется на жевательную мышцу. Это, в свою очередь, затрудняет открывание рта. В полости рта и самой лунке можно обнаружить грязно-серый налет. И еще специфический запах...

отмирающих тканей). Появляется плохой запах изо рта, патологическая подвижность зубов в области поражения, набухают и болят близлежащие лимфатические узлы.

При остеомиелите верхней челюсти симптомы распространяются на верхнюю часть лица - отек может охватывать глазничную область (флегмона глазницы), проявляться на нёбе, переходить на верхние дыхательные пути. Диффузная форма острого остеомиелита нижней челюсти может спровоцировать трудности с открыванием рта, глотанием пищи, дыханием. Это связано с распространением гнойно-инфекционного процесса на прилегающие ткани.

Основные методы диагностики - внешний врачебный осмотр, опрос пациента, а также рентгенография и анализ крови для выявления скрытых структур и причин остеомиелита. Дополнительно может потребоваться анализ на бакпосев гнойного содержимого.

Остеомиелит челюсти важно дифференцировать со схожими заболеваниями: гнойным периоститом, острым периодонтитом, кистой челюсти, туберкулезом, сифилисом, актиномикозом, опухолями.

Какое назначается лечение

При остеомиелите требуется хирургический и консервативный методы лечения. Устраняют причину остеомиелита и симптомы воспаления, чистят очаг нагноения, удаляют некротические участки. Потом необходима стимуляция работы иммунной системы, заживление и восстановление поврежденных тканей, устранение видимых дефектов, если они имеются.

Одновременно с зачисткой очага воспаления врач может удалить источник инфекции - пораженные зубы.

Как правило, они уже не в состоянии выполнять жевательную функцию. Помогает и физиотерапия: электрофорез; УВЧ-терапия, лазерная терапия, магнитотерапия, ультразвук. Эти процедуры снимают воспаление и боль, усиливают действие медикаментов.

В тяжелых случаях для лечения остеомиелита используют методы гемосорбции и гипербарической оксигенации. В первом случае кровь очищают от токсинов, пропуская ее через сорбенты, во втором - с помощью барокамеры повышают уровень кислорода в крови, предотвращая тем самым септический шок и замедляя некротизацию тканей.

На начальной стадии острой формы заболевания, если воспалительный процесс длится недолго и нет сильного гнойного абсцесса, хирургического вмешательства можно избежать, но назначается интенсивное консервативное лечение в условиях стационара.

Прогноз: что будет, если не лечиться

Если правильный диагноз поставлен быстро, остеомиелит хорошо поддается лечению. В противном случае возникает риск следующих осложнений:

- развиваются флегмоны, абсцессы, аденофлегмоны, тяжелая форма синуситов с поражением гайморовых и даже лобных пазух. Если поражается глазница, есть риск частично или полностью потерять зрение;
- возможны тромбофлебиты и тромбозы крупных лицевых сосудов;
- если инфекционный процесс распространяется на головной мозг, развиваются менингиты, абсцессы мозга;
- инфекционные заболевания легких (пневмония, плеврит), печени, селезенки...

Челюстно-лицевой хирург

Изжога может быть симптомом сердечно-сосудистых заболеваний. Если она появляется одновременно с болями в сердце, повышением давления, учащением пульса.

У вас изжога. При чем тут сердце?

Изжогу люди описывают по-разному. Кто-то говорит о чувстве жжения за грудиной, а кто-то ощущает за грудиной «кол». У разных людей разная чувствительность к боли и разная способность передавать словами то, что они чувствуют и что их беспокоит. На самом деле изжога - это симптом повреждения пищевода. Однако дискомфорт за грудиной может быть и симптомом, например, стенокардии.

Сердце может заболеть после физической и психоэмоциональной нагрузки или появиться после стресса. Но если нездорово сердце, после приема нитропрепаратов дискомфорт и жжение в груди исчезают.

Если поврежден пищевод, изжога появляется в горизонтальном положении, например, когда лежаче смотрите телевизор или читаете, особенно после еды. Часто изжога бывает после приема кислой и острой пищи.

Изжога бывает при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Она может появиться до, а может появиться после приема пищи. При этом обжигаются кислотой органы, расположенные рядом с пищеводом: полость рта, зев, дыхательные пути.

Существуют и сердечные проявления гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Как они возникают? Сердце и пищевод расположены рядом. Их пути не пересекаются. Поэтому воздействие возможно только рефлектор-

ное: заброс кислого содержимого из желудка в пищевод приводит к воспалению в стенке пищевода, которое через нервные пути может вредить миокарду (сердечной мышце). То есть, если у человека уже есть заболевание сердца, которое до настоящего момента могло протекать скрыто, изжога поможет его выявить. Поэтому, если на фоне изжоги стали беспокоить боли в сердце, нарушается сердечный ритм, колеблется артериальное давление, необходимо не только лечить гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь, но и обязательно обследоваться у кардиолога. Длительное течение гастроэзофагеальной рефлюксной болезни без лечения способствует развитию сердечных недугов. Но основными причинами болезней сердца являются все же повышенный уровень холестерина, сахара в крови, курение.

Вывод: нарушение моторики пищевода и желудка обязательно нужно устранять, потому что оно может стать причиной развития или обострения сердечно-сосудистых болезней. Это длительный процесс. Лечиться придется долго - несколько месяцев. Тут не обойтись без регуляторов моторики желудочно-кишечного тракта, препаратов, снижающих секрецию желудочного сока и вязкость желчи. Появление любых жалоб со стороны сердца при изжоге требует консультации кардиолога.

Кардиолог

ИНФЕКЦИЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ЛУНКУ ЗУБА ПОСЛЕ ЕГО УДАЛЕНИЯ.



Когда ругаете промышленные сладости (мол, вредны для здоровья), не распаяйтесь, особо в отношении горького шоколада. Почему этот десерт стоит включать в свое меню, рассказывает диетолог.

“ШОКОТЕРАПИЯ”: ЛАКОМСТВО ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

Мнения о влиянии шоколада на здоровье радикально противоположны: от категорического «вреден» до объявления его едва ли не панацеей. Истина, как всегда, где-то посередине. Однако давайте оговоримся: речь идет именно о горьком шоколаде, где содержание какао-бобов более 70%!

✓ Шоколад богат калием, содержит витамины группы В, пурины, также теобромин - вещество, которое мягко стимулирует нервную и сердечно-сосудистую деятельность. Так, исследования показали, что люди, которые едят темный шоколад, имеют более низкий процент сердечно-сосудистых заболеваний. Все благодаря флавонолам - веществам, которые могут уменьшить риск заболеваний сердца. Однако помните: слишком много шоколада - не на пользу! Идеальная «доза» - 10-20 г в день. Кстати, даже съеденная долька лакомства стимулирует выработку эндорфинов и энкефалинов - так называемых гормонов счастья.

✓ Ученые из Университетской больницы Кельна обнаружили, что небольшой кусочек темного шоколада может снизить кровяное давление. Это объясняется достаточно, высоким содержанием тех же флавонолов, которые усиливают выработку оксида азота. Благодаря ему сосуды расширяются, по ним свободно движется кровь, и артериальное давление идет на спад. Кроме того, оксид азота защищает организм от потенциального появления тромбов в сосудах. Он разжижает кровь и минимизирует риски развития инсульта. И запомните, чем выше содержание какао в продукте, тем лучше.

✓ Совет женщинам во время ПМС: не отказывайтесь от пары долек горького лакомства, чтобы облегчить состояние.

✓ В продукте содержатся и антиоксиданты - вещества, предотвращающие избыточные окислительные процессы в организме. Они хорошо влияют на иммунный статус, обмен веществ, предотвращают развитие

атеросклероза, сердечно-сосудистой патологии, злокачественных образований, инфекционных болезней. Проще говоря, отодвигают неизбежные процессы старения. Исследования в США показали, что люди, которые едят шоколад 2-3 раза в месяц, чувствуют себя лучше, чем те, кто полностью отказался от него. К тому же препараты на основе какао могут потенциально помочь страдающим диабетом.

✓ Чтобы избавиться от затяжного, кашля, съешьте дольку горького шоколада: входящий в его состав теобромин признан чуть ли не втрое эффективнее популярного кодеина.

✓ Ученые считают полезным даже запах шоколада: он благотворно действует на психику, снимает раздражение, возвращает душевное равновесие. Может, это потому, что с такими лакомствами связаны самые приятные воспоминания нашего детства? А ведь именно запахи из всех человеческих чувств имеют самую долгую и стойкую ассоциативную «память».

Кому этот напиток полезен и в каких количествах?

Какао пейте по утрам

☛ Какао полезно гипертоникам и больным с сердечной недостаточностью благодаря высокому содержанию калия.

☛ Людям, занимающимся умственной деятельностью, полезно ежедневно пить какао по утрам - этот напиток бодрит. А выпитый на ночь, может привести к бессоннице, поскольку в нем много кофеина.

☛ Какао помогает организму вырабатывать гормон радости - эндорфин, поэтому повышает жизненный тонус и улучшает настроение.

☛ Полезен напиток и переболевшим простудными заболеваниями. Богатый состав напитка помогает организму восстановить силы.



Льняная мука лучше таблеток

Льняная мука и размолотое льняное семя - разные продукты. В размолотых семенах льна содержится 50% льняного масла, а в льняной муке его нет, поэтому она может долго храниться.

✓ Для лечения и профилактики болезни желудочно-кишечного тракта достаточно добавлять в салаты, каши, супы и вторые блюда не более 2 ст. ложек льняной муки.

✓ Гипертоникам и сердечникам полезно ежедневно пить настой из льняной муки: 1 ст. ложку настаивайте в стакане горячей воды 10-20 минут. Пейте по 1 стакану 2 раза в день за 20 минут до еды. Это очень эффективное средство для борьбы с гипертонией, особенно если

она сопровождается сахарным диабетом.

✓ Для профилактики онкологических заболеваний рекомендуется употреблять не менее 80-100 г льняной муки даже здоровым людям. Муку можно добавлять в каши, выпечку. Особенно полезны блюда из льняной муки людям, страдающим сахарным диабетом I и II типа. Из-за невысокого содержания углеводов она позволяет избежать ожирения, снижает сахар в крови, улучшает обменные процессы.





При астме 4 ст. ложки измельченных листьев мелиссы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 4 часа. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение некоторого времени, пока не надоест. После чего заменяют лечение другими травами, через 2 месяца возвращаются к мелиссе.

От головной боли 4 чайн. ложки измельченной травы мелиссы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

От шума в ушах 1 часть мелко нарезанной мелиссы заливают 3 частями водки, настаивают неделю, процеживают и закапы-

Мелисса - целитель

При стенокардии 1 чайн. ложку травы мелиссы заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают 1,5 часа. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день, но не во время обострения болезни.

вают по 3-4 капли в каждое ухо.

При всех нервных заболеваниях, сильных душевных потрясениях 1 ст. ложку травы заваривают 200 мл кипятка, настаивают 40 минут, процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

При заболеваниях десен и зубной боли настоим или отваром мелиссы полощут рот. Компрессы из настойки накладывают при ревматических болях в суставах, мышцах, язвах и фурункулах.

Вздулся живот? 1 ст. ложку травы заливают 100 мл спирта или 1 стаканом водки, настаивают 2 недели и процеживают. Принимают по 15 капель 3 раза в день.

При обострении геморроя, запорах 1 чайн.

ложку сока мелиссы разводят в 1 стакане кипяченой теплой воды и делают клизмы.

При одышке, головокружении и переутомлении принимают по 40-60 капель свежесжатого сока мелиссы с 1 чайн. ложкой меда, разведя в молоке, 5-6 раз в день.

Для улучшения обмена веществ смешивают по 2 ст. ложки мелиссы, тысячелистника, полыни, мяты перечной, сосновых почек, заливают 10 л воды, кипятят 30 минут. Принимают ванну (температура воды 37-38°C) в течение 15 минут.

Как болеутоляющее средство растертые свежие или сушеные, размоченные в небольшом количестве кипятка, листья прикладывают к ранам.

Банан можно съесть просто для удовольствия или перекуса, а можно, когда...

БАНАН ОТ СТРЕССА

...грустно. Бананы - природные антидепрессанты, которые помогут справиться с тоской и раздражительностью. Благодаря им в организме образуется гормон счастья - серотонин. А витамины группы В, которых в этих фруктах очень много, давно известны как лекарство от стресса.

...лень готовить. По калорийности банан сравним с картошкой. К тому же в нем много фруктозы и сахарозы, которые быстро утоляют голод. Бананы - отличный способ наесться без лишних усилий.

...хочется выпить. Бананы - прекрасная закуска, так как являются источником калия и глюкозы, витаминов В и С. Именно эти вещества помогают быстрее вывести алкоголь из организма.

...нужно работать. Бананы повышают работоспособность и улучшают память.

...болит желудок. Мякоть банана содержит пектин и крахмал, которые защищают желудок, как бы обволакивая его. А еще банан впитывает лишний желудочный сок, не позволяя ему раздражать стенки и вызывать изжогу. Поэтому бананы полезны при гастритах с повышенной и нормальной кислотностью.

...не можете уснуть. Бананы используют как натуральное снотворное, так как в них много углеводов. Но именно по этой причине съесть их нужно за 2 часа до сна.



Рак простаты обнаружит овчарка

Собачий нюх в 100000 раз острее человеческого.

Французские медики доказали, что пастушьи собаки породы бельгийский малинуа могут обнаруживать рак простаты. Ученые научили этих овчарок отличать по запаху мочу мужчин, больных раком простаты, от мочи здоровых людей. Псы правильно определяют 63 из 66 образцов. Ничего удивительного: собачий нюх в 100000 раз острее человеческого и способен уловить запахи, которые испускают раковые клетки простаты.

ПОДНЯТЬ ГЕМОГЛОБИН

1) Морковный сок. Эффект выше, если пить по стакану 3-4 раза в неделю.

2) Сырая свекла. Можно употреблять, измельчив на терке, или готовить свекольный сок. В последнем случае дать ему отстояться минимум 2 часа в холодильнике, чтобы уменьшить содержание эфирных масел и веществ, негативно влияющих на желудок.

3) Бобовые (овсянка, горох, фасоль, чечевица). Из них усваивается 3-7% железа.

4) Мед, грецкие орехи и клюква. Смешать в равных пропорциях. Желатель-

но употреблять свежеприготовленную смесь мелкими порциями.

5) Курага и другие сухофрукты.

6) Гречневая крупа, замоченная на ночь в кефире. Варить не нужно. Можно добавить для улучшения вкуса мед или сухофрукты.

