

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№26

август 2020

цена:

2 лари

**Делаем
красивое фото**

стр.35

**Природа лечит
тело и душу**

стр.14

**Холодный кофе
для жарких дней**

стр.38

Как добиться

ВЗАИМНОСТИ

стр.18

Романтические истории

Александра Домогарова

стр.20-21

Юлия Мельникова: стр.16-17

«Верить в любовь - условие для жизни»

МОДНЫЕ ВЕЩИ |



Лучшие сочетания цветов

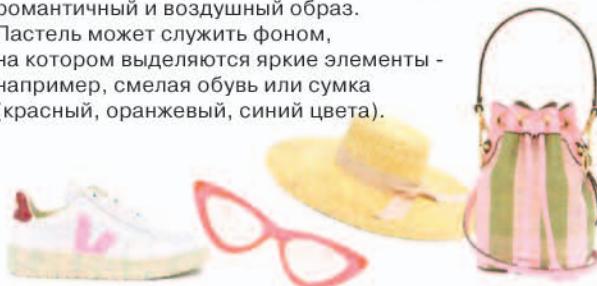
на лето

Летом в наших гардеробах появляется все больше цветных вещей. Как сочетать их? Перед вами самые универсальные и практичные цветовые комбинации, актуальные для летних дней этого сезона.



Пастель - всегда в моде!

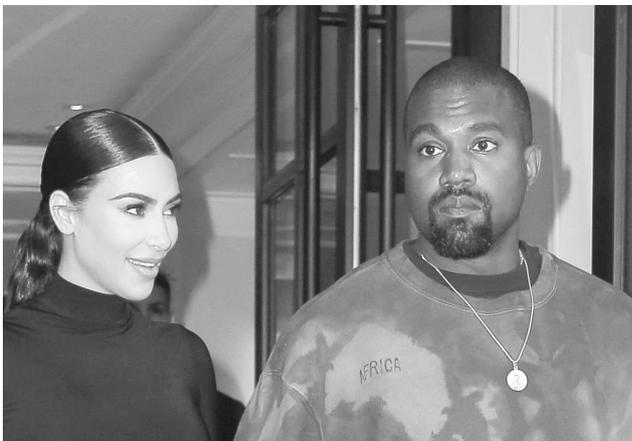
Оттенки свежей мяты, персика, фруктового сорбета на пике моды. Подобрать одежду и аксессуары в пастельной гамме несложно: подобные оттенки сочетаются между собой, помогают создать романтический и воздушный образ. Пастель может служить фоном, на котором выделяются яркие элементы - например, смелая обувь или сумка (красный, оранжевый, синий цвета).



Монохром вытянет силуэт

Монохром - это ансамбль вещей одного цвета - выглядит эффектно и визуально вытягивает силуэт, благодаря чему вы будете казаться выше и стройнее. Чтобы создать яркий, свежий лук, сочетайте глубокие и нейтральные оттенки между собой, а также различные текстуры одежды. Например, складки и фактурную поверхность с гладкими тканями, а мягкие материалы с грубыми.

КИМ КАРДАШЬЯН ОБРАТИЛАСЬ К ЮРИСТАМ ПО ПОВОДУ РАЗВОДА С КАНЬЕ УЭСТОМ



Звезда реалити-шоу Ким Кардашьян обратилась к юристам, которые занимаются разводами, так как задумалась о расторжении брака с рэпером Канье Уэстом, как сообщает Nzherald.

При этом издание отмечает, что знаменитость не приступит к бракоразводному процессу, пока состояние ее супруга не стабилизируется.

Источник сообщил, что у Канье есть лишь небольшой круг людей, которым он доверяет. При этом в него не входят Кардашьян и ее семья.

Ранее рэпер принес публичные извинения жене

после серии резонансных постов о ней в Twitter. В частности, Канье Уэст, баллотировавшийся на пост президента, признался, что когда Ким ждала от него ребенка в первый раз, он заставлял ее сделать аборт. Кроме того, он обвинил супругу в попытке запереть его в психиатрической больнице, а также заявил о желании развестись. Кардашьян впоследствии объяснила все, что муж страдает от биполярного расстройства.

Ранее сообщалось, что Канье Уэсту понадобилась медпомощь после извинений перед женой.

РОК-МУЗЫКАНТ РАСКРЫЛ СЕКРЕТ НАПИСАНИЯ ХИТОВ



Рок-исполнитель из Великобритании Род Стюарт поделился секретом о том, что помогало ему писать хиты, пользующиеся популярностью, как сообщает The Mirror.

75-летний певец признался, что в этом ему все-

гда помогал алкоголь. Продюсеры запирали на ключ фронтмена группы The Faces в гостиничном номере, оставив ему предварительно большое количество вина. В результате выпивка помогала музыканту сочинять тексты популярных песен. Стюарт добавил, что он боялся, как бы слова композиций не оказались в итоге банальными.

“Это худшее чувство, когда ты думаешь, что пишешь абсолютную чушь”, - говорит рок-музыкант.

Род Стюарт выступал в группе The Jeff Beck Group и The Faces. Однако наибольшего успеха он добился в сольной карьере. В 2005 году музыкант был удостоен премии “Грэмми”.

Ранее “Лысый из Brazzers” поделился секретом идеального тела.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ГАЙ РИЧИ ЛИШИЛСЯ ВОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ



Гай Ричи вляпался в ситуацию, которая могла бы стать целым эпизодом его новой картины. Это история большого и подлого предательства, из-за которого режиссер “Большого куша” лишился водительских прав - за то, что сидел в телефоне за рулем.

Гая Ричи в полицию сдал

проезжавший мимо велосипедист, он просто снял на видео, как тот читится, и передал кадры полиции.

Теперь режиссер выплатит штраф в 666 фунтов и будет ходить пешком. К слову, он стал жертвой настоящего маньяка - этот велосипедист сдал полиции уже более 300 водителей.

ПОДРУГА ЭМБЕР ХЕРД РАСКРЫЛА ДЕТАЛИ СКАНДАЛА С ДЖОННИ ДЕППОМ

Подруга актрисы Эмбер Херд Ракель Рокки Пеннингтон поделилась деталями скандала, который произошел между артисткой и ее экс-супругом актером Джонни Деппом. Речь идет о том времени, когда звездная пара жила в Австралии. Пеннингтон утверждает, что она предупреждала Херд о том, что Депп может ее случайно убить в тот момент, когда он “пьян или бредит”, как пишет Daily Star.

По ее словам, во время дачи показаний на судебном процессе по иску Деппа к таблоиду The Sun она проживала в пентхаусе актера в Лос-Анджелесе, в 2014-2016 годах. В тот период она была лучшей подругой Эмбер Херд. Пеннингтон говорит, что отношения пары ухудшились, когда они жили в Австралии. Именно там у супругов произошел инцидент, когда подруга по-настоящему испугалась за жизнь Эмбер.

Пеннингтон подтвердила рассказы



актрисы о том, что Джонни Депп бросил в нее несколько стеклянных бутылок. При этом осколками на полу актриса порезала себе ноги и руки.

“Эмбер рассказала мне, что в тот момент Джонни сорвал с нее ночную рубашку, и она лежала голая на полу,

мокрая от алкоголя и израненная”, - говорит Ракель Рокки.

Также она заявила, что Херд рассказала ей, что Депп разбил телевизор, после чего помочился на мебель.

Депп в настоящее время судится с британским таблоидом The Sun из-за размещенной в 2018 году статьи, которую актер называет клеветой. Таблоид обвинил его в физическом и психологическом насилии в отношении бывшей супруги — актрисы и модели Эмбер Херд.

Звездная пара пожениться в феврале 2015 года. Уже в мае 2016-го актриса подала на развод, объявив, что муж избивал ее. Позже Депп подал иск против Херд, потребовав 50 млн долларов за статью, где бывшая жена называет себя жертвой домашнего насилия. В феврале этого года в Сеть слили беседу звезд, в которой актриса призналась в избиении экс-супруга.

ЭКС-СУПРУГА ЭЛТОНА ДЖОНА ПОТРЕБОВАЛА ОТ НЕГО 3 МЛН ФУНТОВ В СУДЕ

Бывшая супруга музыканта сэра Элтона Джона подала к нему иск в суд на 3 миллиона фунтов стерлингов. Она утверждает, что музыкант нарушил их бракоразводное соглашение.

Причиной стал выход мемуаров певца, а также фильма “Рокетмен”. Рената Блауэл подала в суд за нарушение договора, который обе стороны подписали в 1988 году после четырехлетнего брака. В соглашении был пункт, запрещающий каждой из сторон обсуждать брак или причины развода, сообщает РИА Новости. Блауэл утверждает, что после развода пыталась скрыть жизнь от общественности, даже изменила имя и внешность, но все ее усилия подорвал сам бывший муж.

Свой моральный ущерб она оцени-



ла в три миллиона фунтов, а также попросила запретить разглашение информации в будущем.

Сторона певца отвергает все обвинения, поскольку все подробности в книге и фильме являются общедоступными, а договор распространяется только на личные темы.

Ранее Элтон Джон оплатил операцию Линде Хэннон, на которой едва не женился 50 лет назад.

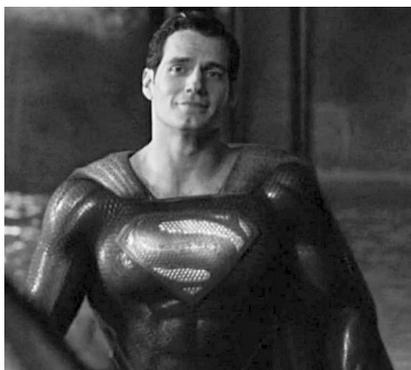
Элтон Джон в то время был не очень известен и носил имя Редж Дуайт. Он встречался с Хэннон, которая поддерживала его стремление петь, помогая деньгами на “раскрутку”. Музыкант собирался жениться на ней, но его отговорил друг Берни Топин. В итоге он бросил невесту.

РЕЖИССЕР СНАЙДЕР ПОКАЗАЛ НЕОБЫЧНЫЙ КОСТЮМ СУПЕРМЕНА

Режиссер Зак Снайдер показал необычную экипировку Супермена в рамках фестиваля Comic-Con @ Home.

В ходе разговора режиссер показал уже снятую сцену для Snyder Cut версии “Лиги справедливости”. Там Супермен, которого играет Генри Кавилл, предстает в черном костюме и серебряном плаще, сообщает “Газета.ру”.

Впрочем, продюсерам не понравились намеки к одному из эпизодов комикса, в котором супергерой восстает из могилы в новом черном костюме. В результате кадры вырезали из фильма.



Ранее сообщалось, что в США намерены экранизировать комикс Марка Миллара “Супермен: Красный сын”, повествующий о супергерое из Советского Союза.

Предполагается, что “Красный сын” будет выполнен в жанре анимации. По данным портала, уже составлен список аниматоров, которые займутся работой над картиной.

Комикс “Супермен: Красный сын” рассказывает альтернативную историю пришельца с планеты Криптон, чья спасательная капсула приземлилась не в США, а в Советском Союзе во времена холодной войны.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Проблемы с памятью? Танцуйте!



С возрастом когнитивные возможности человеческого мозга (способность к мыслительной деятельности, концентрация внимания, пространственная ориентация) снижаются. Один из первых «звоночков» - ухудшение памяти. Есть много способов поддержания высокой мозговой активности - от решения кроссвордов и игры в шахматы до изучения иностранных языков. Но ученые выяснили: сохранять и развивать память помогают... танцы!

Нейрофизиологи из немецкого города Магдебурга доказали, что у пожилых людей, которые регулярно занимаются танцевальными упражнениями, увеличивается объем и улучшается работа гиппокампа - зоны головного мозга, которая отвечает за работу памяти, обучение и координацию движений. Кроме того, у танцоров в возрасте более интенсивно образуются нервные клетки, возникают новые связи между нейронами, что снижает риск развития болезни Альцгеймера.

В ходе обучения танцам участники эксперимента вынуждены были запоминать шаги, комбинации рук, порядок фигур, их скорость и ритмы, что требовало умственного напряжения, создавало хорошую основу для развития слуховой, зрительной и двигательной памяти. В итоге все это приводило к благоприятным

переменам в поведении пожилых людей и за пределами танцпола. Они легче преодолевали барьер неуверенности, раскрепощались, оптимистичнее воспринимали житейские проблемы.

Мой собственный опыт занятий танцами в группе элегантного возраста длился без малого год. Значительно быстрее стала разучивать новые элементы, а старые вспоминала «на автомате», движения приобрели эмоциональную окраску, добавилось радости и легкости;

Предвижу возражения: вам повезло, а вот в нашем городе таких групп нет, к тому же сейчас ситуация с вирусом не позволяет. Однако в Интернете есть столько мастер-классов - танцуйте, было бы желание!

Наталья А., психолог.

12 ПРАВИЛ ДЖОНАТАНА СВИФТА

Следуя им, можно сохранить здоровую голову в зрелом возрасте.

1) Не жениться на молодой.

2) Бывать в обществе молодых людей, лишь если они сами того желают.

3) Не быть брюзгливым, угрюмым или подозрительным.

4) Не насмехаться над современными нравами, суждениями, модами.

5) Не повторять без конца один и тот же рас-

сказ в одной и той же компании.

6) Не скряжничать.

7) Содержать себя в опрятности и приличии, дабы не закоснеть в нечистоте.

8) Не выказывать чрезмерной суровости к молодежи, а напротив, быть снисходительным к слабостям и заблуждениям юности.

9) Не раздавать направо и налево советы и не

докучать ими тем, кто в них не нуждается.

10) Не хвалиться своей былою красотой, силой, успехами у женского пола.

11) Не быть самоуверенным и не упорствовать в своей правоте.

12) Не задаваться целью выполнить все вышеуказанные правила из опасения, что не удастся выполнить ни одного.

Гимнастика для ленивых

Комплекс упражнений доктора Василия Воробьева создавался для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни и мечтает похудеть без занятий «до седьмого пота». Помогает укрепить пресс, смягчить последствия стресса, улучшить память и зрение. Выполнение всего комплекса занимает не больше 8 минут, причем упражнения можно делать в любой ситуации - дома, на работе. У меня уже через несколько недель занятий подтянулись мышцы, вес уменьшился, настроение улучшилось.

✓ Стоя, поочередно приподнимаю носки ног, напрягая икроножные и бедренные мышцы. Затем то же делаю с пятками (по 30 раз).

✓ Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. По очереди свожу вместе носки и пятки (по 30 раз).

✓ В любом положении (сидя, стоя) сжимаю и разжимаю мышцы ягодиц (40 раз).

✓ Напрягая брюшную стенку, медленно втягиваю живот на выдохе, через 3 секунды - выпрямляю на вдохе (15-20 раз).

✓ При прямой спине (стоя или сидя) сдвигаю лопатки к позвоночнику, напрягая мышцы (40 раз).

✓ Чтобы дать отдых спине и размять кисти, развожу руки в стороны на уровне плеч. Слежу за осанкой. Сжимаю и разжимаю кулаки (40 раз).

✓ Ритмично поворачиваю голову влево и вправо на 90 градусов (40 раз).

✓ Выставляю вперед нижнюю челюсть (40 раз) - упражнение снижает риск появления второго подбородка.

Валентина Федотова.



ПЫЛКОЕ ЖЕНСКОЕ СЕРДЦЕ ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?

Оказывается, женское сердце более подвержено инфарктам, чем мужское. Как защитить его от этого и других сердечнососудистых заболеваний?

Наше сердце трудится неустанно - без выходов и отпусков. Оно весит всего 300 г, а перекачивает за сутки до 5,5 л крови. Вместо того чтобы облегчить ему работу, мы усложняем ее. Неправильное питание, стресс, малоактивный образ жизни, любовные драмы не добавляют сердцу здоровья. Сегодня первые признаки атеросклероза находят у женщин в 25-35 лет. Но диагностика сердечных заболеваний у слабого пола сложнее, чем у мужчин, и даже врач не всегда может определить наличие сердечной патологии. Именно поэтому важно обращать внимание на любые сигналы, которые посылает организм.

В чем отличие от мужского сердца

Женское сердце меньше мужского, сокращается чаще (примерно на 8 ударов в минуту), артерии у него тоньше. Это объясняется гормональным набором: тестостерон увеличивает артерии, а женские гормоны прогестерон и эстроген - наоборот, уменьшают. Но тонкие артерии легче закупориваются тромбами и обеспечивают меньший приток крови к сердцу. Малый размер артерий затрудняет диагностику - при исследовании некоторые проблемные артерии почти невозможно разглядеть на ангиограмме.

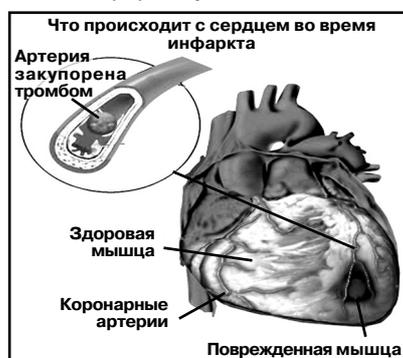
Гормон эстроген призван поднимать уровень хорошего холестерина и защищать сердце от инфарктов, поэтому у молодых женщин реже возникают сердечно-сосудистые заболевания. Однако после менопаузы риск заболеть значительно увеличивается: по статистике, после 45 лет женских инфарктов на 28% больше, чем мужских.

3 признака сердечного приступа

У мужчины сердечный приступ сопровождается давящей болью в

грудиной клетке. У женщин организм часто сигнализирует об инфаркте по-другому.

1. Тошнота, слабость, ощущение дискомфорта во всем теле, нехватка дыхания и одышка, повышенное потоотделение - первичные признаки инфаркта у женщины.



2. Частый симптом - боль в спине, плече, руке, шее, челюсти. Боль может появляться и пропадать, возникать внезапно или медленно нарастать.

3. При болезнях сердечно-сосудистой системы у женщин появляются боли в желудке и чувство тяжести в животе. «Будто на живот положили гирю», - так описывают это чувство пациентки.

✓ Поликистоз яичников, эндометриоз, гипертония повышают риск ишемической болезни сердца.

Болезнь не появится, если...

На здоровье сердца влияют четыре фактора: питание, физическая активность, сон, эмоциональное состояние. Рассмотрим каждый фактор подробнее.

Здоровый сон. Ученые из Университета Западной Вирджинии выяснили, что люди, которые спят 9 часов и дольше, на 50% чаще сталкиваются с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Но и недосып негативно влияет на сердце. Оптимальное время ночного отдыха - 7-8 часов.

Физическая активность. После пробуждения сделайте зарядку: отжимания, приседания и наклоны. Эти движения улучшают кровоток и лимфоток, укрепляют стенки перикарда и помогают желудочкам работать гармонично.

Правильное питание. Стоит отдавать предпочтение продуктам, которые повышают хороший холестерин и снижают плохой (нежирное мясо, рыбий жир, льняное масло, миндаль) и употреблять достаточное количество зелени и овощей. Также уделите внимание тыкве, орехам, свекольному соку. В них содержится много аргинина аминокислоты, необходимой для синтеза оксида азота - это молекула, которая поможет сосудам «расслабиться», улучшает кровоток и предотвращает инфаркт.

Как неразделенная любовь влияет на здоровье

Известно, что от неразделенной любви женщины страдают чаще, чем мужчины. А где стресс и драма, там и болезни сердца. В медицине появился термин синдром разбитого сердца. Под этим названием скрывается стресс-индуцированная кардиомиопатия. Эта патология развивается только у женщин, ее причиной служит сильное эмоциональное потрясение. Повышенный уровень гормонов стресса приводит к изменению

внутренней оболочки сосудов, снижает просвет и уменьшает снабжение сердца кровью. Заболевание поражает левый желудочек, который становится похожим на сосуд с узким горлышком и широким дном.

Болезнь сопровождается болью в груди, тахикардией, одышкой. Если вовремя диагностировать патологию и начать лечение, симптомы проходят примерно за месяц.

Бытует мнение, что незапланированный ребенок в будущем может столкнуться с проблемами психологического характера. Насколько это соответствует действительности?

Случайные дети

Иногда женщина забывает вовремя принять противозачаточную таблетку или пренебрегает средствами защиты, понадеявшись на везение. Нередко дают сбой ненадежные, но все еще распространенные способы предохранения - например, прерванный половой акт или календарный метод. Да и эффективные способы контрацепции, такие как внутриматочные спирали, имеют «погрешность». Именно поэтому многие становятся матерями не потому, что планировали, а потому, что «так получилось».

Страшно! Да!

Радость от наступления беременности испытывают не все. Женщины, особенно те, кто забеременел впервые, боясь предстоящего вынашивания и связанного с ним физического и эмоционального дискомфорта. Боятся самих родов. Волнуются за свое здоровье и красоту. Им страшно, потому что рождение ребенка ставит под угрозу карьеру, рушит планы. На их плечи ложатся колоссальная ответственность и огромная нагрузка, и не каждая чувствует себя готовой к этому.

Стать матерью - это перейти в совершенно новое состояние, причем необратимое. Теперь жизнь навсегда связана с ребенком, и порой он будет для женщины более важным, чем она сама. Каждая будущая мама понимает, какую ответственность она берет на себя. Так что сомнения, тревоги, страхи всегда присутствуют при любой беременности - и желанной, и нежеланной.

Главное - не воспринимать ребенка как угрозу своему существованию. Если есть сомнения (родить или нет?), значит, в душе женщина все же допускает материнство. Если же вы все-таки твердо решили прервать беременность, безопаснее сделать это на максимально раннем сроке.

Незапланированный не значит нежеланный

В большинстве случаев женщина, по тем или иным соображениям ре-

шившая сохранить неожиданную беременность, быстро привыкает к своему новому статусу и уже с нетерпением ждет появления малыша. А выбрасываемый в кровь гормон окситоцин устанавливает прочную эмоциональную связь между мамой и новорожденным.

Каждый человек уникален, поэтому нет единого рецепта пробуждения материнской любви к ребенку. И все же почему бы не попробовать конкретизировать образ малыша? Сейчас вы не видите его, но представьте новорожденного, годовалого ребенка, школьника. Как он улыбается, спит, ест... Возможно, в этот момент придет понимание: внутри вас живет ваше продолжение, а не досадная помеха.

Психологи рекомендуют будущим мамам обязательно заручиться поддержкой близких людей. Особое знание того, что вам есть на кого рассчитывать, развеет все страхи и сомнения.

Особенно важен первый контакт после родов, когда мать впервые берет ребенка на руки и прикладывает к груди. Очень много случаев, когда всю беременность женщина не испытывала никаких теплых чувств, но после этого трогательного момента все изменилось. И этот ребенок уже желанный и любимый.

Связь становится еще крепче, если новорожденный провел с мамой первые сутки. В советское время повсеместно практиковалось уносить ребенка почти сразу после ро-

Если подступает паника

Нередко женщины, которые забеременели во время приема лекарств (или имеющие какие-либо заболевания), боятся родить нездорового малыша. В этом случае необходимо перестать паниковать и срочно отправляться к врачу для консультации и обследования - как к гинекологу, так и к другим специалистам. Часто тревога бывает ложной, и на свет появляется здоровый ребенок. Абсолютных противопоказаний для материнства не так уж много: современная медицина не стоит на месте!



дов, чтобы женщина отдыхала, а не тратила силы на заботу о малыше. И все же правильнее их не разлучать (если, конечно, роды прошли без осложнений).

Малыш чувствует, что ему не рады!

Примирение со своим «интересным положением» может произойти не сразу, и женщина какое-то время испытывает тревогу и сомнения. В народе принято считать, что еще не рожденный малыш все чувствует и страдает от того, что не получает материнской любви.

Действительно, связь «мама - плод» существует. Но не в психологическом смысле. Ребенок воспринимает не мысли матери, а ее эмоции, причем на физиологическом уровне, а именно - на гормональном. Когда беременная женщина о чем-то тревожится, переживает (неважно, по поводу беременности или по иной причине), в ее кровь выбрасываются гормоны стресса кортизол и адреналин. Они также поступают и к плоду, поэтому это состояние передается ребенку в утробе. Вот почему будущая мама должна следить за своим эмоциональным состоянием, избегать ситуаций, которые могут вызвать у нее негативные эмоции.

Врачи уверены: переживать и даже сомневаться во время беременности - это нормально. Однако если ребенок после своего появления на свет чувствует ненужность, у него могут развиться психологические комплексы. Именно таким детям в будущем сложно построить крепкие отношения и завести семью.



