

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№31

сентябрь 2020

Цена:
2 лари

Как сэкономить
на лекарствах

стр. 14

10 неприхотливых
растений

стр. 40

Как стать
подростку ближе

стр. 26

8 способов улучшить
свою жизнь

стр. 29

Модные марки
и дизайнеры

стр. 20-21

Джессика Честейн: стр. 16-17

“Я не встречала слабых женщин”

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Пальто, плащи и тренчи

на осень

Разбираемся,
какие модели
в этом сезоне
будут не только
практичными,
но и стильными.



Двубортный тренч: классика всегда актуальна!

По мнению дизайнеров, тренч - абсолютный хит сезона. Классическая модель песочного цвета стала неотъемлемой частью базового гардероба. Обратите внимание и на яркие оттенки. Тренч составит пару как джинсам с футболкой, так и платью. Надевая юбку или платье под тренч длины миди или мини, следите, чтобы юбка была короче верхней одежды - надо «выдержать» симметрию.



КЭТИ ПЕРРИ И ОРЛАНДО БЛУМ СТАЛИ РОДИТЕЛЯМИ



Певица Кэти Перри и актер Орландо Блум стали родителями.

У звездной пары родилась дочь Дейзи Дав Блум.

Первый снимок с малышкой Блум опубликовал на своей странице в Instagram.

На фото Кэти и Орландо держат в руках крохотную ручку малышки.

“Добро пожаловать в мир, Дейзи Дав Блум!” - подписал фото молодой отец.

В своем посте актер также призвал всех неравнодушных вносить пожертвования для недоношенных детей.

“Нам с Кэти повезло, но не у всех роды проходят так спокойно, как у нас. Каждые 11 секунд беременная женщина или новорожденный умирают, в основном от причин, которые можно было бы предотвратить”, - отметил артист.

МОЛОДАЯ ПОДРУГА БРЭДА ПИТТА ОКАЗАЛАСЬ ЗАМУЖЕМ



У немецкой модели Николь Потуральски, которую заподозрили в отношениях с голливудским актером Брэдом Питтом поскольку пара была замечена вместе на отдыхе во Франции, как сообщает Daily Mail, есть ребенок. Сообщается, что 27-летняя девушка замужем.

“Брэд Питт впервые встретился с Николь в августе прошлого года в ресторане Borchardt, которым владеет ее муж Роланд”, - заявил MailOnline друг модели, отметив, что там голливудский актер познакомился с супругом модели.

Ранее сообщалось, что модель и актера заметили вместе в аэропорту Парижа,

где они вели себя “как влюбленные подростки и постоянно целовались”. Брэд Питт проявлял к девушке знаки внимания и был очень внимателен в общении с ней.

Кроме того, известно, что во Франции Питт и его новая пассия остановились в принадлежащем актеру поместье Шато Мираваль. Известно, что модель по-прежнему замужем за 68-летним бизнесменом. У нее есть 7-летний сын по имени Эмиль от Роланда.

По словам поклонников актера, Потуральски похожа на бывшую супругу Питта Анджелину Джоли. В Сети уже успели назвать немецкую модель “двойником” актрисы.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

**Массаж оздоровительный,
спортивный (лимфодренаж),
антицеллюлитный (медовый,
обёртывание), релакс.**

Тел.: 5.55-25-95-68

ЭШЛИ БЕНСОН РАСКРЫЛА СЕКРЕТЫ “ГАРДЕРОБА МОДНИЦЫ”



Известная актриса Эшли Бенсон назвала три вещи, которые должна иметь в своем гардеробе каждая модница. Об этом сообщает Page Six. Журналисты поинтересовались у знаменитости, какие вещи нужно иметь в своем шкафу, чтобы выг-

лядеть стильно. Тогда артистка ответила, что нужно иметь винтажные джинсы бренда Levi's, кожаную куртку и качественную белую футболку. В идеале, они должны быть унисекс. Кроме того, Бенсон подчеркнула важность аксессуаров.

ЛУЧШИЙ "АГЕНТ 007" ШОН КОННЕРИ ОТПРАЗДНОВАЛ 90-ЛЕТИЕ

Первому и самому главному Джеймсу Бонду 25 августа 2020 года исполнилось 90 лет. Но даже в этом возрасте Шон Коннери, бесспорно, красавчик.

Шотландский актер сыграл множество культовых персонажей. Он был наставником Коннора Макклауда в фильмах о Горце, отцом Индианы Джонса. За роль в "Неприкасаемых" получил "Оскар". А в начале 2000-х его посвятили в рыцари.

Впрочем, для всех Шон Коннери, в первую очередь, - это лучший агент 007. Сэр Шон снялся в первых пяти картинах Бондианы - "Доктор Ноу" (1962), "Из России с любовью" (1963), "Голдфингер" (1964), "Шаровая молния" (1965), "Живешь только дважды" (1967). Даже по дате выхода картин видно, какую популярность имели у зрителей по всему миру фильмы по незамысловатым историям Яна Флеминга о секретном агенте разведки флота Ее Величества М16.

Часть жизни Коннери действительно провел на службе Ее Величеству - на британском флоте. Кстати, в части под названием "На секретной службе Ее Величества" по иронии судьбы сыграл уже не Шон Коннери, в этой картине роль досталась Джорджу Лэзенби.

Однако Коннери вскоре вернулся к образу агента 007 - в 1971 году он снялся в картине "Бриллианты навсегда". И именно плохая, по мнению зрителей,

игра мистера Лэзенби - тому причиной. Публика попросту потребовала вернуть своего любимчика в Бондиану.

На счету сэра Шона (помимо единственного среди исполнителей Джеймса Бонда "Оскара") еще сразу два рекорда, которые в "Бондиане", скорее всего, не побить никому. И оба они свя-



заны с фильмом "Никогда не говори 'никогда'", снятом в 1983 году. Первый - собственно возвращение к роли Джеймса Бонда. Причем - во второй раз в карьере. Ну а второе достижение состоит в том, что "Никогда не говори 'никогда'" - единственный фильм, не вошедший в официальную Бондиану легендарного продюсера Альберта Брокколи. Это своеобразный ремейк "Шаровой молнии".

Таким образом, на счету сэра Шона Коннери семь блестяще исполненных ролей Джеймса Бонда. Столько же только у Роджера Мура. И уже точно известно, что нынешний агент 007 - Дэниел Крейг до этой парочки не дотянет. В апреле 2020 года должен был выйти последний пятый фильм с участием Крейга "Не время умирать". Из-за коронавируса релиз отменили, премьеру отложили на ноябрь. Впрочем, даже если Крейг вдруг по каким-то причинам вернется к роли Джеймса Бонда, играть ему уже все равно нечего. Оригинальные произведения Яна Флеминга уже все экранизированы. После "Казино "Рояль" (первый роман Флеминга и первый фильм Крейга) снимали уже истории, мало связанные с оригинальными произведениями о Джеймсе Бонде.

Ну и, вишенка на торте. В 2012 году, в возрасте 82 лет, сэр Шон Коннери мог вновь появиться в очередном, уже 23-ем по счету фильме о Джеймсе Бонде. Речь о картине "007: координаты "Скайфолл". Актеру предложили сыграть в картине роль лесничего. Но он отказался: не рыцарское это дело играть второстепенного персонажа в продолжении картины, которая принесла тебе мировую славу, 18 миллионов долларов гонорара, 8 премий, 2 призовых места и 13 номинаций.

ОБНАРОДОВАНЫ РАНЕЕ НЕИЗВЕСТНЫЕ ЗАПИСИ В ДНЕВНИКЕ МАЙКЛА ДЖЕКСОНА



В США обнародованы ранее неизвестные записи из дневников Майкла Джексона. Об этом сообщает The Independent. В своем дневнике Джексон критикует The Beatles и Элвиса Пресли.

Предположительно, записи обнаружила полиция во время обыска ранчо короля поп-музыки в Калифорнии. Обыски проводили во время следствия по обвинениям Джексона в домогательствах к несовершеннолетним.

"Эти парни были молодцы, но они вряд ли были лучшими певцами или танцорами, чем черные", - написал

Джексон о The Beatles.

Джексон привел группу в пример того, как белые музыканты добиваются успеха якобы из-за политики канала MTV и некоторых журналов, которые "задвигают" чернокожих музыкантов.

Элвис Пресли тоже получил отзыв от Майкла Джексона, передает "Ридус".

"Элвис НЕ Король. Не то чтобы я был к нему предвзят, но пришло время для первого черного Короля", - написал Джексон.

Записи в дневнике датируются 1987 годом. Примерно в это время Джексон начал активно восстанавливать поврежденную ожогами после многочисленных манипуляций кожу.

Интересно, что Джексон был близко знаком с участником The Beatles Полом Маккартни. В 1984 году они даже выпустили дуэт Say Say Say. Но позже Маккартни и Джексон поссорились, когда король поп-музыки скупил акции компании, владеющей правами на большинство песен The Beatles.

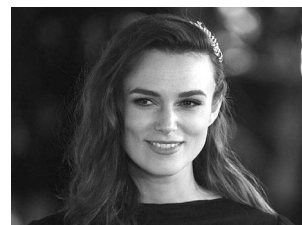
КИРА НАЙТЛИ В СЕРИАЛЕ ДЛЯ APPLE TV

Британская актриса Кира Найтли исполнит главную роль в сериале, который выйдет на Apple TV. Об этом сообщает Deadline.

Картина будет снята по роману "Змей в Эссексе" Сары Перри.

Режиссером сериала выступит Клио Барнард, а написанием сценария занимается номинантка BAFTA Анна Симон.

Дата выхода проекта в настоящее время остается



неизвестной.

Ранее Кира Найтли объяснила, почему больше не снимается в откровенных сценах.

АНТОНИО БАНДЕРАС ВЫЛЕЧИЛСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА



Знаменитый испанский актер Антонио Бандерас вылечился от коронавируса. Об этом он сообщил в одном из

своих аккаунтов в социальных сетях.

Бандерас признался, что сидел на карантине 21 день и сумел выздороветь. Тем не менее он подчеркнул, что сейчас думает о тех, кто еще не до конца вылечился. Он выразил поддержку в их адрес.

Ранее сообщалось, что знаменитый испанский актер Антонио Бандерас заразился коронавирусом. Об этом он сообщил в свой 60-летний юбилей.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Ноги растут всю жизнь?

? *Еще год назад носила обувь 37-го размера, а сейчас приходится покупать ее на размер-другой больше. Мне 47 лет. Неужели с возрастом ноги продолжают расти?*

Г. Окунева.

Рост костей останавливается после 18-22 лет, но многие замечают, что с годами туфли или ботинки, которые раньше сидели на ноге идеально, становятся слишком тесными. Почему так происходит?

✓ С возрастом, особенно при малоподвижном образе жизни и чрезмерной полноте, связки, которые удерживают свод стопы, растягиваются. В результате нога как бы сплющивается.

✓ Могут накапливаться нарушения в работе сосудов, из-за чего ноги

отекают, так как в них задерживается жидкость.

✓ Увеличению размера стопы способствуют заболевания суставов (подагра, артрит, артроз), приводящие к разрастанию их тканей. Особенно часто страдают большой палец и пятки.

Чтобы состояние не усугублялось, желательно проконсультироваться с ортопедом, подобрать специальные стельки, поддерживающие свод стопы, комплекс упражнений. Ни в коем случае нельзя втискивать ноги в обувь меньшего размера в надежде, что они «подожмутся». Это приводит к еще большей деформации стоп. При склонности к отекам нужно меньше пить жидкости и есть соли, проверить у врача состояние сердца и почек, чтобы исключить их заболевания.

А. Красильникова, ортопед.

Пивные дрожжи снижают сахар

? *Слышала, что снизить уровень сахара в крови помогают пивные дрожжи. Правда ли это? С. Гриценко.*

Правда. Пивные дрожжи - вспомогательное средство лечения диабета. В пивных дрожжах много хрома, который способен снижать уровень сахара. Иными словами, хром поддерживает функцию поджелудочной железы, помогая организму расправляться с глюкозой. Но применять пивные дрожжи нужно с умом, ведь они содержат нуклеиновые кислоты, которые вредны пожилым людям и тем, у кого проблемы с почками.

К. Витальева, терапевт.



ВРОСШИЙ НОГОТЬ

С этой проблемой сталкиваются многие. Ноготь глубоко врастает боковым краем в мягкие ткани. В результате чего там появляются воспаление, трещины и нарывы.

Причины

Чаще всего врастает ноготь большого пальца. Слишком тесная, неправильно подобранная обувь - вот виновник этой проблемы. Также ноготь врастает, если ногти подрезают слишком коротко, закругляя края.

Как этого не допустить

Подрезайте ногти на ногах, особенно на больших пальцах, не слишком коротко. Соблюдайте еще одно правило: ни в коем случае не закругляйте боковые части ногтя и тем более не обрезайте с него боковых треугольников! Именно из-за закругленных свободных краев ноготь врастает.

Если все-таки ноготь врос

Для начала смените обувь на более свободную. Обязательно два раза в день делайте ванночки для ног, используя теплый раствор марганцовки

или соды (1 ст. ложка на таз). После этого попробуйте подсунуть под боковые части ногтя тонкий ватный тампончик, смазанный йодом, чтобы приподнять ноготь над ногтевым валиком. Подержите ноготь в таком положении несколько часов.

Попытайтесь протолкнуть полоски марли, пропитанные вазелином или растительным маслом, между кожей и ногтем по бокам. Марлю надо менять каждый день, пока вросшая часть не отойдет от кожи. Потом ровно подстригите ногти.

Если вросший ноготь очень крепкий и толстый, соскоблите среднюю его часть. Из-за того, что ноготь, срастаясь по линии соскабливания, сжимается, его вросшие углы отодвигаются. Если же ваши усилия по лечению вросшего ногтя не увенчались успехом, не ищите судьбу и обратитесь к мастеру по педикюру. Не спешите идти к хирургу и удалять ноготь.

К. Витальева, терапевт.

Палец прищепи-и-и!

Первая помощь при этом - бегом к водопроводному крану и палец под холодную струю.

Держать палец в такой ванне желательно час. За это время боль и краснота уйдут. Затем надо наложить сухую повязку, поверх нее - завернутый в целлофан лед, а палец поднять повыше. Придется походить так какое-то время. Если отек через день-два не спадает, в таком случае рекомендуется сделать согревающий спиртовой компресс (можно с водкой или настойкой валерианы). Боль на третий-четвертый день после травмы и, особенно, ограниченная подвижность пальца должны вас насторожить: возможно, повреждена кость. Идите к врачу, сделайте рентгеновский снимок.

Часто ущемляется ногтевая фаланга, и тогда под ногтем образуется сначала красное, а потом синее пятно. Если оно большое, ноготь, скорее всего, будет сходить и постепенно заменяться новым. Сходящий ноготь за все цепляется, да и в ранку может попасть инфекция. Лучше будет, если поврежденный ноготь удалит врач. Зато потом появится новый - красивый, ровный, гладкий.

Л. Чуднова, травматолог.



Управляем мигренью

Многие люди пытаются перетерпеть приступ. Героически отказываются от лекарств или принимают таблетки, не эффективные при мигрени. В итоге эпизодическая мигрень превращается в хроническую. Помните: мигренозную боль терпеть нельзя! Об этом, и не только, рассказывает невролог, врач высшей категории И. Никитченко.

- Какие факторы учащают мигрень?

- Один, но сильный стресс и постоянное нахождение в эмоционально сложной ситуации - мощные провокаторы мигрени. У людей, живущих в состоянии повышенного уровня тревоги, постоянно напряжены мышцы на голове, в шее, плечах. Это тоже учащает головную боль. Поэтому учитесь успокаиваться, мудрее смотреть на жизнь.

Многие люди пытаются перетерпеть приступ. Героически отказываются от лекарств или принимают таблетки, не эффективные при мигрени. В итоге приступ все равно заканчивается, но это может занять до трех дней. Головной мозг прекращает мигрень своими силами, выделяя различные противоболевые вещества. Если же на протяжении многих лет вы не принимаете эффективных обезболивающих при мигрени, приступы становятся более длительными и частыми. В итоге может начаться постоянная головная боль. Эпизодическая мигрень превращается в хроническую. Помните: мигренозную боль терпеть нельзя!

- Но ведь при частом приеме таблеток развивается привыкание, и они вообще перестают помогать...

- Если злоупотреблять обезболивающими, это тоже участит приступы мигрени. Самые вредные при мигрени - комбинированные анальгетики: «Пентал-

гин», «Седалгин», «Каффеин». А также их сочетание со снотворными и успокаивающими препаратами, например «Феназепамом». На мигрень накладывается головная боль, возникающая от такого лекарственного союза.

- Что делать, чтобы мигрень не учащалась и не развилась зависимость от таблеток?

- Пока мигрень не стала хронической, начинать надо с простых анальгетиков. Но важно принять адекватную дозу. Если начальная дозировка недостаточна, то, скорее всего, позже вы примете еще пару таблеток. Но они не действуют, так как вы приняли их слишком поздно. Из всех обезболивающих при мигрени наиболее эффективным является аспирин. Чтобы снять приступ, нужно принять две таблетки аспирина в суммарной дозе 1000 мг. Если имеется язва желудка или двенадцатиперстной кишки, а также если обострился гастрит, сразу переходите к специальным противомигренозным средствам - триптанам. Это «Суматриптан», «Амигренин», «Сумамигрен», «Рапимед» и «Мигрепам». Однако на первый их прием надо получить рекомендацию врача.

- Мигрень часто сопровождается тошнотой, поэтому проглотить таблетку - проблема. Как быть?

- Если началась рвота, таблетка вообще не успеет попасть в кровь, выйдет наружу и не действует. Поэтому даже когда слегка тошнит, любое обезболивающее нужно принимать вместе с противорвотным средством. Достаточно одной таблетки «Церукала» или «Реглана», чтобы снять тошноту.

Еще очень важный момент. Даже если вы принимаете лекарства в самом начале приступа и тошноты еще нет, ваш желудок уже перестает работать правильно. Съеденная ранее пища задерживается в нем и мешает лекарствам пройти в кишечник, где они всасываются. В итоге таблетки лежат в желудке и раздражают его слизистую. А их всасывание и начало обезболивающего действия откладываются.

По этой причине обезболивающие нужно принимать вместе с препаратами, которые усиливают сокращения в желудочно-кишечном тракте. Если у вас еще нет тошноты, достаточно принять 1-2 таблетки «Мотилиума». Вы ускорите действие аспирина, если 2 таблетки шипучего аспирина растворите в воде, запьете сладким кофеинсодержащим напитком и добавите 1 таблетку «Мотилиума». Большая доза аспирина оказывает важное противорвотное действие. Ведь причина мигрени -

воспаление в расширенном сосуде. Сладкий напиток дает организму жидкость и глюкозу. Кофеин способствует сужению расширенного в голове сосуда, а «Мотилиум» повышает всасывание всей этой формулы.

- И как быстро мигрень начнет ослабевать?

- После приема этой комбинации подождите 45 минут. Если эффект не наступает, переходите к триптанам. Аспирин можно заменить ибупрофеном в дозе 600-800 мг или напроксеном в дозе 500-750 мг. Это нерастворимые таблетки. Съеденная ранее пища задерживается в нем и мешает лекарствам пройти в кишечник, где они всасываются. В итоге таблетки лежат в желудке и раздражают его слизистую. А их всасывание и начало обезболивающего действия откладываются.

Если головная боль не возобновляется в течение последующих 12 часов и если вам не требуется второй дозы того же или другого средства, значит, это ваше лекарство. Всегда носите в своей сумочке препарат от мигрени, который вам помогает. Принимайте его в самом начале боли. Более поздний прием может быть неэффективным. Побочные действия лекарства проявятся в полной мере, а желаемый результат - увы, нет.

P.S. Если все, о чем говорилось выше, выполнялось, а голова стала болеть чаще двух раз в неделю или восьми дней в месяц, надо обратиться к врачу.

Самыми вредными при мигрени являются «Пенталгин», «Седалгин», «Каффеин». А также их сочетание со снотворными и успокаивающими препаратами.

Самая безобидная, на первый взгляд, мушка, придающая шарм, может из украшения превратиться в бомбу замедленного действия. Родинка способна отнять здоровье и даже жизнь, поэтому очень важно не пропустить момент, когда все еще можно исправить.

КАКИЕ РОДИНКИ ТРЕБУЮТ ВНИМАНИЯ?

Грозное онкологическое заболевание - меланома - может десятилетиями дремать в глубине организма, никак не проявляясь. Но при неблагоприятных условиях она начинает развиваться, поражая не только близлежащие ткани, но и весь организм. Как же понять, какие родинки безопасны, а какие нужно срочно показать доктору?

Когда бояться нечего

Безопасная родинка - плоская или немного выпуклая, правильной округлой формы. Ее цвет зависит от пигмента меланина, содержащегося в клетках кожи, и варьируется от светло-бежевого до темно-коричневого и даже черного. На ее поверхности обычно растут маленькие волоски и есть малозаметные бороздки, как и на других, непигментированных участках кожи. В норме диаметр родинки не превышает 5 мм. Еще один повод успокоиться, если родинка у вас есть с самого детства.

Под контроль!

Вот несколько признаков, которые должны насторожить:

- ✓ родинка появилась в зрелом возрасте;
- ✓ ее диаметр более 5 мм;
- ✓ она постепенно увеличивается в размерах.

Даже самые незначительные изменения не должны остаться без вашего внимания. Лучше перестраховаться и показаться дерматологу. Выявить, опасно или нет образование на коже, поможет дерматоскопия - безболезненное оптическое исследование родинок с пигментацией.

Угрожающие симптомы

Есть и более серьезные симптомы, по которым можно заподозрить начало заболевания.

К ним относятся:

- ✓ «глянцевость» поверхности родинки (она превращается в гладкую, блестящую);

- ✓ родинка становится асимметричной, у нее неровный край;

- ✓ изменяется цвет и/или равномерность окраски, появляются прожилки, черные или красноватые вкрапления;

- ✓ родинка становится более плотной на ощупь;

- ✓ раньше на ее поверхности были волоски, а теперь их нет;

- ✓ появляются шелушение, сухая корочка, трещинки или язвочки;

- ✓ она довольно быстро увеличивается в размерах или, наоборот, уменьшается;

- ✓ в области родинки ощущаются зуд, боль, жжение;

- ✓ на ее поверхности периодически выделяются жидкость или она кровоточит без видимых причин.

В этих случаях требуется срочно обратиться к онкологу: промедление может стоить жизни, а ранняя диагностика, наоборот, увеличивает во много раз шансы на выздоровление.

Факторы риска

Неудачная локализация. Толчком к развитию меланомы может стать постоянная травматизация родинки - например, если она располагается под бретелькой бюстгалтера, на шее в области ворота или в паху. Если у вас есть такие родинки, следите за их состоянием и регулярно показывайтесь дерматологу. Скорее всего, их придется удалить. Ткани отправят на исследование, чтобы выяснить степень риска развития меланомы.

Ультрафиолет. Пребывание на солнышке и увлечение солярием способны включить процесс перерождения «спокойной» родинки в злокачественную. Наиболее подвержены этому светлокожие и светлоглазые люди, с большим количеством веснушек. Не злоупотребляйте загаром, наносите на кожу средства с высоким индексом защиты от ультрафиолета.



Беременность. Нечасто, но гормональные изменения на фоне беременности могут запустить нежелательные изменения в эпидермисе. Чаще осматривайте свое тело. Даже если родинка просто изменила цвет, проконсультируйтесь с врачом.

Наследственность. Если у ваших родственников выявлена меланома, будьте бдительны в отношении себя.

Возрастные пятна

С годами, кроме родинок на теле, могут появляться возрастные пигментные пятна, или лентиго. Эти плоские или слегка возвышающиеся над поверхностью кожи образования коричневатых оттенков не представляют опасности. Чаще всего они возникают на открытых солнцу участках тела - лице, области декольте, руках. Причиной может стать также гормональный сбой во время менопаузы или нарушение работы печени.

Косметические средства от подобных пятен не всегда эффективны. Более радикальные меры - например, химический пилинг, когда кислотой сжигается поверхностный слой кожи, - недешевы и могут давать осложнения. А потому главное - профилактика. Защищайте кожу от солнца, питайтесь правильно: чем больше натуральных витаминов в рационе (особенно С), тем лучше.

Если пятна уже есть, попробуйте народные средства для осветления кожи:

- ✓ делайте маски из кефира, а на пятна наносите свежесжатый лимонный сок;

- ✓ делайте примочки с отваром чистотела;

- ✓ смешайте 2 ч. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. свежесжатого лукового сока. Смазывайте пятна этим средством несколько раз в день.

