

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№27

июль 2021

цена:
2 лари

Лунный
календарь

стр.32

ГОТОВИМ
на гриле

стр. 38

Гороскоп
на июль

стр.20, 21

Тейпы

для лица

стр.37

Межпозвонковая

грыжа

стр.6, 7

Ирина Безрукова: стр.16-17

“В любом возрасте можно влюбиться”

Стиль нью-лук

Больше женственности!

Пышная юбка, ремешок на талии, туфли лодочки - даже спустя шесть десятилетий стиль нью-лук продолжает вдохновлять модельеров. Как составить современный образ?



Романтический шик в новом прочтении

Основателем стиля стал Кристиан Диор. Именно он в феврале 1947 года представил новую коллекцию, которая произвела настоящий фурор. Модельер предложил возродить романтический шик, но добавить в него нотку сексуальности. Все это делалось с одной целью - вернуть женщинам беззаботность, кокетливость и соблазнительность в послевоенное время. Романтические наряды оценили и примерили младшая сестра Елизаветы II принцесса Маргарет Роуз, Элизабет Тейлор, Одри Хепберн, Мэрилин Монро и другие знаменитые женщины.

КОЛЛЕГА ХЬЮ ДЖЕКМАНА ОБ ОБРАЩЕНИИ С АКТЕРОМ В "ЛЮДЯХ ИКС"



Новозеландская актриса Анна Пекуин рассказала о жестоком отношении к Хью Джекману во время съемок фильма "Люди Икс". По словам обладательницы "Оскара", знаменитый актер из Австралии никогда не жаловался и прошел "через настоящую мясорубку". Несмотря на то что артисту на съемках приходилось вновь и вновь повторять одни и те же трюки в тяжелых погодных условиях, он ни на ком не срывался и продолжал оставаться добрым человеком.

"Хью был человеком, с которым я общалась больше всего, потому что все мои сцены в фильме были с ним. Он прошел через настоящую мясорубку на первом этапе съемок, но никогда не жаловался. Раз — и теперь -40 градусов, и его снова и снова

сбрасывают с какого-то здания на спину. А затем бросают снова и снова. И у него все еще остаются силы быть хорошим, нормальным человеком", — заметила Пекуин на шоу SiriusXM "The Jess Cagle Show".

По словам актрисы, ей самой часто становилось плохо от того, насколько сложными физически были задачи, которые ставили на съемочной площадке перед Росомахой. Пекуин добавила, что за время съемок франшизы они сдружились с Джекманом. Она также заметила, что надолго запомнила один из смешных моментов, когда ей пришлось помогать актеру закурить, поскольку в костюме с длинными ногтями вытащить сигарету изо рта и не изувечить себя он просто не мог.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ

ШЭРОН СТОУН ВЫШЛА В СВЕТ В ПРОЗРАЧНОЙ МАЙКЕ

Несмотря на то что в марте этого года звезде «Основного инстинкта» исполнилось 63 года, она все так же хороша, как и в молодости.

Без всяких пластических операций и уколов красоты Шэрон удалось сохранить свою привлекательность и даже преумножить ее. А фигура у звезды по-прежнему как у юной девушки.

Известно, что Шэрон — любительница йоги. Помимо этого в числе постоянных физических нагрузок Стоун — танцы, плавание, пилатес и тренажерный зал. Кажется, результатом работы над собой звезда довольна, и мы, кстати, тоже! Взять хотя бы зажигательные танцы актрисы без юбки, на которые смотреть — одно удовольствие.

С таким совершенным телом



звезда может позволить себе абсолютно любые наряды, даже самые провокационные. Например, на днях Стоун появилась на красной дорожке фестиваля Tribeca в очень тонкой просвечивающей майке, сквозь которую можно было рассмотреть и все изгибы звезды, и ее ярко-розовое нижнее белье.

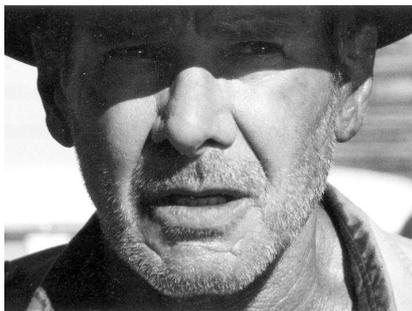
Некоторых удивило, что для фестиваля звезда выбрала не вечернее платье, как многие ее коллеги, а весьма стильный молодежный образ: рваные укороченные джинсы с платком вместо ремня, майку и яркие слипоны. Но Стоун знает, что хороша не только в роскошных вечерних туалетах, но и в стрит-стайл-образах. В таком наряде она смотрится еще моложе, и с этим согласились даже хейтеры.

ХАРРИСОН ФОРД ИЗНУРЯЕТ СЕБЯ СПОРТОМ ДЛЯ РОЛИ В "ИНДИАНЕ ДЖОНСЕ"

Американский актер Харрисон Форд поразил фанатов своей выносливостью и спортивным режимом. В издании The Mirror сообщили, что ради съемок в пятой части приключений Индианы Джонса он ежедневно ездит на велосипеде по 40 миль (64,5 километра), чтобы поддерживать себя в форме.

Отмечается, что 78-летний актер также ежедневно много гуляет и употребляет батончики с добавками для повышения энергии. На съемочной площадке Форд проводит по 11 часов, а на сон тратит всего шесть.

«Это невероятно. Похоже, он живет по очень строгому графику. По нему можно сверять часы – каждый день в одно и то же время он делает одни и те же действия. Его режим строго регламентирован: пробуждение, обед, долгая поездка на велосипеде, а затем он на съемочной площадке с шести вечера. В отель



он возвращается около пяти утра», – отметил источник издания.

По его словам, подобные упражнения и режим «были бы наказанием для человека вдвое моложе его».

Несмотря на отличную форму актера, на площадке работает и молодой каскадер. Согласно одному из слухов, Индиана Джонс найдет фонтан молодости, который омолодит персонажа Форда – вот

тут-то и потребуется молодой каскадер. «Главное правило Харрисона в том, что он может изменить на съемках любую линию сюжета, которую захочет. Он – звезда этого шоу, и очень важно, чтобы сценарий был правильным. Еще один важный приоритет – убедиться, что он не пострадает как в 2014 году (во время съемок «Звездных войн» актер повредил колено), а также создать сцены, где он сможет выполнить хотя бы некоторые из своих собственных трюков», – отметил инсайдер.

О том, что Харрисон Форд вновь исполнит роль Джонса, стало известно в феврале 2020 года. Съемки следующей части идут в замке Бамборо, в 50 милях от Ньюкасла.

Первый фильм о приключениях археолога Индианы Джонса вышел в 1981 году, став одной из самых кассовых картин в истории кинематографа.

ДЕТИ ДЖОЛИ И ПИТТА МОГУТ ДАТЬ ПОКАЗАНИЯ ПРОТИВ ОТЦА

Юридические тяжбы Анджелины Джоли и Брэда Питта относительно опеки над детьми длятся уже несколько лет. Буквально несколько дней назад суд Лос-Анджелеса принял решение не в пользу Энджи и поделил опеку поровну. Теперь звезда готова пойти на крайние меры – хочет добиться отстранения одного из судей, а также привлечь к слушаниям детей.

Судя по всему, Джоли была готова к подобному развитию событий. Она предоставила суду и общественности дополнительные материалы, которые должны пролить свет на ситуацию. В документе, отправленном адвокатами Энджи, утверждалось, что трое из шести ее детей хотели дать показания против отца во время судебного разбирательства. Напомним, что у пары три общих ребенка: 15-летняя Шайло, 12-летние близнецы Нокс и Вивьен, а также трое приемных: 19-летний Мэддокс, 17-летний



Пакс и 16-летняя Захара.

«Дети, об опеке которых идет речь, достаточно взрослые, чтобы понимать, что происходит», – говорилось в заявлении Джоли. «Суд обязательно повлияет на них эмоционально. Трое детей попросили

дать показания. Заставлять кого-либо из детей терпеть то, что может оказаться бесполезным и болезненным, совершенно неоправданно. Это жестоко».

Документ подан в рамках продолжающейся попытки Энджи отстранить одного из судей от дела. Есть предположения, что он может быть связан с юридической командой Питта.

Известно, что старший сын Джоли Мэддокс в неофициальной обстановке предпочитает называться фамилией матери, а двойную фамилию Джоли-Питт в документах хочет сократить и оставить только Джоли. Именно он свидетельствовал против отца еще на слушании в марте. Поступают ли так же другие несовершеннолетние дети, пока остается только гадать. Возможно, что Анджелина склонит их к этому и постарается сделать все возможное, чтобы добиться единоличной опеки.

SPICE GIRLS ВЫПУСТЯТ НОВУЮ ПЕСНЮ ВПЕРВЫЕ ЗА 14 ЛЕТ

Британская музыкальная группа Spice girls 9 июля выпустит специальный альбом в честь 25-летия с момента выхода хита Wannabe. В него войдет ранее неизданный трек Feed Your Love, пишет Daily Mail.

В этой медленной балладе присутствует вокал Джери Хорнер, Мелани Чисхолм, Эммы Бантон, Мелани Браун и Виктории Бекхэм. Последняя не вошла в состав воссоединившейся в 2018 году группы.

Ранее стало известно, что Виктории Бекхэм заплатили миллион фунтов за отказ петь в Spice Girls.

В 2019 году участницы воссоединившейся группы Spice Girls дали 13 концертов, отправившись в гастрольный тур. За этот реюнион они заработали 4,5 миллиона фунтов.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

7 причин пить теплую воду натощак

Грамотный старт дня - залог нашей продуктивности самочувствия. Поэтому утро имеет особое значение, если вы придерживаетесь здорового образа жизни. Стремясь сбросить с себя остатки ночного сна, мы идем в душ, пьем кофе, слушаем музыку. Но это ли необходимо нашему организму, чтобы начать новый день с пользой для организма?

Специалисты утверждают, что намного лучше начинать свой день не с чашки кофе, а со стакана тёплой воды натощак. Что это дает организму и как грамотно осуществить эту манипуляцию.

Теплая вода и желудочно-кишечный тракт

Стакан воды, если ее выпить тёплой с утра натощак, позитивно действует на кишечную перистальтику, «запуская» его функции в преддверии трапезы.

Теплая вода против запоров

Тёплая вода имеет свойство разжижать кал и имеет хорошее слабительное действие.

С помощью тёплой воды растворяются твердые жировые остатки, отложенные на кишечных стенках, что служит толчком для процессов гниения в пищевом тракте.

Теплая вода и похудение

Если каждый день употреблять один или два стакана тёплой воды натощак, температура тела увеличи-

вается, где-то на 30% ускоряется метаболизм через 40 мин. после того как вы выпили воду. Как результат: сжигается большее число калорий.

Прочие функции тёплой воды против избыточного веса:

- ✓ уменьшение аппетита, разжижение экскрементов, нормализация pH, стимуляция функций кишечника,
- ✓ вывод шлаков, запуск липидного обмена в областях бедер и живота.

Теплая вода против боли

Тёплое питье способствует ослаблению мускулатуры, купирует боли различного происхождения.

Теплая вода для кожи

Если систематически принимать стакан тёплой воды натощак в утреннее время, можно распрощаться с акне, воспалениями и раздражением, обычно вызванными токсичными шлаками.

Теплая вода для мочеполовой системы

Тёплое питье активизирует мочеиспускание, что будет особенно полезно



для тех, кто подвержен отёчности. Почки же совершенно не перегружаются, в отличие от стимуляции мочеиспускания при помощи медикаментов.

Теплая вода для нервной системы

На нервную систему позитивное действие теплой воды выражается в очищении и активации кровотока, разрушении токсичных соединений и подкожного жирового слоя.

Чтобы получить максимально полезный результат от выпитой воды, рекомендуется придерживаться следующих ниже правил.

Как пить теплую воду?

Температура

Приемлемая температура для воды, которую вы будете пить, - 40-42°C. Не рекомендуется чересчур горячая вода, так как она может обжигать слизистую.

Пить теплую воду исключительно натощак.

Только так можно восполнить возникший за ночь дефицит жидкости.

Придать воде приятный вкус можно, добавив лимон, имбирь, мёд.

С лимоном

Напиток с лимоном «запускает» метаболизм, выводит токсичные вещества, нормализует pH, усиливает иммунную защиту, чистит мочевыводящие пути, имеет желчегонный эффект.

Как приготовить. В стакан теплой воды вводим свежеприготовленный сок 1/2 лимона.



ВОТ НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ТЕПЛОЙ ВОДЫ

Это полезно знать! При язвенной болезни и повышенной кислотности данный напиток не желателен.

С медом

Стакан воды с 1 ч. ложкой натурального мёда помогает снять высокую кислотность, удалить токсиче-

ские загрязнения зарядить энергией на весь день.

С имбирем

Этот напиток имеет жиросжигающий эффект. Он укрепляет иммунную защиту организма и дарит энергию.

Как приготовить. 1/4 ч. ложки порошка имбиря разводим в 250 мл тёплой воды.

Это полезно знать!

При высокой кислотности данный напиток не рекомендуется.

Всего лишь стакан тёплой воды даст возможность укрепить здоровье, сбросить лишние килограммы, придать молодость коже и нормализовать ночной сон.

МЕЖПОЗВОНКОВАЯ ГРЫЖА

ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ



Межпозвонковая грыжа может значительно снизить качество жизни, если вовремя не обратиться к врачу. Какие сигналы организма нельзя пропустить?

Сигналы, которые нельзя пропустить

Считается, что главный симптом межпозвонковой грыжи - боль в спине. Но важно не пропустить и другие сигналы организма.

Евгений Пермяков, врач-нейрохирург: «Если грыжа развилась в поясничном отделе, боль отдает в ногу. Причем болит тот участок позвоночника, где находится воспаление. Также может возникнуть онемение и ощущение “бегающих мурашек”, легкого покалывания. В более тяжелых случаях человеку трудно поднять стопу. Иногда болезнь затрагивает мочеполовую систему - появляются проблемы с мочеиспусканием и дефекацией (энурез, запоры), покалывания в области паха. Если грыжа возникла в верхнем отделе позвоночника, боль может отдавать в руку, появляется мышечная слабость, нарушается мелкая моторика. В самом серьезном случае формируется очаг миело-

Операция - не единственный выход, существуют и другие способы лечения, о которых важно знать. Среди консервативных методов - медикаментозная терапия, массаж, лечебная гимнастика, также иногда врач рекомендует носить ортопедические корсеты и воротники. Однако все индивидуально. Если вам поставили диагноз межпозвонковая грыжа, проконсультируйтесь со специалистом.

В чем причина?

Согласно исследованиям, наш позвоночник «изнашивается» в течение жизни. Кроме того, сидячий образ жизни способствует ослаблению мышечного корсета. Врачи считают, что не последнюю роль играет и масса тела. Чем больше лишнего веса, тем больше нагрузка на позвоночник.

Также причиной грыжи могут стать травмы и повреждения позвоночника, врожденные дисплазии, сдавливание нервных корешков, остеохондроз, частое нахождение в неудобном положении, сколиотическая осанка. Развитию патологии способствует слабость фиброзного кольца, связок и мышц позвоночника.



Для справки

Между позвонками у человека находятся межпозвонковые диски, которые служат амортизаторами при ходьбе. Диски состоят из фиброзного кольца и пульпозного ядра, они обеспечивают позвоночнику гибкость. При определенных условиях кольцо может разрываться или растягиваться. Ядро выпадает в позвоночный канал и сдавливает корешки, выходящие из межпозвонковых отверстий. В таком случае врачи диагностируют межпозвонковую грыжу.

патии - нарушение кровообращения в спинном мозге».

Какие обследования необходимы?

С болью в спине пациенты часто обращаются к неврологам и терапевтам. Врач осматривает больного и направляет на МРТ. По результатам исследования специалист решает, нужна операция или нет. В некоторых случаях он может посоветовать сделать также КТ, рентген или ультразвуковое исследование.

Олег Левашенко, врач-невролог: «Не каждая межпозвонковая грыжа является показанием к проведению операции.

Если заболевание на начальном этапе и у пациента нет жалоб, можно обойтись без хирургического вмешательства. Назначается медикаментозное лечение, включающее в себя нестероидные препараты (группа лекарственных средств, обладающих обезболивающим, жаропонижающим и противовоспалитель-

ным эффектами) миорелаксанты. Такой комплекс снимает воспаление и болевой синдром. Также пациенту рекомендуется не совершать резких движений, а когда пройдет обострение, заняться укреплением мышц спины».

Если заболевание не лечить, боль станет хронической, может возникнуть слабость в руках и ногах, ощущение онемения.

Как проходит операция

Когда МРТ показывает сдавление спинномозгового корешка, назначенное ранее консервативное лечение не дает результата, показана эндоскопическая операция. Это минимально инвазивный метод лечения с использованием пункционного доступа (через прокол-разрез).

Евгений Пермяков, врач-нейрохирург: «Хирург делает рассечение, не затрагивая опорные структуры позвоночника. Через разрез проводится удаление выпавшего тела, которое зажимает корешок. Длительность операции зависит от сложности деформации диска, но в среднем это 40-60 минут. Удаление грыжи на шейном отделе более сложное, в некоторых случаях требуется замена диска имплантом».

Иногда до операции врач ставит блокады для снятия болевого синдрома. Для этого специалист под рентгеном вводит в пораженный участок иглу и обкалывает его препаратом из смеси анестетика и гормона.

Сохранить здоровье позвоночника

Один из самых популярных народных методов профилактики грыжи - употребление желатина. Однако врачи утверждают: это не работает. Вот что советуют специалисты.

✓ Для профилактики межпозвоноковой грыжи специалисты рекомендуют спать на ортопедическом матрасе (средней или высокой степени жесткости) и ортопедической подушке.

✓ Сделайте ставку на умеренные физические нагрузки и укрепление мышечного корсета.

Подойдут лечебная физкультура, занятия на фитболе, растяжка, плавание. Старайтесь не допускать появления лишнего веса.

✓ Не рекомендуется каждый день носить высокие каблуки - они деформируют осанку и увеличивают нагрузку на позвоночник. Лучше выбирайте ортопедическую обувь, стельки или туфли на низком каблуке с амортизирующей подошвой.

✓ Если у вас сидячая работа, каждые 1-2 часа делайте небольшую разминку. А каждые полчаса меняйте положение тела.

✓ Исключите поднятие тяжестей, даже если вам кажется, что вы можете сделать это без труда.

✓ Категорически нельзя вытягивать позвоночник в вертикальном положении (например, висеть на пере-



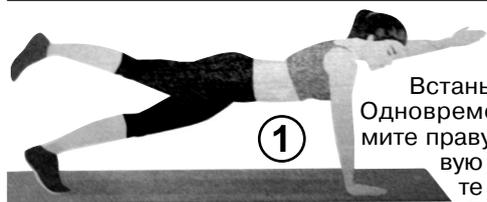
Наиболее достоверную информацию о состоянии позвоночника даст обследование МРТ

Сопутствующими симптомами грыжи диска являются перепады артериального давления, общий упадок сил, слабость, быстрая утомляемость, мигрени, головокружения.

кладине). Риск серьезных осложнений увеличивается.

✓ Необходимо улучшить питание (кровоснабжение) мышц спины. Рассмотрите метод фонирувания, который улучшает кровоток и способствует профилактике грыжи.

✓ Отдавайте предпочтение легкоусвояемым продуктам: рыбе, сырам, творогу, овощам. Источником витамина В, улучшающего питание нервных корешков, являются цельнозерновые злаки, отруби. Откажитесь от продуктов, вызывающих газообразование. Для лучшего усвоения микроэлементов необходим витамин С: цитрусовые, квашеная капуста, ягоды.



1

Встаньте в планку. Одновременно поднимите правую ногу и левую руку, вытяните позвоночник.

Выполняйте простую зарядку каждый день, чтобы снизить риск межпозвоноковой грыжи.

Поменяйте руку и ногу. Повторите упражнение по 10 раз на каждую сторону (рис. 1). Сядьте на пол, ноги со-

Зарядка для профилактики грыжи

гните в коленях, руки разведите в стороны (рис. 2). Сначала совершайте осторожные вращения вправо и влево шеей, потом - скручивания верхней частью корпуса (рис. 3).

Лягте на живот. Руки вытяните вперед или согните

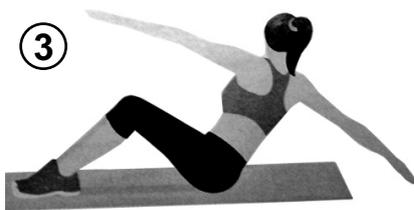


4

и положите под плечи (рис. 4). Поднимите верхнюю часть корпуса, избегая резких движений, (рис. 5). Опуститесь, повторите 10 раз.



2



3



5

ЛИМФОУЗЕЛ ПОЧТИ С ГОРОШИНУ

Еще вчера вы чувствовали себя хорошо, а сегодня на шее обнаружили уплотнение величиной с горошину. Это лимфоузлы. Они увеличиваются, когда организм борется с инфекцией. Если недавно вы болели ОРВИ или перенесли грипп - это нормальная реакция. Но если прошел месяц, а узлы остаются увеличенными, стоит обратиться к врачу и пройти обследование.

Терапевт

В лимфатические узлы стекает информация от всех органов и систем. В ответ на беспорядок в лимфоузлах образуются лимфоциты - клетки белой крови, защитники. И еще в узлах продуцируются антитела, которые вырабатываются как иммунный ответ на внедрение в организм вирусов, бактерий, чужеродных белков. Поэтому чаще всего увеличенные лимфоузлы являются признаком инфекционных заболеваний горла, пазух носа, ушей, бронхов, легких. Нередко при ОРВИ и гриппе с высокой температурой увеличивается несколько узлов. Поэтому в первую очередь необходимо посетить врача-терапевта, сдать анализ крови и мочи для прояснения ситуации. При необходимости врач направит к узким специалистам.

Каждый узел день и ночь собирает лимфу из определенного участка организма и фильтрует ее, очищая от болезнетворных микроорганизмов и раковых клеток.

У взрослых она проявляется крапивницей по всему телу, слабостью и увеличением лимфоузлов в области шеи и головы. При таких симптомах

обязательно обратитесь к врачу и сдайте соответствующие анализы крови. При подтверждении

диагноза показаны полный покой, витамины, иммуномодулирующие средства и обильное питье. Болезнь надо вылежать, чтобы она не вызвала осложнений: артрит, кардиоартрит, пневмонию.

Длительное увеличение групп лимфоузлов может свидетельствовать о таком инфекционном заболевании, как токсоплазмоз. Им можно заразиться, ухаживая за домашними любимцами. Типичные симптомы: высокая температура до 39, увеличение печени и селезенки, тошнота, рвота, нарушение зрения (затуманивание, двоение), судороги. Как и другие инфекционные заболевания, токсоплазмоз опасен осложнениями: воспалением суставов, кардитом, поэтому требуется наблюдение инфекциониста.

Не грейте узел

Иногда при сильных бактериальных инфекциях может возникнуть лимфаденит - воспаление лимфатического узла. Он сильно увеличи-

вается, появляется болезненность при ощупывании, кожа в пораженном месте краснеет, иногда приобретает фиолетовый оттенок. Если не вскрыть образовавшуюся полость, гной проникнет в окружающие ткани. Возникнет тяжелое осложнение лимфаденита - флегмона. Поэтому ни в коем случае не грейте воспаленный и болезненный узел, сразу обращайтесь к специалисту.