Паническая атака

Нередко во время такого приступа, который бывает у страдающих вегетососудистой дистонией, возникает удушье. Справиться с ним поможет дыхание в целлофановый или бумажный пакет, при котором человек дышит собственным воздухом: углекислый газ стимулирует действие на дыхательные центры. Не забудьте обратиться к неврологу.

Гипертонический криз

Чтобы снизить тонус сосудов, можно поставить грелку (или горчичник) на крупные сосуды (к затылку, икрам) или ненадолго опустить ноги в горячую воду.

Если эти мероприятия не помогли, а также в случае резко выраженных симптомов гипертонического криза нужно вызвать скорую помощь. Не забудьте обратиться к терапевту, а при необходимости к кардиологу.

Закружилась голова

При надвигающемся обмороке в транспорте скрестите ноги и резко ритмично несколько раз напрягите мышцы пресса и бедер. Это поможет увеличить приток крови от нижних конечностей к голове. Если чувствуете приближение обморока на улице, присядьте на одно колено, будто завязываете шнурок на ботинке, или поставьте одну ногу на возвышенную поверхность. Не забудьте обратиться к неврологу, а при необходимости к отоневрологу.

Тахикардия

При учащенном сердечном ритме, который в покое превышает 120 уда-

ПРИЛОЖИТЬ ГОРЧИЧНИК ИЛИ ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ?

Если вам нездоровится, вовсе не обязательно горстями пить лекарства. Иногда достаточно самых простых средств, которые всегда под рукой.

ров в минуту, можно сделать глубокий вдох, задержать дыхание и покашлять или вызвать рвоту, надавив на корень языка. Это вызовет возбуждение блуждающего нерва, который снизит частоту сердечных сокращений. Если тахикардия не прошла, необходимо вызвать врачебную бригаду. Не забудьте обратиться к кардиологу.

Судороги

Чаще всего сводит судорогой икроножные мышцы. Облегчить это состояние можно, сильно надавив большим пальцем на болезненную мышцу. Еще один способ - энергично ее растереть. Если судорога застала вас в воде, постарайтесь согнуться и обхватить стопу руками, потянув ее затем на себя.

Многие любители далеких заплывов прикалывают к купальнику или плавкам булавку. При судороге может помочь любой острый предмет. Необходимо несколько раз уколоть пострадавшую ногу. Не забудьте обратиться к терапевту, поскольку причиной судорог могут быть самые разные состояния. В том числе варикозное расширение вен, межпозвоночная грыжа, нехватка калия, кальция, магния, железа.

Сильный стресс

Расслабиться поможет правильное дыхание. Неглубоко (на счет «раз») вдохните, глубоко (на счет «два, три») выдохните, при вдохе выпячивая, а при выдохе втягивая живот. Такой тип дыхания улучшает кровоснабжение легких и сердца и снимает внутреннее напряжение. Не забудьте обратиться к психотерапевту (при появле-

нии таких симптомов, как апатия, повышенная раздражительность, нарушение сна, повышенный или пониженный аппетит).

Икота

Попробуйте задержать дыхание. Сделайте глубокий вдох и не дышите 10-15 секунд. Обычно после 3-4 таких попыток от икоты не остается и следа. Эффект усилится, если после задержки дыхания делать выдох как можно медленнее. Другой способ - не спеша, но и не останавливаясь, выпить маленькими глотками стакан холодной воды. Не забудьте обратиться к гастроэнтерологу, поскольку в некоторых случаях частая икота может быть проявлением гастроэзофагеальной рефлюксной болезни и другой патологии желудочно-кишечного тракта.

Головная боль

Легкими поглаживающими движениями пройдитесь ото лба к затылку, от темени к ушам, от макушки вниз к шее. Облегчит головную боль и холодный компресс на лоб и виски. Не забудьте обратиться к неврологу (если головная боль у вас случается регулярно).

Высокая температура

Можно обтираться влажной губкой, водочным раствором, накладывая холодные компрессы на крупные сосуды (в подмышечной, паховой областях, в области шеи), а вот горчичники и банки при высокой температуре противопоказаны. Не забудьте обратиться к терапевту.

К. Витальева, терапевт.

☛ Смешайте по 1,5 ст. ложки листьев мяты, пустырника и по 20 г корня валерианы и шишек хмеля. Залейте щепотку смеси стаканом кипятка, держите на водяной бане 15 минут, охладите час, процедите, отожмите. Доведите объем отвара до 200 мл и выпейте в течение дня в 3 приема.



Не высыпаетесь?

☛ Засыпать лучше на правом боку, чтобы дать сердцу возможность сокращаться свободно. Перед тем как лечь в кровать, выпейте теплой воды с медом или стакан теплого молока.

☛ В чем вы спите? Пижама и ночная рубашка должны быть из натураль-

ных материалов. Вещи из синтетики накапливают статическое электричество. Оно бодрит, в результате чего тело не отдыхает.

☛ Душ бодрит, а ванна успокаивает. Перед сном лучше принимать ванну, а душ оставить на утро.

☛ Залейте 50 г семян укропа 0,5 л кагора или портвейна, кипятите на маленьком огне 15-20 минут, настаивайте час, процедите, сырье отожмите и принимайте по 1,5-2 ст. ложки перед сном.



Г. Смирнова, народный целитель.

Когда измерять

Из-за того что на частоту сердечных сокращений влияют эмоциональное состояние, прием пищи (после еды пульс учащается), занятия спортом, правильными будут измерения, сделанные утром после пробуждения без будильника, не вставая с постели. Желательно, чтобы накануне не было значительной физической нагрузки. Это и будет пульс в покое. Единственного измерения недостаточно, повторите его в другие дни, еще 5-6 раз. Если пульс ниже или выше нормы и самочувствие неважное - это сигнал, чтобы обратиться к врачу.

Редкий пульс (брадикардия)

Данное нарушение сердечного ритма, если вы не спортсмен, может наблюдаться при следующих заболеваниях.

✓ **Гипертония.** Как выявить? Регулярно измерять уровень артериального давления. Если оно постоянно повышено, сходите к врачу.

✓ **Нарушение функций почек.** Как выявить? УЗИ почек, биохимия крови на

Частота сердечных сокращений - важный показатель здоровья. Отклонения в 10-15 ударов в минуту - повод для визита к врачу

Выявляем болезни по пульсу

содержание креатинина, калия.

✓ **Интоксикация (отравление), в том числе лекарствами, из-за повреждения печени.** Как выявить? Общий анализ крови, биохимия, включающая показатели работы печени, УЗИ внутренних органов.

✓ **Нарушение работы сердца.** Как выявить? ЭКГ, ЭхоКГ.

Низкий пульс по утрам бывает у фитнес-новичков, если их организм не успел восстановиться после тренировки.

✓ **Снижение выработки гормонов щитовидной железы (гипотиреоз).** Как выявить? Кровь на гормоны, УЗИ щитовидки.

Частый пульс (тахикардия)

Если вы не кофеман, не курительщик и не обезвожены, тахикардия - симптом заболевания.

ПУЛЬСОВЫЕ НОРМЫ

Возраст/пол	Пульс в покое у женщин за 1 мин.	Пульс в покое у мужчин за 1 мин.
18-31	62-90	63-78
32-51	68-90	55-72
52-62	70-85	60-72
Старше 62	60-80	50-65

Внимание!

Если частота вашего пульса не соответствует норме, ритм рваный, обратитесь к кардиологу, чтобы провести суточный мониторинг ЭКГ по Холтеру: по итогам врач назначит дополнительные исследования.



✓ **Пороки, нарушения в работе сердца.** Как выявить? ЭКГ, ЭхоКГ, МРТ сердца.

✓ **Проблемы с дыхательной системой (бронхит, астма).** Как выявить? КТ, спирография.

✓ **Гипертиреоз (повышение функции щитовидки).** Как выявить? Анализ крови на гормоны, УЗИ щитовидной железы.

✓ **Хронический стресс, опухоль надпочечников.** Как выявить? Анализ крови и мочи на гормоны, УЗИ надпочечников.

✓ **Атеросклероз.** Как выявить? Анализ крови с определением липидного профиля, УЗИ магистральных артерий головы и шеи.

✓ **При повышении температуры это может быть симптомом инфекции.** Как выявить? Общий анализ крови и биохимия с определением С-реактивного белка.

Конъюнктивит - это воспалительное заболевание наружной прозрачной слизистой оболочки, которая покрывает склеру и внутреннюю поверхность век. Развивается этот недуг при попадании на слизистую оболочку глаза микробов, грибов, вирусов. Спровоцировать болезнь может длительное раздражение конъюнктивы глаз пылью, дымом, химическими примесями в воздухе.

Медикаментозное лечение назначается после того, как с помощью бактериоскопического и бактериологического исследований выяснена первопричина или возбудитель, запустивший хронический воспалительный процесс. Это могут быть стафилококки,

НА УЛИЦЕ ГЛАЗА СЛЕЗЯТСЯ

Мучает хронический конъюнктивит. На улице (иногда и дома) глаза постоянно слезятся. Утром, после сна, они покрыты гноем, так что с трудом могу их открыть. Выполняла все рекомендации офтальмолога, но улучшений нет...

С. Лукьяненко.

стрептококки, глазной клещ - демодекс. Скорее всего, возбудитель, вызвавший хронический конъюнктивит, в вашем случае нечувствителен или малочувствителен к тем препаратам, которые назначил врач. После того как будет выявлен этот самый возбудитель, надо подобрать другие, более подходящие лекарства. Это могут быть сульфацил натрия, альбуцид, фурацилин, гентамицин или «Офтагель».

Попробуйте справиться с хроническим конъюнктивитом с помощью рецептов народной медицины.

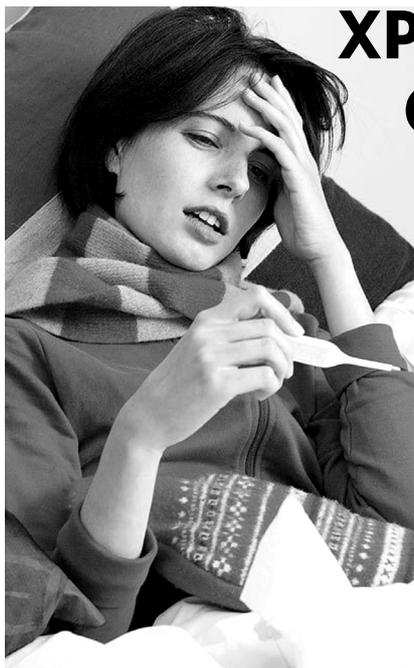
• Промывайте глаза настоем ромашки: залейте 2 ст. ложки травы стаканом кипятка, настаивайте час, процедите.

• Для устранения неприятных ощущений в глазах и воспаления можно, помимо ромашки, промывать глаза настоем семени укропа (1 ст. ложка на стакан воды).

• Для уменьшения воспаления и устранения гнойного течения смешайте по 20 г травы льнянки, цветков василька синего и цветков бузины. Залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте ночь, процедите и промывайте этим настоем большие глаза утром и вечером.

• Точно так же можно делать примочки с настоями цветков черемухи и цветков шиповника. Залейте 1 чайн. ложку цветков черемухи стаканом холодной воды, настаивайте ночь. Залейте 1 чайн. ложку цветков шиповника стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите.

Г. Грач, офтальмолог.



ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ: СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Это заболевание вызывают бактерии (стафилококки, стрептококки) и вирусы (аденовирусы). В большинстве случаев хронический тонзиллит развивается как осложнение ангины.

Как часто бывают ангины?

Первый вопрос, который задает отоларинголог, если подозревает хронический тонзиллит: как часто у вас бывают ангины? Частые ангины - единственный достоверный признак хронического тонзиллита. Лишь у 2-4% людей встречается «безангинная» форма хронического тонзиллита. Еще одна особенность хронического тонзиллита - на пике ангины можно обнаружить лишь характерные симптомы острого воспаления миндалин. Подтвердить хроническое течение болезни можно лишь через 2-3 недели после ликвидации ангины. Как правило, хронический тонзиллит обостряется 2-3 раза в год, а у некоторых людей даже 5-6 раз.

Боли в горле - это не всегда ангина. Для нее, кроме болей в горле, характерны также повышение температуры, ухудшение общего состояния человека. При хроническом тонзиллите, кроме периодически повторяющихся ангин, больные жалуются на неприятный запах изо рта, сухость, покалывание в горле, ощущение инородного тела в горле, дискомфорт при глотании. Но эти симптомы могут быть и при фарингите, кариозных зубах.

У детей хронический тонзиллит может сопровождаться покалыва-

нием или слабой стреляющей болью в ухе, хотя при обследовании уха никаких отклонений не наблюдается. И еще при хроническом тонзиллите болит голова, человек быстро утомляется у него плохая работоспособность, повышается температура тела до субфебрильных цифр.

Для диагностики заболевания величина миндалин значения не имеет. Частым и важным признаком хронического тонзиллита является наличие жидкого гноя или гнойных пробок в лакунах миндалин, которые могут иметь неприятный запах. Возможно уве-

воспалительных процессах в носу, околоносовых пазухах, в области корня языка.

КУРС ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ТОНЗИЛЛИТА ОБЫЧНО СОСТОИТ ИЗ 10 ПРОЦЕДУР. В ТЕЧЕНИЕ ГОДА КУРС ПРОВОДИТСЯ НЕ МЕНЕЕ 2 РАЗ, ЛУЧШЕ ОСЕНЬЮ И ВЕСНОЙ.

ДАЖЕ ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ УСПОКОИТСЯ, МИКРОБЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ТОНЗИЛЛИТ, МОГУТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ

личение и болезненность ближайших лимфатических узлов. Однако их увеличение может возникать и при

Укрепляем иммунитет

✓ Отожмите сок из 1 листа алоэ (растению должно быть не меньше 2 лет) и пейте его по 1 чайн. ложке 1 раз в день натощак. Курс лечения - 10 дней. После этого сделайте перерыв на 1 месяц и повторите курс еще раз.

✓ Кусочек прополиса величиной с 1-2 горошины держите во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, а на ночь заложите такое же количество за щеку. Это помогает при обострении и для профилактики тонзиллита.

✓ Смешайте свежий сок репчатого лука с медом (1:1) и пейте 3-4 раза в день.



Что предложит доктор?

Для избавления от хронического тонзиллита прежде всего надо вылечить кариозные зубы, избавиться от воспалительных процессов в носу (хронический ринит, аденоидит) и околоносовых пазухах (хронический синусит). Наиболее эффективные методы лечения.

- ✿ Промывание лакун миндалин. Цель - удалить пробки и гной. Проводится промывание шприцем с канюлей. В качестве раствора используются обеззараживающие препараты, противогрибковые, противоаллергические и другие. Промывание уменьшает воспаление в лакунах миндалин, и их размер обычно уменьшается.
- ✿ Внутри лакун вводят антибактериальные препараты. Это позволяет снять воспаление.
- ✿ Физиотерапевтическое лечение. Особенно эффективным считается лазеротерапия.

Народные способы лечения для полосканий

- ✿ Залейте 2 ст. ложки сухой измельченной травы тысячелистника обыкновенного стаканом кипятка и дайте настояться час. Процедите и полощите горло 3-4 раза в день, но можно и чаще.
- ✿ Смешайте 1 часть сухих цветков липы, 2 части дубовой коры и 3 части сухих цветков ромашки. За-

Сам себе доктор

При тонзиллите принимайте мумие по 0,2-0,3 г в смеси с молоком или медом (в отношении 1:20) утром, натошак, и вечером, перед сном. Этим же составом можно смазывать горло. Курс лечения – 25-28 дней, через 10-12 дней курс повторить.

варите 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, подержите на слабом огне 5 минут, настаивайте час, процедите. Полощите отваром горло, предварительно растворив в нем 1 чайн. ложку меда.

✿ Базиликовое масло - одно из самых эффективных средств при лечении воспалительных заболеваний горла. Несколько капель масла добавьте в стакан кипяченой воды и полощите горло 3-4 раза в день.

✿ Залейте 2 ст. ложки зверобоя продырявленного 200 мл спирта и настаивайте в темном месте 14 дней. Затем процедите и используйте для полосканий горла: 20 капель растворите в 1 стакане воды. Полощите горло 3-4 раза в день.

Для ингаляций

✿ При хроническом тонзиллите разведите свежий сок чеснока водой 1:10 (для взрослых) и 1:50 (для детей). Дышите активно ртом 5-7 минут над тарелкой с разведенным соком. Курс - 14 дней.

✿ Приготовьте настой, залив 1 чайн. ложку листьев эвкалипта 200 мл кипятка. Отдельно приготовьте настой листьев грецкого ореха, залив 1 ст. ложку 200 мл кипящей воды, а также настой цветков ромашки, заварив 1 десертную ложку 200 мл кипятка. Готовые настои смешайте и используйте для ингаляций (курс должен состоять из 12-15 процедур) или промывайте смесь миндалинами.

Для промывания миндалин понадобится помощник - пусть он наберет в трубочку для коктейлей лечебный настой. Больной должен открыть рот, набрать воздух и задержать дыхание. Помощник должен поднести трубочку к миндалинам и дунуть в нее, чтобы настой попал на гнойные пробки и удалил их. На всякий случай при проведении процедуры поставьте рядом тазик, так как больной может закашляться и выплюнуть настой.

Н. Романова, врач-отоларинголог высшей категории.

К СОЖАЛЕНИЮ, БОЛЕЗНИ НЕ ВСТАЛИ НА ПАУЗУ, И ВИЗИТ К ВРАЧУ БЫВАЕТ НЕОБХОДИМ. КАК НЕ ПОДХВАТИТЬ КОРОНАВИРУС В МЕДУЧРЕЖДЕНИИ?

В поликлинику в период пандемии

Как известно, вирус попадает в организм через слизистые оболочки - нос и рот, а также глаза. Поэтому их нужно обезопасить.

1. НАДЕВАЙТЕ ОДНОРАЗОВУЮ МАСКУ

Можно сделать это перед выходом из дома. Тогда, прежде чем надеть маску, руки вымойте. А если собираетесь надеть маску перед входом в медучреждение, продезинфицируйте руки антисептиком (нанесите состав на кожу, распределите по всей поверхности кистей и дайте ему высохнуть). Маска должна сидеть правильно, закрывая нос и подбородок. Зафиксируйте маску на носу, чтобы она села плотно. Даже если вам тяжело дышать, маску в поликлинике с носа не спускайте; если она намочила, замените на новую.

ВАЖНО!
Выйдя из поликлиники, замените маску и перчатки на новые (старые выбросите). Дома одежду, в которой вы были, постирайте. Очки и сумку вымойте с мылом.

2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ ПЕРЧАТКИ

Руки в них потеют, особенно летом, поэтому надевайте их у входа в поликлинику. Тканевые не подойдут: их не протрешь антисептиком, если вдруг возникнет желание прикоснуться к лицу.

3. НЕ ЗАБУДЬТЕ ОЧКИ

В идеале они должны плотно прилегать к лицу. Для этого подходят маски для сноуборда, очки для пла-

вания, строительные защитные закрытые очки (они недорогие и легкие). У большинства спецочков есть еще один плюс - они не запотевают. Если защитных нет, наденьте обычные или солнцезащитные: уж лучше любые, чем никакие. Носите очки поверх маски. И не поправляйте очки на переносице, хватаясь руками. Ведь с перчаток вирус может легко попасть на поверхность очков, а оттуда на слизистую глаз.

4. ЗАПАСИТЕСЬ АНТИСЕПТИКОМ

Протирайте им руки, прежде чем почесать нос, поправить маску. К перилам, столу в регистратуре старайтесь не прикасаться, а если держались, не забудьте снова обработать руки антисептиком.

5. СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ

В коридорах поликлиники, у кабинета врача соблюдайте дистанцию - не менее 1,5-2 м. Конечно, само по себе расстояние не уберезет от заражения, но если все будут в масках, то риск подхватить коронавирус будет меньше. Так, если маски будут носить и бессимптомный переносчик COVID-19, и здоровый человек, то риск заболеть всего 1,5%. И приходите в поликлинику строго к назначенному времени. Американские ученые отметили: чтобы заболеть, нужно находиться в одном помещении с инфицированным не менее 15 мин.

ЧЕМ СМАЗЫВАТЬ МИНДАЛИНЫ

✓ При хроническом тонзиллите для орошения миндалин используйте облепиховое масло (из ягод) 2-3 раза в день в течение 10-14 дней.

✓ Ватку пропитайте пихтовым маслом и каждые 5-6 часов смазывайте им миндалины (примерно 4-5 раз в сутки). Курс такого сильнодействующего лечения - 2-3 дня. Его эффект усилится, если одновременно со смазыванием миндалин вы будете закапывать в каждую ноздрю по 1 капле масла. Может появиться жжение, но это не опасно, если вы не аллергик. Все неприятные ощущения пройдут

через 5-10 минут. Пихтовое масло оказывает мощное антимикробное и противовоспалительное действие.

✓ Смесь алоэ с медом считается традиционным средством при лечении болезней горла. Смешайте сок алоэ с медом в соотношении 1:3 и каждый день смазывайте небные миндалины этой смесью в течение 2 недель подряд, затем через день. Эффект будет сильнее, если делать процедуру натошак. Лучше всего сначала проведите ингаляцию или полоскание горла одним из лечебных настоев, а затем смажьте миндалины.



5 СОРТОВ РИСА - ВИТАМИННАЯ БОМБА!

Рис считается полезным диетическим продуктом, а некоторые его сорта называют витаминными бомбами. Какой из них выберете вы?

Не зря рису дали звание «короля круп»: его употребляет треть населения планеты. И неспроста: этот привычный для многих гарнир богат сложными углеводами, витаминами и минералами.

Белый: ЖКТ работает как часы

Белый рис - самый частый гость на кухне. Он - самый доступный по цене и варится всего 20 минут. Однако диетологи предупреждают: данный сорт по сравнению с другими содержит наименьшее количество полезных веществ. Но определенную пользу для здоровья он представляет.

На белый рис стоит обратить внимание тем, кто хочет наладить работу ЖКТ. Особенно полезен сорт при гастрите: он обволакивает слизистую желудка, защищая ее от агрессивного воздействия кислоты. Калий в составе белого риса выводит соль из организма, что важно при лечении сердечно-сосудистых заболеваний и болезней почек.

Самыми полезными сортами белого риса считаются следующие.

Жасмин - отличается молочным вкусом, цветочным ароматом. Его используют для приготовления сладких восточных десертов.

Арборио - имеет полупрозрачную текстуру, в процессе приготовления впитывает в себя аромат специй. Идеален для ризотто.

Басмати - знаменит своим ореховым привкусом, отличается удлиненной формой. Лучше всего подходит для индийской кухни.

Бурый: никакого стресса!

Бурый рис содержит витамины группы В, витамин Е, клетчатку, калий, магний, фосфор. Регулярное потребление этой крупы нормализует

работу нервной системы, укрепляет кости, предупреждает развитие анемии. Благодаря низкому гликемическому индексу бурый рис можно употреблять диабетикам.

Данный сорт является рекордсменом по содержанию аминокислот, которые несут ответственность за выработку серотонина - гормона счастья.

Красный: продлить молодость

Антиоксиданты в составе красного риса защищают организм от воздействия свободных радикалов, тем самым замедляя процесс старения. Также он содержит цинк, который следит за целостностью кровеносных сосудов, сокращает риск возникновения инфаркта и инсульта.

Красный рис рекомендуется употреблять при дефиците железа и йода, повышенном давлении. Также включение его в рацион положительно сказывается на состоянии зубов, волос и ногтей благодаря содержащемуся в нем кальцию.

Между шлифованным и пропаренным рисом лучше выбрать последний. В нем после термической обработки остается до 75% полезных витаминов и минералов.

✓ Самый популярный сорт красного риса - Девзира. Это узбекский рис, который идеально подходит для приготовления плова. Перед использованием его следует замочить в холодной воде на 6-8 часов.

Черный: здоровое сердце и крепкие сосуды

Черный рис не имеет никакого отношения к крупе, поскольку его получают из травы, произрастающей в Северной Америке. Этот сорт - чемпион по содержанию полезных веществ. В нем имеются 16 аминокислот, фолиевая кислота, которая необходима беременным, калий (одна порция черного риса - это примерно 45% суточной нормы калия). Клетчатка и пектин в его составе стимулируют работу ЖКТ.