Почему болезнью Альцгеймера чаще страдают женщины?

? Недавно прочитала в интернете, что болезнью Альцгеймера женщины страдают чаще мужчин. Почему? Ведь именно они живут в режиме многозадачности, а значит, тренируют мозг...
Валентина Павловна.

Объяснение простое: женщины в среднем живут дольше мужчин, а недуг обычно проявляется себя после 60 лет. Развитие болезни Альцгеймера можно затормозить с помощью интеллектуальной деятельности, поэтому неврологи всегда рекомендуют в зрелом возрасте осваивать иностранные языки, заучивать наизусть стихи и считать цифры в уме, проговаривая вслух. Это способствует образованию новых связей между нейронами. Многозадачность вряд ли можно отнести к мозговым тренировкам. Желание все контролировать скорее провоцирует

стресс, который усугубляет течение многих недугов, в том числе и болезни Альцгеймера.

Полезен только свежесваренный чай?

? Слышала, что постоявшая заварка быстро теряет пользу и пить такой чай в течение дня вредно. Это правда?
Светлана Тимофеевна.

При пневмонии ешьте сахарную пудру с соком мать-и-мачехи (1:2) по 1 ст. ложке 5 раз в день.

Активность антиоксидантов в черном чае начинает увеличиваться через 5 минут после заварки и становится максимальной через 20 минут, а потом снижается. Через час и позже он уже не полезен. Недаром в Китае вчерашний чай называют ядом гремучей змеи - в нем накапливаются вредные вещества. А вот зеленый чай сохраняет пользу в течение нескольких часов.

Боюсь заразиться чем-нибудь в бассейне

? В общественных бассейнах перестали требовать справки. Насколько безопасно теперь их посещать? Чем я могу заразиться?
Олег С.

Требовать справку от врача у посетителей бассейнов нет смысла, поскольку она действительно только на момент осмотра. Если соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы, риск заражения невелик. Перед посещением поинтересуйтесь, как часто в бассейне берутся санитарные пробы, меняют воду, чистят душевые кабинки и сам бассейн. Соблюдайте и правила личной гигиены - не ходите босиком, не используйте чужое полотенце, сразу после плавания принимайте душ с мылом.

Т. Евсеева, терапевт.



ЗАЛЕЙТЕ 100 Г СУХИХ ГРУШ СТАКАНОМ КИПЯТКА И ВАРИТЕ 10-15 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. СЪЕДАЙТЕ НЕСКОЛЬКО КУСОЧКОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Гречневое печенье

Диетический десерт без яиц и сливочного масла. 1 стакан гречневой крупы, 150 мл кефира низкой жирности, 2 средних яблока, по 1 ст. л. ржаных отрубей, растительного масла и кунжута, сахар (можно мед, стевия) - по вкусу. Гречневую крупу смалываю в муку, очищенные от кожуры и семечек яблоки натираю на крупной терке. Смешиваю гречку, яблоки, отруби, масло, подсластитель и кефир, оставляю на 20 минут. Из теста скатать шарики, приплюснуть и выкладывать лепешки на застеленный пергаментной бумагой противень. Если масса плохо лепится и рассыпается, можно добавить кефира. Посыпаю заготовки кунжутом или маком. Выпекаю в духовке при 150-160 градусах около часа.

Инна Рожок.

У мужа "опера" в ушах

? Моему мужу 60 лет. Он часто жалуется на шум в ушах. Опасаюсь, что это какая-то болезнь. А он отрицается, говорит, что ерунда...
У. Рябинина.

В медицине нет термина «шум в ушах». Он всегда появляется из-за какого-то заболевания или отклонения. Шум в ушах может появиться в результате шумового дискомфорта (когда вы долго находитесь в очень шумном месте), травм, опухоли слухового нерва, падения слуха. Причинами могут быть аллергия на продукты питания, диабет, низкое кровяное давление и даже неправильно установленные зубные протезы. Если ваш муж постоянно слушает «оперу» в ушах, пусть немедленно обратится к лору. Врач проверит, нет ли пробок, проведет необходимое обследование. Пусть избегает шумных мест. Полезно вести дневник и отмечать в нем, после каких

ситуаций у него появляется шум. Также неплохо было бы научиться расслабляться - вполне возможно, что шум в ушах появился из-за стрессов и напряженности. И пусть регулярно измеряет давление.

К. Витальева, терапевт.

Помогите справиться с циститом!

? Постоянно принимаю отвар хвоща полевого, но в последнее время он плохо помогает. Видимо, организм к нему уже привык, а другие травы не действуют...
Е. Ярцева.

При цистите незаменима настойка репчатого лука. Заполните половину 0,5-литровой бутылки мелко порезанным луком и залейте доверху водкой, настаивайте 10 дней, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой. Курс лечения - 3 недели.

П. Астапенко, нефролог.

НА ДЕСНАХ ЯЗВОЧКИ

? Недавно я сделал себе зубные протезы. Все вроде хорошо, но на деснах время от времени появляются язвочки. Как их лечить?
О. Самойленко.

Для лечения язвочек на деснах можно приготовить такое средство. Разотрите 3 крупных зубчика чеснока и смешайте с 2 чайн. ложками йогурта.

Смесь слегка подогрейте и держите во рту, стараясь языком распределять ее по всем пораженным местам и не обращая внимания на жжение. Повторите процедуру несколько раз. Курс - 4-5 дней.

Ю. Кручинин, стоматолог.

КАК ЖИТЬ С ЭКЗЕМОЙ

Экзема - это незаразное поражение кожи. Ее вы легко узнаете по сильному зуду, покраснению, появлению мокнущих участков, корочек и шелушения. Полностью вылечить экзему нельзя.

К счастью, можно снизить частоту ее обострений.

Принимайте душ почаще

Для больного экземой ежедневный душ - жизненная необходимость. Но имейте в виду, что можно только обливаться теплой водой, без щелочного мыла, грубых щеток или мочалок. Очищать кожу с помощью щадящих косметических средств (бальзама или молочка) можно не чаще 2-3 раз в неделю.

Увлажняйте кожу

Кожу, пораженную экземой, нужно постоянно увлажнять. Для этой цели подойдет крем (детский или гипоаллергенный для взрослых) либо косметический вазелин. Кожу рук надо обрабатывать после каждого мытья, а лицо и тело - не реже 3 раз в сутки. Больным экземой противопоказано пользоваться средствами, содержащими спирт (лосьонами, туалетной водой), - они сушат кожу.

Не расчесывайте кожу

На всех стадиях заболевания кожа ужасно чешется, но расчесывать пораженные участки нельзя. Иначе кожа покроется мелкими ранками и трещинами. А это грозит тем, что могут присоединиться грибковые инфекции. Уменьшит неприятные ощущения крем или мазь с менто-

лом. Человек может непроизвольно расчесывать пораженные участки кожи во сне. В таком случае советуют надевать на ночь специальные косметические перчатки.

Носите правильную одежду

Подбирайте просторную одежду из мягких, гипоаллергенных тканей, отдавая предпочтение тонкому натуральному шелку, хлопку. Новую одежду перед ноской постирайте детским мылом или стиральным порошком и тщательно прополощите несколько раз. Используйте специальные гипоаллергенные ополаскиватели и средства для смягчения тканей.

Больному экземой нельзя носить обтягивающее белье и одежду.

Не раздражайте кожу

Есть отдельная разновидность заболевания - профессиональная экзема, которой страдают люди, работающие на химических, фармацевтических и пищевых производствах. Больной экземой должен избегать контактов с предметами и веществами, способными усилить

Мазь от нарывов

Возьмите в равных пропорциях растительное масло, воск и канифоль, поставьте на огонь и прокипятите - мазь готова. Накладывайте ее на рану дважды в сутки.



проявления недуга: вредными продуктами, бытовой химией, строительными материалами, тканями, пылью растений, шерстью животных. О склонности к аллергии сообщите лечащему врачу, который подберет правильное лечение.

Избегайте стрессов

Тревожность, нервозность и подавленное настроение еще никому не принесли пользы. Ухудшается сон, снижается аппетит, усиливаются проявления экземы. По возможности избегайте стрессов, а при необходимости обращайтесь за помощью к психологу.

Берегитесь перепадов температуры

Кожа, пораженная экземой, очень чувствительна к перепадам температуры. При переохлаждении или перегревании организма симптомы заболевания усиливаются. Поэтому больной должен тщательно следить за температурой в помещении и температурой воды, когда умывается и принимает душ (она должна быть чуть выше комнатной). Перед выходом на улицу наносите на кожу защитный крем.

И. Черепанова, дерматолог.

Самое главное - ограничьте количество соли, а животный жир замените растительным. Мясо и рыбу лучше отваривать и запекать. Сахар также нужно есть не больше 1 ст. ложки в день.

Можно: отрубной хлеб, сухари, хлебцы; овощные супы, крупяные, молочные; нежирные сорта мяса и птицы; блюда и гарниры из овощей за исключением редьки и редиса; яйца, молоко, растительные масла; винегреты, зелень петрушки; фрук-

Это сердцу по душе

Осенью у меня выявили ишемическую болезнь сердца. Назначили лечение. Прописали разные лекарства и сказали обязательно соблюдать специальную диету. Какие продукты должны в нее входить?

Т. Нестеренко.

ты; сухофрукты; ягоды; овощные и фруктовые соки (кроме виноградного), отвар шиповника, чай, квас.

Нельзя: жирное мясо и рыбу, наваристые мясные бульоны, животные жиры,

икру, сало, острые и соленые закуски, шоколад, пирожные с кремом, мороженое, какао, алкоголь. Примерное меню

1-й завтрак: винегрет с растительным маслом,

отрубной хлеб, чай с молоком.

2-й завтрак: салат из свежей капусты, отрубной хлеб.

Обед: перловый суп с овощами на растительном масле, отварное мясо с картофелем, яблоко.

Полдник: отвар шиповника, печенье.

Ужин: отварная рыба, овощной гарнир, чай с молоком.

На ночь: стакан кефира.

В. Коломейко, кардиолог.



КАК ЕЕ ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ? ОТЛЕЖАТЬСЯ ДОМА ИЛИ БЕЖАТЬ В БОЛЬНИЦУ? ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ.

ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА?

параты могут вызвать язвы и кровотечения в слизистой желудка. Традиционное домашнее лечение - нестероидные мази - можно применять лишь в качестве дополнительной меры. Они безвредны, но малоэффективны. Облегчение дает поддерживающий корсет - фиксация разгружает позвоночник, снимает спазмы и не дает делать резкие движения. Только корсет должен быть обычный - эластичный, а не разогревающий.

Если лечение не дало эффекта в течение 3 дней, обратитесь к врачу, который сделает блокаду противовоспалительными инъекциями. За счет снятия спазмов и расслабления мышц боль уходит сразу и нередко навсегда.

Ни в коем случае!

Баня и массаж под строжайшим запретом. Они усиливают отек и боль. Важно сразу правильно определиться с лечением. Это должен сделать невролог или нейрохирург. Самостоятельно лечить спину опасно. 30% пациентов нейрохирургического отделения пробовали на себе домашние методы лечения и этим довели себя до больничной койки.

Резать или нет?

Еще недавно человеку, которому ставили диагноз грыжа, сразу же

Не надо выжидать

❖ Если вас скручивает время от времени – скорее всего, ничего страшного нет.

❖ Если боль преследует вас постоянно, медлить нельзя.

❖ Идите к врачу, если из-за боли повысилась температура или болевой синдром нарастает на фоне лечения.

выдавали направление на операцию. Сегодня операцию делают лишь при наличии показаний:

✓ стойкие боли, при которых не помогают таблетки;

✓ расстройство работы выделительной системы - неполное опорожнение мочевого пузыря;

✓ слабость и онемение в ноге.

Все эти симптомы делают операцию неизбежной. Без нее пациент может стать инвалидом.

Чем рискуете!

Риск операции сильно преувеличен. В нейрохирургии есть технологии, которые позволяют точно рассчитать эффективность операции и то, какие симптомы после нее исчезнут, а какие останутся. Вероятность возобновления боли после операции не превышает 1-1,5%. Грыжи в других местах действительно могут появиться, но это не осложнение, а распространение заболевания, которое часто встречается у молодых пациентов, которые из-за своей излишней подвижности могут травмировать спину. Как только боль уходит, они возвращаются к привычному образу жизни: садятся за руль, возобновляют тренировки. А делать это ни в коем случае нельзя!

Всеми виной остеохондроз!

Остеохондроз - хроническое изменение межпозвонкового пространства. Признаки остеохондроза есть у всех людей старше 25 лет. Избежать остеохондроза невозможно, но можно уберечь себя от его осложнений, которые и служат причиной болей в спине.

А. Афонин, вертебролог.

Что там болит?

✓ Чаще всего болят мышцы, связки и суставы. В народе это называется «потянуть спину». Эти боли неприятные, но не опасные и в большинстве случаев проходят самостоятельно за 2-3 дня.

✓ Намного реже боли связаны с радикулитом - поражением спинального корешка. Повреждается он обычно грыжей. Боли исчезают, когда проходит отек, возникший из-за сдавливания.

✓ И всего 1-2% болей в спине вызваны травмами или воспалительными заболеваниями позвоночника, онкологией, заболеваниями сердечно-сосудистой системы или желудочно-кишечного тракта, при которых боли могут отдавать в спину. Это самый опасный вид болей в спине. Чтобы исключить эти неприятности, обязательно обратитесь к врачу.

Как лечиться дома

Хорошо помогают таблетки с противовоспалительным действием. Только не переусердствуйте - они безопасны лишь первое время. При продолжительном лечении такие пре-

✓ Болит колено, локоть или плечо? Намажьте больное место медом, а сверху приложите капустный лист. 2-3 процедуры – и боль уйдет.

✓ Если вы ушиблись, сразу смажьте больное место растительным маслом. Боль уйдет быстро, место ушиба не опухнет, и не будет синяка.

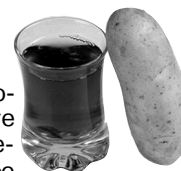
✓ Во рту образовалась ранка? Отрежьте кусочек алоэ. Промойте его и пожуйте – все быстро заживет.

Картошка – друг желудка

❖ При гастрите с повышенной кислотностью помогает картофельный сок. Для этого мелко натертый картофель отожмите и принимайте по 2-3 ст. ложки сока за 15 минут до еды 3 раза в день. Содержащиеся в картофеле крахмал и гликозид обволакивают и защищают слизистую оболочку желудка.

❖ При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, изжоге, газообразовании, нарушении пищеварения выпивайте по стакану сока картофеля утром натощак и перед сном. Завтракать можно только через час. Курс лечения - 10 дней, затем 10 дней перерыв. Проводят два курса.

❖ От запора пейте сок свежескопированного картофеля по полстакана за 15 минут до еды 3 раза в день. Хорошим желчегонным и мочегонным действием обладает сок квашеной капусты. Его можно пить по стакану каждые 2-3 часа.



Макулодистрофия сетчатки глаза



? Пишу вам по просьбе моей бабушки. Ей 86 лет. Она постоянный читатель «Подруги». Периодически использует рецепты с ее страниц. Настойка от гипертонии очень помогает бабуле. И в этот раз верит и ждет помощи. У нее проблемы со зрением. Заменили хрусталик. Теперь выявили макулодистрофию сетчатки и еще много чего... Слышало, что эта болезнь не лечится. А можно хотя бы как-то облегчить состояние бабушки?

Л. Новикова.

Что это за болезнь

Макулярная дистрофия - это термин, который объединяет группу заболеваний сетчатки, при которых нарушается центральное зрение. Причина этого кроется в ишемии сетчатки (ее недостаточном кровенаполнении), которая может развиваться по многим причинам. Если макулодистрофию не лечить, то итог один - слепота. Второе название заболевания - возрастная макулодистрофия сетчатки глаза, так как развивается она, как правило, в возрасте старше 45-50 лет. Чаще всего болезнь затрагивает оба глаза.

Причины возникновения

До сих пор точно не установлено, что же является причиной возрастной макулярной дистрофии сетчатки. На сегодняшний день ученые выдвинули целый ряд гипотез по этому вопросу, но ни одна из них достоверно не объясняет проблему. Одна из теорий - это недостаточное поступление в организм минеральных веществ и витаминов: каротина, лютеина, аскорбиновой кислоты, цинка и токоферола. Следующая гипотеза основывается на нарушении режима питания. В ряде исследований было установлено, что употребление в пищу насыщенных жиров ускоряет процесс макулярной дистрофии. Не на последнем месте стоит табакокурение. Если верить статистике, то у курильщиков макулярная дистрофия прогрессирует в несколько раз быстрее, чем у некурящих людей. Это объясняется тем, что никотин снижает нормальный кровоток во всех органах и системах, в том числе и в сетчатке. Более 20% случаев макулодистрофии носят генетический характер и передаются по наследству от одного поколения другому.

Виды макулярной дистрофии

Принято подразделять макулярную дистрофию на два вида: сухую, или неэкссудативную, и влажную -

экссудативную. Сухая форма встречается реже. Чаще всего дистрофии сетчатки предшествует ее экссудативная отслойка. При этом на поверхности стекловидной пластинки вырастают друзы (небольшие хлопьевидные образования). В этих местах количество пигмента уменьшается, а затем и вовсе исчезает. Одновременно в участке друзы истончается мембрана Бруха (это самый внутренний слой сосудистой оболочки).

Как проявляется болезнь

Обычно не экссудативная форма заболевания проходит почти незаметно. Острота зрения при ней сохраняется на отметке 50% и более. На начальной стадии офтальмолог может заметить друзы и небольшие дефекты в пигментном эпителии. Затем появляются единичные овальные или округлые очаги макулярной атрофии. В некоторых случаях они сливаются и становятся похожими на географическую карту. При этом люди замечают, что в поле зрения появляются скотомы - это так называемые слепые пятна.

При влажной форме макулярной дистрофии появляются более грубые изменения глазного дна, которые возникают из-за мелких кровоизлияний и фиброза.

Лечить или смириться?

На сегодняшний день возрастную макулодистрофию сетчатки глаза полностью вылечить нельзя. Но можно облегчить состояние больного. Выделяют три основных направления терапии:

Витамин С - самое мощное вещество, когда дело касается здоровья глаз. Старайтесь есть каждый день продукты, насыщенные витамином С: грейпфруты, клубнику, брюссельскую капусту, апельсины и зеленый перец.



- ✓ лазерное лечение;
- ✓ консервативное лечение;
- ✓ хирургические методы коррекции.

Рецепты народной медицины

Также при макулодистрофии сетчатки глаза выручают рецепты народной медицины.

Отвар тмина. Заливают 1 ст. ложку измельченного растения стаканом кипятка и оставляют на несколько минут на огне. Затем добавляют к отвару 1 чайн. ложку измельченных цветков василька и дают остыть, процеживают. После этого отвар набирают в пипетку и закапывают глаза: по 2 капли в каждый глаз утром и перед сном.

Козье молоко. Немного молока (желательно домашнего) смешайте пополам с водой и наберите в пипетку. Капайте по капле на глазное яблоко на протяжении недели 2 раза в день.

Чистотел. О целебных свойствах чистотела людям известно с незапамятных времен. Залейте 1 ст. ложку сухого измельченного растения 1/2 стакана воды и поставьте на огонь. Прокипятите пару минут и дайте остыть. Потом процедите отвар через марлю и закапывайте глаза: по 3 капли 3 раза в день на протяжении месяца.

Отвар хвой, ягод шиповника и шелухи репчатого лука. Все указанные компоненты смешайте в соотношении 5:2:2, залейте 1 л воды и кипятите 10-15 минут. Дайте настояться. Выпивайте по стакану 2 раза в день.

Чтобы предупредить болезнь

- ✓ Регулярно посещайте офтальмолога (не реже одного раза в год).
- ✓ Сведите к минимуму в своем рационе холестерин и все продукты, в избытке содержащие животные жиры.
- ✓ Не запускайте лечение артериальной гипертензии, если таковая у вас имеется.
- ✓ При наследственной предрасположенности к заболеванию принимайте витамины с зеаксантином и лютеином. Кстати, эти вещества вы можете найти в бобах, шпинате, яичных желтках, киви, листьях салата, горохе, а также в морских водорослях (например, в ламинарии).

Г. Грач, офтальмолог.



О пользе кислот омега-3 слышал почти каждый. Но не все знают, какие функции выполняют кислоты и где найти эти полезные жиры

ГДЕ ПРЯЧУТСЯ ПОЛЕЗНЫЕ КИСЛОТЫ?

Жир жиру рознь!

Жиры необходимы нам для жизни. Они делятся на насыщенные и ненасыщенные. Насыщенные жиры - это твердые жиры из продуктов животного происхождения, которые помогают накапливать вредный холестерин в крови и приводят к появлению лишних килограммов. Ненасыщенные жиры (преимущественно растительные) полезны для нашего здоровья - они участвуют в целом ряде биохимических процессов, гораздо лучше всасываются и в разумных количествах не наносят вреда здоровью.

К ненасыщенным жирам относятся незаменимые жирные кислоты - альфа-линоленовая и линолевая. Они не вырабатываются в нашем организме. Мы можем получить их лишь извне, вместе с пищей. Альфа-линоленовая кислота относится к группе омега-3 кислот, а линолевая - к группе омега-6.

В рыбе и овощах

Кислот омега-3 много в рыбе (лососе, тунце, палтусе, скумбрии), морепродуктах, льняном семени и льняном масле, пророщенных зернах пшеницы, орехах. Также омега-3 кислоты содержатся в зеленых листовых овощах, белокачанной и цветной капусте, брокколи. Кстати, не надо недооценивать эти овощи - полезных жирных кислот в них больше, чем, например, в некоторых

орехах. Но самый богатый источник ненасыщенных жирных кислот - это льняное семя, которое по количеству омега-3 превосходит рыбу почти в 4 раза!

Кислоты омега-6 содержатся почти во всех продуктах. Их особенно много в растительном масле, подсолнечных и тыквенных семечках, кунжуте. Другие источники омега-6 - яйца, свиное сало, сливочное масло.

Ненасыщенные кислоты омега-9 содержатся в конопляном масле и других нерафинированных растительных маслах. Эти кислоты можно получить не только из пищи, организм способен вырабатывать их самостоятельно.

Кому добавки?

Если высидите на диете и стараетесь есть меньше жирного, в том числе растительного масла и рыбы, или же просто едите мало продуктов, содержащих омега-3 (съедаете менее 3-4 порций рыбы в неделю), принимайте кислоты омега-3 в виде биологически активных добавок.

Но к выбору таких добавок нужно

На заметку

Избыток омега-3 может привести к раздражительности, снижению свертываемости крови, гипотонии, поэтому соблюдайте дозировку препаратов, содержащих эти кислоты.

отнестись внимательно. В составе может быть указано наличие кислот омега-3 и омега-6, но это не означает, что в такой добавке будут присутствовать те самые незаменимые кислоты - альфа-линоленовая и линолевая. Вполне возможно, что препарат содержит другие кислоты группы омега-3 и омега-6. Поэтому следите за тем, чтобы на этикетке средства были обозначены именно те кислоты, которые организм не может синтезировать сам.

Где искать?

Чтобы сохранить максимум полезных жирных кислот в продуктах и не навредить здоровью:

- ✓ пользуйтесь нерафинированными растительными маслами;
- ✓ льняное семя измельчайте в блендере или кофемолке и добавляйте в салаты и готовые блюда;
- ✓ орехи не жарьте, а вымачивайте (грецкие орехи на сутки оставьте в воде, чтобы они потеряли горечь);
- ✓ не покупайте «дикую» рыбу. Несмотря на то, что омега-3 в ней больше, чем в специально выращенной, морская рыба может содержать соли тяжелых металлов;
- ✓ не злоупотребляйте слабосоленой семгой и форелью. В такой рыбе слишком много соли и жира, которые могут нанести вред здоровью и фигуре.

Ю. Вениаминова, диетолог.

Присыпьте кожу крахмалом

Картофельный крахмал избавит от летних проблем с кожей.

- Натерли ноги с внутренней стороны бедер? Такое часто случается летом, если ноги полноваты и трутся при ходьбе. Чтобы избавиться от неприятных ощущений, присыпьте кожу крахмалом.
- Кожа сгорела и болит? Если даже соприкосновение с постелью становится мучительным и невозможно спать, поможет крахмал. Присыпьте им кожу, а лучше простыню.

Сладкие витамины

ЭТОТ ДЕСЕРТ ПОДПИТЫВАЕТ МЕНЯ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛАМИ.