7) Отвар шиповника. Содержит много витамина С, способствующего усвоению железа. Вечером 5 ст. л. измельченных плодов шиповника залить 1 л воды, кипятить 10 минут, укутать на ночь, процедить и пить как чай в течение дня.

8) Гранатовый сок. Очень эффективен, но в больших дозах может провоцировать запоры.





ВАМ ХВАТАЕТ ВИТАМИНА D?

Витамин D вырабатывается на солнце и жизненно необходим нашему организму. Как выявить его дефицит? И можно ли восполнить нехватку за счет специальных добавок?

Важными для здоровья являются две формы витамина D - эргокальциферол (D2) и холекальциферол (D3). Первый мы получаем из пищи, второй синтезируется под воздействием солнечных лучей.

Повышенная потливость головы. Один из менее известных симптомов дефицита витамина D - это повышенная потливость, особенно в лобовой и теменной зонах.

тем, кому трудно принимать таблетки, раствор добавляется в пищу. Сюда же можно отнести капли, содержащие витамин D. Они легко дозируются. Спрей распыляют в рот под язык. Такая форма быстро усваивается.

Тревожные симптомы

Дефицит витамина D может проявляться рядом симптомов.

Частые простуды и инфекции.

Витамин D поддерживает иммунную систему. Его нехватка ведет к снижению сопротивляемости организма.

Постоянная усталость. Недостаток витамина врачи связывают с хронической усталостью, которая не проходит даже после качественного отдыха.

Боли в костях и мышцах. Мышечная слабость, судороги и дискомфорт в ногах могут указывать на недостаток витамина.

Медленное заживление ран. Если порезы или царапины заживают медленно, это может быть признаком недостатка витамина D.

Остеопороз и повышенная ломкость костей. В долгосрочной перспективе дефицит «солнечного» витамина может привести к ослаблению костей (остеопороз). Это увеличивает риск переломов даже при незначительных травмах.

Ежедневная норма витамина D для взрослых - 600 МЕ, для детей - 400-500 МЕ.

Сдаем анализы

Для диагностики необходимо сдать анализ крови на уровень витамина D. Норма составляет 30-100 нг/мл, уровень ниже 20 нг/мл считается дефицитом.

Иногда назначаются дополнительные исследования - анализ на уровень кальция, паратгормона, фосфора. Дефицит витамина часто негативно отражается на всасывании других полезных веществ.

Перед сдачей анализа на уровень витамина D подготовки не требуется, его можно сдавать в любое время суток.

От уровня витамина D в организме зависит состояние костной системы, легких, иммунитета, работа ЖКТ, тонус мышц.

Капли или таблетки?

Самая удобная форма для приема «солнечного» витамина - капсулы или таблетки. Их нужно запивать водой и принимать с едой для лучшего усвоения. Но есть и другие формы - например, масляный раствор. Он подойдет

Избыток - тоже вредно!

Самостоятельно назначать себе препараты, содержащие витамин D, нельзя. Если неправильно подобрать дозировку, возможно развитие гипervитаминоза.

Избыток приводит к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы и ЖКТ, почечной недостаточности, тахикардии. К медленно прогрессирующим формам гипervитаминоза относятся вялость, слабость, боль в суставах.

✓ Чтобы получить суточную дозу витамина D, достаточно побыть на солнце с оголенными руками и лицом 15 минут, в пасмурную погоду - 30 минут.

Кстати, на солнце передозировка не грозит: организм сам регулирует количество синтезируемого витамина. По этой же причине невозможно запастись витамином D впрок - его запасы нужно пополнять регулярно.

Какие продукты богаты «солнечным» витамином?

Только за счет изменения диеты восполнить нехватку витамина D не получится. Но в сочетании с таблетками или жидкой формой «солнечного» витамина коррективная питания имеет смысл.

1. Жирная рыба. 100 г рыбы (тунец, лосось, сельдь, скумбрия, макрель) содержит около 450 МЕ витамина D. Бюджетным источником является печень трески - 650 МЕ на 100 г. В одной баночке с сардинами со-

держится до 200 МЕ необходимого организму элемента.

2. Грибы. Среди грибов лидерами по содержанию «солнечного» витамина являются лисички и сморчки. Затем идут вешенки и японские грибы шиитакэ. На последнем месте стоят шампиньоны и белые грибы.

3. Молочные продукты.

Витамин D является жирорастворимым, поэтому, чем выше жирность продукта, тем выше в нем концентрация данного элемента. Включите в меню сливочное масло, козий сыр, твердые и мягкие сыры, молоко, натуральный йогурт.

4. Говяжья печенька. В среднем 100 г про-

дукта содержит 50 МЕ витамина D. Это значение может быть выше - все зависит от условий содержания животных, в частности, их доступа к солнечному свету. Говяжьей печенику рекомендуется употреблять 1-2 раза в неделю. Если вы собираетесь ее отваривать, вымачивание не требуется. Но если хотите зажарить, предварительно следует замочить ее на 1-2 часа в молоке - для мягкости.

↗		↘		↘	"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 стакане		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		Теплоэлектроцентраль		Европеец с берегов озера Балатон		Расход семейного бюджета
Попонка для сзыхших коленок		Кофеиносодержащая газировка	↘					Отблеск, отражённый свет	→					
↗				Девушка из осеннего 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 колбочка" (посл.)	Как ещё говорят о повелителе?	↘											
↘				Инструмент пекаря		Угледород, газ		Фильм 2009 года о Пандоре						
	Шведская поп-группа	Поэт, полный нежности	↘											
↗				Маленький стакан для водки		Волны кормилица		"Рубль" той и другой Кореи						
Хищная птица		Древнерусский сосуд	→											
↗						"Слёзы" загнанного тела	→							
Разновидность плуга		Пресмыкающееся рода ящериц	→											
Валюта Папуа-Новой Гвинеи	→					Гибрид верблюда	→							



- А ты знаешь, что такое дом терпимости?
- Да, это пивной бар с запертым туалетом!



- Петров, чтобы отмазаться от армии, очень тщательно изучил литературу по психическим заболеваниям.
- И удалось ему обмануть врачей?
- Еще как. 10 лет уже из дурки не выпускают.



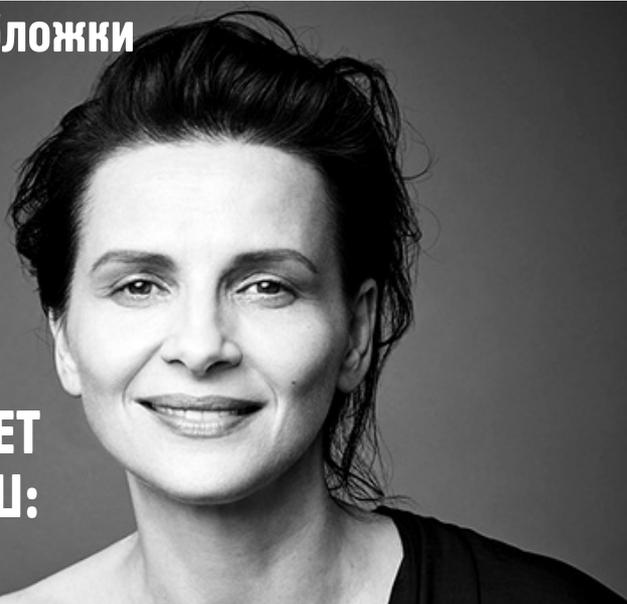
Подруги:
- Светка, иди быстрее на улицу погуляй. Может наконец кто-нибудь к тебе подойдет познакомиться.
- А почему именно сейчас?
- Туман такой, что лица даже впритык не видно.



Урок зоологии:
- Вовочка, как называются существа, которые могут жить и в воде, и на суше?
- Матросы!

Лицо с обложки

ЖЮЛЬЕТ
БИНОШ:



«Я не Коко Шанель и не собираюсь отвечать за нее»

Ла Бинош — так называют во Франции 60-летнюю Жюльет, демонстрируя отношение к ней не просто как к звезде мирового кинематографа. Это своего рода принадлежность к королевской знати в стране, где давно уже нет монархии. До нее такой чести удостоилась Катрин Денев — Ла Денев, национальная гордость и один из символов Франции.

В отличие от Катрин Денев, Жюльет по-прежнему супервостребованная действующая звезда. У нее не было перерывов в 40-летней карьере, ей всегда доставались интересные роли. В прошлом году вышел фильм «Рецепт любви» с ней в главной роли, а в этом — сериал «New Look: Революция стиля», где Бинош блистательно сыграла Коко Шанель. И фильм, и сериал стали яркими событиями и для зрителей во всем мире, и для профессионалов. И такое случается почти со всеми проектами с участием Бинош.

«ВЫБИРАЙ ДЕЛАТЬ ВСЕ!»

«Когда мне было 14 лет, у меня появилась дилемма: я любила рисовать, но также сильно любила и театр, — вспоминает Бинош. — И думала, что придется делать выбор. Но однажды мамина подруга, художник, нарисовала мне постер с подписью: «Жюльет, выбирай делать все!» Актриса руководствуется этим советом всю жизнь. И продолжает рисовать — за неимением свободного времени, рисует режиссеров, у которых снимается, и своих героинь.

Жюльет родилась в Париже в семье актера, режиссера и скульптора Жана-Мари Биноша и польской эмигрантки Моник. Родители разошлись, и в четыре года девочку вместе со старшей сестрой отправили в провинциальную школу-интернат, где бабушка работала поварихой. От нее Жюльет унаследовала любовь к кулинарии, умение отлично готовить и самой выра-

шивать овощи. Но ей всегда не хватало родительского внимания, и главной целью стало его заполучить во что бы то ни стало. Живопись и актерство (в чем она с детства преуспевала) казались достаточными для этой цели, но на самом деле только отчасти давали родителям (занятым своей насыщенной творческой деятельностью) повод вспомнить о дочери. Отца она видела в основном на сцене в театре, куда ее изредка брала мать.

В пять лет Жюльет звала его из зала, когда он играл Ромео. И так громко хлопала и кричала, что публика невольно поддадалась ее эмоциям и тоже стала бурно приветствовать актеров. В 12 лет Жюльет сыграла первую роль в школьном спектакле (короля — поскольку в школе учились только девочки). А в 17 лет сама поставила спектакль по пьесе Эжена Ионеско и сама в нем сыграла. Она знала, чего хочет, и не видела причин впустую тратить время. Отчасти поэтому недолго проучилась в Национальной консерватории драматического искусства (самой престижной театральной школе во Франции) — ее не устроила перегруженная программа. «Я верила в себя, даже когда никто в меня не верил. Слишком сильно я хотела себя выразить. Это было моим топливом. Драйвом. Желанием идти в атаку». И разумеется, этот «огонь» поддерживало страстное стремление заслужить наконец внимание родителей.

Бойфренд однажды показал фото Жюльет Жан-Люку Годару, и тот отдал ей небольшую роль в фильме «Жвала

тебе, Мария». Казалось бы, небывалая удача для начинающей актрисы. Но полгода Годар, вечно недовольный и раздраженный, держал съемочную группу в Женеве, где снимал фильм, брюзжал и не выражал желания уделять внимание молодой актрисе. А через год вышла картина еще одного известного французского режиссера Андре Тешине «Свидание», ставшая сенсацией на Каннском фестивале. И Жюльет, сыгравшая в фильме провинциальную актрису, приехавшую завоевывать Париж и, разумеется, вовлеченную в серию неудачных романов, привлекла к себе всеобщее внимание на Круазетт. Критики позже назвали эту роль «карьерообразующей» для Бинош.

Снявшись еще в десятке фильмов, Жюльет могла быть уверена в успехе во Франции. Но только в 1988 году сыграла первую роль в англоязычном фильме «Невыносимая легкость бытия» с Дэниелом Дэй-Льюисом по роману Милана Кундеры, Бинош обрела международную известность. Одним из тех режиссеров, кто превратил Жюльет в любимицу артхаусного кинематографа, был Лео Каракс, тогда молодой, но уже очень модный режиссер. «Дурная кровь», «Любовники с Нового моста» — эти картины вошли в историю кинематографа, несмотря на всю противоречивость и странность почерка режиссера, балансирующего на грани гениальности и фарса, изматывающего себя и доводящего актеров до иступления. Личные отношения с Караксом принесли Жюльет много страданий. Неслучайно Жюльет неоднократно называла Каракса «садистом».

ОПЕРАЦИЯ «МОДНАЯ ШЛЯПКА»

Автор сериала «New Look: Революция стиля» Тодд Кесслер (это он отвечает за такие телешеддевры, как «Сопрано», «Родословная», «Схватка») хотел видеть в роли Коко икону французского кинематографа Жюльет Бинош. Изучив массу материалов перед началом съемок, она поразилась, насколько эпизоды биографии Шанель «конфликтуют друг с другом». В то время, когда бывшая хористка из кабаре начала создавать свою модную империю, во Франции женщины еще не имели права открывать счет в банке. Шанель вынуждена была обратиться за помощью к мужчинам для осуществления своей дерзкой мечты, но сумела обрести влияние и неслыханную независимость в бизнесе. Шанель перевернула мир моды, освободив женщин от корсетов и предложив им свободу и комфорт в сочетании с элегантностью и шиком. С брюками, оказалось, можно носить жемчуг, «мешать» драгоценные украшения с бижутерией. Шанель убедила женщин, что вещи из ее модельного ряда можно носить и в пир, и в мир и не переодеваться несколько раз на дню. Она могла быть щедрой и помогала художникам, была музой Пикассо, с ней дружили и ею восхищались практически все знаменитые и влиятельные деятели мира. Среди любовников Шанель

были русские и английские аристократы, британский герцог Вестминстер, один из богатейших наследников в мире, видные деятели Сопротивления и немецкие агенты. Она влюблялась снова и снова, но ни разу не была замужем. И умерла в 87 лет в одиночестве...

Сериал рассказывает о малоизвестном периоде в жизни Шанель и Кристиана Диора (отчасти противопоставляя их — Коко не любила модельера, обвиняя в том, что своим стилем он вновь «закрепостил» женщин) во время четырехлетней оккупации Франции нацистами. Закат империи гранд-дамы мировой моды и восхождение на олимп Диора. Кристиан хотя и шил бальные платья для спутниц немцев в Париже, но еще не имел своего дома моды, был известен лишь в узких кругах французских модельеров, и отчасти потому его вынужденное (заработанные в ателье деньги он отдавал сестре Катрин, участнице Сопротивления) сотрудничество с немцами не стоило ему карьеры. В отличие от давно уже обретшей легендарную известность во всем мире Шанель. Она с приходом немцев закрыла знаменитый модный дом и фабрику по производству тканей, лишив работы огромное количество портних и мастериц. Оставила лишь фирменные духи — для поддержания привычного образа жизни. Но, вступив в связь с высокопоставленным немецким офицером, согласилась сотрудничать с его начальником Шелленбергом, руководителем внешней разведки Третьего рейха. Уже в нашем веке были рассекречены документы, из которых стало известно о тайной операции под кодовым названием «Модная шляпка» с участием Шанель. Часть немецкой верхушки хотела добиться соглашения о мире за спиной у Гитлера и рассчитывала в том числе на дружеские отношения Коко с Уинстоном Черчиллем.