Стоматолог

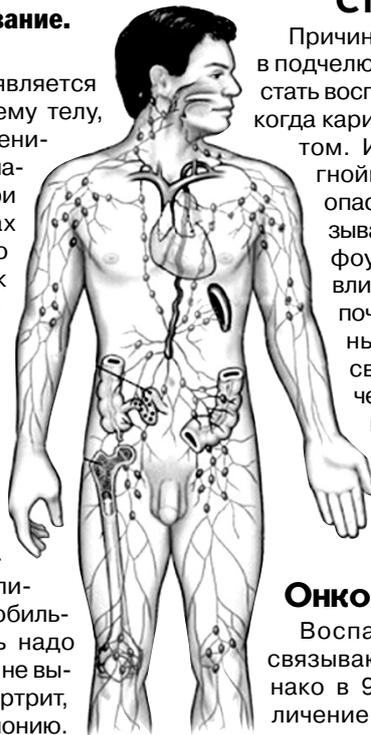
Причиной увеличения узлов в подчелюстной области может стать воспаление в полости рта, когда кариес осложнен пульпитом. Инфекции, особенно гнойные в области зубов, опасны, они не только вызывают воспаление в лимфоузлах, но и негативно влияют на работу сердца, почек. Поэтому все больные зубы надо лечить своевременно. Увеличенные узлы, боль, температура могут быть у детей во время прорезывания зубов и у взрослых, если лезут зубы мудрости.

Онколог-гематолог

Воспаление лимфоузлов связывают с онкологией. Однако в 90% случаев их увеличение не связано со злокачественным новообразованием. Врач-терапевт может отправить вас к онкологу (гематологу) для взятия биопсии, которая не только исключает рак, но и помогает выяснить причину воспаления. И все потому, что лимфоузлы все же увеличиваются и при онкологии. Ведь они выполняют роль барьера-фильтра для раковых клеток.

Нередко виновником увеличения лимфатических узлов являются инфекции, передающиеся половым путем, например, сифилис.

При лимфогранулематозе, лимфосаркоме такие узлы безболезненны, хотя увеличиваются до 3-4 см, становятся плотными. На сегодняшний день такие виды рака не лечатся оперативно, только лекарственные препараты подавляют рост злокачественных клеток. Однако прогноз при своевременном начале лечения самый благоприятный. Узлы могут увеличиваться, и когда опухоль находится в



другом органе. В таком случае опухолевые клетки попадают в узелки с током лимфы. Размножаясь, они увеличивают узел. Часто метастазируют в лимфоузлы: рак молочной и щитовидной железы, рак желудка, легкого, гортани, меланома. Поэтому, если узлы стали увеличиваться при уже диагностированном заболевании, это сигнал, что надо быстро скорректировать лечение. Врач-онколог в этом случае - ваш главный союзник.

Гинеколог, маммолог

Нередко виновником увеличения лимфатических узлов являются инфекции, передающиеся половым путем. Например, при сифилисе кроме образования язвы (шанкра) увеличиваются лимфоузлы в паховой области. Они могут быть болезненными при надавливании. Сильно увеличиваются лимфоузлы и в ответ на ВИЧ-инфекцию. Бугорки под мышкой, случайно обнаруженные при обследовании, могут указывать на воспалительный процесс в молочной железе. Чаще всего узлы увеличиваются у кормящих мам при мастите. В такой ситуации нужно обязательно посетить маммолога и пройти противовоспалительное лечение.

В. Анисимов,
терапевт, кандидат
медицинских наук.

Цифры и факты

✓ Число лимфоузлов у каждого человека индивидуально: от 400 до 1000.

✓ Расположены они гроздьями под коленями, в подмышечных впадинах, в паховой области, на шее и под нижней челюстью, а также в брюшной и грудной полости.

✓ Обычно крупные кровеносные сосуды находятся там, где лимфоузлы. У здорового человека они слабо или вообще не прощупываются.

✓ У детей в норме они мягче и эластичнее, чем у взрослых, и прощупываться не должны.

✓ Длительное увеличение лимфоузлов может свидетельствовать о токсоплазмозе. Им можно заразиться, ухаживая за домашними любимцами.

Что нужно знать мамам и папам о некоторых из самых распространенных детских заболеваниях.

Про ветрянку, и не только

От ветрянки есть прививка

Ветряная оспа, или попросту ветрянка, - инфекционное заболевание, знакомое всем родителям. Прозрачные волдыри по всему телу, высокая температура, сильный зуд и долгий период карантина - не самый приятный способ отдохнуть от детского сада или школы. К сожалению, мало кто знает, что от ветряной оспы можно привиться: и взрослым, и детям от 9 месяцев.



на фоне переохлаждения или острой бактериальной инфекции. Первый сигнал - сильная боль в ухе. Но есть и другие симптомы. Обратиться к лору нужно, и если малыш жалуется на зубную боль, появляются серные пробки, проблемы с лицевыми нервами или слюноотделением. Не занимайтесь самолечением ни в коем случае! Иногда симптомы отита легко перепутать с последствиями травмы или другими заболеваниями.

В чем причина ларингита

Ларингит - это воспаление слизистой оболочки гортани, которое сопровождается болью при глотании, отеком, лающим кашлем и изменением голоса. Принято считать, что ларингит развивается на фоне одной из вирусных или бактериальных инфекций - например, гриппа или коклюша. Но это заболевание может возникать и из-за перенапряжения голосовых связок (громкого крика), обычного переохлаждения или вдыхания паров некоторых химических веществ. При появлении первых симптомов незамедлительно обращайтесь к врачу.

Боль - не единственный симптом отита

Отит - это воспаление среднего уха, которое может возникнуть на

О связи витамина А и кори

Острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем, практически не грозит детям, прошедшим вакцинацию от кори в 1 год и в 6 лет. Но случаи заражения вакцинированных детей, к сожалению, также встречаются. Наиболее подвержены инфекции дети с ослабленным иммунитетом и дефицитом витамина А, который содержится, например, в рыбьем жире.

В. Арзамасова,
педиатр, врач высшей категории.



КАПУСТНЫЕ КОМПРЕССЫ ПРИ ЭКЗЕМЕ

Использую листья белокачанной капусты как дополнительное средство для лечения экземы - они помогают и при сухой, и при мокнущей формах заболевания, которые могут проявляться одновременно (на разных участках тела). Капустные компрессы снимают воспаление и способствуют быстрейшему заживлению ран. При

сухой экземе 3 ст.л. измельченной в блендере капусты смешиваю с сырым белком одного яйца. Заворачиваю смесь в марлю и накладываю на проблемное место, закрепляю повязкой. Оставляю на 2 часа. Провожу процедуру 2 раза в день. При мокнущей экземе 2-3 ст.л. нашинкованной капусты провариваю 5 минут в стакане молока. Процеживаю и измельчаю отварную капусту с не-

большим количеством молока в блендере. Добавляю в пюре 2-3 ст.л. отрубей, смешиваю, при необходимости добавляю еще немного молока, чтобы получилась не слишком густая кашица. Накладываю капустный компресс в теплом виде на пораженное место на 2-3 часа 2 раза в день, закрепляю повязкой. Сверху оборачиваю шерстяным шарфом.

С. Пескарева,
медсестра.

Если случился инфаркт, поможет ли стент?

И сколько времени продолжается эта операция?

И. Романовский.

Если инфаркт случился, важно провести стентирование как можно раньше, не позже первых 6 часов от момента развития инфаркта, оптимально - до 2-3 часов. Восстановление кровотока в закупорившейся артерии в этом временном промежутке позволяет не допустить необратимых изменений в миокарде, а своевременно выполненное стентирование иногда позволяет оборвать ход инфаркта, предотвратить его и спасти жизнь больному. Если в течение первых часов сделать стентирование невозможно, то в дальнейшем сроки уже значат не много. Если после инфаркта вернулась стенокардия, значит, необходимо нормализовать коронарный кровоток. В этом случае не затягивая нужно сделать коронарографию.

Как долго придется восстанавливаться после стентирования? На следующие сутки - после заживления места прокола бедренной артерии - все ограничения заканчиваются. Но в течение 3 недель после имплантации стента нежелательно тревожить сосудистый тонус. Для этого нужно воздержаться от приема алкоголя, избегать стресса, не посещать сауну и не обливаться холодной водой. Кроме того, в течение года необходимо принимать «Плавикс» для профилактики тромбоза стента, поскольку при ишемической болезни сердца существует изначальная предрасположенность к тромбозу.

СЕРДЕЧНЫЙ КАШЕЛЬ

Кашлять можно не только из-за бронхита, пневмонии и при туберкулезе легких. Это симптом сердечной недостаточности.

Чего ждать, если не лечиться

Известно, что кашель возникает, если происходит раздражение кашлевых рецепторов, расположенных в бронхах. При сердечном кашле такое раздражение дает отек легких. Он развивается, если из-за нарушения работы сердца в легких застаивается кровь. Ведь именно сердце обеспечивает кровоток в так называемом малом круге, обслуживающем бронхолегочную систему. При этом возникает сердечная недостаточность. Чего от нее ждать? Инфаркта, стенокардии (ишемической болезни сердца), различных аритмий, миокардита, поражения митрального клапана и утяжеления гипертонической болезни.

Кашель из-за сердечной недостаточности возникает также при злоупотреблении спиртным, курении, если человек постоянно живет в стрессовой ситуации. Спровоцировать сердечный кашель могут анемия в тяжелой форме, проблемы эндокринной системы, некоторые медикаменты.

Как отличить сердечный кашель

✓ Если с сердцем проблемы, кашель всегда непродуктивный (или сухой), он



не дает мокроты. Иногда выделяются прожилки крови.

✓ При сердечной недостаточности учащается дыхание, возможна одышка. Это так называемая сердечная одышка.

✓ Кроме кашля, синюют губы, вокруг них и пальцы.

✓ На первых порах кашель появляется лишь при физическом перенапряжении. Если состояние больного ухудшается, достаточно небольших усилий, чтобы вызвать кашель, сбивающееся дыхание.

✓ Когда человек лежит, сердечный кашель усиливается. Возникают боли в области сердца.

✓ Шейные вены набухают, отекают ноги. Появляется слабость, возможны обморочные состояния.

У кого-то эти симптомы проявляются сильнее, у кого-то слабее. И еще каких-то симптомов сердечной недостаточности может и не быть. Все зависит от тяжести состояния больного.

В. Звягинцева, терапевт, врач высшей категории.

Поставить правильный диагноз помогают кардиограмма и МРТ сердца.

Стент не ставят, потому что язва желудка

У меня на коронарографии нашли два стеноза. Но врач говорит, что делать стентирование нельзя, потому что у меня еще язва желудка. Это действительно так?

И. Решетников.

Проблема в том, что после установки стентов с лекарственным покрытием необходимо в течение года, минимум 6 месяцев, принимать препараты для профилактики тромбоза стента. Наличие

язвы желудка - это как раз тот случай, когда прием этих препаратов, в первую очередь «Плавикса», может спровоцировать кровотечение из изъязвившегося сосуда в слизистой желудка. В такой ситуации

остановить желудочное кровотечение непросто. Поэтому, пока язва не вылечена и не зарубцевалась, стентирование проводить крайне нежелательно и его нужно отложить на какой-то срок. Убедившись с помощью ФГС, что язва ликвидирована, можно делать стентирование. В арсенале гастроэнтерологов сегодня есть сильные и эффективные противоязвенные препараты.

К. Афонин, врач высшей категории.

Болезнь читаем по глазам

Вы видите ауру. Внезапно появляются яркие вспышки, «слепые пятна» или зигзагообразные узоры перед глазами? Обычно они предупреждают о приближении приступа мигрени. Длятся не более часа. Такие нарушения зрения испытывает около 20% страдающих мигренью. Но иногда мигрени может и не быть.

Опущенные веки. Припухшие, опущенные веки - признак усталости. Но птоз век - один из симптомов миастении, аутоиммунного заболевания. Оно проявляется быстрой утомляемостью мышц тела.

Точки перед глазами. Плавающие перед глазами пятнышки и светобоязнь могут оказаться симптомами увеита - воспаления сосудистой оболочки глаза. Это заболевание может привести к ухудшению зре-

Глаза – это не только зеркало души. Они могут кое-что рассказать о теле: и о здоровье печени, и об уровне холестерина...

ния, а в некоторых случаях даже к слепоте.

Красные глаза. Краснеют белки глаз не только после бессонной ночи. Чаще всего это бывает при конъюнктивите или аллергии. Более серьезная причина красных глаз - острая закрытоугольная глаукома. Не запускайте ситуацию, контролируйте давление, иначе лишитесь зрения.

Дуга вокруг роговицы. Роговичная дуга обычно белого или серого цвета. Чаще всего она возникает у людей старше 50 лет, но может появиться и у более молодых. Роговичная дуга свидетельствует о повышенном содержании холестерина в крови.

Желтые глаза. Пожелтевший белок глаз может быть симптомом синдрома Жильбера. Это наследственное заболевание, при котором повышается билирубин в крови. Белки глаз желтеют также при алкоголизме, панкреатите и анемии.

Стали видеть нечетко. Размытое зрение у обладателей глаукомы. На более поздних стадиях заболевания может появиться туннельное зрение. Временно видеть все размыто могут диабетики. Нечетким зрением становится при резком повышении сахара в крови. Внезапное помутнение зрения и двоение в глазах - признаки инсульта.



Иногда человек видит расплывчато и не осознает этого, поскольку уже привык и не может представить, что может видеть иначе. Однако если предметы вдали или вблизи кажутся нечеткими, это повод посетить окулиста. У людей с нормальным зрением не должно быть проблем с чтением дорожных указателей, чтением, разглядыванием изображения на экране телефона. Если вы стали держать книгу ближе, чем раньше, то, возможно, пора носить очки.

К. Красников,
врач-офтальмолог.

Говорят, при диабете хлеб можно есть только черный. Что делать, если я могу есть только белый хлеб?

Андрей Савельевич.

Белая и ржаная мука повышают сахар одинаково. Но белый хлеб более калорийный за счет сдобы. Поэтому он менее предпочтителен, чем черный. Если вы предпочитаете белый хлеб, то ешьте его меньше.

Разве можно полностью исключить сахар?! Ведь он нужен для мозга!

Рита.

При сахарном диабете рекомендуется исключить только чистый сахар и продукты с высоким глике-

ДЛЯ МОЗГА НУЖЕН САХАР, НО

мическим индексом. А углеводы должны поступать в достаточном количестве. Глюкоза, образующаяся при расщеплении углеводов, послужит пищей для мозга.

Правда ли, что если уменьшить желудок с помощью операции по желудочному шунтированию, то можно не только похудеть, но и избавиться от диабета?

В. Коган.

90% случаев диабета связаны с избыточным весом. Исследования показывают, что 83% пациентов после желудочного шунтирования перестают принимать диабетические

препараты. Даже через 10 лет после операции 1/3 пациентов легко контролирует сахар в крови без лекарств.

Действительно ли важно при диабете II типа сбросить вес и ограничивать калорийность блюд или достаточно исключить сахар и сладости?

Ф. Султанова.

При сахарном диабете II типа снижении веса позволяет легче контролировать уровень сахара в крови, поэтому ограничения по питанию более строгие, чем у тех, кто страдает диабетом I типа.

И. Паршина,
эндокринолог, врач II категории.

Поясница будто льдом обложена...

? Свекровь уже несколько лет жалуется на боли в пояснице. Время от времени у нее появляется ощущение, будто почки льдом обложены, особенно если порабатает в огороде и потаскает тяжести... Что ей поможет?

Зара Пухаева.

Почему вы решили, что у нее проблемы с почками? Неприятные ощущения в поясничной области, особенно если они появляются

и усиливаются при физической нагрузке, вероятнее всего, вызваны нарушениями в позвоночнике. Почка болит, как правило, когда

идет камень и возникает приступ почечной колики. А холодок, боль, дискомфорт чаще всего указывают на остеохондроз позвоночника. При грыже межпозвоночного диска сдавливаются нервные корешки. Это вызывает ощущение холода или жары, онемения, тяжести...

Остеохондроз считается возрастным заболеванием.

Как затормозить дегенеративные изменения в позвоночнике, вашей свекрови расскажет невролог или вертебролог. Обычно специалист для уточнения диагноза назначает МРТ пояснично-крестцового отдела спины. А чтобы исключить заболевание почек, советуем сдать общий анализ мочи и сделать УЗИ.

Ю. Сапожников,
уролог,
врач II категории.

При панкреатите

Лакомство из кефира

0,5 л нежирного кефира, 3 яйца, чуть больше полстакана сахара, пакетик ванилина, 20 г желатина, щепотка цедры лимона, 1,5 стакана воды.

Замочите желатин в воде на полчаса. Разотрите желтки с сахаром. Отдельно взбейте белки. Цедру лимона натрите на мелкой терке. Растворите желатин на водяной бане, не доводя до слишком горячего состояния. Соедините все остальные ингредиенты, взбейте миксером и влейте тонкой струйкой желатин. Сразу же разлейте в формочки, поставьте в холодильник для застывания. Перед подачей дайте десерту согреться до комнатной температуры.

Котлетки на пару

Отварите одну свеклу, очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте 2 ст. ложки топленого сливочного масла, щепотку соли и яичный белок. В смесь можно добавить рисовую муку или вареную гречку, манку или измельченные овсяные зерна. Все смешайте, тщательно перетрите в блендере. Сформируйте шарики, слегка приплюсните и готовьте на пару 10-15 минут.

✓ При желчнокаменной болезни 3-4 раза в день пейте по 1 ст. ложке спиртовой настойке листьев барбариса (1:5).

✓ Для 2/3 онкобольных факторами риска оказываются курение, лишний вес, недостаток овощей и фруктов в рационе.

✓ При задержке мочи пейте по 1 стакану в день теплого настоя корня бузины.

ЕСТЬ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ МУЖЧИН, НО ОПАСНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН.

ЧТО МУЖЧИНАМ НА ПОЛЬЗУ, ТО ЖЕНЩИНАМ ВОВРЕД



1. Обезжиренные молочные продукты.

Йогурт, творог и молоко 0%, наилегчайший сыр - те, кто на диете, переходят на обезжиренную молочку. А вот гинекологи говорят, что совершенно напрасно. Если вы едите только обезжиренные молочные продукты, то тем самым увеличиваете свои шансы на бесплодие. Те, кто делает выбор в пользу обезжиренной молочки, сталкиваются с этой бедой на 85% чаще. Кроме того, из таких продуктов совсем не усваивается кальций. А с возрастом для женщин это становится очень опасной проблемой - они больше склонны к остеопорозу.

2. Красное мясо. То, что мужчине хорошо, женщине - бесплодие. Исследователи Гарвардской школы здравоохранения выяснили, что сочный стейк дважды в неделю повышает риск развития бесплодия на 39%. Выбор женщин - индейка, курица, рыба, а по праздникам - нежирная телятина.

3. Белый хлеб. Мужчины на сэндвич из белого хлеба переварит без по-

следствий для здоровья. И даже если немножко наберет от такой диеты, то вес ему сбросить проще. Таковы особенности мужского метаболизма. А вот женщинам с синдромом поликистозных яичников и с предрасположенностью к диабету белого хлеба надо избегать любой ценой. Иначе вес будет расти пугающими темпами, а все лишнее концентрируется в основном на животе.

4. Жвачка. Когда мы жуем жвачку, тело думает, что мы по-настоящему едим. Поэтому жвачки иногда советуют тем, кто изо всех сил пытается худеть: с их помощью можно обмануть чувство голода. Но организм этого вам не простит. Из-за особенностей дыхательной системы женщины наглатываются воздуха в процессе жевания больше, чем мужчины. А потом? Потом отрыжка и вздутие живота.

5. Диетическая кола. Диетические напитки из серии «0 калорий» нередко способствуют формированию плохих пищевых привычек. На-

пример, съесть что-нибудь вредное после колы. Это как запуск двигателя, когда в баке нет бензина. Тело получает стимулятор, но из-за отсутствия питательных веществ в напиток быстро наступает упадок сил. Кроме того, такие напитки со временем могут вызывать вялотекущие воспаления в женском организме. И да, похудеть они не помогают. Исследователи сравнили тех, кто годами пил обычную газировку, и тех, кто предпочитал диет-колу. Все они имели лишний вес.

6. Кофе в большой кружке. Две чашки в день, не больше. Если выпивать больше, то увеличивается риск развития остеопороза. Кофе вымывает кальций из организма.

7. Консервы. И еда из пластиковых упаковок. Многие консервы и абсолютно весь пластик содержат бисфенол. Это соединение особенно вредно для женщин. Оно препятствует выработке гормона эстрадиола, который нужен для поддержания репродуктивной функции. То есть если регулярно разогревать еду в пластике в микроволновке или баловаться консервированным горошком, недалеко и до бесплодия.

Пять самых полезных продуктов для мужчин: жирная рыба, орехи, постная говядина, гранат, кальмары.

На заметку

В рационе каждой женщины, которая хочет сохранить здоровье надолго, обязательно должны быть морковь, бобовые, творог, овсянка и бананы.

Е. Василенко, врач-диетолог.

✓ Отвар и настой овса, блюда из овсяной крупы содержат большое количество магния, стимулирующего выделение желчи. Их полезно есть при холецистите и желчнокаменной болезни. Магний также препятствует образованию тромбов в сосудах. Поэтому блюда из овса, отрубей, толокна надо включать в рацион больных, страдающих ишемической болезнью сердца, гипертонией, тромбофлебитом. Овсяные дни в диете способствуют снижению сахара в крови и полезны больным диабетом. Солома овса, кстати, часто входит в сборы для лечения диабета. Овес также помогает при нарушении функций почек и печени, малокровии, физическом и умственном перенапряжении, запорах, осо-

Овсяный кисель - бальзам для желудка

Овсяные крупы при разваривании образуют вязкую слизистую массу, которая защищает желудок и регулирует работу кишечника.

бенно в сочетании с ожирением.

✓ При ишемической болезни сердца зерна овса залейте водой (1:10), настаивайте сутки, процедите. Пейте настой овса по 1/2 стакана 2-3 раза в день перед едой.

✓ При язве желудка и двенадцатиперстной кишки залейте 10 ст. ложек зерен овса 1 л воды и варите 3 часа на маленьком огне в хорошо закрытой посуде. Охладите, процедите и долейте холодной кипяче-

ной водой до первоначального объема. Выпейте весь отвар в течение дня в 5 приемов, принимая за 20 минут до еды.

✓ При желудочно-кишечных заболеваниях залейте 150 г овсяных хлопьев 750 мл кипятка. Настаивайте 8-10 часов, процедите и сварите кисель: прокипятите настой несколько минут на маленьком огне. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. В горячем виде овсяный кисель чаще едят с раститель-



ным маслом, а остывший - с молоком или вареньем. Такой кисель - настоящий бальзам для желудка.

✓ При хронических заболеваниях печени, особенно при гепатите, хорошо рекомендовал себя такой рецепт: 2 стакана овса в шелухе залейте 3 л воды и варите в закрытой посуде 3 часа на маленьком огне. После такого упаривания обычно остается чуть больше стакана отвара. Его пьют в теплом виде раз в день. Каждый раз надо готовить свежий отвар. Курс лечения - месяц.

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения 40% нашего рациона должны составлять крупы.

Суп молочный с орехами

12 миндальных орехов, 120 г тыквы, 1 ст. ложка риса, соль, сахар, сливочное масло по вкусу, по 250 мл молока и воды, зелень петрушки.