В 0,5 л воды растворяю полстакана сахара и 50 г желатина. Добавляю 2 ст.л. измельченных сухих листьев крапивы, сок половины лимона и апельсина. Перемешиваю, разливаю в формочки

и охлаждаю. Когда застынет, вынимаю из формы и присыпаю сахарной пудрой. Делю порцию на 4 дня, храню в холодильнике. Диабетикам такой десерт противопоказан.

Оксана Андрейко.

Пищевые волокна. В рационе должны присутствовать пищевые волокна. Как известно, они содержатся в продуктах растительного происхождения: в овощах, фруктах, в злаковых. Ежедневно нужно съедать примерно 30-50 г этих продуктов. Они улучшают перистальтику кишечника.

Вода. Жидкость влияет на регулярность стула не меньше, чем пищевые волокна. Взрослый человек должен выпивать не менее 2 л воды ежедневно. В толстом отделе кишечника часть воды всасывается в кровь.

Кулинарная обработка и режим. При запоре продукты питания нельзя сильно мельчить. Нужно варить или же готовить на пару, а вот от жарки лучше воздержаться.

Овощи и фрукты лучше употреблять в сыром виде или же в вареном. Для хорошей работы кишечника надо питаться дробно, не менее 5-6 раз в сутки.

ЧТО МОЖНО И НЕЛЬЗЯ?

Можно есть хлеб, приготовленный из муки грубого помола, а также сухое печенье, подойдет несдобная выпечка. Нельзя есть

Первые блюда (супы).

Рекомендуем: готовить на овощном отваре (из моркови или картофеля), с добавлением свежих овощей, иногда можно с вермишелью, супы-пюре на основе отварного мяса без бульона. На десерт суп из манной крупы и ягод. Молочные супы рекомендованы с крупами. Не рекомендуется: из капусты.

Мясо. Рекомендуем: телятину, нежирную баранину, кролика, курицу. Мясо может быть отварное, иногда запеченное без корочки, лишнего жира и масла. Не рекомендуется: мясо утки и гуся, любые копченые мясные продукты, консервы.

Рыба. Рекомендуем: нежирную рыбу любых сортов, отварную, в виде котлет, запеканок. Не рекомендуется: копченая рыба.

Овощи. Рекомендуем: морковь и свеклу (свежую и отварную), допускается картофель, спелые красные

Запор: пришло время расслабиться

Если начались проблемы с пищеварением, очень важно правильно организовать свой рацион питания.

изделия из муки высшего сорта, из слоеного и сдобного теста.

Рекомендуется употреблять овощные супы, например свекольник, борщ, капустные щи. Нельзя есть бульоны, приготовленные на жирном мясе.

Необходимо вводить в рацион питания рассыпчатые каши, например гречневую, ячневую, овсяную, а

также творог. А вот от манной и рисовой крупы лучше отказаться.

Можно есть нежирное мясо: индейку, курицу в отварном или запеченном виде. Отказаться надо от жирных сортов мяса, а также от сваренных вкрутую яиц, консервов и копченостей.

Рекомендуется употреблять морепродукты и нежирные сорта рыбы, ее лучше

Если запоры и поносы чередуются, обязательно покажитесь врачу.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Первый завтрак: омлет (можно заменить яйцом всмятку, или рыбой отварной, или гречневой кашей), чай.

Второй завтрак: 1 стакан сока или 1 фрукт, 1 чайн. ложка натурального меда (его медленно рассасывают во рту).

Обед: картофельный овощной суп, отварная курица, отварные овощи (свекла, морковь и картофель), компот из сухофруктов.

Полдник: свекольное пюре или тертая морковь, отвар шиповника.

Ужин: домашний творог, отварные овощи, чай.

На ночь: кефир.

В течение дня можно есть 150 г отрубного или ржаного хлеба, 2 чайн. ложки сахара, 1 чайн. ложку сливочного масла (для бутербродов и каш), 1 ст. ложку растительного масла (в салаты и суп).

ПРИ ГАСТРИТЕ И ЯЗВЕ

Разрешенные и запрещенные продукты при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, после лечение острого гастрита или при обострении хронического.

помидоры, свежий зеленый горошек. Из пряностей изредка можно измельченный укроп.

Молочные продукты. Рекомендуем: молоко, сливки, нежирный кефир, простоквашу, свежий нежирный творог и в меру сметану. Можно готовить запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги. Не ре-

комендуется: кислые молочные продукты, сыр, особенно острые и соленые сорта.

Мучные изделия. Рекомендуем: сухое печенье, бисквит, несвежий или подсушенный белый хлеб, печеные пирожки, ватрушки с творогом. Не рекомендуется: любой свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто,

Правила питания

✓ Каждый день нужно выпивать не менее 1,5 л простой воды, а перед сном - стакан теплого молока.

✓ Пищу варите или готовьте на пару, о жарке забудьте. Самые полезные - протертые блюда.

✓ Ешьте 6 раз в день небольшими порциями.

✓ Все блюда должны быть теплые. Соли добавляйте по минимуму, а лучше и вовсе обойтись без нее.

отваривать, иногда можно и запекать. А вот от жирных сортов надо отказаться.

Творог, сметана, кефир, ацидофильное молоко, простокваша должны присутствовать в питании при запоре, а вот маргарин, животные и кулинарные жиры следует исключить из рациона питания.

Неострые виды сыров, фруктовые салаты, винегреты с растительным маслом, салаты из овощей должны присутствовать на столе. А вот хрен, горчицу, перец и всевозможные острые и жирные соусы лучше исключить.

Рекомендуется при запорах употреблять отвар шиповника, фруктовые и овощные соки. Ограничить надо черный кофе, крепкий чай, алкоголь, какао, кисель.

Как известно, одной из причин появления запоров может явиться малоподвижный образ жизни. Больше двигайтесь.

Народная медицина рекомендует в качестве слабительного и болеутоляющего средства отвар ягод крыжовника, а также настой укропа, сок корней сельдерея.

О. Свиридов, гастроэнтеролог.

хлеб с отрубями, жареные пирожки.

Крупы. Рекомендуем: рисовую, овсяную и манную крупу, гречневую крупу можно 1 раз в неделю. Каши должны быть полувязкие и протертые. Не рекомендуется: бобовые, перловая, ячневая, кукурузная крупа и пшено.

Яйца. Рекомендуем: омлет на пару, яйцо всмятку не больше двух штук в день. Не рекомендуется: вареные и жареные яйца.

Фрукты. Рекомендуем: сладкие спелые фрукты (персики, бананы, сливы). Любые фрукты и ягоды в протертом и вареном виде, суфле, желе, муссы. Не рекомендуется: абрикосы, кислые ягоды и фрукты.

Прислушайтесь к организму, если какие-то продукты вызывают дискомфорт, исключите их.

М. Куземкина, диетолог, врач высшей категории.



Дороже здоровья ничего нет. Особенно очевидным это становится тогда, когда лечение ударяет по кошельку. Как сократить траты на лекарства, при этом не навредив себе?

СЭКОНОМИТЬ НА ЛЕКАРСТВАХ ВОЗМОЖНО!

По данным ВОЗ, состояние здоровья человека на 10% зависит от качества оказываемых медицинских услуг и эффективности лекарств. Но можно ли избежать покупки дорогих препаратов?

Что такое дженерик

Обычно врач выписывает лекарство-оригинал. Фирма-производитель сама разрабатывает и патентует формулу такого препарата после проведения масштабных исследований. Когда срок патента истекает, формулу начинают брать в работу другие фирмы и с ее помощью создавать собственные препараты. Такие аналоги называют «дженерики».

Действующее вещество в них то же, что и в дорогих препаратах, но дженерики проходят не полные клинические испытания, а лишь исследования на биоэквивалентность. Это объясняет их невысокую стоимость: дженерик может быть дешевле оригинала на 50-60%.

Теоретически разницы между оригиналом и аналогом нет, но на практике у мелких фармкомпаний, производящих дженерики, технологический процесс не так совершенен, как у фармгигантов. Это может повлиять на качество препа-

рата: снизить его эффективность или добавить несколько побочных эффектов.

✓ *Показатель качества дженерика - сертификат GMP. Он выдается только тем компаниям, которые строго соблюдают формулу и технологию производства 'препарата'.*

Замене не подлежит!

Когда речь идет о простых препаратах вроде таблеток от боли в горле или легкого обезболивающего, можно купить дженерик. Но если требуется серьезное гормональное лечение, лекарства от астмы или сердечно-сосудистых заболеваний, препарат от давления, лучше отдать предпочтение оригиналу.

Кстати, чаще всего на дженерики жалуются кардиологи: эффективность аналогов «сердечных» лекарств ниже, чем у оригиналов, в разы. Это затрудняет установление эффективной дозировки. Употребление «слабого» дженерика может замедлить процесс излечения, что в некоторых случаях недопустимо. Если же дозировку повысить, могут появиться опасные побочные симптомы. Например,

дженерики для иммуносупрессии способствуют развитию сахарного диабета, если принимать их более полутора лет.

Не стоит экспериментировать с жизненно важными лекарствами. Они собраны в отдельный список, и их стоимость регулирует государство. Цены не включенных в этот список лекарств устанавливают сами аптеки - они могут отличаться на 20-30%. Поэтому, перед тем как отправляться за такими лекарствами, лучше обзвонить все аптеки и выяснить, где цена ниже.

Когда аналог лучше

✿ Модные спреи от насморка с морской водой можно без ущерба заменить физраствором. Другой вариант - купить в аптеке пакетик морской соли и самостоятельно сделать раствор для промывания носа.

✿ Порошки от простуды чаще всего состоят из жаропонижающего, витамина С и сосудосуживающих препаратов. При этом их цена выше, чем все компоненты по отдельности, а эффективность такая же.


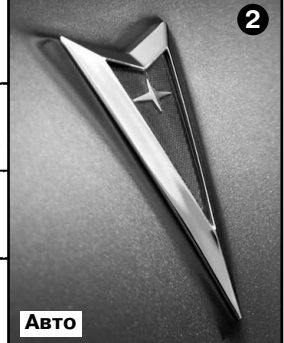
✿ Вместо дорогих влажных салфеток можно купить дешевые аналоги, которые помогут продезинфицировать руки и поверхности, - например, медицинский спирт или другие антисептики. Такая замена будет даже лучше, так как влажные салфетки не всегда позволяют качественно избавиться от микробов.

✿ Дорогие пробиотики можно заменить более дешевым аналогом или купить пробиотическую закваску для приготовления домашнего йогурта.

Зайти в аптеку и не разориться

Фармацевты не несут ответственности за здоровье покупателя, их задача - продать дорогое лекарство. Поэтому при недомогании следует сначала посетить врача и только потом отправляться в аптеку.

Возьмите большую упаковку. Если планируете принимать лекарство в течение долгого времени, лучше купить одну большую упаковку, чем две маленькие. Особенно это касается таблеток для снижения давления, ферментных препаратов для желудка, сорбентов.

												
Промысел бутлегера		Автогражданка официально	Танец до шейка		Парусная ящерица		Римский Эрот		Собственное творение			
Супруга монарха		Политика на пути к социализму	Алкалоидопия		Его число - марка бензина		12 "Дюймовочек"		Молчание Герасима			
							Моральный урон					Камень на шее
2	Суррогат денежного знака		Осторожность		Дочь знатока Друзя						Гряда скошенной травы	Пшикающий дезодорант
					Обезьяна с Калимантана		Идол для дикаря	Гарный кусок	Злак для поряджа			
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Студент медицинского факультета, сломавший руку, рассказывает своему профессору:</p> <p>- После перелома рука у меня стала не только сильнее, но и подвижнее.</p> <p>- Правда? Ну, что ж, молодой человек, тогда вам было бы неплохо получить и сотрясение мозга!</p>							Отметка о браке					
			Рельефная картина		Раде-тель о сиротке		"Художник" с ведром краски					
									VIP-личность		Маслянистая жидкость из дефта	
			Нервная или Солнечная		Канва событий		Вино от ма-дьяр					
								Зернышко для посадки		Пики не для боя	"Там, где ... шумит"	
					Французское имя хамсы	Зимняя "скульптура" детворы						
1												
Соба-че "общезитие"	Бровастый генсек						Так-тильное чувство		Клин-тон			
	Росс. актер Евгений ...	Папи-росы без фильтра			Бол-динская пора поэта							
								Ку-клукс-... в США	Биопо-ле че-ловека	Выго-да, польза	Река в Авст-рии	
	Доброе имя компани	Мегало-лис на острове Хонсю								Нечисть с тяже-лыми веками		
							Музей с "Джо-кондой"					
	Месяц звенящей выюги	Голубое "око" США										
							Кон-курент "Пумы"					
												
												Авто



ДЖЕССИКА ЧЕСТЕЙН: «Мой самый большой страх — повторить путь Анджелины Джоли»

— Джессика, вы сыграли много сильных и влиятельных женщин — больше, чем любая другая актриса. «Интерстеллар», «Марсианин», «Опасная игра Слоун», «Большая игра», «Оно 2» (по роману Стивена Кинга), «Цель номер один»... И вот снова в боевике-триллере «Агент Ева» выступаете в роли наикрутейшей героини...

— Главное, не путайте, пожалуйста, моего агента Аву с героиней популярного сериала «Убивая Еву». Мы поэтому ее и переименовали... Это вдохновляет — когда твой персонаж поступает совсем не так, как ждет общество. Мои героини оказываются способны на невероятные, необъяснимые поступки. Как Ава, например. Она бросает семью, жениха и исчезает на восемь лет. Становится первоклассной профессиональной убийцей... Работа-

ет на крутейшую международную банду. Казалось бы, избитый сюжет, просто до ужаса. Но главный вопрос: почему Ава это сделала? Узнав о смерти отца, она решает вернуться и понять, как ей вписаться в эту свою семью. И тут возникает еще одна драма... Я убеждена, что в сердцевине каждого экшен-муви должна заключаться дополнительная драма. Чтобы мне было интересно и не стыдно играть в таком фильме.

— Пусть даже и убийцу...

— Мне нет нужды ни оправдываться самой, ни оправдывать свою героиню. Это же кино! Мне нравится узнавать о людях, которые отличаются от других. От тех, чьи действия вполне предсказуемы. По-человечески это очень понятное желание. Знаете, я не встречала в своей жизни слабых женщин, их просто нет, на мой взгляд. Поэтому

мне важно показать, что все женщины — сильные по определению, а еще — что они такие же сложные натуры, как и мужчины.

— Например, как у героя Киану Ривза в фильме «Джон Уик». Ваша Ава-Ева, как и Уик, невероятно любит свою работу и сражается с врагами, которые ей пытаются помешать, до последнего. Даже если эти враги — коллеги. Что-то есть и впрямь общее...

— Не преувеличивайте. Знаете, моя самая страшная роль — в смысле самой мрачной и «плохой» героини — была в готическом триллере Гильермо дель Торо «Багровый пик». Вся эта чудовищная энергетика, которую носила в себе израненная душа злодейки леди Люсиль Шарп, совершенно мне лично не свойственная, довела меня до депрессии. А в «Аве» было весело сниматься! Мне нравится жанр боевиков и фильмов ужасов, триллеров еще и потому, что в прошлом именно в этом жанре выступали потрясающие актрисы. Их героини были очень интересные! Сейчас все меняется. Актрисы стремятся получить роль чудо-женщины, супергероини, могущественной и всевластной. Идеальной, иными словами.

— Вам повезло с партнерами по этому фильму — Колином Фарреллом и Джоном Малковичем...

— Колина я давно знаю, мы снимались вместе в потрясающей мелодраме «Фрекен Юлия» в 2014 году... Он милый человек и прекрасный актер. А что касается Джона Малковича, это, конечно, мечта. Играть — сплошное удовольствие, кайф, радость. Даже слов не подберу — он такой плюшевый медвежонок! С одной стороны. Но в то же время очень сильный человек, с жестким внутренним стержнем.

— Кстати, о желании что-то скрывать. Вы побили рекорд: говорят, недавно у вас с мужем появился второй ребенок. Но вы молчите как партизанка. Да и о первой-то дочке практически ничего не известно.

— Один из моих самых больших страхов в жизни — достигнуть уровня славы и узнаваемости Анджелины Джоли. В любом месте, где она появляется, люди бросают все свои дела и смотрят лишь на Джоли и ее спутников. Эти экстремальные условия жизни для меня были бы просто чудовищными, непереносимыми...

— Но вам пришлось в 2017 году рассекретить свою свадьбу, когда фотографии все-таки проникли в прессу... В том числе подружек невесты, Эмили Блант и Энн Хэтэуэй...

— Да уж, трудновато оказалось скрыть нашу свадьбу! Такая толпа собралась, в том числе местных жителей, которые знают семью моего мужа испокон веку. Я не могла не поделиться радостью и раскрыла несколько «страшных» секретов. Например, что будущего мужа встретила в 2012 году в Париже на показе мод.

Причем случилось это в тот же самый день, когда узнала о своей номинации на «Оскар» за фильм «Прислуга».

Джан Лука — настоящий джентльмен. И это для меня очень важно. Он из старинной итальянской семьи, где по-прежнему ценятся старинные же правила поведения. В семье мужа, представьте себе, не было ни одного развода за всю многовековую историю существования рода!

— Ясно, почему вы нарушили собственный обет не выходить замуж, встретив такого мужчину...

— Верно. Я не скрывала, что не хочу вступать в брак. И только встретив Джана Луку, начала потихоньку менять убеждения. Когда мы познакомились, он знал, что замужество не входит в мои планы. Но когда я его узнала больше, замужество перестало казаться мне таким уж нереальным. Есть вещи, которые нужно отмечать и праздновать. И встреча с моим мужем — именно тот самый случай. Он заслуживает праздника.

— И судя по всему, вы не ошиблись в выборе.

— Да, и мне очень нравится быть замужем. Никогда не думала, что такое возможно. Но мой муж — выдающаяся, поразительная и блистательная личность, и я не устаю радоваться и ликовать от того, что делю с ним свою жизнь.

— У вас в жизни было несколько судьбоносных встреч и в карьерном плане...

— Да, иначе вряд ли я вообще сумела бы пробиться. Я первая женщина в нашей семье, которая училась в колледже. И точно так же я первая, которая не стала матерью, будучи еще подростком. Мама родила меня в 16 лет. У меня две сестры и двое братьев. И всех нас мама одна растила. И если бы я не получила стипендию фонда, учрежденного Робинот Уильямсом, то в жизни бы не оказалась в самой престижной в Америке Джульярдской школе искусств в Нью-Йорке.

— Неужели жизнь и учеба в таком крутом заведении, как Джульярд, да еще в Нью-Йорке, вас не превратили в богемную бабыню?

— Нет. Я все время переживала и боялась, что меня сочтут бездар-

ной и отправят обратно домой. И поэтому еще я избегала всяческих тусовок и вечеринок со студентами.

— Вы начали сниматься еще во время учебы в Джульярде?

— Да, в сериалах «Скорая помощь», «Вероника Марс»... До тех пор, пока не получила роль в постановке «Саломея Уайльда» у режиссера, а также исполнителя главной роли Аль Пачино. Это было что-то среднее между импровизацией и документальным кино в силу своей театральной нарочитости. Аль Пачино гениально чувствует такой материал — будь то библейские персонажи или шекспировские герои. Вероятно, он и во мне увидел актрису, способную это чувствовать. Позже Аль выпустил еще одну версию «Саломеи» — в 2013 году. Уже полностью художественную, хотя все равно основанную на пьесе Оскара Уайльда. Уникальная история. Но это же Пачино. И не все же ему играть мафиозных деятелей... Эта встреча тоже изменила мою судьбу, актерскую прежде всего... Потому что именно Аль Пачино представил и порекомендовал меня режиссеру Терренсу Малику, и я параллельно стала сниматься в его фильме «Древо жизни». Считаю это переломным моментом в своей актерской карьере.

— Давайте вернемся к Аль Пачино. Как вы познакомились?

— Я играла в театре, и меня заметила его помощница. Устроила пробу. То есть я должна была на сцене перед Аль Пачино, сидящим в зале, сыграть ту самую библейскую Саломею. Он как раз искал актрису. Честно признаюсь, я была очень удивлена, увидев его «живьем». Он ведь всегда играл таких агрессивных, динамичных героев. А оказался человеком поразительной доброты и щедрой души. И вот я играю, нервничаю страшно, конечно, и слышу из зала его голос: «Вау! Поразительно!» А в какой-то момент я услышала: «Что я вижу? Неужели это сам Брандо?» В общем, он говорил безумные вещи. Ни разу до этого никто на пробах не смотрел на меня как на настоящую, реальную и чего-то стоящую актрису. Он оказался потрясающим учителем для меня. Сразу же понял, что мне нужно. Как для меня важно, чтобы кто-то за меня болел в углу... Все, что я из себя представляю и в кино, и на сцене, да и как личность, я уверена — в этом большая заслуга Аль Пачино.

— Говорят, именно он научил вас разбираться и в искусстве. Или это все-таки уже муж с его европейскими старинными корнями?

— Во всяком случае, я ничего не



С мужем Джаном Лукой



С мужем и детьми

покупаю ради инвестирования денег. Даже если оно того стоит. С каждым произведением искусства меня должно что-то связывать — эмоционально. Мне надо его полюбить, хотеть видеть каждый день. Так устроены старые дома, старинные виллы в Европе — там масса ценных вещей, которыми пользуются постоянно, а не прячут в сейфах.

— Интересно, любите ли вы готовить? Сейчас все, в том числе актрисы, буквально помешались на выпечке, например...

— О да! Я недавно впервые попробовала испечь банановый пирог. На день рождения своего любимого мужчины. Это было нечто! Первый раз заглянув в духовку, я поняла, что мой пирог слишком тонкий и больше похож на одно большое печенье. В результате мое изделие оказалось сильно пересушенным. Но я сделала его от всего сердца и вложила всю душу! Разве не это главное?



КАК СТАТЬ ЧЕЛОВЕКОМ, ВЫЗЫВАЮЩИМ ДОВЕРИЕ

Умение вызывать доверие к себе - это качество, которое пригодится вам не только в быту, но и на работе. Как иначе вы сможете убедить покупателя, что эта чудесная машинка для удаления катышков с одежды - именно то, чего ему не хватает в жизни для полного счастья? Чем же отличается человек, вызывающий доверие, от простых смертных?

НИКАКОЙ СУЕТЫ!

Человек, который просит о помощи или предлагает какие-то услуги, скорее вызовет доверие, если он будет спокоен и расслаблен. Свои переживания, нервозность, нетерпение лучше держать при себе. Если слишком давить на собеседника, то вы вряд ли получите желаемый результат. Рассмотрим ситуацию, когда вам нужно занять деньги до зарплаты. Если вы будете нервничать, всем своим видом показывая, как сильно вы нуждаетесь в деньгах, что подумает собеседник? «Похоже, у нее и правда все плохо... Но если ситуация такая аховая, то где гарантия, что она сможет вернуть мне деньги?» Если вы же самую просьбу вы изложите спокойно, небрежно и как бы между делом, то у собеседника не будет повода сомневаться в вашей платежеспособности. Ваше спокойствие и отсутствие суеты в жестах, речи, поведении как бы сигнализируют: «У меня все под контролем, нет никаких причин для паники». А если у человека все под контролем, значит, на него можно положиться, ему можно доверять.

ВЗГЛЯД

Очень важно, как вы смотрите на

собеседника. Взгляд не должен быть бегающим, заискивающим или, наоборот, - слишком пристальным, тяжелым. Пусть он выражает доброжелательность и спокойную заинтересованность. Как добиться такого взгляда? Есть один простой прием: смотрите собеседнику в глаза и при этом старайтесь в мельчайших деталях рассмотреть цвет глаз - это сделает ваш взгляд заинтересованным. Если смотреть на человека не отрываясь, то подобное внимание может показаться чересчур агрессивным, поэтому время от времени отводите глаза в сторону, при этом не забывайте улыбаться. Улыбка не обязательно должна быть широкой, как у вышестоящей стюардессы. Они выглядят слишком искусственно. Вместо этого слегка приподнимите уголки губ. Такая «готовность» к улыбке шлет сигнал: «Мы, конечно, говорим о серьезных вещах, но мне так приятно ваше общество, что я едва удерживаюсь от улыбки».

ЯЗЫК ТЕЛА

Не сутультесь, выпрямите плечи, стойте прямо. Но не так, будто аршин проглотили, а естественно. Когда вы сидите, не экономьте пространство. Если вы сядете на кра-

ешек стула, прижмете локти к бокам, руки сложите на коленях, то с вас можно тут же писать картину «бедный родственник в гостях у богатой тетки». Примите удобную, слегка расслабленную позу, небрежно положите руку на подлокотник кресла или спинку стула. Не теребите одежду и волосы, не прикасайтесь к лицу, не прячьте руки в карманах.