Шелленберг был помешан на кинозвездах и влиятельных знаменитостях и считал Коко Шанель даже более знаменитой и влиятельной, чем голливудские звезды. Она, по его идее, должна была на нейтральной территории организовать встречу с британским премьер-министром. Операция провалилась, но Шанель за сотрудничество с нацистами поплатилась, попав в список коллаборационистов. Неудивительно, что многим французам расплата — Шанель всего лишь вынуждена была на некоторое время уехать из Парижа в Лозанну после освобождения Франции союзниками — не казалась достаточной. Во многом это случилось благодаря покровительству и защите Шанель ее другом Уинстоном Черчиллем. Но с той поры начался закат ее империи и восхождение на модный олимп Кристиана Диора. В 1947 году Диор открыл свой дом моды и представил первую коллекцию, а также выпустил фирменный парфюм, который посвятил сестре Катрин, участнице Сопротивления, чудом выжившей в концентрационном лагере Равенсбрюк.

Жюльет Бинош множество раз была

вынуждена отвечать на вопросы о своем личном отношении к Шанель и ее поступкам. И в конце концов заявила: «Я не Шанель и не собираюсь отвечать за нее. Когда играешь такую противоречивую героиню, нужно эмоционально понимать причины ее поведения и поступков. Что вовсе не означает простить или показать ее лучше, чем она есть». Коко родилась в бедной семье (в отличие от ее конкурента Кристиана Диора, выходящего из буржуазии), мать рано умерла, отец бросил детей, отдав их в разные монастырские приюты, и больше никогда не появлялся. Поэтому она не считала себя должницей ни перед кем, но эта свойственная ей независимость и свобода сочеталась с огромной потребностью жить на полную катушку. Сестра Коко покончила с собой, оставив сына Андре, о котором Шанель будет заботиться всю жизнь. И (по одной из версий) во многом из-за него пойдет на сделку с нацистами — чтобы освободить племянника из немецкого лагеря для военнопленных.

Еще Жюльет уверена, что предательство единственного мужчины, которого Коко по-настоящему любила и которому доверяла, сыграло немалую роль в превращении Шанель в человека, способного на все ради достижения своей цели. Артур «Бой» Кэйпел, богатый британский плейбой, успешный и талантливый предприниматель и игрок в поло, помог ей открыть первый бутик в Довиле, а потом в Париже, был ее «музой» — например, придумал



мал модель пиджака, который его возлюбленная использовала в своем дизайне. Но жениться Бой Кэйпел предпочел на английской аристократке, разбив сердце Шанель, для которой был «и братом, и отцом, и мужем — целой семьей». А потом трагически погиб в 1919 году в автомобильной катастрофе по дороге в Канн из Парижа — по одной из версий, он мчался на свидание с Шанель...

Бинош не скрывает, что часто чувствовала себя «некомфортно» в некоторых сценах. Например, когда Шанель ужинает с Гиммлером в известном парижском ресторане. Конечно, в тот момент мадемуазель не знала, с кем именно ужинает (да и доказательств подобной встречи не существует), но все равно Жюльет было не по себе.

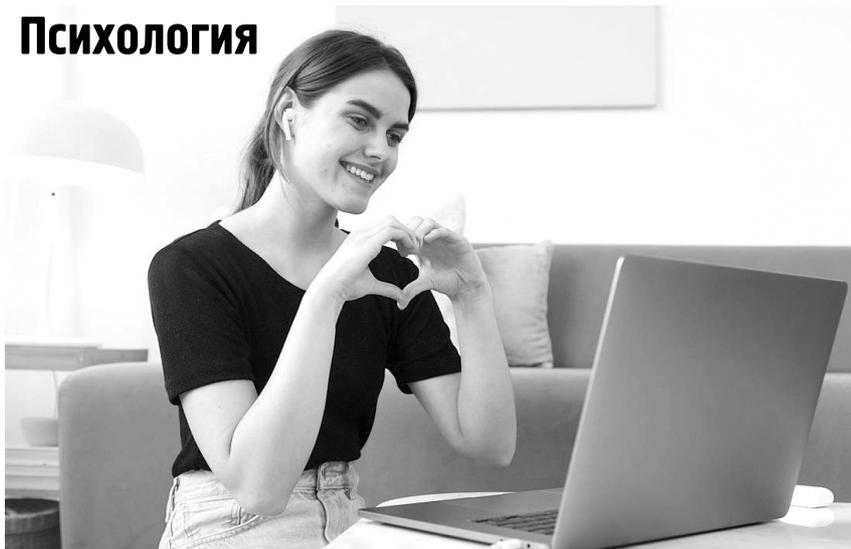
«Я УТОНУЛ В ЕЕ ГЛАЗАХ»

Бинош не раз снималась в Голливуде, а в 2022 году работала и на американском телевидении (в сериале «Лестница» с Колином Фертом и Тони Коллетт о до сих пор не раскрытом преступлении). Но съемки в сериале о Шанель показались ей настоящим «безжалостным марафоном». На подготовку оставалось очень мало времени. Особенно по сравнению с намного более расслабленным съемочным процессом фильма «Рецепт любви». Он закончился за месяц до начала работы над сериалом «New Look: Революция стиля». Впрочем, с «Рецептом любви» — историей Додена, французского повара XIX века, и его музы и помощницы Эжени — у актрисы были свои трудности. Когда ее уже утвердили на роль, она узнала, что сыграть Додена предложили актеру Бенуа Мажимелю. И думала, что он не согласится. Из-за их с Жюльет прошлого. В 1998 году они встретились на съемках фильма «Дети века» о любовной истории писательницы Жорж Санд и поэта Альфреда де Мюссе. Бинош родила от Мажимеля дочь Ханну, но в 2003 году они расстались. Причем отнюдь не друзьями.

Но Мажимель, вопреки ожиданиям актрисы, уверенной, что он не решится сыграть с ней «любовь верную, супружескую», согласился. Как ни странно, работа над «Рецептом любви» сблизил бывших любовников и словно сгладила все обиды и разочарования прошедших лет. «Я использовала эту картину, чтобы сказать ему: «Я тебя люблю». Это стало таким облегчением — выразить с помощью не мною написанных слов мою любовь к нему, невзирая ни на что. Наверное, от того, что мы годами почти не разговаривали, это многое значило для нас. Хотя он ничего мне не сказал, я это чувствовала. И мне было важно показать нашей дочери, что мы по-прежнему любим друг друга» ...

На съемках последней сцены случился забавный казус. Доден на вопрос героини Бинош, кто она для него все-таки — жена или кулинар, неожиданно ответил не по тексту: «Ты мой повар... И жена». «Ты сошел с ума?!» — вскрикнул режиссер и заставил переснять сцену, поскольку это полностью меняло смысл финала фильма. Бежимель оправдался: «Прошу прощения, я на мгновение утонул в ее глазах».

Сейчас Жюльет живет вместе с дочкой Ханной. Сын Рафаэль от профессионального пловца Андре Алле давно в «автономном плавании». Бинош не переживает из-за возраста: «Приближение старости меня не волнует. Какой смысл с этим бороться? Слишком болезненная битва. К тому же возраст приносит и что-то новое». Например? Для нее это своего рода свобода. «Я гораздо более расслаблена сейчас, чем раньше. Не напоминаю тигрицу. Такое состояние возможно, лишь когда «отпускаешь» какие-то вещи. И это может быть прекрасным началом — словно открываешь дверь новым возможностям».



КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ?

Любовь на расстоянии может привести к счастливому браку и семье. Но в некоторых случаях женщины ждут любимого годами, а потом остаются у разбитого корыта.

Сегодня отношения на расстоянии никого не удивят. Типичная ситуация: познакомились в Интернете, завязалась переписка, но с личной встречей не складывается — живут далеко друг от друга. Как быть в такой ситуации: ставить крест на союзе или терпеливо ждать личного знакомства?

ПРОСТО ИЛИ СЛОЖНО?

Пока для одних любовь на расстоянии является неприемлемой формой отношений, другие находят в ней немало плюсов. Например, отсутствие необходимости в ежедневном выстраивании отношений. Не нужно решать бытовые вопросы, принимать недостатки другого человека, сталкиваться с мелкими претензиями. В конце концов, не возникает привыкания, а значит, партнеры не надоедают друг другу.

Нередко отношения на расстоянии со временем перерождаются в свободные. Люди встречаются, но делают это редко, в удобной для них форме. А в обычной жизни остаются свободными - без обязанностей и обязательств.

Однако есть у таких союзов и очевидные минусы. В большинстве своем люди все же предпочитают видеть любимого партнера рядом чаще чем пару раз в месяц, а то и в год. Потребность в близости сви-

детельствует о здоровой психике. Отношения на расстоянии эту близость гарантировать не могут.

ПОДОЙДУТ НЕ КАЖДОМУ

Чаще всего отношения на расстоянии возникают в случае знакомства через Интернет. Людей могут разделять тысячи километров, при этом они остаются на связи посредством Сети и телефона.

Однако далеко не каждому такой вариант подходит. Однозначно не стоит начинать, если вы:

— слишком ревнивы. Надо понимать, что на расстоянии не будет возможности отслеживать контакты партнера. Бурная фантазия не даст покоя;

— любите все контролировать. Где находится, что делает, пообедал ли, какой фильм будет смотреть вечером - все это легко узнать, если пара живет вместе. Но расстояние усиливает потребность в контроле, удовлетворить которую невозможно;

— тактильны. Есть люди, для которых прикосновения значат слишком много. Именно таким образом они выражают свою любовь, привязанность. Но как потрогать человека, который находится далеко?

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

И все же отношения на расстоянии возможны! Вот только счастливыми и крепкими они могут стать лишь при соблюдении некоторых правил.

1. Оба партнера должны понимать, что связь на расстоянии -

временная мера. Если один человек в паре готов бесконечно долго находиться вдали, то это иллюзия, а не крепкий союз.

2. Личные встречи обязательны. Если вы не виделись ни разу и партнер пытается отсрочить момент встречи, придумывая отговорки, стоит задуматься. Может, он женат? Или в принципе не готов к длительным отношениям?

3. Влюбленные должны стремиться друг к другу. Да, у них пока нет возможности видеться постоянно, но они на связи любимыми способами. Поддерживают, участвуют в жизни друг друга, делятся приятными моментами, обсуждают неудачи.

БЫЛИ ВМЕСТЕ, А ТЕПЕРЬ...

Нередко связь на расстоянии становится вынужденной мерой. Например, когда одного из партнеров отправляют в длительную командировку.

Ирина, 38 лет, рассказывает: «Мы были в браке около трех лет, когда супруга отправили на год в другой город, где у его компании открывался новый филиал. Мы долго думали, соглашаться ли, боялись, что тяжело перенесем разлуку. Однако руководство обещало хорошую зарплату и премии, и это повлияло на ход дела.

Я приезжала к любимому лишь два раза - слишком длинной была дорога. Все остальное время мы общались по переписке, часто созванивались. В какой-то момент мне стало казаться, что я теряю связь с мужем. Он будто отдалился. Как оказалось - неспроста. На новом месте он нашел себе другую женщину. Позже уверял, что это был роман "на время" не хотел разводиться. Но я принять его обратно не смогла».

Действительно, искушение свободой может оказаться слишком сильным. Однако, если люди любят друг друга, уважают и доверяют, шанс сохранить отношения есть.

ПОМНИТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ!

Общаясь с мужчиной на расстоянии, женщины нередко теряют голову. Ни разу не видя своего избранника, они могут переводить ему деньги, если он попросит, выступать гарантиями в банке. Будьте внимательны! Даже если человек кажется близким, действительно ли вы хорошо его знаете? То же самое касается откровенных фотографий. Нередки случаи шантажа, когда мужчины вымогают деньги, угрожая публикацией откровенных снимков женщины.

• **Отношения на расстоянии — испытание для влюбленных. Но они могут и укрепить ваш союз.**

Женщину в поиске видно сразу. Она изучает потенциальных кавалеров, легко идет на контакт, открыто выражает симпатию. Некоторых это отталкивает, но есть и те, кто ценит такую искренность.

«КОТ В МЕШКЕ»

Алина, 36 лет, имеет за плечами немало отношений — серьезных и не очень. Но все они заканчивались крахом. «В конце концов я решила искать суженого через знакомых, — рассказывает девушка. — Мне казалось, так проще, ведь ты берешь не «кота в мешке» а человека, о котором многое известно. Я честно сообщила всем, что нахожусь в поиске, и попросила знакомить меня. Думала, от предложений не будет отбоя, но после моего сообщения наступила тишина...

«Не переживай, они просто испугались», — успокаивала подруга. Наконец нашелся один человек, который недавно переехал в наш город. Мы встретились, заранее зная, с какой целью нас свели. Но если я с интересом расспрашивала мужчину обо всем и честно рассказывала о себе, то он чувствовал себя скованно. «Нет, я так не могу, — признался потом. — Все должно быть естественно, а тут...»

Отношения не сложились. Потом я сделала еще пару таких попыток, но принцип «не брать кота в мешке» дал сбой. Один оказался любителем выпить, хотя все уверяли, что он без вредных привычек; другой — скрытым абьюзером, чего друзья о нем не знали...

ПОИСК В СЕТИ

«Про сайт знакомств я узнала от сестры. Она помогла мне составить анкету, и началось!» - делится опытом 40-летняя Мария. Всю сознательную жизнь она строила карьеру, а когда стукнуло сорок, поняла, что мечтает о детях и надежном плече рядом.

«Первые две недели я общалась с мужчинами не переставая, но это ничего не дало. Мы быстро друг другу наскучивали. Позже сходила на пару свиданий, — разочаровалась. Один совсем был не похож на себя на фото, другой оказался старше в два раза, третий женат. Я удалила приложение, подумав, что это не для меня.

Восстановить аккаунт вынудила очередная сезонная хандра. Снова загрузила анкету, особо ни на что не надеясь. А зря! В первый же день я познакомилась с Мишей. Ему было 42 года, за плечами два неудачных брака. Мы сразу понравились друг другу, а спустя несколько встреч стали жить вместе.