При регулярном потреблении черного риса можно не опасаться проблем с сердцем и сосудами. Антоциан (растительный микроэлемент), которым он богат, благотворно влияет на работу сердечной мышцы, предотвращает воспалительные процессы.

Золотистый: чтобы зрение было острым

На полках магазинов можно увидеть желтый или золотистый рис. Свой цвет он получает за счет высокого содержания бета-каротина.

Согласно исследованиям ученых, данный сорт поддерживает остроту зрения в пожилом возрасте, предотвращает заболевания ЖКТ, снижает давление и держит холестерин в норме.

Однако золотистый рис - калорийный продукт (350 ккал на 100 г), поэтому не подойдет для частого потребления тем, кто соблюдает диету.

Салат с авокадо и бурым рисом

Мякоть 1 авокадо нарежьте кубиками, сбрызните лимонным соком. Нарежьте небольшой пучок зеленого лука и 50 г редиса. Смешайте с отваренными бурым рисом (100 г) и белой фасолью (50 г). Для заправки соедините 2 ст. л. оливкового масла с 1 ч. л. лимонного сока, щепоткой соли и перца. Заправьте блюдо и добавьте 20 г кресс-салата.



Имбирь

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



Жирная рыба и морепродукты

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

Продукты для мозга



Морепродукты (креветки, мидии, устрицы) богаты цинком, который улучшает обменные процессы в центральной нервной системе.

Мед

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

Гречка

В этой крупе больше всего железа в легкоусвояемой форме. Железо необходимо мозгу для концентрации

внимания. Также этим микроэлементом богаты спелые гранаты, зеленые яблоки, черный хлеб. В говяжьей или свиной печенке тоже есть железо, но усваивается оно не много хуже. А еще гречка богата глюкоидами - медленными углеводами, которые помогают обновлению нервных клеток.

Твердые сыры

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

К. Орлова, невролог.

ВИТАМИННАЯ СУПЕРБОМБА

Ингредиенты (все по 100 г): изюм и чернослив без косточек, курага, очищенный миндаль, ядра грецкого ореха, лимон с кожурой, корень имбиря длиной 5-6 см (можно и больше - кто любит поострее), мед.

Все хорошенько моете, орехи лучше заранее замочить на пару часов в воде комнатной температуры. Затем все составляющие пропускаете через мясорубку и добавляете мед. Перемешиваете. Храните в

холодильнике на дверце. Каждое утро ешьте по одной чайной ложке. Как вариант, можно скатать шарики - будут полезные конфеты. Помните только о том, что сладкое весьма калорийно и не нужно им увлекаться!

Анастасия М., эндокринолог.

Предлагаю проверенные и простые рецепты при склонности к запорам. Конечно, при очень серьезных и запущенных проблемах со стулом одни они не помогут: их можно использовать в дополнение к основной терапии.

1. Ешьте чернослив утром натощак - для начала 3-4 штуки, постепенно можно увеличить до 10 штук за раз, при условии отсутствия аллергических реакций. При этом обязательно пейте в течение дня много чистой воды (без газов, комнатной температуры), чтобы усилить слабительное действие продукта. **Предпочтение стоит отдавать вяленому черносливу, а не печеному.**

2. Возьмите по 150 г фиников и чернослива (без косточек), залейте 1

Чернослив от запора

л чистой воды, доведите до кипения и томите на малом огне 20 минут. Процедите и **принимайте отвар по утрам перед едой по 1 ст.л.** Хранить его можно несколько дней в холодильнике.

3. 100 г чернослива (без косточек) залейте 0,5 л кипятка и оставьте в тепле на ночь (можно использовать термос). **Принимайте по полстакана по утрам до еды.**

4. Измельчите 4-5 штук чернослива или кураги и залейте стаканом свежего кефира 1-2% жирности на 2 часа. **Принимайте до еды либо незадолго до сна.**

5. Залейте 6-7 штук чернослива и 200 г зерен

овса 0,5 л кипятка и томите на малом огне 30 минут. Остудите при комнатной температуре и процедите. **Пейте отвар по стакану 3 раза в день до еды.**

6. Возьмите по 100 г вяленого инжира, чернослива и кураги (без косточек) и измельчите в блендере. Добавьте 100 г меда и перемешайте. **Принимайте по 1 ч. л. во время последнего приема пищи. Храните готовую смесь в холодильнике.**

7. Смешайте в блендере 6-7 штук чернослива с 200 г творога жирностью не менее 9% (нежирный творог, наоборот, обладает скрепляющим эффектом). Съедайте на завтрак или перед сном.

Лечебный салат

Запарьте 8-10 штук чернослива кипятком, процедите, измельчите. Добавьте к нему небольшую натертую сырую свеклу. Слегка посолите, сбрызните соком лимона и заправьте оливковым маслом или натуральным йогуртом. Салат можно есть ежедневно. Свекла способствует запуску процесса очищения и восстанавливает естественную микрофлору кишечника. Можно использовать вареную свеклу, но эффект будет намного слабее.

Не рекомендуется в большом объеме есть сухофрукты:

- ✓ при сахарном диабете;
- ✓ людям с воспалениями ЖКТ, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки;
- ✓ при камнях в почках, мочевом и желчном пузыре;
- ✓ при нарушении обмена веществ;
- ✓ при гипотонии, низком уровне гемоглобина;
- ✓ при длительных запорах;
- ✓ людям с избыточной массой тела, при склонности к аллергии.



ПРИРОДА ЛЕЧИТ ТЕЛО И ДУШУ

Красивые пейзажи, как и само пребывание за городом, снимают стресс, активизируют работу мозга и внутренних органов.

Ученый из Университета штата Юта Дэвид Стрэйер утверждает: «Побывать на природе - это примерно то же самое, что до блеска вымыть лобовое стекло своего автомобиля. И в том и в другом случае картина окружающего мира проясняется».

Глаза скажут спасибо

Созерцание пейзажей благотворно воздействует на зрение. Лучше всего это работает летом, когда вокруг яркая зелень, цветы, солнце. Однако и зимой можно тренировать мышцы глаз.

Найдите близко расположенную от вас первую точку. Это могут быть ветка дерева или сучок на уровне глаз. Вторая зафиксированная точка должна находиться почти на горизонте. Медленно переводите взгляд с дальней точки на ближнюю. Повторите упражнение не менее 20 раз.

Дышите глубже

Чтобы организм получил максимум пользы от чистого воздуха, используйте один из способов дыхания по системе йогов.

Глубоко вдохните воздух через нос, почувствуйте, как расширяется грудная клетка, наполняются легкие. Задержите дыхание на несколько секунд. Выдыхать начинайте медленно, через слегка приоткрытый рот, поджимая мышцы живота. Почувствуйте, как воздушная струя словно поднимается, а из легких

уходит в последнюю очередь. Выдыхайте до максимума. Повторите упражнение 5-10 раз.

В некоторых случаях после подобной практики может закружиться голова. Остановитесь, если это произошло, дайте себе время на отдых и затем попробуйте начать снова.

Устраивайте выезды на природу хотя бы раз в месяц.

Для душевного спокойствия

Ваша жизнь полна стрессовых ситуаций? Проведите несколько сеансов медитации на природе.

Уединитесь. Займите удобную позу: по желанию можно сесть или лечь. Закройте глаза. Дышите ровно и глубоко. Мысленно погрузите взор внутрь себя, поднимитесь от кончиков пальцев ног выше, до самой макушки. Почувствуйте тепло и полное расслабление мышц. Оставайтесь в этом состоянии на 10-15 минут.

Чем перекусить?

Берите с собой в поездку за город полезный перекус. Прекрасно подойдут свежая зелень, овощи и фрукты, вареные яйца, сыр, орехи, злаковый хлеб. Из напитков - травяной чай, компот, морс, минеральная вода. Такой набор не отяготит ЖКТ лишней работой, но восполнит силы после долгой насыщенной прогулки.

По-настоящему целебными считаются звуки природы - пение птиц, журчание воды, хруст веток, шелест листьев, льющийся дождь или раскаты грома. Если вы не увлекаетесь техникой медитации, можете просто посидеть в одиночестве на природе и послушать, что хочет сказать вам окружающий мир. Полчаса, проведенные в таком состоянии, помогут снять напряжение и набраться сил.

✓ **В крупных городах создаются специальные «сенсорные сады» - площадки в парках, где люди могут насладиться растениями, заняться садоводством, побывать на тематическом мастер-классе.**

Зарядиться энергией

На природе можно найти сразу несколько источников энергии.

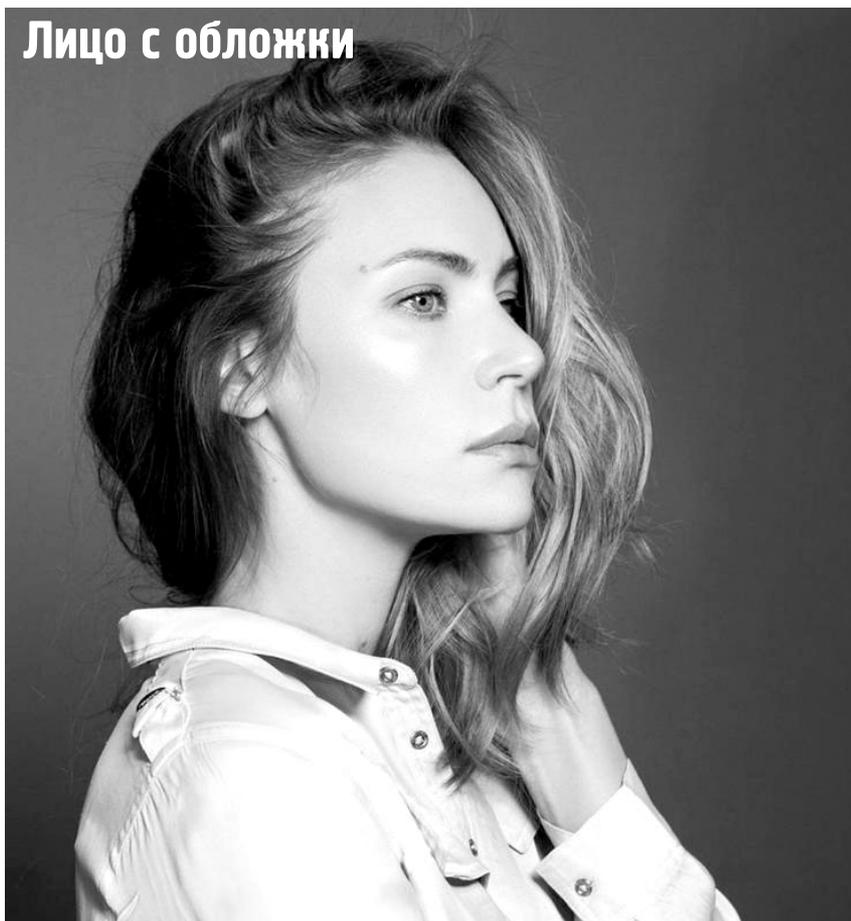
Деревья. Еще друиды знали, какую мощную энергию таят в себе деревья. Особо почитаемыми у них были дубы, сосны, березы, ясени. Лечение с помощью деревьев даже имеет свое название - дендротерапия. Чтобы попробовать ее, найдите в лесу большое дерево. Убедитесь, что у него сильные корни, неповрежденная кора, в теплое время года - пышная крона и семена. Обхватите ствол дерева, прижмитесь к нему всем телом, закройте глаза. Почувствуйте, как его энергия передается вам. Мысленно попросите дерево дать вам силу, здоровье, долголетие. В этом положении проведите не менее 5 минут, по желанию - сколько угодно.

Земля. Оказавшись на природе в теплое время года, подпитайте себя силой земли. Походите босиком по камням, траве, глинистой и песчаной почве. Зайдите на несколько минут в водоем, соберите пальцами ног тонкие веточки или хвою. Постоите 5-10 минут на мхе, валежнике. Так вы сделаете прекрасный массаж акупунктурных точек, находящихся на стопах. Около 70 тысяч нервных окончаний на них имеют связь почти со всеми внутренними органами. Их активная стимуляция заметно укрепляет иммунитет. На улице холодно? Тогда можно просто потрогать замерзшую землю руками. Даже под слоем снега она не теряет своей энергии.

Вода. Природные источники по своей способности обновлять человеческий организм не сравнимы ни с чем. Вода хранит в себе энергию, очищает, восполняет утраченные силы. Летом, чтобы почувствовать себя лучше, достаточно искупаться в реке или озере. В остальное время просто любоваться бескрайними водными просторами.

Отдыхай!

								Бруклин в Нью-Йорке		Дел выше крыши		Трехстишие японца
"Полуджип"	Кошка лазит и в ...		Сырье для граненого стакана		Кузнец, укротивший черта		Его дело - изучать тело					
								Жилец избы напротив		Левый приток Днепра		Неприятный запах
Венец карьеры лакея	Девушка с черевичками у Гоголя		Убийца Ленского		Рулонное покрытие пола		Опускание дома в грунт					
					Пропуск туриста за рубеж							
Пустельга							Броневицкая - дочь Эдиты		Судно Ясона		"Лимонадный" ковбой	
Байкальский ураган		Плохой врач (разг.)		"Гадкий" птенец	Автобус из Венгрии							
							Белый ядовитый цветок					
Способ лечения алкоголика		Родина Одиссея					Абай по национальности	Круглые пилюли		Обнаженность		Самходное судно
					Кольчатый тюлень		Сухой тропический ветер				Морское парусное судно	
	Шарф под пальто денди		Кабачок на юге России					Созданный наукой двойник	Плащ у арабских народов			
					"Патриот" на колесах			Удушливый печной газ				
	Дикий пес Австралии		Выручка магазина					Дерево на улице кошмаров	Уродец вроде гоблина			
				Код Морзе	Орфографический ляп	Рукопашная в бою						
	Ее держат на пульсе	Жалкое рубище босняка	Карликовый буйвол					Столица имени Паллады	Ослик-трудяга		Божество плодородия на Руси	
					Контрразведка ГАР					Змейдушитель		Узорчатый бордюр стены
	Декольте по сути		Сыр с плесенью				Вареная закуска к пиву	Скважина геолога				
					Предводитель шабашников							
Лиственное дерево	Кешью из Бразилии		Бечевка для пойманных чебаков					Грозная ипостась Шивы				
					Воспевает красоты степей				"Да только ... и ныне там"			



ЮЛИЯ МЕЛЬНИКОВА: «Верить в любовь – необходимое условие для жизни»

- Юлия, расскажите, что происходит с вами в эмоциональном плане, когда вы получаете новую роль?

- Мне интересно работать, когда роль не про меня. Понимаете? Совершенно другой персонаж. Это вызывает бурю эмоций, хочется расшифровать эту роль, понять и найти в себе какие-то черты характера внутренне, которыми ты своим организмом, как инструментом, можешь воплотить.

- Сейчас все обсуждают премьеру оригинального сериала видеосервиса START «Надежда»? Там было так же?

- В данном случае мне очень повезло с сериалом «Надежда». Моя героиня Люба не просто киллерша, вынужденная убивать — она обожает это делать, совершенно безумный кайф от этого ловит. Сумасшедшая барышня (смеется). У этой роли очень высокий градус.

- Чем вас привлекла роль киллера Любы в первый момент?

- На тот момент у меня был не-

большой кусочек текста, уже потом мне прислали весь сценарий. Я поняла, что меня зацепила именно неадекватность моей героини — в хорошем смысле слова. Всегда вызывает интерес возможность попробовать то, что тебе не присуще.

- Как вы получили роль? Был ли какой-то кастинг?

- Кастинг-директор позвонил мне и пригласил на пробы. Елена Хазанова, режиссер «Надежды», буквально после одной сцены сказала: «Мне все понятно, я вижу ту энергию, которая мне нужна». Долго не мучились.

- Это ваша первая работа с женщиной-режиссером? Как вам работало с Еленой Хазановой, а также со звездой кинематографа Викторией Исаковой?

- Мне не в первый раз встречаются женщины-режиссеры. Они все, безусловно, разные. С Леной и Викторией я получила огромное удовольствие в работе. В «Надежде» на семьдесят процентов женская команда: продюсер, директор, художник — тоже женщины. Лена Хаза-

нова потрясла меня как режиссер — она очень чуткая, тонкая, интеллигентная. Ей удается находить невероятно точные фразы, чтобы помочь. С Викторией тоже огромное удовольствие работать. У нас были сложные сцены — сцены драк. Не обычных девчачьих разборок, а драк профессиональных убийц. Мы много тренировались, ездили на тренировки с каскадерами, и Вика полностью отдает себя на сто процентов.

- Сами исполняли трюки?

- Мы сами очень многое делали. У нас были каскадеры, дублеры, но все основные трюки мы выполняли сами, так как мы были видны в кадре. И на машину падали с разбега, и ножами друг друга... в общем, много было трюков.

- А вообще команда на проекте подобралась хорошая? Ведь от этого очень зависит результат...

- Команда на этом проекте была потрясающая. Но здесь все зависит от режиссера, от Лены, которая выстраивала теплую атмосферу. Актеров буквально носили на руках, потому что очень сложный проект и все, понимая это, делились друг с другом положительной, веселой энергией. Был один съемочный день, когда мы спустились в бункер, который находится на глубине пятидесяти этажей под землей. Когда мы спустились, оказалось, что у многих есть нешуточная клаустрофобия. Ко мне пришло осознание, что надо мной дом в пятьдесят этажей, я взаперти, и внутренние ощущения были не из приятных. Хорошо, что у нас очень чуткие продюсеры — они сразу же подходили ко мне, и уточняли что я хочу, предлагали воду, музыку в перерывах, чувствовалась их поддержка... Очень бережно относились к актерам.



С мужем
Павлом Трубинером

О КАРАНТИНЕ

- Вы соблюдали предписания о самоизоляции, следили за информацией о пандемии в целом?

- Мы живем за городом, поэтому нам немножко легче. Есть где выйти, погулять. Мы все время были дома, особенно никуда не ходили, только в магазин. Занимались с ребенком. Ребенок у меня вообще рад и не понимает, как я могу теперь пойти на работу. Думает — зачем мне идти на работу, все же и так хорошо? Мы все время уделяли друг другу. С Елизаветой, дочкой, мы изучали картины в Третьяковке онлайн. Нам было нескудно.

- Как вам дались месяцы изоляции? Было ли тяжело? Или, наоборот, появилось время на дела, которые откладывали? Чем занимались?

- Мы были дома — нам вместе всегда есть чем заняться. Конечно, ситуация очень страшная и неприятная, есть знакомые, которые болели. Сейчас носим маски и перчатки — это не шутки, чтобы просто все отсиделись дома. Надеюсь, скоро жизнь вернется в прежнее русло.

КИНО И ТЕАТР

- Работа в театре для вас важна?

- Я работаю в «Сатириконе» буквально со второго курса МХАТа. В театре сильная и отборная труппа — там нет лишних людей, и в этом плане Константин Аркадьевич Райкин основательно подходит и к вопросу выбора спектаклей, и к выбору актеров. У меня был период, когда я целиком и полностью была поглощена театром. Даже не участвовала в съемках — было много репетиций, спектаклей. Сейчас немножко иначе — я играю в спектаклях, но уже не так часто. После безвылазных репетиций случилось перенасыщение. На данном этапе происходит больше съемок. Приоритеты меняются. Безусловно, я очень люблю театр, мне кажется, для актера важно играть, репетировать именно спектакли. Это иной вид искусства, прямой обмен энергией со зрителем. В мой первый спектакль, у меня ноги подкосились, когда мы вышли на поклон и тысячный зал встал и начал аплодировать. Невероятный поток энергии, который сносит тебя с ног. Такого нет в кино, там другие ценности.

- Одной из ваших ярких ролей была боярыня Морозова в сериале «Раскол» Николая Досталю. Вы как-то сказали, что эта роль изменила ваше мировоззрение. В чем это заключалось?

- «Изменила мировоззрение» —

сильно сказано, скорее, благодаря этой необычной роли узнала для себя много нового. Мы к ней готовились много с режиссером Николаем Николаевичем Досталем. Играть эту роль — большая ответственность, это не выдуманный персонаж, а человек, который существовал и был причислен к Лику святых. Есть иконы Боярыни Морозовой. В моей голове много места занимала эта история. Мы ездили в старообрядческие церкви, я училась петь на старорусском языке псалмы. Конечно, очень много я узнала нового, глубоко погружаясь в эту историю. Не то чтобы изменилось мое мировоззрение, просто много вещей узнала, которых раньше не касалась. Я православный человек, и есть много тонкостей, о которых мне рассказали старообрядцы. Поэтому что-то изменилось, я стала более оснащена новыми знаниями о вере.

- Что вам нравится больше: режиссура или актерская профессия?

- Это совершенно две разные профессии. Когда я снимала дипломные фильмы, получала совершенно другое удовольствие, другой спектр эмоций. Несравнимые вещи. Мозг работает иначе. Сейчас не знаю, как это соединить, но я готовилась к полному метру и у меня были актерские предложения, которые я хотела сыграть. А делать это параллельно пока для меня кажется не совсем возможным.

ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

- Верите в любовь с первого взгляда?

- Верю. Верить в любовь — это необходимое условие для жизни.

- Вы замужем за популярным актером Павлом Трубинером. Вам это мешает — именно его популярность?

- Если бы мне это мешало, то у меня бы, наверное, не было такой семьи. Так как она у меня есть, то никаким образом она мне не мешает.

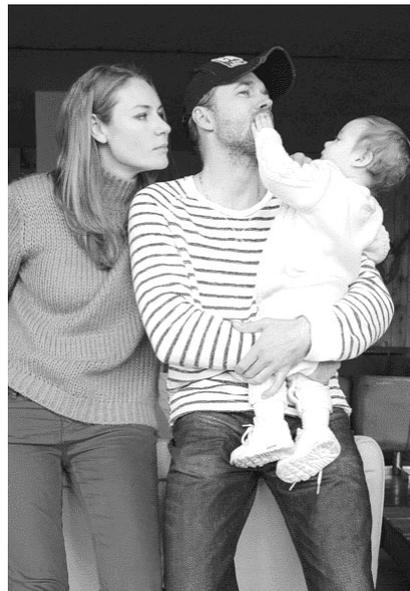
- Семья может помешать актерской карьере, как вы думаете?

- Мне кажется, никогда не может, если семья крепкая, если люди поддерживают друг друга, если семья помогает человеку расти, укрепляться в карьере и идти выше.

- Два актера в семье, это плюс или минус?

- В нашей семье — плюс. Мы на одной волне, понимаем друг друга и вместе нам очень интересно это. Тут зависит от человека, нам это несомненно интересно.

- Вы как-то заметили, что лучшая роль Павла — это отец, в чем она заключается?



С мужем и ребенком

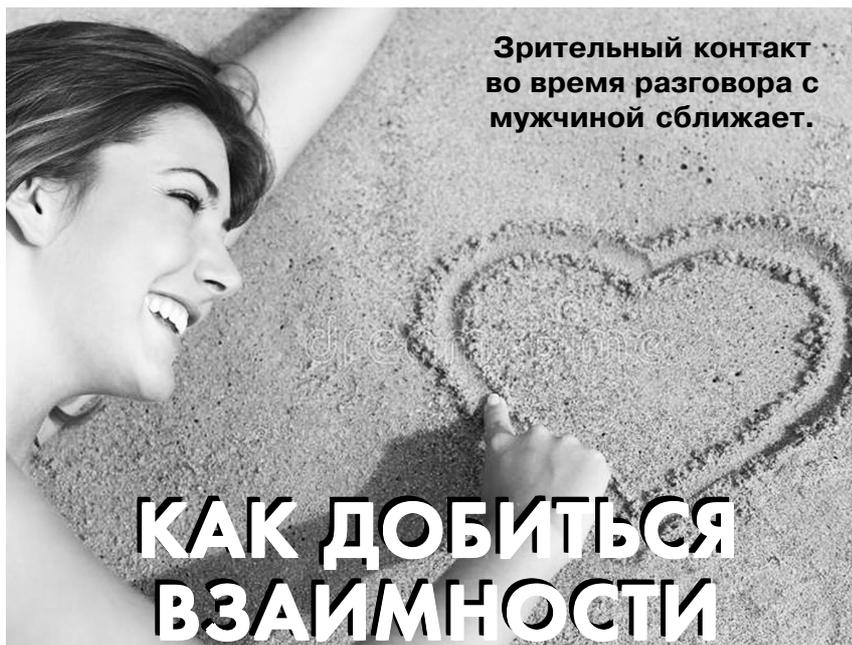


В сериале «Раскол»

- Паша — прекрасный отец, я люблюсь тем, как он общается с детьми. Он никогда не дает наказания, а своим примером, своей жизнью показывает, чего он хочет от детей. Никогда не будет требовать того, чего он не делает сам. Мне нравятся их отношения с Лизой, и как Лиза общается с папой. Еще перед пандемией они придумали свою музыкальную группу, и теперь вечерами танцуют. Я кайфую от того, какой он отец!