Миндаль очистите от кожицы, обжарьте, измельчите в ступке или пропустите через мясорубку. Залейте горячим молоком, разведенным водой, и доведите до кипения. Тыкву очистите, нарежьте тонкими ломтиками, залейте молочной смесью и проварите на слабом

ПРИВОДИМ В НОРМУ ХОЛЕСТЕРИН

огне 10 минут. Добавьте вареный рис, соль, сахар. При подаче суп заправьте маслом и посыпьте петрушкой.

лите и смешайте с мелко нарезанным луком.

Пюре из фасоли

300 г белой фасоли, 2-3 ст. ложки растительного масла, 1-2 луковицы, соль.

Фасоль сварите и протрите через сито. Остывшее пюре взбивайте вилкой, прибавляя понемногу растительное масло (можно добавить лимонный сок). Готовое пюре посо-

Горох с черносливом

По 200 г гороха и чернослива, стакан ядер грецких орехов, 1 ст. ложка уксуса, 3 гвоздики, соль.

Заранее замоченный в теплой воде горох промойте, сварите, пропустите через мясорубку. Добавьте чернослив, тоже пропущенный через мясорубку, толченые орехи и гвоздики. Влейте уксус, хорошо взбейте.

Кокосовым маслом лучше мазать пятки

В последние годы кокосовое масло стало очень модным. На самом ли деле так полезен этот тропический продукт?

На кокосовом масле сейчас жарят и пекут, его льют в кофе и намазывают на тосты, наносят на волосы и кожу. Но важно знать, что, когда мы едим кокосовое масло, его насыщенные жиры могут повышать уровень вредного холестерина, который повышает риск развития сердечных заболеваний. Поэтому кокосовое должно быть лишь одним из масел в рационе, а не единствен-

ным. Его можно чередовать с оливковым маслом холодного отжима, кунжутным, льняным, маслом виноградной косточки и рапсовым. И не ешьте масло ложками - в одной содержится 117 килокалорий.

Неверно, что кокосовое масло лучше других выдерживает высокие температуры. Точнее, не все его разновидности. Масло первого отжима может выдержать только темпера-

туру 170°C. Для приготовления при более высоких температурах нужно выбирать органическое рафинированное. Оно выдерживает до 230°C.

Кокосовое масло можно добавлять в смузи, перемолотые в блендере овощи и фрукты. Это обогатит напитки полезными жирами. Кокосовое масло можно использовать и для ухода за кожей, волосами. Это отличный натуральный увлажнитель. Поможет оно, и если кожа на пятках потрескалась. Втирайте его в ступни перед сном.

Не навреди

❖ **Сельдерей не просто овощ, а приправа, поэтому не стоит ради похудения или оздоровления садиться на сельдереевую диету - можно навредить желудку и кишечнику.**

❖ **Поскольку сельдерей выводит камни из почек, нельзя им злоупотреблять, если есть крупные камни.**

❖ **Не рекомендуется есть сельдерей в больших количествах при варикозе, склонности к маточным кровотечениям и аллергии.**



КАК ЗАСНУТЬ СНОВА, ЕСЛИ НОЧЬЮ ПРОСНУЛСЯ?

Бессонница становится причиной усталости в течение дня и многих проблем со здоровьем - вплоть до патологий иммунной и сердечно-сосудистой систем. Как вернуть себе глубокий, спокойный сон?

Несмотря на трудный день, вы ворочаетесь в постели, пытаетесь заснуть. Если сон и приходит, то прерывистый, поверхностный. С утра вы ощущаете себя усталой и разбитой - все это признаки бессонницы.

Почему я не могу заснуть?

В норме человек засыпает через 15-20 минут. Но когда этого не происходит и через час, необходимо искать причины. Самые частые - психологические факторы. Например, если ваша работа связана с напряженной умственной деятельностью. Также бессонницу вызывают плотный ужин, большое количество кофеина в рационе. Не лучшим образом на качество сна влияют и перевозбуждение, недостаточная физическая активность, духота в помещении, где вы проводите большую часть времени.

Трудности с засыпанием иногда являются симптомом некоторых заболеваний: синдром беспокойных ног, остеопороз, болезни щитовидной железы, апноэ, сердечная недостаточность, расстройства пищеварения.

Что советуют сомнологи?

Прежде чем принимать снотворное, проверьте, соблюдаете ли вы гигиену сна, которая включает в себя подготовку к ночному отдыху. Вот, что советуют сомнологи.

✓ Ложитесь спать всегда до полуночи (обязательно в проветренном по-

мещении). Не общайтесь перед сном в Интернете, иначе, даже засыпая, вы будете находиться в напряженном или возбужденном состоянии.

✓ Некоторые боятся утром не услышать сигнал будильника, поэтому кладут мобильный телефон под подушку. А затем просыпаются среди ночи из-за оповещений в мессенджерах и приложениях.

✓ Ужинайте за 2 часа до сна. Ешьте легкую пищу. Попробуйте перед сном съесть несколько апельсиновых долек - они помогают быстрее расслабиться.

✓ Не спите днем более 30 минут. В противном случае нарушите режим сна и бодрствования.

✓ Выключите все источники света. Если это невозможно, наденьте светозащитную повязку. Она «обманет» мозг, и тот будет вырабатывать мелатонин. За полчаса до сна приглушите свет в спальне: организм начнет перестраиваться на ночной режим.

Расслабиться и настроиться на отдых

Предположим, вы ложитесь и встаете в одно и то же время, не пользуетесь гаджетами в постели и регулярно проветриваете помещение, но бессонница все равно дает о себе знать. Возможно, вы не умеете расслабляться - мешают навязчивые мысли, волнение перед завтрашним днем и т.д. Вот несколько проверенных советов, которые помогут справиться с тревожностью.

Примите теплую ванну. Добавьте в воду морскую соль - она спо-

собствует расслаблению мышц. Также полезны эфирные масла шалфея, жасмина, мелиссы, нероли, розы, сандала, иланг-иланга.

Сделайте массаж. Побороть бессонницу поможет активизация нескольких точек на теле. Первая располагается в углублении между четвертым и пятым пальцами ноги. Вторая - в теменной области головы, на 3-4 см выше передней границы роста волос. Еще несколько активных точек можно найти в центре стопы. Воздействуйте на них в течение 2-3 минут, надавливая со средней силой. Вы почувствуете приятное тепло и расслабление.

Напрягите и расслабьте мышцы. Лежа в постели, поочередно напрягайте и расслабляйте различные группы мышц, начиная со ступней и заканчивая шеей. Схема проста: напрячь мышцы - сосчитать до пяти - расслабить. Важно сосредоточиться на своих ощущениях: чувство тревоги отступит, и вы сможете заснуть.

Практикуйте глубокое дыхание. В йоге с помощью дыхания можно добиться полного расслабления ума и тела - именно это необходимо для качественного сна. Лежа в постели, сделайте медленный вдох через нос (старайтесь дышать диафрагмой - чтобы при вдохе были задействованы и нижние отделы легких). Затем выдохните через рот, причем выдох должен быть более продолжительным. Дышите так некоторое время, полностью сосредоточившись на процессе. Чем чаще вы будете практиковать глубокое дыхание (лучше - каждый день), тем быстрее научитесь засыпать без посторонних мыслей.

Поза, которую человек принимает во сне, влияет на организм определенным образом и может либо улучшить, либо ухудшить его работу.

1. На спине - полное расслабление. Когда человек спит на спине, улучшается работа желудочно-кишечного тракта,

В какой позе полезно спать?

равномерно распределяется нагрузка на сердце, все мышцы расслабляются. Однако спать на спине не рекомендуется при астме и сердечно-сосудистых заболеваниях.

2. На боку - хорошая циркуляция крови.

В этом положении снижается нагрузка на желудок, уменьшается давление на позвоночник и сохраняется нормальный ритм дыхания. Если спать на левом боку, улучшается циркуляция крови.

3. На животе - сдавливание внутренних органов. Эта поза опасна для здоровья. Происходит сдавливание внутренних органов, в том числе органов малого таза, из-за этого у мужчин могут появиться проблемы в сексуальной сфере.

Его ожидают встречающие "Бонни"	Отметка на спине буренки	▼	Современный "хозяин города"	▼				▼	Широкое норковое пальто	▼	Ливерпульский квартет-легенда	2		
▼	"Изнанка" монетки		Переел лица или пулемет		Сфера интересов олимпийца		1	Уведомление из банка						
◀								Горячая "начинка" вулкана	Шмон под очами присяжных		Родич ужа, что не укусит			
	Свежая вещичка в гардеробе		Целительное средство из Риги			Столетие для историка	▼	Негодующее многолюдье						
								Сводка новостей за неделю						
	Лекарство или просто шляпка	Лошадиные рысь и иноходь		Солянка из театральных номеров					Выяснение, кто же прав	Бригадный договор		Торговля книгами на улице		
◀	▼								1					
Чепоседа среди игрушек		Коллектив ствол и крон	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Кило двести. С Вас 350 рублей!</p> <p>- Хм, Вы знаете, я работаю учителем математики...</p> <p>- ...Э-э-э. Точнее 300 рублей...</p> <p>- В старших классах!</p> <p>- 1 килограмм 154 грамма. С Вас 275 рублей 48 копеек.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Лена, куда делась бутылка водки?</p> <p>- Я обрабатывала рану.</p> <p>- Какую еще рану?!!</p> <p>- Душевную.</p>											
Обувь простодюдина													Рудковская или Яоплавская	Чаш киноупрадом по имени
▼													И Томес, и Ульянова	
	Альфред-зоолог	Леонид с "Островом невезения"												
	Жан с лицом Фантомаса	Смоктунковский автоугонщик								Каменный адресат молитв язычника	Лерина с подружницами			
▼			Речитатив для подростка	"Рост" моря по воле Луны	Беспозвоночное сомнение		Отличит голень от окорока			Лихой восточный аксакал				
	Содружество веселых и находчивых	"Закуска" во рту сивки					Француженка, что уже замужем							
▼			Поперечина на гитарном грифе						Состав из сапожной мастерской		Повозка, нужная на зимнике			
	Столица, помнящая Махатму					Тип - одного с вами поля ягода	Звук, не любимый деньгами							
Апогей чемпионата								Уголек на свечном фитильке						
	Характер обитательницы светелки	Англичанка голубых кровей						Роднина-тезка Слущкой						
▼			Березовый атрибут русской бани						Брат кипариса с ядовитой древесиной					

Лицо с обложки



ИРИНА БЕЗРУКОВА: «В любом возрасте можно влюбиться»

– Вы наверняка уже привыкли к комплиментам, а когда осознали свою привлекательность?

– В детстве мне мало говорили, что я симпатичная, поскольку мы с сестрой рано остались без родителей и нас поднимала бабушка, а она была так воспитана. Поэтому росла я тихой, скромной, неуверенной в себе девочкой. Когда, повзрослев, стала слышать в свой адрес отклики со стороны, удивлялась: да ладно! Но нам, девочкам, вечно в себе что-то не нравится, меня в юности раздражали острые коленки, потом выяснилось, что это здорово. Психологи говорят, что женская самооценка в отличие от мужской, за редким исключением, нуждается в ежедневном подтверждении. Нам, как витамины, просто необходимы комплименты.

– Уверенности добавилось, когда разобрались с внешностью?

– В общем, нет. Иногда смотрю на свои удачные фотографии, но понимаю, что это заслуга всей съемочной команды, а не моя. У тебя морщинки, не всегда в порядке маникюр или настроение. И в этот

момент довольство собой вмиг улечивается.

– Сомневающаяся в себе девочка живет в вас до сих пор?

– Моментами. Считаю, это хорошо.

– Когда девушка идет в актрисы, она, наверное, понимает, что привлекательна?

– Когда я поступала в театральный, не только не осознавала, что приобрету в довесок вагончик всего: и гиперинтерес, и рассматривание через лупу своей жизни, у меня вообще не было никакой концепции «иду в актрисы, чтобы что». Меня профессия завораживала. Хотелось понять про нее все. Актрисы казались богинями. Во времена моей юности было много романтических барышень, я смотрела на них в кино, и это во мне откликалось. Другие профессии казались обычными, пусть и замечательными. Да, можно стать доктором. У меня мама была врачом. Папа, музыкант, убедил, что надо учиться, но я никогда не хотела сидеть в оркестре или лечить людей. Мечтой было актерство.

– Дает ли привлекательная

внешность актрисе больше шансов для успешной карьеры?

– В общем, это одна из составляющих. Если присмотреться, количество симпатичных людей на экране в разы больше, чем в жизни. Эта такая искусственная реальность. Хотя мы знаем и другие примеры. Инну Чурикову, Лию Ахеджакову, Татьяну Васильеву не назвать прописными красавицами, но они харизматичны, личности, и без них уже сложно представить успех фильмов, в которых они снимались.

– Как вы получили первую роль?

– В 90-е годы работы в кино не было, и я ходила по подиуму как манекенщица. В какой-то момент объявили кастинг на фильм «Московские красавицы», меня пригласили туда от модельного агентства. Когда узнали, что у меня есть актерское образование, дали маленькую роль. Так потихоньку я и стала сниматься.

– Вы сказали, кино — улучшенная картина жизни. Получается, из сотни девушек на кастинге выберут самую красивую.

– Все индивидуально, зависит от тех, кто решает. Обычно это мужчины, и они это делают по своим вкусовым предпочтениям. Миловидная девочка, приглянувшаяся режиссеру или продюсеру, пусть и не самая талантливая, скорее привлечет их внимание, чем актриса с изюминкой. Если все в порядке с моралью, и ты снялась хотя бы в одном фильме, это уже большое везение. Бывают же компромиссы. Сейчас много говорят о харрасменте. Эту тему подняли американские актрисы.

– Недавно вы поделились своей историей харрасмента. Режиссер-постановщик, женатый человек, на съемках трижды грубо вас домогался, хотя знал, что вы замужем.

– Да, и я сразу вlepила ему при всех пощечину. Не раздумывая, дала понять, что не расположена сокращать расстояние, тогда с его стороны начался шантаж, он заявил: «Если до конца фильма меня не полюбишь, я тебя переозвучу». У меня не было кнопки, на которую можно нажать, чтобы противостоять ему. Но я не пошла на компромисс.

– Повлиял ли тот случай на вашу карьеру?

– Мне неизвестно о последствиях, наговоривать не хочу.

– Ирина, вы довольны, как складывалась ваша карьера?

– Нет, я могла бы и мне хотелось играть больше, чем складывалось.

– Ваши самые яркие роли пришли в основном на 90-е. Почему так сложилось?

– Это естественно, в кино главным героиням от 18 до 30 лет. Я всегда выглядела чуть моложе. И мой период востребованности чуть затянулся. Круг актрис среднего возраста сужается, это уже окружение героев, родственники.

Почему голливудские актрисы так себя изматывают, много работают, будучи молодыми. Они знают, что скоро подрастут другие, юные и талантливые. У Деми Мур начались первые депрессии в 35, она лежала в психиатрической клинике. Не все, как Мериел Стрип, так востребованы в зрелом возрасте. Переход из одной категории в другую достаточно болезненный.

Потому что все налучшали себя до такой степени, что для исторических и военных картин порой ищут нормальные лица. Я знаю, что такое экран. Человек чуть накачает губы, обездвижит лоб, и у него ничего не шевелится, как у Николь Кидман теперь. А у актрисы лицо должно двигаться.

– Вас возрастные роли не пугают?

– Смысл бояться. Молодых я наигралась. Другое дело, никогда не думала, что в моем возрасте человек может испытывать такие тонкие и нежные чувства, связанные с любовью. Раньше казалось, людям за 45 пора о внуках думать, а оказывается, столько всего происходит в душе.

– Когда тебе за 50 влюбиться можно?

– Конечно! Недавно я поняла, что Анне Карениной было 26–28, а «старик» Каренин старше ее на 20 лет. В наше время это мужчина в расцвете сил. Все поменялось. Женщины около 50 все чаще рожают детей.

– Желание занять жизнь до краев – не от одиночества ли и от страха остаться наедине с собой?

– В какой-то момент такой страх возник. Когда резко меняется образ жизни, человека вышвыривает из привычной колеи, он теряется. Так складывалось, что я никогда до этого не оставалась одна. У меня

были родители, бабушка, сестра, потом вышла замуж, родился ребенок, развелась и опять вышла замуж. Даже студенткой жила вместе с однокурсницей. А тут вдруг одна, а впереди неизвестность. Ты оказываешься в состоянии человека, который первый раз погружается под воду. Говорю об этом как дайвер. Давно этим не занималась, но хотела бы вернуться, у меня потерялись понятия «верх-низ», было ощущение полной беспомощности.

Так я себя чувствовала и в тот момент, ты как в свободном падении не знаешь, куда долетишь, упадешь, или парашют раскроется. Страшно. В ковидный период я написала автобиографическую книгу «Жить дальше...», там в последней главе есть мои ответы на вопросы тем, кто меня спрашивает: «Как вы выходили из этого? Как справлялись?»

– Казалось, в отношениях со вторым мужем вы словно на шаг позади.

– Это иллюзия. Когда мы встретились, моя карьера складывалась успешнее, чем у него. Но я всегда понимала, что Сергей — невероятно одаренный артист, с широчайшим эмоциональным спектром. Я женщина, он мужчина. Артисты нужны разные, я бы вообще не стала никого сравнивать в творческом плане.

Конечно, я хотела работать, но я не из тех актрис, для которых сначала карьера, а семья как-нибудь справится. Понимала, что сыну и мужу я нужнее. Снималась временами, но не в той мере, как раньше.

Сейчас понимаю, что время было упущено и мне пришлось вскакивать в последний вагон, возвращение в профессию шесть лет назад потребовало от меня много усилий.

– Спустя время после всего случившегося с вами можете оценить, что не потеряли, а приобрели?

– Наверное, опыт. Я много читала, разговаривала с разными людьми, возвращалась мысленно к разговорам с сыном, Андрюша был



философом. Бывает так, что ребенок старше и мудрее своих сверстников. Так вот, он, 25-летний, был самый зрелый человек в нашей семье. Мудрая и взрослая душа. После выхода таких мультиков, как «Душа», «Головоломка», «Тайна Коко», стало проще говорить на эти темы. Можно на них сослаться. Понимаешь, что все многограннее устроено. Мне кажется, мы делаем наброски сценария своей жизни до того, как родимся, но умышленно все забываем, чтобы проиграть свою роль в стопроцентном погружении. Вероятно, этот опыт моя душа когда-то затребовала.

– Вам теперь комфортно с собой?

– Да, другое дело, что не исключая, что в моей жизни когда-нибудь кто-то появится. Я не закоренелый холостяк. Конечно, хотелось бы родственную душу рядом, достойного человека, от которого не ждешь подвоха. Многие говорят про культурный код, думаю, это важно. Какие-то общие точки соприкосновения должны быть, но идеальных людей не бывает, я тоже не идеальна.

Я вкусно готовлю, но люблю часто стоять у плиты, у меня здоровое питание, а у мужчин бывают разные пристрастия, кому-то надо готовить разное меню на каждый день. И я думаю: да ну, может, в будущем просто ограничиться приятными встречами время от времени, походами в театр, в кино, совместными поездками. Я свободна, независима и могу себе это позволить. Но у меня табу на сближение с мужчинами, у которых есть семья. Некоторые из них, увы, намекают на близкие отношения. Я в таких случаях отшучиваюсь и передаю привет супруге. Если такой мужчина не смог одну женщину сделать счастливой, то с двумя ему явно не справиться.



В фильме
«Чикатило»



КТО В СЕМЬЕ ГЛАВНЫЙ?

Сто лет назад вопрос «Кто в семье главный?» даже не поднимался. Конечно, мужчина! Но времена меняются, и в современных семьях расклад сил уже не такой однозначный.

Когда мужчина и женщина влюблены, им кажется, что они дышат одним воздухом, имеют одни интересы и стремления. Но со временем выясняется: представления о жизни, планы, взгляды на те или иные вопросы и желания у партнеров далеко не всегда совпадают. Вот тогда становится важно, в чьих руках находится реальная власть. Психологи выделяют несколько моделей отношений в семье.

ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО ЗА МУЖЧИНОЙ

Гоша, он же Гога, он же Жора, из фильма «Москва слезам не верит» говорил своей любимой: «Запомни, что все и всегда я буду решать сам. На том простом основании, что я мужчина». При таком раскладе последнее слово в любых спорах остается за мужем. Жене, чтобы добиться своего, зачастую приходится использовать весь арсенал дамских хитростей. Казалось бы, такое распределение власти крайне невыгодно женщине, но это как посмотреть. Принимая патриархальную модель отношений, она в то же время снимает с себя ответственность за финансовое и социальное благополучие семьи. Негласный договор звучит примерно так: «Милый, ты у нас голова. Ты принимаешь решения. И это значит, что ты нас обеспечишь, защищаешь и решаешь все проблемы». Это вполне работающая модель для женщин, которые не стремятся к лидерству.

Проблема в том, что во многих семьях патриархальная модель вывернута наизнанку. Мужчины, чувствуя свою ценность, ведут себя как хозяева в семье, но при этом несут

минимальную ответственность за благополучие домочадцев. «Я здесь главный, но проблемы с подтекающим унитазом и оценками детей в школе ты, женщина, решай сама. Зарабатываю я немного, а ты крутись, как хочешь, но чтобы мясо на столе было каждый день».

У КОГО БОЛЬШЕ РЕСУРСОВ, ТОТ И ПРАВ

Кто добывает для семьи больше ресурсов, у того и власть. Причем речь идет не только о деньгах. Например, семья жены обладает хорошими связями, благодаря которым муж построил свой бизнес. Жена при этом может сидеть дома, не зарабатывая ни копейки, но из-за своего ресурса полезных связей она чувствует себя главной, и партнеру приходится считаться с ее мнением.

Многие женщины сталкиваются с ресурсной моделью отношений, когда уходят в декретный отпуск. Их доход заметно снижается или исчезает полностью. Зато мужчина, став единственным кормильцем, чувствует себя господином и повелителем. Теперь он уже может требовать, чтобы супруга ставила его интересы во главу угла. Иногда получается так, что жене приходится буквально выпрашивать деньги себе на новые ботинки и прикусить язык, когда любимый спускает ползарплаты на поделки с друзьями.

СОЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Не всегда оба партнера одинаково сильно любят друг друга. Порой один из них больше дорожит отношениями, сильнее боится потерять свою половинку. В таком случае власть оказывается в руках второго партнера.

Если красивая молодая девушка знает, что стоит ей щелкнуть пальцами - и к ногам упадет полдюжины перво-классных кавалеров, то она может вертеть своим мужем, как хочет. Мужчина вытерпит все ее капризы, будет любить и заботиться. Но этот расклад может измениться в любой момент. Например, гормональная влюбленность проходит, и партнер больше не хочет играть роль подкаблучника. Начинается новая борьба за власть. Или женщина сама понимает, что она уже не та юная богиня, какой была десять лет назад, и начинает больше ценить свою вторую половинку.

Иногда в семье становится главным ребенок. Все внимание матери и отца сосредоточено на нем, потребности родителей игнорируются в угоду желаний чада. На браке это отражается не лучшим образом: супруги постепенно отдаляются друг от друга, их перестают интересовать нужды партнера. Часто такие союзы распадаются.

«ДАВАЙ ДОГОВОРИМСЯ?»

Считается, что в партнерской модели отношений главного нет, никто не перетягивает одеяло на себя, все важные решения принимаются сообща, а супруги готовы к компромиссам. Мы одна команда, у нас демократия и свобода слова. В реальности, скорее, происходит разделение «сфер влияния». Например, мнение мужчины имеет больший вес, если дело касается финансовых или имущественных вопросов. А женщина решает, куда всей семье поехать в отпуск и в какую школу лучше отдать детей. Для партнерских отношений важно, чтобы супруги имели общие цели и жизненные ценности, уважали желания друг друга и могли свободно говорить о своих потребностях. Тогда становится неважно, кто в доме главный, ведь обо всем реально договориться и любые проблемы можно решить сообща.

