

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСОЗНАНИЕ

№18

май 2022

цена:
2,5 лари

Лунный
календарь

стр.32

Модные
вещи

стр.2, 43

Гороскоп
на май

стр. 20, 21

Где найти
гормоны счастья

стр. 7

7 самых тихих
пород собак

стр.42

Лили Джеймс:
“Дорога к славе”

стр.16-17



Будь в цвете! Яркие сочетания

Этой весной дизайнеры предлагают нам сделать ставку на яркие сочетания. Рассказываем, какие цвета идеально гармонируют друг с другом в повседневном гардеробе.

Голубой и бежевый

Нейтральный бежевый цвет сочетается не только с базовыми оттенками (белый, черный). С голубым или бирюзовым оттенком бежевый смотрится свежо. Такое сочетание напоминает небо с облаками, настраивает на игривый лад.

Дизайнеры рекомендуют комбинировать как яркие насыщенные оттенки, так и пастельные. Образы в таком цветовом сочетании подойдут для повседневных офисных луков.



Розовый и черный

В этом сезоне классический, базовый, строгий черный подружился с романтичным и нежным розовым оттенком. Используя в качестве основного цвета в образе розовый, дополните его черными аксессуарами. Так вы создадите сдержанный, но в то же время элегантный наряд. Для вечерних луков подойдет черное лаконичное платье с нежно-розовым декором.



ДЖЕЙ ЛО ОБЪЯСНИЛА, ПОЧЕМУ РАССТАЛАСЬ С БЕНОМ АФФЛЕКОМ 20 ЛЕТ НАЗАД



Дженнифер Лопес объяснила, что они с Беном Аффлеком расстались 20 лет назад из-за давления.

Американская певица и актриса Дженнифер Лопес объяснила, почему рассталась около 20 лет назад с актером Беном Аффлеком, с которым они с прошлого года снова вместе.

Как заявила сама Джей Ло в интервью Rolling Stone, она и Аффлек в свое время в силу молодого возраста не смогли справиться с давлением со стороны, что и привело к их разрыву на долгие годы.

«Мы были так влюблены друг в друга, это было просто замечательное время, но нас постоянно критиковали, и это разрушило наши отношения изнутри, мы были еще

слишком молоды, чтобы разобраться в этом и справиться с негативом и сплетнями», — поделилась Лопес.

В начале апреля Дженнифер Лопес подтвердила помолвку с Беном Аффлеком. Она опубликовала видео, где на руке у нее красуется кольцо с роскошным зеленым камнем. По ее словам, Бен сделал ей предложение, пока она была в ванне с пеной.

Звезды были одной из самых известных пар в начале 2000-х. Они были помолвлены, но расстались в 2004-м, после чего каждый завел свою семью, обзавелся детьми, а потом развелся и успел повстречаться с другими. Однако в 2021 году пара неожиданно для поклонников воссоединилась.

БРИТНИ СПИРС РАССЕКРЕТИЛА СВОЮ БЕРЕМЕННОСТЬ



Долгие годы живя под опекой своего отца, Бритни не могла не только распоряжаться собственными деньгами, но и забеременеть — ее отец попросту ей этого не позволял!

Но, к счастью, певице удалось вырваться из-под опеки, и в конце прошлого года они с Сэмом Асгаром объявили о своей помолвке, а теперь вот Бритни порадовала своих поклонников еще и вестью о том, что у них будет ребенок! Для Сэма малыш станет первенцем, а у 40-летней Бритни это будет уже третий ребенок — у нее уже есть 16-летний сын Шон и 15-летний сын Джейден, рожденные ею в браке с танцором Кевином Федерлайном!



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

АКТЕРА ДЖОЗЕФА ГАТТА АРЕСТОВАЛА ПОЛИЦИЯ

Звезда «Игры престолов» был арестован за секс-переписку с несовершеннолетними. Джозефа Гатта взяли под стражу после обыска в его доме — актеру было предъявлено обвинение в «связи с несовершеннолетней в целях совершения сексуального преступления». Правда, уже по прошествии нескольких часов после ареста актера освободили под залог в пять тысяч долларов. А так как Джозеф Гатт подозревался в подобного рода преступлениях и ранее, расследование продолжается, более того, полиция уже обратилась к общественности с просьбой помочь в поиске других воз-



можных жертв. Что же касается самого актера, то он категорически отрицает свою вину — все выдвинутые против него обвинения он называет ложными, и сейчас Джозеф Гатт активно сотрудничает с полицией, чтобы как можно скорее очистить свое доброе имя!

СЫН ДЖОНА ЛЕННОНА ИСПОЛНИЛ ПЕСНЮ IMAGINE

Старший сын одного из основателей легендарной группы The Beatles Джона Леннона, Джулиан Леннон, родившийся у Джона в браке с его первой супругой Синтией, впервые за всю свою жизнь публично спел песню Imagine!

А ведь когда-то Джулиан обещал поклонникам, что он сделает это лишь в том случае, если вдруг наступит конец света! Композиция была исполнена в знак поддержки благотворительно-го проекта в поддержку бе-

женцев, и данную запись Джулиан уже разместил на YouTube. По словам артиста, текст этой песни отражает коллективное стремление людей к миру во всем мире. Данная композиция, по мнению Джулиана, пусть и хотя бы на мгновение, но все-таки переносит в пространство, где единение и любовь становятся общей реальностью, более того, она является отражением того самого света в конце тоннеля, на который сейчас все так надеются!

КАННСКИЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ: КАКИЕ ФИЛЬМЫ ПОПАЛИ В ОСНОВНУЮ ПРОГРАММУ

Каннский кинофестиваль, который пройдет в этом году с 17 по 28 мая, откроет комедия французского режиссера Мишеля Хазанавичуса “Окончательный монтаж” или “Z”. Это картина о том, как снимается фильм о зомби. Съемки кино проходили в Париже в 2021 году. Главные роли в картине сыграли Ромен Дюрис и Беренис Бежо. Комедию покажут вне конкурсной программы. Какие фильмы попали в основной конкурс престижного кинофестиваля?

Программа 75-го Каннского кинофестиваля

Организаторы Каннского кинофестиваля объявили программу 75-го смотра. В основном конкурсе примут участие 18 картин:

“Преступления будущего” (Crimes of the Future) Дэвида Кроненберга
“Тори и Локита” братьев Дарденн
“Брокер” Корээды Хирокадзу
“Решение уйти” (Decision to leave)

Пак Чхан Ука

“Close” Лукаса Донта

“Ностальгия” Марио Мартоне

“RMN” Кристиана Мунджиу

“Братья Лейлы” (Leila’s brothers)

Саида Рустаи

“Hi-Nan” Ежи Сколимовского

“Время Армагеддона” (Armageddon Time) Джеймса Грея

“Showing up” Келли Рейхардт

“Святой паук” (Holy Spider) Али Аббаси

Тарика Салех

“Треугольник печали” (Triangle of sadness) Рубена Эстлунд

“Мальчик с небес” (Boy from Heaven)

Тарика Салех

“Миндальные деревья” (Les amandiers) Валерии Бруни

“Звезды в полдень” (Stars at noon)

Клер Дени

“Брат и сестра” (Frere et Soeur) Арно Деплешена

Деплешена

“Жена Чайковского” Кирилла Се-ребренникова.

“ВРЕМЯ АРМАГЕДДОНА”

Действие фильма американского режиссера Джеймса Грея разворачивается в начале 1980-х, когда жители США выбирали Рональда Рейгана. В основе сюжета фильма – воспоминания режиссера о том, как он учился в той же школе, что Дональд Трамп. Помощницу прокурора США, будущую федеральную судью и сестру Дональда Трампа по имени Мэриэнн Трамп-Берри играет Кейт Бланшетт. Она выступала с речью перед учениками школы, среди которых был 12-летний Грей. Съемки фильма начались в октябре 2021 года в Нью-Джерси.

В ролях: Энн Хэтэуэй, Роберт Де Ниро, Оскар Айзек, Дональд Сазерленд, Кейт Бланшетт.

“ТРЕУГОЛЬНИК ПЕЧАЛИ”

Это фильм шведского режиссера Рубена Эстлунда о крушении яхты посреди океана. Главные герои – супермодели, миллиардеры, капитан-марк-



сист – оказываются на необитаемом острове. И уборщица – единственная среди них, кто умеет ловить рыбу и готовить. По словам режиссера, на создание этого фильма его вдохновила теория Карла Маркса.

Съемки картины проходили в Греции и Швеции и заняли в общей сложности 73 дня. Из-за пандемии коронавируса производство картины приостанавливалось дважды в 2020 году.

В ролях: Вуди Харрельсон, Харрис Диккинсон, Чарлби Дин, Златко Бурич.

“ЗВЕЗДЫ В ПОЛДЕНЬ”

Действие фильма французского режиссера Клер Дени происходит в 1984 году в Никарагуа времен правления сандинистов. Главные герои – загадочный английский бизнесмен и упрямая американская журналистка, у которых завязывается роман. Они вынуждены бежать из страны, оказавшись втянутыми в лабиринт заговоров. Преследующее пару ЦРУ пытается заставить журналистку сдать своего возлюбленного. История основана на одноименном романе Дениса Джонсона 1986 года.

В ролях: Джо Элвин, Маргарет Куэлли.

“ТОРИ И ЛОКИТА”

Фильм режиссеров Жана-Пьера и Люка Дарденн посвящен паре молодых беженцев из Африки, которые отправились на поиски лучшей жизни в Бельгию. Братья дважды получили “Золотую пальмовую ветвь”: в 1999 году за фильм “Розетта”, а в 2005-м – за “Дитя”. В своих картинах Дарденн часто поднимают острые этические вопросы.

В ролях: Марк Зинга, Клер Бодсон, Батисте Сорнен.