Мишу не испугала моя анкета, в



КАК Я МУЖА ИСКАЛА

Когда «часики тикают» и очень сильно хочется семью, многие женщины уверены: любовь — любовью, но важнее найти хорошего мужа. А для этого все способы уместны!

которой я по пунктам прописала, какого мужчину хочу видеть рядом с собой. Там было и про материальные ожидания, и про доброту, и про помощь по дому. «Я согласен на все!» — сразу сказал он мне. Вот что значит свой человек».

«МНЕ НУЖЕН УСПЕШНЫЙ МУЖЧИНА»

Инга, 30 лет, с самого начала знала, какой типаж мужчины ей подойдет. Среди прочего она особенно выделяла один пункт - успешность. «Мне были неинтересны неудачники, я искала мужчину, который сможет баловать, удивлять, обеспечивать. Чтобы я была не просто замужем, а за мужем.

Искать решила на бизнес-встречах и форумах. Я менеджер по работе с клиентами, так что в определенных кругах была вхожа. Дело оставалось за малым — отлично выглядеть, бросать заинтересованные взгляды, много общаться. Ходить на такие встречи в какой-то момент стало для меня как вторая работа. Я не скрывала свой интерес к мужчинам, а когда однажды моя знакомая на бизнес-завтраке представила меня как «девушку, находящуюся в поиске», я только согласно кивнула. А что в этом такого?

Искать долго не пришлось. Яков оказался довольно успешным бизнесменом. Роман закрутился стремительно, но, когда мы стали жить вместе, выяснилось: не такой уж он и щедрый. Яков считал, сколько я трачу, каждый день проверял баланс карты, которую сам же мне и выдал.

В итоге ушла от него. С тех пор мои приоритеты изменились: я ищу не просто успешного мужчину, а щедрого - материально и душевно».

КРАСАВЧИК СРЕДИ КОЛЛЕГ

В офисе найти кавалера совсем не сложно, решила 35-летняя Алла. Будучи менеджером по персоналу, она сразу могла отметить неудобные варианты.

Девушка рассказывает: «Один недавно развелся и переживал кризис. Другой слыл бабником - страшно связываться. Третий отличный собеседник и неглупый, но уж очень смущало его совсем не спортивное сложение. Четвертый оказывал мне внимание, но в личном деле черным по белому было написано — женат.

Однажды подруга сказала: «И сдались тебе коллеги? Знакомься на улице, в кино, в кафе!» Я ей возразила: в офисе проще! Вы каждый день находитесь рядом, много общаетесь, имеете возможность хорошо друг друга узнать.

На поиски я потратила без малого три года и в конце концов дождалась «того самого». Артем был холост, хорош собой, пришел сразу на высокую должность... Правда, когда о нашем романе стало известно, обоим пришлось уволиться - такова корпоративная этика в той компании. Обидно, что спустя полгода мы с Артемом расстались, а вот на работу меня обратно уже не приняли, пришлось искать новое место».



ВТОРОЙ ШАНС

Начать жизнь с чистого листа бывает не так просто, как кажется. Оставить в прошлом обиды и сомнения, смело смотреть в будущее... Но некоторым это все же удается.

Большее всего Марине хотелось на время пропасть. В последнее время ее жизнь, прежде напоминавшая оазис спокойствия, превратилась в бурный поток, который сносит все на своем пути.

КОНЕЦ ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

В тот роковой день Миша пришел с работы сам не свой. Марина подумала: устал, наверное. Муж быстро сбросил одежду и пошел в душ. Марина заботливо разложила брюки. Из кармана выпал телефон. «Евгений Петрович» — высветилось на экране. Решив, что это по работе или что-то срочное, женщина взяла трубку.

«Миша, так и знай, я от ребенка избавляться не буду!» — плакала в трубку неизвестная женщина. Сначала Марина решила, что номером ошиблись, но вдруг пазл начал складываться. Частое отсутствия супруга дома, перемены в настроении.

Когда муж вышел из душа, женщина рассказала ему о звонке. Миша в конце концов признался во всем. В завершение исповеди сказал:

— Давай разведемся.

Больнее всего было от того, что он даже не дал ей выбора. Быть может, если бы Миша раскаялся и попросил прощения, Марина приняла его обратно... Квартира была Мишиной, так что съехать пришлось именно ей. Но куда?

Сидя в съемной квартире, Марина задумалась о том, что теперь ей делать. Остаться в городе, куда она переехала ради мужа, не хотелось.

Родителям о случившемся женщина рассказала скупко.

— Хорошо хоть детей не успели завести... - вздохнула мать. А Марине стало грустно: ей всегда хотелось родить мальчика с голубыми, как у Миши, глазами. Видимо, не судьба...

— Поезжай в Дугарск! Городок, конечно, провинциальный, зато там Наташа живет. Поможет устроиться в первое время, - посоветовали родители, когда узнали, что дочь хочет уехать из столицы.

Наташа... Мать с отцом не знали, что со своей двоюродной сестрой Марина поругалась еще десять лет назад. Причина была глупой - влюбленность в одного

мальчика. Он не достался никому, но отношения между сестрами были испорчены.

В другое время она бы ни за что не выбрала для жизни маленький городок с парой тысяч жителей, но теперь казалось, что там, среди тишины и спокойствия, она сможет залечить душу.

Заявление об увольнении с работы было положено на стол начальника. Да и найти квартиру на новом месте оказалось несложно. Хозяйка по телефону даже удивилась, с улыбкой сообщив, что новые люди в их городе появляются редко. Марина должна была переехать на новое место в ближайшие дни.

ПЕРЕМНЫ НАЛИЦО

Дугарск по всем меркам оказался тихой провинцией. Зато здесь было зелено, вместо девятиэтажек встречались максимум пятиэтажки, да и то в небольшом количестве. Люди казались более улыбчивыми и спокойными.

Марине досталась квартира на втором этаже в трехэтажном доме старинной постройки. Под окнами — палисадник, во дворе растянуты веревки для сушки белья. Работа нашлась неподалеку. Да, всего лишь продавцом в местном продуктовом магазинчике, но она была рада и этому.

За пять лет службы женщина успела накопить небольшую сумму на черный день, так что сейчас могла себе позволить невысокую зарплату. Да и после должности менеджера по персоналу работа продавцом казалась такой спокойной.

Всего за пару месяцев такой жизни Марина изменилась почти до неузнаваемости. В гардеробе появилось больше платьев — одна из новых знакомых оказалась отличной швеей. Косметику, напротив, отложила в сторону, открыв на всеобщее обозрение легкий румянец, пару веснушек и ясность голубых глаз.

— Ох, Маринка, сведешь ты с ума местных мужиков! — хохотала соседка баба Валя, нахваливая ее. А Марина только смущалась: куда ей...

МИР ТЕСЕН

Однажды в магазинчик, где работала Марина, зашел молодой мужчина. Его лицо сразу показалось ей знакомым, да и сам посетитель рассматривал ее до неприличия долго. Он взял хлеб, молоко, масло, а потом не выдержал и спросил:

— Мы могли где-то раньше встречаться?

Марина пожалала плечами: возможно всякое. За этим последовал долгий разговор с перечислением мест рождения, учебы и работы. Наконец женщину осенило:

— Юра, я тебя вспомнила!

Это была ее первая любовь — Юрка из 9 «Б» класса. Он после окончания школы отправился в колледж, а Марина осталась за партой. Так и разошлись их пути. Да и вряд ли догадывался тогда Юра, как в него была влюблена Марина со второй парты. Но теперь-то можно было все рассказать и от души вместе посмеяться над прошлым!

Разговор из магазинчика плавно перетек в квартиру Марины, как только закончилась ее смена. Женщина с удовольствием пригласила вновь обретенного друга на чашечку чая, угостила вишневыми слойками. Они разговаривали несколько часов подряд и никак не могли наговориться.

С тех пор Юра навещался в гости часто. Он стал для Марины отрадой, частичкой прошлой жизни, от которой женщина откристилась, переехав в провинцию. Но и тут судьба нашла ее!

Оказалось, Юра был женат, брак не сложился. После развода на

его попечении остался пятилетний сын Пашка.

— Вот и живем мы с ним вместе, кукуем, — с улыбкой рассказывал Юра. — Я работаю строителем неподалеку, за сыном присматривают соседки.

Познакомилась с Пашей, поладили. Мальчик, нуждающийся в материнской ласке, сразу потянулся к доброй и заботливой Марине. Как-то все легко и гладко складывалось.

СЕСТРА НАШЛАСЬ!

С некоторых пор маленького Пашку все чаще можно было увидеть в продуктовом магазинчике, где всем заведовала Марина. Юра со спокойной душой оставлял ей сына. Да и сам Паша ходил за Мариной, как ниточка за иглолкой.

— Папа, ведь вы поженитесь, да? — то и дело спрашивал отца. Но Юрий только хмурился. Марина ему нравилась, но она — городская, как ни крути, а он простой строитель.

Мужчина предпочитал просто находиться рядом — помогать, поддерживать, разговаривать долгими вечерами на крылечке. Как-то раз Марина забежала к нему сама не своя.

— Ко мне сегодня за покупками зашла... сестра. Двоюродная. Она живет здесь.

Наташа не узнала Марину, а та не стала раскрывать все карты. Испугалась, да и не знала, что сказать после десятилетней разлуки.

— Но мы ведь не чужие друг другу, — разразилась слезами Марина, и Юра обнял женщину за плечи. Как вкусно пахли ее волосы... Успокоив, посоветовал ей в следующий раз не теряться и раскрыть правду. Так она и поступила. Правда, ждать удобного случая пришлось три недели. Позже выяснилось, что Наташа работала в соседнем городке и в местный магазинчик забегала редко. А вот ее детиски были постоянными покупателями у Марины, да разве же она знала, что это ее племянники?

— Наташа, неужели не узнаешь меня? — спросила она у сестры, как только та вновь заглянула к ней в магазин.

Наташа долго всматривалась в чужое лицо, потом расплылась в улыбку и бросилась Марине на шею. Оказалось, она и думать забыла о прошлых разногласиях. А что не звонила и не писала... Так

где же найти на все время?

— Кручусь одна с тремя детьми. Муж два года назад заснул за рулем и врезался в столб. На смерть. Теперь одна мальчишек поднимаю.

В тот же вечер Марина была приглашена в гости. Племянники облепили тетю, та задала их гостинцами. Когда дети были уложены спать, Марина с Наташей еще долго сидели на кухне и делились событиями прошедших лет.

НЕСЧАСТЬЕ ПОМОГЛО

Прошло восемь месяцев с тех пор, как Марина поселилась в Дугарске. Она думала, что найдет здесь покой, но все вышло куда лучше. Женщина обросла знакомствами, завела настоящих друзей. О Мише, который когда-то умудрился за ее спиной завести ребенка, даже не вспоминала. Слишком насыщенным было настоящее, чтобы вспоминать о прошлом.

Мечтала ли Марина о семье? Пожалуй... Да и своих деток уже хотелось.

— Что тебе мешает? — удивилась Наташа, когда сестра однажды поделилась с ней своими мечтами. — Ходите с Юрой друг вокруг друга, а первый шаг никто сделать не решает. Давно бы уже пожениться и общих детисек завели. Может, он твой второй шанс!

Марина покраснела. Она знала, что симпатична Юре, только вновь бросаться в омут с головой было страшно. Но судьба сама все расставила по своим местам.

Однажды в доме женщины случилась беда: у соседки сверху прорвало трубу, квартиру Марины затопило. Придя домой, где повсюду была вода, она расплакалась.

Юра приехал уже через час. Оценил обстановку, помог устранить течь, пришел на выручку соседке этажом выше. А потом заключил:

— Оставаться здесь нельзя. Переезжай ко мне!

Выпалил и сам испугался. Марина помолчала пару секунд, а потом рассмеялась. Как же легко стало на душе! Ее заразительный смех был слышен на всю округу. Знакомые, проходившие мимо дома, безошибочно угадывали:

— Это наша Маринка хохочет. Что за смех! Так смеются только счастливые женщины.

Самодиагностика

Повышенная утомляемость, бессонница, отсутствие аппетита, неврологические зажимы — все это признаки тревоги и стресса. Как вернуть себе душевное равновесие?



5 СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

За последние 25-30 лет образ жизни людей изменился: мы вынуждены существовать в постоянной многозадачности. Создается напряжение, которое со временем приводит к хроническому стрессу. На этом фоне может снижаться иммунитет, ухудшаться память и концентрация внимания. Кроме того, страдают отношения с близкими. Можно ли научиться сохранять спокойствие в любой ситуации?

1. МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Американский исследователь Эдмунд Джекобсон в 1922 г. обнаружил, что расслабление мышц помогает успокоить возбуждение нервной системы. Ученый разработал методику прогрессивной мышечной релаксации, чтобы помочь пациентам избавиться от нервно-мышечного напряжения, бессонницы и тревожности.

Кисти и предплечья. Сожмите кисти рук в кулаки. Покрутите кулаками в разные стороны в течение 30 секунд. Разожмите ладони.

Плечи. Согните правую руку в локте и с усилием надавите ею на любую поверхность (ручку кресла, стол). Повторите упражнение с левой рукой.

Лицо. Зажмурьте глаза и попробуйте поднять брови как можно выше, не открывая глаз. Далее с усилием сожмите челюсти и растяните губы в улыбку.

Грудные мышцы. Сделайте максимально глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд и сведите локти перед собой. Выдохните и расслабьтесь.

Спина. Выпрямитесь и сведите лопатки. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд.

Голени. Поочередно выпрямляйте ноги (в положении сидя) и тяните носки на себя. Сделайте 15 повторений.

2. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Глубокое дыхание позволяет снизить выработку гормона кортизола, избавиться от тревожных мыслей и нормализовать эмоциональный фон. Важно делать длинные вдохи и выдохи, чтобы чувствовать, как воздух циркулирует внутри легких.

Займите удобное положение. Дышите через нос. Вдыхайте воздух в течение 5 секунд. Задержите дыхание на 4 секунды. Сделайте медленный выдох, считая про себя до 5. Повторяйте в течение 3 минут.

3. СТРЕТЧИНГ ПРОТИВ СТРЕССА

Растяжка помогает избавиться от мышечных блоков и снизить тревожность. Она улучшает кровообращение, повышает работоспособность. За счет глубокого дыхания убирается эмоциональное напряжение, останавливается поток навязчивых мыслей. Кроме того, в мышцах увеличивается выработка эндорфинов.

Каждое упражнение на растяжку стоит делать медленно, стараясь почувствовать напряжение мышц. При этом важно глубоко и спокойно дышать.