Личный опыт

ОН ИЛИ ОНА?

Людмила, 32 года: «Я бы, конечно, хотела чувствовать себя слабой, чтобы за меня все решали. Но я не виновата, что принимаю решения в разы быстрее, чем мой мужчина. Пока он будет часами размышлять, как поступить, я уже сделаю свой выбор, и он окажется правильным. Так и живем». **Анастасия, 36 лет:** «Мы с мужем считаем, что решения в семье должен принимать тот, кто лучше разбирается в данном вопросе. Например, о ремонте я знаю немного. Так что, обустривая наш дом, все решения принимал муж. Зато я «отвечаю» за распределение финансов - любимый совершенно не умеет откладывать деньги. Если бы не я, в отпуск мы бы не съездили ни разу».

Вы сидите за одной партой, вместе дурачитесь на перемене, списываете друг у друга на контрольных... А потом понимаете: одноклассник Миша уже не просто друг, а тот самый, при виде которого замирает сердце. Любовь на всю жизнь?

ВЛЮБИЛАСЬ В УЧИТЕЛЯ

Елена, 35 лет, о своей школьной влюбленности вспоминает неохотно, потому что ее избранником оказался... учитель обществознания. «Ему было всего 26 лет, вчерашний выпускник университета, - оправдывается женщина. - А мне семнадцать. Так что ничего удивительного в том, что мы друг другу понравились, не было. Все началось с продолжительных взглядов на уроках и закончилось дополнительными занятиями после них. К слову, Андрей (про себя я называла его только по имени) никогда не позволял себе ничего лишнего! Но по его глазам я понимала: между нами тонкая связь. Я ждала окончания одиннадцатого класса, чтобы открыто заявить о своих чувствах. Не выдержала... На 14 февраля подписала ему "валентинку", но передать не успела - послание перехватили. Вскоре уже весь класс знал о моих чувствах. Новость быстро разлетелась по школе и дошла до директора. Что тут началось! Спустя месяц учитель уволился. Скорее всего, не выдержал прессинга. Я пыталась разыскать его после выпускного, но он не захотел поддерживать общение. Что ж, ему есть за что злиться на меня. А сама я до сих пор нет-нет да и задумываюсь: какая отличная из нас получилась бы пара...»

НЕ ТАКАЯ, КАК ВСЕ

«В школе я не пользовалась популярностью, - признается 29-летняя Виктория. - Зато у нас была настоящая звезда - Машка Орлова. На нее словно пчелы на мед слетались все юноши. Когда в нашем классе появился новичок. Маша изо всех сил пыталась ему понравиться, ведь парень был на вес золота - сын обеспеченных родителей, высокий, умный. Я о таком и мечтать не могла. Но, на удивление, внимание он обратил именно на меня. Я даже сначала не поверила его ухаживаниям. Но Никита действительно влюбился. Его привлекали моя скромность, воспитанность, спокойствие. Мы стали встречаться, но внутренне я продолжала чувствовать, что не соответствую ему. Чтобы хоть как-то достать до этой недостижимой планки, стала меняться, как мне казалось, в лучшую сторону. Нача-



ОКОНЧЕН ШКОЛЬНЫЙ РОМАН...

В школе многих постигает первая любовь - трепетная, воодушевляющая, во многом наивная. Но при этом финал у такого романа порой оказывается непредсказуемым.

ла ярко краситься, длинные юбки заменила короткими, обрезала свои роскошные волосы. Позже Никита признался: "Ты стала другой, прежняя Вика нравилась мне больше". Мы расстались. Оказалось, одноклассник ценил во мне естественность, а я решила стать как все. Я получила урок на всю жизнь».

ВЫБОР - ДЕЛО НЕПРОСТОЕ!

Екатерина (43 года) с горечью вспоминает: в школе она сделала неверный выбор. «За мной ухаживали два парня. Один был настоящим хулиганом - Игорь. Другой же, Олег, считался паинькой и тихоней, его называли "зубрилка". Как вы думаете, кого я в итоге выбрала? Конечно, Игоря! Ясное дело, что моих ожиданий он не оправдал - ухаживать не умел, цветы не дарил, постоянно подкалывал. А закончилось все тем, что однажды я увидела возлюбленного с другой девочкой. Игорь признался, что это "ничего не значит", но больше оставаться на вторых ролях я не хотела. С горечью вспоминала Олега, который всегда казался мне воспитанным и принципиальным. Вот только он уже нашел себе подружку... И вот прошло двадцать пять лет,

все давно позабылось, и я внезапно встретила Олега. Мы столкнулись в гостях у общих знакомых. Он оказался успешным преподавателем в вузе и уже несколько лет в разводе. Такое ощущение, что судьба предоставила нам второй шанс. И я не планирую его упустить!»

ИСТОРИЯ ПОВТОРЯЕТСЯ?

А вот история Светланы (40 лет) со счастливым концом: «Считаю, что школьная любовь недолговечна, но мы с мужем, видимо, исключение из правил. В первом классе нас с Кириллом посадили за одну парту. Конечно, поначалу ни о какой любви речи не шло. Но уже в средних классах одноклассники стали дурачиться: "тили-тили-тесто, жених и невеста". Наши родители давно сдружились, мы семьями вместе ездили отдыхать. К одиннадцатому классу оба понимали, что поженимся, как только нам стукнет 18-19 лет. Так и случилось. Вот уже двадцать лет мы в браке, воспитываем троих детей. Недавно узнали, что средняя дочь, старшеклассница, дружит с мальчиком, с которым села за одну парту еще в начальной школе. Дима нам нравился, хороший мальчик, может, у них это серьезно?..»

Астрология

Гороскоп на июль 2021 для всех знаков Зодиака



ОВЕН

В целом месяц обещает быть для Овнов хлопотливым. Энергии у них много всегда, и июль 2021 не станет исключением, но значительная часть сил будет уходить на мелкие повседневные дела.

Овны охотно будут заниматься ремонтом, обустройством жилья и разрешением споров между родственниками.

В личной жизни свободных Овнов могут возникнуть проблемы из-за «заикленности» на доме. Не стоит совсем уж запирается в четырех стенах и всегда ставить интересы родни на первое место. Полезными будут и посиделки в хорошей дружеской компании – это поможет сохранить энергию и нервы.

Особенных проблем со здоровьем у Овнов не предвидится, но им стоит соблюдать здоровый режим питания.



ТЕЛЕЦ

Тельцам в июле 2021 следует внимательнее относиться к поведению знакомых, особенно новых. Среди них в середине лета окажется слишком много таких, что желают получить за счет Тельцов различные блага.

Лучше десять раз думать, прежде чем соглашаться оказать услугу или дать в долг – очень вероятно, что возврата придется ждать долго.

Тем не менее, месяц станет хорошим периодом для саморазвития и совершенствования. Представителям знака нужно внимательно относиться к информации, ведь они могут получить неожиданно важные сведения, способные помочь им решить существенные проблемы. В семье Тельцам лучше избегать конфликтов. Хорошим способом совместного времяпрепровождения может стать поездка. Но лучше ехать не в другой город, а на природу (в лес, на дачу).

БЛИЗНЕЦЫ

В июле 2021 Близнецы будут привлекать к себе окружающих, но сами будут не очень настроены на общение. Энергетика Близнецов будет заметно снижена, и это вызовет у них желание уединиться и отдохнуть.

В начале месяца у представителей знака могут возникнуть разнообразные деловые планы. Они сочтут нужным посвятить месяц улучшению своего финансо-



вого положения. Однако сниженная энергетика приведет к тому, что большинство замыслов «зависнут в воздухе». Ничего страшного – можно будет реализовать их несколько позже. Лучше не переживать слишком сильно из-за временных неудач, чтобы не стать добычей серьезной депрессии.

В июле Близнецам особенно важно соблюдать правила здорового образа жизни и здорового питания. Их организм будет особенно чувствителен к нарушениям в этой области, и лучше не искать неприятностей.

РАК



Представителям знака в июле 2021 обязательно повезет, но сказать точно, в чем именно – нельзя. Возможно, получится завязать новые приятные либо полезные знакомства. Есть шанс преуспеть и на работе, добиться повышения, наладить контакты.

Однако не нужно расстраиваться или удивляться, если долгожданного повышения не последует, и начальство не повысит премию. В этом случае Ракам лучше направить энергию на область личного – наладить отношения с партнером, заняться детьми, восстановить связи с родственниками. Здоровый образ жизни в июле особенно важен для представителей знака. Им пора обратить внимание на свой режим питания и сбросить несколько лишних килограммов.

ЛЕВ



В июле 2021 Львы будут чувствовать себя немного неуютно, потому что их временно покинет присущая им обычно самоуверенность. Но ничего плохого в этом нет, просто стоит более тщательно продумывать свои действия и не пытаться все время оглядываться на пройденное.

Может случиться и так, что важные решения придется принимать неожиданно и быстро, без плана. С этим надо смириться, как и с возможной неудачей – никому не может везти постоянно.

Шумные компании Львов в этом месяце привлекать не будут. Это не означает, что они станут нелюдимыми – просто им будет больше по нраву общество неболь-

шого количества лучших друзей или близких родственников. Это самая лучшая компания, и Львы смогут в подобном обществе хорошо отдохнуть душой и телом.

ДЕВА



Дев ждет насыщенный месяц, полный новых достижений и впечатлений. Им будет трудно усидеть на месте, и их вряд ли получится заставить дома. Новые знакомства, дела, проекты – вот стихия Дев в июле 2021 года. Более всего им будет нравиться проводить время с хорошими друзьями в теплой, неформальной обстановке. Возможно,

представителям знака захочется коренным образом изменить свою жизнь – переехать в другой город, сменить профессию, вступить в брак или развестись. Июль – подходящее для таких решений время, и результат будет удачным.

Вот с финансами все будет не так радужно – возможны временные трудности. Но важно то, что родня, друзья и коллеги Дев охотно придут им в этой ситуации на помощь и одолжат необходимую сумму либо возьмут траты на себя. Можно ожидать поддержки близких и в реализации самых безумных жизненных планов.

ВЕСЫ



Для представителей этого знака середина лета обещает быть удачной, причем везти весам будет во всех сферах жизни. Те из них, кто работает по найму, получают реальную возможность преодолеть очередную ступеньку карьерной лестницы. Весы-предприниматели будут осо-

бенно удачливы в деле налаживания новых деловых контактов. У них проявится способность очаровывать и гипнотизировать любых людей, которые могут быть им полезны.

В личной сфере без небольших проблем не обойдется, но зато Весы могут рассчитывать на яркое любовное событие – знакомство или признание.

В этом месяце, к своему здоровью Весам следует быть внимательнее. Им абсолютно противопоказано самолечение, так что в случае любого недомогания нужно обязательно показаться специалисту.

СКОРПИОН



В июле 2021 у многих Скорпионов появится масса интересных профессиональных идей. Им будет явно не по силам справиться со всем самостоятельно, и они даже рискуют подпортить себе здоровье из-за перенапряжения. Но, если они не будут пытаться все делать самостоятельно, а выступят в роли организаторов, все пойдет замечательно.

В текущем месяце представители знака будут пользоваться большим доверием и уважением со стороны коллег и начальства, что обязательно положительно скажется на карьере. В личной жизни ситуация будет немного похуже. Скорпионам в принципе нередко мешает чрезмерная независимость, а летом она разгуляется с особой силой. Скорпионы должны помнить, что независимость – не самоцель.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцов ожидает весьма напряженный месяц. Хотя многие из них уже находятся в предвкушении предстоящего им вскоре отпуска, до его прихода еще придется сделать много дел. Это относится и к рабочим и к домашним делам. Окружение представителей знака



словно сговорится, все будут требовать от них помощи и каких-то усилий. Стрельцам придется выполнять служебные обязанности свои собственные и чужие, заниматься общественными делами, решать семейные проблемы и зарабатывать деньги на все траты, что обычно появляются перед поездкой на отдых.

К счастью, трудовые усилия будут достойно оплачиваться, а сил и здоровья хватит на любую работу.

КОЗЕРОГ



Козерогам в июле 2021 предстоит очень насыщенное общение. В их жизни будет много встреч и новых знакомств, причем как в личном, так и в деловом плане. Чтобы все шло успешно, Козерогу нельзя самому давить на своих партнеров и собеседников и не позволять им давить на себя – отношения должны строиться на основе

равенства и уважения.

Одиноким Козерогов с большой вероятностью ожидает судьбоносная встреча, любовный сюрприз. Многие из них сознательно решат в июле заняться своей личной жизнью, отложив дела на потом.

Козерогам лучше отказаться от дальних командировок и вообще далеких поездок – время для них не лучшее. А средств на все необходимое Козерогам хватит. Для защиты своих капиталов им следует быть внимательными и осторожными и избегать вложений и трат сомнительной законности.

ВОДОЛЕЙ



В июле 2021 большинство представителей знака будут настроены исключительно на личный и карьерный рост. Они будут вкладывать деньги в новые деловые проекты, а также в самообразование и деловые поездки. Это следует признать удачным вложением, ведь траты оправдают себя. Водолеи охотно будут брать за самые сложные и запутанные служебные поручения и успешно справятся с ними. Карьерное и финансовое поощрение не заставит себя ждать. Не стоит вмешиваться в конфликты и споры на работе. В результате, Водолеи могут сделать виноватыми, причем все стороны конфликта сразу. Лучше остаться в стороне и подождать, пока все уладится само. Семейные люди будут последовательными поклонниками традиционных ценностей, в доме у них все будет на своих местах, и домашние обязанности они будут выполнять со всей старательностью и добросовестностью.

РЫБЫ



Рыб ожидает несколько путаный период во всех сферах жизни. Очень многое будет происходить помимо их желания и в нарушение их планов. Окружающие все разом решат не считаться с намерениями Рыб, и это будет порядком действовать на нервы. Придется проявить максимум способности к приспособлению и умения быстро реагировать на изменение ситуации, чтобы не оказаться в проигрыше. Такое положение имеет и свои плюсы, ведь и везение может наступить оттуда, откуда и не ожидалось. Представителям знака необходимо стараться максимально успешно справляться со своими обязанностями, не упускать возможности подработать, и все время держать нос по ветру.

Моя работа



ФЛИРТ В ОФИСЕ Стоит ли начинать?

Флирт на рабочем месте - это явление из категории «лучше не стоит, но если очень хочется, то можно». В любом случае не рекомендуется забывать об осторожности, здравом смысле и корпоративной этике.

Не думайте, что флирт всегда должен обещать свидания, признания в любви и брачные клятвы. Его можно использовать в качестве прививки против скуки рабочих дней и плохого настроения. Обменялись взглядами, случайно-неслучайными прикосновениями, парой комплиментов - и работать сразу стало веселее. Но не забудьте при этом соблюдать «правило светофора»: красный цвет - стоим и не двигаемся, желтый - дважды подумаем, и зеленый - действуем смело.

КРАСНЫЙ

Не стоит использовать флирт как подручное средство для достижения своих целей. Прежде всего, он может быть воспринят как обещание чего-то большего. Только представьте: вот вы улыбками, томными взглядами и демонстрацией роскошного декольте добились того, что шеф именно вам поручил нового перспективного клиента. Но если теперь ваш «благодетель» решит, что у него есть все права поближе познакомиться с содержимым вашего декольте? К тому же

репутация - вещь очень хрупкая. Вряд ли вы захотите, чтобы коллеги за глаза называли вас неприличными словами, которые обычно применяют к женщинам, использующим флирт в качестве инструмента для продвижения карьеры.

Если вы чувствуете, что в вашем случае процесс соблазнения - это игра в одни ворота и коллегу ваше внимание явно раздражает, то не пытайтесь взять эту крепость измором. Вы же не хотите, чтобы он начал жаловаться окружающим на ваши настойчивые и нежелательные авансы. И, в принципе, если вы попали в коллектив, где большинство коллег гораздо старше вас, они обременены семьей, детьми и ипотекой, то ваше кокетство может показаться неуместным.

Скажите решительное «нет», если с вами заигрывают с явным корыстным интересом. То есть сначала вы получаете комплимент по поводу прически и улыбки, а после слышите просьбу не отмечать очередное опоздание на работу. Поблагодарите за комплимент, но дайте понять, что никакие заигры-

вания не заставят вас идти против указаний шефа. Не позволяйте коллегам использовать вас!

ЖЕЛТЫЙ

Флирт с кем-то, кто стоит выше или ниже вас по карьерной лестнице, может оказаться рискованным предприятием. В первом случае вы заработаете репутацию беспринципной карьеристки, а во втором рискуете сильно подпортить свой авторитет среди подчиненных. Очень быстро поползут слухи о том, что милостей от начальницы можно добиться не отличной работой, а лестью и комплиментами.

С осторожностью относитесь к шуткам «ниже пояса», даже если объект ваших заигрываний не имеет ничего против. Других коллег подобная развязность может покоробить. Так, одна девушка навсегда заработала себе прозвище «пурчик Ржевский» после скабрезного анекдота, рассказанного не к месту и не ко времени. В итоге ей пришлось искать другую работу.

Будьте осторожней во время корпоративов после третьего бокала шампанского. То, что вы приняли за невинный флирт, на следующий день, когда рассеются винные пары, может оказаться прилюдным хватанием жертвы вашей симпатии за «не те» места.

ЗЕЛЕНЫЙ

Можете не скупиться на комплименты, серьезные и шуточные. Так вы поднимете настроение не только себе, но и окружающим. Одно дело сказать: «Спасибо вам, Саша, за то, что повесили этот календарь на стену!» - и совсем другое: «Саша, как талантливо вы обращаетесь с молотками и стамесками! Да вам нужно скульптуры из мрамора ваять, а не картины вешать!» Как известно, люди в хорошем настроении и работают лучше. Поэтому флиртуете вы не только ради собственного удовольствия, но и на благо фирмы!

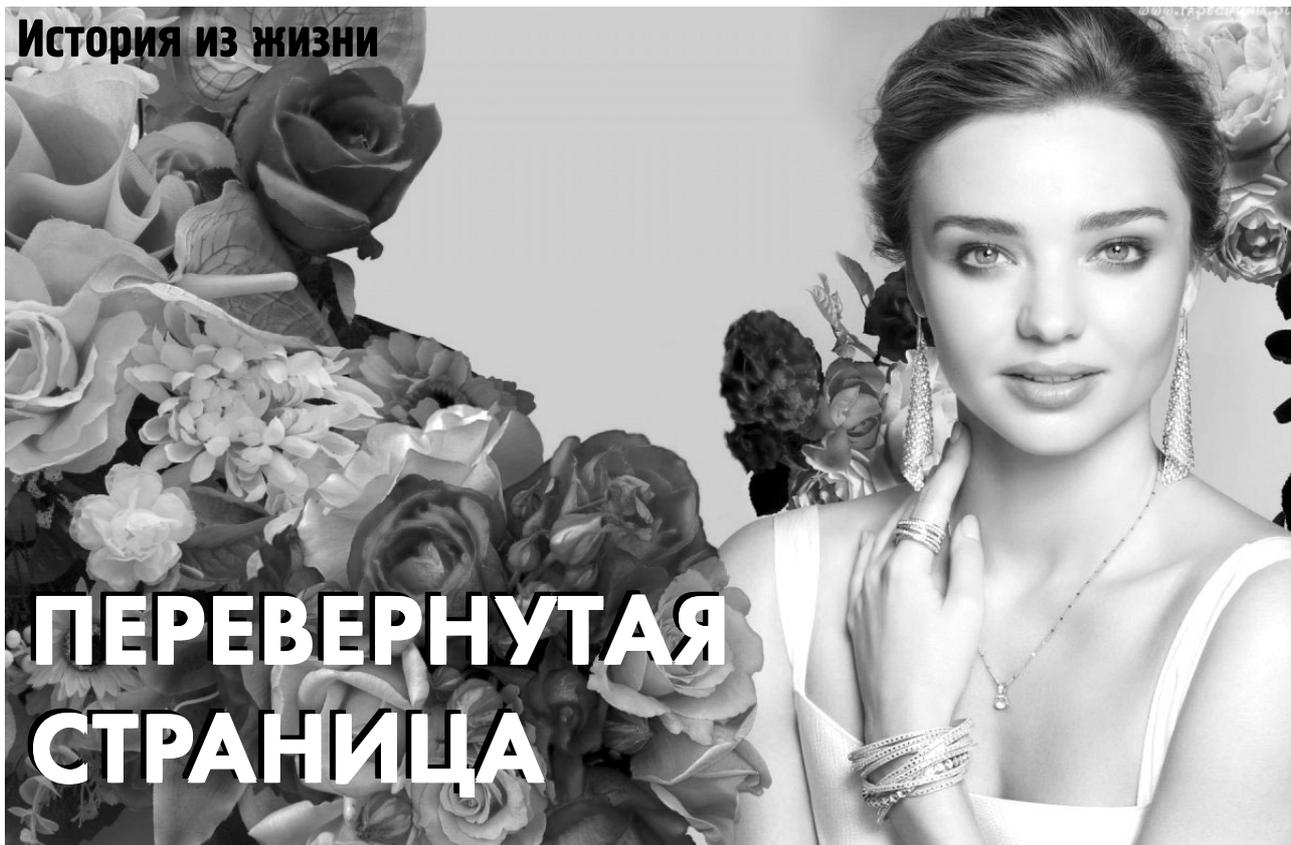
Помимо комплиментов можете смело использовать такие орудия флирта, как шутки (не пошлые), невербальные сигналы (проверенная веками стрельба глазками, перебирание волос), прикосновения (к рукам, плечам, спине, все остальное - вне зоны доступа).

Легкий флирт добавляет вам уверенности, и в результате вы чувствуете себя более спокойно на работе, не боитесь высказывать свои идеи и не отсиживаетесь на второстепенных ролях. Пусть другие выходят на сцену с единственной репликой «Кушать подано!», а вы будете блистать в основном составе.

Ваш любимый сканворд

Мешочек-оберэг	Пучок шерсти				Колочка в пустыне	Певчая птичка	Церковное пение											
	Велосипед	Античный медяк	Племя индейцев					Болонка из Японии	1	Ветвь винограда								
					Кино-сказочник	Река в Карачи			Южный злак	Время скорби								
	Газ для наштабля	Охранник						Ими глаголят										
	Истома	Пищевая добавка	Героиня Олеши				4047 кв. м					Для документа						
				Глава Корана				Смесь из трав	Двуногий товар									
	Перекрытие	Эмират							Звук вулкана									
Цена на ярлыке	Ячейка в улье												Сын сына	Уступка в спорте	Умык невесты			
								Садовая сотка										
	Срез бревна	Спортивные сани	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">Дерево с желудями</p>						Каркас колеса	Согласие в семье		Князь древлян						
				Работающий бык		Удав "Маугли"												
	Дурман-цветок	Яд для стрел	Замкнутая кривая					Брешь после тарана	Овощная...									
			Меховой шарф					Вкусить запретный...				Деталь одежды						
	Спит как...	Скачка во весь...	Брус в днище судна		Защита зубов, бокс	Пасс. платформа		"Шапка" на пиве		Ноль в рулетке			Палка для лапты					
				Рыба или имя						Часть пищевода								
	Певица Алена...							Спортивный судья										
	Цилиндр			Садовый цветок						Едок (разг.)								
Украшение для уха							Голая красота											

История из жизни



ПЕРЕВЕРНУТАЯ СТРАНИЦА

Говорят, после расставания нужно избавиться от всех вещей бывшего. Слово перелистнул эту страницу своей жизни и открыл новую...