“ПРЕСТУПЛЕНИЯ БУДУЩЕГО”

Канадский режиссер, мастер боди-хоррора Дэвид Кроненберг снова взялся за свою любимую тему – трансформация тела. Действие фильма происходит в недалеком будущем – главный герой вживляет в свой организм различные предметы. Изменения в теле происходят в ходе авангардных выступлений. Отращивать новые органы герою помогает жена, а за всем этим процессом наблюдает следователь Тимлин.

В фильме кинематографист размышляет о том, может ли человек эволюционировать таким образом, чтобы решить проблемы, которые он сам и создал, – например проблему климатического кризиса. Над научно-фантастической картиной Кроненберг работал в течение 20 лет.

В ролях: Вигго Мортенсен, Кристен Стюарт, Леа Сейду, Скотт Спидман, Велкет Бунге, Дон МакКеллар.

“РЕШЕНИЕ УЙТИ”

Это романтический триллер корейского режиссера Пак Чхан Ука. В основе сюжета – история порядочного детектива, который расследует гибель мужчины, произошедшую при подозрительных обстоятельствах в горах. В ходе расследования он влюбляется в главную подозреваемую – жену убитого.

Сценарий фильма Пак Чхан Ук написал совместно с Чон Со-ген, с которой он работал вместе над фильмами “Сочувствие госпоже Месть”, “Я киборг, но это нормально”, “Жажда” и “Служанка”. Съемки начались в октябре 2020 года.

В ролях: Пак Хэ-иль, Тан Вэй, Ли Джон Хен.

Медицинское приложение для СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Принято считать, что во время сна тело расслабляется, а значит, любые болевые ощущения уходят сами собой. Это не совсем так. Нужно спать правильно, особенно если есть проблемы с шейным отделом позвоночника.



Лягте на спину!

Если вы привыкли спать на животе, придется отучаться. Это поза особенно опасна во время сна, когда болит шея. Все потому, что в этой области слабые мышцы и связки. И, когда человек лежит на животе, они подвергаются сильной нагрузке, и после пробуждения боль будет еще сильнее. Лучше спать на спине, но не подгибать ноги. На боку спать тоже можно, но следить, чтобы голова была не выше уровня плеч. Если неудобно, нужно переместить плечи на подушку.

Внимание к подушке

Мягкая подушка - ваш главный враг. Лучше выберите специальную, ортопедическую. Отдайте предпочтение жестким и полужестким подушкам. Если покупать такую нет

Как правильно спать при шейном остеохондрозе

возможности, выручит банное полотенце. Скрутите его в валик и положите под голову. Без подушки спать нельзя. Голова повиснет, и тем самым мышцы шеи напрягутся еще больше.

Без резких движений

Нельзя резко ложиться и резко вставать. Тело должно успеть привыкнуть к лежачей позе, а затем вовремя «понять», что нужно встать. Иначе произойдет спазм, который усилит боль.

Лучшая профилактика остеохондроза - это грамотная организация не только отдыха, но и работы. Старайтесь чаще делать перерывы, чтобы разминаться. Делайте небольшую зарядку для шеи хотя бы раз в час. Следите за собой во время чтения или работы за компьютером - подбородок должен быть как можно дальше от клавиатуры.

Вместо таблеток - щепотка специй

Если регулярно добавлять в блюда по щепотке этих специй, повысится иммунитет, организм очистится от шлаков и токсинов... Что это за специи?

✓ **Орегано (душица).** Эта приправа, помимо того, что укрепляет иммунитет, еще успокаивает нервную систему, обладает антибактериальными свойствами. Также нормализует работу желудочно-кишечного тракта, оказывает желчегонное и мочегонное действие. Душица действует как сильное потогонное и отхаркивающее средство при бронхитах и бронхиальной астме. Орегано можно добавлять в яичницу, овощные супы, пиццу, приправы для салатов, соусы, вторые блюда.

✓ **Розмарин.** Специя снимает стресс и нервное напряжение, тонизирует организм при общем истощении, лечит простудные заболевания, усиливает потенцию. Добавляйте розмарин в мясные и рыбные блюда, маринады, травяные чаи.

✓ **Тимьян (чабрец).** Растение обладает потогонным, противовоспалительным и противомикробным действием. Помогает укрепить иммунитет, повысить работоспособность. А также предотвращает развитие простатита, устраняет половую слабость. Сдабрите чабрецом тушеные блюда, жаркое, все блюда из яиц, соусы.

✓ **Куркума.** Эта специя очищает организм, благотворно влияет на пищеварение, снимает воспаление, обладает желчегонным эффектом. Куркума - мощный антидепрессант, она улучшает состояние кожи, восстанавливает иммунитет, помогает похудеть. Приправьте куркумой супы, рагу, рис, плов.

✓ **Шалфей.** Отлично помогает справиться с простудой, болью в горле, кашлем, насморком. Также очищает кишечник, выводит токсины и шлаки, способствует похудению. Шалфей обладает антиоксидантными свойствами, укрепляет иммунитет. Добавляйте его в жареные и тушеные овощи, мясные и рыбные блюда, соусы, супы, рагу.



КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Речь пойдет не о зарядке в шесть утра и не о пробежке. Все гораздо проще.

1. Хороший сон и отдых. Если чувствуете, что силы на исходе, лучше отказаться от физического труда, раннего подъема, ночных бдений у телевизора и от развлечений. Отдохните, выпитесь и посвятите все свободное время себе любимому.

2. Одевайтесь по погоде. Так, что-

бы было комфортно. Нельзя ни мерзнуть, ни потеть на улице. Выбирайте удобную обувь и зимой надевайте на голову шапку, а на руки варежки.

3. Минимум сладостей. Не

стоит есть сладости. Это приведет к повышению



уровня сахара в крови, что не слишком хорошо для здоровья организма.

4. Не пере едайте. Ешьте поменьше сытной и жирной пищи, по крайней мере не каждый день. Это очень тяжело для желудка.

5. Не стоит торопиться. Не спешите делать все дела сразу. Бешеный ритм жизни сбивает иммунитет с толку.



Кровь становится густой, когда в организме случаются сбои. На что нужно обратить внимание и когда следует обратиться к специалисту?

ГУСТАЯ КРОВЬ - ПОВОД ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА?

Кровь транспортирует питательные вещества к внутренним органам, участвует в обеспечении кислородом всех систем, в том числе и мозга. неполадки в кровеносной системе сказываются на всем организме. При ухудшении самочувствия медлить нельзя!

Почему кровь становится густой?

К этому могут привести некоторые аутоиммунные и генетические заболевания, болезни печени, онкология. Кровь сгущается при недостатке воды в организме: если человек употребляет мало жидкости, долгое время страдает от диареи или рвоты, принимает мочегонные средства в большом количестве, то его кровь становится густой.

✓ *В группе риска люди с хроническими заболеваниями: гепатитом, диабетом, панкреатитом, варикозом, болезнями сердечно-сосудистой системы.*

Несбалансированное питание тоже повышает густоту крови. Например, это может произойти при дефиците витаминов группы В и С, избыточном потреблении сладостей и других быстрых углеводов. Когда в вашем рационе слишком много пищи животного происхождения, то риск гиперкоагуляционного синдрома повышается.

С возрастом кровь имеет склонность становиться более густой. После 50 лет врачи советуют контролировать ситуацию, при необходимости назначают препараты для регуляции вязкости. Проблему усугубляет курение: табачный дым содержит вещества, увеличивающие вязкость крови.

Как понять, что мне нужно к врачу?

Медленная и густая кровь не может обеспечить достаточным ко-

личеством кислорода головной мозг, из-за этого происходит кислородное голодание. Основные тревожные сигналы - головные боли, ухудшение когнитивных функций и головокружения (вплоть до потери координации). Также может появиться шум в ушах, слабость в мышцах, покалывание и онемение конечностей. Иногда снижается зрение.

У пациентов с гиперкоагуляционным синдромом часто диагностируют синдром раздраженного кишечника, молочницу.

Необходимо сдать общий анализ крови и обратить внимание на гематокрит - показатель содержания тромбоцитов, лейкоцитов и эритроцитов. Если он находится в границах 37-47% (для женщин) и 40-54% (для мужчин), то все в порядке. Если же выходит за верхнюю границу, то врач назначает лечение.

Иногда специалист проводит отдельное исследование вязкости крови. В норме показатель от 4,0 до 5,5.

✓ *Медленное течение крови при порезе и кровозаборе тоже может указывать на гиперкоагуляционный синдром. Цвет крови при этом ближе к бордовому из-за высокой концентрации эритроцитов.*

Если вы отметили у себя симптомы, указывающие на гиперкоагуляционный синдром, обязательно запишитесь на консультацию к специалисту. Эта мера позволит избежать осложнений.

Для справки

Внаучной среде это явление называется гиперкоагуляционным синдромом (или синдромом повышенной вязкости крови). Он характеризуется нарушением баланса между компонентами крови. Если количество эритроцитов повышается, значит, имеет место гиперкоагуляционный синдром. Если же эритроцитов слишком мало, врач ставит диагноз малокровие.

Чем грозит данный синдром?

Когда кровь вязкая, она медленнее движется по организму. Сердцу приходится прикладывать больше усилий для работы. Это приводит к быстрому старению и изнашиванию органа. Но главная опасность густой крови в том, что она увеличивает риск тромбообразования, а значит, и риск инфаркта, инсульта, нарушенный функционирования мозга. Обычно это состояние характеризуется увеличением тромбоцитов, что видно по результатам анализов. Если же количество тромбоцитов сократилось, это может свидетельствовать об онкологии. У беременных женщин повышенная вязкость крови увеличивает риск выкидыша.

Лишний вес и «плохой» холестерин могут повышать вязкость крови.

Это лечится!