- Философский вопрос — задумывались ли вы о том, зачем именно вы живете?

- Безусловно, эти мысли посещают наверно каждого человека и есть внутренние ответы на это. Я думаю, Бог — есть любовь и в каждом человеке есть Бог. Значит в каждом человеке есть любовь, которую мы должны чувствовать и обязательно проявлять.



КАК ДОБИТЬСЯ ВЗАИМНОСТИ

Почему некоторые женщины раз за разом влюбляются в мужчин, не способных ответить им взаимностью? И как найти в себе силы разорвать этот порочный круг?

Иногда женщины намеренно выбирают себе в партнеры человека, который мучает их холодностью и безразличием. Неужели некоторым дамам нравится страдать?

«ЗАТО МНЕ НЕ СТРАШНО!»

Первый раз в жизни Ольга увидела муки безответной любви в поезде, будучи студенткой. Разговорила с попутчицей Ларисой. Сначала просто за жизнь, а потом - о личном. Оказалось, что любимый новой знакомой - летчик, и у него регулярные рейсы, поэтому видятся они редко. Но девушка ждет этого человека и никого к себе не подпускает. Ларисе под 30, она размышляла так: «Вместе с возлюбленным мы преодолеем все трудности и будем вместе». Когда Ольга робко поинтересовалась, зачем ждать человека, который не предпринимает никаких серьезных шагов, в ответ попутчица разрыдалась. Сначала это были слезы боли. Потом - облегчения. И наконец - освобождения. Она призналась, что не считает себя симпатичной и боится не встретить другого мужчину. А потребность испытывать любовь у Ларисы очень сильная: «Все подружки замужем. Когда я думаю о нем, я тоже не одна. Заводить с ним разговор начистоту не рискну. Боюсь услышать, что у него, например, есть другая женщина или даже жена. Как с этим потом жить? Пусть уж лучше будет любимый на расстоянии и редко, чем вообще никого...»

Зрительный контакт во время разговора с мужчиной сближает.

БЕГСТВО ОТ ОДИНОЧЕСТВА

Маша каждый год встречает «идеал мужчины», в которого влюбляется до беспамятства. И без взаимности. Восхищение бурной рекой льется в личные сообщения кандидата. Идеалу приятно, и он с удовольствием флиртует, не переходя на другие ступени отношений. Любовь по переписке у Маши случается долгой, возвышенной, тонкой. Она соткана из десятка намеков и иносказаний. Девушка не чувствует себя одинокой, и ей это нравится. Но в один прекрасный день выясняется, что у идеального партнера по переписке скоро свадьба, начался новый роман или случилось бурное примирение с бывшей. «Спасибо, Маша, ты настоящий друг! Выслушала меня, подняла мою самооценку, заставила поверить в себя!» - благодарит он ее на прощание.

Маша летит с бутылкой вина к подружкам, очередной идеал оказался не тем, за кого себя выдавал, планы на жаркую взаимную любовь не сбылись. Девушка читает статьи про френдзону, выписывает признаки того, что «для него ты только друг», и обещает себе больше никогда не совершать подобной ошибки. Но спустя какое-то время все повторяется...

СКУЧНО НЕ БУДЕТ!

Светлана прочитала несколько книг по женскому пикапу, теперь в отношениях она считает себя профи. Из книг девушка узнала: чтобы

испытать радость взаимной любви, нужно просто прекратить играть в кошки-мышки с избранниками. Перестать использовать многообещающие намеки, недосказанность, фразы с двойным посланием. Но это скучно. Светлана играет до тех пор, пока мышка либо не сбежит в другую норку, либо не упадет на спинку лапками вверх. Когда игра заканчивается, женщина очень страдает. Недоступные мужчины, которых надо долго и изощренно добиваться, - это ее хобби. И хотя с такими кандидатами никогда не найдешь настоящей близости, Светлана ее и не ищет. Процесс игры для нее всегда интереснее результата - доверительных и крепких отношений.

ЧТО СОВЕТУЮТ ПСИХОЛОГИ

Если вы хотите добиться взаимности в любви, в первую очередь перестаньте гоняться за недоступными мужчинами. Лучше всего обратиться к специалисту, он поможет вам разобраться в причинах такого поведения. А при общении с человеком, который вам симпатичен, следуйте рекомендациям психологов.

Не быть «липкой». Не стоит атаковать мужчину сообщениями, инициативой, заботой, вопросами, признаниями. Чем сильнее тянется к мужчине женщина, тем больше он «сыт» ее чувствами.

Не играть в подружку или жилетку. Вы не сердобольная соседка, которая всегда выслушает, поймет и утешит. Взрослому мужчине мамочка не нужна. Будете женщиной, которой хочется добиваться. Ваши отказы от встречи (иногда), просьбы защитить от гиперактивности других ухажеров разбудят в нем инстинкт охотника и собственника.

Не критиковать себя в его присутствии. Если вы все время будете жаловаться ухажеру на проблемы со здоровьем, лишним весом, назойливыми родственниками, у вашего избранника возникнет одно желание: обнять по-пионерски и вместе поплакать. Но вы же хотите совсем другого!

Сохранять спокойствие. Как бы вам не хотелось закатить скандал и выяснить отношения в момент душевного беспокойства, усталости, приступа ревности, ПМС, не стоит этого делать. Именно такие вещи мужчины называют выносом мозга.

Быть благодарной. Замечайте все то, что кавалер делает для вас, и хвалите его за конкретные достижения: «Спасибо за то, что помог мне поднять тяжелые сумки. Ты мой рыцарь!» И мужчине захочется радовать вас чаще.

Иногда человек выдает себя не за того, кем является. С первого раза и не поймешь, кто скрывается под маской...

Когда Васильевы заехали в наш дом, кажется, только ленивый не выглянул посмотреть на новых соседей. Один из-за занавески за ними наблюдал, другой именно в ту минуту на балкон вышел, третий за хлебом спустился... К слову сказать, смотреть было на что. Только представьте: статный мужчина в костюме, его милая жена и дочка лет семи. Они будто сошли с картинки из книги об образцово-показательной семье.

После знакомства с соседями впечатление о новых жильцах только улучшилось. Оказалось, Максим, отец семейства, - заведующий кардиологическим отделением в районной больнице. Его жена Наташа - домохозяйка, спокойная, добрая. Ну а девочка само очарование. Оно и понятно: видно было, что воспитывают ее достойно. Родители всегда разговаривали с ней на равных, а она им: «Да, папочка», «Так и сделаю, мамуля». Наша соседка с третьего этажа, услышав однажды их беседу, не выдержала: «Лупите небось почему зря, чтобы такой шелковой была?» А Максим, удивившись, заявил: «Насилие над ребенком недопустимо!»

Скажу честно, весь подъезд с появлением Васильевых будто на уши встал. Больше всех переполошились женщины. Еще бы, такой мужчина появился в поле зрения! Невольно они стали сравнивать его со своими благоверными, засидевшимися на диване. Недовольство росло. Однажды я услышала скандал у соседей за стеной. Маркова возмущалась: «Почему только я хожу в магазин? Ты посмотри на нашего соседа! Все время его с пакетами вижу! И ничего, что отделением в больнице руководит. Ему не стыдно жене помогать! Что молчишь? Сказать нечего?» И это был не единичный случай. Женщины были явно недовольны, а мужчины оказались не готовы к такому натиску.

Каждый выход Васильевых было словно представление для всех обитателей нашего небольшого дома. Максим всегда приветлив, всегда с улыбкой. Его дочка - такая милая, обязательно со всеми поздоровается. Вот только жену редко можно увидеть с довольным лицом. Она всегда будто огорчена чем-то, задумчива, взгляд отстраненный. Спросишь у нее, как дела, а она ответит тихим голосом, вымученно улыбнувшись: «Все хорошо».

Я оправдывала поведение Наташи усталостью. Наверняка у нее



ЧЕЛОВЕК В МАСКЕ

немало забот по дому. Хотя сомнений быть не могло: муж ей помогает! Однако некоторые наши соседки были иного мнения: «Ишь ты, какая фифа! Такого мужика себе отхватила, а все недовольна!»

И вот, когда общие волнения вроде бы поутихли, Васильевы вновь дали повод о себе посплетничать. Однажды Наталья вышла из подъезда в красивой норковой шубе. Я не постеснялась спросить: «Подарок мужа?» Она кивнула в ответ. «Повезло вам с ним», - бросила я вслед. Соседка обернулась и как-то странно на меня посмотрела: «Да уж...» Что она хотела сказать этим - я тогда не поняла.

Шуба соседки той зимой для многих была как бельмо на глазу. Каюсь, не выдержала и я. Моему благоверному досталась порция претензий: «Сосед-то наш вон какие обновки своей жене покупает! А я в тонкой дубленке уже третий год хожу, да и сапоги надо новые покупать». Супруг тактично промолчал, но на следующее утро положил на тумбочку несколько купюр. Видимо, не захотелось проигрывать на фоне видного соседа.

Как-то утром я вышла на балкон и вдруг увидела знакомую шубку. Соседка стояла на крыльце с мужем. Их дочка резвилась на детской площадке. Сначала я не поверила своим ушам. Голос Максима, обычно мягкий и бархатный, теперь был низким и грубым: «Я тебе сколько раз говорил не таскать шубу каждый день! Покрасовалась перед соседями - и хватит с тебя! Такую, как ты, никакая шуба не украсит».

Женщина стояла с поникшей головой, а сосед все не унимался. С каким же злорадством он говорил...

«Ну и где такси, которое ты заказала? Почему мы должны стоять мерзнуть? Опять все перепутала! Ты просто никчемная, глупая, как пробка!»

По монологу соседа и реакции его жены было очевидно: это не нервный срыв, Максим всегда так общается с ней. Только мы, соседи, знали его другим. Но под маской доброго семьянина скрывался тот еще тиран.

Сосед продолжал отчитывать жену буквально за все: суп она вчера пересолила, сыр купила слишком дорогой, рубашки гладить не умеет. Наталья все безропотно сносила, но вдруг не выдержала. После слов «Никакого толка от тебя нет! Даже второго ребенка родить не можешь - эту вон еле выносила!» плечи женщины затряслись. Сосед тут же грубо схватил ее за локоть и встряхнул. «Не вздумай реветь!» - прошипел он. Его рука буквально впилась в шубу, глаза были навыкате...

И тут... Тут он увидел меня. Я помахала ему рукой с балкона, будучи не в состоянии отойти от шока. «Женечка, это вы! Здравствуйте! А мы вот в гости с утра пораньше собрались, да никак такси не можем дожидаться. Я, наверное, что-то перепутал при заказе». А Наташа, бедная моя соседка Наташа, смахнула с глаз слезы и... улыбнулась мне. Как же мне было больно смотреть на нее.

Зайдя в комнату, я увидела мужа и его кружку с недопитым чаем, которая меня всегда так раздражала. «Да пусть кружки оставляет на столе, подумаешь - проблема...», - подумала я и мысленно перекрестилась.

Евгения Добренко.



НЕСПОКОЙНАЯ ЛЮБОВЬ. Романтические истории Александра Домогарова

Мужчина, от которого теряют голову самые красивые женщины, талантливый острохарактерный актер с благородной внешностью и безупречным воспитанием прославился, снявшись в исторической ленте и закрепил успех, играя в сериалах. Но полыхающий нрав темпераментного маэстро так и не позволил актеру остепениться.

Александр родился в творческой семье. Его папа был актером в юности, военным во времена ВОВ и директором Москонцерта в мирное время. Мама же никак не была связана с искусством с профессиональной точки зрения, но для своих сыновей (у Домогарова есть старший брат) всегда была лучшим другом и наставником.

Именно ей Александр Юрьевич скажет множество слов благодарности за свой путь и будет частенько сожалеть о том, что, несмотря на горячую любовь сыновей, по трагическому стечению обстоятельств, умирать ей случилось в одиночестве.

Красивую фамилию актер получил от своей бабушки, а благородную внешность и пронзительный взгляд подарили грузинские княжеские корни старинного рода, к которому он принадлежит.

Мощный интеллект и яркий талант, пожалуй, тоже стоит искать в происхождении.

Домогаров прилежно учился в среднеобразовательной и музыкальной школах. Окончил их одновременно и отправился штурмовать вершины театральных. В отличие от многих актеров, Александр Юрьевич не поступал сразу во все творческие мастерские столицы, а остановил свой выбор на училище имени Щепкина.

Судьба улыбнулась ему, Сашу приняли с первого раза.

Его студенческие годы не были особенно примечательными, но педагоги все же видели в артистичном студенте подлинный талант. Потому после вуза он быстро и без проблем устроился в театр Советской армии.

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Кроме увлечения музыкой, детские воспоминания Домогарова связаны и с пребыванием на даче. Там, еще в подростковом возрасте, он познакомился с соседкой — Наташей Сагоян.

Первая юношеская любовь длилась много лет, и, получив образование, Саша сделал любимой предложение.

Восторженный Домогаров считал эту девушку своей единственной любовью на всю жизнь. Скоро на свет появился их общий сын Дмитрий. Но спустя совсем короткое время Александр Юрьевич увлекся другой девушкой, сотрудницей костюмерной театра, в котором работал актер, Ириной Гуненковой.

Мужчина так проникся к очаровательной новой знакомой, что немедленно ушел от жены, понимая, что прощается и с сыном. Мальчик в последний раз видел папу в один годик.

Домогаров честно и внимательно выплачивал алименты на содержание Димы, но с ребенком не общался.

В подростковом возрасте юноша отца и не вспоминал. Никто из его друзей не знал, что его папа — знаменитый актер. Домогаров тоже не желал видеть наследника.

Когда молодому мужчине исполнилось 23 года, случилась трагедия: его сбил автомобиль. Сын Домогарова скончался, так и не поговорив, не прояснив все отношения со своим отцом. Александр Юрьевич во время похорон Дмитрия был на гастролях.

Он лишь подтвердил смерть старшего ребенка для СМИ короткой фразой: «Мой сын мертв». Приехать, чтобы проводить Дмитрия в последний путь актер не смог.

РАЗВОДЫ

Его второй сын, названный в честь отца, родился во втором браке — с той самой сотрудницей костюмерной Ириной Гуненковой. Женщина сумела сохранить семью с любвеобильным и темпераментным артистом на протяжении десятилетия. Но и этому браку пришел конец.

В театр из ГИТИСа пришла новая актриса — Наталья Громушкина.

Она была на 12 лет младше Домогарова и быстро обратила внимание тогда уже популярной красавца на себя. Он начал ухаживать за ней, а та не сдавалась.

Домогаров потерял голову и уже понимал, что это не будет простой интрижкой. Он влюблен. Будто разом позабыв о том, что у него есть семья, он стал появляться с Громушкиной на светских мероприятиях, открыто представляя прессе Наталью в качестве своей новой супруги.

Ирина узнала о сопернице из СМИ и была крайне удивлена.

Ее любовь к актеру была такой

сильной, что женщина была готова простить Домогарову все, лишь бы он вернулся в семью.

Терпела не только то, что Александр Юрьевич представляет женой не ее, но и его нежелание жить в семье. Домогаров все чаще оставался у Громушкиной и в начале двухтысячных все же потребовал официального развода.

Однако через четыре года, не нажив общих детей, Домогаров и Громушкина развелись потому, что на горизонте влюбчивого актера появилась новая любовь — Марина Александрова.

МАРИНА

Они никогда не были женаты официально, но про страстный и громкий роман самых красивых сериальных артистов все медиа кричали из каждого угла. Марине, которая не привыкла к мужским изменам, роман достался очень тяжело.

За два года отношений, она успела изучить все черты характера Домогарова, наревноваться, а однажды даже застать актера с бывшей женой и устроить драку.

Но после ссор они так мило мирились, что Александрова все прощала любимому.

Тем не менее, спустя два года именно она, впервые в романтической истории актера, сделала громкое заявление о прекращении отношений.

Сама актриса признается, что решение далось ей тяжело. Пришлось даже поработать с психологом, но оставаться с взбалмошным гением стало совсем невыносимо. В своих интервью она еще долго говорила о том, что с Александром Юрьевичем у них была настоящая любовь, а потом вдруг стала вспо-



С Мариной Александровой

минать прошедшее с улыбкой и иронией.

ОН ВЫБРАЛ ОДИНОЧЕСТВО

Домогаров традиционно не любит лишнего внимания к своей персоне. Давно уединился в собственном доме в ближайшем Подмосквье, где частыми и любимыми гостями бывают разве что сын Саша и его мама Ирина Гуненкова.

Он стал еще более закрытым после трагедии, произошедшей с последней возлюбленной актера.

Смешная и уютная история знакомства, а потом известие о страшном диагнозе... Домогаров и сам не

верит, что это все могло произойти с ним.

Он летел одним рейсом с девушкой, которая без умолку и громко что-то рассказывала маме. Он несколько раз попросил ее говорить тише, но она не только не успокоилась, но и послала его подальше.

Еще несколько фраз, и актер ловит себя на мысли: они, будто родственные души, половинки одного целого.

Так быстро сговорились, нашли общие шуточки, поддразнивают друг друга и улыбаются.

В Москве он попросил у случайной спутницы телефон, но она отказала, пообещав лить по нему слезы, да и только.

Спустя совсем короткое время Лариса пришла на его спектакль и вручила букет цветов с запиской, в которой был телефон... Они начали встречаться.

На четвертом свидании девушка призналась: у нее онкология.

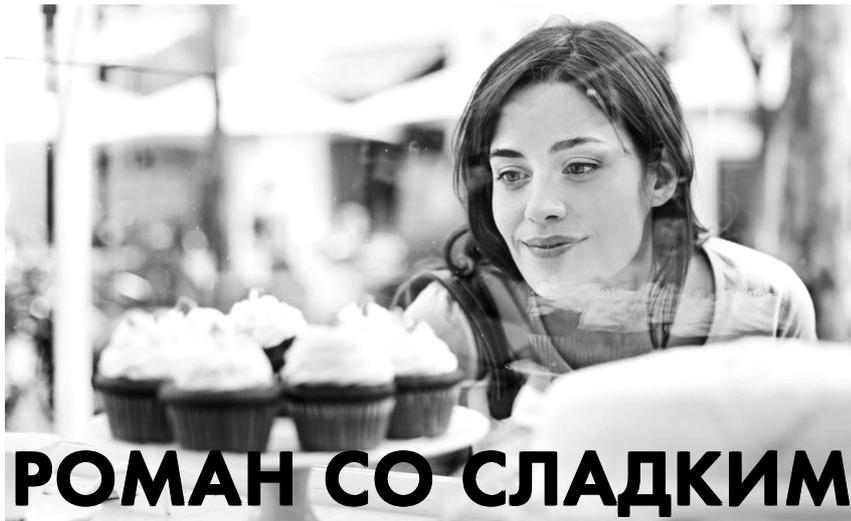
Несколько лет они были вместе. Актер крепко дружил с ее семьей и всегда был рад видеть очаровательную Ларису в своем доме. Все это время он жил с осознанием того, что однажды это маленькое счастье может оборваться. Так и случилось. Спустя пять лет близких отношений, девушка скончалась от рака.

Домогаров продолжает сниматься в кино, играть в театре. Он все реже дает интервью, но предупреждает: когда самому захочется, может позвать в гости прессу. Угостить и поболтать — даже о самом сокровенном.



В фильме «Любовь без правил»

Как я похудела



РОМАН СО СЛАДКИМ

Как вырваться из сахарных объятий

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

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

ПОЧЕМУ ТАК СЛОЖНО БРОСИТЬ?

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

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

ВЗЯТЬ СИТУАЦИЮ ПОД КОНТРОЛЬ

Специалист по здоровому питанию Энн Ричи считает, что избав-

ляться от сахарной зависимости нужно постепенно. Резкий отказ от сладостей может вызвать стресс. Лучше разделить эту нелегкую борьбу на четыре этапа.

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

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

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

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

ЕСТЬ ЛИ ДОСТОЙНАЯ ЗАМЕНА?

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

Банановый десерт без сахара. Нарежьте банан кружочками и взбейте в блендере. Добавьте 1 ст. л. гре-

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

НО ВЕДЬ ОРГАНИЗМ ТРЕБУЕТ!

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

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

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

МОЖНО ЛИ ОБМАНУТЬ МОЗГ

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

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



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

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

Ваш любимый сканворд

Кот из мульт.	— Я хочу сделать тебе предложение. — Какое, любимый? — Отвяжись, а? ● ● На приеме у врача. — Ну вот. Сегодня ваш кашель						Озеро, Сев. Америка	Тетрадь для фото					
...Колумб	нравится мне гораздо больше. — Так я всю ночь тренировался! ● — Я отдала тебе всю свою жизнь! — Зато ты получила взамен всю мою чековую книжку.						За фронтом						
Удостоверение							Невольник						
				Город Турку	Внешний вид								
Жрец Аполлона	Возглас удивления	Род бо-соножек			"...бойца", фильм	Столбец таблицы							
				...вуги (танец)			Кукуруза						
Про запас	"Вечный город"	Гробница Мухаммеда	Месяц гроз	Кредит	"Тринадцатый", реж.								
		Стихотворн. метр					1 куб. дм	Вепрь					
Окружение короля					Обрезок кожи, каблук								
Отросток	...Годунов				...Сметанина								
		1	Хижина эскимоса			"Демон", комп.	Мать богов						
Пищевод птицы	 <p>.... Дуглас</p>												
Теннисный...							"Стенька..."	Вождь гуннов			Мьянма	Ароматное дерево	
Валюта Ирана												Марка самолета	...Барбара
												Орган обоняния	...Брюллов
Доля	Роскошь	Самка павлина	Проволока										
			1000 гр (разг.)	Легендарный ресторан		Разряд в картах							
Роман Бондарева		Шалый...				Поп... течение							
Река, Африка	Марка велосипеда		...Мути, актриса										



ПРОСТИТЬ ИЛИ УЙТИ?

Когда близкий человек совершает роковую ошибку, с этим не так просто смириться. Дать ли ему второй шанс? А вдруг это повторится?..

Моему мужу 40 лет, он бизнесмен. Мне – 30 с хвостиком, но я стараюсь следить за собой, поэтому выгляжу значительно моложе. Выходя замуж, я сразу сказала, что мечтаю о детях, но и реализовать себя как профессионал (по образованию я дизайнер интерьера) тоже хочу. Любимый возражать не стал.

Несколько лет после свадьбы я сидела дома. Но когда наши близнецы Дениска и Юрик отметили свой пятилетний юбилей, решила вернуться к работе. Роль домохозяйки, конечно, мне нравилась, но я устала от нее. Мои друзья с радостью взяли меня обратно в свою фирму - я работала там еще до замужества. В деньгах семья не нуждалась: у нас дом за городом и две квартиры в столице. Так что мое возвращение к работе было просто вопросом самореализации.

НОВАЯ НЯНЯ

Для близнецов мы решили най-

ти няню. Я просмотрела нескольких кандидатов. Кто-то был лучше, кто-то хуже, но никто меня не устраивал. Наконец, на собеседование пришла симпатичная 20-летняя девушка. Она мне понравилась: милая и скромная блондинка, хотя ее молодость смущала - опыта работы ведь нет. К тому же не было и рекомендаций. Я подумала и отказала. Она явно расстроилась, вздохнула и направилась к выходу, а потом вдруг неожиданно расплакалась. Через слезы и всхлипы начала рассказывать о себе.

Оказалось, что она выросла в маленьком городке, в детдоме. Родителей никогда не видела. В 18 лет приехала в столицу, устроилась официанткой. Работала до поздней ночи, снимала комнату на окраине города. Однажды ночью возвращалась домой, и на нее напал мужчина в маске. Заявлять в полицию было слишком стыдно... Вскоре она поняла, что забеременела. Рожать от незнакомца не хотела и решила на аборт. Операция ока-

залась сложной, возникли проблемы со здоровьем, и детей у нее теперь никогда не будет.