В тот день я была сама не своя, а всему виной встреча с одноклассницей. Бывшая серая мышка Лидия превратилась в уверенную в себе красивую женщину. Доход Лидия получала, на мой взгляд, от необычной деятельности. Она учила женщин секретам обольщения и другим интересным штучкам. По словам одноклассницы, все ее ученицы добивались успеха в жизни: строили карьеру, выходили замуж за состоятельных мужчин. Лиде захотелось и меня направить на путь истинный. Я пригласила старую знакомую к себе на чашечку кофе.

ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА

Разводя пережила тяжело и до сих пор находилась на эмоциональных качелях. В один день я наслаждалась свободой и счастьем, а на следующий - лила горькие слезы. Иногда мне казалось, что я приложила недостаточно усилий для спасения нашего брака и что любимый был чем-то обделен. Я не вникала в его жизнь, не решала его проблемы. Порой меня посещали противоположные мысли. Именно Артур должен был больше заботиться обо мне, а на деле лишь навязывал мне свои хобби и интересы. Поначалу я проявляла энтузиазм - ходила с мужем в походы, пела песни у костра, даже на

зимнюю рыбалку ездила, в общем, стремилась быть идеальной женщиной. Но со временем тяга к комфорту все же победила. Разные интересы и темпераменты нас отдалили. До сих пор я не знаю, кто был прав, а кто виноват. Но спасти отношения я пыталась до последнего, пока совсем не опустили руки.

Лидия молча выслушала мою историю и деловито прошла по квартире. Ее глазами предстало скромное жилище. Главным украшением гостиной была кадка с цветком. Этот гибискус, как потом признался супруг, он завел еще с прошлой избранницей. Я холила и лелеяла южный цветок, а когда узнала, что первой хозяйкой была другая женщина, страшно рассердилась. Даже порывалась выбросить это растение, но потом остыла и успокоилась. Артур, словно в насмешку, оставил мне после развода свой гибискус.

- Полина, немедленно избавься от цветка! Нужно сбросить груз прошлого! - безапелляционно заявила Лидия.

- Он же живой. Гибискус ни в чем не виноват! И цветет красиво... - жалобно ответила я.

Лидия все же убедила меня расстаться со всеми вещами, напоминающими об Артуре. Для новой счастливой жизни нужно освободить место! Откуда одноклассница чер-

пала подобные премудрости, я не знала. Но решила довериться ей хотя бы из любопытства. А вдруг из этой затеи что-нибудь получится?

ЗЛОПОЛУЧНЫЙ ЦВЕТОК

Когда Лидия ушла, я задумалась: что делать с цветком? Полутораторное растение с мощной кроной и глянцевыми листьями - такое жалко выбрасывать, погибнет же. Пожалуй, напишу объявление и отдам гибискус в добрые руки.

На форуме нашего дома я разместила свое объявление и стала ждать откликов. На следующий же день в мою дверь позвонила Лариса Ивановна с пятого этажа. Эта бабуля по утрам всегда выгуливает маленькую собачку.

Женщина оказалась придиричивой. Она в лупу разглядывала листья гибискуса и задавала каверзные вопросы: «Есть ли на растении тля?», «А может, его повреждает ржавчина и вы это скрываете?». Соседка вымотала мне все нервы своими расспросами. Лариса Ивановна незначай поинтересовалась, какие еще цветы я готова отдать. Бабуля заприметила цветущий антуриум у меня на подоконнике.

- Нет-нет! Антуриум я не отдаю в добрые руки, извините!

- Ах, вот как! Только отвлекают людей от дел. И как вам не стыдно! - фыркнула старуха, злобно посмотрела на меня и поспешила уйти.

Что это было?! Мой немой вопрос оставался без ответа. Я продол-

жала стоять возле несчастного цветка. Похоже, чтобы пристроить его, придется изрядно потрудиться.

Мои размышления прервал настойчивый звонок в дверь. Парень, стоявший на пороге, выглядел как типичный ботаник - и в прямом, и в переносном смысле этого слова. Вениамин работал в оранжерейном подразделении ботанического сада. Оказалось, что он недавно переехал в наш дом. Долговязый, худощавый молодой человек в растянutom свитере рванул к кадке с цветком, как гончая, почуявшая добычу. Его голубые глаза восторженно засверкали. Он даже как-то приосанился и похоршел.

- Сколько за гибискус? - хрипло спросил ботаник.

- Это не гибискус, это груз прошлого. Я отдаю его совершенно бесплатно.

Вениамин засиял от радости. В благодарность пригласил меня в оранжерею, чтобы посмотреть, как там устроится гибискус. Я ответила, что обязательно приду, хотя не планировала этого делать.

В РАЙСКОМ САДУ

Следующим утром я все же отправилась в ботанический сад. Села в трамвай, взглянула в окно. Почему-то вдруг вспомнилось детство. По выходным моя бабушка Антонина Васильевна заплетала мне в косы праздничную ленту в горошек, и мы шли на прогулку. На набережной она покупала мне мороженое в стаканчике или воздушный шарик, затем часто мы направлялись именно в ботанический сад.

С тех пор много воды утекло, но этот сад ничуть не изменился. Стены с облупившейся краской, кассир в толстых очках и старомодной кофте. Найти Вениамина оказалось не просто. Туристы кружочками перемещались от клумбы к клумбе, фотографировали то тут, то там. Наконец одна сотрудница проводила меня к подсобному помещению. Новый знакомый в резиновых перчатках разводил какой-то химикат в ведре. Увидев меня, он явно обрадовался.

- Полина!? А я и не думал, что ты придешь! Здорово!

Честно говоря, я и сама удивилась своему решению. Просто подумала: зачем тратить очередной выходной день на воспоминания об Артуре?

В оранжерее было жарко. Влажный воздух быстро заполнил легкие, стало трудно дышать. Вениамин провел для меня персональную экскурсию. Растения в его владениях были потрясающие. Лианы с огромными желтыми и красными цветками вились до самого потолка. А потолки в оранжерее высокие - метров

шесть, не меньше. Когда я заприметила цветущий банан, обрадовалась, как ребенок. Видя мой восторг, Вениамин обещал угостить меня урожаем.

Мы бродили среди растений два часа, и я поймала себя на мысли, что за это время ни разу не вспомнила о бывшем муже. Правда, у меня разыгрался аппетит. Веня предложил вместе пообедать. Мы прошмыгнули в служебный выход и вышли на набережную.

- А что будет делать в твоём тропическом раю мой скромный гибискус? - поинтересовалась я.

- Я хочу вывести новый сорт и написать по этой теме диссертацию! - признался парень.

Даже не помню, когда я испытывала такое ощущение легкости и радости. Может, в период студенчества. Видимо, общение с Вениамином и поход в ботанический сад по настоящему окрылили меня.

- Месяе цветовод, а вы пригласите меня еще раз в свои владения? - я игриво задала вопрос за обедом. Хотя не припомню, когда я последний раз флиртвала.

Милый ботаник сказал, что в следующий раз будет ждать меня в своих владениях вечером. Вход для посетителей закроют, никто не станет бегать по дорожкам с фотоаппаратами.

- А знаешь, какое душистое облако появится вокруг клумбы с пионами?

- Не знаю! Но очень хочу узнать! - решительно сказала я.

ВСТРЕЧА С ПРОШЛЫМ

Через пару дней мне позвонила Лида: хотела узнать, следую ли я ее советам. Я торопливо завершила своего гуру, что все рекомендации неукоснительно соблюдаю. Мне было неловко так обрывать разговор, но время свидания с Вениамином приближалось.

Вдруг в дверь позвонили, но я никого не ждала. Разве что новый знакомый решил зайти за мной? Но я ошиблась. В дверях стоял бывший муж.

- Привет! Хорошо выглядишь, - он попытался улыбнуться.

- Привет! - ошарашенно выдавила я. Артур с трехдневной щетиной на лице выглядел каким-то потерянным. И зачем он явился?

- Ты такая нарядная! Куда-то собралась?

- Да, но это тебя не касается.

- Зачем ты так со мной? Я с миром пришел. Давай начнем все сначала?

Задохнувшись от наглости бывшего мужа, я схватила сумочку и связку ключей. Вытолкала его за дверь и поспешила на встречу с милым ботаником.

В трамвае меня переполняли эмоции. Зачем я так жестоко выпроводила Артура? Я снова совершила ошибку? Может быть, нужно было дать ему второй шанс? Но с другой стороны... Пришел небритый, в мятой одежде, ни разу не извинился. Разве так возвращают любимого человека? О прошлом пора забыть!

Веня робко обнял меня при встрече и подарил букет тюльпанов. А затем проводил к беседке, покрытой цветущим фиолетовым вьюнком. Рядом находились сад камней и декоративное озеро.

Мы пили чай с печеньем, и мне показалось, что ничего вкуснее я не пробовала. А может, просто компания была подходящая? Оказалось, Вениамин любит читать не только о ботанике. Мы даже книги читали одни и те же! От этого на душе почему-то стало приятно. Кто знает, к чему приведет это знакомство?

Мы прогулялись по цветущему саду. Дурманящие запахи буквально кружили нам голову.

- Вениамин, я даже завидую тебе. Такая приятная работа! - произнесла я восхищенно.

- Да, я не променяю ее на другую! - ответил парень.

Свидание с ботаником завершилось скромным поцелуем в щечку. Торопиться события мне не хотелось, и мы целомудренно расстались у моего дома. В тот вечер я засыпала счастливая.

НОВАЯ СТРАНИЦА

Не прошло и нескольких дней, как ко мне снова заглянула подруга. Лида, сидя в кресле напротив, внимательно слушала мой рассказ о бывшем муже, который явился без приглашения. Изредка она вставляла одобрительные фразы и бросала взгляды на огромный букет розовых пионов.

- Так, значит, бывший нарисовался! И решил вернуть тебя с помощью букетика пионов? Что ж, похвально! - восторгалась одноклассница.

- Ты все неправильно поняла. Артур пришел с пустыми руками. Он всегда экономил на мне.

- А откуда тогда этот очаровательный букет?

- Это благодарность за мой гибискус. Помнишь, ты велела выкинуть растение, а я пристроила его в добрые руки.

Я призналась подруге, что познакомилась с обаятельным студентом, с которым есть о чем поговорить: цветоводство, литература. - Студент с охажкой цветов... Подруга, ты делаешь успехи! - засмеялась Лида.

Ее веселый настрой передался и мне. Похоже, что я все же сумела сбросить груз прошлого.



КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С УЧИТЕЛЕМ

Отношения между учителем и учеником не всегда складываются идеально. Порой возникают конфликты, в которые вмешивается третья сторона - родители. И вот в этот момент очень важно не усложнить ситуацию еще сильнее.

Наш всегда пухленький сын Дима полгода назад начал худеть. Однако сбросом веса дело не кончилось. Позже сын стал грубо с нами разговаривать, огрызаться, приносить из школы плохие оценки.

Долгое время я не вмешивалась в ситуацию, предоставив сыну возможность самому разобраться в происходящем. Это было неверное решение, поняла я это уже позже. Все же участие родителей в таких вопросах необходимо! От мамы Диминого друга я узнала, что у сына в школе затяжной конфликт с преподавателем. Оказалось, ребенок сбрасывал килограммы из-за стресса.

По словам мамы Диминого друга, в класс в начале года пришла новая учительница по математике и тут же выбрала себе козла отпущения - естественно, Диму. Ей не нравилось, как он одевался, вел себя и учился. Со стороны рассказ родительницы казался ужасным. Еще больше кольнуло ее едкое: «А вы что, не знаете, что происходит с вашим ребенком в школе?» Мне было стыдно, но я действительно оказалась не в курсе.

Первым желанием было отправиться к ненавистой Марии Олеговне и, обвинив ее в некомпетент-

ности, высказать свое недовольство. Хорошо, муж меня отговорил. Сейчас я понимаю, что столь импульсивное поведение ни к чему бы не привело.

Первым делом я дала себе время подумать. В течение нескольких дней читала статьи на тему взаимодействия с педагогом, общалась с приятельницами - такими же мамочками, как и я. В конце концов приняла решение сначала пообщаться с Димой. Сын привык, что в разговорах я обычно наседаю на него, принимаясь читать мораль. Но в тот раз все было иначе. Я внимательно, не перебивая, выслушала точку зрения сына. Попросила Диму рассказать все как было по факту, без лишних эмоций. Так мне было легче оценить ситуацию.

Что ж, по рассказу ребенка действительно выходило, что учитель относился к нему слегка предвзято. Но и Дима оказался не сахар - при первых же трудностях на зло педагогу перестал выполнять домашние задания и готовиться к урокам. Несмотря на то что мне было понятно, что не всегда Дима был прав, обвинять его в чем-либо я не стала. И сказала очень важную фразу: «Я в любом случае на твоей стороне!» Оказывается, для детей очень важно чувствовать, что роди-

тели в конфликте всегда их поддержат.

Следующим шагом был разговор с учителем, к которому я также подготовилась основательно. Для начала я узнала о Марии Олеговне у других родителей, с которыми держала связь. Они рассказали, что преподаватель - женщина властная, авторитетная, не терпящая возражений.

Я зашла к Марии Олеговне как-то раз после занятий, когда забирала Диму из школы. Я не стала обвинять ни в чем преподавателя, призывать к тому, чтобы она мягче относилась к моему сыну. Наоборот, пришла к ней за советом. «Подскажите, как мне быть в такой ситуации? Вы уважаемый педагог, хорошо знаете детей. Что я могу сделать для того, чтобы Дима лучше учился и вел себя?» Учительница явно не ожидала столь доброжелательного тона. Она предложила мне присесть и поговорить, что называется, по душам.

Мария Олеговна увидела мою заинтересованность в происходящем и, более того, признала свою вину! «Знаете, должна вам сказать, я и сама порой бываю неправа. День с утра не заладится, а тут еще Дима придет с невыученным уроком - вот и могу взорваться. Но я знаю свои слабые стороны и работаю над ними», - кратко сказала мне Мария Олеговна.

При нашем разговоре с педагогом Дима не присутствовал, хотя некоторые советовали мне проводить беседу втроем. Однако я считаю, наедине с учительницей она далась мне лучше. При сыне я вряд ли могла сказать ей некоторые вещи - например, о том, что Дима действительно порой бывает упрямым. Сын непременно бы обиделся. А так мы с Марией Олеговной правильно поняли друг друга.

Я не ожидала серьезных перемен после нашего разговора, но они наступили. В течение следующего месяца педагог была внимательна к Диме, и он сам стал тянуться к предмету, как это происходило раньше. А потом у Марии Олеговны был день рождения, и я предложила сыну подарить ей чисто символически косметический набор. Мария Олеговна буквально расцвела от такого комплимента.

Конечно, ситуации бывают разными. Порой конфликты с педагогом приводят к тому, что приходится обращаться к директору, а то и вовсе менять школу. Я рада, что это оказался не наш случай. Все-таки я убеждена в том, что при правильном подходе можно наладить отношения практически с любым учителем.

Наталья Р.

ВЕНЧАЛЬНЫЕ КОРОНЫ

Мне было 10 лет, когда мои родители, женатые уже 12 лет, вдруг решили повенчаться. Мне почему-то это таинство казалось чем-то мучительным, я даже не хотела идти в церковь. Уговорили. Во время церемонии, когда батюшка надел на их головы огромные золотые короны, я обомлела. Мои родители были похожи на принца и принцессу из сказки! Спустя пятнадцать



лет, когда я сама венчалась с мужем, ощутила на себе всю тяжесть короны. Батюшка сказал, что она символизирует небесный и земной союз: чтобы в семье были мир и согласие, нужно много терпеть, страдать ради второй половинки и уметь прощать. Я только сейчас, через двадцать три года семейной жизни, понимаю всю мудрость этого таинства.

Галина Рогова.

ДЕТСТВО ПАХНЕТ СЕНОМ

Я выросла в деревне. С младенчества помогала родителям и по дому, и в поле. Отец сено косил, а мы с сестрами помогали его сушить и собирать. Огромная копна сена стояла рядом с домом. Мы так любили забираться на крышу и прыгать в сено! Конечно, родители нам запрещали: мало ли куда улететь можно с крыши! Но мы все равно прыгали. И такой запах у сена был - волшебный...

И. Романенко.



КОРОТКО О ГЛАВНОМ ОСТОРОЖНО: ВАС ЧИТАЮТ!

Когда у меня плохое настроение, я развлекаюсь чтением надписей на футболках прохожих. Вот идет тенька лет пятидесяти и весом килограммов под сто двадцать. На ее бюсте шестого размера красуется надпись «Сладкая ягодка». Контраст упаковки и содержимого заставляет зажать рот ладошкой, чтобы не засмеяться.

В автобусе напротив меня сидит маленький худенький старичок в черной футболке, на которой по-английски написано: «Я лучше, чем Бэкхем, детка!» Пассажиры начали нервно оглядываться на смеющуюся девушку - пришлось выйти на остановку раньше. У молодого человека на спине по-французски написано: «Привет из Парижа!», а на груди почему-то изображена Пизанская башня. Мое настроение улучшилось. Но все же хочу сказать: люди, прежде чем надеть футболку с надписью, постарайтесь узнать, что она означает.

Марина Липина.



ЗА ЧУЖОЙ СЧЕТ

Коллега пожаловалась моей матери на своего сына - мол, растет ленивым оболтусом, вот опять он «только узнал», что завтра сдавать реферат. Конечно, теперь он зачет не получит и снова будет на грани отчисления. А моя мать возьми и скажи, что у нее дочка - такая умница, этот реферат за пару часов напишет. Из-за этого обещания я всю ночь корпела над учебниками, а у меня были свои планы... За мой реферат сын мамин коллегий получил зачет, а мне даже спасибо не передали. Зато мама за мой счет покрасовалась перед коллегой. Обидно!

Людмила.

ПО ГРИБЫ!

Обожаю собирать грибы! Лес наполняется волшебными ароматами, а ты ходишь, вдыхаешь их и любишь золотой осенью. Дуновение ветра - и листья падают золотистым дождем. А ты вдруг находишь под ними подосиновик в красной шляпке, и душа наполняется таким восторгом, что ты азартно продолжаешь «тихую охоту». В такие деньки чувствуешь себя настоящим счастливчиком.

С. Хорошев.



ЗВЕРИНОЕ ХОББИ

У моей бабушки была коза Зойка. Сама маленькая, рыжая, безрогая, а любила бодаться. Взрослые, конечно, ее не боялись - если что, отгоняли палкой. А мы, дети, часто страдали от Зойкиного «хобби». Подкрадешься сзади неслышно, боднет - будешь лететь далеко. Если видели Зойку - мигом забирались на забор, а она нас внизу караулила. Бывало, и по три часа так сидели, пока кто-то из взрослых не появится.

С. Тарасова.



Проблема



МУЖ ОТКАЗЫВАЕТСЯ РАБОТАТЬ!

Муж младше меня на 12 лет. Он любящий и заботливый, но в финансовых вопросах мне не опора. Мы живем за мой счет: супруг ленится найти работу, которая бы приносила деньги. Чувствую себя его мамочкой...

Елена Н.

Отношения, в которых мужчина младше женщины, могут быть гармоничными, если оба партнера готовы нести ответственность друг за друга. Подумайте, можно ли отнести эти слова к вашему союзу. Что готов вкладывать в отношения каждый из вас?

Похоже, что вы действительно стали для молодого супруга своеобразной мамочкой. Он, словно любящий ребенок, дарит вам ласку и тепло. При этом назвать его мужчиной, на которого реально положиться, вы не можете. Скорее всего, подсознательно вы чувствуете, что ваши отношения исчерпали себя, но продолжаете надеяться на лучшее.

Если вы хотите проверить, насколько жизнеспособен ваш супруг в роли главы семьи, советую лишить его опоры, которую тот сейчас чувствует. Сообщите, что не готовы обеспечивать семью материально, как делали раньше. Можно даже добавить, что вам понизили зарплату или перевели на другую должность. Поставьте мужчину в условия, где партнер должен действовать.

Возможны два варианта развития событий. Первый - молодой муж все таки «вырастет». Второй - все останется как прежде. В таком случае вы должны будете решить: вас устраивают подобные отношения?

ХОЧУ БЫТЬ ТОЛЬКО ЖЕНОЙ И МАМОЙ...

Все мои знакомые строят карьеру и грандиозные планы на жизнь, а я получаю удовольствие от роли жены и мамы. При этом часто слышу недоумение: «И это все?». Расстраиваюсь!

Нелли Г.

Это ваша жизнь, и только вам решать, как вы расставите в ней приоритеты. Работайте над самооценкой, чтобы чужие советы не нарушали вашего душевного равновесия. Помните: главное - ваш собственный комфорт!

Что касается самореализации, то каждый решает для себя этот вопрос индивидуально. Одним важно построить успешную карьеру, другим - вырастить и поднять на ноги нескольких детей. И все по своему правы. Посудите сами: у домохозяйки обязанностей не меньше, чем у работницы офиса или бизнес-леди. Надо организовать мужа, приготовить обед, сделать уроки с детьми, навести порядок, а еще утешить, приласкать,



обнять всех по очереди. На все домашние хлопоты требуется немало энергии. Не умаляйте достоинств дела, которому посвящаете свою жизнь. Если у вас к этому лежит душа, значит, вам можно только позавидовать, ведь вы нашли свой верный путь.

СЫН СЛИШКОМ ЛАСКОВЫЙ

Моему сыну уже 11 лет, но он до сих пор все время проводит со мной, обнимает, целует, ходит за ручку. Мне даже неудобно: все его сверстники давно выросли, а он нет.

Марина Долгополова.

Дети бывают очень разными. И худшее, что может сделать родитель - это обвинить ребенка в том, что тот не похож на других. Примите сына таким, какой он есть. Ласковый и нежный, ему требуется, быть может, больше тепла и заботы, чем остальным. Но к кому, если не к маме, обратиться за этим?

Радуйтесь, что пока ребенок тянется к вам, нуждается в вашей поддержке. Пройдет еще пару лет, он вырастет, а потом и вовсе упорхнет из гнезда. Если переживаете о взрослении, уже сейчас начните готовиться к грамотной сепарации. Есть ли у ребенка другие значимые взрослые, особенно мужчины? Представителей мужского пола (папу, дедушку, дядю, друга) можно попросить о том, чтобы они помогли на этом этапе взросления вашему сыну, поддержали его, взяли в свой мужской круг общения.

Также поощряйте дружбу со сверстниками. Одним словом, не настаивайте на единении с мамой, но, если это нужно сыну, будьте рядом.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСЯТ БОЛЕЗНИ?

Вспомните анекдот. «Только рожая, женщина может приблизительно ощутить те муки, которые испытывает мужчина с температурой 37,2°». Шутки шутками, но женщины действительно легче переносят болезни, чем сильный пол.

У мужчин способность к тяжелым нагрузкам уменьшается на 10% каждые десять лет. У женщин - всего на 2%. К тому же представительницы слабого пола легче справляются с жизненными трудностями. В то время как мужчина заикнется только на одной проблеме (излечении), женщина может выполнять несколько задач одновременно.

Не стоит забывать и про тот факт, что дамы чаще плачут - это позволяет им выпустить негативные эмоции.

От погоды на душе зависят настроение, самочувствие и жизненный тонус. Пройдите тест, чтобы лучше понять себя.

Порой за окном льет дождь, а на душе солнечно и радостно. А бывает, наоборот... Прислушайтесь к своему внутреннему состоянию. Вам хочется смеяться или плакать, радоваться или грустить?