С подозрением на гиперкоагуляционный синдром необходимо обратиться к терапевту. Он порекомендует сдать анализы и на основании результатов назначит лечение или перенаправит к другому специалисту. Проблемой вязкости крови также занимаются врачи-гематологи, а при обнаружении сопутствующих заболеваний внутренних органов может потребоваться консультация гепатолога, кардиолога, эндокринолога.

В большинстве случаев пациенту назначают медикаментозную терапию, включающую в себя препараты, которые разжижают кровь. Например, лекарства на основе ацетилсалициловой кислоты, антикоагулянты, антиварикозные средства, препараты для укрепления стенок сосудов. Также врач может посоветовать придерживаться специальной диеты на основе растительной пищи, жирной рыбы и других продуктов, которые способствуют разжижению крови.

Показатель густоты крови необходимо контролировать в целях профилактики, особенно после 50 лет. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением - принимать препараты без консультации с врачом или использовать народные способы. Это может привести к ухудшению состояния пациента.

Где найти гормоны счастья?

Ученые уверены: за хорошее настроение человека отвечают нейромедиаторы, или гормоны счастья. Вот как можно сбалансировать их выработку.

При избытке кортизола, кортикотропина и кортикорелина в организме велика вероятность развития депрессии. И, наоборот, когда нейромедиаторы вырабатываются в нужном количестве, а уровень кортизола минимальный, мы чувствуем душевный подъем и радость.

От чего зависит настроение?

Выделяют четыре гормона-нейромедиатора, которые влияют на положительные эмоции: дофамин, окситоцин, эндорфины и серотонин.

Дофамин вырабатывается в головном мозге и необходим для мотивации, удовольствия.

Окситоцин - гормон любви и нежности. Формирует привязанность к окружающим: чем выше уровень окситоцина, тем нежнее мы с избранником, родителями и детьми.

Эндорфины вызывают эйфорию. Их выработка повышается после решения непростой задачи или преодоления опасной ситуации. Также они помогают адаптироваться к стрессу и снизить болевой шок во время травм.

Серотонин на 95% вырабатывается в кишечнике и на 5% в мозге. Он улучшает настроение, повышает либидо, стимулирует работу ЖКТ, мотивирует. Согласно исследованиям, чем выше уровень серотонина, тем больше шансов сделать карьеру.

Правильная еда

Еда - самый простой и быстрый способ «активировать» гормоны счастья на химическом уровне. Предшественником дофамина является аминокислота тирозин. Она содержится в орехах, бобах, сыре, твороге.

Серотонин синтезируется из аминокислоты триптофан. Ее источники - бананы, какао, шоколад, финики, инжир, томаты. А для превращения

триптофана в серотонин необходим магний (орехи и цельные злаки).

Шоколад или фастфуд - не лучший выбор для повышения настроения. Такая пища формирует зависимость и снижает выработку собственных нейромедиаторов. Это приводит к ожирению и расстройству пищевого поведения.

На зарядку становись!

Физические упражнения помогают избавиться от кортизола и адреналина и запустить выработку дофамина. Важный момент: тренировка должна быть максимально интенсивной. Если появилось ощущение второго дыхания, значит, нужные гормоны начали вырабатываться.

Также стоит следить за осанкой: чем она ровнее, тем выше уровень серотонина - считают американские исследователи. А сутулость на психологическом уровне вызывает неуверенность в себе и чувство вины и повышает уровень кортизола.

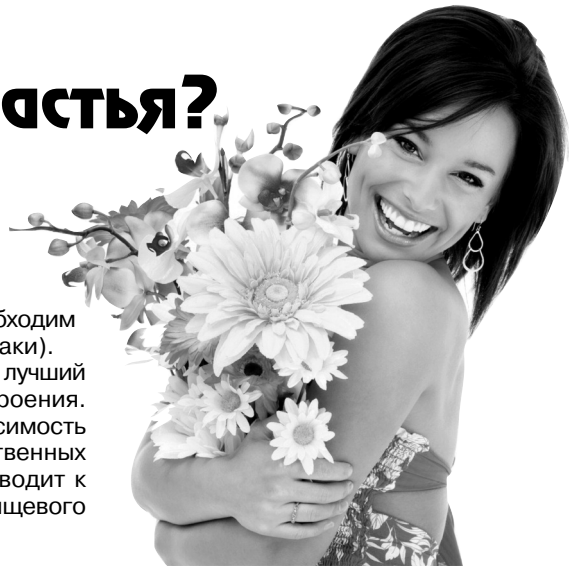
Прикосновения и поцелуи

Тактильные контакты запускают в организме выработку почти всех

Бокал вина не повредит?

Некоторые уверены: самый эффективный способ поднять настроение и успокоиться - выпить бокал вина. Алкоголь действительно увеличивает выработку дофамина в мозгу в 5-10 раз. Человек ощущает сильный эмоциональный подъем, за которым следует интенсивный спад.

Если обращаться к искусственным стимуляторам слишком часто, то выработка собственных гормонов будет снижаться. Чтобы поднять настроение и снова ощутить прежнюю эйфорию, придется увеличивать дозу спиртного. В результате формируется зависимость. Так что лучше выбрать другой способ получения удовольствия.



гормонов счастья. Скачок окситоцина происходит у женщин во время кормления грудью. Впрочем, любая стимуляция сосков и молочных желез увеличивает выработку этого гормона. При половом акте вырабатывается большое количество дофамина. Также повысят уровень гормонов счастья массаж, объятия и поцелуи, дружеские рукопожатия, парные танцы.

Кстати, объятия с животными тоже считаются. По некоторым данным, владельцы домашних любимцев реже впадают в депрессию. Согласитесь, это отличный повод завести кота или собаку.

✓ *Уровень окситоцина выше у людей, которые находятся в долгосрочных романтических отношениях.*

Достижение целей и солнечный свет

Достижение желаемого и само предвкушение этого момента приводят к выбросу дофамина. Однако, если цель слишком глобальна, уровень гормонов счастья снижается, именно поэтому крупные цели стоит разбивать на маленькие. Достигая их, вы поддерживаете выработку дофамина на нормальном уровне.

А для синтеза серотонина и эндорфинов необходим витамин D3. Доказано, что люди с высоким уровнем этого витамина меньше подвержены депрессиям и чаще пребывают в хорошем настроении. Витамин D можно получить из солнечного света или из специальных добавок. Самостоятельно назначать себе витамины нельзя! Их назначит врач.

Интенсивной выработке дофамина способствует полноценный сон.



КАК УКРЕПИТЬ “ПЛОХИЕ” СОСУДЫ

То, что на обыденном языке называют плохими или слабыми сосудами, медики диагностируют как нейроциркуляторную дистонию. Это нарушение кровообращения.

ная работа. И никакие таблетки здесь не помогут. Единственный способ избавиться от дистонии - настроить свою жизнь на здоровую волну и постараться «перевоспитать» весь организм.

а человек - заряд хорошего настроения. Не повредит такой душ и вечером, за 3-4 часа до сна. Он снимет усталость после трудового дня и избавит от стресса.

Если не в силах заниматься таким закаливанием, делайте хотя бы контрастные ножные ванны. В один таз налейте горячую воду, в другой - холодную, чтобы она доходила до щиколоток. Держите ноги в каждом из тазов попеременно не дольше 1-2 минут. Эту процедуру, как и контрастный душ, заканчивайте холодной водой.

Прежде чем встать...

Положите возле своей кровати массажный коврик/массажер и каждый раз, прежде чем встать с постели, массируйте подошвы. Такую терапию можно проводить и в течение дня, когда неважно себя чувствуете.

Регулярные физические упражнения уже через неделю на 20% улучшают самочувствие страдающих сосудистыми заболеваниями.

Называется дистонией...

Как чувствует себя человек, если у него плохие сосуды? Он жалуется на частое головокружение, потемнение в глазах при резкой смене положения тела. Такие люди плохо переносят жару, у них холодные руки и ноги, ломота в суставах, сильная метеочувствительность, по утрам слабость, днем - обмороки, учащенное сердцебиение, стучит в висках. Давление скачет, температура в течение суток может подниматься до 37,3°C.

То, что на обыденном языке называется плохими или слабыми сосудами, медики диагностируют как нейроциркуляторную дистонию. Это нарушение кровообращения, вызванное сбоями в нервной регуляции сосудистого тонуса. По большому счету, сосуды в этой истории оказываются без вины виноватыми: им дают неверные приказы - они и подчиняются.

Радуйтесь каждому новому дню. 80% всех страдающих нейроциркуляторной дистонией - скептики, пессимисты и нытики.

Лечение движением

Как показали исследования, всего неделя регулярных физических упражнений на 20% улучшает самочувствие страдающих сосудистыми заболеваниями. Без гимнастики трудно рассчитывать на положительный результат. Правда, рекомендуют соблюдать два важных условия:

- ✓ заниматься надо не реже 4 раз в неделю, а лучше хотя бы по 15 минут, но каждый день;
- ✓ не переутомляться, потому что чрезмерные нагрузки способны вызвать «срыв» сосудистой системы.

Кстати, бег трусцой - отличная встряска для капилляров, а плавание - закалка сосудов. Однако на первоначальном этапе избегайте упражнений, связанных с резким изменением положения тела.

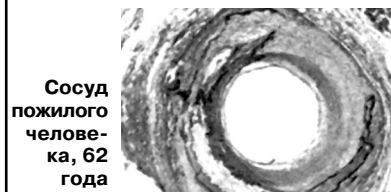
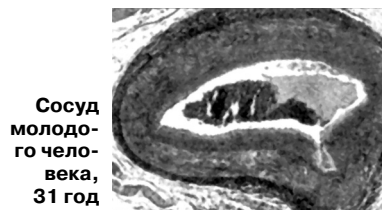
Контрастный душ - то, что надо

Это хорошее «воспитательное» средство для сосудов. Лучше его принимать утром: сосуды получают правильный настрой на целый день,

Идите в баню

Регулярное посещение бани (2-4 раза в месяц) наставит на путь истинный даже расшалившиеся сосуды. Это одновременно и массаж, и гимнастика для сосудистой системы. Подойдет и сауна. Обяза-

ТОЛЩИНА СТенок СОСУДОВ ЗАВИСИТ ОТ ВОЗРАСТА



Причины нейроциркуляторной дистонии

Они разнообразны. Иногда этот недуг передается по наследству, но чаще он возникает после сильного стресса, длительного нервного напряжения, тяжелой болезни. Нередко сосудистую дистонию провоцирует череда неприятностей и даже скуп-

тельно каждый раз, выходя из парной, окатывайте себя ледяной водой.