- Понимаете, это очень больно! Мне не стать матерью! - плакала девушка, - А я их так люблю. Поэтому и решила быть няней. Мне кажется, если я посижу с детьми, то почувствую себя лучше. Потом педагогический институт окончу - буду с малышами работать. Вот у вас двое деток. Вы счастливая...

Неожиданно для себя я тоже заплакала. Так жалко ее стало! Я и представить не могу, каково это - не иметь возможности родить, никогда не взять на руки своего ребенка, не видеть, как он растет...

Девушку звали Вероникой. Мне она чем-то напомнила Катерину из фильма «Москва слезам не верит» - та ведь тоже приехала в столицу за лучшей жизнью. «Была не была!» - подумала и приняла ее на работу.

Моим близнецам новая няня очень понравилась. Я заметила, что Вероника исполнительна, организована, знает массу развивающих игр и способов заинтересовать детей. Мои сорванцы вдруг начали аккуратно складывать игрушки, читать наизусть стихи, петь, каждый день докладывать мне о том, что узнали нового, пока я была на работе. Я не могла нарадоваться.

«НАМ НАДО ПОВОРОЧИТЬ»

Мы всей семьей жили то в столице, то в загородном доме. Вероника очень выручала: в любой момент была готова посидеть с детьми. Но постепенно я начала замечать, что муж стал чаще бывать дома. Раньше все дела решал в офисе, а теперь - в своем домашнем кабинете, за компьютером и с телефоном. Я не придавала этому значения. Наоборот, даже радовалась: мой трудоголик наконец-то видится с детьми! О том, что при этом он общается еще и с Вероникой, я как-то не подумала. А зря...

Прошло почти полгода, и однажды муж вдруг захотел встретиться со мной после работы, чего раньше не случалось. Он предложил посидеть в кафе, перекусить. Я заметила, что любимый сильно нервничает, и заинтересовалась почему.

- Нам надо поговорить! - выпалил он. Мы сделали заказ. Какая-то неловкая пауза повисла в воздухе, пока его готовили. Я встревожилась, потому что муж упорно избегал моего взгляда. Что-то тут было не так. Он кашлянул, потеря-

бил салфетку на столе, поправил галстук и наконец-то заговорил:

- Слушай, мы же в первой квартире не живем, верно?

Так мы называли скромную однушку в спальном районе, которую муж купил еще до знакомства со мной. Мы действительно там не жили. Зачем? Ведь у нас трехкомнатная квартира в хорошем районе столицы, близко к центру.

- Ты хочешь ее продать? Разве у нас проблемы с деньгами? - я заволновалась.

Муж отхлебнул кофе и молчал, наверное, минуты две. Смотрел словно сквозь меня. Я испугалась не на шутку и попросила не мучить меня молчанием. Любимый поднял меня глаза и чуть ли не скороговоркой пробормотал:

- Мне придется отдать эту квартиру Веронике. У нее будет ребенок... От меня.

Я оцепенела. Казалось, что все это страшный сон. Наконец, я спросила почти шепотом:

- Ты ее любишь? Муж помотал головой:

- Нет. Это было какое-то наваждение. Всего один раз. Такого больше не повторится, клянусь тебе. Но я уверен, что ребенок - мой. Я должен о нем позаботиться.

Я напомнила мужу о том, что Вероника не может иметь детей - она говорила мне об этом при приеме на работу. Но супруг заверил меня: ошибки быть не может. Няня точно беременна от него. Мужчина, который несколько минут назад разбил мое сердце, пытался попросить прощения. Мялся, краснел, мычал о том, что ему очень стыдно. Тут во мне закипела злость. Я же ему никогда не изменяла. У меня даже мыслей таких не возникало! Как он мог так поступить со мной?! Бросив на него презрительный взгляд, я встала из-за стола и пошла в сторону машины.

В ТИХОМ ОМУТЕ...

По дороге домой мое настроение менялось каждую минуту: то я ненавидела мужа, то обвиняла себя за доверчивость и невнимательность, то плакала, то проклинала Веронику... Буря эмоций! Супруг звонил, пытался успокоить меня:

- Я не хочу от тебя уходить! Кроме тебя мне никто не нужен! Я проявил слабость, понимаешь? Наверное, это кризис среднего возраста или что-то в этом роде. Прости, умоляю тебя! Мы со всеми трудностями справимся вместе.

Вероника не претендует на алименты, только просит переписать на нее квартиру. Я должен позаботиться о своем ребенке.

Женским чутьем я понимала, что ребенок - от мужа. Но как такое возможно? Домой зашла, как на плаху. Мои близнецы радостно бросились ко мне. Я обняла их и попросила поиграть в своей комнате. В коридор вышла Вероника. Она положила руку себе на живот и совершенно спокойно спросила:

- Он тебе сообщил, да?

Это был первый раз, когда она обратилась ко мне на «ты». Но мне было все равно.

Девушка продолжала:

- Ты же понимаешь, что это справедливо? Я провинциалка, своего жилья нет, на четвертом месяце. Надо подумать о будущем. И да, историю про тот аборт я выдумала. Должна же я была тебя как-то разжалобить! Видела бы ты себя со стороны на том собеседовании: богатая, самоуверенная. Какие у тебя были шмотки, какая укладка... А я в полном смысле слова голодала. Мне была нужна эта работа. Кстати, заметь, с которой я очень хорошо справляюсь!

- И с чем ты еще хорошо справляешься? - съязвила я. - Работу получила, а мужа моего зачем в постель затащила? Влюбилась или это тоже была часть спектакля?

Вероника меня заверила:

- Не волнуйся, чувств к твоему мужу у меня нет. Знаешь, чтобы устроиться - любые средства хороши. Но ты же не станешь отрицать, что я была классной няней? На алименты не подам, не бойся. Мне нужна только квартира. Ну и немного денег на первое время. А потом я сама буду зарабатывать. Что-нибудь придумаю...

Да уж - вот так в наше время, видимо, и происходит покорение столицы. Чтобы устроиться в жизни, достаточно лишь забеременеть от обеспеченного, пусть и женатого мужчины. Я невесело улынулась своим мыслям.

В этот момент в квартиру вошел муж. Выглядел как побитая собака. Прятал глаза. А я... Даже не знаю, как описать свое состояние. Ощущение было такое, словно моя жизнь рассыпается на кусочки. Я ушла в нашу спальню. Хотела прилечь, но вдруг представила мужа с Вероникой на нашей супружеской постели и начала с остервенением сдирать одеяло, простыню, подушки. Кидала их на пол и топтала.

В голове крутились мысли: «Я выброшу это белье! И постель новую куплю! Никогда больше не лягу сюда!»

На шум прибежал супруг. Веронике он уже отправил в нашу первую квартиру, точнее теперь уже в ее собственную первую квартиру. Я отошла к окну и опять заплакала. Муж попытался приобнять меня за плечи, а я влепила ему пощечину. Не хотелось, чтобы он ко мне прикасался.

С ЧИСТОГО ЛИСТА

Ночь мы спали в разных комнатах. Утром я потребовала уволить Веронику - причем так, чтобы она к нам больше не приезжала. Я не хотела видеть ее спокойное, но в то же время насмешливое выражение лица. Муж пообещал это устроить.

Я предложила ему на время переехать в гостиницу - меня трясло от одного его вида. На работе я взяла отпуск, чтобы привести мысли в порядок и побыть с детьми. Почти каждую ночь не спала и все думала: «Что делать - развестись? Но я люблю его, это навсегда. Он - единственный, тот самый... Я поняла это с нашей первой встречи. Да и дети папу своего обожают. Не хочу, чтобы они росли в неполной семье. Но и предательство забыть не так-то просто...»

Муж месяц жил в гостинице. Звонил каждый день. Клялся, что это была его первая и последняя связь на стороне, и ничего подобного больше не повторится. Сначала я просто бросала трубку, потом кричала на него, потом стала слушать и... верить. Ведь я люблю и всегда любила его. Не могу себя изменить.

Вскоре супруг вернулся домой. Вероника получила то, что хотела: квартиру и немаленькую сумму на первое время. Я потребовала, чтобы муж никогда больше не встречался с ней и... да, не общался с этим ребенком. Может, это эгоистично с моей стороны, не знаю. Но я имею право на эгоизм: меня обманули, причем цинично и вероломно!

Мы с мужем по-прежнему вместе. Я его простила. А няней к нам устроилась Алевтина Сергеевна, 60-летняя женщина с хорошими рекомендациями.

Честно говоря, я надеюсь, что со временем эта история сотрется из моей памяти, как страшный сон. И очень боюсь, что рано или поздно на пороге снова появится Вероника со своим отпрыском. А что, это вполне возможно...

ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА НА ДАЧЕ? 11 отличных идей



Летом на даче настоящее раздолье для малышей! Мы собрали лучшие идеи от читателей, которые не дадут вашему ребенку скучать.

ГРЯДКА ДЛЯ ЮНОГО САДОВОДА

Знаю, что многие не позволяют детям участвовать в посадках, но у меня иное мнение на этот счет. Своей дочке уже не первый год я отвожу специальную грядку. Выдаю ей семена, объясняю, как их нужно сажать, предлагаю свою помощь. Правда, она, как правило, от нее отказывается. Дочери нравится чувствовать себя взрослой, самостоятельной.

Конечно, за ее посадками я тоже слежу, но в основном всем занимается дочка: поливает, рыхлит, убирает сорняки. В прошлом году она сажала зелень, которую мы потом добавляли в салаты. Так что не бойтесь доверять посадки своим детям.

Ольга Носова.



ПОРА ИСКАТЬ КЛАД!

В эту игру мы играли с дочкой, когда ей было три года, потом пять лет. Сейчас Насте семь, и она все так же обожает нашу игру! Просто задания мы чуть-чуть усложнили.

Идея такая - родители делают на даче тайники и прячут в них что-нибудь интересное. Можно заранее приготовить маленькие приятные подарочки или вкусные угощения. Когда презенты окажутся в тайниках, мама и папа должны нарисовать карту с указанием, как их найти. Еще лучше - придумать интересные задания, прохождение которых будет на шаг приближать ребенка к цели.

Поверьте, если спрятать презенты хорошо, играть можно хоть весь день!

Ольга.

ДЕЛАЕМ ПОЛЕЗНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Какой ребенок летом не просит мороженого? Но вместо того, чтобы идти в ближайший магазин, я советую родителям приготовить мороженое самостоятельно. Самый простой рецепт - фруктовый лед. Достаточно сделать несколько свежевыжатых соков - например, апельсиновый, яблочный, морковный, - и заморозить их. Заморажи-

вать соки следует друг за другом: сначала отправьте в морозилку на полчаса формочку с 30 мл апельсинового сока, затем сверху налейте 30 мл морковного и снова в морозильную камеру и т.д.



Кстати, я всегда предлагаю своим детям поучаствовать в процессе. Они с удовольствием мне помогают.

Надежда Коромылова.

ПОРТРЕТЫ ИЗ ЛИСТЬЕВ И ЯГОД

На даче много подручных материалов, и этим надо пользоваться. Я предпочитаю с их помощью развивать у детей воображение. Например, даю им задание - создать воображаемого персонажа с помощью того, что они видят вокруг. Получается довольно интересно. В дело обычно идут ветки, листья, цветы, камушки и т.д. Последний раз сын создал композицию на пне, и это было оригинальным решением!

Оксана Артемченко.



СОБИРАЕМ ГЕРБАРИЙ

Мой сын учится в шестом классе. В прошлом году им задали собрать гербарий за лето: найти разные виды трав, вклеить их в альбом и рассказать про каждую.

Сын кропотливо собирал листики. А про сами растения спрашивал у бабушки - он у нас садовод-огородник со стажем. Получился симпатичный альбом, за который ребенок получил высокий балл. Но самое главное - то, как увлеченно он составлял его. Я даже не ожидала! Попробуйте и вы предложить своему ребенку подобный досуг.

Дарья М.

КТО ХОЗЯЮШКА НА КУХНЕ?

Вспомните, как в детстве мы любили играть во дворе. Нарвали листья подорожника, сварили из них кашу и, довольные, накормили друзей. Глядя на свою дочь, я поняла, что интересы детей с тех пор мало изменились. Они любят примерять на себя взрослые роли, а на даче проще простого устроить настоящую кухню. Кругом листья, плоды, деревяшки, стаканчики и щепки... Не нравится кухня? Пусть это будет магазин - тогда листья подорожника станут деньгами.

Моей дочке приятно угощать меня супом из листиков и встречать в своем магазине с охапкой «денег». Так что улучшите минутку, чтобы поиграть с ребенком. Он будет счастлив!

Ирина Клочкова.

ИГРЫ С ВОДОЙ - САМЫЕ УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ!

Большинство детей любит плескаться в воде. Наши - не исключение. Пришлось поставить им на участке надувной бассейн, в котором они купаются в жару. Мы с мужем не устаем придумывать им игры, связанные с водой.

Ручеек. С помощью фольги мы мастерим импровизированный ручей, по которому можно пускать воду. Если сделать с двух сторон бортики, получится речка, в которой плавают кораблики.

Водные пистолеты. Зачем покупать водные пистолеты, если есть пульверизатор? У нас сразу несколько маленьких. Дети наливают в них воду и играют в «войнушку». После такой игры их хоть выжимай!

Трубы. Это задание подойдет для детей старшего возраста. Задача - построить систему труб, с помощью которой вода сверху будет попадать вниз. Система может включать в себя бутылки, ведра, лопатки.

Лариса.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Всем родителям советую попробовать на даче сыграть в полосу препятствий. Нет ничего сложного, кроме того, что эту полосу вам придется сделать своими руками.

Мы с мужем взяли прочные резинки: они упругие и хорошо тянутся. Связали их между собой и в хаотичном порядке натянули между несколькими деревьями, растущими на нашем участке. Мальчишкам дали задание - пролезть сквозь препятствие.



Игра детям так понравилась, что вскоре они построили сами полосу препятствий гораздо большего размера, расположив ее около нашего участка.

Елена Мартынец.

ВЕЧЕРИНКА С МЫЛЬНЫМИ ПУЗЫРЯМИ

Дача - идеальное место для игр с мыльными пузырями. Сначала я



давала детям покупные, но потом решила приготовить пузыри сама. Вот мой рецепт: смешайте 300 мл воды, 100 мл средства для мытья посуды и 50 мл глицерина. Мыльный раствор для пузырей готов.

Кстати, если вы хотите пускать сразу множество пузырей, возьмите 5-10 коктейльных трубочек и свяжите их между собой. Окуните связку в мыльный раствор и выдувайте свое творение. На таком фоне можно провести фотосессию.

Анна Д.

НА ЧЕМ МОЖНО РИСОВАТЬ?

Предложите детям отложить в сторону привычный лист бумаги и



карандаши. Так они уже рисовали. На даче наверняка найдется немало других, более интересных поверхностей. Взять хотя бы камушки, которые точно есть на участке или в речке неподалеку. Акварельными красками на них можно изобразить интересные сюжеты или просто нарисовать маму с папой.

Детям очень нравится использовать для творчества разные поверхности - дерево, металл, землю, ткань. На даче всегда находятся старые вещи, которые не жалко отдать им для самовыражения.

Дарья Овсянникова.

ДЕТСКИЙ БОУЛИНГ



Кто сказал, что в боулинг можно играть только взрослым? В нашей семье, наоборот, дети играют в него чаще. Кегли нам заменяют пластиковые литровые бутылки, в которые мы кладем немного камушков для устойчивости. По ним бьем обычным мячом, он не хуже профессионального.

Марина.

Коротко о главном



ЛЮБОВЬ - ЭТО ПОСТУПКИ!

Я всегда втайне завидовала своим подругам. Их мужья были как на подбор! У одной супруг каждую неделю дарил ей огромные букеты, у второй благоверный начинал утро с признаний в любви. Третья вообще жила как на вулкане: с мужем они ссорились несколько раз в день, зато как бурно мирились! «Девочки, вот что значит настоящая любовь!» - с придыханием сообщала она нам после очередного примирения.

А что я? Мой муж - преподаватель истории на университетской кафедре - был типичным сухарем. Цветочек лишней не подарит, про годовщину легко забудет, а про признания в любви я и вовсе молчу. Знаете, как в том анекдоте? «Однажды я тебе сказал, что люблю. Если что-то изменится, я сообщу».

Однако прошли годы, и подруги остались в гордом одиночестве. Их пылкие возлюбленные, дарившие букеты, говорившие слова любви,

ревнующие до умопомрачения, оказались совершенно непригодны для нормальной жизни. С такими хорошо на первых порах, а что потом?

Мой же Леша показал себя во всей красе! Да, пускай он не твердит мне «Я тебя люблю» за завтраком, обедом и ужином, зато сколько всего для меня делает! Кофе мне утром сварит, даже если опаздывает на работу. Во время болезни ухаживает за мной как за ребенком. Когда я ходила беременная - он каждую мою прихоть исполнял. Сейчас и ребенка из школы заберет, и ужин запросто приготовит, и машину мою отремонтирует. Хорошо, что много лет назад я, будучи наивной девчонкой, по глупости не бросила его! Тогда, в молодости, все виделось в другом цвете. Сейчас же понятно: любовь - это не про слова и эмоции, это про поступки!

Галина Р.

Детдом - звучит как приговор?

Так вышло, что я воспитывалась в детдоме. Мама умерла рано, отца я никогда не знала, а бабушка была слишком старой, чтобы взять меня на воспитание. Я попала в хорошее место, так что воспоминания у меня остались более чем приятные.

Я до сих пор не считаю себя каким-то особенным человеком. Да, меня воспитывали в детдоме, но от этого я не стала хуже. А вот некоторые явно думают иначе. Мы с сыном на днях пошли в кукольный театр на детское выступление. В зале в том числе были дети из детского дома. Мой сын, будучи общительным ребенком, тут же подошел к ним, познакомился. Я с улыбкой

смотрела на них до тех пор, пока моя соседка, незнакомая женщина, не дернула меня за рукав:

- Вы в курсе, что они из детдома? - спросила она, брезгливо указав тощим пальцем на малышня, с которой играл мой Славик.

Что ж, она сама была виновата - наступила на большую мозоль. Я ей рассказала, как воспитывалась сама, что думаю о детях из детдома, ну и парочку норм морали обозначила. Уходила она пристыженная, а я несколько не чувствовала себя виноватой. С каких пор наша внутренняя злость, ненависть, ханжество стали распространяться еще и на детей?

Марина Кострова.

Когда подруга - дизайнер

Начну письмо с признания в любви! Дорогая моя Олечка, знаю, что ты прочтешь это, я души в тебе не чаю! А теперь по порядку. С Олей мы знакомы с пяти лет, сейчас нам уже тридцать с хвостиком. Мы всегда были настоящими подругами, не разлей вода. А недавно Олечка устроила мне сюрприз, про который я не скоро забуду.

Я хотела сделать ремонт в спальне, но все никак руки не доходили. Уехала в командировку на неделю, оставила Оле ключи, чтобы котика кормила. А когда приехала - не узнала свою комнату! Подруга, будучи дизайнером, вручную раскрасила стены невероятными сюжетами из моих любимых фильмов и книг. Я даже не ожидала, что получится так красиво! Не знаю, как ее отблагодарить, так что просто надеюсь, что она увидит это письмо. Оля, знай, засыпать в такой красоте вдвойне слаще!

Наталья.

Ищите деньги в... библиотеке

Если вы, будучи в студенческой библиотеке, загляните в книгу и найдете там крупную купюру, не удивляйтесь. Ее положил я. Дело в том, что много лет назад я был бедным студентом, которому не всегда хватало денег даже на булочку



с чаем в столовой. Потом я повзрослел, нашел хорошую работу, позже открыл собственный бизнес. Сейчас я не испытываю проблем с финансами. И тут как-то раз, заехав в родной институт по делам, я зашел в библиотеку и решил похулиганить. Разложил по десяткам книг деньги. Подумал: как здорово будет тем студентам, которые их найдут!

Конечно, я не скажу вам, какой институт оканчивал, и даже город не назову. Пусть повезет кому-нибудь случайно!

Аркадий М.

Реакции человека как лакмусовые бумажки. Многие могут рассказать о характере, раскрыть некоторые секреты, дать ключ к понимаю личности. Не верите? Пройдите тест!

Даже человек, который старается все время держать себя в руках, иногда случайно показывает истинные эмоции. А как ведете себя вы - привыкли проявлять чувства? Или, может, скрываете их за маской безразличия и холодности?

1. Следите ли вы за жизнью окружающих вас людей?

- А. Да, это же так интересно!
- Б. Открыто - нет, но тайно просматриваю их странички в социальных сетях.
- В. Нет, моя собственная жизнь интереснее.

2. Вы опоздали на работу, и начальник при всех вас отчитал. Как будете себя чувствовать?

- А. Скверно и неуютно. Боюсь, что могу расплакаться.
- Б. Ужасно, но, надеюсь, больше никто об этом не узнает.
- В. Ну, отчитал и отчитал, в конце концов, не уволил же...

3. Если вам подарят на праздник неуместный подарок, выразите свое недовольство?

- А. Не смогу скрыть эмоции. По моему лицу будет все понятно.
- Б. Нет, конечно! Улыбнусь, поблагодарю, а потом выброшу его.
- В. Зачем? Не нравится мне - передарю кому-нибудь другому.

4. Муж восхищается фигурой другой женщины. Вам будет обидно?

- А. Да! Пожалуй, я даже устрою ему скандал.
- Б. Безусловно, но говорить напрямую об этом я не стану.
- В. Пусть восхищается, мужчины любят смотреть на красивые предметы, живет-то он со мной!

5. Коллега приглашает на день рождения всех, кроме вас. Вы:

- А. Спрошу ее, почему она обошла меня стороной.
- Б. Сделаю вид, что все хорошо, но дома дам волю эмоциям.
- В. Меня это заденет, но не сильно. Мало ли что бывает.

6. Вы нелепо упали на улице на глазах у прохожих. Ваша реакция?

- А. Мне ужасно неловко, постараюсь поскорее ретироваться.
- Б. Постараюсь перевести все в шутку.
- В. Мне все равно. Встану, отряхнусь и пойду дальше.

7. Замечание, сделанное вами, обидело другого человека. Попросите прощения?

- А. Да, потому что понимаю, как



КАКАЯ ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ?

это может быть неприятно.

- Б. Может, мне и захочется это сделать, но я постесняюсь.
- В. Нет. Замечания бывают неприятны, и это нормально. Сказано было по делу, а не просто так!

8. Молодой человек отменяет свидание, не объяснив причину. Ваши догадки?

- А. Наверное, я ему больше не нравлюсь. Какой ужас...
- Б. Буду стараться убедить себя, что дело не во мне.
- В. Наверняка у него были на то уважительные причины.

9. Вы узнали о сплетнях за вашей спиной. Что будете делать?

- А. Расстроюсь. Неужели я давала повод?
- Б. Подумаю: «Плюют в спину - значит, я впереди».
- В. Пройду мимо. Пусть болтают.

10. В детстве вас часто хвалили?

- А. Не очень, похвалу мне пришлось зарабатывать.
- Б. Хвалили, но мне этого было недостаточно.
- В. Да, скажу честно: по крайней мере, мне хватало.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Чувствительности вашей природы не позавидуешь. Такие люди на критику реагируют слезами или глубокой обидой, даже если она обоснованная. Вы привыкли жить с оглядкой на мнение окружающих, и это мешает вам. Не проходит и дня, чтобы вы не подумали: «А что скажет об этом мама, папа, муж?» Сложно жить, когда каждое замечание доставляет дискомфорт и вызывает стресс. Придется «нарастить броню», если не хотите, чтобы малейшие неудачи выводили вас из себя.

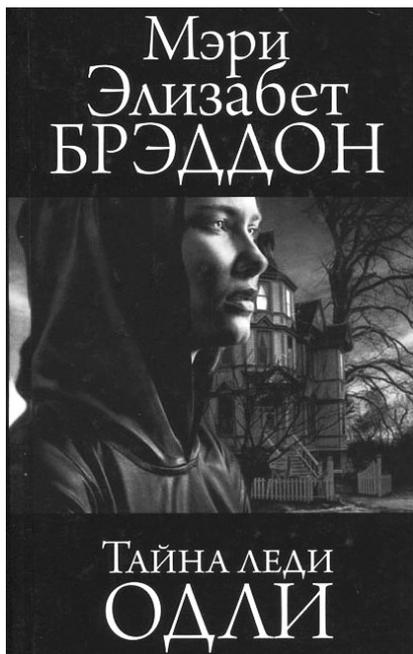
Большинство Б

Со стороны может показаться, что вам безразлично мнение окружающих. На самом деле вы лишь надеваете маску в обществе, чтобы не показывать свои истинные эмоции. Что же скрывается за ней? А там живет ранимая натура, которая пережива-

ет всю боль внутри себя. Это довольно опасно, ведь приходится сдерживать эмоции, тогда как в душе ураган страстей. Возможно, иногда стоит дать чувствам волю и поделиться своими переживаниями с семьей. Вам, определенно, станет легче!