1. Последнее время вам не хватает:

- А. Одиночества. Хочется побыть одной, чтобы никто меня не трогал.
- Б. Приятных моментов. Здорово, если бы их было больше!
- В. Времени. Вокруг столько всего происходит, и я ничего не успеваю.

2. Какой фильм выберете для воскресного просмотра?

- А. Драму, чтобы можно было поплакать.
- Б. Боевик или триллер - хочется ярких эмоций.
- В. Комедию, конечно! Люблю посмеяться.

3. Вообразите, что вы оказались возле реки. Какая она?

- А. Бурлящая, беспокойная.
- Б. Очень глубокая, пугающая.
- В. Ровная и тихая, умиротворяющая.

4. Как вы выглядите дома?

- А. Надеваю то, что попадет под руку.
- Б. По настроению - иногда ношу что-нибудь красивое.
- В. Дома я выгляжу всегда аккуратно и мило.

5. Друзья предлагают вам неожиданно поехать в путешествие. Ваше решение?

- А. Ну уж нет, я не готова к спонтанным решениям.
- Б. Буду искать возможность уехать, но в конце концов, скорее всего, откажусь.
- В. Конечно, соглашусь! Это отличный шанс отдохнуть.

6. За окном идет дождь. Вы:

- А. Грущу, настроение оставляет желать лучшего.
- Б. Думаю: вот бы сейчас светило солнце...
- В. Наслаждаюсь возможностью провести время дома.

7. Чего вам хочется именно сейчас?

- А. Забраться под плед и проспать много часов.
- Б. Чем-нибудь заняться, но чем - не знаю.



КАКАЯ ПОГОДА У ВАС НА ДУШЕ?

В. Петь и танцевать. Во мне столько энергии!

8. Как часто вы улыбаетесь?

- А. Не так часто, просто поводов нет.
- Б. Бывает, если меня рассмешат.
- В. Постоянно. А еще я много смеюсь!

9. Вам сообщили плохую новость. Что будете делать?

- А. Впаду в депрессию. Только этого мне не хватало!

Б. Расстроюсь, начну волноваться и переживать.

В. Буду искать пути решения проблемы. Всякое бывает...

10. У вас выдался внеплановый выходной. Как его проведете?

- А. Буду лениться. Я заслужила отдых!
- Б. Закончу незавершенные дела. Нужно многое успеть!
- В. Проведу день активно, запланирую много интересного.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Дождливая погода. У вас на душе сейчас дождливо, наступила самая настоящая осень. Хочется погрузиться, предаться воспоминаниям, поностальгировать. Возможно, подобное настроение связано с некоторыми неудачами в личных отношениях. Помните: если подобное состояние не затягивается на долгие месяцы, то оно может быть очень даже продуктивным. Это время, чтобы проявить любовь к себе в виде принятия теплой ванны или чтения любимой книги вечером. Позвольте себе слегка погрузиться, но поставьте временные рамки, чтобы не погрузиться в пучину уныния.

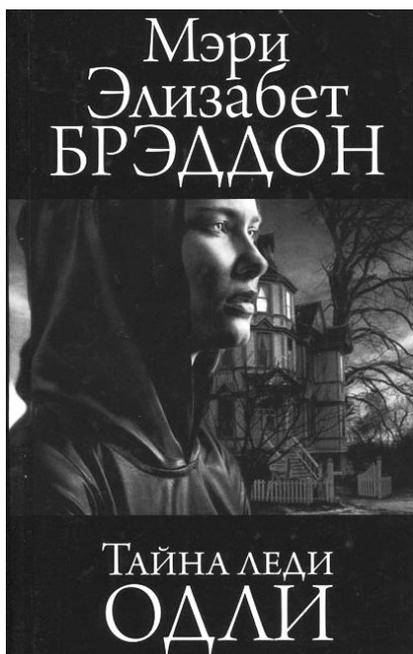
Большинство Б

Налетели тучки. В вашем мире чаще всего хорошая погода. Вас все устраивает, все нравится. Но вот только иногда как будто набегают тучки, которые закрывают собой солнце. Возможно, под их видом вы

ступают проблемы, они мешают вам наслаждаться настоящим моментом. Некоторые могут казаться неразрешимыми, однако это иллюзия. Возьмите себя в руки и вспомните, что вы хозяйка собственной жизни и способны справиться с любыми неурядицами. Обеспечьте себе надежную поддержку и будьте уверены: вскоре солнце в вашей жизни облака закрывать не будут.

Большинство В

Светит солнце. За вас можно только порадоваться: у вас на душе солнечная погода. Такие люди радуются всему происходящему с ними, предпочитают жить здесь и сейчас. У них нет времени на размышления о прошлом. Можно предположить, что совсем недавно в вашей жизни произошли положительные перемены, которые вас несомненно радуют. Любые испытания вы проходите с улыбкой на лице, не поддаетесь унынию. Так держать!



(Продолжение. Начало в 21-26).

Он опустил голову. Она не сразу ответила ему.

– Вы так добры и великодушны, мистер Одли, – промолвила она наконец, – и это слишком щедрое предложение. Но... это невозможно. Какое право имею я принимать такую жертву?

– По праву, делающему меня навеки вашим верным рабом. По праву любви, которую я испытываю к вам, Клара, – воскликнул мистер Одли, падая на колени – довольно неуклюже, надо признаться, – и покрывая мягкую белую ручку, найденную им среди складок шелкового платья, страстными поцелуями.

– Я люблю вас, Клара, – произнес он, – я люблю вас. Вы можете позвать отца и выгнать меня из дома, если хотите, но я буду вечно любить вас.

Маленькую ручку забрали от него, но не отдернули сердито, и она на секунду легко коснулась его темных волос.

– Клара, Клара! – умоляюще шептал он. – Могу ли я ехать в Австралию искать вашего брата?

Ответа не было. Не знаю, каким образом это случается, но едва ли есть что-нибудь более чудесное, чем молчание в таких случаях. Каждое мгновение нерешительности – молчаливое признание, каждая пауза – нежное объяснение в любви.

– Поедем вместе, любимая? Как муж и жена? Поедем вместе, моя любовь, и вернем домой на-

Тайна леди ОДЛИ

шего брата?

Когда четверть часа спустя мистер Харкот Толбойс вошел в освещенную лампой комнату, где Роберт был один, ему пришлось выслушать признание, немало удивившее его. Как все самонадеянные люди, он был слеп ко всему, что происходило у него под носом, и был полностью уверен, что именно его общество и спартанские порядки его дома так привлекали его гостя в Дорсетшире.

Он был разочарован, но не показал этого, а выразил спокойное и стоическое удовлетворение.

– Остался лишь один вопрос, по которому я желал бы получить ваше согласие, мой дорогой сэр, – сказал Роберт, когда почти все было улажено. – Мы хотели бы совершить свадебное путешествие, с вашего разрешения, в Австралию.

Мистер Толбойс был ошеломлен. Он смахнул что-то вроде туманной слезы со своих серых глаз, протягивая Роберту руку.

– Вы собираетесь искать моего сына, – догадался он. – Верните мне моего мальчика, и я прощу вас за то, что вы похитили у меня дочь.

Итак, Роберт Одли отправился в Лондон, чтобы сдать свои комнаты на Фигтри Корт и узнать расписание кораблей, отплывающих в июне из Ливерпуля в Сидней.

Он вернулся новым человеком, с новыми заботами, новыми планами, новыми целями; его жизнь так круто изменилась, он смотрел на мир другими глазами и видел все в розовом свете, недоумевая, как ему могло раньше казаться, что это мир сер и уныл.

Он задержался в Грейндж Хит до ланча и вошел в тенистые дворы Темпля, когда на землю опустились сумерки. Миссис Мэлони, по своему обыкновению, скребла лестницу, и ему пришлось подниматься в мыльном чаду по скользким ступенькам.

– Там много писем, ваша честь, – сказала прачка, поднимаясь с колен и прислонившись к стене,

давая пройти Роберту, – и несколько посылок, и один джентльмен, он заходил много раз и ожидает вас сегодня вечером тоже, потому что я сказала ему, что вы писали и просили проветрить комнаты.

– Очень хорошо, миссис Эм, принесите мне, пожалуйста, обед и пинту шерри, как только освободитесь и проследите за моим багажом.

Он поднялся в свои комнаты посмотреть, кто же его ожидал. Едва ли это что-нибудь важное. Возможно, какой-нибудь назойливый кредитор, ведь он оставил свои дела в беспорядке, поспешно откликнувшись на приглашение мистера Толбойса, и парил слишком высоко в облаках любви, чтобы помнить о таких земных делах, как неоплаченные счета портного.

Он открыл дверь в гостиную и вошел. Канарейки пели прощальную песню заходящему солнцу, и слабые желтые отблески мерцали на листьях герани. Посетитель сидел спиной к окну, опустив голову на грудь. Но он встрепенулся, когда Роберт Одли вошел в комнату, и молодой человек издал изумленный возглас и раскрыл объятия своему пропавшему другу, Джорджу Толбойсу.

Миссис Мэлони пришлось принести еще вина и еды из таверны, где она была постоянным покупателем, и молодые люди до глубокой ночи сидели у камина.

Мы уже знаем, сколько всего пришлось рассказать Роберту. Он лишь слегка коснулся предмета, который причинил Джорджу столько страданий: совсем немного рассказал о несчастной женщине, доживавшей остаток своей злосчастной жизни в тихом пригороде захолустного бельгийского городка.

Джордж Толбойс вкратце рассказал о том солнечном седьмом сентябре, когда он оставил друга спать у ручья с форелью и пошел выяснять отношения с женой, которая своим тайным загово-

ром разбила его сердце.

– Видит Бог, что в тот момент, когда я падал в черную яму, зная, чья вероломная рука послала меня на смерть, моей первой мыслью была безопасность женщины, предавшей меня. Я упал на ноги в кучу жидкой грязи, поранил плечо и сломал руку о стенку колодца. На несколько минут я был оглушен и ошеломлен, но с трудом поднялся, поскольку чувствовал, что вдыхал отравленный воздух. Мне помог мой австралийский опыт, я умел взбираться вверх, как кошка. Камни, которыми был выложен колодец, были шероховатые и неровные, и я сумел подняться наверх, ставя ноги в проемы между кирпичами и упираясь спиной о противоположную стенку колодца, помогая себе, как мог, руками, хотя одна из них была искалечена. Это была тяжелая работенка, Боб, и может показаться странным, что человек, уставший от жизни и мечтавший расстаться с ней, так старается спасти ее. Думаю, через полчаса я уже был наверху, помню, что время казалось вечностью, наполненной болью и опасностью. Невозможно было уйти, пока не стемнеет, чтобы меня никто не заметил, поэтому я спрятался в кустах лавра и улегся на траву почти без сознания, ожидая наступления ночи. Человек, нашедший меня, рассказал тебе остальное, Боб.

– Да, мой бедный друг, он рассказал мне все.

В конце концов Джордж так и не вернулся в Австралию. Он отплыл на борту «Виктории Регины», но затем пересел на другой корабль, принадлежащий тем же владельцам, и уехал в Нью Йорк, где оставался пока мог переносить свое добровольное изгнание, пока мог переносить одиночество.

– Джонатан был добр ко мне, Боб, – сказал он. – У меня было довольно денег, чтобы жить без хлопот, и я собирался отправиться на золотые прииски в Калифорнии, чтобы заработать еще, когда деньги кончатся. Если бы я захотел, у меня была бы куча друзей, но в груди моей я носил старую пулю, и как я мог сблизиться с людьми, ничего не знавшими о моем горе? Я тосковал по твоему крепкому рукопожатию, Боб, по дружескому прикосновению руки, что провела меня через самый темный отрезок моей жизни.

ГЛАВА 16. ЭПИЛОГ

Прошло два года с тех майских сумерек, когда Роберт нашел своего старого друга, и мечта мистера Одли о красивом коттедже осуществилась между Теддингтон Локс и Хэмптон Бридж, где среди небольшого лиственного леса стоял простой сельский деревянный домик, чьи решетчатые окошки выходили на реку. Здесь, среди лилий на покато берегу храбрый восьмилетний мальчуган играет с маленьким ребенком, только начинающим ходить, и с удивлением взирающим на мир из под няниного локтя.

Мистер Одли, как адвокат, начал приобретать известность к этому времени и отличился в деле о нарушении обещания женой Хоббс против Ноббс, заставив зал суда дрожать от смеха, очень комично представив вероломные любовные письма Ноббса. Красивый темноглазый мальчик – это мистер Джордж Толбойс, пренебрегающий науками в Итоне и предпочитающий ловить рыбу на головастиков в прозрачной воде в тени ив под стенами своего учебного заведения. Но он часто приезжает в этот сказочный домик навеситить отца, который живет здесь со своей сестрой и ее мужем, и он так счастлив со своим дядей Робертом, тетей Klarой и их прелестным ребенком, только научившимся ходить по ровной лужайке, плавно спускающейся к берегу реки, где стоит маленький швейцарский домик для лодок и пристань, куда Роберт и Джордж ставят якорь свои лодки.

И еще кое кто приезжает в коттедж около Теддингтона. Красивая веселая девушка и джентльмен с седой бородой, переживший свое горе, сумевший одолеть его, как истинный христианин.

Больше года прошло, как Роберт Одли получил письмо с черной рамкой, написанное на иностранной бумаге и извещавшее о смерти некоей мадам Тейлор, мирно почившей в Вилленбремейзе после долгой болезни, которую месть Вэл назвал «затяжным недугом».

И еще один гость навещает коттедж в это сияющее лето 1861 года – открытый, великодушный молодой человек, который подбрасывает ребенка в воздух, играет с маленьким Джорджем и ловко управляется с лодками, и

никто не скучает, когда сэр Гарри Тауэрс в Теддиштоне.

Над швейцарским домиком для лодок есть простая курительная комната, в которой джентльмены летними вечерами курят свои трубки и откуда Клара и Алисия зовут их пить чай или отвезти клубники со сливками на лужайке.

Одли Корт заперт. Суровая экономка безраздельно правит в особняке, где когда-то звучал музыкальный смех госпожи. Портрет художника прерафаэлиты закрыт тканью и голубая плесень, которую так боятся художники, покрывает полотно Воувермана и Пуссена, Кейпа и Тинторетто. Дом часто показывают любознательным посетителям, хотя баронету не говорят об этом, и гости восхищаются комнатой госпожи и задают много вопросов об этой красивой золотоволосой женщине, умершей за границей.

У сэра Майкла и в мыслях нет вернуться в свое старое имение, где однажды ему привиделось короткое невозможное счастье. Он остается в Лондоне, пока Алисия не станет леди Тауэрс; тогда она переедет в дом, недавно купленный им в Хертфордшире на границе поместья своего зятя. Джордж Толбойс очень счастлив со своей сестрой и старым товарищем. Не забывайте – он еще молод, и не так уж это невозможно, если однажды он встретит когонибудь, кто утешит его. Темная история постепенно, с каждым днем уходит в прошлое, и может наступить день, когда злая тень, брошенная госпожой на жизнь молодого человека, исчезнет совсем.

Пенковые трубки и французские романы были подарены юному жителю Темпла, с которым Роберт Одли дружил в холостяцкие годы, а миссис Мэлони платят небольшую пенсию за заботу о канарейках и герани.

Надеюсь, никто не будет возражать против моей истории, потому что в конце ее хорошие люди счастливы и обрели покой. Мой жизненный опыт небольшой, но, по крайней мере, и я могу спокойно подписаться под словами, сказанными могущественным королем и великим философом о том, что жизненный опыт ни его юности, ни старости не указал ему «праведного спасения».

Мэри Элизабет Брэддон.

(Конец).

Лунный календарь

	<p>7 СР * 01:38 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Беритесь за самые важные ответственные дела, особенно за такие, которые раньше «не поддавались». Сегодня любая работа будет спориться! Удачны финансовые дела.</p>	<p>14 СР * 08:48 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Не поспешайте принятием – потом будет жалеть. Скрывайте от окружающих появляющуюся нерешительность, чтобы вашим «слабым местом» не воспользовались.</p>	<p>21 СР + 19:05 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Прекрасный день для решения денежных вопросов. Вероятно получение подарка. Отношения с близкими порадуют. Удачное время для похода в гости, общения с друзьями.</p>	<p>28 СР + 22:42 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Удачный день для монотонной, рутинной работы. Не беритесь за новое, не пытайтесь усовершенствовать старое. Денег в долг не давайте: если и вернут, то с большим опозданием.</p>	<p>1 ЧТ * 00:25 – начало 21-го лунного дня</p> <p>День подходит для поездок и начала путешествий. Водные процедуры прекрасно скажутся на самочувствии. Полезны физические упражнения и занятия творчеством.</p>	<p>8 ЧТ - 02:06 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Возможны убытки и денежные потери. Воздержитесь от общения с властью и шумными. Разговор с начальником едва ли будет результативным и может закончиться скандалом.</p>	<p>15 ЧТ * 10:12 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Прислушайтесь к интуиции – она остра как никогда. Отличный день для любых экспериментов, смены имиджа, занятий творчеством. Общайтесь с близкими.</p>	<p>22 ЧТ + 20:17 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Рекомендуется принять активное участие в благотворительности. Например, подарить милостыню или раздать старые вещи нуждающимся. Среднее добро вернется.</p>	<p>29 ЧТ - 22:51 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Воздержитесь от посещения многолюдных мест. По возможности оставайтесь дома. Нельзя сегодня проявлять гордыню, лгать и обманывать – сделаете хуже только себе.</p>	<p>2 ПТ + 00:35 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Взаимодействие с другими людьми сегодня происходит просто прекрасно! Вас услышат, поймут и дадут то, чего вы хотите. Главный совет дня: не торопитесь.</p>	<p>9 ПТ - 02:45 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Энергии немного. Вероятны перепады настроения, нежелание заниматься тем, что раньше доставляло удовольствие. Не планируйте ничего важного. По возможности отдохните.</p>	<p>16 ПТ * 11:37 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Какая-то ваша идея, которую недавно считали неинтересной или даже глупой, вдруг получит поддержку. День будет плодотворным, если вы не станете отвлекаться на пустяки.</p>	<p>23 ПТ * 21:08 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Темп жизни ускорится. Многие дела будут решаться быстрее, чем обычно. Энергии у вас много, а вот с концентрацией внимания могут быть проблемы.</p>	<p>30 ПТ + 23:00 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Как и в предыдущие лунные сутки, сегодня рекомендуется уединение. Хорошее время для духовных практик. Возможно прозрение. Не совершайте ничего, за что было бы стыдно.</p>	<p>3 СБ - 00:44 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Сегодня вы можете стать объектом чей-то ревности или злости. Не исключено, что против вас ополчатся некоторые знакомые или коллеги. Проверьте этот день в покое.</p>	<p>10 СБ - 03:38 – начало 30-го лунного дня 04:18 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Подведите итоги предыдущего лунного месяца. Сделайте выводы, обсудите их с теми, кому доверяете. Новых дел не начинайте, важные встречи не планируйте. Лучше почитайте.</p>	<p>17 СБ + 13:03 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Нерешенный вопрос, неожиданно напомнит о себе. Дальше его откладывать нельзя – поставьте все точки над «и» сегодня. Посудки и переезды пройдут легко.</p>	<p>24 СБ - 21:42 – начало 15-го лунного дня 05:37</p> <p>Идеальное время для сбора лекарственных трав: их целебные свойства в день, отмеченный полнолунием, максимальны. От употребления алкоголя воздержитесь.</p>	<p>31 СБ * 23:11 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Творческая энергия сегодня кипит! Вы креативные, смелые и по-хорошему дерзкие! Прекрасное время для коллективной работы. Вы можете стать лидером команды.</p>	<p>4 ВС + 00:53 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Появится сильное желание комфорта и уюта – займите реставровку мебели в доме, сделайте большой ремонт, преобразите интерьер. Хороший день для похода в кино, театр.</p>	<p>11 ВС * 04:46 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Отличное время для начинаний. Диета и упражнения, направленные на похудение, дадут быстрый результат. Будьте щедрыми с теми, кто рядом. Не скупились сегодня.</p>	<p>18 ВС - 14:32 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Вероятны срывы договоренностей, отмена важных дел в последний момент. Но переживать не стоит: вы быстро все наверстаете. Ваш главный враг сегодня – импульсивность.</p>	<p>25 ВС + 22:04 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Отличное время для работы с информацией. Ответ, который вы давно искали, будет найден. Смело беритесь за краткосрочные проекты. Для планирования день подходит мало.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> + Благоприятные дни - Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни * Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 ПН + 01:05 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Чем бы вы сегодня не занялись, сделайте это без спешки. Удачное время для торговли (можно, например, продать ненужные вещи), переезда, командировки.</p>	<p>12 ПН - 06:03 – начало 3-го лунного дня</p> <p>С новой силой могут разгорятся старые конфликты. Проявите мудрость и дипломатичность, чтобы их погасить. Следите за настроением. Его поднимет приятная музыка.</p>	<p>19 ПН - 16:04 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Вы можете быть недовольны поведением кого-то из близких, те, в свою очередь, обуршат свое негодование на вас. Постарайтесь не делать из мухи слона.</p>	<p>26 ПН - 22:20 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Повышается чувствительность – воздержитесь от просмотра грустных, тяжелых фильмов и передач, чтения подобных книг. Уделите больше времени близким.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна 	<p>6 ВТ - 01:19 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Активная деятельность сегодня нежелательна: беритесь за энергию, ее не так много. Не рекомендуется тратить ее на пустую болтовню и участие в распространении слухов.</p>	<p>13 ВТ + 07:25 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Подходящее время для заведений знакомств. Те, с кем сведет судьба, станут верными друзьями и партнерами, хорошими приятелями. Возможны романтические знакомства.</p>	<p>20 ВТ + 17:38 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Не придавайте значения неудачам этого дня: они временные. Энергия раздражения преобразуется в творческую: займитесь хобби, сделайте перестановку в доме.</p>	<p>27 ВТ + 22:32 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Переизбыток сил направьте в творческое русло, дайте себе физическую нагрузку. Держитесь подальше от тех, кто ведет себя агрессивно: вам не удастся их переубедить.</p>
---	--	---	--	--	---	--	---	--	---	--	--	--	---	---	--	--	---	---	--	---	---	---	---	---	--	--	--	---	--	--	--	---	---

Полезные хитрости

- * Чтобы лишний раз не бегать за нужным моющим средством, просто положите сразу все нужное в пластиковый контейнер и носите его из комнаты в комнату.
- * Надоело отмывать жирный противень? Идеальное решение - в следующий раз просто оберните его фольгой или бумагой для запекания. Не пожалейте сантиметров - скажете себе спасибо, когда после приготвления можно будет просто выбросить фольгу и сполоснуть противень.
- * Для любой поверхности очень удобно и очень просто использовать липкий ролик для одежды. Он невероятно эффективно удаляет пыль, и не только. И не нужно ничего ополаскивать, промывать и бояться стряхнуть на пол.



КАК СДЕЛАТЬ УБОРКУ БЫСТРЕЕ И ПРОЩЕ

Чистота и порядок - залог гармонии в доме. Но когда работа до самого вечера, а еще нужно готовить ужин, погулять с собакой, позаниматься с детьми... Как тут все успеть? Чтобы облегчить процесс уборки, воспользуйтесь нашими советами.

Донимают комары?