Не перегружайте желудок

Всегда ешьте маленькими порциями. Желудок, заполненный большим количеством еды, забирает из общего кровообращения очень много крови. Если есть проблемы с сосудами, переедание может вызвать слабость, головокружение, шум в ушах и даже обморок. Кофе пейте в меру, а кока-колу лучше вообще исключить. Хотя газированные напитки и повышают тонус сосудов, их употребление в больших количествах вредно для них.

Для поддержания нужного объема циркулирующей крови пейте не менее 1,5-2 литров воды в день. И ешьте побольше фруктов и овощей. Но будьте осторожнее с бананами - они понижают давление. Неожиданное желание съесть что-нибудь солененькое - не что иное, как сигнал SOS ваших сосудов. В небольшом количестве соль необходима.

Гимнастика по-тибетски

Она восстанавливает нарушенное равновесие в работе сосудистой системы. Выполняют ее сидя или стоя.

✓ Поднимите руки до уровня груди ладонями к себе и сплетите пальцы. Затем медленно, с напряжением, тяните их в разные стороны, пока пальцы не разъединятся. Повторите 5-10 раз.

✓ Сцепите мизинцы, потяните кисти рук, пока звено не разомкнется. Прodelайте то же самое со всеми пальцами по очереди.

✓ Зажмите между средним и указательным пальцами левой руки мизинец правой и выдерните его оттуда. Выполните упражнение с остальными пальцами сначала одной, потом другой руки.

✓ Сомкните ладони и хорошенько разотрите их.

Скучная жизнь - плохое здоровье

Как показали исследования, чаще всего от «плохих» сосудов страдают люди, которые живут скучно и однообразно. Разорвите цепочку дом - работа - магазин - дом - работа, вставьте в нее новые звенья. Ходите в кино и в гости, заведите новых друзей, вышивайте крестиком, пойте или сделайте, наконец, ремонт в квартире. Активная, разнообразная жизнь - важный лечебный фактор.

Планируйте свой день так, чтобы обязательно было время на отдых. Вы умеете много и хорошо работать, но от однообразных нагрузок появляется лишь усталость.

Чтобы хорошо себя чувствовать, научитесь отдыхать. Спите не менее 8-9 часов в сутки. Трудно требовать хорошего самочувствия от сосудов, если вы регулярно не высыпаетесь. Урезая ночной отдых, вы тем самым срываете «наладочные» работы собственного организма.

Радуйтесь каждому новому дню. 80% всех страдающих нейроциркуляторной дистонией - скептики, пессимисты и нытики. Некоторые ученые всерьез предлагают считать это сосудистое заболевание одной из форм невроза. Постоянные страхи, сомнения, недовольство собой и окружающими вредны для здоровья. Исключите их, и вы забудете про сосуды!

В. Терехов, невролог, врач высшей категории.

В какой-то момент жизни боль или дискомфорт в плече появляется у большинства людей.

Заболело плечо...



Это не удивительно, ведь плечо - самый подвижный сустав в теле. Он состоит из множества костей, удерживаемых мышцами, сухожилиями и связками. Эта мобильность и делает плечо уязвимым для травм.

Если двигать плечевым суставом не больно, проблема, скорее всего, не в самом плечевом суставе. Есть простой способ определить это. Закинуть руку за голову и попытаться нащупать большим пальцем выступающий седьмой шейный позвонок. Если при этом не чувствуете боль, значит, с самим плечом все в порядке. Если при выполнении этого движения ощущается дискомфорт, боль в плече, скорее всего, вызвана другими причинами. Это может быть повреждение шейного нерва, опоясывающий герпес, болезни печени, ишемия сердца, пневмония. В любом случае для уточнения диагноза надо обратиться к врачу.

Самыми частыми причинами болей в плече являются повреждения вращательной манжеты плеча - сухожилий, которые окружают плечевой сустав и отвечают за сгибание, отведение и вообще за любое движение этим суставом. У многих таких пациентов в прошлом была травма или вывих плеча. Многие занимались спортом с нагрузками на руки - волейболом, единоборствами с ударами руками или выполняли жим штанги лежа. Боль в плече может появиться после того, как во время прогулки собака сильно дернула поводок. В любом случае, если дискомфорт не проходит за 2-3 дня - это повод сходить на прием к доктору.

А. Борисычев, врач-невролог.

Кошка мурчит - давление снижает

✓ Домашние животные помогают людям справиться со стрессом и тревожностью.

✓ Владельцы кошек и собак реже посещают врачей, меньше принимают лекарств, лучше спят и кровяное давление у них в норме, а поэтому ниже риск инсультов и инфарктов.

✓ Давление снижается, когда человек гладит собаку или разговаривает с

ней. А вот разговор с другими людьми не помогает. Если гладить собаку или кота всего 10 минут, то в организме снижается уровень гормона стресса - кортизола.

✓ Когда кот мурчит, он вибрирует с частотой 20-140 Гц. Эта частота положительно влияет на восстановление подвижности суставов у человека, заживление костей и мышц после травм.



Назначили гормоны щитовидной железы

? Но я очень боюсь, что это плохо отразится на организме. Как быть?

Ольга Н.

Принимать гормоны, но в правильно подобранной дозе, чтобы не вызвать осложнений. Отказ от заместительной терапии - огромная ошибка. Из-за этого у детей замедляется умственное и физическое развитие, а у взрослого - обмен веществ. При сильной нехватке гормонов все в организме работает крайне медленно: возникают сухость кожи, запоры, замедление пульса (брадикардия). А еще ухудшается терморегуляция - человек зябнет даже в жару. Появляются проблемы с памятью, вниманием, страдает интеллект. В крови растет уровень холестерина, который со временем приводит к развитию атеросклероза, а впоследствии может нарушить работу сердца, головного мозга.

Повышенная функция щитовидной железы (гипертиреоз) тоже опасна. Резко активизируется обмен веществ: в организме все будто «горит». В первую очередь страдает сердце, ведь избыток гормонов щитовидной железы заставляет его биться быстрее, вызывая истощение, различные нарушения ритма, кардиомиопатию (поражение сердечной мышцы). Человек худеет, жалуется на слабость.

На износ работает и нервная система: начинают дрожать руки (тремор), возникают раздражительность, плаксивость. К этим неприятным симптомам может присоединиться базедова болезнь. Поэтому гипертиреоз нужно устранить как можно быстрее, чтобы предотвратить осложнения, вызванные отравлением организма излишком гормонов (тиреотоксикоз).

Известно, что сахарный диабет бывает I и II типа и гестационный, возникающий у беременных. Однако есть еще несахарный диабет - редкое, но не менее опасное заболевание.

Шапит гипофиз...

Почему возникает несахарный диабет

Несахарный диабет, несмотря на похожее название, никак не связан с диабетом I и II типа, поскольку имеет совершенно другой механизм возникновения. Его главная причина - нарушение работы антидиуретического гормона, который отвечает за мочеиспускание. Как результат, оно становится учащенным и обильным - выделяется более 3 л мочи в сутки. Не случайно раньше эту болезнь называли несахарным мочеизнурением. Этот симптом похож на дебют сахарного диабета I и II типов. А еще появляются жажда, потеря веса.

Поставить диагноз несахарный диабет можно, проведя целый ряд анализов мочи, а также выполнив пробу с сухоедением (резкое ограничение жидкости).

Симптомы этого недуга

Взрослые люди с несахарным диабетом чаще всего жалуются на частое мочеиспускание днем и ночью. При каждом мочеиспускании выделяется до полулитра и больше светлой мочи. Сильная жажда заставляет пить очень много воды. Большинство лю-

дей вырабатывает от 1 до 3 л мочи в день в зависимости от пищи, погоды, потребления соли, алкоголя... А некоторые и того больше - до 10-20 л мочи. Чтобы вывести всю эту жидкость, диабетик не может лишиться раз выйти из дома.

Много пить и часто мочиться - это, как минимум, неудобно. Сильное обезвоживание может привести к судорогам, необратимому повреждению мозга. Симптомы обезвоживания: жажда, сухость во рту, сильное головокружение или дурнота, когда человек стоит, ощущение непреодолимой усталости, тошнота, трудности с выполнением простых умственных действий. Иногда человек не может сразу вспомнить свое имя, дату рождения. Если не лечиться при выявлении первых симптомов, могут пострадать почки и мочевой пузырь, повышается риск развития микробных инфекций, развивается хроническая почечная недостаточность. При правильно подобранном лечении пациенты с несахарным диабетом живут долго без каких-либо серьезных осложнений.

Что будет, если не лечиться!

Можно ждать хронической почечной недостаточности. Любой диабет,

и несахарный в том числе, чаще всего поражает почки. Несахарный, или «почечный» диабет - это серьезное расстройство водного баланса. Здоровый организм уравнивает потребление жидкости и ее выведение с мочой. У людей, страдающих нефрогенным диабетом, мочи выделяется слишком много. На фоне больших потерь жидкости формируется постоянная непреодолимая жажда. Организм может крайне быстро обезвоживаться, если человек не будет постоянно пить воду, особенно летом, когда жарко, или во время лихорадки на фоне инфекций.