Растяжка для шеи. На выдохе медленно опустите голову вниз, постарайтесь коснуться подбородком груди. На вдохе верните голову в исходное положение. Далее сделайте аналогичные движения головой вправо и влево. Это упражнение снимает головную боль, устраняет блоки в шейном отделе и нормализует кровообращение в мозге.

«Самообъятия». Сядьте, разведите руки в стороны, на выдохе обхватите себя руками так, чтобы ладони лежали на противоположных лопатках. Упражнение не только полезно для мышц спины и плеч, но и создает ощущение безопасности и покоя.

«Поза ребенка». Встаньте на колени, ноги сведите вместе, ягодицы опустите на пятки. Опуститесь вперед так, чтобы живот лежал на бедрах, ягодицы были прижаты к пяткам, а руки — вытянуты вперед. Эта поза из йоги помогает расслабить поясницу — место, где скапливается напряжение.

4. ОСОЗНАТЬ И ОТПУСТИТЬ ПРОБЛЕМУ

Мы привыкли избегать неприятных, тревожных мыслей. Но именно принятие проблемы поможет увидеть новые пути решения.

По мнению специалистов, исследуя свои эмоциональные и телесные ощущения от стрессовой ситуации, мы предотвращаем возникновение импульсов, вызывающих новую волну стресса.

Выберите место, где вам никто не помешает. Подумайте о тревожащей ситуации и отметьте, где в теле сконцентрирован стресс, связанный с ней. В грудной клетке, животе или голове? Понаблюдайте за этим ощущением в течение 30 секунд, не стараясь от него избавиться. Сделайте несколько глубоких вдохов, и вы выйдете из этого состояния.

5. МЕТОД ТРЕХ ПРИЯТНЫХ ВЕЩЕЙ

Когда страх и тревоги накрывают вас с головой, важно переключить мозг на другую волну. Например, перечислите три приятные вещи, которые подарил вам этот день.

Фиксируйтесь на позитиве, замечайте мелочи, раз за разом обращайтесь внимание на то, что мир настроен по отношению к вам вовсе не враждебно. Возможно, вскоре, вы сможете перечислить уже значительно больше приятных воспоминаний за день.

Комментарий специалиста

СПОКОЙСТВИЕ В НАСЛЕДСТВО?

Гены могут влиять на темперамент. Однако можно и нужно корректировать черты характера, которые снижают стрессоустойчивость (гиперответственность, перфекционизм и др.). В этом помогут здоровый образ жизни, освоение методов релаксации, ежедневное планирование дел. Возможно, понадобится консультация психолога.

Ваш любимый сканворд

Камень для поделок	Аргамак Насреддина	Высотное здание											
Человек от Сахи				Военный блок		Орудие городошника	Орудие для пахоты	Железо кушает		Бой, сражение			
	Друг кофе	Латышская актриса Вия ...					Договор						
				Итальянский комик					Пастор Шлаг в миру	Грубая ошибка шахматиста			
	Катод и ...	Бедлам	"Волга"		Высохшее море		Московская река						
			Селение, Кавказ				Погран. отряд		Шведская группа		Античные счета		
Умение вести себя пристойно						Стих строфа							
Моление мусульман				Европейские горы			Напиток	Обитатель стручка					
Стиснутый круг				Место, очищенное от леса									
	Подать						Богач	Ветхое жилье		Револьвер			
	"Дом" Винету	Овощная сказочка		Конспиративная хата					Жертвы дурной головы		Индийское платье		
			Зинаида в детстве или дома			Возмнил о себе							
	Ползеркала души					Южный плод		Оружие быка					
	Молодая трава	Украинская столица		Игорь, Эмиль				Компонент мармелада					
						Купальник							

Наши дети



ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК

Не обязательно арендовать игровую комнату, приглашать аниматора и платить за это большие деньги, чтобы устроить ребенку запоминающийся день рождения. Веселый праздник можно организовать и дома!

Прежде чем начинать подготовку, поинтересуйтесь у ребенка, каким бы он хотел видеть свой праздник. Чем старше дети, тем более придирчивыми они могут быть в выборе стиля празднования.

1. МАСТЕР-КЛАСС: СВОИМИ РУКАМИ ОТ 5 ДО 8 ЛЕТ

Детей легко увлечь, если предложить им сделать что-то своими руками. Мастер-классы могут быть разными.

Кулинарный. Целью должен стать простой и понятный рецепт и блюдо, которое понравится детям. Все, что нужно, — закупить ингредиенты и приготовить большой стол, где все уместится за работой. Кулинарным наставником может быть мама или папа именинника. В конце гости полакомятся тем, что получилось.

Изготовление свечи/аромата. Подойдет в том случае, если аудитория исключительно женская. Можно поискать в Интернете подходящие мастер-классы и закупить все необходимое. Другой вариант — приобрести готовые наборы по количеству гостей. Каждый сможет унести с собой приятный презент.

Творческое начало. Этот вариант подойдет в случае, если мама именинника хорошо рисует и может помочь гостям создать собственную картину за вечер. Можно рисовать в единой тематике или предложить каждому из присутствующих осуществить собственный проект на бумаге. Другие варианты творчества - бисер, роспись, обжиг по дереву и т.д.

2. ТЕМАТИЧЕСКАЯ ВЕЧЕРИНКА ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

Тематика может быть любой, все зависит от интересов и увлечений ребенка. Например, мальчишкам точно понравится пиратская вечеринка. Предложите гостям нарядиться в пиратов. Можно организовать фотозону в одном из уголков комнаты. Приготовьте черные воздушные шары, пиратскую шляпу, постер с изображением моря или корабля, черные флажки.

В меню вечеринки могут быть морепродукты - то, что пираты обычно обожают! Однако приготовить про запас обычную пиццу для тех, кто против морских гадов, тоже не помешает.

В центре празднования будет игра с поиском настоящих сокровищ. Да, придется потрудиться и заранее разложить по квартире подсказки и мини-презенты, нарисовать карту расположения сокровищ, продумать задания. В Сети можно найти готовые сценарии.

3. ИГРЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС ОТ 5 ДО 13 ЛЕТ

Аниматором становится один из родителей. Необходимо составить список конкурсов, игр и заданий, которые можно предложить детям.

Перенеси конфеты. Нужно много-много конфет и гости-энтузиасты, которые должны будут за определенное время перенести их из точки А в точку Б.

Портрет именинника. Важное условие: рисовать его нужно с закрытыми глазами. Побеждает тот, у

кого получилось максимально достоверно.

Угадай кто. Гостям по очереди завязывают глаза и надевают на руки большие кухонные перчатки-прихватки. В них нужно на ощупь узнать одного из присутствующих. По очереди гости меняются ролями.

Настольные игры. Самый простой способ занять гостей - предложить им сыграть в интересную настольную игру. Приготовьте несколько на всякий случай. Среди фаворитов у детей — «Имаджинариум», «Колонизаторы», «Монополия», «Доббль».

• Заведите таблицу с именами гостей и записывайте в нее их достижения в течение праздника. В конце можно каждому вручить подарки в зависимости от занятого места.

4. КОНКУРС ТАЛАНТОВ ОТ 6 ДО 11 ЛЕТ

Заранее попросите каждого гостя приготовить какой-нибудь номер, представление для праздника. Так каждый сможет продемонстрировать свой талант! Одни могут петь, другие танцевать, кто-то рисовать или выполнять фокусы с картами. Именинник тоже должен включиться в эту игру.

В итоге вечер превратится в настоящий конкурс талантов, где не будет проигравших. Правда, и без мини-подарков не обойтись. В конце можно устроить для всех участников бумажную дискотеку. Понадобится специальная гипоаллергенная бумага. Убирать ее не так сложно, как кажется на первый взгляд. Более того, она притягивает к себе пыль, так что комната после танцев будет даже чище, чем до них!

КТО ДОЛЖЕН УЧИТЬ ДЕТЕЙ — ШКОЛА ИЛИ РОДИТЕЛИ?

Судя по количеству домашних заданий, создается впечатление, что учат наших детей не педагоги, а мы, родители. Я возмущена!

Дочь всего лишь в третьем классе, а у нас с мужем уже все вечера заняты ее заданиями. То реферат приготовить, то поделку, то сочинение напиши. Так и хочется позвонить в полночь нашей классной и сказать, как в известном анекдоте: «Надежда Александровна, вы как спите? А мы вот ваши задания выполняем, аппликации клеим!»

Я согласна, родители должны вносить посильный вклад в детское образование. Но ключевое слово здесь — посильный. Не должно быть такого, чтобы мама возвращалась после работы и садилась за детские тетрадки.

Анна

СТОИТ ДЕРЖАТЬ ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ?



Все вокруг говорят: хватит ребенка контролировать, ослабь хватку! А я бы и рада, только мой сын сразу на двойки скатится без маминой жесткой руки. Пробовали мы как-то раз обойтись без напоминаний. Я не подошла к сыну ни разу за вечер. На следующий день - двойка за невыученный стих. А почему? Потому что мама не напомнила!

Пете хоть уже и одиннадцать, но он сам даже портфель в школу собрать не может. Обязательно что-нибудь забудет. Я сначала переживала по этому поводу, а теперь смирилась. Нельзя пускать на самотек учебу. Не люблю рассуждения про то, что «это его зона ответственности!» Ну вот он вам и наотвечает так, что из двоек не вылезет. Запустит — родителям же и разбираться потом. Так что контролируйте, помогайте, проверяйте - на то вы и родители.

Маргарита



УРОКИ НЕ ПРОВЕРЯЮ ИЗ ПРИНЦИПА!

Домашнее задание может стать кошмаром не только для школьников, но и для их родителей. Однако, если правильно организовать этот процесс, выиграют все.

Мой сын учится в седьмом классе. Спрашивают и требуют много. Знаю, что некоторые родители Ваиных одноклассников буквально сходят с ума от количества заданий, которые педагоги предлагают выполнять дома. Многие, но не я.

С первого класса у нас с ребенком договоренность: домашняя работа - это исключительно его дело. Моя задача - довозить и забирать его из школы, обеспечивать учебниками, питанием, репетиторами (если нужно). Его дело - учиться, от и до.

Надо сказать, Ваня такой подход принял сразу. Не было ни дня, когда бы я села учить с ним уроки или стала бы их проверять после того, как он сделал сам. Да, порой бывало непросто: и выполнял неправильно, и забывал что-то. Зато такой опыт научил его, что нужно быть внимательнее, тщательно плани-

ровать свое время и дела.

Ваня всегда может подойти ко мне с вопросом по уроку. Но в большинстве случаев я ничем не могу помочь: от школьных предметов уже далека. Предлагаю ему проработать тему с репетитором или поискать информацию в Интернете. В последнее время с просьбами сын обращается все реже.

Конечно, нельзя принимать решение о самостоятельном выполнении заданий без подготовки. Так, моя знакомая, вдохновившись нашим опытом, вдруг в один момент перестала помогать дочери с домашней работой. Та начала истерить, скатилась на тройки, начались ссоры дома. Все-таки ставить эксперименты на ребенке не стоит: раз уж он всегда рассчитывал на вашу помощь, то остаться без нее вовсе будет непросто. Но однозначно есть смысл в том, чтобы учить школьника заниматься уроками самостоятельно. «Это твоя зона ответственности», — обычно говорю я сыну, и он со мной согласен.

Ирина

ВЗРОСЛЫЙ МОЖЕТ ВСЕ!

Когда-то я была преуспевающим менеджером по продажам. Но теперь я домохозяйка, которая большую часть своего времени тратит не только на воспитание, но и на образование детей.

Их у меня трое: в начальной школе, в средней и в старшей. Все мальчишки, как водится, неусидчивые, активные. Вот и приходится с ними изучать школьную программу заново мне самой.

Одному объясняю математику, другому биологию, третьему геометрию. Денег на всех репетиторов не заработаешь, да и не каждый сможет найти подход к твоему ребенку. А я все их слабые и сильные стороны уже знаю.

Да, на себя времени остается мало. Но однажды школа закончится - тогда и поживем!

Евгения



Для справки

Овершеринг (от англ. «oversharing») — склонность в подробностях рассказывать о своей личной жизни окружающим, особенно в ситуациях, когда это неуместно. Овершеринг возможен как при личном общении, так и в социальных сетях.

И порой окружающим трудно считать невербальные сигналы. Например, вы уже не знаете, куда себя деть от стыда, а ваша соседка продолжает в подробностях описывать поведение своего мужа в постели.

4. Семейные традиции. Когда овершеринг является частью семейных привычек и традиций, он воспринимается как норма. Если в семье принято откровенно говорить обо всем, то человек привыкает без стеснения делиться личной информацией с любыми слушателями.

ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ

Психологи считают, что овершеринг может быть опасен. Тот, кто распространяет о себе много личной информации (включая адрес, номер дома и т.д.), рискует столкнуться со stalkingом (тип преследования).

Коллеги, друзья и знакомые человека, склонного к овершерингу, со временем начинают воспринимать его как ненадежного. Окружающие не хотят, чтобы их тайны стали достоянием общественности. Ведь если кто-то рассказывает о себе, он может также распространяться и о других.

Рано или поздно наступает эмоциональное истощение — как у того, кто делится, так и у его слушателя. Первый может заметить у себя симптомы депрессии из-за постоянного обсуждения своих проблем. Второй устаёт от бесконечного потока информации и больше не хочет играть роль «жилетки».

Наконец, овершеринг часто приводит к зависимости от одобрения и поддержки окружающих. Если внимания недостаточно, может снижаться самооценка.

ВО ВСЕМ ВИНОВАТЫ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ?

В век современных технологий социальные сети провоцируют на излишнюю откровенность. Особенно, если человек регулярно смотрит короткие ролики или читает посты людей, склонных делиться каждой деталью своей жизни. В психологии есть понятие «склонность к подтверждению». Иными словами, мы подтверждаем нормальность своих действий, наблюдая, как другие делают то же самое.

Личное и лишнее ЗАЧЕМ ЛЮДИ РАССКАЗЫВАЮТ О СЕБЕ ВСЕ ПОДРОБНОСТИ?

Вам доводилось оказываться в неловкой ситуации, когда человек, которого вы знаете не очень хорошо, вдруг начинает делиться личными подробностями своей жизни? Вероятно, вы столкнулись с овершерингом.

Овершеринг может проявляться по-разному. Порой люди сами со временем понимают, что выбрали не подходящее время, место и аудиторию. Но некоторые делятся подробностями своей жизни, не замечая смущенные лица окружающих.

ОЧЕНЬ НЕ ВОВРЕМЯ

Татьяна, 34 года всегда считала себя сдержанным человеком. Что бы ни происходило, она принимала все с кроткой улыбкой, никому не докучая своими проблемами. Потом вдруг что-то изменилось.