ВНЕШНИЙ ВИД

Главное правило: ничто в вашем внешнем виде не должно раздражать собеседника. Ключевые слова здесь - «опрятность» и «сдержанность». Мягкая одежда, неухоженные ногти и волосы, грязные туфли - неряшливый внешний вид никогда не вызывает доверия. С другой стороны, переигрывать тоже не стоит. Если ваши прически, одежда, маникюр так и кричат: «Я трачу кучу времени и денег на внешность», - это тоже может вызвать отторжение. Здесь будет замешано много разных эмоций: и зависть, и недоумение, и раздражение, и недоверие.

РЕЧЬ

Обращайте внимание на то, как вы говорите и что вы говорите. Ваша речь не должна быть слишком быстрой - это выдает нервозность. Размеренный темп, небольшие паузы в разговоре позволят собеседнику лучше понять, что от него хотят. Старайтесь обращаться к человеку по имени, это создает иллюзию доверительных отношений, как будто вы уже давно знаете друг друга. Не отнимайте у собеседника время, вдаваясь в ненужные детали. Если чувствуете, что ваш визави начал терять терпение (смотрит на часы, постоянно меняет положение тела, глядит по сторонам, хмурится), тут же переходите к сути дела. Не мямлите, не бубните, отбросьте неуверенность. Вместо нерешительного: «Если у вас найдется время меня выслушать...» - уверенно поинтересуйтесь: «Когда у вас будет время, чтобы обсудить этот вопрос?»

Кстати

Если вы хотите вызвать доверие у своего собеседника, больше слушайте его и меньше говорите сами. Чаще задавайте ему наводящие вопросы, будьте внимательны к ответам, показывайте свою заинтересованность. Человек, который говорит, всегда чувствует себя уверенно: именно эту уверенность вы и должны внушить своему визави.

Рано утром меня разбудил телефонный звонок. С закрытыми глазами нащупала аппарат и сняла трубку.

На другом конце провода послышались сдавленные рыдания. Когда всхлипы прекратились, я услышала голос Ани - своей лучшей подруги.

ГДЕ ТЫ, ЛЮБОВЬ?

На моем горизонте Анюта появлялась довольно часто и всегда только для того, чтобы поведать об очередной личной драме. И, судя по вступлению, этот раз не был исключением. Выслушивая историю подруги о крушении очередной любовной идиллии, я предавалась невольным размышлениям о собственной личной жизни.

Такие вот звонки напоминали о том, что где-то, где меня нет и, видимо, никогда не будет, бушуют страсти и существует настоящая любовь. А у меня уже давно была «тишь да гладь» - самым значительным событием за последние пару лет оказалось знакомство в кинотеатре с молодым человеком. Но закончилось все там же, в фойе кинотеатра - я «передала» свое «приобретение» подруге, чье разбитое сердце мы и пришли лечить новой комедией и попкорном. На их свадьбе мне была отведена почетная роль свидетельницы...

Именно тогда я решила, что устраивать чужие судьбы у меня получается лучше, чем свою. Поэтому, оставив все попытки найти собственное счастье, начала искать его для других. За короткое время с моей помощью образовалось столько счастливых пар, что впору было покупать лицензию и ставить дело на платную основу.

Из всех моих подруг «непристроенной» оставалась теперь только Аня. От этого страдала не только она, но и я. Ее личные проблемы сказывались на моем самочувствии. В особенно богатые на расставания периоды ее жизни я пребывала в состоянии хронического недосыпа - неурочные звонки давали о себе знать. Поэтому, когда Аня, завершив свою печальную повесть, попросила познакомить ее с нормальным парнем, я радостно пообещала это сделать и поспешила закончить разговор.

Возможность сдержать слово представилась в тот же вечер - у наших общих друзей намечалось новоселье. Когда мы с Анькой пришли, веселье было в самом разгаре. Закончив с формальностями, я приступила к неофициальной части мероприятия. Работа предстояла большая - найти среди присутствующих молодых людей «половинку» для моей подруги было не просто. Од-



С ЛЕГКОЙ РУКИ ПОДРУГИ

нако Аня сделала свой выбор подозрительно быстро, кивнув на высокого брюнета, после чего с индифферентным видом удалилась в противоположный угол комнаты, предоставив мне подготавливать почву для «случайной» встречи.

Парень, не подозревающий о грозящей опасности, мирно беседовал с хозяйкой квартиры. Подходящий момент для начала разговора вскоре представился - нас познакомили. Избранника Ани звали Николай. Мы быстро нашли общий язык, и я в который раз убедилась в том, насколько проще и интереснее общаться с представителем противоположного пола, когда не надо стараться им понравиться.

Однако через полчаса основная тема нашего разговора - а говорили мы о моей замечательной подруге - была исчерпана. Запас хвалебных эпитетов закончился. Пришло время представить избраннику носительницу всех человеческих добродетелей, но Аня куда-то исчезла. Я растерянно замолчала. Но Коля ловко перевел разговор на другую тему, и вскоре я с облегчением поняла, что мне будет с кем пообщаться остаток вечера.

Видимо, я оказалась интересным собеседником - мы продолжали болтать и по дороге к метро. И в метро. И на моей автобусной остановке... Только у своего подъезда я начала серьезно подозревать, что создала в сознании Николая недо-

статочно яркий образ Ани. А его предложение встретиться завтра показало, что все мои речи о достоинствах подруги были напрасными...

Утром меня разбудил телефонный звонок. Естественно, это была Аня. Голос подруги звучал на удивление радостно: очевидно, события вчерашнего дня были уже полностью забыты.

«ОН ОТ ТЕБЯ БЕЗ УМА»

Я осторожно осведомилась, куда это она вчера исчезла. Вместо ответа Аня счастливо засмеялась, и я расслышала в трубке мужской голос. Ничего не понимая и потеряв остатки терпения, я уже собиралась положить трубку, но тут неожиданно серьезным голосом Аня спросила: «Ну что, как тебе Коля? Он от тебя просто без ума. Пойдешь сегодня на свидание? Лучше сходи. Мы так давно хотели вас познакомиться». - «Подожди! - закричала я. - А как же ты? Я ведь отказалась от встречи ради тебя!»

«Что от свидания отказалась - дура, - вежливо заметила Аня. - Позвони и согласись. Кстати, можешь поздравить - мне только что сделала предложение».

...Невестой Аня была великолепной - в пышном белом платье со стразами она выглядела как королева. И букет бросила в мою сторону очень метко... Через месяц буду бросать свадебный букетик и я.

Светлана, 24 года.

Между прочим...

Никогда не говори «никогда»

Решив однажды, что неудачи в личной жизни будут преследовать тебя всегда, ты тем самым сознательно отсекаешь всякую возможность перемен. Нельзя «ставить на себе крест»! А при знакомстве с молодым человеком постарайся не думать о том, что ты должна его заинтересовать и понравиться ему. Как только забудешь об этом - все сложится как нельзя более удачно!



Демна Гвасалия

BALENCIAGA

6 МОДНЫХ МАРОК И ДИЗАЙНЕРОВ В МИРЕ МОДЫ

BALENCIAGA Креативный директор Демна Гвасалия

Один из самых влиятельных современных дизайнеров родом из Грузии. Первое образование Демна получил в Тбилисском государственном университете в области международной экономики. Затем вместе с семьей переехал жить в Дюссельдорф. Там Гвасалия прошел обучение в Антверпенской королевской академии изящных искусств, работал в Maison Martin Margiela и в Louis Vuitton.

Сольная карьера Демны Гвасалии началась в 2014 году, когда вместе с братом они создали собственный бренд Vetements. Это был первый проект становления Демны Гвасалия как дизайнера, которому не хотелось создавать утонченные наряды. Была задача придумать модную одежду на каждый день, и очень скоро фирменные платья Vetements и необычные эпатажные вещи стали известны по всему миру.

В 34 года Демна возглавил Дом Balenciaga в качестве креативного директора, и с первого модного показа стал одной из самых ключевых и обсуждаемых фигур в мире моды. Демна сразу отказался от привычных модельных кастингов и стал искать моделей через Инстаграм, выбирая людей разного возраста и телосложения. На сумках Balenciaga появились изображения котят и щенков, а новое поколение влюбилось в хлопковые худи с необычными принтами. Позднее, чтобы сосредоточиться на работе с Balenciaga, Демна ушел из Vetements, считая, что бренд смо-

жет существовать и без его участия. Сейчас он продолжает шокировать и удивлять публику, делая Дом Balenciaga самым влиятельным и коммерчески успешным в мире.

PRADA Миучча Прада — совладелица и креативный директор Prada, основательница бренда MiuMiu.

Урожденная Мария Бьянки в моду совершенно не стремилась. Она изучала политологию и философию, получила докторскую степень, состояла в итальянской коммунистической партии, где боролась за права женщин и поддерживала идеи феминизма. В 1978 году Миучча унаследовала от матери фирму по производству кожаных аксессуаров Prada Sp. A, которую основал её дед ещё в 1913 году. Чтобы заняться модой, ей пришлось набраться решимости, потому что это было наименее феминистским занятием из всех возможных.



Вместе с мужем, талантливым бизнесменом Патрицио Бертелли, Миучча в рекордные сроки смогла превратить затухающее семейное предприятие в процветающий бизнес и сделать имя Prada центром влияния в мире моды.

В 1985 году Прада представила линию нейлоновых сумок. Аксессуары пруда из 80-х и 90-х превратились в объекты коллекционирования, а нейлоновый рюкзак положил начало эстетике ugly chic, которая до сих пор связана с брендом Prada.

В 89-м появилась первая женская коллекция линии прет-а-порте, а в 1992 году Миучча представила бренд более дешевой линии женской одежды — Miu Miu.

Миучча Прада создает одежду для интеллектуалов, славится своим холоднокровным нравом, а свои принципы ставит выше коммерческой выгоды. Она не стремится сотрудничать с уличными марками одежды.

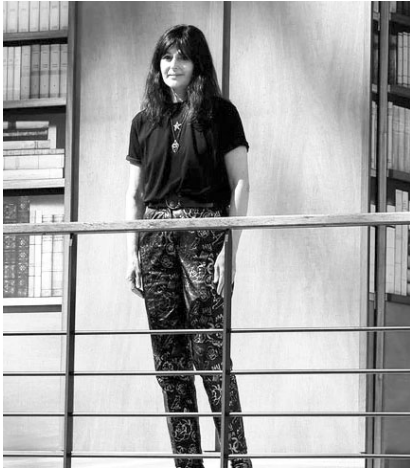
«Если бы мне пришла в голову гениальная мысль о том, как делать моду, которая стоит гораздо дешевле, но при этом не является плохой копией чего-то, я бы, безусловно, поделилась ею с миром». Сейчас одной из главных дизайнеров современности 71 год, больше 40 из них она посвятила моде.

CHANEL Креативный директор Виржини Виар

После смерти Карла Лагерфельда, который более 35 лет был креативным директором модного Дома Chanel, этот пост возглавила элегантная темноволосая француженка Виржини Виар.

Вирджини выросла в Дижоне, её дед занимался продажей тканей, а мама и бабушка любили придумывать наряды из нераспроданных отрезков. В 20 лет вместе с подругой Вирджини основала бренд Nirvana, затем переехала в Париж и в конце 1980-х сотрудничала с Доминик Борг, парижской художницей по костюмам для театра и кино. Позднее Виар попала в Chanel, где почти сразу заметили её талант. Она пришла в Chanel стажером в студию вышивания, а спустя четыре года уже была приглашена на должность студийного директора.

Больше 30 лет Вирджини работала вместе с Лагерфельдом, который не раз повторял, что именно она вдыхает жизнь в его идеи, понимая его с полуслова и доводя вещи до совершенства. Сама Виар никогда не стремилась привлекать к себе внимание, но все эти годы была правой рукой Лагерфельда, всегда оставаясь рядом с маэстро высокой моды. С уходом Лагерфельда осиротел не один модный



дом, а перед Виар встала непростая задача — доказать, что легендарное имя Chanel оказалось в надежных руках.

Первую самостоятельную коллекцию для Chanel Виржини Виар показала в мае прошлого года. Избавившись от лишних деталей, она убрала всё, что казалось ей чрезмерным, а вещи стали короче, легче и проще. На смену легендарному твиду, пришёл трикотаж и деним, и многие критики отметили, что дух Chanel заметно омолодился, не потеряв при этом своей фирменной элегантности.

GUCCI Креативный директор Алессандро Микеле

Алессандро Микеле, который был назначен креативным директором Gucci в январе 2015 года, сумел в рекордные сроки преобразить легендарную марку и вывел итальянский модный Дом Gucci на совершенно новый уровень.

Он родился 25 ноября 1972 года в Риме и вырос в той атмосфере, где избежать влияния великих мастеров искусства было просто невозможно. Микеле окончил Академию костюма и моды в Риме, а после учебы работал с итальянским брендом Les Soraïns. Его карьера продолжилась в Fendi, где под руководством Карла Лагерфельда молодой дизайнер зарекомендовал себя в качестве мастера по созданию аксессуаров из кожи.

Позднее Алессандро Микеле перешёл в модный Дом Gucci, где занимал пост старшего дизайнера аксессуаров. А после того, как Фрида Джаннини покинула пост креативного директора, пришёл ей на смену. На тот момент об итальянском модельере знали только в узких кругах, и перед ним стояла непростая задача, — за рекордно короткий срок представить новую коллекцию. С восьми утра дизайнер работал над мужской линией, а в

девять вечера брался за женскую. Меньше чем за год он смог представить четыре сезонные коллекции, включая две женские, одну мужскую и одну круизную. После дебюта Микеле заговорили о гендерном сдвиге в моде, а его имя стало ассоциироваться с креативной мыслью и отрицанием общепринятых стандартов.

В 2017 году The Business of Fashion назвали Gucci лучшим брендом года.

BURBERRY Креативный директор Риккардо Тиши

Дизайнер, которому удалось построить блестящую карьеру в высокой моде, родился на юге Италии в семье рабочего. Когда Риккардо было всего четыре года, отец умер, и матери пришлось воспитывать мальчика и его сестер в одиночку, а сестер у Риккардо восемь! Чтобы оплачивать обучение в школе, Тиши приходилось подрабатывать уже с 9 лет, а в свободное время он рисовал.

В 17 лет, получив стипендию от Колледжа Святого Мартина, Риккардо переехал учиться в Лондон и только тогда почувствовал свободу и начал свой собственный путь. Он стал завсегдатаем вечеринок, начал переделывать и создавать наряды, найденные в магазинах сэконд-хэнд. После окончания колледжа в 1999 году, Риккардо вернулся в Италию, где начал работать с Puma и Ruffo Research.

В 2004 году Риккардо Тиши показал первую коллекцию своего именного бренда. А в 2005-м ему предложили должность креативного директора Givenchy, которую он занимал 12 лет, превратившись из амбициозного молодого дизайнера в обожаемого знаменитостями модельера. Новым витком карьеры стало назначение Тиши в 2018 году на должность креативного директора Burberry, где он сразу же перешел к решительным действиям. Для мира моды это стало неожиданностью — никто не знал, чего ожидать от итальянского дизайнера. Риккардо изменил логотип бренда, чего раньше никто делать не осмеливался, из коллекций Burberry пропал натуральный мех и изделия из ангорской шерсти, а знаменитая фирменная клетка, которая по-прежнему украшает одежду Burberry, по большей части «переехала» на подкладку плащей и курток

VALENTINO Креативный директор Пьерпаоло Пиччоли

Пьерпаоло Пиччоли родом из небольшого городка Италии Неттуно. В университете Рима, где он он

изучал литературу, он познакомился с будущей женой Симоной, с которой счастлив в браке уже не один десяток лет.

Пиччоли всегда интересовался миром моды, поэтому, когда узнал, что Istituto Europeo di Design объявляет набор на экспериментальный курс о моде, принял решение начать обучение там. Его первым местом работы стал бренд Brunello Cucinelli. Там молодого дизайнера заметили и почти сразу после окончания обучения на курсе его и Марию Грацию Кьюри пригласили на работу в Fendi. Их сотрудничество продлилось пару десятков лет. После работы в Fendi оба дизайнера пришли в модный Дом Valentino, а когда сам маэстро официально сложил свои полномочия, стали содиректорами бренда. Пиччоли и Фьюри вместе возглавляли Дом Valentino до 2016 года, затем Марию Грацию Кьюри пригласили в Dior, а Пьерпаоло остался единственным креативным директором.



Первая самостоятельная коллекция Пиччоли привела публику в полный восторг. В 2018 году дизайнер получил главный приз, учрежденный Британским модным советом, Fashion Awards, своего рода «Оскара» в модной индустрии. Кутюрная коллекция Valentino стала глотком свежего воздуха: красивая и элегантная, легкая и лаконичная, современная и не скучная. Пиччоли удалось изменить представления публики о модной одежде как о чем-то сложном и недоступном, теперь для бренда Valentino индивидуальность и гармония с самим собой стали куда важнее.

Несмотря на всемирное признание, Пьерпаоло Пиччоли удается оставаться собой и не забывать откуда он родом. С женой и детьми он перебрался в родной город Неттуно, откуда в юности он так хотел сбежать. С семьей он живет в особняке у моря и для местных жителей остается обычным парнем, который здесь вырос.



Хорошие отношения легче всего убить полной откровенностью.

ружение своего мужчины - занятие бесполезное.

Стоит выкладывать карты на стол только в том случае, если его окружение ведет себя агрессивно или неадекватно по отношению к вам. Но даже в этом случае следует сохранять спокойствие и оперировать исключительно фактами.

ДАРЕНОМУ КОНЮ...

«На день рождения муж подарил мне дорогие серьги. Они, возможно, и красивые, но совершенно не в моем вкусе. Я даже не знаю, с чем носить эту «роскошь». И не могу придумать, как деликатно сказать любимому, чтобы больше он мне такого не дарил», - делится своей проблемой 30-летняя Наталья.

Вы можете долго выбирать самые тактичные слова и выражения, чтобы мягко намекнуть любимому человеку, что его подарок неидеален. Но у вас все равно не получится его не обидеть. Лучше действовать следующим образом: подарок принять, изобразить радость и благодарность, несколько раз воспользоваться презентом напоказ. Но к следующему празднику самостоятельно проследить, чтобы муж выбрал именно то, что вам хочется. Скорее всего, он будет только рад под сказкам. Ведь подарки - это такая головная боль...

ИДЕАЛЬНЫХ НЕ БЫВАЕТ

Иван, 37 лет, жалуется: «В последнее время у меня не ладится с работой. Пришлось поменять несколько мест, но и нынешнее меня не устраивает. Платят мало, а загруженность высокая. Однако больше всего расстраивает отсутствие поддержки со стороны жены. Она не только обвиняет меня в никчемности, но еще и намекает, что выгляжу я не лучшим образом. Конечно, ведь отдыха нет совсем! А у меня из-за этого уже комплексы развиваться начали...»

С откровенностью насчет того, что вас не устраивает во внешности, характере или поведении партнера, нужно быть очень осторожными. Это как раз тот случай, когда стоит десять раз подумать и только потом сказать. Или промолчать.

Прежде чем критиковать любимого человека, задайте себе несколько вопросов: «Этот недостаток действительно важен?», «Он ставит под угрозу мое отношение к мужу?», «Насколько легко ему будет его исправить?». В идеале откровенничать стоит лишь в том случае, если ответы будут «важен», «ставит» и «легко».

К ЧЕМУ ВЕДЕТ ОТКРОВЕННОСТЬ В БРАКЕ?

Разговор на деликатные темы похож на минное поле. Одно неосторожное слово, и взрыв неминуем. Излишняя откровенность грозит разборками и скандалами. Давайте разберемся, когда стоит вспомнить о том, что молчание - золото.

ИЗМЕНА:

УЙТИ НЕЛЬЗЯ ОСТАТЬСЯ

Наталья, 32 года, рассказывает: «Худшим днем в моей жизни стал день, когда я однажды вернулась с детьми из отпуска. Муж пришел с повинной: пока нас не было, он изменил мне со своей бывшей однокурсницей на встрече выпускников. Супруг клялся и божился, что во всем виноват алкоголь, что он меня любит, что такое больше не повторится. Я простила его, но до сих пор не могу понять: зачем он вообще мне об этом рассказал?»

Многие психологи сходятся во мнении, что если измена была одноразовой и случайной, то не стоит сообщать об этом партнеру, тем самым переключая на него ответственность за свои действия. Вместо этого нужно разобраться в себе: почему вы изменили, какие проблемы существуют в ваших отношениях, что сделать, чтобы изменить ситуацию.

Об измене стоит рассказать лишь в том случае, если она поставила ваш союз под угрозу и вы решили расстаться с партнером. Тогда держать ее в тайне не имеет смысла.

ЧТО БЫЛО У ТЕБЯ ДО МЕНЯ?

«Черт меня дернул однажды завести с мужем разговор о бывших, - откровенничает 29-летняя Инна. - Все началось с невинной фразы о том, что мой предыдущий молодой человек умел отлично готовить, а

закончилось скандалом и криками «Ну и уходи теперь к своему бывшему!»»

Разговоры о бывших поклонниках, бойфрендах и мужьях редко заканчиваются чем-то хорошим. Даже если вы, не покрывив душой, можете смело утверждать, что ваш нынешний партнер лучше всех предыдущих вместе взятых, все равно тему экс-мужчин лучше обходить стороной.


Иногда сами кавалеры интересуются: «Сколько мужчин у тебя было до меня?» Пресекайте эти разговоры на корню: «Не важно, что было раньше, важно, что сейчас я с тобой!»

СЕМЬЯ - ЭТО СВЯТОЕ!

Дарья, 28 лет, делится своей историей: «У моего мужа деревенские корни. Его родители до сих пор живут в деревне, в доме с туалетом во дворе. Помню, когда он привез меня знакомиться с родней, у меня был культурный шок, и я оказалась не очень тактична. У нас тогда чуть свадьба не сорвалась, так любимый был обижен из-за моих «столичных замашек». Урок я усвоила! Теперь, приезжая в деревню, без усталости восхищаюсь свежим воздухом, красивой природой и русской баней».

Если вас что-то не устраивает в поведении или образе жизни родных и друзей возлюбленного, лучше держать это при себе. По крайней мере, до поры до времени. Вы можете до минимума сократить общение с ними, но критиковать ок-

Ваш любимый сканворд

Запись на автоответчике: "Скорее всего я дома, но не хочу разговаривать с одним очень неприятным мне человеком. Оставьте мне сообщение, и если я не перезвоню, значит это — вы..."		"Мертв. души", перс.								Происки
	Шалаш индейца	Воз		Порт, Н. Зеландия	Пустыня, Азия		Коса-девичья...	Шар тяжелоатлета		Темно-синяя краска
							Насек. вредитель			
Тик...		Вост. четверостишие	16 драхм	Восток				Синт. волокно		Красная строка
				"...Лимитед", группа						
1							Нем. мате-матик			
Худ.-перемещеник	...Палада	Протяженность				Город, Италия	Предел		...Мордюкова	
Перс. писатель						Физиономия				
Друг Хрюши	Неми-лость	Телекомпания	Орудие китобоя			Река, Грузия	Лада..., певица		Посланец бога	
			Гринвичский...							
"...и Авось"				Бунт		Вулкан, Сицилия				
Безразличие	Деликатес	...фон Бисмарк	...и контра	"Евгений...", опера		Отпечаток		Дверь в танке	Презент	
			Южноамер. батрак			Друг Герды				
Менять... на мыло							Войско князя Игоря			
Осужденный	Бараний горюх	Уик-... (выходные)		Мазарида	Агропром				Волчок	
			Штат, США							
Спорт. лодка	Способ	Деталь чайника				Документ		<p>Один мальчишка хватался на улице, что папа ему каждый год на день рождения дарит одно и то же — футбольный мяч и рогатку. — А кто твой папа? — Стекольщик...</p>		
			Ар. скульптура							



ПО БЕЛУ СВЕТУ В ПОИСКАХ ЛЮБВИ...

Она была девочкой-умницей. Первая ученица в школе с углубленным изучением французского языка. Лучшая в студии балльных танцев. Но не очень современная по сравнению с другими девочками, словно барышня из далеких тургеневских времен. В десятом классе все крутили романы, а она - нет. В университете Ксения тоже была первой и лучшей. Но в личной жизни не наблюдалось перемен, будто все застыло на старте, «Хорошая девушка, но без изюминки», - шептались ее сокурсницы.