Болезнь по наследству

Несахарный диабет может передаваться по наследству от родителей, а может появиться после приема некоторых лекарств, в результате хронических заболеваний, обменных расстройств. Этот диагноз ставят в любом возрасте. Наследственная форма несахарного диабета вызвана мутациями генов, ее первые симптомы проявляются уже в первые месяцы жизни ребенка. Родители обычно замечают, что малыш плохо ест, очень медленно набирает вес или вообще не прибавляет, а его рост замедлен, развитие тормозится по сравнению со сверстниками этого же возраста. Малыш раздражителен, у него повышена температура, появляется рвота и понос.

Лидия Голубева, эндокринолог, врач высшей категории.

ВРАЧИ В ОДИН ГОЛОС ГОВОРЯТ, ЧТО У МЕНЯ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ГЛАЗА

? А они большие не только у меня, но и у всех моих родственников. Эндокринолог, терапевт и гастроэнтеролог настаивают, чтобы я обследовала щитовидную железу. Эндокринолог назначила анализ крови на ТТГ, Т3 и Т4. Насколько я понимаю, выпученные глаза характерны для больных зобом. А о каких еще болезнях щитовидной железы они могут свидетельствовать? И какие обследования могут потребоваться, кроме указанного анализа крови и УЗИ щитовидки?

З. Хачирова.

Выпученные глаза характерны в первую очередь для болезни Грейвса (базедова болезнь). Это одна из основных причин повышенной функции щитовидной железы. Поэтому надо определить ТТГ, свободный Т4, свободный Т3, антитела к рецептору ТТГ и сделать УЗИ щитовидной

железы. Не хочется пугать, но такие глаза (или, вернее, глаз) бывают и при опухолях головного мозга (необходимо сделать КТ или МРТ головного мозга). Лучше полностью обследоваться, чем переживать и сомневаться.

Ю. Булдыгина, эндокринолог.

РАННЕЕ СЛАБОУМИЕ

5 ТРЕВОЖНЫХ СИГНАЛОВ

Многие из нас жалуются на забывчивость: не нашли ключи, не купили хлеб, не записались к врачу... Но проблемы с памятью могут быть куда серьезнее, чем кажется. Порой повышенная рассеянность говорит о начале такого серьезного заболевания, как деменция.

Что это такое

Деменция - заболевание, при котором нарушаются когнитивные, то есть мыслительные способности человека.

Его симптомы:

- ✓ нарушение долговременной и краткосрочной памяти;
- ✓ ухудшение ориентации в пространстве и времени;
- ✓ снижение концентрации внимания;
- ✓ растущее замешательство;
- ✓ апатия или крайняя отстраненность от реальности, депрессия;
- ✓ отсутствие желания изучать что-то новое и даже жить;
- ✓ изменение поведения;
- ✓ неспособность выполнять стандартные задачи.

Причины заболевания

Зачастую деменция вызвана органическим поражением мозга, которое может развиваться из-за осложнений после какого-то заболевания или же иметь возрастной характер. Патология проявляется при болезнях сосудов, травмах головы, опухолях и при синдроме Альцгеймера. Обычно деменция развивается у людей в возрасте после 65 лет, однако в зависимости от генетических особенностей и на фоне некоторых заболеваний или травм она способна проявиться и в раннем возрасте.

“Помолодевшая” проблема

В последнее время заговорили о ранней деменции, которую диагностируют даже 30-летним. По мнению ученых, это связано не только с генетической предрасположенностью, но и с нарушением обмена веществ, частыми стрессами, трав-

мами, а также злоупотреблением алкоголем.

Признаки болезни у молодых людей и пожилых несколько отличаются: на ранней стадии чаще появляются трудности с восприятием визуальной информации, подборе нужных слов, возникают длительные паузы в разговорах, проблемы с принятием решений и планированием. Большой деменцией ведет себя импульсивно, неуместно и агрессивно: человек не понимает, что своими действиями или словами он способен кого-то ранить или причинить вред самому себе. Можно ли это вылечить? Увы, полностью обратить изменения центральной нервной системы невозможно. Но правильно подобранное лечение способно приостановить процесс.

Опасные звоночки

Отличить обычную забывчивость и усталость от симптомов ранней деменции непросто. Сделать это может только врач после обследования. А к нему стоит обратиться, если ты заметила у себя перечисленные ниже признаки.

✓ **Проблемы с устной и письменной речью.** Человеку становится все сложнее выражать свои мысли, подбирать нужные слова, он начинает говорить и писать привычные ему слова с ошибками или даже неуместно заменять одни слова другими. Собеседникам все сложнее его понять, даже если он использует простые понятия и речевые конструкции.

✓ **Крайняя забывчивость.** Ухудшение памяти - главный симптом болезни. Человек забывает о важных встречах и днях рождения близких, купить продукты и даже пообедать. На начальной стадии он еще помнит старую информацию, но уже не может закрепить в памяти новые данные.



✓ **Повышенная тревожность.** Она может вызывать перепады настроения и депрессивные состояния, потерю аппетита или, наоборот, переедание. Человеку все сложнее здраво оценивать ситуацию и свое самочувствие. Любая критика или иное мнение повышают чувство тревоги, и человек начинает вести себя некорректно, оказываясь в неудобном положении. Если тревожность не отпускает, это серьезный повод для обращения к врачу.

✓ **Трудности в восприятии визуальной информации.** Все сложнее становится читать, проверять почту, запоминать детали внешности незнакомых людей. Картинки буквально смазываются, текст сообщений не остается в голове. Если раньше ты с легкостью усваивала информацию визуально, а теперь можешь лишь воспринимать ее на слух и записывать, это тревожный сигнал.

✓ **Изменение личности.** Уже на ранней стадии деменции человек может почувствовать, что он сильно изменился (поведение, интересы). Он все чаще отказывается от каких-то привычных или даже любимых вещей, откладывает дела, не берется за что-то новое. Появляется излишняя агрессия и неприятие окружающих. В его одежде начинают преобладать более холодные тона или же он вовсе может перестать следить за внешностью. Пропадает интерес к хобби, а на смену приходит бесцельное безделье. Если почувствуешь что-то неладное, не тяни - иди к врачу. Лучше показаться слишком мнительной, чем запустить болезнь - тогда будет все труднее общаться с окружающими, появится безразличие ко всему и этот процесс будет сложно затормозить.

В. Сысоева,
врач-психиатр, психотерапевт.



Разбираемся, зачем малышам делать массаж стоп, кому нужна лечебная гимнастика и как правильно выбрать коврик для развития мелкой моторики.

КОМУ НУЖЕН МАССАЖ СТОП

Врачи рекомендуют практиковать массаж стоп при костных, мышечных и связочных нарушениях. Однако его можно проводить и в профилактических целях, чтобы снизить риск плоскостопия, деформации стоп, неправильной походки (некоординированных движений). Воздействие на некоторые точки на стопах улучшает питание тканей, кровообращение и лимфообращение, укрепляет мышцы и связки, повышает их эластичность, устраняет гипертонус мышц.

Без резких движений!

Ножки ребенка до года следует массировать бережно, поскольку мышцы малыша недостаточно окрепли. Лучше всего проводить процедуру перед сном, когда сын/дочь расслаблен и сыт. Если ребенка что-то беспокоит - не выспался, ощущает боль и пр. - массаж стоит отложить.

Начните с легкого растирания ладонью стоп и пальцев. Для мягкого скольжения можно нанести на стопы малыша немного массажного масла. «Нарисуйте» на поверхности ступни цифру 7, а затем 8. Уделите особое внимание пятке. Повторите 5-10 раз. Обхватите голеностоп и поворачивайте им по часовой стрелке 8 раз. То же самое сделайте против часовой стрелки. Далее согните и разогните каждый пальчик. Движения должны быть плавными. Слегка ущипните стопы. Сложите подошвы. Закончите массаж аккуратным поглаживанием.

Не забудьте про хорошее настроение!

Крайне важно выполнять массаж и упражнения, когда ребенок находится в хорошем настроении. В этом случае манипуляции будут у него ассоциироваться с чем-то приятным, необременительным. Особенно важно соблюдать это правило в отношении детей до года, которые часто выступают против массажа. Чтобы поддержать малыша, мама также должна улыбаться и радоваться процессу.

Коврик для мелкой моторики

На кончиках пальцев ног и рук ребенка расположено большое количество рецепторов: через них информация об окружающем мире поступает в мозг. Ортопеды рекомендуют использовать массажные коврики для улучшения притока крови и повышения общего тонуса тела, что важно для развивающегося организма.

Самые популярные коврики похожи на мозаику, которая состоит из нескольких элементов одинакового размера, но с различной поверхностью (бугорки, ворс, мягкие «иголочки» и пр.). Важно, чтобы поверхность массажного коврика была правильно подобрана - в соответствии с возрастом ребенка. Для детей до 3-х лет подойдет изделие из ковры или каучука, в более старшем возрасте можно выбрать силикон.

Гимнастика

для укрепления стопы

Детям старше трех лет рекомендуется делать лечебную гимнастику для укрепления стопы. Это поможет снизить риск плоско-вальгусной деформации.

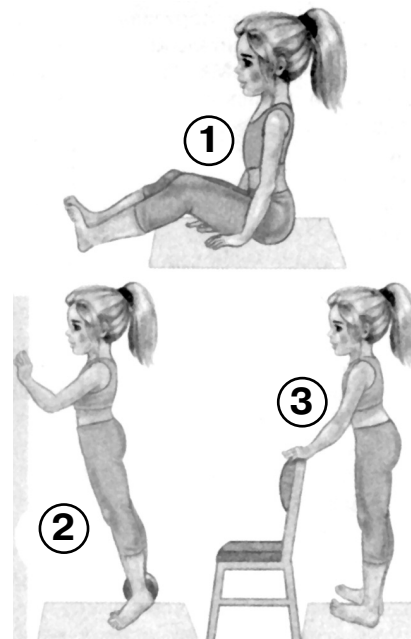
Для начала необходимо встать на носочки, руки положить на пояс. Можно походить на носочках в течение 3 минут. После этого сделать 20 шагов на внутренней, а затем на внешней стороне стопы. Неприятных ощущений быть не должно. После

этого можно приступать к основным упражнениям.