Она вспоминает о первом опыте овершеринга: «Пару месяцев назад в офисе, в нашем отделе, объявили собрание. Начальник спросил, кто из нас столкнулся с личными трудностями на прошлой неделе. Не знаю, что на меня нашло, но я зачем-то начала рассказывать о том, как поссорилась с мужем. У нас был серьезный конфликт по поводу финансов, и я описала его в подробностях. Когда закончила, в кабинете повисла тишина. Это было совсем не то место и не та аудитория... Но я поняла это слишком поздно. После моего перформанса босс закашлял, пожелал мне удачи и свернул собрание. Мне захотелось уволиться в тот же день...»

Большинство людей действительно вовремя замечают, что сделали что-то не так. Они делают выводы и

больше не поступают подобным образом. Но есть исключения.

ДЕЛО В ИСКРЕННОСТИ?

Между овершерингом и искренностью нельзя ставить знак равенства. В отношениях людям требуется время для сближения. Когда двое чувствуют себя комфортно друг с другом, они начинают раскрывать секреты постепенно.

В случае овершеринга человек намеренно ускоряет процесс сближения и заставляет собеседника ощущать неловкость. Но к чему эта гонка? Зачем знакомый откровенничает на первых порах?

1. Желание сочувствия. Как правило, это неосознанный порыв. Например, человек публикует пост о своих проблемах на работе, ссорах с партнером, неудовлетворенных желаниях и т.д. Ему хочется, чтобы другие проявили сочувствие, поддержали, написали что-то вдохновляющее вроде: «Ты справишься!»

2. Беспокойство, тревога. Некоторые — становятся чрезмерно разговорчивыми, когда нервничают. Им кажется, что в новой компании нужно обязательно начать рассказывать о своей личной жизни, чтобы побыстрее в нее «вписаться». Под воздействием стресса трудно контролировать сказанное.

3. Отсутствие четких границ. В любых отношениях у каждого человека есть понимание дозволенного.

Бабушка, увидев однажды фотографию своей Пегги (так называли Маргарет родные), отказалась с ней разговаривать: на снимке любимая внучка была в мужской шляпе, пиджаке и галстук!

А когда вышел роман «Унесенные ветром», критики словно с ума посходили: ну не могла особа без специального образования, с кудряшками на голове, по сути — домохозяйка, написать такое произведение! Нет, это, наверное, муж! Или брат! А может, заплатила деньги какому-нибудь писателю?!

•••••

Маргарет Митчелл и в самом деле не доучилась в Массачусетском колледже, куда ее отправили родители. В мире свирепствовала «испанка», косившая людей. Мама Пегги заразилась и умерла. Отец от горя был сам не свой, забросил управление поместьем, и 19-летней девушке ничего не оставалось, как вернуться домой и взять на себя бразды правления. Почти как Скарлетт О'Хара в «Унесенных ветром». В юной аристократке проявился стальной стержень, который позволил выдержать и новое горе: гибель на фронте жениха Генри Клиффорда.

Хорошенькая, деловая, с прекрасным чувством юмора, Маргарет завоевала в Атланте множество поклонников. Претендентов на ее руку и сердце приходилось даже записывать в блокнот, чтобы случайно не забыть о ком-нибудь. Но скоро она поняла, что от блокнота может быть куда больше пользы: почему бы не писать статьи в газету. Например, интервью с теми, кто пережил войну между Югом и Севером. В детстве, сидя перед камином, она часто слушала рассказы о том времени: оба деда воевали, а отец увлекался историей. Интересно, а какво в том ужасе приходилось женщинам — одним, с детьми? И Пегги бросала в сумочку блокнотик и ручку, надевала шляпку и шла брать интервью.

•••••

Иногда ее сопровождали ухажееры. Больше всего Маргарет симпатизировала рыжему Беррену Аршоу — гуляке, выпивохе, грубияну, любителю учудить что-нибудь на публике. Но девчонки любят хулиганов. Пегги вышла замуж за Аршоу и приготовилась жить в счастье. Но в ответ получила одинокие вечера, сплетни об изменах мужа, скандалы и... побои. Супруг даже угрожал жене пистолетом! Тогда Маргарет тоже купила пистолет. К счастью, до перестрелки дело не дошло: молодые просто развелись, не прожив вместе и года. Кстати, знаете, как друзья, да и сама Пегги, назы-

•••••

вали Беррена? Рэд — «красный», по цвету волос. Герою романа, который Митчелл напишет позже, она подарит созвучное имя — Ретт. Они и впрямь были похожи — Беррен и Ретт: оба дерзки и нахальные.

•••••

«Насладившись» в полной мере диким нравом первого супруга, Маргарет вышла замуж за мужчину спокойного и робкого — Джона Марша, страхового агента. Вечера теперь стали тихими. А вскоре — и дни: Пегги сломала лодыжку и вынуждена была уйти из газеты. Чтобы не сойти с ума от скуки, стала писать кусочки будущих «Унесенных ветром». 60 раз переписывала первую главу. Сверяла даты, чтобы не перепутать ничего в событиях. Никому из знакомых Пегги не признавалась в своем «постыдном» занятии, на разбросанные в кабинете черновики просто стелила ковер.



МАРГАРЕТ МИТЧЕЛЛ: ДОМОХОЗЯЙКА С ПИСТОЛЕТОМ

В чем ее только не обвиняли! В слишком «остром языке»: барышня из аристократической семьи должна вести себя скромно. Или взять ее репортерство. Девушкам работать в газетах?! Это неприлично, в конце концов: нужно думать о репутации!

ветром» в издательство Маргарет надоумила подруга, ни разу не поверившая, что их «крошка Пегги» сумела сочинить роман.

А книга сразу стала бестселлером! К концу 1936 года было продано более миллиона экземпляров. Начали поступать заявки о переводах произведения на другие языки. У дома Маргарет росли очереди из читателей, желавших получить автограф писательницы. А в банке росли ее счета. Голливуд захотел снять цветной фильм о любви Скарлетт О'Хара и Ретта Батлера. Автор запросила за права на экранизацию сумасшедшие по тем временам деньги — 50 тысяч долларов!

•••••

Но в гараже знаменитой Маргарет Митчелл не было дорогих автомобилей, а в шкафу — многочисленных шуб. Супруги жили скромно, тратя средства лишь на самое необходимое. Сочинять Пегги больше не хотела: роман словно отобрал все жизненные силы.

В августе 1949 года супруги шли в кинотеатр и вдруг услышали за спиной рев мотора. Джон успел отскочить в сторону, а Маргарет так и осталась лежать на дороге. Нелепая смерть.

Отослать «Унесенных



– Нашла! – воскликнула Лилиан. Я не сводила глаз с секции, которая углубилась внутрь, открывая нишу.

– Здесь отец хранил все ценные вещи, – продолжила рассказывать Лилиан. – Забавно, я почти забыла об этом тайнике. Входите, давайте посмотрим вместе.

Я пригнулась и вошла в крохотную нишу размером примерно с обычный стенной шкаф в спальне. Пахло плесенью и чем-то сладким. Лилиан указала на коробку на полке.

– Его сигары, – сказала она, снимая коробку с полки и поднося ее к носу.

Я вернулась ко входу, намереваясь поскорее выйти. Очень не хотелось быть замурованной в этом тайнике. Если кто-то проник в дом, он вполне мог и вернуться. Что, если...

– Вам наверняка немного не по себе, – заметила Лилиан.

– Да, – призналась я, – это точно.

– Девочкой я часами просиживала в этой комнате, – проговорила миссис Шарп. – Отец разрешал мне и моей подруге Марте играть здесь в куклы, пока он работал. Он зажигал нам маленькую керосиновую лампу. Мы отлично проводили время.

Мое сердце забилось быстрее, пока я осматривала темноватое помещение. Было очень темно, из библиотеки проникал лишь узкий луч света. Я быстро поняла, что проиграла. В этом тайнике явно наводили порядок. Остались лишь фотографии женщины в рамке, пара выцветших билетов в оперу, детский деревянный паровозик – напоминания о давно

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

ушедших временах.

– Мне жаль, – вздохнула Лилиан. – Я надеялась, что вы сможете найти здесь что-нибудь важное.

Она повернулась к двери, но в эту минуту мое внимание привлек какой-то предмет.

– Подождите, – остановила ее я, разглядев в полутьме очертания какого-то темного прямоугольного предмета. Я опустила руку на колени, протянула руку, и мои пальцы коснулись какого-то кожаного предмета. Я нащупала ручку и застежку. – Здесь может находиться старый портфель?

Лилиан прищурилась, пытаясь рассмотреть предмет.

– В общем, да, – ответила она. – Отец каждый день ходил с ним на работу.

Я вышла следом за ней в библиотеку и, дрожа от нетерпения, открыла портфель. Внутри лежала стопка документов, перевязанная бечевкой, такая же аккуратная, как и в тот день, когда ее положили в портфель. Я потянула за узел, но он не поддавался, поэтому я попыталась просто вытащить документы, но порезала палец бумагой.

– Ой! – воскликнула я и затрясла рукой.

Я повторила попытку, и на этот раз у меня получилось. Лилиан нагнулась ко мне, когда я разложила бумаги веером. Стопка была толщиной не меньше пяти сантиметров. Я изумленно покачала головой, прочитав слова на первой странице: «Показания Степана В. Иванова».

– Боже мой, – ахнула я, – мы нашли!

Лилиан присела на мягкую скамью у двери. Для женщины ее возраста потрясение оказалось слишком сильным, и я встревожилась.

– Это те самые документы, которые вы искали?

– Да. – Я проглядела первую страницу и кивнула. – Судя по всему, ваш отец защищал человека, которого подозревали в убийстве Веры Рэй, матери того самого мальчика, который пропал в 1933 году.

Лицо Лилиан стало серым.

– Не могу в это поверить, – сказала она. – Я не понимаю, почему отец решил спрятать эти документы в тайнике.

Я посмотрела на Лилиан.

– Думаю, за этой историей кроется намного больше, чем все думали, и, возможно, ваш отец знал об этом. Может быть, он хотел отыскать правду, – я снова посмотрела на миссис Шарп. – Вы случай-

но не помните, может быть, какое-то дело привлекало внимание вашего отца больше других?

– Нет, – ответила Лилиан, – к старости у него развилось слабоумие. Печально, но из-за его болезни мы потеряли много лет. Возможно, и были какие-то дела, над которыми он работал особенно тщательно... Определенно, он не стал бы прятать документы в тайнике за стеной, если бы не считал их очень важными.

У моего деда тоже было слабоумие. Бабушка заметила это, когда он начал ставить коробки с крупой в холодильник. Отец Лилиан мог просто спрятать бумаги без всякой видимой причины, или он понимал, что его разум слабеет, и пытался сохранить их, чтобы никто не смог уничтожить ту правду, которая в них содержалась. Воздух в комнате как будто сгустился, стало страшно. Я убрала бумаги обратно в портфель и встала.

– Вы не будете возражать, если я возьму документы с собой и посмотрю их в офисе? Разумеется, я вам их обязательно верну. И обещаю, что с ними ничего не случится.

– Да, конечно, дорогая, – сказала Лилиан. – Если вы чувствуете в себе силы вытащить правду на свет божий, возьмите их. Мой отец был бы рад узнать, что они в хороших руках.

Мы вышли на лестницу, и я оглянулась через плечо, чувствуя непреодолимое желание убежать, как можно скорее оставить этот дом, но я шла спокойно и медленно.

Когда мы оказались на улице, где щебетали птицы и светило солнце, я с облегчением вздохнула.

– Подвезти вас обратно в город, дорогая? – предложила Лилиан, подходя к машине.

– Это было бы чудесно, спасибо, – ответила я, открывая пассажирскую дверцу «Вольво». Я решила посмотреть на дом в последний раз, внимательно изучила окна спальни на верхнем этаже. Следил ли кто-нибудь за нами? Глупости, сказала я самой себе. Когда Лилиан выезжала на дорогу, я крепко прижала к себе портфель, понимая, что в мои руки попало нечто очень важное. И я должна была выяснить, что именно.

* * *

Я как раз усаживалась за рабочий стол в офисе, когда мой телефон зазвонил. Я раздраженно нажала на кнопку. Больше всего мне хотелось сейчас изучить содержимое портфеля.

– Клэр? – прозвучал далекий голос Этана. – Дорогая!

Мое сердце смягчилось, но я продолжила молчать.

– Я сначала позвонил на домашний телефон. Не думал, что найду тебя в офисе в воскресенье.

– Я работаю над материалом, – сказала я.

– Я скучаю по тебе.

Он получил мое голосовое сообщение.

– Я тоже по тебе скучаю, – ответила я, усилием воли прогоняя ревность и гнев, разьедавшие мое сердце. Мне хотелось спросить, что он делает в Портленде и почему он отправился туда с Кассандрой, но я удержалась от распросов.

– Вчера я целый день проводил собеседования с кандидатами на обучение в Школе Гильдии журналистов, – сообщил Этан. – Устал жутко.

– О, – я почувствовала облегчение, – а я думала, ты...

– Я возвращаюсь сегодня вечером на поезде. Мне бы хотелось с тобой поужинать.

Мои глаза засияли.

– Правда?

– Да. То есть если ты тоже этого хочешь.

– Хочу.

– В семь часов, в «Розовой двери»?

– Да, – ответила я, – буду тебя ждать.

Закончив разговор, я снова сосредоточила все свое внимание на портфеле. Отец Лилиан каждый день ходил с ним на работу, это несомненно. У меня было такое чувство, будто я заглядываю в старый чемоданчик доктора. Вы не можете достать оттуда стетоскоп и не вспомнить о враче, который выслушал им сотни сердец. Да, я остро ощущала присутствие отца Лилиан. Внутри этого портфеля меня ждали секреты, и я думаю, что он хотел, чтобы я их обнаружила.

Глава 17 ВЕРА

Лон проспал до полудня. Я смотрела на часы, тикающие у него над головой, молясь, чтобы он проснулся рано и сразу позвонил, как он обещал, чтобы начались поиски Дэниела. Люди слушали Лона. Он обладал властью.

Когда он открыл глаза, я, выпрямившись, сидела в кресле. Лон протянул ко мне руку и жестом велел подойти. Эта рука уничтожила меня прошлой ночью. Я почувствовала приступ тошноты.

– Иди сюда, куколка, – позвал меня Лон, протирая глаза. – Иди и ложись рядом.

– Лон, – я постаралась говорить как можно вкрадчивее, – ты обе-

щал, что сможешь мне найти сына. – Я была очень терпеливой.

– Конечно, красотка, – он зевнул, – но я не встаю с постели без завтрака и... – Лон подмигнул мне, – без секса.