Большинство В

Человек-броня, человек-панцирь, человек-железный рыцарь - так можно охарактеризовать вас. Вам неважно мнение окружающих. Они могут вас ругать, обсуждать, но вы идете своей дорогой, не смотрите по сторонам. Это прекрасная стратегия, которая сохраняет энергию. Однако такие люди часто вообще не снимают свой «скафандр» и словно срываются с ним. А это чревато проблемами в отношениях с близкими. Да, трудно признаться в том, что иногда все-таки больно, неприятно. Но лучше этому научиться.



(Продолжение. Начало в 21).

Он открыл глаза в сумерках в прохладной затененной комнате, тишину которой нарушал только грохот экипажей вдалеке.

Он огляделся в недоумении. Его друг, Роберт Одли, сидел рядом и курил. Джордж лежал на низкой железной кровати, напротив открытого окна, на подоконнике стояла ваза с цветами и клетки с птичками.

– Тебя не беспокоит моя трубка, Джордж? – спокойно спросил его друг. – Нет.

Он лежал некоторое время, глядя на цветы и птиц: канарейки пели звонкий гимн заходящему солнцу.

– Тебя не раздражают птицы, Джордж? Вынести их из комнаты?

– Нет, мне нравится их пение.

Роберт Одли выбил пепел из трубки, положил ее аккуратно на каминную полку и, выйдя в соседнюю комнату, вскоре вернулся с чашкой крепкого чая.

– Выпей это, Джордж, – сказал он и поставил чашку на маленький столик рядом с кроватью, – это тебе поможет.

Молодой человек не ответил, медленно оглядел комнату, затем перевел взгляд на мрачное лицо друга.

– Боб, – спросил он, – где мы?

– В моей квартире, дружище, в Темпле. У тебя нет своего жилища, поэтому ты можешь остаться у меня, пока ты в городе.

Джордж провел ладонью по лбу, и, запинаясь, спросил:

– Та газета, утром, Боб, что это было?

– Не будем сейчас об этом, лучше выпей чаю.

– Да, да, – нетерпеливо вскричал Джордж, приподнимаясь с кровати и широко открыв глаза. – Я вспомнил. Элен, моя Элен! Моя жена, моя возлюбленная, моя единственная любовь! Мертва! Мертва!

– Джордж, – промолвил Роберт Одли, мягко положив ладонь на руку молодого человека, – ты должен помнить, что женщина, чье имя ты уви-

Тайна леди ОДЛИ

дел в газете, может быть не твоя жена. Может быть, это какая-нибудь другая Элен Толбойс.

– Нет, нет! – воскликнул он. – Возраст совпадает, и фамилия Толбойс не такая уж распространенная.

– Могла быть опечатка.

– Нет, нет, нет, моя жена мертва!

Он стряхнул руку Роберта и, встав с кровати, пошел к двери.

– Куда ты идешь? – воскликнул его друг.

– В Вентнор, увидеть ее могилу.

– Не сегодня вечером, Джордж, не сегодня. Я сам поеду с тобой первым же поездом завтра утром.

Роберт вернул его к кровати и мягко заставил снова лечь. Затем он дал ему настойку опиума, оставленную врачом, которого вызвали в кафе на Бридж-стрит, когда Джордж упал в обморок.

Итак, Джордж провалился в тяжелый сон, и ему снилось, что он поехал в Вентнор, нашел свою жену живой и невредимой, но старой, седой и морщинистой, а своего сына совсем взрослым.

Рано утром он уже сидел напротив Роберта Одли в вагоне первого класса поезда, который мчался в Портсмут.

Они ехали из Райда в Вентнор в экипаже под палящим солнцем. Когда молодые люди выходили из кареты, все окружающие глазели на белое, как мел, лицо Джорджа и его бороду.

– Что нам теперь делать, Джордж? – спросил Роберт Одли. – У нас нет ни одной зацепки, чтобы найти тех, кого мы ищем.

Молодой человек смущенно и жалко взглянул на него. Огромный драгун был беспомощен, как ребенок, и Роберт Одли, самый нерешительный и безвольный человек на свете, понял, что действовать должен он.

– Может быть, нам лучше поспрашивать в гостинице о миссис Толбойс, Джордж? – предложил он.

– Фамилия ее отца Мэлдон, – пробормотал Джордж – Он никогда не отпустил бы ее сюда умирать в одиночестве.

Больше ничего не было сказано, и Роберт сразу же пошел в гостиницу, где справился о некоем мистере Мэлдоне.

– Да, – сказали ему, – в Вентноре останавливался джентльмен с такой фамилией, его дочь недавно умерла. Официант сейчас узнает адрес.

В это время года гостиница была переполнена, множество людей заходило и выходило, в вестибюле суетились официанты и конюхи.

Джордж Толбойс прислонился к стене с тем же выражением лица, так напугавшим его друга в кафе на Вестминстер.

Подтвердилось худшее. Его жены, дочери капитана Мэлдона, не было в живых.

Официант вернулся через пять минут и сообщил, что капитан Мэлдон снимает коттедж номер 4 на Лэндсдаун.

Они легко нашли этот обшарпанный домишко с кривыми оконцами, выходящими на море.

– Дома ли капитан Мэлдон? Нет, – ответила домохозяйка, – он пошел погулять на пляж с маленьким внуком. Не войдут ли джентльмены внутрь и присядут?

Джордж прошел, как сомнамбула, за своим другом в маленькую гостиную – пыльную, убого обставленную, небранную, где повсюду были разбросаны детские игрушки и стоял застарелый запах табака.

– Посмотри! – сказал Джордж, указывая на картину, висевшую над камином.

На ней был изображен он в годы военной службы. Портрет был очень похож: Джордж в военной форме, на заднем плане его боевой конь.

Роберт Одли оказался мудрым утешителем. Не сказав ни слова растроганному вдовцу, он спокойно уселся спиной к Джорджу и смотрел в открытое окно.

Некоторое время молодой человек беспокойно бродил по комнате, дотрагиваясь до безделушек, разбросанных повсюду.

Ее рабочая корзинка с незаконченным шитьем; ее альбом, куда он своим корявым почерком записывал стихи Байрона; книги, которые он дарил ей, и букет сухих цветов в вазе, привезенной из Италии.

– Ее портрет висел рядом с моим, – пробормотал он. – Интересно, где он?

Следующие полчаса протекли в молчании, которое нарушил Джордж:

– Надо бы повидать домохозяйку, хотелось бы спросить ее о...

Он не выдержал и спрятал лицо в ладони.

Роберт позвал хозяйку дома. Это было добродушное, словоохотливое существо. Она давно привыкла к болезням и смерти, поскольку многие ее постояльцы приезжали сюда умирать. Она рассказала все подробности о последних днях миссис Толбойс, как она приехала в Вентнор всего лишь за неделю до своей смерти, когда ее болезнь быстро прогрессировала, и как день за днем она медленно, но верно угасала от неизлечимого недуга.

– Был ли джентльмен родственником умершей? – спросила она Роберта Одли в то время, как Джордж громко рыдал.

– Да, это ее муж.

– Что! – воскликнула женщина. – Тот самый, который так жестоко покинул ее с ребенком на руках на попечение старшего отца? Капитан Мэлдон часто рас-

сказывал мне об этом со слезами на глазах.

– Я не покинул ее! – воскликнул Джордж.

И затем он рассказал историю своей трехлетней борьбы.

– Она говорила обо мне? – спросил он. – Она спрашивала обо мне... в конце?

– Нет, она отошла совсем тихо. С самого начала она мало говорила, но в последний день она никого не узнавала, даже своего маленького мальчика и бедного отца, который сходил с ума от горя. Вдруг она стала как помешанная, заговорила о своей матери и о том, как ужасно умирать в чужих краях, было так жалко ее слушать.

– Ее мать умерла, когда она была ребенком, – удивился Джордж. – Подумать только, что она вспомнила именно о ней и ни разу обо мне.

Женщина провела его в небольшую спальню, где умерла его жена. Он упал на колени перед кроватью и нежно целовал подушку. Хозяйка плакала, глядя на него.

Пока он стоял на коленях, возможно молясь, зарывшись лицом в подушку, женщина достала что-то из ящика комода. Когда он встал, она подала ему длинный локон волос, завернутый в бумагу.

– Я срезала его, когда она лежала в гробу, – сказала она. – Бедняжка!

Он прижал мягкий локон к губам.

– Да, – шептал он, – это мои любимые волосы, которые я так часто целовал, когда ее голова лежала на моем плече. Но тогда они были вьющиеся, а сейчас кажутся гладкими и прямыми.

– Они меняются от болезни, – заметила домохозяйка. – Если вы хотите посмотреть, где ее похоронили, мой сыннишка покажет вам дорогу.

Итак, Джордж Толбойс и его верный друг пришли к тому тихому месту, где под могильным холмом, на котором еще не успели прижиться кусочки свежего дерна, лежала та, чью приветливую улыбку так жаждал увидеть Джордж в далекой колонии.

Роберт оставил молодого человека у края свежей могилы и, вернувшись через четверть часа, увидел, что его друг все так же неподвижен.

Вскоре он поднял глаза и спросил, есть ли в окрестностях какой-нибудь каменщик, он хотел сделать заказ.

Они легко нашли мастера, и сидя в его дворе, среди обломков камней, Джордж Толбойс написал карандашом короткую надпись для надгробия своей скончавшейся жены:

«Посвящается памяти незабвенной Элен, возлюбленной жене Джорджа Толбойса, почившей в августе, 24-го дня, 1857 года, в возрасте 22 лет. Безутешный супруг».

ГЛАВА 6. ПРОЧЬ ИЗ ЭТИХ МЕСТ

Когда они вернулись в коттедж на Лэндсдаун, то обнаружили, что старик еще не вернулся, и спустились на пляж поискать его. После недолгих поисков они увидели его: он сидел на груди гальки, читал газету и жевал бутерброды. Неподдалеку играл маленький мальчик – копал что-то в песке деревянной лопаточкой. Траурный креп на поношенной шляпе старика и малень-

кий черный сюртучок ребенка больно отозвались в сердце Джорджа. Куда бы он ни взглянул, повсюду находил подтверждение своего горя.

– Мистер Мэлдон, – позвал он, приближаясь к своему тестю.

Старик поднял глаза и, уронив газету, встал с гальки, церемонно поклонившись. Его блеклые, светлые волосы тронула седина, у него был нос с горбинкой, бледные голубые глаза и безвольный рот; одежда, хоть и поношенная, носила следы аристократического щегольства: на застегнутом на все пуговицы жилете болтался монокль, и в руке он держал трость.

– Господи боже! – воскликнул Джордж. – Неужели вы не узнаете меня?

Мистер Мэлдон встрепенулся, и лицо его покрылось красными пятнами, в глазах появилось испуганное выражение, когда он узнал своего зятя.

– Мой дорогой мальчик, – заговорил он, – я не узнал, с первого взгляда не узнал: борода так меняет внешность. Вы не находите, что борода сильно меняет человека, сэр? – обратился он к Роберту.

– О боже мой! – воскликнул Джордж в нетерпении. – Так-то вы встречаете меня? Я приезжаю в Англию и узнаю, что моя жена умерла за неделю до того, как причалил мой корабль, а вы начинаете болтать какой-то вздор о моей бороде – вы, ее отец!

– Истинно! Истинно! – пробормотал старик, вытирая свои красные глаза. – Такое горе, такое горе, мой дорогой Джордж. Если бы вы только приехали неделей раньше.

– Если бы я приехал раньше, – закричал Джордж в приступе горя, – я бы не дал ей умереть. Я бы боролся за нее со смертью! О боже! Почему «Аргус» не пошел ко дну, прежде чем я дожил до этого дня?

Он быстро зашагал по пляжу, его тесть беспомощно смотрел на него, вытирая платком старческие глаза.

«У меня сильное подозрение, что старикан не очень хорошо обходился со своей дочерью, – подумал Роберт. – Не знаю почему, но, кажется, он боится Джорджа».

Пока возбужденный молодой человек в приступе отчаяния мерил пляж шагами, мальчик подбежал к деду и прижался к нему.

– Пойдем домой, дед, пойдем домой, – позвал он. – Я устал.

Джордж Толбойс обернулся, услышав детский голосок, и пристально посмотрел на мальчика.

– Дорогой мой! Солнышко мое! – промолвил Джордж, беря ребенка на руки. – Я твой отец, приехал к тебе из-за моря. Ты будешь любить меня?

Маленький человечек оттолкнул его. – Я не знаю тебя, – сказал он. – Я люблю дедушку и миссис Монкс из Саутгемптона.

– Джорджи у нас с характером, сэр, – заметил старик. – Он избалован.

Они медленно пошли обратно к коттеджу, и Джордж Толбойс еще раз рассказал о том, как он уехал. Он сообщил и о двадцати тысячах фунтов, накануне положенных в банк. У него не хватило духу спрашивать о жене, а рассказ его тестя не был длинным: через несколько месяцев после его отъезда они уеха-

ли в Саутгемптон, где у Элен было несколько учеников; им шло неплохо, пока ее здоровье не пошатнулось и она не заболела недугом, от которого и умерла. Как и большинство печальных историй, она была короткой.

– Мальчик, кажется, любит вас, мистер Мэлдон, – заметил Джордж, помолчав.

– Да, да, – ответил старик, глядя кудрявую головку ребенка, – да, Джорджи очень любит своего дедушку.

– Тогда пусть он лучше остается с вами. Доход от моих денег будет около шестисот фунтов в год. Сто фунтов вы сможете тратить на образование Джорджи, а остальные пусть накапливаются до его совершеннолетия. Мой друг будет доверенным лицом, и если он согласится, я назначу его опекуном мальчика, разрешив пока что вам заботиться о ребенке.

– Но почему бы тебе самому не заняться его воспитанием, Джордж? – спросил Роберт Одли.

– Потому что я поплыву ближайшим кораблем из Ливерпуля в Австралию. Мне лучше заниматься раскопками в лесной глуши, чем оставаться здесь. С этого момента я не могу жить как все люди, Боб.

Глаза старика блеснули, когда Джордж заявил о своем решении.

– Мой бедный мальчик, я думаю, ты прав, – согласился он. – Ты действительно прав. Перемена обстановки, примитивная жизнь и...и... – Он запнулся, заметив пристальный взгляд Роберта, устремленный на него.

– Я думаю, вы слишком спешите избавиться от вашего зятя, мистер Мэлдон, – мрачно произнес он.

– Избавиться от него, дорогой мой! Да что вы! Нет, нет и нет! Но для его же блага, мой дорогой сэр, для его блага.

– Для его блага, я думаю, ему бы лучше остаться в Англии и воспитывать сына, – возразил Роберт.

– Но говорю же вам, я не могу, – воскликнул Джордж. – Каждый дюйм этой проклятой земли ненавистен мне – мне хочется бежать отсюда, как с кладбища. Я возвращаюсь в город сегодня вечером, завтра утром улажу денежные дела и без промедления отправлюсь в Ливерпуль. Мне будет гораздо лучше, когда между мной и ее могилой ляжет полсвета.

Прежде чем уехать, он заглянул к хозяйке, чтобы расспросить ее о жене.

– Они были бедны? – спрашивал он. – Нуждались ли они, когда она болела? – О нет! – отвечала женщина. – Хотя капитан и бедно одет, у него в кошельке всегда полно золотых. Но бедняжке ничего не было нужно.

Это отчасти утешило Джорджа, хотя он и недоумевал, где старый пьяница ухитрился достать денег на лечение дочери.

Но он был настолько разбит свалившимся на него несчастьем, что был не в состоянии ни о чем думать, поэтому больше не задавал вопросов и вместе с тестем и Робертом Одли отправился на причал, к небольшому пароходу, на котором они должны были плыть в Портсмут.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



Хозяйке на заметку

ПРОДЛИМ ЖИЗНЬ РЕЗИНОВЫХ ПЕРЧАТОК

- * Закончив работу в перчатках, я не снимаю их, а мою руки с мылом и вытираю насухо полотенцем.
- * Снимая перчатки, выворачиваю их наизнанку и снова припудриваю тальком.
- * Сушу перчатки, прикрепив к веревке прищепкой за край манжеты, а не перегибая через веревку.
- * Чтобы не создавался вредный для кожи парниковый эффект, руки во время работы обязательно должны контактировать с воздухом, поэтому перчатки размером побольше гораздо гиги-

еничнее тех, что сидят на руке в облипку.

- * Опять же, не снимая перчаток, можно насыпать на ладонь 1 чайн. ложку талька или детской присыпки и растереть по всей поверхности, особенно между пальцами. Если под рукой нет талька, можно использовать картофельный крахмал.
- * Никогда не натягивайте перчатки – так они быстрее разорвутся. Лучше присыпьте руки тальком или крахмалом.

О. Тимохина.

МОЕМ БУТЫЛКИ БЕЗ ЕРШИКА

- * Мелко нарвите газету, бумагу. Затолкайте клочки в бутылку, всыпьте туда же ложку песка, влейте стакан воды и хорошенько взболтайте. Потом сполосните бутылку водой.
- * Насыпьте в бутылку мелкие кусочки сырой картошки, залейте водой до половины и энергично взболтайте. Затем сполосните бутылку сначала мыльной, потом чистой водой.

Н. Чанова.

7 ВЕЩЕЙ ИЗ СТАРОЙ СУМОЧКИ

Если ваша любимца износилась или вышла из моды, вдохнуть в нее новую жизнь не составит большого труда. Вот несколько идей.

- 1. Чехол для телефона, планшета**
Для изготовления этих аксессуаров подойдут сумки из кожи, замши, кожзама. Положите телефон или планшет на лист картона, обведите карандашом, не забыв сделать припуски на швы. Вырежьте. Приложите выкройку к той части сумочки, из которой планируете сделать заготовки, и вырежьте две детали. Затем прошейте их на машинке стачным швом. Одну из деталей можно сделать с косым срезом. Для прочности вшейте в чехол вставки из картона. А декоративная перфорация придаст чехлу эксклюзивный вид.
- 2. Подставка под горячее**
Разрежьте полотно кожаной или джинсовой сумки на тонкие длинные полоски, сплетите из них косички, закрутите улиткой и склейте края – получится оригинальная подставка под горячее.
- 3. Корзинка для мелочей**
Вырежьте из плотной кожаной сумочки квадрат максимальных размеров. Прочертите от каждого угла к центру

линии и сделайте по ним надрезы. Соберите противоположные края в круг и соедините заклепками, предварительно сделав для них отверстия с помощью пробойника. С оставшимися краями повторите то же самое.

4. Садовый органайзер
Старую холщовую или джинсовую сумку выверните наружу и пришейте несколько карманов для компактных садовых инструментов. Таким образом они всегда будут под рукой.

5. Подвесное кашпо
можно сделать из любой сумки. Выпорите молнию и старую подкладку. Вложите в сумку полиэтиленовый пакет, заполните его грунтом и высаживайте растение. Если ручки у сумки крепкие, то ее можно подвесить на стену. Сильно истрепанные ручки замените веревками. Кстати, из нескольких старых сумочек можно таким же образом сделать подвесные клумбы, закрепив их на дачном заборчике.

6. Держатели
Из обрезков кожи и ремешков получат-

✓ Вернуть блеск золотым и серебряным украшениям можно, промыв их следующим составом: в 1/2 стакана мыльного раствора добавьте 1 чайн. ложку нашатырного спирта. Можно для этого использовать мягкую зубную щетку. После обработки сполосните изделие водой и вытрите досуха.

ГЛАДИМ... БЕЗ УТЮГА!

Берем в равных пропорциях 1 часть 9%-ного уксуса, 1 часть воды, 1 часть любого (даже самого дешевого) смягчителя для белья. Все хорошо перемешиваем и переливаем в разбрызгиватель. А теперь самый долгожданный момент. Берем вещь, которую нужно утюжить, и сбрызгиваем полученным составом. О чудо! Она на глазах начинает выравниваться и приобретать эстетический вид. Экспериментально было проверено и на светлых тканях. Результат отличный – пятен не оставляет!

Е. Громова.

Пригодится

- * Протирать зеркала можно ватой, смоченной в одеколоне или спирте (водке).
- * Если щетка для масляных работ очень жесткая, нужно на минуту опустить ее в кипящий уксус.
- * Для того чтобы на колготках не было стрелок, достаточно сбрызнуть их лаком для волос.
- * Кеды и кроссовки лучше мыть зубной щеткой смесью соды и стирального порошка.



ся стильные петельки, которые можно использовать в качестве креплений и держателей для различных предметов.

7. Декоративная подушка
Здесь все просто: сумочку нужно освободить от ручек и фурнитуры. Молнию оставить. Затем набить аксессуар любым наполнителем (поролоном, синтепоном, старыми футболками и др.) и застегнуть на молнию. Если у сумочки не было молнии, а только застежки, зашейте края вручную.

В ТЕМУ!

Не ставьте на сумочке крест, если заметите небольшие царапинки, потертости. Большинство этих дефектов можно закрасить краской для кожи. Если место дефекта позволяет, то его можно замаскировать брошью. Для восстановления потертых уголков используйте жидкую кожу. Если повреждения значительные, прикрепите на эти места цветы из фетра, кусочки меха (зимний вариант), помпоны.



КАК ВЫБРАТЬ СВОЙ МАТРАС?

На первый взгляд может показаться, что правильно выбрать матрас - это нетрудно, тем более что ассортимент сегодня велик. Но и здесь можно ошибиться. Часто мы даже не подозреваем, что причина нашей бессонницы - плохой матрас.

Пружинные матрасы

Делятся на 2 вида: с зависимыми пружинами (свернутыми по спирали) и независимыми (пакетно-пружинными). У первого варианта лишь одно преимущество - они дешевле. Зато недостатков просто не счесть:

- * отсутствие различных зон жесткости;
- * слой между чехлом и пружинами состоит из измельченной поношенной одежды;
- * скрипит.

И это далеко не полный список.

Пакетно-пружинные в свою очередь состоят из склеенных между собой специальных мешочков с пружинами цилиндрической формы. Такие модели намного удобнее и качественнее. Но и у них есть недостатки:

- * клей может выделять токсичные пары, которыми приходится дышать во время сна;
- * внутри на пружинах скапливаются пыль и микробы. При этом его невозможно почистить. К тому же вследствие износа такого изделия позвоночник провисает, а мышцы перекашиваются и находятся в постоянном напряжении.

Беспружинные матрасы

Отличаются огромным ассортиментом. Среди них можно выделить следующие виды.

Латексные. Настоящий латекс - это вспененный сок гевеи (каучукового дерева). Такие хорошо впитывают влагу, но очень плохо ее отдают. Поэтому иногда матрас кажется сырым. Кроме того, есть синтетический латекс, который представляет собой не что иное, как обычный эластичный пенополиуретан. В данном случае вспенивание происходит при невысоких температурах, благодаря чему отсутствует «недышащая корка». На упругость и жесткость влияют плотность пены, количество и диаметр отверстий.

Водяные. Вода в нем перемещается из точек большего давления в меньшие. Это обеспечивает хороший сон, но в то же время такое изделие доставляет множество хлопот. Проблема состоит в том, что приходится через каждые 2-3 года менять воду в нем, а весит он немало. К тому же, если его повредит беспокойный малыш или щенок, то отремонтировать матрас уже не получится. Вполне возможно, еще и придется оплачивать ремонт соседям снизу.

Отдыхать на нем можно, когда есть электричество. В противном случае вода в нем остывает до комнатной температу-

ры (24°C).

Воздушные. Такое изделие обеспечивает хорошую опору. Благодаря молекулам воздуха отлично поддерживает каждую часть тела.

Может иметь 2 отделения, поэтому есть возможность каждую из его сторон по-разному накачать: от очень жесткой до очень мягкой.

Вискоэластичные. Эти изделия вначале изготавливались для космонавтов. Их главным предназначением было приглушать нагрузки на тело при старте. Они позволяют равномерно распределить вес человека по всей поверхности, что дает

возможность снять напряжение в суставах и мышцах.