1. Необходимо сесть на пол (можно использовать коврик для йоги). Ноги - в полусогнутом положении, руки упираются в пол, спина прямая. Далее следует сжимать и разжимать пальцы на ногах. Достаточно сделать три подхода по 15 повторений. Затем то же самое - с прямыми ногами.

2. Нужно подойти к стене и опереться на нее руками. Между пятками зажать небольшой мяч (лучше использовать специальный массажный мяч). Подняться на носки, затем опуститься, не потеряв при этом мяч. Повторить 10-15 раз.

3. Для выполнения следующего упражнения понадобится стул. Нужно выпрямиться, придерживаясь за его спинку. Подняться на пятки, носки должны максимально смотреть вверх. Опустить. Сделать 20 повторений.



Как снять головную боль без таблеток

Терпеть головную боль нельзя! Если у вас под рукой нет аптечки или по каким-либо другим причинам вы не можете принять лекарственный препарат, воспользуйтесь одним из перечисленных ниже способов.

По статистике, 87% всех случаев головной боли вызваны стрессом, сменой погоды, недосыпом и другими внешними факторами. Так, например, до 70% взрослых людей время от времени страдают от головной боли из-за перенапряжения, а у 1-3% людей она приобретает хронический характер. Такая боль снижает качество жизни и работоспособность. Избавиться от нее можно при помощи массажа, ароматерапии, холодных или горячих компрессов.

Точечный массаж

Такой самомассаж предполагает несильное надавливание на определенные точки. **Первая точка** находится на руке между большим и указательным пальцами. Легко нажимайте на это место сначала на одной, затем на другой руке в течение 1-2 минут.

Чтобы найти **вторую активную точку**, мысленно проведите линию от одного уха до другого через макушку. В центре этой линии нужна точка - массируйте ее подушечкой большого пальца не менее 1 минуты.

Третья точка расположена на линии бровей (посередине), четвертая - в углублении висков. Осторожно массируйте их против часовой стрелки 2-3 минуты.

На задней поверхности шеи, у линии роста волос, **находятся парные точки**. Когда головная боль вызвана не медицинскими диагнозами, массаж данной зоны в течение 1-2

минут снимает дискомфорт и улучшает общее самочувствие.

✓ *Этот самомассаж противопоказан беременным и кормящим женщинам.*

Эфирные масла вместо таблеток

Ароматерапия помогает при головной боли, вызванной напряжением и стрессом. Согласно исследованию американских ученых, проведенному в группе из 129 человек, 15-минутная ингаляция с маслом лаванды оказалась эффективна более чем в 70% случаев. А исследование канадских ученых доказало обезболивающий и спазмолитический эффекты масла мяты перечной.

Если мигрень сопровождается перепадами настроения, головокружением и упадком сил, вдохните масло лимона - оно положительно воздействует на сердечно-сосудистую систему, поднимает настроение, снижает давление. Также снимет спазмы масло базилика, герани, шалфея, эвкалипта.

Эфиры можно вдыхать (например, пропитать маслом салфетку или заполнить аромакулон), делать с ними ингаляции или точечный массаж.

Холодный или теплый компресс

Если боль вызвана усталостью, недосыпом и перенапряжением, поможет холодный компресс. Смочите поло-



тенце в прохладной воде или оберните тканью кубик льда и приложите к области висков. Когда произошел спазм мышц и нарушилось кровоснабжение мозга, наоборот, понадобится теплая грелка. Ее можно приложить к шее.

Боль имеет хронический характер? Тогда делайте теплые ванночки для ног каждый вечер перед сном - это улучшает кровообращение. Добавляйте в ванночку эфирные масла и морскую соль. Контрастный душ эффективен при вегетососудистой дистонии и помогает снять головную боль.

Обезвоживание - одна из частых причин мигрени. При первых признаках выпейте стакан воды с добавлением сока лимона. А вот от кофе, алкоголя и других напитков лучше отказаться.

Когда нужен врач?

Если головная боль появилась внезапно (возникает ощущение, будто вас ударили по голове), необходимо срочно посетить врача: это может быть признаком инсульта или другого заболевания.

Вас должна насторожить регулярная, непроходящая и постепенно нарастающая головная боль, которая усиливается при смене положения тела. Если симптом сопровождается повышением температуры, давления, нарушениями речи, необходимо как можно быстрее обратиться к врачу.

Зернышки граната. В них содержится много железа, магния, калия, йода, витамины А, Е, группы В. Регулярное употребление граната с косточками позволяет укрепить стенки сосудов, повысить иммунитет, снизить риск болезни Альцгеймера.

Косточки винограда. Благодаря высокому содержанию клетчатки косточки винограда помогают избавиться от шлаков

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЕСТЬ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ С КОСТОЧКАМИ?

Вопреки распространенному мифу, фруктовые косточки не вызывают аппендицит. Иногда они, наоборот, улучшают работу всех систем организма (при умеренном употреблении).

и очистить желудок. Полезные вещества, содержащиеся в этих косточках, эффективны при онкологии - они усиливают эффект химиотерапии.

Косточки арбуза. Это источник магния. Полезны при сахарном диабете, так как снижают содержание

сахара в крови. Правда, при избыточном употреблении могут вызвать запор. Не увлекайтесь!

Цитрусовые косточки. В косточках лайма и лимона содержится большое количество витамина С, который эффективно снимает головную боль и укрепляет иммунитет. А апельсиновые косточки - источник витамина В17. Он обладает противогрибковым эффектом.

Иногда головная боль связана с обезвоживанием организма. Стакан воды улучшит ваше самочувствие.

ВОДА С ЛИМОНОМ ДЛЯ ИММУНИТЕТА, ЖЕЛУДКА И КОЖИ



Врачи советуют выпивать не менее 1,5 л воды в день для нормальной работы внутренних органов. Если вам тяжело принимать столько жидкости, добавьте в нее ломтик лимона. Это отразится на иммунитете, желудке и состоянии кожи.

Тело человека на 70% состоит из воды, и необходимо поддерживать водный баланс. Правильный питьевой режим улучшает сон, пищеварение, снижает давление и даже помогает избежать инсульта. Негазированная лимонная вода может заменить чашку кофе с утра: витамин С в составе цитруса бодрит не хуже кофеина и при этом не сужает сосуды. Вот еще несколько причин завести полезную привычку.

Вывести токсины

Стакан воды с лимоном (доставочно 1-2 ломтиков на 250 мл), выпитый утром натощак, позволяет вывести из организма токсины и другие вредные вещества. Когда сок лимона попадает в желудок, происходит сложная биохимическая реакция, и кислотно-щелочной баланс нормализуется. Стимулируется работа печени - именно этот орган начинает выводить токсины.

Улучшить работу кишечника

Тем, кто страдает от синдрома раздраженного кишечника, следует обратить внимание на лимонную воду. Напиток стимулирует пери-

стальтику кишечника, улучшает пищеварительные процессы, снижает проявление метеоризма.

Поддержание щелочной среды в организме способствует расщеплению жиров, притупляет чувство голода, ускоряет процесс сжигания калорий. Если вы следите за фигурой, пейте воду с ломтиком лимона ежедневно перед каждым приемом пищи. Лимон можно заменить 0,5 ч. л. тертого имбиря или 1 ч. л. сока алоэ.

Очистить кожу

Витамин С и антиоксиданты в составе лимона улучшают состояние эпидермиса. Замедляется появление морщин, пигментации, снижается количество высыпаний. Щелочная среда препятствует размножению бактерий в желудке, которые нередко становятся причиной акне. Также лимонная вода снижает уровень мочевой кислоты.

Начните пить воду с лимоном ежедневно. Уже через месяц вы заметите, что состояние вашей кожи улучшилось.

✓ *Другие добавки - огуречный сок, куркума, свежая мята. Огуречный сок дает легкий мочегонный эффект и позволяет избавиться от отеков. Куркума повышает иммунитет, а мята освежает дыхание.*

Защита от простуды

Если вы хотите повысить иммунитет в сезон простудных заболеваний, приготовьте воду с лимоном

и медом. Вскипятите 1 л воды, остудите до комнатной температуры. Добавьте 4 ст. л. сока лимона и 2 ст. л. меда, перемешайте. По желанию можно добавить цедру лимона. Пейте напиток в течение дня небольшими глотками. Витамин С улучшает защитные функции организма, снижает вероятность вирусных заболеваний, а также уровень стресса.

✓ *С осторожностью принимать воду с лимоном следует при наличии заболеваний пищеварительной системы, повышенной чувствительности зубной эмали, а также гипертонии.*

Почему тяжело пить воду?

Иногда человек заставляет себя пить воду и практически не испытывает жажды. Это тревожный сигнал, который может быть связан с резким снижением индекса массы тела при строгих диетах. Если вовремя не взять ситуацию под контроль, могут начаться проблемы со здоровьем.

Понаблюдайте за собой. Сухость во рту и глазах, постоянное чувство голода, снижение иммунитета (не проходящие простуды), хроническая усталость, расстройства пищеварения, болезненные ощущения в суставах указывают на обезвоживание организма. Срочно наладьте питьевой режим! Если самочувствие не улучшается, запишитесь на консультацию к специалисту.

Минеральная вода бывает двух видов: из природного источника или из источника муниципального водоснабжения. Лучше отдавать предпочтение первому варианту. Такая вода добывается из артезианских скважин (глубиной не менее 100 м), родников, горных ледников, озер.

По этикетке можно понять, принесет ли мине-

Минералка полезна? Внимание на этикетку!

ралка пользу организму. На что стоит обратить внимание?

Описание источника.