Маслом аниса отпугни

- * Для отпугивания комаров приготовьте домашнее средство. Смешайте 1 ст. ложку любого одеколона, 8-10 капель гвоздичного масла (или валериановых капель). Этой смесью протирайте открытые части тела.
- * Залейте 1 чайн. ложку сушеных цветков гвоздики или листьев эвкалипта стаканом воды. Кипятите 15 минут, остудите. Добавьте к 25-30 каплям отвара 50 мл любого одеколона. Такое средство отпугивает комаров в течение 40-50 минут.
- * Защитную сетку можно пропитать березовым или сосновым дегтем. Или такой смесью: 10 частей дегтя, 5 частей едкого натра и 100 частей воды. Этим составом смочите защитную сетку и высушите в тени. Срок действия состава - 10-12 дней.
- * Отпугивает насекомых и анисовое масло. Капните его на бумагу, подождите, пока расплывется, и приложите эту ароматную салфетку к лицу и рукам.

На каждый день

- * Остатками обоев можно оформить стену в комнате как лоскутное одеяло: комбинируйте куски одинакового размера.
- * Постиранный галстук гладить утюгом не стоит. Расправьте его и влажным оберните банку с очень горячей водой.
- * Белые разводы на обуви удаляет кондиционер для сухих волос. Протрите им обувь, впитается - отполируйте тряпкой.

1 Включите «уборочную» музыку - таковую, чтобы и настроение поднимала, но и не отвлекала на желание потанцевать.

2 Выкиньте весь мусор разом. Собирать мусор по дому проще одним махом. Вооружитесь большим пакетом и пройдите по всем комнатам. Это легко, и вы сразу видите результат.

3 Соберите все, - что лежит не на месте в одну корзину, и отставьте ее в сторону. После того как вымоете все поверхности, ящики и полочки, вам останется только разложить все вещи по своим местам. Это намного проще, чем постоянно отвлекаться на перестановку отдельных предметов с места на место.

4 Используйте подходящие приспособления и средства для уборки. Пусть для каждой задачи будет свое средство, тряпка или щетка, которое идеально справляется именно с ней. Пыль очень легко вытирать влажными салфетками или специальной тряпкой для сухой уборки. Зеркала идеально полировать обычными бумажными полотенцами. Полы легче мыть, если надевать тряпку не на швабру, а на жесткую щетку. Холодильник, духовку и микроволновку легче мыть специальными салфетками для техники.

5 Убирайтесь в течение дня, чтобы грязь не накапливалась. Например, держите у раковины в ванной губ-

ку, чтобы быстро смахнуть свежую грязь. На кухне сразу после готовки или мытья посуды вытирайте фасады мягким сухим полотенцем.

6 Избавьтесь от всего, что доставляет вам неудобства или дискомфорт. Вам должно быть комфортно убирать и поддерживать порядок. Иначе вы будете все время уваливать от работы. Вот несколько полезных советов.

- * Перейдите на одноразовые полотенца. Ими намного приятнее и удобнее вытирать столешницу, чем мокрой и не свежей тряпкой.

- * Губку для мытья посуды меняйте через каждую неделю.

- * Перед мытьем полов тщательно все пропылесосьте, чтобы лишний мусор и пыль потом не налипали на тряпку.

- * Тряпки после уборки прополощите и отожмите в стиральной машине, а не вручную.

7 Если в доме живет питомец, есть несложный способ собрать все шерстинки. Наденьте на руки влажные резиновые перчатки и проведите по диванам и креслам. Шерсть прилипнет к перчаткам, останется их только сполоснуть.

8 Самым простым и эффективным способом уборки является наведение порядка сверху вниз. Так вы сможете удалить всю пыль, которая оседает на пол во время уборки полок и шкафов. Кстати, то же правило нужно применять и в ванной.

МАСТЕРИЦА



КАК ОФОРМИТЬ ШИРОКИЙ ПОДОКОННИК

Широкий подоконник может стать функциональной частью интерьера. Перед вами 7 идей для оформления небольшого пространства у окна.

Прошли те времена, когда на подоконнике стояли только горшочки с комнатными растениями и фоторамки. Почему бы не превратить эту зону в особенный уголок в доме?

1. Рабочее место. Важно, чтобы, сидя за импровизированным рабочим столом, вы не упирались ногами в холодную стену. Естественный свет, продуманная система хранения и грамотное использование пространства - залог удобного домашнего офиса.

2. Мини-библиотека. Если под подоконником нет батареи, почему бы не устроить там мини-библиотеку? Такой прием не только сэкономит пространство, но и освежит дизайн комнаты.

3. Флорариум. Вы не представляете подоконник без цветов? Тогда на нем можно устроить настоящий флорариум. В первую очередь рассмотрите суккуленты - эти растения могут долго обходиться без воды, и выглядят они необычно. Выбирайте оригинальные горшки разных форм и размеров.

4. Зона для отдыха. Положите несколько ярких подушек и плед на подоконник. Если его ширина позволяет, постелите матрас. В свободные минуты вы с удовольствием расслабитесь на мягком «диванчике» у окна.

5. Барная стойка. Если есть желание поставить барную стойку в кухню, но габариты помещения не позволяют, вспомните про широкий подоконник. Достаточно приобрести два барных стула, и можно наслаждаться видом из окна за чашечкой кофе.

6. Уголок для кота. Эти животные любят сидеть на подоконнике и наблюдать за происходящим в комнате или за окном. Вы можете поставить сюда кошачий домик или обустроить на подоконнике лежанку - питомец оценит!

7. Место для медитации. Расставьте по подоконнику ароматические свечи и благовония. Большой популярностью пользуются свечи с Деревянным фитилем: при горении они имитируют звук дров, потрескивающих в камине. Полное расслабление вам гарантировано!

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ПОТЛИВОСТИ

Я научилась жить с повышенным потоотделением.

Во-первых, я всегда ношу одежду из натуральных тканей. Синтетика - под запретом. Предпочитаю хлопок, а не шелк: на последнем следы от пота видны особенно сильно.

Во-вторых, в моей сумочке обязательно должны быть салфетки, пропитанные антиперспирантом. Также я использую накладки для подмышек - они впитывают влагу.

В-третьих, мне пришлось изменить рацион и убрать из него кофе и острую пищу. Эти продукты усиливают выработку тепла. Если особенно сильно потеют ноги, обработайте стопы детской присыпкой или тальком. Порошок впитает жидкость.

Ирина Лебедева.

ЕСЛИ КОЛЬЦО НЕ СНИМАЕТСЯ С ПАЛЬЦА

Что делать, если кольцо не снимается, а палец уже начал опухать? Главное - не паникуйте. Возьмите любую маслянистую жидкость. Например, вазелин, сливочное или растительное масло. Обработайте кожу вокруг и под украшением, попробуйте пошевелить кольцом вверх-вниз, вправо-влево. Затем снимите его, постоянно прокручивая вокруг пальца.

Также можно окунуть палец в холодную воду (добавьте несколько кубиков льда). Холод помогает уменьшить отек, а значит, украшение будет проще снять. Но не дергайте кольцо резкими движениями, действуете мягко, плавно.

Если же палец начал синеть и терять чувствительность, лучше не экспериментировать и немедленно обратиться к врачу.

Мария Чувашенко.



Когда нужной формы нет

Бывает, что для приготовления пирога без выпечки или слоеного салата нужна разъемная форма. К сожалению, не у всех такая есть. Ее можно заменить пустой коробкой из-под молока или сока и капелькой смекалки. Для самой простой прямоугольной формы просто вырезаем ножом или ножницами две широкие стороны коробки. Кладем ее на блюдо, а дальше внутрь укладываем ингредиенты, например пропитанное сиропом печенье и крем. Потом ставим в холодильник. Достаем, убираем коробку и подаем ровный тортик к чаю. Для сердечка так же отрезаем широкие стенки и получившийся прямоугольник сгибаем в виде сердца. Так же кладем на блюдо и внутрь выкладываем салат. Я готовила так свекольный с грецкими орехами и ароматной заправкой. Аккуратно убираем форму и получаем красивое сердечко на тарелке.

Самира.

Ароматизатор белья

Очень люблю, когда в доме витают приятные ароматы, а потому являюсь поклонницей разных благовоний и ароматических свечей. Обычно покупаю свечи в стеклянных стаканах. Но после того как они выгорят, на дне подсвечника остается еще много ароматного воска, который просто выбросить не поднимается рука. И я придумала, как его использовать с пользой. Нужно растопить остатки воска в микроволновке и залить в силиконовые формочки для льда. Когда воск остынет и вновь затвердеет, достать и разложить на полках с полотенцами, постельным и нижним бельем. Вещи будут приятно пахнуть.

Элина.

Если зеркало испотело

Не люблю, когда в ванной комнате запотевают большие зеркала. С этой проблемой помогает справиться пищевая желатин. Развожу в 1/2 стакана теплой воды 1 чайн. ложку желатина до полного растворения. Смачиваю в растворе салфетку и протираю чистое зеркало. После того как высохнет, никаких пятен и разводов не заметно.

Евгения.



Своими руками

ШАМПУНЬ, ФОЛЬГА И ДРУГИЕ ВЕЩИ ДЛЯ... СТИРКИ

Многие привыкли стирать одежду, используя лишь порошок и ополаскиватель для белья. Оказывается, для стирки могут пригодиться и другие вещи.

Пищевая фольга. Уменьшает статическое напряжение. Когда юбка или платье постоянно «липнет» к ногам, положите в барабан шар из смятой фольги.

Эфирные масла. Достойная заме-

на кондиционеру для белья. Добавьте в отсек для ополаскивателя 0,5 ч. л. вашего любимого эфирного масла, и одежда сохранит приятный аромат.

Шампунь. Используйте шампунь, чтобы удалить следы от косметики с белоснежного воротника рубашки. Нанесите на загрязненные участки немного средства и оставьте на 10-15 минут. После этого стирайте как обычно.

Татьяна.

Почему блины рвутся?

Я долго училась печь тонкие блинчики: они либо рвались, либо прилипали к сковороде. Расскажу, почему это происходило.

Неправильная консистенция теста. Чаще всего блины рвутся по этой причине. Слишком густую массу разбавьте с помощью воды или молока.

Тесто на молоке. Если печь блины только на молоке или кефире, они могут пригореть. Рекомендую добавить в тесто воду (1 часть воды на 2 части молока).

Температура. Первый блин нередко получается «комом» из-за того, что сковорода не успела нагреться. Заранее поставьте ее на максимальный огонь, затем добавьте подсолнечное масло и убавьте огонь до среднего.

Слишком много масла. Лучше всего в момент замешивания теста добавить в него 1-2 ст. л. масла. Специальной кисточкой смазывайте сковороду после каждого блина. Чтобы удалить излишек, обмотайте лопатку бумажным полотенцем, закрепите резинкой и промокните сковороду.

Евгения Красноперова.

Апельсиновые дольки в шоколаде - вкуснее покупных конфет!

Предлагаю приготовить вкусный домашний десерт - апельсиновые цукаты с шоколадом. Сладкоежкам понравится!

Крупные апельсины с толстой кожурой (5-7 штук) вымойте и нарежьте дольками. Положите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и доведите до кипения. Варите 10 минут, затем слейте воду. Снова влейте 2 л холодной воды в кастрюлю, добавьте 2 ч. л. соли. Повторите процесс варки.

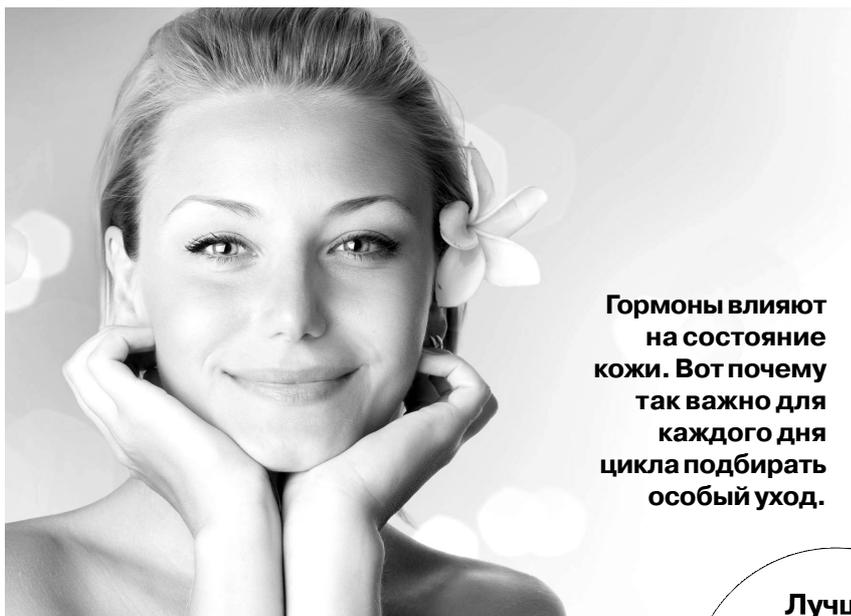
Приготовьте сироп из 1 кг сахара и 0,5 л воды. Добавьте в него 2 палочки корицы, 3 звездочки бадьяна, 5 г лимонной кислоты. Положите в сироп дольки



апельсина, варите на медленном огне 1,5 часа.

Разложите дольки апельсина на пергаментной бумаге, дайте просохнуть. Растопите 200 г темного шоколада на водяной бане, окуните цукаты в горячий шоколад и снова выложите на пергамент. Через 2 часа можно наслаждаться домашними конфетами с чаем.

Анастасия Бурнуова.



Гормоны влияют на состояние кожи. Вот почему так важно для каждого дня цикла подбирать особый уход.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ПО ДНЯМ ЦИКЛА

В течение менструального цикла в организме меняется уровень содержания в крови гормонов эстрогена и прогестерона. Их избыток или недостаток влияет на состояние кожи. Держать ситуацию под контролем поможет уход, подобранный в соответствии с каждой фазой цикла.

1-5-й дни цикла:

акцент на увлажнение

В данный период уровень эстрогена в организме понижен, из-за чего коже может не хватать влаги. Дерма выделяет больше себума, увеличивается вероятность появления высыпаний. Агрессивные средства (спиртосодержащие, с салициловой кислотой, а также скрабы, пилинги и скатки) в этот период замените мягкими - желательна пометка «для чувствительной кожи». Для утреннего умывания подойдут пенка или мусс, для вечернего - гель. Вместо плотного питательного крема используйте легкий увлажняющий, чтобы не перегружать кожу. Также пользуйтесь матирующими салфетками, которые хорошо справляются с повышенной жирностью дермы. Локальные подсушивающие средства помогут избавиться от высыпаний.

6-12-й дни цикла:

питание дермы

Содержание гормона эстрогена в крови растет, благодаря чему усилива-

ется выработка коллагена. Кожа становится более упругой и подтянутой.

Работа сальных желез нормализуется, высыпаний становится меньше. Вернитесь к базовому уходу. Допустимо использовать средства с ретинолом и пептидами, кислотные пилинги. Подсушивающими масками (например, с белой глиной) лучше не злоупотреблять.

Сделайте ставку на увлажнение и питание кожи. Подойдут сыворотки с гиалуроновой кислотой, тканевые маски с алоэ, увлажняющие средства с медом. Пользоваться ими желательнее не реже чем два раза в неделю.

13-20-й дни цикла: глубокое очищение

В эти дни уровень гормона эстрогена достигает пиковых значений. Повышается выработка себума. Кроме того, активно вырабатывается меланин: кожа становится особенно чувствительной к солнечным лучам.

Глубокое очищение дермы поможет избежать появления угрей и прыщей. Очищайте кожу в два этапа: сначала наносите гидрофильное масло, которое удалит макияж, затем - пенку, которая смывает остатки масла.

Перед выходом на улицу обязательно наносите крем с SPF-фильтром. Также рекомендовано проведение косметологических процедур с накопительным эффектом - микротоков, мезотерапии, ферментотерапии и пр.

21-25-й дни цикла:

ставка на легкие текстуры

Уровень гормона эстрогена приходит в норму, благодаря чему кожа становится плотнее. Усиливается работа сальных желез: может появиться жирный блеск, происходит закупоривание пор. Повышается вероятность возникновения пигментации на лице в области декольте.

Вместо плотных косметических продуктов с маслами используйте легкие сыворотки, гели и кремы. Также допустимо применять щадящие отшелушивающие средства (без крупных абразивных частиц), чтобы избежать закупоривания пор. В течение дня распыляйте на кожу лица термальную воду. Следите за тем, чтобы не возникало ощущения сухости, не забывайте пользоваться солнцезащитными средствами.

26-28-й дни цикла:

борьба с высыпаниями

Резко падает уровень гормонов эстрогена и прогестерона. Появляются выраженные высыпания - в том числе болезненные подкожные, дерма становится особенно чувствительной к новым косметическим средствам. Кроме того, повышается вероятность отеков, поскольку в этот период в организме задерживается вода.

К базовому уходу добавьте успокаивающие, противовоспалительные средства. Подойдет косметика с пометкой «для проблемной кожи».

Используйте кремы с цинком, экстрактом ромашки, календулы, альгинатные маски. Чтобы избавиться от отеков, делайте лимфодренажный массаж, а также по утрам протирайте кожу лица кубиками льда. Можно добавить в них отвар ромашки: он даст дополнительный успокаивающий эффект.

За несколько дней до начала нового цикла используйте подсушивающие антибактериальные средства - скрабы, пилинги, гоммажи, маски. Они помогут избежать появления воспалений.



При появлении первых признаков старения косметологи сегодня советуют использовать тейпы. Так можно избавиться от мелких морщин и подтянуть кожу. Результат будет более заметным, если совмещать тейпы с фейсбилдингом, пилингами и другими косметическими процедурами.

Новое слово в омоложении

Возрастные изменения в коже происходят из-за ослабления лицевых мышц. Дерма провисает, образуются морщины.

С 30 лет можно начинать пользоваться тейпами. Это хлопковая лента, обладающая эластичными свойствами. С обратной стороны находится гипоаллергенная клеевая основа, благодаря которой тейп фиксируется на коже. После фиксации тейпа дерма расслабляется, уменьшается давление на сосуды, снижается мышечная активность, уходят гипертонус и отечность. Спустя некоторое время улучшается питание клеток, ускоряются процессы регенерации.

От фиксации до снятия

Кожа должна быть чистой и обезжиренной - возьмите любое очищающее средство с содержанием спирта. Благодаря этому будут лучше фиксироваться.

Слегка разогрейте кожу 5-минутным массажем. Достаточно легких похлопывающих и пощипывающих движений. Подержите тейп в течение минуты между ладоней, чтобы нагреть его. Наклеивать полоски следует без дополнительного натяжения. Главное - зафиксировать «якорь» - основание тейпа. Двигайтесь от центра к периферии. Приклеенный тейп оставьте на время от 30 минут до 8 часов. Если вы пробуете процедуру впервые, начать лучше с получаса. Активные пользователи оставляют полоски на ночь, однако спать в таком случае следует только на спине. Перед употреблением слегка пропитайте тейпы косметическим маслом. Снимайте полоски аккуратно, чтобы не травмировать кожу. Затем умойтесь и нанесите на кожу увлажняющий крем.

Индивидуальный курс

Для достижения стойкого эффекта требуется курс из 20 процедур тейпирования

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЛИЦА

Тейпирование также применяется для лечения патологий опорно-двигательной системы. Так, тейпы помогают при нарушении осанки и сколиозе. В этом случае они снижают тонус и растягивают мышцы со стороны сгибания позвоночника, а на стороне разгибания дают противоположный эффект. Для заметного результата требуется дополнительное укрепление мышечного корсета физическими упражнениями.



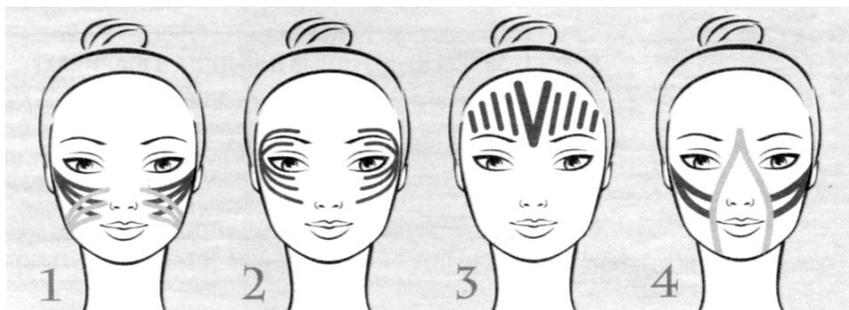
ТЕЙПЫ ДЛЯ ЛИЦА ВЕРНУТ МОЛОДОСТЬ

Тейпирование, которое сегодня называют альтернативной пластическим операциям. Процедура позволяет коже быть свежей и подтянутой.

- 1. Убрать носогубные складки.** Отрежьте три тонкие полоски, равные расстоянию от уха до носогубных складок. Разместите вокруг рта. Длина трех других полосок должна быть равна расстоянию от угла нижней челюсти до носогубных складок. Точка их фиксации - нижняя челюсть.
- 2. Избавиться от мешков под глазами.** Длина тейпа должна соответствовать расстоянию от виска до внутреннего уголка глаза. Всего используйте пять полосок. Две разместите сверху: одну над бровью, другую под ней. Остальные три зафиксируйте веерообразно под глазом. Нижняя полоска - на уровне носа.
- 3. Сократить морщины на лбу.** От-

режьте две полоски шириной 1,5 см и длиной, равной расстоянию от межбровья до начала роста линии волос. Разместите их на лбу в виде буквы V. По обе стороны от буквы расположите более тонкие и мелкие тейпы - по четыре штуки справа и слева.

- 4. Подтянуть скулы.** Вам понадобятся две длинные тонкие полоски. Наклейте их буквой V так, чтобы ее вершина оказалась между бровей. Полоски при этом должны огибать нос и губы. Далее отрежьте еще четыре полоски: длина каждой - расстояние от уха до уже наклеенных полосок. Слева и справа разместите по два тейпа веерообразно, точка фиксации - ушной хрящик.





ГОТОВИМ НА ГРИЛЕ

Как аппетитно выглядят блюда, обжаренные на гриле! Овощи, курочка, индейка, рыбка, мясо, домашние колбаски - просто объедение!

Перед приготовлением на гриле продукты можно замариновать - это придаст блюду особый аромат и сделает вкус более выразительным. Жарить можно как на угольном гриле или в духовке в режиме «гриль», так и на специальной сковороде с ребристой поверхностью. Готовое блюдо подавайте с любимым соусом.

Овощной микс

Понадобится: цукини - 1 шт., перец болгарский сладкий - 2 шт., помидоры черри - 10 шт., лимон - 1/2 шт., чеснок - 2 зубчика, масло оливковое - по вкусу, соль и перец черный молотый - по вкусу, базилик сушеный и паприка молотая - по 1-2 щепотки.

Сладкий перец нарежьте большими квадратиками, цукини - кружочками. Помидоры можно оставить целыми. В глубокой миске соедините все овощи, добавьте специи и пропущенный через пресс чеснок. Влейте оливковое

масло и сок лимона. Перемешайте, накройте миску пищевой пленкой и уберите в холодильник на 40-50 мин. Обжарьте овощи на гриле с двух сторон.

Стейки из говядины

Понадобится: говядина (молодая) - 400 г, соль и перец черный молотый - по вкусу, масло оливковое - 1 ст. л., чеснок - 2 зубчика, розмарин свежий - 1 веточка, масло сливочное - 30 г, лимон - 2 кружочка.