«ЧТО ДАЛЬШЕ СОБИРАЕШЬСЯ ДЕЛАТЬ?»

В этот вечер она спешила к близкой подруге. Илона только что вернулась из Парижа, где у нее был жених. Подруга готовилась стать не просто женой, а светской львицей: ведь ее Жан-Пьер был молодым, но уже известным скульптором. Ксюша сгорала от нетерпения узнать все подробности помолвки.

Дверь открыла сама Илона, счастливая до неприличия и такая богемная! Ксюша почувствовала себя неудобно в выдавших виды джинсах и старом свитере. Она никогда не придавала значения одежде. Родители уверяли, что главное - это внутреннее содержание, а не форма. И Ксюша верила им. Нарядилась она только для конкурсов балльных

танцев - сама шила себе платья. Но сейчас, глядя на подругу в простых, но удивительно стильных вещах, Ксюша вдруг почувствовала, что ее принципы пошатнулись.

Илона сразу потащила Ксюшу в свою комнату. Там царил великолепный беспорядок. Чемоданы еще не разобраны, вокруг шикарные платья, белье, косметика, духи. Но самой бесценной вещью была маленькая кожаная коробочка, в недрах которой на алом бархате покоилось кольцо с бриллиантом - подарок Жан-Пьера. Ксюша не выпускала его из рук, пока подруга рассказывала о поездке. А вот альбом с фотографиями. Какая же Илона красивая! И вдруг один вопрос вернул Ксению с небес на землю: «Придумала, что будешь делать после университета?» - «Пойду в школу преподавать французский. Думаю поступать в аспирантуру...» - Она говорила и сама понимала, насколько невзрачны ее планы на фоне парижских перспектив. «Ага, - просто подвела итог Илона и продолжила: - Ты никогда не умела принимать правильных решений. Ты, конечно, умница, но позволь нам с Жан-Пьером принять участие в твоей судьбе. Только не спорь со мной!» - Она даже руку подняла, как бы преграждая путь возражениям, готовым сорваться с губ Ксюши. На прощание Илона вручила подруге пакет с подарками.

Всю дорогу Ксения размышляла на тему «красота и счастье» и поняла: чего-то главного она в этом не понимает. Едва войдя в квартиру, спросила родителей: «А я красивая?» Папа удивленно поднял брови, мама как-то растерялась: «Странный вопрос. Не бывает некрасивых женщин. Главное - быть умной, серьезной, доброй...» - «Это все не то...» - грустно ответила Ксюша.

«ВАМ СУЖДЕНО СТАТЬ ПЕРВОЙ КРАСАВИЦЕЙ!»

Она вошла в свою комнату и стала рассматривать подарки. В пакете кроме конфет и косметики лежало красивое платье цвета зеленого яблока. Ксюша не утерпела и тут же примерила его. Увидев свое отражение в зеркале, радостно засмеялась и закурилась, как в вальсе. В этот момент позвонила Илона. «Ну как платье? Надеюсь, теперь ты увидела, что у тебя зеленые глаза колдуньи и рыжие волосы. А это просто чудо! Не то, что я. Но у меня есть одно ценное качество - уверенность в себе. Встретимся завтра в кафе». Ксения удивилась: неужели это сказано о ней? Она опять посмотрела на себя в зеркало и вынуждена была поверить подруге.

На следующий день они сидели в уютном кафе и опять говорили о будущем. «Итак, что ты умеешь делать?» - спросила Илона. «Вообще? Фотографировать, танцевать, готовить, вязать, шить... А что?» - «Вот! - Глаза Илоны загорелись. - В Париже ты будешь шить. Великолепно! У Жан-Пьера есть связи. Решено, мы едем в Париж вместе». - «Но я шью так просто, для себя», - спросила Ксюша. «Так делай это для других! Какие проблемы?» - отрезала уверенная во всем Илона.

Летом подруги отправились покорять Париж. В августе состоялась свадьба Илоны и Жан-Пьера. Определилось и настоящее Ксюши: она сняла комнату и начала работать. Жан-Пьер познакомил ее с дизайнером по театральным костюмам. Мари выполняла заказ для постановки исторической пьесы, и Ксения с группой швей работала по ее эскизам - ей было поручено подшивать подолы платьев, каждое из которых было шедевром.

В выходные она бывала в доме подруги, ходила в музеи или просто гуляла по Монмартру. Ей нравилось смотреть, как рисовали художники, а в кафе интересно было наблюдать за людьми и пить ароматный кофе. Однажды она заметила, что тоже стала объектом наблюдения некоего молодого человека, одиноко сидящего за столи-

ком перед ноутбуком. Ей показало это забавным. Она даже позволила себе улыбнуться ему, но тут же смутилась и поторопилась выйти на улицу.

В растерянности она остановилась около художника. «Не желает ли мадемуазель, чтобы я нарисовал ее портрет?» - вежливо обратился он к ней с вопросом. Ксения согласилась. Уютный шезлонг, приятная суета улицы... Девушка предалась мечтаньям. А когда работа была закончена, она взглянула на портрет и даже ахнула - ей показалось, что художник запечатлел на холсте ее душу! «У вас особенная красота, неразгаданная. Вы станете первой красавицей, когда к вам придет любовь», - сказал он. Увы, сумма, которую художник запросил за эту красоту, была слишком высока, у Ксении не оказалось с собой таких денег. Она попросила его подождать пару дней, собираясь взять в долг у Илоны. Портрет ей очень понравился.

«МОЖЕТ, ПОПРОБОВАТЬ ЕЩЕ РАЗ?»

Но вернулась на Монмартр за картины она только через неделю, хотя Илона торопила Ксению - ей не терпелось увидеть то, что так понравилось ее разборчивой подруге.

Среди многих художников Ксения быстро нашла своего и радостно бросилась к нему: «Вот, я принесла деньги. Дайте, пожалуйста, мой портрет». Увы, молодой человек развел руками: «Не ожидал, что вы придете. Портрет уже куплен. В тот же день, как вы ушли, ко мне подошел господин и предложил за картину такую цену, что я не смог отказать». Он говорил, что это портрет женщины его мечты... Я уступил. Но вы не волнуйтесь, если хотите, я еще раз вас напишу... Со скидкой», - добавил он, видя, как она расстроена. Ксения чуть не расплакалась. Нет, второй раз так хорошо уже не будет. «Да, ладно, не переживай! Лучше подумай - ты стала чьей-то мечтой, - успокаивала ее находчивая подружка. - Пойдем выпьем кофе. Может, ты передумаешь, попозируешь еще? Все-таки художники - мастера, если один раз получилось, то и повторить смогут».

«Нет, Илона, представляешь «портрет женщины мечты со скидкой!» - грустно шутила Ксения, отламывая ложечкой кусочек восхитительного воздушного пирожного. - Настроение уже не то. Тогда был сказочный день...» - мечтательно произнесла она и вспомнила свою попытку улыбнуться незнакомцу за соседним столиком. Ее взгляд невольно обратился к тому месту, где

в прошлый раз сидел молодой человек с ноутбуком.

Он сидел на том же месте, погруженный в информацию, которую выдавал ему ноутбук. Ксения зарделась. Эта маленькая сценка не осталась незамеченной проницательной Илоной. Ни слова не говоря, она подошла к молодому человеку. «Простите, не в Интернете ли вы сейчас находитесь? Мне просто необходимо посмотреть, до какого часа сегодня работает Лувр».

«ПРОСТИТЕ, ЭТО Я КУПИЛ ВАШ ПОРТРЕТ»

Молодой человек был просто ошарашен ее вопросом. Он внимательно посмотрел на нее, потом оглядел зал и заметил смущенную Ксению. При этом на лице его отразилась целая гамма самых ярких чувств - от удивления до радости. Он извинился перед Илоной и направился к столику, за которым сидела Ксюша. «Извините, мадемуазель, я купил ваш портрет, - сразу же честно признался он. - Я не смел и надеяться, что когда-нибудь увижу вас снова». Неизвестно, сколько времени длилась бы пауза, но спасительница Илона сразу начала сыпать самыми обычными вопросами, которые всегда задают при знакомстве. И они постепенно успокоились.

Франсуа происходил из артистической семьи, но не пошел по стопам родителей. Он выбрал свой путь: вкладывает деньги в различные предприятия и живет на доходы с них. У него много друзей. Работает он дома, но иногда хочется побыть среди людей, и он заходит в это кафе недалеко от дома и благодаря компьютеру следит за рынком, находит своих клиентов. «В старину таких, как я, называли рантье. Но сегодня это понятие несколько изменилось». Он подробно расспросил девушек, чем занимаются они. Очень обрадовался, узнав, чья жена Илона, оказывается, работы Жан-Пьера были ему известны. Знаком он был и с Мари. Так что общие темы нашлись...

А дальше начался такой роман, какой мог случиться только у романтика-рантье и тургеневской девушки. Он дарил ей пармские фиалки и сравнивал ее красоту с красотой женщин с полотен Моне. Однако срок визы Ксюши подходил к концу...

«Я не могу с тобой расстаться, - сказал однажды Франсуа и, положив перед нею на стол маленькую кожаную коробочку, где на зеленом бархате лежало красивое колечко с бриллиантом, попросил: - Выходи за меня замуж». Ксения не колебалась. Она приняла предложение.

Комментарий психолога

ПРОСТО ИДИ НАВСТРЕЧУ СУДЬБЕ

К счастью ведет много дорог. Какая из них твоя? По какой идти? Никто за тебя решить не сможет. Выбор - за тобой. Но есть несколько подсказок, которые помогут тебе.

• **Развивай интуицию! Прислушивайся к ее голосу всякий раз, когда находишься перед выбором, когда тебе нужно решить, в какую сторону повернуть, какому человеку отказать, а какому ответить согласием.**

• **Никогда не прячься от людей. Веди активный образ жизни: ходи на все мероприятия, на которые тебя приглашают. При этом одевайся привлекательно, не пренебрегай макияжем. Ведь невзрачный облик - отсутствие прически, одежда в стиле унисекс - маскирует. Твоей индивидуальности за ними не видно!**

• **Но не увлекайся одними вечеринками! Читай книги, познавай новое, развивай свои способности. Это не только придаст тебе уверенности в себе, но и сделает тебя интересной для окружающих. Имей в виду, что богатство души, внутреннее наполнение личности всегда проявляется во взгляде и делает привлекательную внешность по-настоящему красивой.**

• **Ты, конечно, знаешь, что все на свете решает «его величество Случай». Значит, ты не будешь ни расстраиваться, ни опускать руки, если что-то у тебя не получится. Скажи себе: «Мое время еще не пришло. Судьба приготовила для меня еще лучшее!» - И тебе сразу станет легче, а улыбка откроет двери твоему счастью.**

• **Если тебе повезло, то не забывай, что свою удачу нужно холить и лелеять, чтобы она не отвернулась от тебя так же случайно, как пришла. Будь внимательной к тем людям, с которыми жизнь подарила тебе радость быть рядом. Превозноси их достоинства и закрывай глаза на недостатки.**



КАК СТАТЬ ПОДРОСТКУ БЛИЖЕ?

Об ужасах подросткового периода слышано большинство родителей. Но как бы они ни готовились заранее принять эту «чуму», возрастной кризис ребенка всегда застает семью врасплох. Как свести к минимуму все тяготы этого периода?

Можно ли вообще стать ближе ребенку-подростку, когда противоречие самой природой уже заложено в этой установке? Подросток, как правило, совершенно невыносимое существо. Причем не только для окружающих, но и для самого себя. Возраст с 12 до 16 лет - это самый настоящий кризис, и будущему мужчине или женщине просто необходимо решить в этот период ряд важных психологических задач.

ЭТАПЫ ВЗРОСЛЕНИЯ

В первую очередь, это отделение от родителей. Стать взрослым можно только через приобретение собственной автономии. Выходит, что отделиться от родителей можно только одним способом - отвергнуть опыт значимых взрослых и найти собственные решения и смыслы.

Не менее важная задача этого периода - понять, кто ты такой, что за человек, что можешь сам в этой жизни. В чем ты уникален и неповторим?

И самая глобальная задача - открыть для себя мир других людей. Понять законы общения, построения отношений, гендерных схем поведения.

ПОВЕДЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Для того чтобы выполнить эти

задачи, подростку придется «наломать дров». Каких?

Без разбора отрицать все то, что предлагают взрослые, поскольку ему сейчас надо самому найти ответы на важные вопросы и принять собственные решения.

Искать себя и ввязываться в разные истории, чтобы проверить свои силы, стойкость и способности.

Пристально изучать и экспериментировать со своей внешностью. На это тратятся многие часы жизни, так как для подростков важно подражать идеалам своей среды, чтобы быть в нее вхожим.

Забросить учебу и саморазвитие, чтобы тратить уйму времени на общение с себе подобными. Подростку важно понять, что и у других ребят схожие чувства и проблемы.

НЕ УСУГУБЛЯЕМ

Родители в этот период испытывают целую гамму новых чувств: стыд за своего «оболтуса» перед окружающими, тревога за будущее ребенка. Возникают и злость из-за его выкрутасов, и отчаяние, и чувство вины. Многим кажется, что они плохие родители: упустили, недодали. Все эти чувства толкают родителей на неправильное поведение и еще больше увеличивают пропасть между ними и ребенком. Самое худшее, что могут сделать родители для своего

подростка, - это попытаться закрутить гайки и сломить его волю. Можно не пускать его к друзьям, не отпускать гулять, но если он сейчас не отделится психологически от родителей, то всю оставшуюся жизнь будет иметь трудности в построении отношений с окружающими. Таких людей называют «маменькин сынок» или «дочка под маминой юбкой». Кризис все равно накроет таких инфантильных людей, но гораздо позже, когда время для построения счастливой жизни будет безнадежно упущено.

ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Чтобы стать ближе своему подростку, работу придется начать с себя. Знание того, что кризис неизбежен и он обязательно закончится, поможет принять ситуацию с мудростью и, невзирая на собственное разочарование, продолжать оказывать подростку поддержку. Понимание того, что сейчас ребенок должен разрушить ваш авторитет, чтобы потом снова начать уважать вас, должно успокоить вас: все идет по плану, происходящее не фатально!

Как вести себя по отношению к родному человеку, которого как будто подменили? Соблюдайте правила, которые помогут сократить дистанцию между вами и ребенком-подростком.

1. Что бы ни случилось, продолжайте его любить и не скрывайте этого.

2. Дайте подростку возможность ошибаться. Все равно контролировать его так, как раньше, не получится, поэтому делегируйте ему те дела, решать которые он уже может сам.

3. Относитесь с уважением к миру его увлечений, кругу друзей и интересам. Даже если он слушает рэп-батлы, в которых много мата и пошлости, пусть он сам перерастет этот этап.

4. Не навязывайте свою помощь заранее, просто будьте на расстоянии вытянутой руки, чтобы оказаться рядом, когда вас об этом попросят.

5. Невзирая на бурные проявления чувств (неприятные слова, крики, обвинения), не отчуждайтесь! Маятник обязательно качнется в другую сторону.

6. Повышайте самооценку ребенка не прямой лъстивой похвалой, а замечаниями по поводу того, что какая-то работа выполнена успешно, придумано интересное решение по интерьеру комнаты или на столе сегодня потрясающее новое блюдо.

Новая жизнь

Я с детства хотела быть врачом, выучилась на гинеколога. Недавно начала работать по программе ЭКО в паре с более опытной сотрудницей. В этом году впервые сама сделала подсадку, и эмбрион прижился! С первого раза! Потом вела беременность у этой женщины. И вот неделю назад она родила! Вам не передать, какие чувства я испытала, когда мне сообщили эту новость. Я почувствовала свою причастность к этому великому делу - появлению на свет нового человека. Ведь я видела его еще клеточкой, под микроскопом. А теперь это самый настоящий человек, крепкий, розовощекий, кричащий младенец. Удивительные ощущения!

Нина Крылова.

Когда

мужчина - нытик

Мужчины нынче измельчали. Вот взять, к примеру, моего избранника. Вместе уже три года, люблю его, и это взаимно. Конечно, уже привыкла ко всем его особенностям и недостаткам. Но все равно иногда задумываюсь: ну как так?



По любому поводу он любит поныть. То ему не нравится погода, то он не выспался, то на работу не желает идти, то ему лень что-то делать. Безусловно, все имеют право на слабости, но не каждый же день! За рулем постоянно я, потому что «он устаёт от машины», по магазинам тоже я хожу, ведь это «женское дело», уборка - моя prerogative, а как иначе? Удивляет и его чрезмерная чувствительность. Чуть что не так скажешь - обижается, не выполнишь просьбу - может не разговаривать сутками.

Честно, я долго это терпела, но в последнее время все чаще задаю себе вопрос: а нужен ли мне рядом мужчина, который явно слабее меня?

М.К.



ЗАВТРАК В ПОСТЕЛЬ

Несколько дней назад я проснулась от поцелуя и ласкового голоса мужа. Сначала думала, что ослышалась... «Дорогая, просыпайся, я приготовил завтрак». Я тут же подскочила на кровати. Мы с супругом вместе шесть лет, и еще ни разу меня не ждал завтрак. Глаза полезли на лоб, и я пулей помчалась на кухню, чтобы посмотреть на результат его трудов.

Заляпанная плита, жирные пятна на полу, мойка, полная грязной посуды, лежащие одинокой кучкой

некогда чистые полотенца... Сердце ухнуло куда-то вниз. Но потом я обратила внимание на стол. Там красовался поднос, а на нем - жареная яичница, чашка моего любимого какао и несколько бутербродов с колбасой. Я повернулась к мужу: он явно был доволен собой - светился словно медный таз. И я подумала: не время сейчас распыляться из-за грязной кухни. Ведь результат того стоил!

Маргарита.

В кругу родных

Мы с отцом очень любим пельмени. Мама наш выбор, конечно, не одобряет, но когда ее нет, мы всегда принимаемся за старое. Причем папа в этот момент становится совершенным ребенком. Ест прямо из общей тарелки, причем старается утащить как можно больше. Приходится не отставать от него. Недавно во время очередного праздника живота, когда в кастрюле оставалось два пельмешка, отец ненадолго вышел в другую комнату. Затем вернулся и с важным видом сказал: «Я дал тебе шанс съесть оставшееся, ты его упустил». И быстро умял все, что было в тарелке. Если что, моему папе уже 56 лет.

Игорь Мясников.

Мама, спасибо за мое здоровье!

Как только вспоминаю свое детство, сразу перед глазами встает ненавистная физкультура, которой мама заставляла меня заниматься дважды в день. Только встану - уже на зарядку. Приду из школы, сделаю уроки - то же самое.

Она никогда не объясняла, зачем мне все это. Отвечала коротко и сухо: «Для здоровья». А я в силу своего детского возраста, естественно, ничего не понимала и даже сердилась на мать. Только к средним классам, когда я начала откровенно бунтовать против ежедневных «физ-

культ-приветов», мама усадила меня перед собой и все объяснила. Оказывается, у меня была родовая травма. Врачи сначала вообще думали, что я не буду ходить, потом подозревали различные проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Отказывались чем-либо мне помогать, и тогда моя мама наплевала на медицину и занялась моим здоровьем сама. И ведь вытаскала же!

Мамочка, спасибо, что сейчас, когда мне уже 22 года, я живу полноценной жизнью!

Арина Хозейпатова.

Проверь себя



КАКАЯ ВЫ ХОЗЯЙКА

Вы целыми днями крутитесь около плиты, готовите вкусные обеды, поддерживаете в доме чистоту? Или, наоборот, закрываете глаза на легкий беспорядок и предпочитаете проводить вечера на диване? Ваше умение вести хозяйство может о многом рассказать!

Большинство женщин считают себя прекрасными хозяйками. Отчасти потому, что у них нет возможности посмотреть на себя со стороны. А у вас есть - после того, как пройдете простой тест.

1. Как часто вы делаете уборку в квартире?

А. Почти каждый день - всегда есть что убрать.

Б. По мере необходимости. Зачем лишний раз напрягаться?

В. Зависит от настроения. Захочу - сделаю, не захочу - не буду делать.

Г. Каждую неделю.

2. Любите ли вы принимать у себя гостей?

А. Если честно, терпеть не могу! После них приходится порядок наводить.

Б. Да, люблю, но с условием, что каждый принесет еду с собой.

В. Сама приглашаю нечасто, но если придут - выгонять не буду.

Г. Обожаю! Прекрасный повод приготовить что-нибудь вкусненькое.

3. Помогает ли вам муж в домашних хлопотах?

А. Я его сама не допускаю, только хуже сделаю.

Б. У нас равноправие: у кого есть время и желание - тот и занимается домом.

В. Неохотно, так что иногда его приходится заставлять.

Г. Редко, да и не должен он! Дом - это женская забота.

4. У вас появилась свободная минутка. Чем займетесь?

А. У меня не бывает свободных минут.

Б. Посмотрю телевизор, посплю.

В. Если будет желание, могу сделать легкую уборку.

Г. Сделаю что-нибудь полезное по дому.

5. Вы готовите простые блюда или любите радовать близких чем-то оригинальным?

А. В основном готовлю простые блюда, но получаются они у меня идеально.

Б. Если есть возможность, я вообще лучше закажу еду.

В. Иногда просыпается энтузиазм и готовлю что-нибудь эдакое.

Г. Стараюсь совершенствовать свои кулинарные навыки!

6. Муж разбросал носки по всей квартире. Ваша реакция?

А. Устрою скандал, но носки соберу и выстираю.

Б. Ну и пусть лежат, накопится побольше - соберем.

В. Попрошу собрать их, но если откажется, настаивать не буду.

Г. Ох уж эти мужчины! Соберу, ничего страшного.

7. Если открыть ваш холодильник, что можно найти внутри?

А. Идеальный порядок. Все лежит на своих местах.

Б. Он почти всегда полупустой. Там только пельмени, кетчуп да яйца.

В. Несколько готовых блюд, несколько полуфабрикатов.

Г. Много еды! Здесь каждый найдет себе что-нибудь по вкусу.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. По своей натуре вы педант, и эта педантичность, в том числе, проявляется в вашем отношении к домашним делам. Вы следите за порядком в доме просто потому, что не можете иначе - такой уж у вас характер. Вашим домочадцам не повезло, потому что им приходится жить по вашим правилам: не мусорить, убирать за собой, поддерживать порядок. Задумайтесь о том, чтобы ослабить хватку, иначе настанет день, когда близкие люди захотят жить где-то вдали от вас.

Большинство Б. Вот уж кому нет дела до того, сварен ли борщ и вытерта ли пыль - так это вам! Уборка в доме для вас является чуть ли не наказанием. И, что самое интересное, вас устраивает такое положение вещей. Хорошо если вам попадется или уже попался такой же не зафиксированный на порядке мужчина. Но если вашим супругом станет мужчина среднестатистический, ему вряд ли понравится такая «хозяйюшка». Так что, пока не поздно, начните развивать свое женское начало и хозяйственные навыки.

Большинство В. Вас нельзя назвать лентяйкой и неряхой, но и идеальная хозяйка - тоже не про вас. А все потому, что вы - человек настроения. Если оно хорошее - значит, можно и пыль смахнуть, и булочки испечь. Плохое - так и пролежите все выходные мертвым грузом на диване. Мужчинам такие женщины, как правило, нравятся. С одной стороны, они все-таки поддерживают порядок в доме, пусть и время от времени. С другой, они не зафиксированы на чистоте. Вот только баланс этот нужно поддерживать постоянно. Отклонение в ту или другую сторону может стоить вам хороших отношений с мужем.

Большинство Г. Вы - идеальная хозяйюшка. Прежде всего, вы убеждены в том, что дом - это женская стезя, и мужчина не должен вмешиваться в хозяйственные хлопоты. У вас в доме всегда пахнет ароматными булочками, все лежит на своих местах, а домочадцы ходят счастливые и расслабленные, все бы хорошо, только вот мужчине может в какой-то момент наскучить женщина, настолько озабоченная домом. Может, стоит иногда забыть про тряпки и прихватки и вспомнить о себе любимой?

Ментальные ловушки - так психологи называют некоторые привычки, заставляющие нас прокручивать дурные мысли по кругу. С их помощью мы сами отравляем себе жизнь. Вот самые распространенные ошибки, от которых нужно срочно избавляться.