Я покачала головой.

– Нет, – твердо сказала я, – ты обещал.

Лон сел. Игривость уступила место гневу.

– Кто ты такая, что позволяешь себе отдавать мне приказы?

У меня затряслись руки.

– Я, я...

– Ты что, в самом деле думаешь, что мне есть дело до твоего сына? – поинтересовался он со зловещим смехом. – Ради бога, неужели ты не понимаешь, что его уже нет в живых? Прошло столько дней!

Лон взял бутылку шампанского с прикроватного столика и сделал глоток.

У меня было такое ощущение, как будто я покинула свое тело и смотрю на разворачивающуюся в апартаментах сцену со стороны. Губы Лона шевелились, насмехались надо мной. А я все сидела на стуле, застывшая, испуганная, впервые в жизни чувствуя себя абсолютно беспомощной.

Лон встал с постели. Я отвела взгляд, чтобы не видеть его нагого тела.

– А теперь, куколка, если ты понимаешь, что для тебя лучше, – рявкнул он, делая шаг по направлению ко мне, – то ты забудешь все эти глупости о том, чтобы найти сына, и ляжешь со мной в постель!

Боже мой, мне надо выбраться отсюда.

Я посмотрела на дверь. Пожалуй, я могла бы добежать до нее раньше, чем он меня схватит. Лон не станет гнаться за мной по коридору голышом. Я могла бы спастись.

– Куколка, – повторил он, уцепившись за край моего платья.

Я вырвалась, ткань треснула, пола платья повисла сбоку, открыв корсет.

– Не называй меня куколкой! – выкрикнула я и бросилась к двери.

Я чувствовала, как его гневный взгляд прожигал огнем мою спину. Мне надо выбраться отсюда. Я споткнулась о ковер и потеряла туфлю. У меня не было времени, чтобы подобрать ее, я повернула ручку, распахнула дверь и выбежала в коридор с такой скоростью, что сама удивилась.

– Не смей уходить от меня, ты, шлюха! – заорал Лон. – Вернись немедленно!

Его голос эхом отозвался в коридоре. Бежит ли он за мной? Я не стала оборачиваться, чтобы проверить. Беги, Вера, беги! Я хорошо

знала отель, все его закоулки, все мышинные норы. Впереди был шкаф, в котором горничные хранили инвентарь. Там он точно не станет меня искать. Я открыла маленькую дверцу рядом с апартаментами «Ренье» и забилась в шкаф. Голос Лона смолк. В гулкой тишине слышался только стук моего сердца, колотившегося в груди. Со лба скатилась капелька пота и побежала по щеке. И тут я услышала шаги снаружи. Я затаила дыхание. Спустила мгновение ручка повернулась. Я схватила швабру. Если это Лон, то я его ударю.

Дверь со скрипом распахнулась. В коридоре стояла Гвен и заглядывала в шкаф.

– Господи, – ахнула она. – Ты едва не довела меня до сердечного приступа, Вера Рэй.

Никогда еще я не была так рада увидеть лицо подруги. Я начала плакать и уже не могла остановиться.

– Милая ты моя, давай-ка выбейся отсюда, – прошептала Гвен.

Она открыла ключом апартаменты «Ренье», и мы поспешили войти внутрь.

– Вера, – с ужасом произнесла Гвен, рассматривая мое разорванное платье, куда более модное, чем те, что я обычно носила, и залитые слезами щеки, – что с тобой случилось?

– Я совершила ужасную ошибку, придя сюда с ним.

– Ты говоришь о Лоне?

Я закусила губу.

– Ты знаешь?

Гвен кивнула и протянула мне белоснежный отглаженный носовой платок, взяв его с серебряного подноса у кровати.

– Ты же помнишь, как горничные сплетничают.

Я высморкалась.

– Даже представить не могу, что ты обо мне думаешь, Гвен.

– Я думаю, что ты хорошая мать. – Она поджала губы. – И еще я думаю, что отель обязан вышвырнуть этого монстра вон за то, что он так обращается с женщинами.

Я глубоко вдохнула.

– Лон Эдвардс пообещал мне помочь найти Дэниела. И я ему поверила.

– Не мужик, а крыса, вот кто он, – сердито сказала Гвен. – Сьюзи он просто выгнал, когда узнал, что она ждет от него ребенка. Презренный тип.

Я кивнула.

– Я это понимала. Но я думала только о том, чтобы найти Дэниела.

– Дорогая, не вини себя. Ты сделала то, что должна была сделать.

**Сара Джо
(Продолжение следует).**



ЕЛКИ ЗЕЛЕННЫЕ – ЗЕЛЕНАЯ ЗМЕЯ!

Змея - животное мудрое. Ей нравится, когда новогодний антураж продуман до мелочей. То же самое касается и елки. Мы расскажем о том, как нарядить новогоднее дерево так, чтобы ваши желания обязательно сбылись в год Змеи.

ЕЛКА ИЛИ СОСНА?

Сейчас на елочных базарах продаются не только елки, но и миниатюрные сосны, которые нравятся любителям всего оригинального. Так как Змея - символ не только мудрости, но и, в какой-то степени, консервативности, выбирайте именно елку, классическую зеленую красавицу с пушистыми ветвями. Если вы против того, чтобы использовать живую елку, можете нарядить искусственную, но обязательно похожую на живую. Деревянные или металлические «вариации на тему» не подойдут. Расположить елку рекомендуется в центре помещения. Если ваши жилищные условия не позволяют этого сделать, поставьте ее в северный угол комнаты. Здесь уместно напомнить о размерах елки: старайтесь выбирать такую, чтобы не занимала много пространства и не смотрелась слишком маленькой.

ЕЛКА РЕТРО ДЛЯ СЕМЬИ

Хотите в следующем году наладить или укрепить отношения с родственниками и членами семьи? Тогда елка ретро - для вас! Для нее хорошо подойдут старые игрушки и украшения, которые наверняка лежат где-нибудь

на антресолях или чердаке. Змея любит вещи с историей, впитавшие в себя информацию о нескольких поколениях. Старинные игрушки, возможно, даже антикварные, - то, что непременно ей понравится.

Как и украшения, сделанные вами или членами вашей семьи в детстве. Пусть даже они выглядят не так презентабельно, как много лет назад, для Змеи это не главное. Только не вешайте старые игрушки вместе с новыми, иначе вы нарушите энергетический баланс. Если старых игрушек совсем немного, сложите их в коробочку и положите под елку. Так вы покажете, насколько важна вам преемственность поколений и как вы дорожите семейными узами.

КОЛОРИСТИЧЕСКАЯ ЕЛКА ДЛЯ КАРЬЕРЫ

Она подойдет тем, кто хочет в новом году добиться карьерных и творческих высот. В этом случае вам придется постараться, чтобы елка соответствовала всем требованиям Змеи. Украшения могут быть разной формы, но одной цветовой гаммы. Ведь Змея не только Деревянная, но и Зеленая, поэтому соответствующая цветовая гамма пред-

почтительна. Благо выбор различных новогодних аксессуаров сейчас велик. Сочетайте теплые и холодные оттенки зеленого, крупные украшения и украшения помельче. Разумеется, зеленую гамму следует разбавить другими цветами. Еще один «любимый» цвет Змеи - желтый. Используйте желтую мишуру, гирлянды, а на верхушку елки прикрепите золотистую звезду. Можно сделать и «двухцветную» елку. Тогда вам понадобятся игрушки двух цветов. Например, зеленого и синего, салатового и бирюзового, изумрудного и голубого. В любом случае зеленый цвет должен присутствовать на новогодней елке в достаточном количестве.

КОНДИТЕРСКАЯ ЕЛКА ДЛЯ ДЕНЕГ

Такую елку рекомендуется наряжать тем, кто хотел бы в новом году поправить свое материальное положение. Змея, как известно еще из уроков биологии, обожает зайцев и кроликов, поэтому без «крольчатины» не обойтись. Испеките побольше печенья в форме зайцев и щедро украсьте ими елку. Чтобы ваше желание насчет финансов сбылось, есть одно условие. Все печенье, которое вы повесили на елку, обязательно должно быть съедено гостями. Этим вы покажете Змее, что готовы делиться богатством с окружающими. Если на ветках елки останется печенье, соберите его и угостите соседей и знакомых или раздайте бездомным. Помимо «заячьей» формы, допускаются круглое печенье и печенье в форме звезды. Не возбраняются шоколадные медали и другие сладости. Главное, чтобы они были сделаны вашими руками.

СТЕКЛЯННАЯ ЕЛКА ДЛЯ ЛЮБВИ

Мечтаете в новом году встретить свою вторую половину? Наряжайте «стеклянную» елку! Помимо дерева, Зеленая Змея любит еще и стекло, а также хрусталь. Эти материалы символизируют чистоту и «прозрачность» помыслов. В качестве украшений подойдут стеклянные игрушки любой формы и расцветки, дополненные серебряным «дождиком» и гирляндами. Предлагаем вариант: минимум украшений на елке, но все они — прозрачные и блестящие, плюс искусственный снег. Дополнить декор можно дождиком и гирляндой. Что касается игрушек в виде сердечек, то они не подойдут. Сердечки слишком легкомысленны, они символизируют скорее влюбленность, чем серьезные глубокие чувства. Если у вас есть такие игрушки и вам хотелось бы их использовать, повесьте их на люстру или прикрепите к занавескам. Змея любит стразы и блестки, поэтому смело декорируйте ими елку. Помните о том, что все украшения должны сочетаться друг с другом, создавая гармонию. Ведь мудрость Змеи предполагает и гармонию тоже. Скромная, но украшенная со вкусом елка предпочтительнее, чем вычурная.

Зимой развитие большинства комнатных растений замедляется, некоторые и вовсе сбрасывают листву и уходят в спячку до весны. Но есть и такие (например, декабрист и пуансеттия), которые достигают пика декоративности именно в холодное время года. Так что уход за зелеными питомцами будет отличаться, но есть рекомендации, которые применимы для большинства растений в зимний период.

ПЕРЕСЕЛЯЕМ ПОСТЕПЕННО

Если какие-то растения летом «жили» на улице, переносить их в дом нужно поэтапно. Сначала стоит занести на веранду или на закрытый балкон, подержать там несколько дней и только потом перемещать в теплую квартиру на подоконники. Тогда у растений не будет стресса.

Пока они адаптируются, стоит заодно провести профилактику от вредителей и болезней, которые они могли подхватить в саду. Обильно обработайте зеленых питомцев безопасными биоинсектицидами.

✓ **Пластиковые горшки обладают меньшей теплопроводностью, чем керамические, а значит, уцветка в керамическом горшке выше риск замерзнуть на холодном подоконнике.**

БЕРЕЖЕМ ОТ МОРОЗОВ

Зимой температура на подоконниках снижается. Чтобы уберечь растения от холода, горшки нужно отодвинуть от стекла. Еще одна отличная идея - поместить цветы на пенопластовые подставки. Этот материал обладает низкой теплопроводностью и надежно изолирует горшок от холодной поверхности подоконника.

Свежий воздух любят все растения, но сквозняки могут их погубить. Поэтому на время проветривания желательнее выносить цветы в другую комнату или следить, чтобы холодные потоки воздуха не попадали на них.

ОБЕСПЕЧИВАЕМ ОСВЕЩЕНИЕ

Световой день зимой становится короче. Из-за недостатка света листья начинают бледнеть, замедляется рост, вытягиваются междоузлия стебля. Поэтому те растения, которые располагались на северном окне, можно переставить на южное. А горшки, стоявшие в глубине комнаты, придвиньте ближе к окнам. Некоторые цветоводы ставят фитолампу, которую необходимо включать на 10-12 часов в сутки.

СНИЖАЕМ ИНТЕНСИВНОСТЬ ПОЛИВОВ

В осенне-зимний период растениям не требуется столько влаги, сколько им нужно было летом. А тем цветам, у которых зимой начинается период покоя, поливы вообще требуются по минимуму - буквально 1-2 раза в месяц. Регулярные и интенсивные поливы нужны только тем растениям, у которых на



КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ УХОД В ХОЛОДА

Начинающие цветоводы нередко сталкиваются с тем, что летом их комнатные растения чувствуют себя отлично, а вот с наступлением зимы слабеют и теряют декоративность. Что делать в таких случаях?

Зиму приходится активная фаза роста и цветения.

✓ **Вода для поливов должна быть комнатной температуры, отстоянная. Если влага плохо испаряется, почву следует аккуратно рыхлить.**

КОНТРОЛИРУЕМ УРОВЕНЬ ВЛАЖНОСТИ ВОЗДУХА

Из-за отопления воздух зимой в квартире становится сухим. Листья при этом начинают поникать, сохнуть по краям. Чтобы цветы не страдали от пересушенного воздуха, их нужно опрыскивать.

Можно также поставить на подоконник вазы или поддоны с водой для повышения уровня влажности. Идеально, если есть возможность приобрести увлажнитель воздуха. Лучше - со встроенным гигрометром, чтобы прибор автоматически выключался при достижении нужного уровня влажности (нормальный уровень влажности - 40-45%).

КОРРЕКТИРУЕМ РЕЖИМ ПОДКОРМОК

Зимой, как правило, подкормки прекращают. Исключение - зимнецветущие растения и цветы без выраженного периода покоя (например, узумбарские фиалки). Их нужно поливать и подкармливать в обычном режиме. Лучше использовать удобрения для соответствующего типа растений - например,

с пометкой «для декоративно-лиственных», «для фиалок», «для фикусов».

УТЕПЛЯЕМ ПРИ ПЕРЕВОЗКЕ

При покупке растения в холодное время года проконтролируйте, чтобы в магазине вам его хорошо упаковали. Для утепления используют несколько слоев плотной бумаги, коробку, плотный пакет. Если растение все-таки подмерзло, обработайте его дома раствором стимулятора роста. Питательные вещества помогут цветку быстрее восстановиться.

МОЖНО ЛИ ПЕРЕСАЖИВАТЬ?

Пересадку желательно оставить на весну, но если цветок по какой-то причине начал гнить (из-за загнивания корней при переувлажнении, из-за вредителей или болезней), его нужно обработать соответствующими препаратами и пересадить в новую плодотворную землю, не дожидаясь прихода тепла.

Не стоит брать слишком большой горшок - это может плохо отразиться на последующем цветении. К тому же в таких емкостях сложнее регулировать уровень влажности.



СВЕЧИ К НОВОМУ ГОДУ И РОЖДЕСТВУ

Зима, Рождество, тепло и уют дома, горячий чай и, конечно, свечи. Без них невозможно представить себе холодное время года. Украсив их, можно добавить интерьеру праздничные нотки.