Это отличный выбор для людей с больными суставами и позвоночником. А также для тех, кого измучила бессонница.

Ватные (футоновые). Состоят из экологически чистого хлопка. Обладающий повышенной пластичностью футон применяется не только для мебели, но и для пола. Чем тоньше матрас, тем проще он укладывается. Но для ночного отдыха лучше все же взять толстое изделие.

Стандартная ширина двуспального матраса - 1,6 м, а для односпальной кровати - 80 или 90 см. Даже если размер кровати считается нестандартным, вы можете легко указать подходящий матрас.

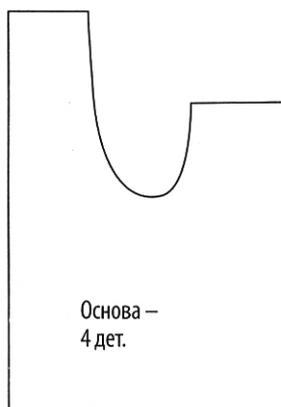
Настоящий латекс – это вспененный сок гевеи (каучукового дерева).

МАСТЕРИЦА



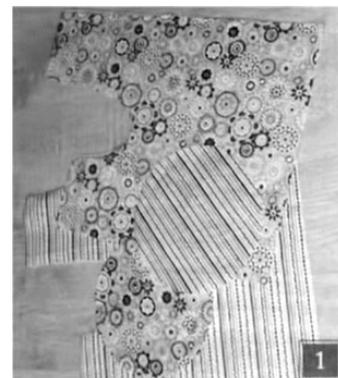
Предлагаем вам сшить оригинальную сумочку-узелок в японском стиле. Это идеальный вариант на лето: легкая, удобная и красивая модель.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
х/б ткань - 2 расцветки, швейные нитки, карандаш, ножницы, линейка, выкройка, швейная машинка.



Основы –
4 дет.

Донышко –
2 дет.



СУМОЧКА В ЯПОНСКОМ СТИЛЕ

В Японии такие сумочки очень распространены, в нашей стране они только набирают популярность. Если вам надоел привычный клатч, то сумочка-узелок станет ему альтернативой. Она может быть и вместительной косметичкой, и небольшой пляжной сумкой. А если использовать кружевную ткань, у вас получится элегантный аксессуар.

1 Размер сумочки и длина ручек - произвольные. Подготовленные ткани отгладьте. Из основной и подкладочной ткани выкройте по 2 детали основы сумки и по 1 детали дна сумки

(фото 1). Припуски на швы - по 0,5 см. На деталях дна припуски не делайте.

2 По линии проймы заготовок основы определите линию, где начнутся ручки. Сложите заготовки парно лицом друг к другу и стачайте боковые швы на основной ткани и на подкладке. Швы прогладьте.

3 Пришейте дно на основную ткань и к подкладке, швы прогладьте **(фото 2)**. Полученные 2 детали вложите друг в друга лицевыми сторонами. Стачайте пройму и швы у ручек. При этом верхний шов сшейте только у руч-

ки-петли, оставьте незашитым наружный шов (через него вы будете выворачивать изделие на лицо). После выворачивания прогладьте шов вдоль ручек и проймы.

4 Осталось подогнуть припуски наружного шва ручки-петли вовнутрь, прошить отделочный шов вдоль проймы и ручек, отступив от края 0,3 см, и сшить вместе длинную ручку **(фото 3)**. Отгладьте сумочку через влажную ткань. Сумочка-узелок в японском стиле готова!

**Автор изделия
Елена Киряшина.**



УДАЧНЫЙ РАКУРС! ДЕЛАЕМ КРАСИВОЕ ФОТО

Любая девушка, даже с неидеальными параметрами, может выглядеть на снимке красиво и сексуально. Это говорят фотографы. Так ли все просто?

В летние месяцы многие начинают выкладывать в социальные сети фотографии в купальниках. Просматривая ленту в Instagram, я заметила: большинство снимков далеки от идеала. Так что решила предложить нескольким подругам: «Я тебе делаю удачное фото в купальнике или нижнем белье, а ты оставляешь ссылку на мой профиль на своей страничке». Начнем!

Быть расслабленной

Это первый и главный совет, который дают на форумах. Мол, неважно, какой на тебе купальник и макияж, самое важное - расслабленная поза. Я предложила моей подруге Ане (к слову, у нее 48-й размер) провести съемку на даче. Солнце, зеленая трава - то, что нужно для ярких летних фотографий. Аня надела красивый купальник, удобно расположилась на шезлонге, села, закинув ногу на ногу, и улыбнулась. Снимок получился замечательным, вот только все испортила складка на животе, которую не удалось скрыть.

Правильно выбрать время

Чтобы сделать удачный снимок, мы с Аней дождались заката. Мне удалось поймать свет, рассеянные солнечные лучи помогли скорректировать фигуру модели. Подруга встала в поворот, положила руку на талию, и вот складочка уже незаметна. Для сравнения: такое же фото при ярком освещении получилось провальным. Солнечные лучи за спиной Ани светили прямо в камеру, и снимок оказался засвеченным.

Подчеркнуть достоинства

Другая моя подруга Света вызвалась

сделать фото в нижнем белье. Съемку мы проводили у нее дома. Для антуража использовали книгу, кружку с какао и плед. Романтично, но нижнее белье добавляет нотку пикантности в этот сюжет.

Света гордится своими длинными ногами, так что мы решили показать их в кадре. Она выпрямилась во весь рост, взяла в руки чашку и посмотрела на меня, я сняла подругу снизу. Визуально ноги стали казаться еще длиннее и красивее, но зато вылезла неудачная деталь - второй подбородок. Хотя Светка и стройная, поскольку я снимала ее с такого ракурса, этого было не избежать...

Спустя некоторое время меня посетила блестящая идея: я попросила подругу посмотреть в сторону, чуть-чуть повернув голову вправо. Вуаля! В кадре шикарные ноги и никаких двойных подбородков!

Подобрать белье и украшения

Марина всю жизнь стеснялась своей маленькой груди и сначала наотрез отказывалась сниматься полуголой: «Я же ношу лифчик с тройным пуш-апом, под одеждой это незаметно, а вот на снимке все будет понятно!» Но я заверила ее: пуш-ап не пригодится.

Я предложила Марине примерить бюстгальтер с рюшами и воланами, а на шею повесить цепочку с кулоном. Так мы визуально создали объем в области груди.

Об украшениях стоит сказать отдельно: профессионалы советуют надевать их на те части тела, к которым вы хотите привлечь внимание.

Сделать фото в движении

Многие фотографы любят делать живые кадры. Это когда человек не просто позирует, а происходит какое-то действие. Такую идею я предложила Наташе, которая тоже устала от однообразных снимков в Instagram. Мы поехали за город, накачали надувной бассейна и заполнили его водой.

Моя модель плескалась, как русалочка, подбрасывала вверх надувной мяч, смеялась и брызгалась. Она выглядела такой счастливой! Пересматривая фотографии, мы пришли к выводу: необязательно обладать идеальной фигурой, чтобы получился удачный кадр.

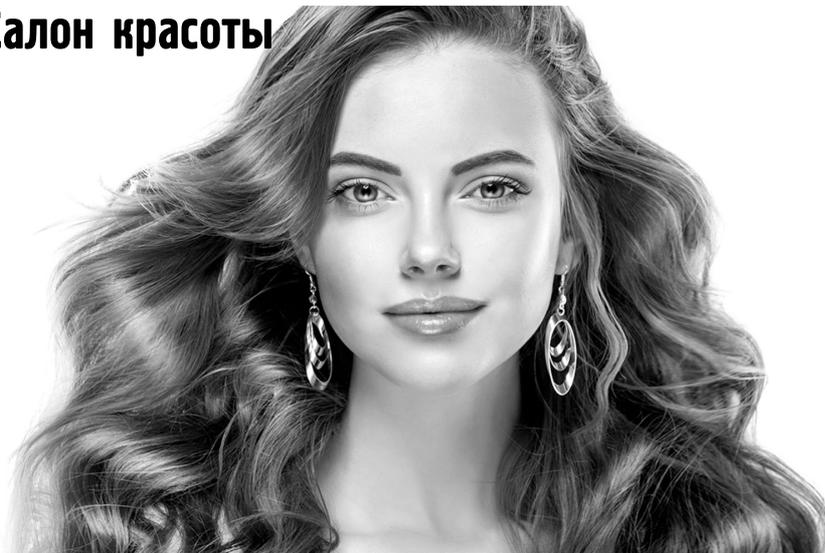
Селфи всегда в моде

Насмотревшись на своих подруг в кадре, я подумала, что мне тоже не помешает несколько красивых фотокарточек. Почему бы не сделать селфи?

Я надела красивый комплект нижнего белья кремового цвета, а сверху - рубашку с мужского плеча. Затем приглушила свет, включила спокойную музыку и выпила бокал вина, чтобы почувствовать себя более раскованной. Следуя советам профессионалов, встала перед зеркалом, стараясь выгнуть буквой S - это должно было подчеркнуть изгибы тела. Но у меня создалось впечатление, будто я сворачиваю себя в крендель. Неудачная идея! Надуть губы, чтобы сделать их более чувственными, у меня тоже не вышло (во время этого занятия я чувствовала себя глупо).

В общем, решила сделать пару «нежных кадров». Я улыбалась в камеру, лежа на простынях, мои волосы были спутаны, под рубашкой угадывались очертания груди. Потом я снимала себя в кухне, надев на нижнее белье только фартук. И, наконец, несколько снимков в бюстгальтере на подоконнике с плюшевым мишкой. Эдакая пай-девочка с перчинкой.

Анастасия Решетова.



МАССАЖ ДЛЯ РОСТА ВОЛОС ПРИЯТНО И ПОЛЕЗНО!

Благодаря улучшению оттока крови массаж головы помогает интенсивнее питать волосяные фолликулы. В результате вы получаете здоровые, сильные и красивые волосы.

Когда волосы вдруг начинают выпадать, так организм может посылать сигнал о заболевании. Важно обратиться к трихологу и сдать анализы. Чтобы вернуть шевелюре пышность, помимо рекомендаций специалиста наладьте режим сна, исключите стресс, начните правильно питаться и делать массаж головы.

В чем польза

Трехминутный массаж головы поможет насытить дерму кислородом, и волосы начнут расти быстрее.

Снижает жирность волос. Вы моете голову каждый день, потому что корни становятся жирными слишком быстро? Значит, нарушен водно-липидный баланс. Массаж способствует его нормализации и снижает выработку себума.

Борется с перхотью. Регулярный массаж головы позволяет удалить ороговевшие частички кожи, которые провоцируют появление перхоти.

Улучшает состояние прядей. Ускорение обменных процессов во время воздействия на кожу головы приводит к тому, что волосы становятся блестящими и объемными.

4 шага к здоровым волосам

Разотрите в ладонях 2-3 капли эфирного масла розы, лаванды или чайного дерева, выпрямите спину и наслаждайтесь процессом.

1. Массируйте затылочную часть сначала одной рукой, затем другой. Затем поставьте кончики всех пальцев на голову и начните растирать круговыми движениями височную и лобную мышцы (рис. 1).

2. Выполните активное растирание кожи головы всей рукой, двигайтесь по направлению от краевой линии роста волос к макушке и обратно (рис. 2). Сделайте 3-5 повторений.

3. Положите ладонь на центр верхней части лба, нажмите и подержите в течение 3 секунд (рис. 3). Пройдитесь подушечками пальцев по всей голове.

4. Делайте круговые движения кончиками пальцев, начиная от висков, двигаясь к ушам и закончив у затылка. Завершите массаж поглаживанием головы - от макушки к плечам (рис. 4).

Домашние маски

для пышной шевелюры

Чтобы волосы были здоровыми и сильными, не забывайте о домашнем уходе. Отличная идея - приобрести массажер (в народе его прозвали «мурашка») и 2-3 раза в неделю использовать его перед сном. Это не только улучшит кровообращение, но и поможет вам расслабиться и быстро заснуть.

Также не забывайте регулярно расчесывать волосы массажной щеткой (2-3 раза в день), двигаясь снизу вверх. Так волосяные фолликулы получают порцию полезных веществ.

Делайте домашние маски для волос. Используйте натуральные ингредиенты - мед, кефир, сметану.

Медовая питательная маска. 2-3 ст. л. жидкого меда (в зависимости от длины волос) смешайте с 2 сырыми яичными желтками и нанесите по всей длине волос. Оберните голову полотенцем. Через 30 минут смойте с шампунем.

Увлажняющая маска с авокадо. 2 ст. л. мякоти авокадо смешайте с 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. репейного масла и нанесите на волосы, избегая кожи головы. Смойте с шампунем через 20 минут.

Травяное ополаскивание - завершающий штрих в процессе мытья головы. Совершая эту процедуру регулярно, вы улучшите состояние волос.

Настой со зверобоем против ломкости волос. 2 ст. л. измельченного засушенного зверобоя смешайте с 1 ст. л. измельченного шалфея. Залейте 1 л воды. Через 30 минут процедите настой и ополосните волосы после использования шампуня.

Для заметного эффекта проводите массаж головы 2-3 раза в неделю.



1



2



3



4

Средства с ретинолом

Сам по себе витамин А творит чудеса с кожей: делает ее более упругой, разглаживает морщинки, защищает. Из-за целебных свойств ретинол стали добавлять во многие средства от анти-возрастных до противоугревых. Однако в союзе с солнцем он начинает так активничать, что может привести к шелушению, покраснениям и даже открытой аллергии. Так что внимательно читайте состав своего средства.

Средства с фруктовыми кислотами

В кремах они обычно обозначаются аббревиатурой АНА-кислоты. Они так же полезны, как и ретинол в прохладную и несолнечную погоду, и так же, как ретинол губительны на солнце.

Только в отличие от него кислоты, содержащиеся в вашем привычном средстве, могут спровоцировать не только аллергию, но и серьезную пигментацию, избавиться от которой будет сложно.

Летом кожа нуждается в особенно частом очищении

Косметологи рекомендуют пользоваться для этого щадящим молочком или мицеллярной водой, но ни в коем случае не средствами, которые идут под грифом «глубокое очищение». И так подсушенная солнцем кожа с напряженно работающими сальными железами от глубокого очищения не испытает ничего кроме стресса.

Кроме того, таким очищением можно повредить липидный барьер — естественную защиту.

Если вы любите свою кожу, откажитесь и от тонального крема

Да, сегодня этот житель косметички



КАКУЮ КОСМЕТИКУ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ЛЕТНИЙ ЗНОЙ

Летом кожа испытывает особый стресс: солнце, ветер, соленая морская вода... Под воздействием всего этого она становится более жирной, но при этом — может сохнуть и шелушиться! И хочется искусственно поддержать природную красоту. Но есть косметика, которой летом пользоваться не желательно.

легок и приятен, не забивает поры, не провоцирует высыпания. Их провоцируют ваши руки, которые трут лоб и щеки, чувствуя себя некомфортно от большого количества макияжа, слегка потекшего в городской духоте. Сократив количество косметики на лице, вы только выиграете.

Замените на лето тональный и привычный дневной крем на современный ВВ и СС-крем, объединяющий эти средства.

Он будет содержать SPF и матировать

кожу. Сверху пройдитесь легкой пудрой.

Средства, содержащие мыло и щелочь лучше тоже отложить до прохлады

Даже если вы обладаете очень жирной кожей, летом они не сослужат вам доброй службы. Очищайте кожу легкими муссами и пенками. А если не справляетесь с интенсивной работой сальных желез, возьмите за привычку проходиться тампоном со щадящим молочком каждый раз, когда приходите с улицы.



Самый простой способ смягчения и увлажнения сухой кожи на локтях и коленях — обычное сливочное масло: отправьте его в микроволновку на 10 секунд и нанесите на кожу на 20-30 минут, смойте теплой водой. Локти можно несколько минут подержать в подогретом растительном масле либо смазывать ежедневно, 2-3 раза в день, оливковым маслом с добавлением масла ши, лесного ореха, арганы или зародышей пшеницы.

С достаточно огрубевшей кожей поможет справиться регулярное применение скраба (можно самодельного — из смеси фруктов, специй и сахара или мелкой соли и сметаны или кофейной гущи с медом). Хорошо по-

ЗАБОТА О КОЛЕНЯХ И ЛОКТЯХ

Без должного внимания кожа на локтях и коленях становится, сухой, грубой, может шелушиться и трескаться, особенно в преклонном возрасте. Сильная сухость вызывает зуд, жжение.

могает и массаж проблемных зон во время мытья — волосистой щеточкой с пеной с добавлением глицерина. Если периодически появляется зуд и возникает желание расчесать локти, протрите кожу рыбьим жиром или натуральным салом.

Маски

* Смешайте 1 ч. л. меда и 2 ст. л. масла жожоба, нанесите на кожу на 30 минут, смойте теплой водой.

* Соедините 1 ч. л. порошка корицы с 2 ст. л. меда в густую пасту, натрите смесью колени и локти, оставьте на 20 минут и смойте прохладной водой. Применяйте 3 раза в неделю.

* Смешайте мед и тертый сырой картофель 1:1, нанесите смесь на кожу, оберните пленкой и тканью и оставьте на ночь. После смойте и нанесите питательный крем.

Для смягчения и осветления кожи локтей и коленей

* Разрежьте лимон пополам и массируйте проблемные места в течение 15 минут, смойте теплой водой. После нанесите растительное масло или питательный крем.

* Для снятия покраснения кожи локтей протирайте ее тампоном, смоченным в отваре риса, лимонном, грейпфрутовом соке или соке квашеной капусты. Можно обернуть локти размятыми свежими листьями белокочанной капусты. Улучшение наступает через десять дней интенсивного ухода, но для стойкого результата следует продолжать процедуры в течение месяца. Затем перейдите на профилактический и поддерживающий уход: используйте кремы через день, а маски или компрессы — 2-3 раза в месяц.



ХОЛОДНЫЙ КОФЕ ДЛЯ ЖАРКИХ ДНЕЙ

Поклонникам кофе не стоит отказываться от него из-за жары. Побалуйте себя холодным напитком!

Холодный кофе хорошо сочетается с мятой, различными ягодами, фруктами, пряностями, сиропами, шоколадом, сливками, мороженым. Экспериментируйте, пробуйте, наслаждайтесь!

Мятно-шоколадный

Понадобится: кофе крепкий свежесваренный - 300-350 мл, шоколад горький - 30-50 г, сироп или ликер мятный - 2-4 ст. л., мороженое сливочное - 50 г, лед. Для украшения: сливки взбитые.

В горячем кофе растворите шоколад. Немного охладите, добавьте мороженое, мятный сироп или ликер, несколько кубиков льда и взбейте в блендере. При подаче присыпьте ледяной крошкой, украсьте взбитыми сливками.

Молоко с кофейным льдом

Понадобится: кофе растворимый - 5 ч. л., сахар - 5 ч. л., молоко - 250 мл, ванилин - щепотка.

Залейте сахар и кофе 100 мл кипятка, перемешайте. Дайте немного остыть, добавьте ванилин и вылейте в формочки для льда. Поставьте в морозильную камеру, чтобы образовался лед.

Насыпьте кофейный лед в стаканы, залейте холодным молоком. Поставьте в холодильник на 10-15 мин., чтобы лед слегка подтаял и смешался с молоком.

Кофейный коктейль

Понадобится: кофе - 1 стакан, молоко - 1 стакан, мороженое шоколадное - 2 стакана, мороженое ванильное - 1 стакан, лед - 4 кубика, сахар по желанию. Для украшения: сливки взбитые.

Взбейте все ингредиенты (кроме сливок) в блендере до получения однородной массы. Разлейте коктейль в бокалы.

С мороженым и корицей

Понадобится: кофе свежесваренный - 100-150 мл, мороженое сливочное - 50 г, корица молотая - щепотка, сахар по вкусу, коньяк - 1 ч. л. (по желанию).

Сварите кофе (сахар добавляется при варке).

В бокал выложите шарики мороженого. Влейте остывший кофе с добавлением коньяка. Посыпьте корицей.

Апельсиновый кофе

Понадобится: апельсины - 2 шт. (сок и кусочки цедры), вода - 1 стакан, сахар - 1 стакан, кофе - 4 стакана. Для украшения: ломтики апельсина.

Кусочки цедры поместите в кастрюлю с водой и сахаром, доведите до кипения и варите 5 мин. Удалите кусочки цедры, сироп охладите.

Смешайте апельсиновый сок с холодным кофе и получившимся сиропом. Налейте в высокие бокалы.



ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

с оригинальной, легкой начинкой

250 г пшена, 500 мл бульона, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 стол. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец, 100 г маслин без косточек, 8 томатов, 2 стол. ложки сливочного масла.



Пшено отварить в бульоне до рассыпчатости.

Лук и чеснок очистить, мелко порубить и обжарить в сковороде в разогретом оливковом масле. Добавить пшенку и перемешать. Приправить солью и молотым черным перцем. Маслины мелко нарезать и добавить в сковороду.

Томаты вымыть, обсушить бумажным полотенцем и срезать «крышечки». Аккуратно выбрать из плодов мякоть, протереть ее через сито и выложить в смазанную жиром форму для запекания. Томаты посолить, поперчить и наполнить начинкой с пшенкой. Сверху распределить кусочки сливочного масла, накрыть срезанными «крышечками» и выложить в форму. Тушить в духовке около 15 мин. Подать, по желанию украсив веточками зелени.

Вместо пшена для начинки можно использовать булгур. Это крупа из зерен пшеницы, отваренных на пару. Блюда из булгура очень популярны на Ближнем Востоке. Есть он и на прилавках наших магазинов. Булгур готовится очень просто, его нужно томить 30 мин на слабом огне. На 250 г крупы - 500 мл воды.

БАКЛАЖАНЫ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

Одновременно просто и изысканно

25 г риса, соль, 1/2 небольшого цуккини, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, 2 веточки майорана, 1 баклажан, 1 стол. ложка растительного масла, щепотка молотого розового перца, черный молотый перец, 1 томат, 30 г сыра рикотта.



Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь. Цуккини очистить, разрезать вдоль пополам и ложечкой удалить семена. Мякоть нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить и порубить. Майоран вымыть, оборвать

листки. Баклажан очистить, выбрать мякоть, нарезать кубиками. Духовку нагреть до 200 градусов.

Нарезанные баклажан, цуккини, лук и чеснок обжаривать, помешивая, несколько минут в 1 чайн. ложке масла. Добавить рис, майоран и розовый перец. Посолить и поперчить. Баклажан обжарить со всех сторон в оставшемся масле в течение 10 мин. Помидор мелко нарезать и выложить на дно смазанной жиром формы. Посолить и поперчить. Сверху выложить половинки баклажана срезами вверх.

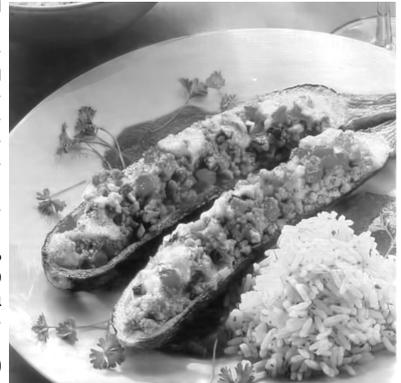
Заполнить половинки баклажана начинкой, сверху распределить сыр. Запекать в духовке около 45 мин. Вынуть из формы и подать, по желанию украсив листиками зелени. К этому блюду хорошо подать багет.

ЦУККИНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

с легким ароматом чеснока и петрушки

4 цуккини, соль, 2 луковицы, 1 помидор, 4 стол. ложки оливкового масла, 300 г смешанного мясного фарша, 100 мл белого сухого вина, 100 г творога, 1 стол. ложка рубленой петрушки, молотый черный перец, 1 зубчик чеснока, 1 банка консервированных томатов (850 мл), 1 лавровый лист, 1 щепотка сахара.

Цуккини очистить и разрезать вдоль. Выбрать мякоть, оставив бортик шириной 0,5 см, мякоть нарезать кубиками. Половинки цуккини бланшировать в подсоленной воде около 3 мин, затем обсушить бумажным полотенцем. Очистить и порубить 1 луковицу. Помидор вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена, мякоть порубить. Духовку нагреть до 200 градусов. Лук обжа-



рить в 2 стол. ложках масла вместе с мякотью цуккини. Вынуть из сковороды. В оставшемся масле обжарить фарш до рассыпчатости, влить вино и довести до кипения. Фаршу дать остыть, смешать с обжаренной мякотью цуккини, творогом, петрушкой и кусочками томата. Посолить и поперчить.