1 Долой догмы и правила

Мы, воспитанные поколением, рожденным в СССР, привыкли жить по правилам: так не делают, это не принято, ты должна, есть такое слово - «надо». Но если задуматься, то почти все эти правила бесполезны и к современному укладу жизни не имеют никакого отношения. При этом если вы что-то сделали не по правилам, то испытываете чувство вины. А если наступааете на горло своим эмоциям и делаете так, как надо, зарабатываете невроз. Зачем? Помните: нет никаких правил! Живите так, как вам хочется, если, конечно, при этом вы не мешаете жить другим!

2 Не спешите с выводами

В жизни бывает так: муж отлучился на минутку по нужде, а жена в это время успела его мысленно о чем-то спросить, сама за него ответила, с ним поссорилась, потом на него обиделась. Супруг выходит - а жена уже с ним не разговаривает. На самом деле мы только думаем, что можем предугадать мысли, слова и поступки других людей, но мы ошибаемся. Эта ужасная женская привычка портит любые отношения и мешает прежде всего нам самим.

3 Не вешайте ярлыки

Ваш сосед - алкоголик, вы ведь видели его в понедельник с банкой пива в руках. Подруга - плохая мать, потому что отправила ребенка на улицу без варежек. Коллега - ужасная зануда, как с ней можно общаться? Прежде чем вписать кого-то в определенные рамки, поставив на человеке штамп, загляните: а что там, внутри? Сосед выручит вас, когда у вас прорвет трубу, подруга подвезет ваших детей в садик, когда у вас не заведется машина, а коллега прикроет перед шефом. Однажды эти люди удивят вас, и вам будет очень стыдно за свои мысли о них.

4 Не принимайте все близко к сердцу

Не так сказал, не туда посмотрел, не то сделал - вы анализируете мельчайшие детали событий и слова окружающих. Вам кажется, что они направлены против вас. Но посмотрите правде в глаза: 99% людей, которые нас окружают, наплевать на нас, они заняты собой, сво-



Каждый
новый день
— возможность что-
то изменить
в жизни.

8 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Большинства проблем, которыми мы озабочены, не существует в реальности. Как от них избавиться? Есть несколько психологических приемов, способных сделать вашу жизнь если не счастливее, то, по крайней мере, значительно легче.

ими проблемами. Так стоит ли обращать на них внимание, тратить эмоции и время? Найдите занятие поинтереснее.

5 Избегайте перфекционизма

В мире нет идеальных вещей. Что для одного хорошо, то для другого - ничто. Возможно, эта правда вас морально убьет. Но вы никогда не перекрасите жизнь в два цвета: черный и белый, никогда не сможете избежать ошибок и недостатков. Вы только потратите свое время и силы на поиски зеленых цветов, когда вокруг полно красных, синих, оранжевых - все они прекрасны, но вы их не увидите. Мечтаете об идеальной работе? Будете каждый день воспринимать свое место как каторгу. Ждете прекрасного принца? Рискуете всю жизнь прожить в одиночестве. Откажитесь от идеи совершенства, и ваша жизнь заиграет красками.

6 Не рубите сплеча

То, что вы чувствуете в настоящий момент, - это правда, но еще не истина. Не идите на поводу у эмоций, они нам часто мешают видеть правильные вещи. Начальник вас достал и вы готовы подписать заявление об увольнении? Не спешите. Вы просто сегодня очень устали, или у вас болит голова. Утро вечера мудренее. Дождитесь завтрашнего дня. Эмоции схлынут, и вы здраво взглянете на ситуацию.

7 Будьте оптимистом

Конечно, жизнь полна трудно-

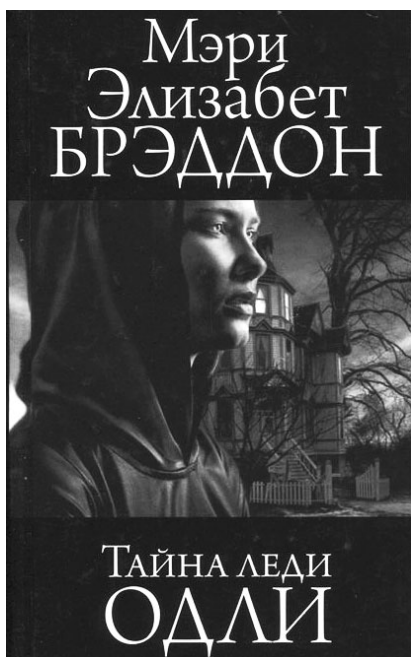
стей, и от неприятностей никто не застрахован. Но жить и каждый день ждать плохих новостей - это самый скорый способ их получить. Не отравляйте свою жизнь, не позволяйте апатии овладеть вами. Подобное привлекает подобное. Учитесь мыслить позитивно, замечать маленькие чудеса, мимо которых вы раньше проходили с опущенной, забитой негативными мыслями головой. Ведь жизнь так коротка - протечет, и не заметите!

8 Не живите прошлым

Решил как-то заяц перейти реку. Идет по воде, и вдруг думает: «По воде же не ходят». Хоп - и начал плыть. Плышет, и вдруг мелькает у него в голове мысль: «Я же плавать не умею!» Хоп - и утонул. Вывод: прошлое нас убивает! Если вы не сможете расстаться с прошлыми обидами и проблемами, будете все время прокручивать их в голове, то ваше самочувствие будет становиться хуже день ото дня, появятся серьезные заболевания. Не закидывайтесь на прошлом. Забудьте о неприятностях и живите сегодняшним днем.

КСТАТИ

Психологи советуют иногда напоминать самому себе, что в мире есть миллионы людей, которые отдали бы многое, чтобы иметь хотя бы половину того, что имеете вы. Поэтому научитесь быть благодарными за все хорошее, что с вами происходит.



(Продолжение. Начало в 21-30).

Ни хороший аппетит, ни мысль о том, что обед остынет, не могли заставить мистера Роберта Одли ускорить свой прогулочный шаг, и когда он наконец добрал до дверей таверны «Солнце», часы пробили пять. Он был уверен, что Джордж уже ожидает его в маленькой гостиной, но комната была пуста, выглядела мрачной, и Роберт громко засотнал.

– Как вам это понравится! – произнес он. – Холодный обед, который не с кем разделить!

Вошел хозяин таверны, чтобы самому извиниться за испорченный обед.

– Такая прекрасная пара уточек, мистер Одли, вы таких не видали, и подгорели, такая жалость, пока их держали в печи, чтоб не остыли.

– Да бог с ними, с этими утками, – в нетерпении сказал Роберт. – Где мистер Толбойс?

– Он не приходил, сэр, с тех пор, как вы вместе ушли утром.

– Что! – воскликнул Роберт. – Куда же он подевался?

Он подошел к окну и посмотрел на широкий белый тракт. Тележка, груженная снопами сена, медленно тащилась по дороге, ленивые лошади и ленивый возница клевали носом под полуденным солнцем. Стадо овец разбрелось вдоль дороги, и собачка сбилась с ног, следя, чтобы ни одна не отстала. Несколько каменщиков возвращались с работы, у дороги лудильщик чинил кастрюли, по дороге во весь опор мчалась двуколка: дюжина привычных деревенских звуков слились в один разноголосый гул и сутолоку, но нигде не было видно Джорджа Толбойса.

– Из всего необычного, что случилось со мной за всю жизнь, это самое загадочное происшествие, – промолвил Роберт Одли.

Хозяин, все еще находившийся в комнате, в удивлении взглянул на Роберта, услышав эти слова. Что же такого необычного в том, что джентльмен

Тайна леди Одди

опаздывает к обеду?

– Пойду поищу его, – решил Роберт, схватив шляпу и выходя из дома.

Но вопрос в том, где же его искать. У ручья его наверняка не было, поэтому туда не стоило возвращаться. Роберт стоял у гостиницы, размышляя, что же ему делать, когда следом за ним вышел хозяин.

– Забыл сказать вам, мистер Одли, что ваш дядя заходил через пять минут после вашего ухода и просил передать, что ждет вас и другого джентльмена к обеду в Корте.

– Тогда Джордж, должно быть, пошел в Корт, навестить моего дядю, – решил Роберт. – Правда, это не похоже на него, но вполне возможно.

Было уже шесть часов, когда Роберт постучал у дверей своего дядюшки. Он сразу же спросил о своем друге.

– Да, – ответил слуга, – мистер Толбойс был здесь около двух часов.

– А с тех пор?

– Не появлялся.

Уверен ли он, что именно в два часа заходил мистер Толбойс, спросил Роберт. Да, совершенно уверен. Он запомнил час, потому что в это время слуги обедают и ему пришлось встать из-за стола, чтобы открыть мистеру Толбойсу дверь.

«Что же с ним случилось? – подумал Роберт, уходя из Корта. – От двух до шести – целых четыре часа – и никаких следов!»

Если бы кто-нибудь осмелился сказать мистеру Роберту Одли, что он может испытывать сильную привязанность к человеку, сей циничный джентльмен только презрительно поднял бы брови, услышав это нелепое замечание. И вот он, возбужденный и взволнованный, ломал голову, строя самые невероятные предположения о своем исчезнувшем друге, и, вопреки своей привычке, быстро шагая вперед.

– Я не ходил так быстро с тех пор, как учился в Итоне, – пробормотал он, спеша через луга к деревне. – И что хуже всего, я не имею ни малейшего понятия, куда иду.

Он пересек еще один луг и, усевшись на ступеньки у изгороди, поставил локти на колени, и, положив подбородок на ладони, настроился серьезно обо всем поразмыслить.

– Нашел! – сказал он спустя несколько минут. – Железнодорожная станция!

Он вскочил и направился к небольшому строению из красного кирпича.

В течение ближайшего получаса поезда не ожидалось, и служащий пил чай в помещении, на двери которого было написано большими белыми буквами: «Посторонним вход воспрещен».

Но мистер Одли был слишком поглощен поисками своего друга, чтобы обращать внимание на подобное пре-

дупреждение. Он сразу же пошел к двери, постучал в нее тростью и вытащил служащего из его убежища в испарине от горячего чая и доедавшего бутерброд с маслом.

– Вы помните джентльмена, который приехал со мной в Одли, Смитерс? – спросил Роберт.

– Сказать по правде, мистер Одли, не могу сказать, что помню. Вы приехали в четыре, а в это время всегда полно народа.

– Значит, вы его совсем не помните?

– Не вполне, сэр.

– Какая досада! Я хочу знать, Смитерс, не брал ли он сегодня билет до Лондона после двух часов дня. Это высокий, широкоплечий молодой человек, с большой темной бородой. Его нельзя не узнать.

– Четыре или пять джентльменов брали билеты на три тридцать, – неопределенно сказал служащий, бросая беспокойный взгляд через плечо на свою жену, которая отнюдь не была в восторге от того, что прервали их чаепитие.

– Четыре или пять человек! Но подходит кто-либо из них под описание моего друга?

– Ну, я думаю, что у одного из них была борода, сэр.

– Темная?

– Не знаю, но вроде бы да.

– Он был одет в серое?

– Думаю, да, многие господа носят серое. Он грубовато спросил билет и сразу же ушел на платформу, посвистывая.

– Это Джордж! – сказал Роберт. – Спасибо, Смитерс, не буду больше вас беспокоить... Ясно как день, – бормотал он, покидая станцию, – что на него опять напала хандра, и он поехал в Лондон, ни словом не обмолвившись об этом. Завтра утром я тоже уеду, но сегодня вечером я, пожалуй, могу сходить в Корт и познакомиться с молодой супругой дядюшки. Они не обедают раньше семи: если я пойду через поле, то как раз успею. Боб, то есть Роберт Одли, это никуда не годится: ты по уши влюбляешься в свою тетушку.

Глава 11.

СИНЯК НА РУКЕ ГОСПОЖИ

Роберт нашел сра Майкла и леди Одли в гостиной. Госпожа сидела у руля на вращающемся табурете и просматривала новые ноты. Она кружилась на своем сиденье, шурша шелковыми оборками, когда доложили о мистере Роберте Одли; поднявшись, она сделала перед племянником немного церемонный реверанс.

– Премного вам благодарна за соболя, – произнесла она, протягивая ему свою маленькую ручку, унизанную сверкающими бриллиантами. – Благодарю

вас за такие чудесные меха. Так любезно было с вашей стороны привезти их для меня!

Роберт успел уже забыть о поручении, которое он выполнил для леди Одли во время поездки в Россию. Его голова была настолько занята Джорджем Толбойсом, что он только кивнул в ответ.

– Поверите ли, сэр Майкл, – сказал он. – Этот мой глупый приятель вернулся в Лондон, покинул меня.

– Мистер Джордж Толбойс вернулся в город! – воскликнула госпожа, подняв брови.

– Какая ужасная катастрофа! – заметила Алисия. – Пифиас в лице мистера Роберта Одли не может и минуты прожить без Дамона, известного как Джордж Толбойс.

– Он отличный парень, – вступился Роберт за друга. – И, говоря откровенно, я беспокоюсь о нем.

Беспокоится о нем! Госпоже стало интересно, почему Роберт так волнуется о своем друге.

– Я скажу вам почему, леди Одли, – ответил молодой адвокат. – Смерть его жены год назад явилась сильным потрясением для Джорджа. Он так и не смог пережить это горе. Внешне он спокоен, но часто говорит странные вещи, и временами мне кажется, что эта беда доконает его и он на что-нибудь решится.

Роберт Одли говорил намеками, но его собеседники догадывались, что он имеет в виду.

Последовало молчание, во время которого леди Одли поправила свои золотистые локоны, глядясь в трюмо напротив стола.

– Боже мой! – сказала она. – Это так странно. Никогда не думала, что мужчины способны на такие поступки и чувства. Я всегда полагала, что им все равно, было бы хорошенькое личико, и когда номер один – блондинка с голубыми глазами, умирает, им нужно только подыскать себе номер два – брюнетку с карими глазами, для разнообразия.

– Джордж Толбойс не из таких. Я убежден, что смерть жены разбила его сердце.

– Как печально! – негромко заметила леди Одли. – Со стороны миссис Толбойс было жестоко умереть и заставить так страдать своего бедного мужа.

«Алисия была права, она и вправду еще ребенок», – подумал Роберт, глядя на хорошенькое лицо своей тетки.

За обедом госпожа была само очарование, она мило призналась, что не способна разрезать фазана, установленного перед ней, и призвала на помощь Роберта.

– Я могла разрезать баранью ножку у мистера Доусона, – смеялась она, – но это было так легко, и я обычно вставала.

Сэр Майкл с гордостью наблюдал за впечатлением, которое госпожа производила на его племянника, и сам восхищался ее красотой и очарованием.

– Я так рад, что моя маленькая жеманушка снова в хорошем настроении, – заметил он. – Вчера она была очень подавлена после неудачной поездки в Лондон.

– Неудачной!

– Да, мистер Одли, – ответила гос-

пожа. – Вчера утром я получила телеграфное послание от моего старого доброго друга и наставницы о том, что она при смерти, и если я хотела повидать ее, то должна была немедленно поспешить к ней. В послании не было адреса, и конечно же я решила, что она живет там же, что и три года назад. Сэр Майкл и я сразу же поспешили в город и поехали по старому адресу. Но дом снимали какие-то странные люди, которые ничего не могли сообщить мне о моем друге. Это очень уединенное место, где живут лишь несколько торговцев. Сэр Майкл расспрашивал в магазинах поблизости, но несмотря на столько затраченных усилий, мы так ничего и не смогли выяснить. У меня нет друзей в Лондоне, и некому было помочь, кроме моего дорогого, великодушного мужа, который сделал все, что в его власти, чтобы найти новое место жительства моего друга, но напрасно.

– Очень неразумно не сообщить адрес в телеграфном послании, – заметил Роберт.

– Когда люди умирают, как-то не думается о таких вещах, – тихо произнесла госпожа, с упреком взглянув на мистера Одли своими голубыми глазами.

Несмотря на все очарование леди Одли и то, что Роберт откровенно восхищался ею, адвокат не мог избавиться от смутного чувства беспокойства в этот тихий сентябрьский вечер.

Он сидел у окна, разговаривая с госпожой, но мысли его уносились далеко, на теннисную Фигтри Корт, и он думал о Джордже, который сидел в комнате с собаками и канарейками и курил в одиночестве свою сигару. «Лучше б я никогда не встречал этого парня, – думал он. – Я чувствую себя как отец, потерявший своего единственного сына. Если бы я мог вернуть ему жену и поселить его в Вентноре, где бы он жил в мире и спокойствии до конца своих дней».

Госпожа продолжала что-то говорить, ее голосок звучал как журчание ручейка, а мысли Роберта, против его воли, все время возвращались к Джорджу Толбойсу.

Он вспомнил, как его друг спешил в Саутгемптон почтовым поездом, чтобы навестить своего мальчика; как часто он сидел над объявлениями в «Таймс» в поисках корабля, который отвез бы его обратно в Австралию. И вдруг с содроганием он представил его, холодного и бездыханного, на дне протоки с лицом, обращенным к темнеющим небесам.

Леди Одли заметила его рассеянность и спросила, о чем он думает.

– О Джордже Толбойсе, – коротко ответил он.

Она нервно вздрогнула.

– Честное слово, – промолвила она, – вы так говорите об этом мистере Толбойсе, что можно подумать, с ним что-нибудь случилось.

– Боже сохрани! Но я не могу не беспокоиться о нем.

Позже вечером сэр Майкл попросил госпожу сыграть что-нибудь, и она села за рояль. Роберт Одли тоже подошел к инструменту, чтобы помочь переворачивать ноты, но она играла по памяти, и он был избавлен от беспокойства, к которому его обязывала учтивость.

Он принес две зажженные свечи и установил их на рояле для хорошей музыкантши. Она взяла несколько аккордов, затем начала мечтательную сонату Бетховена. Одной из странностей ее характера была эта любовь к мрачным и меланхоличным мелодиям в противоположность ее веселой, легкомысленной натуре.

Роберт Одли оставался рядом с ней, и поскольку ему не нужно было переворачивать страницы нот, то он начал с интересом разглядывать ее унизанные драгоценностями белые руки, которые легко скользили по клавишам, и ее изящные запястья под кружевными рукавами. Он рассматривал ее пальчики один за другим: на этом сверкает рубин; тот украшен изумрудом; и меж ними всеми звездное сияние бриллиантов. От пальцев его взор скользнул к округлым запястьям: широкий плоский золотой браслет упал с ее правой руки, когда она играла бурный пассаж. Она резко остановилась, чтобы надеть его, но прежде этого Роберт Одли успел заметить сияние на ее нежной коже.

– Вы поранили руку, леди Одли, – воскликнул он.

Она быстро вернула браслет на место.

– Это пустяки, – сказала она. – К несчастью у меня такая кожа, что малейшее прикосновение оставляет следы.

Она продолжала играть, но сэр Майкл пересек комнату, чтобы самому взглянуть на запястье жены.

– Что это, Люси? – спросил он. – Как это случилось?

– Как глупы вы оба, беспокоясь о таких пустяках! – засмеялась леди Одли. – Я довольно рассеянная и несколько дней назад повязала кусочек ленты вокруг руки так туго, что остался синяк.

«Гм! – подумал Роберт. – Госпожа явно лжет, синяк появился совсем недавно, а не несколько дней назад, цвет кожи только начал изменяться».

Сэр Майкл взял хрупкую кисть в свои сильные руки.

– Подержи свечу, Роберт, – попросил он, – и давай-ка посмотрим на эту бедную маленькую ручку.

Это был не один синяк, а четыре четкие багровые отметины, как будто оставленные четырьмя пальцами какой-то мощной руки, которая грубо схватила тонкое запястье. Узкая ленточка, туго повязанная, могла бы, наверно, оставить такие следы, и госпожа продолжала уверять, что насколько она помнит, это именно так и произошло.

Поперек одной из багровых отметин пролежала более темная полоска, как будто кольцо, надетое на один из этих сильных и безжалостных пальцев, отпечаталось на нежной плоти.

«Я уверен, что она лжет, – подумал Роберт, – как можно верить этой истории о ленточке».

В половине одиннадцатого он пожелал своим родственникам спокойной ночи и сказал, что он должен первым же поездом ехать в Лондон искать Джорджа на Фигтри Корт.

– Если там его нет, то я поеду в Саутгемптон, – решил он. – Но если я не найду его и там...

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



ЕСЛИ ЗАСОРИЛАСЬ РАКОВИНА

В стоке кухонной раковины частенько скапливается грязь. Чтобы устранить засор, нужно не реже раза в неделю выливать в раковину кипящий раствор соды - 2 ст. ложки соды на 1 л воды. Причем соду нужно сыпать прямо в кипяток. Но есть способ и попроще: всыпьте в горловину слива горсточку кальцинированной

соды, а когда она растворится, добавьте туда 1/2 стакана уксуса и затем промойте водой. А если от каплюющей воды на поверхности раковины остаются некрасивые желтые пятна, стереть их поможет подогретый уксус, в который добавляю немного соли.

И. Титова.

ЕСЛИ ЗАСОХЛА ГОРЧИЦА

Не спешите ее выбрасывать. Добавьте в баночку немного соли и 1 ст. ложку 9%-ного уксуса. Закройте, взболтайте и оставьте на сутки. На следующий день приправа будет как свежая. А еще, если вам попала жесткая говядина, куски

мяса обвалите в горчичном порошке и оставьте на ночь. Перед готовкой горчицу смойте холодной водой. В итоге мясо станет мягким и быстро приготовится. Вот такие у меня секреты.

Н. Антошкина.

ЧТОБЫ КОТ НЕ ДРАЛ ОБОИ



Кошкам необходимо иногда точить когти. И плохо, если для этого ваш любимец выбирает мебель, а не специаль-

ную когтеточку. Приучать котенка к когтеточке нужно с раннего детства. В тот момент, как малыш начнет точить когти о диван или кресло, возьмите его на руки, отнесите к когтеточке и положите его лапки прямо на нее. Если это не поможет и котенок все равно дерет мебель и углы, когтеточку сбрызните слегка валерьянкой. Когда кот будет вновь драть мебель, строгим низким голосом пригрозите ему. Также можно прикрепить к излюбленному месту стены или дивана кусок упаковочной пузырчатой пленки. Когти kota увязнут в пузырьках, он напугается

странных хлопков и больше не подойдет к этому месту.

О. Мухина.

ЦИТРУСЫ ПРОТИВ ТЛИ

Не спешите выбрасывать кожуру цитрусовых. Это лучшее средство от тли. Я всю зиму собираю кожуру апельсинов, мандаринов и лимонов. И весной готовлю настой для опрыскивания деревьев и ягодных кустарников. Заливаю 200 г сухой кожуры или кожуру от 2 крупных апельсинов 2-3 стаканами горячей воды, настаиваю несколько дней. Полученный настой вливаю в ведро воды, добавляю немного хозяйственного мыла (можно зеленого) и опрыскиваю страдающие от тли и плодоярки растения.

С. Никифорова

БОТИНКИ НЕ ПРОМОКНУТ

В ненастную погоду можно «убить» даже качественные сапоги и ботинки. Есть отличные способы защиты, которые продлят жизнь обуви. Перед тем как надевать обувь, всегда наносите на нее защитное средство от влаги и появления солевых разводов на поверхности. Важно также за несколько часов до выхода напитать кожаную обувь кремом. Его можно приготовить в домашних условиях.

* Смешайте 20 г глицерина, 40 г рыбьего жира, 30 г скипидара и 10 г пчелиного воска, растопите на маленьком огне и нанесите на обувь.

* Растопите на слабом огне 30 г воска (можно использовать парафин) и смешайте с льняным маслом (хватит 10 г). Нанесите теплую смесь на обувь, вотрите шерстяной тряпочкой.

* Смешайте по 50 г растопленного бараньего сала и масла из льна, добавьте 10 г скипидара. Нанесите смесь теплой на поверхность обуви мягкой тряпочкой.

Не используйте парафин и воск для замшевой обуви. Подойдут магазинные аэрозоли и эмульсии. Учитывайте, что кожзаменитель не впитывает кремы, масла и спреи.



Фольгой и ножницы точу, и насекомых отпугиваю

Чтобы наточить ножницы, режу ими кусочек фольги. Они снова прекрасно режут, и к мастеру идти не надо. Для защиты духовки стелю фольгу на решетку, тогда ее не приходится мыть, просто выбрасываю фольгу.

Кстати, фольга отпугивает муравьев и слизней на дачном участке. Нарезаю ее полосками и делаю «юбочки» вокруг кустов на даче. Насекомые просто не могут перелезть через острые края фольги.

Инна Николаевна.

Воротник легко очистится кремом для бритья

Если на одежде появилось жирное пятно, нанесите на него детскую присыпку и оставьте на ночь. Чтобы на футболке не остались пятна от пота, сбрызните ее перед стиркой лимонным соком. Особенно это касается цветных футболок, которые линяют в местах, куда попадает пот. Испачканный тональным кремом воротник легко очистится кремом для бритья.