В последнее время все более популярными становятся электрические свечи. Они долго «горят», абсолютно безопасны, можно выбрать цвет пламени. Однако ничто не заменит настоящих свечей. А чтобы они выглядели изысканно, попробуйте различные варианты декора.

И сверху бантик. Самое простое — взять моток бечевки и обмотать ею свечу. Но не полностью, а в определенном месте. 2-3 см подобного декора будет достаточно. Лучше всего бечевка будет смотреться на толстых невысоких свечах. Обязательно завершите композицию бантиком.

Ароматическая композиция. Как известно, настоящие ароматы праздника — это цитрусовые и пряности. И те, и другие можно использовать в декоре. Лимон или апельсин легко засушить в духовке или купить в готовом засушенном виде. Найти палочку корицы или бутончик гвоздики — тоже не проблема. Прикрепите декор с помощью клеевого пистолета к поверхности свечи сбоку.

Праздничные свечи. Если в вашем распоряжении декоративный стеклян-

ный подсвечник с небольшой свечкой внутри, украшать можно непосредственно его. Для этой цели подойдет любая ткань. Хорошо, если она будет немного просвечивать, чтобы было видно пламя свечи. Не помешает украсить ткань дополнительно с помощью той же ароматной композиции, небольших фигурок или изделий в новогодней тематике.

Бутылки тоже пригодятся. У вас есть стеклянные прозрачные бутылки? Уберите с них этикетки, а саму тару приспособьте в качестве подсвечников. Для них подойдут длинные свечи: важно, чтобы диаметр свечи снизу был чуть меньше горлышка бутылки. В крайнем случае можно срезать лишнее ножом. Вокруг свечей обвяжите еловые веточки или нанесите на бутылки блестящую краску.

Плавающий вариант. Маленькие плавающие свечи — также отличное украшение стола. Можно наполнить водой обычные стаканы и опустить в них свечи. Остальное пространство по желанию заполняется ягодами, еловыми иголками, шишками.

Перевернутые бокалы. Возьмите поднос, поставьте на него от двух до пяти бокалов, перевернутых ножкой вверх. Внутри можно расположить любую зимнюю композицию — например, искусственный снег и елочки. А сверху поставьте широкие свечи и зажечь их.

Один поднос - много свечей. На подносе можно разместить сразу несколько свечей, создав необычную композицию. Желательно, чтобы свечи были разных размеров, высоты и толщины. А вот цвет у них, наоборот, должен быть одинаковым. По желанию свечи можно дополнить праздничными атрибутами — например, стеклянными елочными шарами.

Корицы много не бывает. Попробуйте задекорировать свечу палочками корицы. Достаточно выстроить вокруг нее забор из коричных палочек, обвяжав его симпатичной лентой. Для устойчивости композиции можно дополнительно зафиксировать палочки с внутренней стороны клеевым пистолетом.

✓ **Душистые вещества из ароматических свечей в большом количестве могут быть опасны для человека. Поэтому, насладившись горением свечи, не забудьте проветрить комнату.**

Хорошая привычка

Покупать подарки заранее



В этом году я в очередной раз порадовалась своей предусмотрительности. В конце декабря я наблюдала за тем, как мои знакомые и родственники бегали по магазинам в поисках подарков. При этом распродажи уже были закончены, а ассортимент заметно уменьшился.

Я же предпочитаю все делать заранее - и речь не только про Новый год и Рождество. Подарок на любое торжество я планирую минимум за месяц. Ищу выгодные с точки зрения цены варианты, забочусь о красивой упаковке. Главное - никакого стресса!

Марина

Следовать правилу

«1+1» в питании

В холода питаться правильно сложнее. Меня, например, тянет на сытные блюда и более вредную еду. При этом никто не отменял важность фруктов и овощей.

Чтобы придерживаться баланса, я стараюсь пользоваться правилом «1+1». Следовать ему просто: достаточно ежедневно съедать один свежий овощ с любым приемом пищи и один свежий фрукт в качестве перекуса.

Обычно у меня получается употреблять больше полезных продуктов, но «1+1» - это обязательный минимум. Кстати, заменять овощи и фрукты свежесжатыми соками не стоит: они не содержат полезной для пищеварения клетчатки.

Алена

Мыться обычной водой

Оказывается, если часто принимать душ с гелями, можно смыть с кожи полезные микроорганизмы. Я провела эксперимент и месяц мылась только водой. За это время без геля для душа моя кожа стала менее жирной, исчезли мелкие высыпания на спине. Но что самое интересное - я перестала пользоваться дезодорантом, потому что проблема потоотделения и запаха практически сошла на нет. Есть о чем задуматься.

Кети



ДО КАКОЙ ЕЛКИ КОТ НЕ ДОБЕРЕТСЯ?

Когда у нас в доме появился Гринч, мы на первое время отказались от елки. Но потом решили использовать еловые лапы. Их легко закрепить на высоте, куда питомец не достанет. Стол у нас получает украшение в виде

праздничных композиций в центре. А елочка у нас если и появляется, то в виде световой композиции из новогодней гирлянды. На удивление ее кот совершенно не трогает!

Анна

СЛАДКИЕ ЛОЖКИ ДЛЯ ГОСТЕЙ

Если хотите предложить гостям необычный десерт, попробуйте этот. Нужно растопить горький шоколад, а затем наполнить им ложки - чайные или столовые. Украсьте сверху шоколадный десерт с помощью шоколадной крошки, марципана, глазури, измельченными леденцами, раскрошенным печеньем и т. д.

В конце ложки с шоколадом нужно заморозить, чтобы лакомство затвердело. В таком виде его можно подавать к чаю.

Марина



ЗИМНИЕ ПРЯНИКИ НА ДЕСЕРТ



К новогоднему столу я делаю карамельные прянички. 200 г сахара всыпаю в сотейник с толстым дном и ставлю на огонь. Сахар должен растопиться до состояния карамели. Аккуратно, порциями, вливаю в карамель 150 мл кипятка. Перемешиваю до однородности. Добавляю 50 г сливочного масла и щепотку соли, далее - 40 г меда, 1 ч. л. молотой корицы, 1/4 ч. л. молотого кардамона. Тщательно перемешиваю.

Далее просеиваю 150 г муки. Постоянно помешивая, вливаю карамельную смесь. Перемешиваю до гладкости. Даю массе немного остыть, добавляю 1 яйцо. Следом ввожу 50 мл растительного масла, 1 ч. л. ванильного сахара, 2 ч. л. разрыхлителя и 1/4 ч. л. соды. В конце в несколько приемов добавляю 350 г муки.

Тесто получается мягким, слегка липнущим к рукам. Его нужно раскатать в пласт толщиной 1 см. Из теста я вырезаю пряники и кладу их на противень, застеленный пергаментом. Выпекаю карамельные изделия в разогретой до 180° духовке 15-20 мин.

Для глазури в 150 г сахарной пудры я аккуратно ввожу 5 ст. л. молока. Тщательно перемешиваю, доводя до желаемой густоты. Получившейся глазурью смазываю пряники. Затем выкладываю их на бумагу для выпечки и оставляю на 1-2 часа при комнатной температуре.

Наталья



ЗАГОВОРЫ НА ПРЯНОСТИ

Специями и пряными травами можно не только приправлять блюда, но и привлекать с их помощью в жизнь успех, удачу и богатство.

Наши предки использовали в качестве талисманов для дома те пряности, которые обладали полезными свойствами. Часто они еще и отличались ярко выраженным запахом, который, по преданию, отгонял от жилища злых духов.

Лавровый лист для удачи. Не просто так на голову победителям Олимпийских игр прежде водружали лавровый венец. Он был символом успеха и везения. Также известно, что хозяйки в Болгарии непременно вешают связку засушенных лавровых листьев над входной дверью, с внутренней стороны. Считается, что таким образом лавр при-

влекает в дом удачу. Кстати, советуем последовать их примеру. Лавровую связку достаточно менять раз в полгода, а вешая на гвоздик новую, приговаривать: «Лавр повесила, удачу приванила».

Корица для богатства. Если хотите привлечь в свою жизнь деньги, воспользуйтесь магическими свойствами корицы. Начните с добавления ее в повседневные блюда. Если у вас есть свой бизнес или любимое дело, каждое утро, прежде чем отправляться на работу, присыпьте корицей свой кофе или чай. Это привлечет нужных людей в вашу жизнь. Сложилась непростая ситуация с деньгами? Сделайте убор-

ку, во время которой насыпьте в воду, которой моете пол, 1/2 ч.л. корицы.

Бasilik для защиты. Чувствуете, что в последнее время в доме люди стали часто ссориться, возникают разногласия и недопонимание, - воспользуйтесь магией базилика. Лучше взять свежее растение и сжечь пару листиков на блюдечке в главном помещении дома (чаще всего это гостиная). Также неплохо посадить базилик в горшочке на подоконнике на кухне. Это не только гармонизирует пространство, но еще и поможет выявить недругов среди тех, кто часто заходит к вам в дом. С появлением в квартире базилика недоброжелатели сами побоятся к вам наведываться.

Мята для любви. Известно, что кошки от мяты буквально сходят с ума. Ну, а мы, женщины, с ее помощью можем свести с ума любого! Пользуйтесь эфирным маслом мяты, мятными леденцами, спреями, пейте мятный чай, если хотите в ближайшее время привлечь в свою жизнь завидного жениха. Делайте это в течение месяца на постоянной основе - результаты не заставят себя ждать. Неплохо раздобыть свежую мяту (ее также можно высадить в горшочке на подоконнике). Вдыхая ее аромат, приговаривайте: «Мята пахнет, молодца манит, меня в девках не оставит, за муж выдаст».

Гвоздика для уверенности. Подойдет тем, кому нужно в данный момент сконцентрироваться на чем-то важном, закончить начатые дела, разобраться с проблемами. Сушеную гвоздику можно рассыпать в ящике стола в офисе или насыпать себе в ладонь перед важным мероприятием. Сожмите руку в кулак при этом и прошепчите бутонам гвоздики: «Все задачи реши, меня в победителях оставь».

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
 Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
 Гл. редактор Нина Суrowa
 Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 3 лари.

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №50

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

И	У	А	У	К	О	С	Б
Н	А	К	А	Т			И
Т	О	Г	О	О	П	О	Р
К	О	Р	А	Л	Л	И	А
Н	К	Л	Ю	В	М	И	К
Х	Р	И	П	Ы	С	А	Г
А	Я	Н		Л	Н	А	Т
О		П	С	П	У	Д	З
С	А	Г	И	Б	Л	А	У
М	Щ	Е	К	А	Д	Ф	Ь
Ф	А	К	Е	Л	С	В	А
Я	Б	Л	А	Т	Р	У	Р
У	К	О	Л	Б	П	Р	И
Т	О	Г	А	С	К	О	К
Б	А	С	К	К	Р	И	Т

ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ С ОЛИВКАМИ

Яйца 4 штуки, майонез 100 г, мука 50 г, кукурузный крахмал 20 г, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, петрушка или укроп 1–2 пучка, оливки или маслины без косточек 100 г, творожный сыр 150 г, слабосоленая красная рыба 300 г.

Разогрейте духовку до 200 °С. Полностью застелите пергаментом форму для выпечки размером около 25X22 см. Взбейте венчиком до однородности яйца, майонез, муку, крахмал, соль и перец. Отложите примерно 5 столовых ложек яичной массы. Оставшуюся вылейте в форму и разровняйте. Мелко нарежьте зелень. Смешайте с отложенным тестом. Ложкой выложите на массу в противне, чтобы получились небольшие круги. Нарежьте оливки кольцами. Распределите их по поверхности теста. Выпекайте основу 10 минут. Переверните на доску так, чтобы оливки и зелень были внизу. Отделите бумагу. Смажьте яичный корж творожным сыром. Нарежьте рыбу тонкими ломтиками и распределите сверху. Сверните тёплым корж с начинкой в рулет. Уберите в холодильник на 2–3 часа.

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С КУКУРУЗНЫМ СОУСОМ

Филе куриной грудки 3 штуки, растительное масло 2–3 ст. ложки + для обжаривания, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, консервированная кукуруза 450 г, молоко 400 мл, копчёный бекон 70–100 г, репчатый лук 1 штука, зелень несколько веточек.

Филе заверните в плёнку и слегка отбейте. Натрите маслом, солью, перцем и чесноком. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Обжарьте филе примерно за 12–15 минут. Выложите на тарелку и накройте фольгой. Половину кукурузных зёрен вместе с молоком измельчите блендером. Бекон нарежьте небольшими кусочками, лук — более мелкими. Разогрейте сухую сковороду на среднем огне. Обжарьте бекон, чтобы вытопился жир. Выложите на бумажные полотенца. В той же сковороде обжарьте лук до мягкости и лёгкой румяности. Целые зёрна кукурузы добавьте в сковороду вместе с молочной массой, солью и перцем. Доведите соус до кипения и оставьте на умеренном огне на 3–4 минуты. Верните курицу в сковороду и готовьте всё вместе ещё примерно 10 минут или немного дольше. Перед подачей добавьте бекон и рубленую зелень.

ЗИМНИЙ ДЕСЕРТ «ПАВЛОВА» С КИВИ И АПЕЛЬСИНАМИ

Яичные белки 4 штуки, сахар 220 г, кукурузный крахмал 6 г, лимонный сок 1 ч. ложка, сливки жирностью 33% 400 мл, маскарпоне 100 г, апельсины 1–2 штуки, киви 2–3 штуки.

Разогрейте духовку до 170 °С. Застелите противень пергаментом. Взбейте белки миксером в пену. Постепенно всыпьте сахар и доведите до состояния жёстких пиков. Добавьте крахмал и лимонный сок и взбейте до однородности за несколько секунд. С помощью ложки или кондитерского мешка выложите массу на противень в форме двух кругов диаметром около 15 см с углублениями в центре. Поставьте противень в духовку и сразу опустите температуру до 110 °С. Выпекайте около 70 минут. Выключите духовку и, не открывая дверцу, оставьте меренги внутри примерно на 2 часа до полного остывания. Взбейте миксером сливки и маскарпоне в густую массу. Нарежьте очищенные апельсины и киви. Наполните остывшие меренги кремом. Сверху выложите фрукты.

СМУЗИ С ФЕЙХОА

Фейхоа 150 г, апельсиновый сок без сахара 150 мл, вода 50 мл, сахар или мёд по вкусу.

Можно добавить грецкие орехи 25 г. Удалите кончики фейхоа, крупно нарежьте плоды. Если хотите добавить орехи, порубите их. Сложите в чашу блендера. Добавьте сок, воду и подсластитель. Взбейте до однородности.



2009882682265