Половинки цуккини выложить в смазанную жиром форму, заполнить фаршем. Тушить в духовке около 25 мин.

Оставшиеся лук и чеснок очистить, нарезать и обжарить в оставшемся масле. Добавить консервированные томаты вместе с соком и размять в пюре. Добавить лавровый лист и сахар. Посолить и поперчить. Соус тушить 20 мин без крышки. Подать с цуккини.

ФАРШИРОВАННЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Идеальное сочетание ингредиентов

1 черствая булочка, 1 банка консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 стебля зеленого лука, 1/2 пучка петрушки, 4-6 разноцветных стручков сладкого перца, 500 г смешанного мясного фарша, 1 яйцо, соль, молотый черный перец, 125 мл бульона, 1 стол. ложка томатной пасты, 100 г любого твердого сыра.

Булочку замочить в холодной воде. Кукурузу откинуть на сито. Репчатый лук очистить и мелко порубить, зеленый лук вымыть и нарезать тонкими колечками. Петрушку вымыть, отряхнуть от капель и порубить. Стручки перца вымыть, обсушить, срезать верхушки, из плодов удалить семена и перегородки.



Духовку нагреть до 200 градусов. Фарш смешать с отжатой булочкой, луком и яйцом. Массу посолить, поперчить и приправить молотым черным перцем. Добавить кукурузу, зеленый лук, петрушку и перемешать. Полученной начинкой заполнить стручки сладкого перца.

Бульон смешать с томатной пастой и влить в глубокую форму для запекания. Выложить фаршированные перцы и посыпать их тертым сыром. По желанию накрыть срезанными верхушками. Запекать в духовке 45 мин. Подать, по желанию украсив листиками свежей зелени.



ПРЕОДОЛЕВАЯ БЕЗДОРОЖЬЕ

Ехать по ровно уложенному асфальту каждый сможет. А вы попробуйте управлять автомобилем, когда у вас под колесами грязь, глина, вода, камни или песок!

Никогда не забуду, как мы с семьей поехали к родственникам в район. Я была в ужасе от того, в каком состоянии находятся дороги, стоит хоть на 50 км отъехать от столицы. Уже на середине пути мне стало жалко свою «ласточку», а когда мы по уши увязли в грязи на одном из переездов, и вовсе пожалела, что ввязалась в эту авантюру.

Перед поездкой

Асфальт - безусловно, самая удобная поверхность для автомобиля. Но не всегда выпадает счастье по нему ездить. Жители небольших городов или те, кто просто собрался съездить на дачу или за город, знают, что дороги порой преподносят нам крайне неприятные сюрпризы.

Прежде всего, зная о предстоящей поездке по бездорожью, необходимо трезво оценить технические возможности своего железного друга. Понятно, что для вас он самый лучший и самый сильный, и все же... На плохих дорогах малолитражки и стандартные легковушки значительно уступают кроссоверам и внедорожникам. В таких ситуациях нужна машина повышенной мощности, имеющая хорошую тягу и высокий клиренс. Так что если вы не уверены, что ваше авто относится к этой категории, - лучше оставить его дома.

Те смельчаки, которые все же решились на поездку по бездорожью, должны знать, что проходить его стоит на пониженной передаче, если у вас механическая коробка передач, с принудительным ограничением скорости, если коробка-автомат (на рычаге может обозначаться как D2, D3, 2, 2L и т.д.).

Также имейте в виду, что лучше всего с бездорожьем справляются полноприводные автомобили, чуть хуже - переднеприводные. А вот если у вас задний привод, автомобиль может вас подвести.

Придерживаемся правил

Существует три главных правила прохождения автомобиля по бездорожью.

1 Сохранять низкую скорость. Она позволит вам держать ситуацию под контролем и быстро среагировать, если что-то пойдет не так.

2 Пройти пешком там, где вы не можете проехать. Я всегда выхожу из машины, если вижу перед собой большую лужу или слой грязи. Лучше уж сначала пройти самой и в прямом смысле почувствовать глубину проблемы ногами, чем слишком поздно ее обнаружить, сидя в автомобиле.

3 Иметь при себе нужные инструменты. В багажнике должны быть: длинный толстый трос, противобуксовочные цепи, домкрат, лопата, несколько досок. Они выручат, если понадобится вытаскивать застрявшее авто.

Что под колесами?

В зависимости от того, что находится под колесами вашего железного друга, нужно принимать дальнейшие решения.

* **Вязкий грунт.** Если в сухую погоду по грунту еще можно проехать, то после дождя - уже затруднительно. Прежде всего крепко держите руль двумя руками. Только так вы сможете полностью контролировать авто. Ехать нужно очень плавно, не делая резких движений.

* **Грязь.** Если слой грязи небольшой, то его можно проехать, не останавливаясь, на скорости 40 км/ч. В ином случае скорость лучше снизить. Главная проблема при прохождении грязи - повороты. Машина начинает поворачивать только спустя несколько метров после того, как вы повернете руль. Зная это, заранее начинайте крутить руль.

* **Колея.** Если колея неглубокая, то лучше пройтись колесами прямо по ней. Если очень глубокая, есть риск «сесть на брюхо» - лучше попытаться объехать или пропустить ее между колесами. Важно следить, чтобы колеса не цеплялись за бока колеи, иначе машину может повести.

* **Снег, песок.** Такая поверхность считается рыхлой, и главная задача тут - не начать буксовать. Если чувствуете, что попали «в ловушку», не жмите на газ. Остановитесь и выйдите посмотреть, насколько застряли. Возможно, еще не поздно откопать колеса.

* **Вода.** Помните, что проходить водные преграды можно только в том случае, если высота воды не превышает половины колеса, выше - уже опасно. Так что предварительно проверьте глубину воды и вязкость дна с помощью палки.

* **Камни.** Опасность камней в том, что они могут повредить шины, а крупные - и защиту картера легко пробьют. Поэтому лучше всего убрать их с дороги, если камней не так много.

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Марина Л.: «Когда мы едем на дачу по плохой дороге, я всегда кладу на сиденье подушку. Выходит, что сижу я выше, а соответственно, и вижу больше».

Анна О.: «Как-то раз у меня забуксовала машина, а подложить под колеса было нечего. Спасли резиновые коврики из салона!»

Дарья К.: «Хочу поделиться советом: если вам нужно выехать из грязи и у вас переднеприводной автомобиль, переместите пассажиров и груз в сторону ведущих колес».

Поздравления

Нушу РАДЕВУ, истинную болгарку, поздравляем с 74-летием со дня рождения и праздником Святого Ильи. Первая жизнь, добрая весть Хорошо слышат наши уши.

То, что всегда вы с нами здесь, Большая радость, счастье, Нуша.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Ионелла Радева, Лина Радева-Нергадзе, Лали Нергадзе, Додо Микеладзе, Софио Сакварелидзе, Лиза Борджиева, Лора Пенчева, Нана Кесовия, Ирина Мелкова, Марина Библиашвили, а также все близкие, родственники и друзья, подруги, соседи, сослуживцы и коллеги.

Нату СЛАВЧЕВУ, истинную болгарку, поздравляем с днем рождения и с праздником Святого Ильи.

Святого Ильи праздник на Балканах Справляют пышно в Торново, Кулата. Цветами белыми шиповник цвет на скалах, С праздником жизни, подруженька Ната!

Суважением, Анна Орфаниди, Ирина Нешкова, Стефка Дончева, Малуза Горанова, Лали Радева-Нергадзе, Анна Димчева, Донка Младенова, Ионка Христова, Лада Николова, Лиза Борджиева, Параскева Минчева, Райна Желева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Светлана Цылева, Майя Голобова, Лорина Развигорова, Лана Стоева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Мари Гличева, Зоряна Янкова, Росица Билянова, Кристина Димитрова, Ангелина Жеравнова, Эрминия Карастоянова, Цветелина Стойкова, Маргарита Ганева, Финка Гаргова, Мальвина Кидикова, Марианна Трайчева, Мария Стримова, Алла и София Фотовы, Иорданка Евтимиади, Мария Саввиди, Элла Асланиди, Ирина и Ольга Энтиди, Екатерина Станиси, Анна Бостаниди, Гликерия Уранопуло, Мелина и Эмилия Родаки, Ирина и Спирула Икономиди, Лаура Коккинаки, Анемона Иродопуло, Анастасия Микропуло, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Лана Манагадзе, Ирина Санадзе, Веста Квернадзе, Алла Титвинидзе, Цисана Квирикашвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Софио Сакварелидзе, Тасико Векуа, Тинико Маргвелашвили, Анаида Акопян, Марина Мурадян, Наргиза Оганова, Ирина Стасюк, Инна Артеменко, Елена Емельяниченко, Нина Борисюк, Валентина Рудник, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко, Виолетта Нетребко, София Евдокименко, Оксана Билосияр, Светлана Бурневич, Лариса Пиковская, Гульнара Озманова, Алла Фридман, Ольга Наумова, Жанна Еджубова, Елена Шишкина, Галина Новичкова.

Людмилу ТЕВЗАДЗЕ поздравляем с 66-летием со дня рождения и с праздником Святого Ильи.

Шестерки две на весь Авчала Хорошее вещают разом. Подруга сюрприз обещала Для нашей Людмилы Тевзадзе.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Валентина Ярославцева-Шемшур, Тамара Лапшина, Кристина Лапшина-Капанадзе, Лидия Ситникова-Комарова, Инна Ячевская-Седькина, Елена Мачабели, Ирина Бериташвили, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Нина Губеладзе, Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-Данелия, Анна Аnciaури, Наталия Меладзе, Любовь Арашвили.

Анаиду АКОПЯН поздравляем с днем рождения и днем Святого Ильи.

Приветы шлют с Гюмри и Еревана, Вахнадзор был Кировакан. Будь доброй, ласковой, нежной, упрямой, Подруга Анаида Акопян.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Марина Абовян, Алла Баян, Светлана Цылева, Ната Славчева, Ирина Нешкова, Алла Тибилова, Ирина Санадзе, Марина Киракосян-Мосесова, Веста Квернадзе, Ирина Воробьева, Елена Картавенко, Майя Чиладзе и все, кто тебя любит, милая Анаидочка.

Светлану ЦВЫЛЕВУ поздравляем с днем рождения. Твердить о главном всегда неустанно, Пусть неудобства уйдут поскорее. С праздником жизни, милая Светлана, На душе с Вами всегда веселее.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Анаида Акопян, Ната Славчева, Ирина Нешкова, Ионелла Радева, Марина Киракосян-Мосесова, Татьяна Элердашвили, Лали Шатиришвили, Марина Нацвалова, Тамара Константиновская, Алла Титвинидзе, Валентина Достигаева, Рита Хавтаси, Марина Добругова, Наталия Сахно, Марина Абовян, Ирина Санадзе, Юлия Месенгисер, Вера Уварова, Ксения Радионова-Хелая, Эмилия Манукогян, Зоряна Чепотарь.

Джубу ГЕБЕЛИ (Джумбера ГОГРИЧАНИ), грузинского поэта, поздравляем с днем рождения.

Стихи мы от души читаем,

Пока в режиме виртуальном, И с днем рожденья поздравляем Мы Джумбера Гогричани.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Майя Хоперия, Тамара Габрошвили, Нино Цихелашвили, Ирина Габлиани, Ирма Тхинвалели, Тети Орбелиани, Анна Чиковани, Иамзе Арвеладзе, Лела Метревели, Нана Кикутадзе, Манана Зазикашвили, Наира Нижарадзе, Иорданка Фандокова, Лили Ботева, Маквала Гонашвили, Это Мдинарадзе, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, София Шарафян, Маквала Звиадаури, Майя Цикаришвили, Диана Анфимиади, Нана Квашилава, Луиза Гивишвили, Кети и Натия Сирадзе, Гулнази Хараишвили, Нана Дарчиашвили, Тина Чедия, Мадонна Каландия, Мзия Хетагури, Майя Лобжанидзе, Марина Колхиташвили, Лизи Будагашвили, Венера Купрашвили, Гипотена Собева, Кети Кванталиани, Белла Алания, Майя Цискаришвили, Дали Кахиани, Эка Давитулиани.

Ирму БОЧОРИШВИЛИ поздравляем с 61-летием со дня рождения.

Природы всей таинственная даль, Красота эта нежна и ранящая, Раскрой на свет прекрасную вуаль, Подруга наша, дорогая Ирма.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Венера Думанова, Нино Кобахидзе, Флора Мамулашвили, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Татьяна Чубинидзе, Иза Мелуа, Светлана Арутюнова, Джульетта Хачатурова, Алина Степанян, Жанна и Офелия Григорян, Александра Расоева, Анна Адамия, Марина Кукарская, Рената Терпиловская, Валентина Хмелевская, Галина Вислинская, Анна Янтар, Дора Сосницкая, Мария Славинская, Элеонора Бодзиашвили, Елена Стрельцова и все, кто тебя любит, милая Ирмочка.

Людмилу ДЕГВЕРЕЛАШВИЛИ поздравляем с днем рождения.

Вас любят, от души приветы шлют Из Гори, Рустави и Тель-Авива. От радости куранты звонко бьют, С праздником жизни, милая Людмила.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Инесса Левина, Русудан Алалишвили, Марина Тетрашвили, Елена Чаладзе, Алла Маркова, Эмма Долмажан, Татьяна Жуклова, Вера Скворцова, Майя Райкова, Наргиза Григорян, Галина Каревская, Ева Голонко, а также все, кто от души любит в Грузии, России, Израиле, Греции и Болгарии.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №25

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пакистан. Босс. Хорал. Алеша. Ухо. Тундра. Шнурок. Нарды. Макарова. Мыс. Аналитик. Ар. Оленина. Тар. Утка. Корордината. НЛО. Врач. Свалка. Карьер. Ирга. Ногти. Пикап. Розы. Кора. Сага. Вальс.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Ноша. Кувшин. Пехота. Рено. Ура. Ока. Игра. Корунд. Чертог. Дым. Гиза. Силур. СКА. Хамса. Нева. Арго. Ной. Арника. Шквал. Утиль. Кол. Тайна. Лента. Кесарь. Урфин. Пар. Пас. Орейро. Титан. Овчина. Сказка. Карло.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова

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

ЦЕНА 2 лари.

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы

ПОЧЕМУ КОШКИ ЛЮБЯТ КОРОБКИ?

Стоит в вашем доме появиться коробке - и кот тут же удобно в ней устроился. Откуда такое пристрастие к этим местам?



Не торопитесь выгонять кошку из коробки. Оказывается, желание питомца спрятаться может быть вызвано не только любопытством к новой вещи, но и другими причинами.

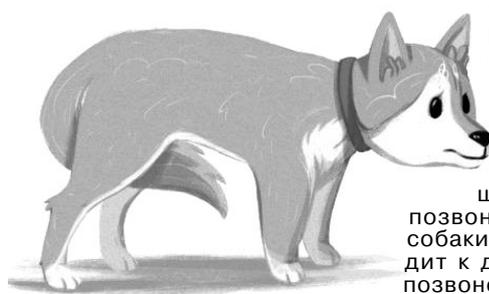
Коробки помогают справиться со стрессом. Ученые из Великобритании уверены: так же, как и людям, кошкам иногда хочется побыть в одиночестве. Коробка - это укромное место, которое помогает вашему питомцу почувствовать себя лучше в стрессовых ситуациях.

Напоминание о детстве. Практика показывает: чаще всего первые месяцы жизни котенок проводит в картонной коробке вместе с матерью. У него возникают положительные ассоциации с этим местом - тепло, уют, мама-кошка кормит, греет и моет. Получается, ваш питомец не против поностальгировать.

Удобное место для выслеживания добычи. Кошки по природе своей хищники, которые любят сидеть в засаде. Коробка отлично подходит для выслеживания добычи. Питомец прячется, а затем неожиданно нападает на жертву - пусть даже это просто ваш тапок.

Новая игрушка. Когда животному скучно, коробка может стать для него интересной игрушкой. Ведь в нее можно прыгать с разбега, прятаться, грызть картон и слушать его приятное шуршание. Процесс исследования коробки - весьма увлекательное занятие! Для вашего питомца, конечно.

ЗАЧЕМ СОБАКА ПОДЖИМАЕТ ХВОСТ?



З а л о м . Иногда из-за генетических нарушений или родовой травмы происходит сращивание двух позвонков и более собаки. Это приводит к деформации позвоночного столба, мышцы хвоста становятся натянутыми, хвост теряет гибкость. Ветеринары рекомендуют не принимать никаких мер, если питомец хорошо себя чувствует. Вы сомневаетесь в этом? Обратитесь к специалисту.

Заболевания. Иногда поджатый хвост указывает на заболевания. Например, на гипогликемию (пониженное содержание сахара в крови). В таком случае у животного снижается аппетит, появляются слабость, апатия, иногда - повышенное выделение слюны. Срочно к ветеринару!

Если ваш питомец часто поджимает хвост - это повод насторожиться. Вот несколько частых причин подобного поведения.

Страх. Когда собаку в процессе воспитания постоянно ругают и наказывают, поджимание хвоста становится условным рефлексом в любой стрессовой ситуации. Например, животное может испугаться незнакомого шума (салют, звук пожарной сирены и т.п.). Скорее всего, пес при этом будет прижимать уши. Требуется помощь зоопсихолога!

ЧТО ХОЧЕТ СКАЗАТЬ КРОЛИК?

Кролики могут многое сказать хозяину своим поведением. Понаблюдайте за питомцем, чтобы узнать, как он себя чувствует и нравиться ли вы ему.

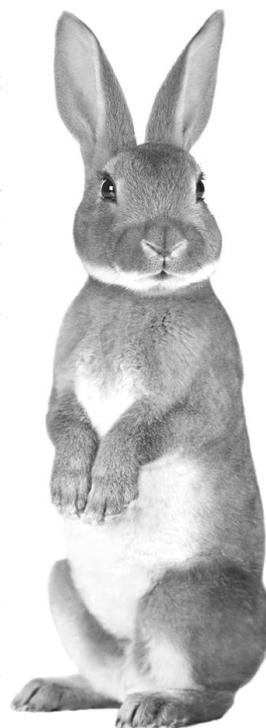
* Встал на задние лапы и вытянул шею. Кролик проявляет любопытство - возможно, его заинтересовала какая-то вещь или лакомство.

* Вылизывает вашу руку. Так животное дает вам понять: вы ему нравитесь, вы его друг.

* «Бодает» вас мордочкой. Любимец пытается привлечь внимание к себе. Погладьте его и угостите чем-нибудь вкусным.

* Прижимает уши. Животное напугано, желательно исключить источник стресса.

* Кусается. Вы сделали то, что ему не понравилось. Лучше питомца пока не трогать. Если при этом уши кролика прижаты к спине, а передние лапы вытянуты, берегитесь! Он готовится к атаке.





Черно-белая гамма

Дуэт черного и белого не может быть скучным - уверены дизайнеры. При правильном подходе это смелое и практичное сочетание. Белое платье в крупный черный горох смотрится не хуже цветных моделей. Не стоит забывать о том, что черно-белая гамма лежит в основе базового гардероба и комбинируется как с нейтральными, так и с яркими оттенками.

Принт и еще раз принт!

Цветочек, клетка, полоска - принты помогут вам создать запоминающийся летний образ. Стилисты рекомендуют обратить внимание на 2-3 оттенка из принта и подобрать остальной комплект в такой же цветовой гамме. Например, вы хотите надеть блузку в желто-голубой цветочек. К ней подойдут белые шорты-бермуды или голубые джинсы, а в качестве аксессуара используйте желтую сумочку или туфли.



В стиле колорблок

Колорблок подразумевает гармоничное сочетание ярких цветов. Чтобы не ошибиться с выбором, используйте цветовой круг (это генератор цветовых палитр). Его можно найти в Интернете. Рекомендуется сочетать противоположные цвета на сторонах круга - зеленый с красным, синий с желтым и т.д. Когда войдете во вкус, сможете постепенно расширять палитру в рамках одного ансамбля. Закон успешного колорблочкинга: использование вещей простого кроя, без бахромы, вышивки, аппликаций, крупных цветных пуговиц.





ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ

500 г кабачков, 3 веточки укропа, 3 веточки мяты, 2 яйца, 200 г феты, 3 ст. л. муки, растительное масло для жаренья, 2 зубчика чеснока, 300 мл натурального йогурта, соль, молотый черный перец.

Кабачки очистить и натереть на крупной терке. Посолить и оставить на 15 мин. Затем вымыть и переложить в миску. Укроп и мяту третьими кабачками добавить пополам и зелени и яйца. Перемешать. Фету раскрошить и добавить к кабачкам. Высыпать муку, немного поперчить и перемешать. Из получившегося теста приготовить оладьи: выкладывать его столовой ложкой на сковороду с горячим маслом и жарить с обеих сторон. Для соуса чеснок очистить и пропустить через пресс. Добавить оставшиеся мяту и укроп. Посолить, поперчить и перемешать. Оладьи из кабачков подать в горячем виде с охлажденным йогуртовым соусом.

Выложите кабачковую массу в форму и отправьте в духовку на 40 мин при 180 градусах. Получится очень вкусная запеканка!



САЛАТ С ПОМИДОРАМИ

4 помидора, 1 красная луковица, сок 1/2 лимона, 200 г микса салатов (радищико, кресс-салата, мангольда, романо), 1 небольшой гранат, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. дижонской горчицы, 5 ст. л. оливкового масла, соль, молотый перец.

Помидоры вымыть, хорошо обсушить и нарезать крупными дольками. Лук очистить и мелко нарезать. Перемешать с лимонным соком и оставить на 10 мин. Микс салатов перебрать, промыть проточной холодной водой и обсушить. Нарезать или просто порвать руками. Гранат вымыть и горизонтально срезать верхушку. По белым пленкам разрезать кожуру граната, не прорезая до конца. Ллод перевернуть над миской срезом вниз. Ложкой постучать по поверхности, чтобы извлечь зерна. Для соуса чеснок пропустить через пресс. Перемешать с горчицей и маслом. Посолить и поперчить. Красный лук в лимонном соке осторожно перемешать в миске с помидорами и миксом салатов. Полить соусом и посыпать зернышками граната. Сразу подать на стол.

В этом салате будут отлично чувствоваться себя адыгейский сыр или моцарелла.



ЖАРЕННЫЙ СЫР

С ЯГОДНЫМ СОУСОМ

300 г замороженной или свежей черники, 3 ст. л. коричневого сахара, 150 мл красного сухого вина, 1 веточка розмарина, 1 ч. л. кукурузного крахмала, 400 г сыра для жарки типа халууми, 1 ч. л. лимонного сока, 4 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Для соуса чернику промыть проточной водой. Переложить в ковшик. Добавить сахар, влить вино. Помешивая, довести до кипения. Голожить веточку розмарина и варить на минимальном огне 15 мин. Розмарин вынуть. Крахмал развести 2 ст. л. холодной воды и влить в чернику в сиропе. Постоянно помешивая, довести до кипения. Снять с огня и дать остыть. Сыр для жарки нарезать крупными ломтиками толщиной около 7 мм. Лимонный сок слегка взбить с оливковым маслом. Получившейся смесью смазать ломтики сыра и обжарить на гриле с обеих сторон. Посолить и поперчить. На стол подать с охлажденным черничным соусом. Похожий соус можно приготовить из черной смородины или малины.



САЛАТ С ФИНИКАМИ

300 г белокочанной капусты, 2 стебля сельдерея, 2 моркови, 8 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сахарной пудры, по 1/3 ч. л. порошка карри и молотой паприки, 70 г фиников без косточек, 50 г зеленого лука, 4 веточки кинзы, сок 1/2 лимона, соль, молотый черный перец.

Капусту вымыть и нашинковать. Стебель сельдерея вымыть и нарезать небольшими ломтиками. Морковь вымыть, очистить и натереть на терке для корейской моркови. В сковороде нагреть 2 ст. л. масла и слегка поджарить морковь. Посыпать сахарной пудрой, порошком карри и паприкой, перемешать и держать на огне 5 мин. Финики нарезать колечками. Лук и кинзу вымыть, обсушить и крупно нарезать. Для соуса оставшееся масло смешать с лимонным соком, посолить и поперчить. Капусту, сельдерея, финики, лук и кинзу перемешать с морковью. Полить приготовленным соусом и подать на стол.

Перед тем как класть капусту в салат, ее можно слегка перетереть с солью.