Мария Николаевна.

Клеенка не потрескается

У клеенки, которой накрываю обеденный стол, часто закручиваются уголки. С изнанки я приклеиваю кусочек двухстороннего скотча размером 3x3 см, и тогда уголки остаются ровными. А чтобы клеенка не растрескалась, раз в неделю протираю ее смесью уксуса и молока (1 чайн. ложка на 1/2 стакана).

Ирина Маклеева.

Картошка удалит пятно на сумке

Сумку из лаковой кожи чищу ватным диском, пропитанным молоком. После чистки полирую кожу мягкой тканью. Или развожу картофельный крахмал водой до консистенции сметаны, наношу на пятно на 2 минуты. Затем аккуратно удаляю кашицу. Можно протереть пятно сырым картофелем или лимонным соком. Но с лимонным соком будьте аккуратнее. Если кожа цветная, краску можно повредить.

Марина Юрьевна.

Как вернуть блеск столовым приборам

Красивые блестящие столовые приборы - гордость каждой хозяйки. Но со временем они мутнеют и теряют блеск. Но есть способ вернуть им утраченный блеск. Для этого достаточно поместить их на несколько минут в воду, оставшуюся после варки картофеля. Затем вынуть и насухо вытереть ваши приборы засияют как новенькие!

О. Маркова.



МОЖНО ЛИ МЫТЬ ОБОИ?

Хочу помыть виниловые обои. Не испортятся ли они от этого?

И. Кириллюк.

Влагостойкость таких обоев разная. Именно поэтому нужно внимательно читать информацию на этикетке. Прежде чем мыть обои, вытирают пыль. Это можно сделать с помощью сухой тряпки или пылесоса. Далее разводят в

воде моющее средство, наносят на губку и аккуратно протирают стены. Долго контактировать с водой обои не должны. Как правило, высыхают они естественным путем. Фен и утюг не используйте.

ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА ДЕЛАЮ САМА

Я никогда не покупаю в магазинах освежители воздуха. Справиться с неприятными запахами мне помогает освежитель собственного приготовления. В нем я использую только натуральные ингредиенты. К тому же можно оставлять самые разные ароматы, исходя из собственных вкусов и предпочтений. И еще: если использовать для изготовления освежителя цитрусовые, которые обладают антибактериальными и противогрибковыми свойствами, он будет не только освежать помещение, но и дезинфицировать его.

Я снимаю с лимона или апельсина ко-

журу, мелко ее режу, складываю в стеклянную банку примерно до половины, заливаю доверху водкой, накрываю крышкой и оставляю на несколько дней. Настоялку переливаю в бутылочку с распылителем и разбавляю пополам с водой. Если бутылочка прозрачная, то можно положить в нее для красоты и усиления аромата несколько кусочков свежей кожуры, порезанной соломкой. При желании в освежитель можно добавить несколько капель эфирного масла. С цитрусовыми отлично сочетаются имбирь, лаванда или мята.

И. Белова.

ЧИСТИМ ПАРОВОЙ УТЮГ

Чаще всего накипь появляется из-за того, что в утюг заливают воду из-под крана, в которой содержится соль. Но я знаю способ удаления накипи. Добавьте в стакан воды 1 чайн. ложку лимонной кислоты и 40 мл уксуса. Все тщательно перемешайте, чтобы лимонная кислота растворилась. Полученный раствор залейте в отсек для воды и выдержите полчаса. Затем разогрейте утюг до максимума и запустите режим выпуска пара. Выпускайте пар до тех пор, пока вода не станет чистой. Но проще предупредить неприятности, чем избавляться от них. Вы никогда не столкнетесь с подобной проблемой, если будете следовать инструкции по эксплуатации. Не превышайте температуру во время использования утюга, для каждой ткани есть предусмотренная температура. Чистите утюг мокрой сал-



феткой после каждого использования, чтобы удалить загрязнения. Купите баллон дистиллированной воды и используйте его для парового отсека. Именно такую воду рекомендуют работчики паровых утюгов.

С. Заветина.

МАСТЕРИЦА



ВРЕДНЫЕ МИКРОБЫ ЗАТАИЛИСЬ ПО УГЛАМ

Болезнетворные бактерии могут прекрасно себя чувствовать не только в антисанитарных условиях, но и в квартире, если не контролировать состояние самых подходящих для их обитания мест.

Клавиатура и компьютерная мышь

Компьютерная мышь, клавиатура, телефоны - все, к чему мы прикасаемся больше сотни раз в день, легко может оказаться источником вирусов, бактерий стафилококка, кишечных инфекций. Ученые вывели такую статистику: клавиатура за год использования становится тяжелее на 10 г за счет попавшего внутрь нее мусора, остатков еды,

которые так любят микробы. Почаще обрабатывайте экран компьютера, мышь и клавиатуру специальными салфетками.

Пол в туалете

Многие удивятся, но пол в туалете может быть грязнее, чем унитаз. Попадающие на пол брызги несут с собой мельчайшие частички мочи и фекалий, а это благоприятная среда, в которой размножаются микробы. Специалисты ре-

комендуют закрывать крышку унитаза при смывании, а также не забывать чистить ближайшие поверхности дезинфицирующим средством не реже чем раз в 3-4 дня.

Обувь

Всего за несколько минут прогулки на нашей обуви оседает более сотни тысяч различных бактерий, которые легко попадают в квартиру и находят места для размножения. Чтобы обезопасить помещение, обмывайте подошвы горячей водой с мылом сразу же, как приходите домой. Коврик для вытирания ног держите за порогом дома.

Зубная щетка

Зубная щетка - опаснейший источник бактерий, которые с высокой вероятностью окажутся в пищеварительном тракте человека. Все 100 миллионов микробов, обитающих на каждом квадратном миллиметре слизистой рта, попадая на щетку, начинают активно размножаться. Еще хуже, если на ней остаются кусочки пищи. Специалисты советуют тщательно промывать щетку горячей водой после чистки зубов и оставлять в стакане для просыхания. Прятать щетку в футляр не надо.

Сетка душа

Каждая четвертая сетка душа - носитель золотистого стафилококка. Вместе со струей воды вредоносные микроорганизмы попадают на кожу человека, а также распространяются по ванной комнате и оседают в щелях между плитками, влажных углах, стыках.

Кровать

Тепло, влага и кожа человека - лучшие места для размножения бактерий. В щелях кровати могут завестись домашние клещи, блохи, клопы, которые служат переносчиками инфекции. Чтобы избежать появления болезнетворных микробов и паразитов в кровати, очищайте матрасы и обивку диванов пылесосом, а также регулярно меняйте постельное белье, хотя бы раз в неделю.

СЫР БУДЕТ СВЕЖИЙ

Сыр в холодильнике будет храниться намного дольше, если:

- * обеспечить его герметичной упаковкой или вакуумной емкостью;
- * рассольный вид держать в банке с молоком или соляным раствором;
- * хранить его цельным куском, купленным в магазине, а не разрезать на много мелких частей - так они быстрее обветрятся, а их края станут сухими;
- * кубик сахара положить в упаковку с сыром и периодически менять его на новый - это избавит от лишней влаги;
- * не использовать для хранения бумагу, а заменить ее фольгой или пергаментом;
- * следить, чтобы не было перепада температур, и хранить сыр на боковой полке двери или нижней полке холодильника.



ОДНИ ДОМА

Как сохранить комнатные цветы во время вашего долгого отсутствия. В первую очередь я убираю растения в глубину комнаты. Если предстоит отсутствовать в течение недели, накрываю их прозрачным полиэтиленом. Он должен быть достаточно большим, чтобы не соприкасаться с листьями. Под колпаком растения испаряют намного меньше влаги. И даже при полном высыхании субстрата многие растения, в том числе нежные папоротники, не вянут, будучи укрыты пакетом. Если уезжаете недели на две, поместите горшки в кашпо или контейнеры и заполните все пустоты влажным торфом. Растения обильно полейте. Прикройте поверхность субстрата пленкой. Тропические растения перенесите в ванную и установите на решетку над ванной с водой.

Не цветет герань

У меня дома растет герань. Очень ее люблю. Недавно стала замечать, что у нее начали желтеть и опадать листья. Да и цвести она перестала. В чем причина? Что я делаю не так?

С. Журбинина.

Причин может быть несколько.

Очень тесный горшок. Достаточно пересадить растение в более просторный, чтобы устранить проблему.

Этот цветок не терпит сквозняков и частого полива. Лучше всего комнатная герань чувствует себя при температуре 10-12°C. Переставьте горшок с растением (например, на застекленный балкон) и поливайте по мере необходимости.

Переизбыток влаги. Отсутствие дренажа с излишним поливом приводят к тому, что растение не цветет, появляется желтизна на листьях. Дополнительными симптомами, которые указывают на переизбыток влаги, являются вялость и загнивание нижних листьев. Умеренный полив и регулярное рыхление почвы для улучшения доступа воздуха к корням помогут исправить ситуацию.

Недостаток полива. Боязнь перелить герань может привести к слишком редкому поливу. В результате листья теряют упругость и начинают подсыхать от края к центру, а затем опадают.

Поражение грибком. Это приводит к образованию красно-бурых пятен и засыханию листьев. Поэтому появление желтых оттенков на бывшей некогда зеленой герани в совокупности с красными пятнами показывает, что нужно оперативное лечение бордоской жидкостью.

Злоупотребление азотными удобрениями. Летом лучше включать в подкормку смеси с большим содержанием калия.



ЧЕМ МЫТЬ ХОЛОДИЛЬНИК, ЧТОБЫ ПРОСЛУЖИЛ ДОЛЬШЕ

Сломался холодильник, который служил верой и правдой много лет. Пришлось купить новый. Теперь боюсь, что и новый придется через несколько лет выбросить. Чем лучше всего мыть холодильник? Ведь в современных моделях везде пластик...

И. Головина.

Хорошая ткань и теплая вода - основа ухода за любым холодильником. Если вы будете протирать его регулярно, наверняка проблем не возникнет. Если все-таки что-то пролили или в холодильнике появился плохой запах, вос-

пользуйтесь мыльным раствором. Сильнодействующие чистящие средства лучше не применять! Внутренние стенки можно протереть уксусом, разведенным с водой в равных пропорциях.

ОТ ПЯТЕН НА ОБОЯХ – КРАХМАЛ И УТЮГ

Недавно в гости приезжал маленький племянник. Уже после его отъезда обнаружила жирные пятна на обоях. Что с этим можно сделать?

Е. Говорова.

Если обои виниловые, попробуйте протереть их влажной салфеткой, смоченной в мыльном растворе. С бумажными обоями будет сложнее. Можно воспользоваться мягкой бумажной салфеткой - приложить ее к обоям и слегка погла-

дить утюгом. Если пятна свежие, жир должен впитаться в салфетку. Еще один помощник в этом случае - крахмал. Разведите его водой и с помощью полученной кашицы выведите пятно.

КАК ВЫБИВАТЬ МЯГКУЮ МЕБЕЛЬ?

Хочется очистить квартиру от грязи и пыли. Как выбивать мягкую мебель?

И. Корнева.

Смочите простыню и отожмите, чтобы она была влажной. Накройте простыней диван и прямо через ткань выбейте мебель. Пыли не будет, она

осядет на мокрой простыне с обратной стороны. Потом просто постирайте грязную ткань и все. Никакой пыли.

ЧТОБЫ КОЛГОТКИ НЕ РВАЛИСЬ

Женщины знают, что капроновые колготки носятся недолго. У некоторых рвутся буквально на 2-й или 3-й раз. Расскажу, что сделать, чтобы колготки служили дольше. Во-первых, новые синтетические колготки или чулки сразу надевать не надо - сначала их стирайте. Изделия из синтетики лучше стирать ежедневно. После стирки колготки не выкручивайте, а отожмите, закатав в полотенце. Затем просушите и подвесьте за мыски прищепками.

У. Карпенко.



Вы вернулись из отпуска счастливой и отдохнувшей, но ваша кожа стала сухой, раздраженной, с пигментными пятнами? Без паники! Последствия «гонки за загаром» можно исправить.

СПАСАЕМ КОЖУ ЛИЦА!

SOS-СРЕДСТВА И ПРОЦЕДУРЫ

После летних дней, особенно если вы отдыхали на юге, косметологи советуют пользоваться питательными кремами с пометкой «после загара». Однако это лишь малая часть реабилитационной программы. Обойтись только домашними процедурами не получится: коже нужна профессиональная помощь.

Ультразвук против сухости

Дерма становится сухой, обезвоженной и тусклой из-за недостаточного увлажнения. Обратите внимание на процедуру ультразвуковой фонофореза. Косметолог обрабатывает кожу лица, используя ампулы со специальным составом. Концентрация активных увлажняющих



веществ в них намного выше, чем у обычных кремов. Под воздействием ультразвука полезные вещества попадают в глубокие «пласты» дермы, а не остаются на поверхности. Процедура длится 7-10 минут, но активные компоненты продолжают увлажнять кожу на протяжении пяти дней.

✓ **Ультразвук стимулирует микроциркуляцию крови, улучшает обменные процессы и ускоряет процесс регенерации клеток дермы.**

Для лучшего эффекта рекомендуется посетить косметолога не менее трех раз.

Мезотерапия осветлит пятна

Отбеливающие косметические маски хороши в качестве вспомогательных средств, для эффективного результата понадобится мезотерапия.

Косметолог введет вам под кожу коктейль из отбеливающих веществ, используя шприц. Если пятно свежее, можно удалить его за 2 месяца регулярных процедур (раз в 10-14 дней). Застарелое пигментное пятно придется выводить дольше: понадобится не меньше года. Результат того стоит! Другой вариант - кислотные пилинги: ретиноловый, гликолевый, миндальный. Однако у этой процедуры немало противопоказаний, поэтому важно проконсультироваться со специалистом.

✓ **Бороться с пигментными пятнами лучше начинать с октября, когда солнце уже не такое активное.**

Криомассаж избавит от сыпи

Иногда чрезмерное увлечение загаром приводит к неприятным последствиям - угревой сыпи, черным точкам, воспалениям. Особенно это касается обладательниц проблемной кожи. Кажется, что солнце подсушивает прыщики и дерма становится чистой, но этот эффект длится недолго. После отпуска проблема может обостриться.

Криотерапия поможет очистить кожу. Жидкий азот направляется на очаг воспаления, после чего на нем образуется корочка. Со временем она становится меньше, а затем исчезает вместе с акне. Низкая температура оказывает успокаивающий эффект на воспаленные участки дермы.

Рекомендуется пройти курс из 4-6 процедур для закрепления результата.

ДОМАШНЯЯ СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Для полного восстановления дермы после отпуска не отказывайтесь от домашнего ухода.

1. Чтобы вернуть коже тонус и сияние, употребляйте больше продуктов, богатых витаминами А, С и Е. В вашем рационе должны быть фрукты, овощи, орехи. Также принимайте аскорбиновую кислоту или витаминный комплекс.
2. Используйте глиняные маски - для противовоспалительного эффекта. 2 ст. л. белой, голубой или зеленой глины разведите до густоты сметаны водой, на 15 минут нанесите на лицо и смойте.

3. Перед сном втирайте в кожу лица кокосовое, лавандовое, облепиховое эфирные масла, а также масла ши, жожоба. Это хороший способ увлажнить и напитать полезными веществами дерму.

4. Пейте 1,5-2 л воды в день: увлажнять кожу нужно не только снаружи, но и изнутри. Если вы работаете в помещении с кондиционером, обязательно каждые 2 часа орошайте лицо термальной водой.



5. Используйте гоммажи. Для загорелой дермы подойдут щадящие средства с мелкими абразивными частицами (они не травмируют кожу и сохраняют загар).

МОРСКАЯ ТЕРАПИЯ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ



Если в этом году вы не ездили к морю, то море может приехать к вам. Многие гид-ропроцедуры доступны в домашних условиях.

Предлагаем устроить спа-салон в вашей ванной. Приглушите свет, включите расслабляющую музыку и зажгите свечи или аромалампу. Путешествие по морям начинается!

Саргассово море: маски из водорослей

Это море - самое густонаселенное бурыми водорослями. Они увлажняют дерму, заживляют ранки, укрепляют сосуды, насыщают кожу витаминами, стимулируют регенерацию.

Увлажняющая маска для лица. Замочите 20 г измельченных листьев ламинарии в 0,5 стакана горячей воды, затем отожмите массу и нанесите ее на очищенное лицо. Через 15 минут умойтесь прохладной водой. Эта маска увлажняет, насыщает кожу витаминами, улучшает цвет лица и обладает лифтинг-эффектом.

Омолаживающая ванна. Наполните ванну теплой водой, добавьте в нее 0,5 стакана морской соли и 0,5 стакана экстракта водорослей (приобрести можно в аптеке). Примите ванну 10-15 минут. Затем завернитесь в простыню, укройтесь пледом и отдохните еще 10 минут: пусть водоросли питают вашу дерму. После этого примите теплый душ и нанесите на тело увлажняющий лосьон.

Мертвое море: солевые ванны

Самым соленым морем в мире является Мертвое. Его вода настолько соленая, что в ней невозможно нырять. Доказано: морская вода, насыщенная минералами, способствует заживлению ранок, улучшает состояние кожи.

Солевая ванна для тонуса дермы. Наполните ванну теплой водой, растворите в ней стакан морской соли и постарайтесь забыть обо всем на 10-15 минут. Такие ванны выводят токсины, расслабляют, успокаивают натруженные мышцы и благотворно влияют на кожу.

Ванночка для ног. В 2 л воды растворите 3 ст. л. соли. Подержите в этом солевом растворе ноги в течение 10 минут. Ванночка отлично снимает усталость.

Пилинг для рук. 2 ст. л. соли смешайте с 1 ч. л. соды, 1 ч. л. эфирного масла розы и 1 ст. л. воды. Втирайте смесь в кожу рук в течение 2-3 минут, затем смойте. Такой пилинг отшелушивает, осветляет пигментные пятна.

Красное море: лечебные грязи и горячие купания

Красное море прогревается до 31°. Теплая вода улучшает кровообращение, снимает мышечную усталость и повы-

шает эластичность кожи. Однако теплыми ваннами нельзя злоупотреблять, достаточно принимать раз в неделю. Отличная идея - после этого сделать грязевое обертывание.

Антицеллюлитное грязевое обертывание. Стакан лечебной грязи (можно приобрести в специализированном магазине) разогрейте на водяной бане. Затем нанесите на предварительно очищенные проблемные места, оберните пищевой пленкой и накройтесь пледом. Через 20-30 минут смойте грязь теплой водой.

Средиземное море: галечный массаж ног



Если вы любите гальку больше, чем песок, вам бы понравилось на Корсике - острове в Средиземном море, который славится галечными пляжами.

Ходить по гальке босыми ногами больно, но полезно. Это отличный массаж ступней, который улучшает кровообращение и благотворно влияет на весь организм. Можно сделать его и дома. Вам понадобятся мелкие камушки или любые другие предметы - пуговицы, фасоль. Все это насыпьте на простыню, расстеленную на полу. Затем походите босыми ногами по импровизированной гальке в течение 10 минут. Если еще включить запись шума волн и закрыть глаза, вы мысленно перенесетесь на пляж.



Теплая соленая вода оказывает расслабляющее и успокаивающее действие, повышает эластичность кожи и улучшает кровообращение.



ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ

Томаты и болгарский перец, кабачки и патиссоны, баклажаны и картофель... Они будто созданы для того, чтобы их нафаршировали!

Отберите крепкие спелые плоды одинакового размера, извлеките сердцевину. Остается лишь наполнить получившиеся «горшочки» или «лодочки» начинкой и запечь в духовке либо потушить в посуде с толстым дном. В качестве начинки подойдут овощи, мясо, рыба, яйца, крупы, бобовые, творог, сыр, грибы, зелень.

Патиссоны «Сытные»

Понадобится: патиссоны - 2 шт., фарш - 150 г, морковь, лук, перец болгарский - по 1 шт., чеснок - 2 зубчика, зелень - 1 пучок, соль, перец, масло сливочное - 20 г, масло растительное.

Патиссоны разрежьте вдоль, чтобы получились «крышечки». Мякоть и семена удалите ложкой. Отварите патис-

соны и «крышечки» в подсоленной воде 5 мин.

Морковь, лук и болгарский перец нарежьте мелкими кубиками или другим удобным способом.

Фарш обжарьте. Отдельно обжарьте овощи. Соедините с фаршем, обжарьте все вместе. Добавьте измельченный чеснок и зелень, посолите, поперчите. Внутренние стенки патиссонов смажьте сливочным маслом. Заполните «горшочки» начинкой, накройте «крышечками» и выложите в застеленную фольгой форму. Запекайте при 180 градусах 30 мин.

Баклажаны с ветчиной

Понадобится: баклажаны - 2 шт., ветчина - 200 г, помидор, лук - по 1 шт., сыр твердый тертый - 100 г,

яйца перепелиные - 4 шт., соль, перец, масло оливковое.

Баклажаны разрежьте вдоль пополам, посолите и залейте холодной водой на 20 мин.

Лук нарубите, ветчину нарежьте кубиками, помидор - тонкими ломтиками. Баклажаны тщательно промойте, вырежьте сердцевину и нарежьте ее кубиками.

Обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте ветчину и мякоть баклажана, посолите, поперчите, обжаривайте 5-6 мин.

Выложите «лодочки» баклажанов на застеленный фольгой и смазанный маслом противень, заполните смесью ветчины и лука. Сделав углубление в начинке с одного края, вбейте яйца. С другого края выложите помидоры. Посыпьте все сыром. Запекайте при 180 градусах 25 мин.

Помидоры с брокколи

Понадобится: помидоры (некрупные) - 4 шт., сметана - 4 ч. л., брокколи - 50 г, яйца перепелиные - 4 шт., зелень, соль, пряные травы.

Брокколи приготовьте на пару. У помидоров срежьте верхушку. Ложкой удалите мякоть с семенами и соком. Выложите «горшочки» в смазанную форму. Рядом поместите верхушки.

Заполните «горшочки» брокколи на 3/4 объема, положите по 1 ч. л. сметаны. Немного посолите, добавьте пряные травы. Сверху разбейте по одному яйцу. Запекайте при 200 градусах 15 мин.

Картошечка с беконом

Понадобится: картофель (крупный) - 4 шт., бекон - 120 г, лук - 1 шт., сыр твердый тертый - 70 г, масло сливочное - 20 г, соль и перец - по вкусу, масло растительное для жарки (при необходимости).

Клубни наколите вилкой, посолите. Заверните в фольгу и запекайте в духовке при 180 градусах 60-90 мин.

Лук нарубите. Бекон нарежьте полосками и обжарьте на сухой сковороде, чтобы вытопился жир. Добавьте лук и обжарьте все вместе до румяности.

Срежьте верхнюю часть клубней. При помощи ложки извлеките мякоть, оставляя бортики, и разомните ее со сливочным маслом. Добавьте бекон с луком и сыр. Посолите, поперчите, перемешайте. Нафаршируйте картофель и запекайте при 200 градусах 10 мин.



Баклажаны с ветчиной



Помидоры с брокколи



Картошечка с беконом

КУРИЦА С ГРИБАМИ И РИСОМ

600 г куриного филе, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 300 г риса, 3 ст. ложки соевого соуса, сок 2 лимонов, кинза, базилик, соль, перец, растительное масло.

Филе пропустите через мясорубку. Лук и чеснок мелко порубите. Грибы нарежьте на тонкие пластинки. В сковороде разогрейте 2 ст. ложки масла и спассеруйте лук до полу прозрачности. Добавьте чеснок и вместе потушите. Выложите фарш и жарьте, разбивая комочки, пока мясо не потеряет розовый цвет. Добавьте грибы и держите на огне еще 5-7 минут. Влейте сок лимонов и соевый соус, потушите еще пару минут, посолите. Перед подачей посыпьте зеленью и смешайте с отваренным в подсоленной воде рисом.



СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ

3 помидора, пучок укропа, половина лимона, соль и перец по вкусу.

Скумбрию почистите, срежьте плавники, промойте, просушите. Полейте соком лимона и натрите солью и перцем. Укроп мелко нарежьте и положите в брюшко рыбы. Оставьте на 30 минут. Помидоры нарежьте кружочками. В рыбе сделайте надрезы и вставьте в них помидоры. Смажьте рыбу сверху растительным маслом и выложите в форму, застеленную фольгой. Запекайте при 180 градусах 20-30 минут. Подавайте с рисом, картофелем или овощами.



ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ

1 яблоко, 300 г тыквы, полстакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки муки, соль, 2 чайн. ложки меда, растительное масло для жарки.

Очищенную тыкву и яблоко натрите на терке. В сковороду налейте молоко, добавьте тыкву и яблоко и тушите 3-4 минуты, чтобы молоко выпарилось. Переложите все в миску, добавьте яйцо, щепотку соли, сахар. Всыпьте муку, замесите тесто. Выпекайте оладьи на разогретом масле с двух сторон до золотистой корочки. Готовые оладьи полейте сверху медом.

СЛИВОВО-ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ



Для теста: 270 г муки, 1 пакетик сухих дрожжей, 170 мл теплого молока, 50 г сахарного песка, 1/2 пакетика ванильного сахара, 70 г размягченного сливочного масла.

Для крошки: 100 г сливочного масла, 100 г сахарного песка, 100 г муки, 1/2 чайн. ложки молотой корицы.

Для верхнего слоя: 800 г творога, 6 яиц, 150 г сахарной пудры, 2 пакетика ванильного сахара, 1 пакетик цитрусовой цедры, 220 г сметаны, 225 г сливочного конфитюра, 5 стол. ложек портвейна или красного виноградного сока.

Из муки, сухих дрожжей, теплого молока, сахарного песка, ванильного сахара и размягченного сливочного масла тщательно вымесить дрожжевое тесто. Накрыть его и поставить на 40-50 мин. подняться в теплое место.

Для приготовления ароматной крошки с помощью ручного миксера перемешать сливочное масло с сахаром, мукой и корицей, а затем выставить крошку на холод.

Творог тщательно вымесить с яйцами, сахарной пудрой, ванильным сахаром, цитрусовой цедрой и сметаной. Сливочный конфитюр тщательно перемешать с портвейном или виноградным соком.

Нагреть духовку до 190 градусов. Тесто тонко раскатать на смазанном жиром или застеленном бумагой для выпекания противне, слегка приподняв края теста. Наколоть его в нескольких местах вилкой. Сверху равномерно распределить творожную массу. Выложить на нее попеременно слоями крошку и конфитюр и 30-40 мин печь в духовке до образования золотистой корочки. Выдуть, остудить и подать на стол.

ЯГОДНЫЙ БИСКВИТ, ПРОПИТАННЫЙ ВИШНЕВЫМ СОКОМ

На 16 порций: 210 г муки, 80 г сливочного масла, 120 г сахара, 2 яйца, 1 щепотка разрыхлителя, 400 мл вишневого сока, 40 г крахмала, 6 г желатина, 50 г конфитюра, 400 мл сливок, 550 г ягодного ассорти.

Замесить песочное тесто из 160 г муки, сливочного масла, 40 г сахара и 1 яйца. Убрать в холодильник. Взять еще 1 яйцо и отделить белок от желтка.

Желток взбить с 50 г сахара. Белок взбить, добавить к желтку вместе с 50 г муки, разрыхлителем и перемешать. Заполнить форму этой массой.

Выпекать 10 мин при 200 градусах. Остудить. Песочное тесто раскатать кругом и выпекать 10 мин. Сок вскипятить с 30 г сахара, ввести крахмал и желатин.

На корж намазать конфитюр, пропитать соком, накрыть другим коржом, выложить ягоды, взбитые сливки и убрать торт на 4 часа в холодильник.

Зеленый подоконник



ДЕСЯТЬ САМЫХ НЕПРИХОТЛИВЫХ РАСТЕНИЙ

Комнатные растения улучшают воздух в доме и создают атмосферу уюта и спокойствия. Не отказывайтесь от таких помощников, даже если у вас нет опыта в цветоводстве и плохая память на полив. Есть растения, которые вам это простят.

Помимо отличного внешнего вида, многие комнатные растения работают как живые вытяжки: они не только насыщают воздух кислородом, но и поглощают вредные для здоровья вещества. За форму листьев **сансевиерию** в народе прозвали щучьим хвостом и тещиным языком. Конечно, это растение заслуживает более уважительных названий, ведь плюсов у него очень много: отлично растет и на окне, и в полутемном уголке; удобрять и опрыскивать его не нужно; пересадка требуется раз в несколько лет; влаги много не требует, а зимой вообще прекрасно обходится без полива.

Молодило, или каменная роза, - это абсолютно непривередливый суккулент, который прекрасно растет и на клумбе, и в комнате. В домашних условиях молодило обходится минимумом света и влажности, выносит длительные перерывы в поливе. Растение весьма декоративно, к тому же сейчас очень модно составлять композиции из суккулентов. Если вы забываете поливать цветы, а в квартире у вас жара или сквозняки, то в таких условиях выживет немного растений, но хлорофитум - точно. Его корни имеют утолщения, в которых растение накапливает влагу, а потому может перетерпеть вашу забывчи-

вость. Без пересадки и подкормки хлорофитум тоже обойдется. Хотя, конечно, лучше этим не пренебрегать. Кроме того, этот непривередливый малыш отлично очищает воздух в квартире. Выбирайте растения с белой каймой на листьях и ставьте несколько горшков вместе - тогда хлорофитум будет не только полезным, но и декоративным украшением интерьера.

Аспидистру прозвали дружной семейкой: так мило смотрятся вместе ее крупные овальные листья. А еще ее именуют пальмой сапожника и чулунным деревом - как раз за непривередливость в уходе. Аспидистра выдержит и жару, и холод, и тень, и пыль, и засуху. Есть у нее и полезные свойства - повышение влажности воздуха, поглощение звуков и борьба с вредными микроорганизмами. Единственное, чего не выносит аспидистра, - это сквозняки. Имейте в виду, что пестролистный вид требует большего количества воды и солнца, иначе они потеряют декоративность. **Фигус** известен своей непривередливостью и живучестью в условиях городских квартир. Он способен примириться и с сухим воздухом, и с недостатком освещения, и с плохой памятью хозяйки, которая в очередной раз забыла его полить. Завести фикус дома следует и по другим причинам:

его листья задерживают вредные частицы, витающие в воздухе (такие как бензол и фенолы), а взамен вырабатывают активные вещества, которые обеспечивают отличный сон и работоспособность.

По красоте соцветий с **хойей**, или восковым плющом, не сравнится ни одно комнатное растение, даже роза. К тому же она источает такой аромат, что никаких освежителей воздуха не нужно. Трудно поверить, что эта красавица еще и неприхотлива в уходе. Ее толстые восковые листья накапливают влагу, так что несколько месяцев без полива хойю не погубят. Если ваш растениеводческий «талант» все же умудрился оставить растение без листьев, просто отрежьте от стебля черенок и поставьте в воду для укоренения: как птица Феникс, хойя возродится снова.

Каланхоэ издавна славится своими лечебными свойствами, а для нас ценна его неприхотливость. Растение отлично себя чувствует и на южных, и на северных окнах. Благодаря толстым кожистым листьям может долго обходиться без влаги. Само по себе растение не очень декоративно, но благодаря работе селекционеров в последнее время появились гибриды с великолепными соцветиями самых разных окрасок. Цветущий каланхоэ станет настоящим украшением и подоконника, и праздничного стола.

Абутилон, или комнатный клен, - красивое небольшое деревце с кленовидными листьями и великолепными цветами-колокольчиками. Оно прекрасно чувствует себя на подоконнике и требует умеренного, но регулярного полива. В остальном в уходе абутилон абсолютно непривередлив.

Антуриум - прекрасное декоративное растение, которое обладает высокой степенью выживаемости и дома, и в пыльном офисе. Конечно, в отличие от суккулентов, ему требуется регулярный полив и рассеянный свет, но какое-то время он способен справиться и без влаги. Конечно, вам придется вносить удобрения и стирать пыль с нежных листочков антуриума, но зато он отблагодарит вас за это прекрасным цветением. Красавица **фуксия** попала в этот список не случайно: конечно, она не любит прямой солнечный свет и не выносит пропуска полива, но зато отлично переносит сухой воздух городских квартир и нетребовательна в уходе. Так что, если у вас есть минимальный опыт в растениеводстве, смело заводите это великолепно цветущее растение - оно станет украшением вашего дома.

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Радостину СТАНЧЕВУ, истинную болгарку, поздравляем с днем рождения.
«Пловдив вековен» песня прозвучала, На розы взор прекрасный обратила, Баница, бажи, вино для начала – Пьем за твою удачу, Радостина.

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

Марину БЕЛЧЕВУ поздравляю с 25-летием со дня рождения.

Четверть века ударило – Как ребенок играешь быстриночку. Живешь четко по правилам, Дорогая Мариночка.

Анна Орфаниди, твоя тетя.

Русудан АБЕСАДЗЕ поздравляем с днем рождения. К подруге дорогой придем,

Путь этот обойдем мы садом, Громко мы тост произнесем, Мы за Русудан Абесадзе.

Суважением, Анна Орфаниди, Дареджан Капанадзе, Манана Кавтарадзе, Этери Шенгелия, Лия Арвеладзе, София Болквадзе, Лили Тодадзе, Медя Чхаидзе, Лали Дгебуадзе, Ия Перадзе, Нанули Варазашвили, Майя Пирцхалаишвили, Додо Лалиашвили, Дедждило Эристави, Лела Турашвили, Белла Киладзе, Нино Балавадзе, Диана Габарашвили, Лариса Степаненко, Любовь Искренко, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Нина Коңдратюк, Зоя Кучеренко, Лана Стоева, Красимира Русинова, София Светлинова, Зоя и Иванка Костовы, Полина Иванова, Майя Венкова, Ирина Епифанова, Елена Яровая, Валентина Неженцева, Надежда Ляпина, Алла Есаулова, Светлана Губкина, Раиса Смирнова, Любовь Истомина, Мзия Кудухова, Эльза Санакоева, Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Мадонна Карсанова, Анна и Юлия Кузнецовы, Венера Кростева.

Екатерину ЗЕЛИНСКУЮ поздравляем с днем рождения.

Судьба ум, разум подарила, За счастье можешь постоять! Радостной будь, Екатерина! Любить, надеяться и ждать.

Суважением, Анна Орфаниди, Елена Иваницкая, Алла Буковинская, Татьяна Корчагина, Валентина Шипулина, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Вектра Диомова, Марина Карадочева, Мария Кондролова, Маргарита Антонополо, Нина Романиди, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Виктория Дарбинян, Сильвия Оганесян, Дали Мхитарян, Кнарик Минасян, Манана Орагелидзе, Цицо Бериашвили, Пепела Копалеишвили, Лали Изория, Элеонора Гвадзбия, Лия Кодуа, Мери и Нино Кешелава, Майя Гиоргобиани, Ирина Епифанова, Полина Иванова, Майя Венкова.

Дали ХУНДАДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Детство далекою волной Души прекрасной вспоминали, Тот период твой дорогой В памяти будет всегда, Дали.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нино Хуцишвили, Кети Самхарадзе, Шорена Гасвиани, Тина Сулаберидзе, Ирма Зеделашвили, Тамара Авалишвили, Майя Церетели, Нана Бенашвили,

Янина Петренко, Валентина Соловьева, Раиса Вершинина.

Аллу ДЕРЦАКЯН поздравляем с днем рождения.

Санани и Баграташен, В Джермук роза зацвела, Живи на радость друзьям всем, Подруга дорогая Алла.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Карина Дерцакян, Нуну Аревшатян, Лили Шахбазян, Зара Тоникян, Нелли Эдилян, Тея Дарахчян, Гоар Ананикян, Циснами Чкадуа, Лали Беридзе, Натела Гаприндашвили, Любовь Зарубина, Светлана Ежова, Нина Стрельченко, Анна Котова.

Марию (Мариам) КАНТИДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Друзья, любовь из края в край, Знает об этом весь двор цирка. Мечтай, влюбляйся, пой, играй, Красотка Мариам Кантидзе.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Ламара Дигмелашвили, Нанули Чалвардишвили, Татьяна Чубинидзе, Ирина Гогишвили, Жанна и Офелия Григорян, Светлана Арутюнова, Джульетта Хачатурова, Эмма Долмажян, Алина Степанян, Евгения Оганесян, Венера Думанова, Александра Расоева, Изо Мелуа, Людмила Дегверелашвили, Тина Кверццишвили, Тамико Псутури, Элеонора Бодзиашвили, Анна Адамия, Заира Кварацелия-Гулуа, Лия Мчедлишвили, Елена Чаладзе, Наили Харацишвили, Лали Цанава, Любовь Щербаева-Нугешидзе, Нино Оболашвили, Марина Ментешашвили, Валентина Томаева, Инесса Левина, Татьяна Флорова, Анна Фабрикова, Вера Скворцова, Нино Кобахидзе, Елена Стрельцова, Галина Вислинская, Лариса Домбровская, Анна Янтар, Нина Ветлицкая, Мара Шепинская, Снежана Куц, Олеся Яроцкая, Валентина Хмелевская, Ева Голонка, Светлана Ковальская, Дора Сосницкая, Эльмира Яцкевич, Богдана Маевская, Марина Кукарская, Ирена Санковская, Мария Славинская, Барбара Краевская, Марина Филина, Рената Терпиловская, Лидия Познюховская, Евгения Ворошилова, Тина Габашвили, Майя Райкова, Флора Мамулашвили, Ирина Дзуцова, Тина Шония, Раиса Косьяненко, Татьяна Жукова.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №30

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: «Следопыт». Пион. Норка. Фасет. Сват. Позолота. Лото. Кап. Удар. Обзор. Алина. Доха. Угар. Иглу. Том. Просо. Клеши. Учеба. Узбек. Сержант. Пуск. Шептала. Ехидна. Корн. Кора. Рид. Ротор. Шаль.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Спа. Агар. Чапек. Опала. Оле. Упор. Ирис. Бистро. Фотон. Гора. Кант. Финал. Балл. Союз. Уксус. Акр. Лангет. Одр. Зев. Тавро. Тембр. Ерш. День. Хвощ. Ежиха. Слуга. Миска. Перевод. Недра. Ата. Нил. Трактор. Падь.

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.



ОРИЕНТАЛЬНАЯ КОШКА САМА ГРАЦИОЗНОСТЬ!

Если вы хотите завести собаку, но не готовы часто с ней гулять, обратите внимание на ориентальную кошку. По характеру, повадкам и привязанности она очень напоминает пса!

Я никогда не думала, что у меня в квартире будет жить столь необычный питомец. В детстве у родителей обитали исключительно кошки «дворянского» происхождения, а тут... Но выбора у меня не было - Макс мне достался вместе с мужем, который назвал кота в свою честь.

Родом из Таиланда

Макс появился у супруга совсем маленьким - в возрасте четырех месяцев. Прелестный, любопытный котенок. Но уже тогда муж знал, во что вырастет этот малыш, и был готов видеть в своем доме животное, издавна напоминающее инопланетное существо. Вытянутая морда, длинная шея, грациозный силуэт, при этом сильный и мощный костяк - в этом весь ориентал. Долгое время этой породы не существовало. Странных питомцев отказывались выделять в обособленную категорию, но и к их сиамским сородичам не относили. Лишь в 1977 году ориентальная кошка была официально признана от-

дельной породой.

Сегодняшние ориенталы имеют право на любой окрас - от белого и бежевого до голубого и розового. Например, наш Макс в паспорте записан как «лиловый».

Созданы для путешествий

Отличительной особенностью ориентальной кошки является ее глубокая привязанность к человеку. Причем для представителей данной породы хозяин может быть только один.

Не удивляйтесь, если ориентал всюду ходит за вами, словно ниточка за иголочкой. Это его естественная потребность - все время быть рядом. Эти кошки совершенно не переносят одиночества.

Макс с нами повезло: и у меня, и у мужа свободный график работы. Трудимся мы в основном дома, хотя и командировки случаются. Но в поездки дольше двух недель мы всегда берем Макса с собой. Он прекрасно чувствует себя в машине! Кот уже ездил с нами и на поезде, и на самолете - с ним нигде про-

блем не возникает! Похоже, главное условие спокойного путешествия для Макса - наличие любимого хозяина рядом.

Будучи любвеобильным, наш друг очень любит демонстрировать свое отношение к нам. Например, когда муж приходит с работы, Макс приносит ему тапочки.

Кот со своим мнением

Многие сравнивают ориентальных кошек с сиамскими, и неспроста. Эти породы действительно очень похожи. Но в отличие от сиамов, ориенталы куда более дружелюбные. Они могут отлично ладить с домашними животными, если правильно подружить их.

Ориенталы умеют по-настоящему разговаривать! Они способны издавать самые разные звуки - от приветливого мурлыкания до яростного рычания. Кому-то может не понравиться, но это особенность породы. Мы с супругом уже привыкли: есть ощущение, что в доме присутствует полноценный член семьи.

Летом мы выгуливаем Макса вдали от шумных дорог и людей. Он прекрасно чувствует себя на поводке.

Без проблем не обойтись

Были ли у нас трудности с Максом? Пожалуй... Супруг рассказывал, что когда кот был маленьким, он любил лезть по занавескам. Позже на форумах мы прочитали, что многие ориенталы этим грешат.

Сейчас Макс может запрыгнуть на шкаф (представители породы очень прыгучие), но мы его за это не ругаем. А вот цветы из квартиры пришлось убрать вовсе: уж очень кот оказался падким до растений. Вообще у нас в планах сделать для него специальную лазалку в виде небольших полочек.

В целом уход за котом довольно простой - надо вовремя подрезать когти, пару раз в неделю вычесывать. Мыть ориенталов не нужно! Для чистки зубов от налета мы даем Максу специальные колбаски или косточки, предназначенные для собак.

Здоровьем эта порода, увы, похвастаться не может. Например, нам приходится раз в год делать коту УЗИ сердца - с ним есть проблемы. Знаю, что некоторые жалуются на печень и глаза - у котиков часто бывает косоглазие. Но в целом, если ухаживать за животным, оно может прожить до 17-20 лет! Нашему Максусу пока только 6, и у него все впереди!

Ольга Кормушкина.

В XIX веке этих красивых кошек привезли в Англию из Таиланда. А первые упоминания о них и вовсе можно найти в древних летописях. Там их описывали как «сиамских кошек, окрашенных в единый цвет». Эти животные считались священными и жили в буддийских храмах.

Пальто: универсально и практично

В начале осени актуально пальто из шерсти (или твида). Это могут быть двубортные и однобортные модели нейтральных цветов или в клетку. Они практичны и комбинируются почти с любыми предметами гардероба. Не забудьте дополнить образ поясом, шарфом, стильными очками, часами. Такие детали сделают лук более наполненным и интересным.



Кожаные плащи для самых смелых

Экстравагантная вещь этого сезона - кожаный плащ. Он сам по себе яркий и самодостаточный, поэтому в пару к нему подбирайте базовые вещи: водолазку, футболку без принта, прямые брюки или классические джинсы. Стильно смотреться такой плащ будет с комбинезоном и кроссовками. Смелые модницы носят его в качестве платья, с высокими ботфортами или обувью на грубой подошве - получается яркий образ.

Оригинальные модели

Дизайнеры вновь предлагают обратить внимание на пальто с цветочными принтами. Пальто-халат без пуговиц, но с поясом подойдет тем, кто ценит комфорт. Другой вариант для любителей свободной одежды - пальто-кейп без рукавов трапецевидной формы. И завершают топ нестандартных вещей длинные модели ярких цветов, прямого или приталенного кроя.





ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП

2 яйца, 200 г шпината, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 клубня картофеля, 300 г шавеля, 100 мл сливок (10%), соль, молотый черный перец.

Яйца положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить 10 мин. Охладить и очистить. Шпинат, укроп и шавель промыть. Укроп мелко нарезать. Луквицы очистить и мелко нарезать. В кастрюле нагреть растительное масло и поджарить лук до золотистого цвета. Залить 2 л горячей воды и довести до кипения. Посолить. Картофель вымыть, нарезать маленькими кубиками и положить в кастрюлю к луку. Варить 15 мин. Добавить шпинат, укроп и шавель, варить 3 мин. Влить горячие сливки и довести до кипения. Посолить и поперчить. Измельчить блендером и разлить по тарелкам. Яйца размыть вилкой и распределить по тарелкам со шавелевым супом.

Суп можно подать в холодном виде, дополнив мелко нарезанным огурчиком.

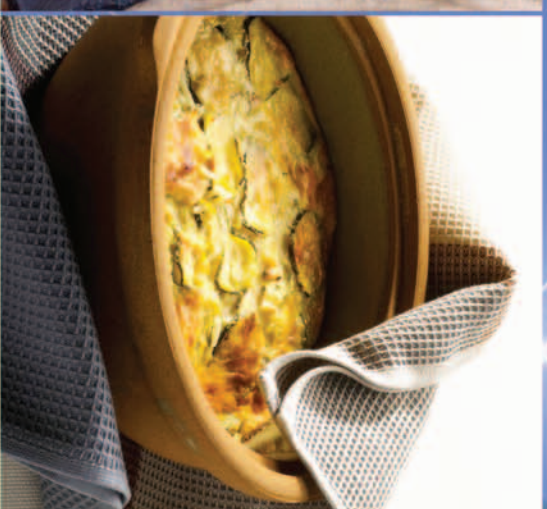


РЫБА НА ГРИЛЕ С САЛЬСОЙ

3 лайма, 1 апельсин, корень имбиря (4 см) + 6 ст. л. оливкового масла, 2 порционные речные форели, 2 стручка сладкого перца, 2 кружочка помидора, 1 перец чили, 1 красная луковица, 2 зубчика чеснока, петрушка для украшения, соль, молотый черный перец.

Для маринада с 1 лайма и апельсина снять цедру, выжать сок. Корень имбиря натереть, перемешать с цедрой и соком цитрусовых, а также 3 ст. л. масла. Посолить и поперчить по вкусу. Тушки форели вымыть и обсушить. Обмазать маринадом изнутри и снаружи. Оставить на 30 мин в холодильнике. Для сальсы сладкий перец и помидоры нарезать кубиками. Перец чили и лук порубить. Сладкий перец, перец чили и лук жарить на оставшемся масле 5 мин. Добавить помидоры, посолить и поперчить. Сбрызнуть соком 1 лайма и тушить 7 мин под крышкой. Дать остыть. Чеснок крупно порубить. Рыбу обжарить на гриле. Посыпать чесноком, сбрызнуть соком лайма, украсить петрушкой. Подать с сальсой.

Для сальсы лучше подходят очень спелые помидоры с плотной мякотью.



ГРАТЕН С ЦУККИНИ

3 некрупных цуккини, 2 стебля лука-порея (белая часть), 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. панировочных сухарей, 120 г твердого сыра, 300 г сметаны (20%), 1 яйцо, 100 мл сливок (10%), 1 белая луковица, 2 веточки петрушки, тертая цедра 1 лимона, 2 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Цуккини вымыть. Один нарезать тонкими кружочками, остальные - кубиками. Лук-порей нарезать колечками. Чеснок очистить и порубить. Перемешать с панировочными сухарями, половиной тертого сыра и нарезанными кубиками кабачками, чередуя с колечками порея. Выложить в форму для запекания. Сверху распределить кружочки кабачков. Для заливки сметану взбить венчиком с яйцом и сливками. Посолить и поперчить. Залить содержимое формы, посыпать оставшимся сыром и запекать 30 мин при 190 градусах. Белый лук вымыть и порубить. Петрушку вымыть, обсушить и порубить. Перемешать с цедрой, белым луком и оливковым маслом. Подать на стол к гратену.

Гратен станет более сытным, если добавить в него мелко нарезанный картофель.



ЙОГУРТОВЫЙ ТОРТ С КЛУБНИКОЙ

20 г желатина, 400 г клубники, 150 г миндального печенья, 50 г цельнозернового хлельва, 100 г сливочного масла, 300 г творога, 300 мл натурального йогурта, 150 г сахара, цедра 1/2 лимона, 3 веточки мяты.

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды. Йогурт вымыть и обсушить. Половину крупно нарезать. Печенье раскрошить. Хлопья измельчить пестиком и соединить с печеньем. Добавить масло и перемешать. Выложить в разъемную форму, выстланную пищевой пленкой, и утрамбовать. Убрать в холодильник. Творог протереть через частое сито, перемешать с йогуртом, сахаром и цедрой. Желатин распустить на горячей водяной бане и перемешать с творожной массой. Добавить клубнику. Перемешать и вылить в форму на печенье. Убрать в холодильник на 3 ч. Бортики формы снять. Торт аккуратно переложить на тарелку, держа за края пленки (ее затем осторожно удалить). Украсить клубникой и листочками мяты.

В основу торта можно добавить измельченные грецкие орехи или фундук.