Стейк комнатной температуры оботрите и обсушите бумажным полотенцем (не мыть!). Посолите и поперчите с двух сторон. Смажьте маслом. Выложите в раскаленную сковороду-гриль, слегка уменьшите огонь, выложите стейки. Обжарив стейки с одной стороны, переверните, «обстучите» зажаренную сторону веточку розмарина, затем натрите наколотой на вилку половинкой зубчика чеснока, потом смажьте короч-

ку маслом. Переверните, повторите. Далее, придерживая стейки кулинарными щипцами, обжарьте с торцов, вытапливая жир.

Переложите стейки в сковороду с крышкой и готовьте 5 мин. в духовке, разогретой до 180 градусов. Выньте, дайте «отдохнуть».

В мисочке соедините сок из сковородки и 4-5 капель лимонного сока. Полейте стейки. Подавайте со свежей зеленью или овощами-гриль.

Домашние колбаски из индейки

Понадобится: индейка (мякоть) - 1000 г, сливки (33%) - 400 мл, масло сливочное - 4 ст. л., лук репчатый - 2 шт., перец белый молотый - 1 ч. л., соль - 2 ч. л., орех мускатный молотый - 1 ч. л., оболочка для колбасы натуральная - 1-2 упаковки (в зависимости от ее длины).

Оболочку (продается в супермаркетах и интернет-магазинах) тщательно промойте, залейте холодной водой на 10 мин.

Лук пассеруйте на сливочном масле до прозрачности.

Мясо вместе с луком дважды пропустите через мясорубку. Добавьте соль, специи, сливки и хорошо вымешайте. Заполните фаршем оболочку, завязав свободные края нитью и перевязав через каждые 10 см. Перед обжаркой проколите колбаски острой иглой в нескольких местах, чтобы не полопались во время приготовления. Обжарьте на гриле.

Лосось в лимонно-горчичном маринаде

Понадобится: лосось - 1 кг, лимон - 1-2 шт., горчица - 2 ч. л., уксус бальзамический - 2 ст. л., соль и перец - по вкусу, масло оливковое - 5 ст. л.

Из половинки лимона отожмите сок, соедините с оливковым маслом, уксусом, солью, перцем и горчицей.

Рыбу нарежьте кусками, поместите в приготовленный маринад на 1 ч.

На смазанную решетку уложите куски лосося и обжарьте до готовности.

Оставшийся лимон нарежьте тонкими ломтиками. Подавайте рыбу со свежими овощами, зеленью и ломтиками лимона.



Стейки из говядины



Домашние колбаски из индейки



Лосось в лимонно-горчичном маринаде

ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНО-СВЕКОЛЬНЫЙ СУП

2 л воды, 500 г помидоров, 600 г свеклы, 300 г картофеля, 350 г свежих огурцов, 3 яйца, 5 сладких перцев, 2/3 стакана сметаны, зеленый лук, петрушка, соль.

Помидоры нарежьте на дольки и посолите. Когда овощи настоятся, отожмите через марлю томатный сок. То же самое сделайте и со свеклой. Отжатую массу залейте водой и варите не дольше 20 минут. Процедите, охладите и добавьте сок. Вареные яйца и картофель порежьте. Потушите перец, охладите и тоже порежьте. Очищенные огурцы нарежьте кубиками. Соедините все ингредиенты с овощным отваром, заправьте сметаной. Добавьте соль, лук, петрушку.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНКИ И ЯИЦ

500 г куриной печени, 6 яиц, пучок укропа, соль, перец, сливочное масло для смазывания.

Печенку нарежьте на средние кусочки, переложите в сотейник, залейте холодной водой. Доведите до кипения и проварите до полуготовности. Слейте бульон, печенку немного остудите. Сварите 3 яйца и нарежьте на средние кубики, добавьте к печенке. Оставшиеся яйца взбейте и залейте печенку и яйца, посолите, поперчите, добавьте измельченный укроп. Переложите в форму и запекайте при 180 градусах 25-30 минут.

ЛЕПЕШКИ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

300 г муки, 200 мл кефира, 200 г творога, зеленый лук, петрушка, укроп, 1 чайн. ложка сахара, по 1/2 чайн. ложки соли и соды, 15 мл растительного масла, 50 г сливочного масла.

Смешайте соль, сахар, соду и кефир. Добавьте измельченную зелень, примерно 2 ст. ложки, творог и растительное масло. Перемешайте. Всыпьте просеянную муку, замесите тесто, заверните его в пленку и оставьте на 20 минут. Обомните тесто, сформируйте лепешки толщиной 3-4 мм и жарьте их по 3 минуты с каждой стороны на сухой сковороде под крышкой. Готовые лепешки смажьте растопленным сливочным маслом.



АБРИКОСОВО-ЙОГУРТОВЫЙ ТОРТ

На 12 порций: 200 г муки, 1 щепотка соли, 75 г сахарной пудры, 125 г сливочного масла. Для крема и украшения: 600 г абрикосов, 150 г сахара, 50 г миндальных листочков, 10 г белого желатина, 500 г йогурта, 2 пакетика ванильного сахара, 100 мл бренди, 250 мл сливок, 150 г бисквитного печенья



Вымесить тесто, смешав муку, соль, сахарную пудру и сливочное масло. Завернуть в пищевую пленку и убрать на 30 мин в холодильник. Абрикосы очистить от кожицы, разрезать пополам и удалить косточки. Довести до кипения 250 мл воды с 2 стол. ложками сахара, около 5 мин тушить абрикосы, затем откинуть на дуршлаг. Обжарить миндаль. 75 г сахара карамелизировать в 1 стол. ложке воды. Добавить миндаль. Массу выложить на бумагу для выпекания, дать застыть. Нагреть духовку до 190 градусов. В разъемную форму выложить тесто и наколоть вилкой. Выпе-

кать 15 мин, затем вынуть. Замочить желатин. Перемешать йогурт, ванильный сахар, остатки сахара и бренди. Желатин отжать, растворить, добавить в массу. Остудить. Взбить сливки и ввести в крем, как только он начнет желироваться. Бисквитное печенье порубить. Абрикосы, за исключением нескольких, мелко нарезать и вместе с кусочками бисквитного печенья перемешать с кремом. Корж заключить в кольцо, сверху выложить крем и выставить на 4 ч на холод. Украсить торт миндалем и отложенными половинками абрикосов, а также, по желанию, листиками мяты.

СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

При приготовлении карамелизованного миндаля для украшения йогуртового торта лучше плавить сахар в светлой сковороде или кастрюле, постоянно помешивая. Это позволит вам видеть степень готовности карамели.



КЛЕМАТИС: КРАСИВЫЙ И НЕПРИХОТЛИВЫЙ

Это растение хорошо разрастается, пышно цветет и чудесным образом преображает все вокруг.

Существует стереотип, что клематис прихотлив. На самом деле это не так. А вот то, что это растение шикарно выглядит, абсолютная правда. И садоводы его за это обожают!

Куда посадить?

Клематисам подойдет не каждое место. Например, сплошной забор из металлопрофиля, который в жару сильно нагревается, погубит прекрасную лиану. А вода, льющаяся с крыши у стены

дома, превратит клумбу в болото - растение в таком месте расти не будет. Так куда же посадить клематис? Нужно выбрать солнечное место, с хорошо дренированной почвой и низким залеганием грунтовых вод. В плотные почвы перед посадкой необходимо внести песок и сделать на дне посадочной ямы дренажный слой - например, из мелкого щебня. Для засыпки стоит использовать смесь перегноя или компоста с дерновой землей и небольшим добавлением золы.

Корневая система у клематиса мощная, так что посадочная яма должна быть объемной - не менее 60x60 см. Корневую шейку при посадке заглубляют на 5-10 см. Так куст будет более мощным. После посадки растение мульчируют и до укоренения притеняют.

Для пышного цветения

В первый год-два после посадки клематиса можно не подкармливать. А вот дальше - обязательно, иначе лиана не сможет нарастить мощную листовую массу с большим количеством цветков. Каждую весну растению следует поливать известковым молоком (150 г гашеной извести на 10 л воды), а также водным раствором куриного помета, настоем коровяка или мочевиной. Свежий навоз и хлорсодержащие удобрения не подойдут. Летом под клематис подсыпают компост и подкармливают калийно-фосфорными удобрениями. Осенью вносят золу. Помимо подкормок, клематисы требуют регулярного полива. При недостатке влаги их цветение будет слабым.

Подготовка к холодам

Осенью растение обычно обрезают и укрывают. Обрезка проводится в зависимости от вида клематиса. Лианы, которые цветут весной на побегах прошлого года, обрезают осенью, оставляя около 1,5 м. Некоторые садоводы их вообще не трогают, удаляя лишь засохшие, загнивающие и слабые побеги. Клематисы, цветущие на побегах прошлого и текущего года, обрезают дважды. После цветения удаляют побеги прошлого года, а осенью наполовину обрезают побеги текущего года.

КАК ВЫРАСТИТЬ ГЛАДИОЛУСЫ

Пики статных гладиолусов, как стрелы амура, каждое лето поражают сердца садоводов. Но, чтобы цветение состоялось, нужно знать о нюансах капризных растений.

Гладиолусы высаживают, когда почва прогревается до 8-10° на глубине 10 см. Если поспешить и посадить в холодную землю, луковицы могут загнить. Упустите момент - и почва станет слишком сухой.

Идеальная луковица.

Какая она?

Подготовку луковиц следует начинать за две недели до посадки. Внимательно осмотрите их, все поврежденные луковицы с подозрительными пятнышками удалите. Шелуху нужно снять (кроме деток - их очищают непосредственно перед посадкой, чтобы не высохли) и выдержать в дезинфицирующем растворе. Можно использовать биопрепараты или раствор марганцовки: 1 г перманганата калия на 10 л воды. Также подойдет чесночный настой: 250 г измельченного чеснока залейте 10-литровым ведром воды и оставьте на 2

часа. Луковицы выдержите в растворе в течение 30 минут, а потом выложите в светлое место в один ряд - на яровизацию.

Если вы покупаете луковицы, обратите внимание, что для посадки не подойдут слишком крупные (больше 5 см в диаметре) с огромным вогнутым донцем и большим количеством росточков. Идеальная луковица - здоровая, чистая, диаметром 3-4 см, с одним-двумя ростками и светлыми корневыми бугорками.

Клумба-красавица

Гладиолусы любят солнечные места и рыхлую почву. Это высокие цветы, их нельзя сажать на открытом месте: могут сломаться из-за ветра. Лучше защитить цветы стеной или забором. Хорошо, если предшественниками гладиолусов будут бобовые. Они отпугивают проволочни-



ка и обогащают почву ценными веществами.

Клумбу делают неширокую, перекапывают примерно на полметра в глубину и вносят мочевину. Для посадки готовят канавку и посыпают ее песком. Взрослые луковицы высаживают через каждые 20 см. Деток сажают чаще - через каждые 10 см. Засыпают луковицы плодородной почвой и поливают. Позже растения поливают примерно раз в неделю. А как только луковицы прорастут и листья немного вытянутся, гладиолусы нужно мульчировать перегноем.

Фифочка	Паяц в лаптях	Желанный гость на языке	Она в юбке	Запрещена в заповеднике	"Лицо" гривенника	Вертикальная опора	Ходок к святым местам													
				"Сестра" анчоуса				Роша с колесом	Отонёк перед образом	Нынешняя подача	Родина зонтика									
	Навязчивое приставание	Скелет конструкции			"Подземелье" на суде				... имущества	Стягивает талию	Двойка в зачётке									
				Будущий бычок (разг.)				Покрывало для лошадей												
	Исключительный слон	Сладость в чае			Избирательный райончик		Персия ныне	Зенит славы												
	Ржа для химика	Собрать софы и ottomankи	Значный земледелец	Помощь деньгами							Кольский фосфат	Полнейшее равнодушие								
	Усадьба амиго				Сорняк к пусиному столу	Сокол-рыболов	С подюкнника на грядку													
			Птица из ржанювых				Поток, сгубивший Чапая	Праздник - мед рекой		Бой на младенцах	Косметический "студень"									
Баран с горных вершин	Митом разбогатевший				Паучий зверёк					Быкиня с вилкигах										
				Главный вузовец					Уважение у мэтру											
Юный любитель природы	Предлог для выпивки				Закваска в тесто					Перец острый острый										
Офицер УГРО (разг.)				"Пепси" по-русски					Текст в журнале											

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №26

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Скопа. Почта. Гена. Пастила. Кашпо. Комитет. Смак. Тара. Иа. Узи. Рапс. Букв. Ар. Раба. Ирак. Скос. Писака. Алиса. Помол. Сигнал. Кант. Сноха. Окраина. Скок. Текст. Ужас. Кар. Лирик. Триада. Каюта. Ушко. Роу. Волос. Акцент.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Впадина. Просак. Рис. Сосед. Кумир. Ключ. Сито. Икс. Салки. Трал. Лом. Ани. Агама. Тризна. Укус. Икра. Припас. Скатка. Пакет. Сари. Иск. Срок. Ата. Бас. Гном. Рубака. Нок. Каре. Азу. Крах. Дадон. Азов. Икота. Лат. Раут.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
 ISSN 1987-6009
 9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

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

ЦЕНА 2 лари.

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

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

Домашние любимцы

ПУШИСТЫЙ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

Считается, что кошка - независимое существо, которое не показывает свою привязанность хозяину. Однако в трудный момент питомец может оказаться рядом, как настоящий ангел хранитель.



Роковая ночь разделила жизнь Джоша и Летиции на до и после. Супруги, вернувшись с вечеринки в свою квартиру в Чикаго, легли спать. Они были так вымотаны, что не проснулись, когда в доме начался пожар. Комнаты стали наполняться дымом, и 13-летняя кошка Бейби забила тревогу: она начала отчаянно мяукать. Но хозяева ничего не слышали... Тогда Бейби запрыгнула на кровать и принялась кусать Джоша за руки и за ноги. Наконец, животному удалось разбудить хозяев, правда, огонь уже был повсюду. Пара чудом успела выбежать из квартиры, захватив с собой пушистого ангела-хранителя.

Некоторые ученые уверены: домашние животные способны предчувствовать беду. Например, кот Том из Америки предупредил свою хозяйку Сью о раке. Женщина всегда гордилась своим дружелюбным, ласковым питомцем, поэтому очень удивилась, когда Том начал вести себя странно. Кот вдруг стал прыгать на спину Сью, царапать ее поясницу и громко мяукать. Однажды он так сильно поцарапал хозяйку, что та решила обратиться к врачу. Обследование выявило у женщины раковую опухоль - ровно в том месте, к которому постоянно прикасался кот. Том помог хозяйке вовремя обнаружить заболевание, поэтому Сью успешно прошла лечение.

КАК ПИТБУЛЬ ПОДРУЖИЛСЯ С БЕРЕМЕННОЙ КОШКОЙ



довать во двор. Аид привел мужчину к своей будке, где оказалась та самая бездомная кошка, вот-вот готовая родить.

Когда у кошки начались схватки, Аид в зубах принес ей свою

Питбуля все обходили стороной: грозный вид Аида пугал и людей, и животных. Никто не ожидал, что пес подружится с кошкой и совершит ради нее удивительный поступок.

Однажды Хуан, хозяин питбуля по кличке Аид, заметил, что во дворе его дома все чаще появляется кошка. Пес не проявлял к ней никакого интереса, казалось, животное игнорирует незваную гостью. Каково же было удивление Хуана, когда через несколько дней питомец подошел к нему и потянул за рукав, словно приглашая хозяина после-

подстилку, на которой обычно лежал в доме. Также пес «подарил» гостье свои игрушки.

Вскоре на свет появились два котенка, и все кошачье семейство переехало в теплый дом. Пес провел ночь рядом с новоиспеченной матерью, не проявляя ни малейших признаков агрессии. Он радовался прибавлению не меньше, чем кошка. Вот так грозный питбуль стал лучшим другом бездомной кошки. Хуан не смог разлучить их, поэтому теперь он счастливый обладатель четырех питомцев.

РЕТРИВЕР «ОГРАБИЛ» ЖУРНАЛИСТКУ

Нахальный золотистый ретривер стал звездой Интернета благодаря своей выходке в прямом эфире. Журналистка рассказывала о том, какая погода ожидается на неделе, но узнать прогноз и полюбоваться красивым видом зрителям не удалось: в кадре неожиданно появился пес. Возможно, он принял

ярко-зеленый микрофон за игрушку или просто мечтал, чтобы его показали по телевизору. Так или иначе, прогноз погоды превратился в вестерн: пес принялся убежать с украденным сокровищем, а журналистка пыталась его догнать. К счастью, корреспондентка все-таки настигла похитителя.





Звездные образы

Эль Фаннинг

Актриса повторила легендарный образ, который можно увидеть на архивных фотографиях Кристиана Диора. Объемную полупрозрачную блузку с бантом и пышную юбку А-силуэта дополнили лодочки на тонких ремешках и черная шляпка в сеточку.



Николь Кидман

На открытие Каннского кинофестиваля Николь Кидман надела пышное платье-бюстье от модного дома «Диор». Оно выполнено из шелковой органзы и украшено нежными цветами. Завершили образ яркие розовые лодочки, серьги гвоздики и макияж с акцентом на губы. Женственно и сексуально!

Кейт Мидлтон

Герцогиня Кембриджская предпочитает стиль нью-лук для официальных мероприятий. Кейт Мидлтон носит не только платья, но и пальто с расклешенной юбкой и приталенным силуэтом. Из аксессуаров герцогиня выбирает оригинальные шляпки под цвет верхней одежды.



Екатерина Шпица

Актриса на фестивале «Кинотавр» появилась в ретро-образе и не прогадала. Красная помада на губах, «голливудская волна» и пышное платье с открытым декольте - удачный выбор. Корсет, который надела Екатерина, подчеркнул хрупкие плечи и грудь.

Как это выглядит сегодня

В наше время нью-лук обрел второе дыхание. Элементы этого стиля дизайнеры используют для создания вечерних или свадебных нарядов. Платье А-силуэта или платье-рубашка с широким поясом, который подчеркивает талию, - удачный выбор для повседневного образа. Пышная юбка сочетается с укороченным жакетом, туфлями лодочками. И не забудьте об аксессуарах - аккуратных шляпках, платках и лаконичных украшениях.





ИТАЛЬЯНСКАЯ ФОКАЧЧА

Мука пшеничная - 350 г, дрожжи сухие быстросействующие - 2 ч. л., сахар - 1 ст. л., соль - 1/2 ч. л., масло оливковое - 3 ст. л., помидоры черри - 10 шт., оливки - 20 шт., розмарин - 2 веточки, травы итальянские (сухая смесь) - 1 ч. л., соль морская - 1/2 ч. л.

Разведите дрожжи и сахар 200 мл теплой воды, оставьте на 5-7 мин., до появления «шапочки». Соедините опару, просеянную муку, соль и 2 ст. л. масла. Вымешайте эластичное нелипкое тесто. Скатайте в шар, слегка смажьте маслом. Поместите в миску, накройте полотенцем и оставьте в тепле на 45-60 мин. (до увеличения в объеме в 3-4 раза). На листе пергамента скатайте «колбаску» диаметром 1-1,5 см. Сверните спиралью. Накройте пленкой, оставьте на 20 мин. Черри и оливки слегка вдавите в тесто по линии стыка, оставьте на 15-20 мин. Посыпьте фокаччу солью, смесью трав и листочками розмарина. Выпекайте в разогретой до 200 градусов духовке 15-20 мин.



ОВСЯНЫЙ ХЛЕБЕЦ

Бананы переспелые - 3-4 шт., смесь муки цельнозерновой пшеничной и овсяной - 1,5 стакана, масло растительное - 1/4 стакана, яйца - 2 шт., сахар тростниковый - 2 ст. л., разрыхлитель - 1 ч. л., экстракт ванильный - по вкусу, соль - щепотка, семечки тыквенные и орехи грецкие (ядра) - по 1/2 стакана.

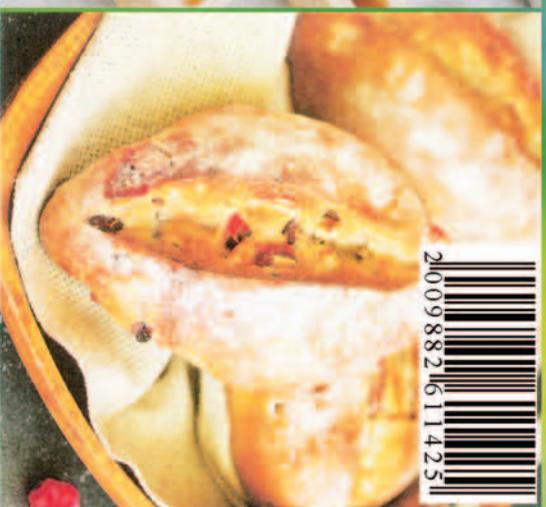
Бананы разомните вилкой - должно получиться 1,5 стакана пюре. Добавьте масло, всю муку, соль, разрыхлитель, яйца, сахар и ванильный экстракт. После введения каждого ингредиента тщательно перемешивайте, чтобы не было комочков. Вымешайте тесто с помощью кулинарной лопатки, подсыпая половину измельченных орехов и семечек. Перелейте тесто в прямоугольную форму, застеленную смазанным пергаментом. Сверху посыпьте оставшимися орешками и тыквенными семечками. Поместите в предварительно разогретую до 180 градусов духовку, выпекайте хлеб около 1 ч. (готовность проверяется деревянной шпажкой). Немного остудите готовый хлеб в форме и вынимайте.



СЫРНО-ЧЕСНОЧНЫЕ БУЛОЧКИ

Для теста: мука пшеничная - 250 г, молоко - 125 мл, масло сливочное - 56 г, сахар и дрожжи сухие - по 1 ч. л., соль - 1/2 ч. л. Для начинки: сыр сливочный (мягкий) - 180 г, чеснок сушеный - 3 ч. л., соль - 1/4 ч. л.

Для теста соедините просеянную муку, теплое молоко, расплавленное сливочное масло, сахар, дрожжи, соль. Вымешайте тесто, накройте, оставьте в тепле на 1 ч. Для начинки смешайте сыр с чесноком и солью. Тесто разделите на 8 частей, скатайте шарики, выложите на противень, застеленный смазанным пергаментом, оставьте на 10 мин. Выпекайте при 180 градусах 25 мин. Булочки нарежьте сверху (чтобы получились 6-8 «лепестков»). В разрезы отсадите начинку. Окуните булочки в газурь (соотнос. 1 яйцо, 150 г расплавленного сливочного масла, 3 ст. л. молока, по 2 ст. л. майонеза и меда, 1 ч. л. тертого чеснока). Верните на противень и выпекайте еще 10 мин.



ХЛЕБ С ОРЕХАМИ И СУХОФРУКТАМИ

Мука пшеничная - 375 г, мука ржаная обойная - 125 г, курага, чернослив и орехи - по 75 г, дрожжи сухие - 6 г, соль - 1 ч. л. с горкой, мед - 1 ч. л., вода - 350 мл.

В 70 мл теплой воды разведите мед и дрожжи. Тщательно размешайте, влейте остальную воду. В миску просейте пшеничную муку, всыпьте ржаную, перемешайте. Введите соль и подшошдую опару, замесите тесто. Добавьте нарезанные сухофрукты и орехи. Накройте полотенцем, оставьте в тепле на 1 ч. (до подъема втрое). Слегка обомните, разделите на 2-4 части. Сформируйте хлебцы, выложите на противень, обильно посыпанный мукой. Присыпьте хлебцы мукой, накройте полотенцем, чтобы поднялись. Сделайте сверху продольные разрезы. Разогрейте духовку до 250 градусов. Постарайте на дно емкость с водой, убавьте температуру до 220 градусов, выпекайте 5 мин., затем 30 мин. при 180 градусах.