Производитель должен указать номер и название скважины, а также глубину и происхождение источника. Если этих данных



нет, значит, вода обогащена минералами искусственно.

Химический состав.

Это данные об общей минерализации. Если в 1 л воды не более 500 мг солей, то она считается полезной столовой водой

(можно пить без ограничений). Когда эта цифра выше, вода лечебная (принимать только после консультации врача).

Внешний вид. Обычно минералка прозрачная, бесцветная, но может иметь оттенок от желтоватого до зеленоватого из-за высокого содержания различных соединений.

Черновик наоборот					Диванный злыдень	Округлый бугорок							
Полосатик из белыхышек	Скрежет гусениц	"Ворота" в бильярде	Жрец Эскулапа				Плащ чилийца	1		Узоры на шка-тулке			
Плоть почтовой печати	Над ним Кошечка чихнет				Горезло-счастье	Пляжник в стилиню							
				Дело ГКЧП			Звучит похоже		Уик без энда	Соседка Лаоса			
Оперная прима	Стойкое выражение	Пропеллер	 <p>1</p> <p>Набойка на копыта</p>										
Венгерская собака										Маленький пухлый блин	Деревня на старый лад		
			"Секретно" на бумаге										
Дамский преферанс							Столица Порт...		Останки брэнного тела	Минеральная краска			
Холм в виде купола	Придасток горной цепи				Крепёжная деталь	Вузовская "корочка"							
		Незастывающий металл	Жемчужная рыбка					Думный писарь на Руси					
Штаны "алаудины"					Рыба в облике змеи	Вещая баба			Наетое лицо (разг.)	Английская мелочь			
Воля богов	Керамика в горшке	Знатный учёный муж	Детский центр в Крыму					Ночная басовая партия					
			Тушёные ломтики мяса	 <p>2</p> <p>Ее снимают с варенья</p>				Японское "зимнее" блюдо	Конкурент телевизора				
Сюжет романа	Премия российского ТВ								Есть и он, и парча			Сосуд для толкотни	Композитор Сезар ...
	Угольный очиститель	Краткая застольная речь	Пловный знак										
			Вишнёвая водочка				Шатёр монгола	Актриса ... Лорен	"Рычащая" валюта	"Телохранитель" Маугли			
	Шанхайский зверь	Покрывало по старинке			Тайный агент охранки								
			Предбанник хаты				Декоративное растение	2					
	Род человеческий	Артист-декламатор			Бемалдонна порусски								



«Я ВИДЕЛА, КАК ГАРИ ОЛДМАН УМЕЕТ ПЕРЕВОПЛОЩАТЬСЯ»

Имя Лили Джеймс сегодня связывают с вышедшим недавно сериалом «Пэм и Томми». Хотя актриса прославилась куда менее эпатажными ролями — в фильме «Золушка» и байопике про Уинстона Черчилля «Темные времена».

Творческая биография Лили Джеймс — такой сценический псевдоним взяла британка — началась с небольшой роли. Молодая актриса появилась в нескольких эпизодах семейной мелодрамы «Просто Уильям». Через год она сыграла в другом сериале, где получила роль посущественней. В ленте «Тайный дневник девушки по вызову», основанной на дневниках реальной представительницы древнейшей профессии, Лили воплотила образ Поппи.

Одновременно с работой на съемочной площадке юная артистка пробовала силы на сцене. Периодически Лили Джеймс выступала на подмостках разных лондонских театров. В Ричмонде на сцене Orange Tree она блестяще сыграла в двух спектаклях Мартина Кримпа. А в шекспировской пьесе режиссера Даниэля Эванса она появилась в образе Дездемоны. Свидетель-

ством высокого актерского мастерства Лили стало приглашение артистки на сцену легендарного театра Young Vic.

Успех и признание пришли к исполнительнице после выхода на экраны мега-популярного сериала «Аббатство Даунтон». У Лили здесь оказалась довольно заметная, хотя и не главная роль: она перевоплотилась в обаятельную леди Роуз Мак-Клер. Поначалу ее героиня была взбалмошной и совершала опрометчивые поступки, но к концу сериала превратилась в настоящую леди.

Картина завоевала ряд премий (в их числе «Золотой глобус» и «Эмми») и вошла в Книгу рекордов Гиннеса как «самый обсуждаемый критиками телесериал».

На еще большую высоту актрису вынесло участие в боевике с элементами фэнтези «Гнев титанов». Этот крупномасштабный проект

Джонатана Либесмана, где Лили сыграла Коррину, окончательно утвердил артистку на звездном пьедестале. Карьера Джеймс резко пошла вверх, и главные роли в мировых блокбастерах посыпались на девушку как из рога изобилия.

«Темные времена» получили сразу шесть номинаций на «Оскар», в том числе как «Лучший фильм».

Героиня Лили Джеймс Элизабет Лэйтон была личным секретарем Черчилля в то время, когда его только назначили премьер-министром и когда перед ним стоял сложный вопрос: заключить мир с Гитлером или продолжать войну с фашистами. «Элизабет записывала его речи и телеграммы. Это очень сильная роль. До съемок я мало знала о ней, хотя недавно видела похожего персонажа в сериале «Корона». Я прочитала ее книгу о Черчилле, и это позволило мне понять, насколько точным получился фильм. Элизабет была очень преданна Черчиллю и восхищалась им. Она постоянно была под давлением, но справлялась с работой превосходно. Элизабет оставалась с Черчиллем всю войну и писала матери, как они вместе рыдали, когда он проиграл выборы после войны. Она отказывалась спускаться в бомбоубежище, когда город подвергался бомбежке, потому что хотела продолжать свою работу. Она сидела на лучших местах, наблюдая, как вершится история. Она также писала, что, когда альянс выиграл войну, он сказал ей: «Молодец, мисс Лэйтон, вы сыграли свою роль», — говорит Лили.

«Я чувствовала огромную ответственность, зная, что этот фильм увидят дети и родственники Элизабет, — признается Джеймс. — Я разговаривала с куратором музея Черчилля, который она открыла. Она умерла в 2007 году и была последним живущим личным секретарем, который работал с Черчиллем во время войны. Хотя в фильме мой персонаж базируется на многих фактах ее биографии, кое-что мы изменили. Например, место, где она родилась: в фильме это Канада, но Элизабет родилась в Лондоне и только в юности переехала в Канаду. В 1939-м, когда многие люди покидали страну из-за назревающей войны, она вернулась в Англию, потому что хотела помочь родине. Также у нее не было брата, участвовавшего в войне, как это показано в фильме. Тем не менее, я хотела передать черты ее характера, о которых узнала, а также ее преданность работе и восхищение Черчиллем. Очевидно, она и сама была очень хваткой — мне хотелось показать это, и, надеюсь, у меня получилось».

Готовясь к роли, Лили Джеймс шесть недель посещала курсы набора текста на печатной машинке.

«У меня была небольшая проблема: у меня маленькие пальцы, и буквы на бумаге получались слишком светлыми. Но у меня был очень хороший учитель, и я очень долго практиковалась и теперь по-настоящему могу быстро и хорошо печатать. Я даже попросила свою маму подарить мне на Рождество печатную машинку. Мой бойфренд говорит, что я никогда не буду ей пользоваться, но я думаю, что буду. Кроме того, это по-настоящему роскошный предмет интерьера. Я представляю, как сочиняю поэзию за своей печатной машинкой. На самом деле Джо Райт и Гари Олдман смеялись надо мной, потому что у меня развилась зависимость от набора. Я просто думала: „Если я наберу все без ошибок, все будет в порядке“. Мне кажется, я поняла, что иногда, как актер, ты висишь на слабых нитях своего воображения, поэтому я представляла, что это моя работа. И если это была моя работа, значит, мне не надо играть. Мне просто нужно было писать телеграммы так, как это сказал Гари в образе Черчилля, и не делать ошибок. Мне нравилось, когда получалось набрать целую страницу без единой ошибки. Вы можете сомневаться в своей актерской игре, но с набором все гораздо проще».

По словам Лили Джеймс, она совсем не удивилась, когда узнала, что роль Черчилля отдали Гари Олдману. «Я видела, как Гари умеет перевоплощаться, и чувствовала, что как актер он может что угодно. У нас были замечательные сцены вместе. Когда я читала сценарий, то думала: „Боже, я снимусь в таких сценах вместе с Гари Олдманом!“. Мне нечасто доводилось встречаться или работать с таким

людьми, как Гари. Это был настоящий подарок, и все, что я должна была делать, — это соответствовать. Даже когда он в гриме, вы можете видеть каждую мысль на его лице. Это изумительно. Ему было жарко и неудобно, но он ни разу не пожаловался. Он просто был Черчиллем. Когда я смотрела видео с его проб, я поняла, что это будет впечатляюще. Мне невероятно понравилось работать с ним».

«Как оказалось, о Уинстоне Черчилле я знала недостаточно много, — призналась актриса. — Я изучала его в школе на истории, но не знала, что, когда он пришел к власти, ему пришлось принимать такое сложное решение, как продолжение войны или заключение мира с Гитлером. И я не до конца оценивала, насколько он преобразовал английский язык своими речами. Я снова посмотрела фильм на лондонской премьере. До этого я видела его без музыки и графики. Увидеть его вместе с остальной аудиторией было чудесно. Я считаю, что он трогательный и сильный. Всех нас захватил Гари в роли Черчилля, полного надежды и стремления, единства и патриотизма, — можно было представить, каково это было в реальности. Мне кажется, я узнала Черчилля не только как премьер-министра, но и как человека».

Режиссером фильма выступил Джо Райт, с которым Лили всегда мечтала поработать.

«Как режиссер он уникален, я обожаю его „Гордость и предубеждение“ — это тот фильм, частью которого я бы очень хотела быть. Джо всегда готов проявлять эмоции, и для него это очень важно. Во время съемок я была под большим впечатлением от его управления камерой; каждое решение, которое он принимал, было обдуманное — с той точки зрения, как он повернет



В фильме «Аббатство Даунтон»



В фильме «Темные времена»

камеру, чтобы лучше рассказать историю. Я наслаждалась, наблюдая за его работой. Он настаивал на репетициях, что редкость на киносъемках. Он очень внимателен к деталям».

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- настоящее имя — Лили Томсон;
- Джеймс — имя ее отца;
- бабушка Лили была актрисой;
- на момент съемок Золушки ей было 26 лет;
- чтобы лучше прочувствовать характер своей героини, актриса каждое утро во время съемок начинала с просмотра диснеевских мультфильмов;
- в сценах, где принц надевает туфельку на ногу Золушки, участвовала дублерша;
- для съемок фильма актриса с нуля научилась ездить верхом на лошади;
- Джеймс занимается благотворительностью, она оказывает помощь людям с поврежденными двигательными нейронами.
- Для поддержания формы звезда прибегает к йоге.
- любимая актриса Лили — Кейт Бланшетт, сыгравшая в фильме злую мачеху;
- на настоящий момент Лили Джеймс не замужем, у нее пока нет детей.



В фильме «Гнев титанов»



«ГАДКИЙ УТЕНОК»: ИЩУ СЕБЯ ИЛИ СВОИХ?

Став взрослой, я узнала, что в психологии есть понятие - комплекс «гадкого утенка». Его обладатели - неуверенные в себе люди, благодарные окружающим за малейшие знаки внимания. Таких людей с раннего детства не покидает чувство пессимизма и подавленности. Они чувствуют себя хуже других и верят в то, что не заслужили хорошего отношения. Откуда берется статус «гадкого утенка» и как вырасти в прекрасного лебедя? Исходя из личного опыта, изучила несколько ситуаций и поняла, как выйти из каждой.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ В СЕМЬЕ

Ребенок-изгой. Зачастую нежеланный ребенок, по мнению родителей, становится первопричиной их неудавшейся личной жизни. Ребенок при этом может расти как в полной семье, так и с одним родителем. Сколько себя помню, родители редко обращались ко мне по имени. Я была «слышь», «квартирантка», «ложкомойка» и т.д. Даже сестренка с подачи родителей относилась ко мне пренебрежительно-высокомерно. Причину такой нелюбви я поняла гораздо позже - была нежданным ребенком. Так стала без вины виноватой.

«В кого ты такая прыщавая, - брезгливо говорила мать. - Вот я в твоём возрасте была куколкой!» Безжалостная критика подростка в переходном возрасте. «Слышь, сними эту юбку и не позорься», - цедил отец.

То, что я страшная и на меня никто никогда не обратит внимания, было вбито мне в голову раз и навсегда. Поэтому и ходила я как тень, свято веря, что родители знают, что говорят. А зря.

Есть хороший выход. В школе, детских центрах, спортивных школах были и есть бесплатные секции и кружки по интересам. Развивая способности, увлекаясь любимым делом, можно повысить самооценку, велика вероятность найти друзей по интересам и приобрести хорошего наставника в лице преподавателя. Новые знания и умения всегда помогают достичь уверенности в себе.

ИЩУ СЕБЯ!

Однажды мать с удивлением рассказала, что ее знакомая назвала меня красавицей. Мать поправила ее, мол, ты не ту дочь имеешь в виду, речь о младшей. Однако та стояла на своем. Изрядно удивилась и я. Но на всякий случай по-

смотрела на себя в зеркало: вроде и правда не дурна собой. Дальше - больше. «Лена, ты мне нравишься!» - сказал Сережа, пришедший на выпускной бал.

С осторожностью отозвавшись на чувства парня, я невольно ждала, что он скажет: «Пошутил! А ты и поверила, страшилка!» Но, к счастью, этого не произошло. Парень через несколько лет стал моим мужем, окружил меня такой нежностью и заботой, что я поверила в себя! Но мне повезло - избавиться от комплекса мне помогла добрая женщина и любящий и любимый человек.

Что делать, если таковые пока не встречаются? Искать себя! Большинство «гадких утят» так и остаются такими навечно. Зачастую, внешне они, как правило, бывают довольно привлекательными. Но робкое, забитое поведение делает эту привлекательность незаметной для окружающих. Живут либо без надежды устроить свою личную жизнь, либо, выйдя замуж, не верят своему счастью и становятся самоотверженными женами и матерями, балующими без всякой меры своих детей. Муж будет заниматься своими делами, а она при всем внешнем благополучии будет чувствовать себя одинокой и несчастной. И, пока сама за себя не возьмется, ничего хорошего не выйдет. Как взяться за себя? Сначала ответить себе на вопросы: чего я хочу, от чего испытываю радость, о чем мечтаю, что я делаю с удовольствием, почему я делаю то, что мне нравится? Честно ответив на эти вопросы, приступайте к действию, начинайте свой путь к преображению.

НАСИЛЬНО В СЧАСТЬЕ?

Сложно помочь человеку, который сам этого не хочет. Ведь часто на фоне комплексов развивается еще и синдром жертвы. Яркий пример - моя подруга детства Аня. Она была четвертым ребенком в семье. Трое старших братьев, как у поэта «все стройны, как на подбор», похожи на мать. А отец Ани был тщедушным подкаблучником. Свою внешность девочка взяла от него. Что было очень даже хорошо: миниатюрная брюнетка с васильковыми глазами. Но мать сумела внушить Ане, что она уродливая карлица. Замуж так и не вышла. Сейчас стала прислужкой у старой командирши-матери, которая так и не поменяла к ней отношение.

И ничего в своей жизни Аня менять не хочет. И ничего с этим ни я, ни кто бы то ни был другой поделать не может. Насильно в счастье никого не затащить.

По статистике, самые жаркие конфликты разгораются между свекровью и невесткой, когда они живут на одной территории. Но иногда вторая мама умудряется вмешиваться в жизнь молодых даже на расстоянии.

«МНЕ ХОТЕЛОСЬ ЗАВОЕВАТЬ ЕЕ ЛЮБОВЬ»

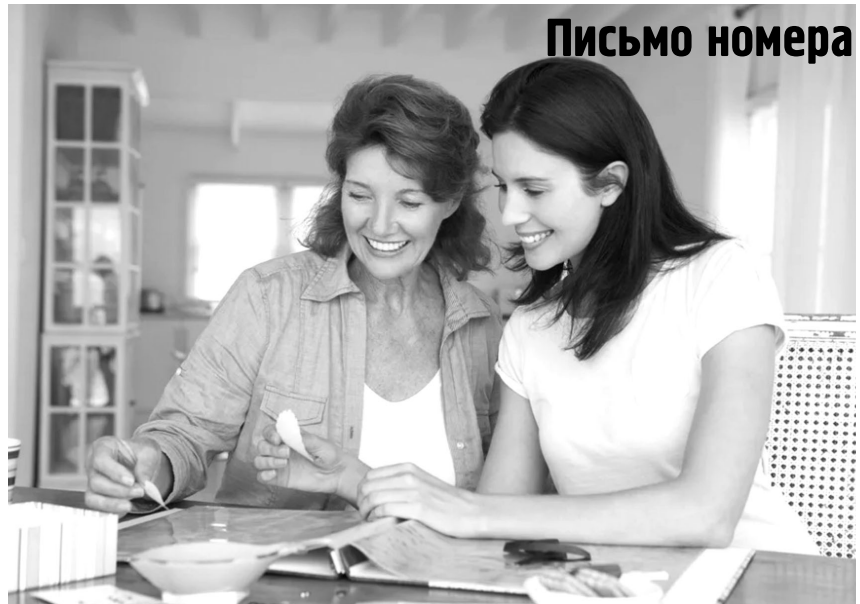
Наталья, 29 лет, рассказывает: «Еще до свадьбы с Игорем я поняла, что он привязан к матери. Мне показалось это трогательным, и я решила во что бы то ни стало завоевать любовь Нины Петровны.

Я не возмущалась, если свекровь приезжала к нам без приглашения. С радостью вела ее на кухню и просила дать совет: “Расскажите, как у вас получается такой вкусный борщ?”, “Попробуйте мое рагу. Что в него добавить?”. Я звонила свекрови, когда наш малыш надрывался от слез, и умоляла ее помочь мне. В выходной день не стеснялась приглашать Нину Петровну прогуляться по магазинам. Игорь нарадоваться не мог нашей дружбе - для него было важно, чтобы мы поладили. Ну а Нина Петровна... Если сначала она была польщена вниманием с моей стороны, то потом как будто устала. Начала отказываться от вечеров совместной готовки, перестала отвечать на телефонные звонки. А в гости заходила только при Игоре. Я не понимала, что происходит.

Помню, как в сердцах спросила: “Мама, ну что с вами? Я вас чем-то обидела?” Свекровь спокойно, но твердо ответила: “Я - мать Игоря, а не твоя. Пожалуйста, не переходи границы”. Мне как будто дали пощечину. А потом стало стыдно... И зачем я так навязывалась? Урок я усвоила, и со временем все забыли про тот неловкий разговор. Сама не понимаю, зачем пыталась стать дочкой Нины Петровны. Это лишнее!»

«ХОЗЯЙКА В ДОМЕ - Я!»

Некоторые женщины, напротив, пытаются выстроить стену между собой и свекровью. Олеся, 34 года, - одна из них. «Я сама испортила отношения с матерью мужа. Но поймите меня правильно - я не потерплю, чтобы другая женщина командовала в моем доме. Раиса Васильевна после нашей с Мишей помолвки пыталась сделать все для того, чтобы мы переехали к ней. Этого не произошло (к счастью!). Она постоянно звала меня в гости, но я отказывалась: “По дому дел много”. Однажды свекровь заявила: “Так давай я тебе помогу”. Приехала к нам и как начала свои порядки наводить! Полы помыла и обед приготовила - за это спасибо, конечно. Ну а в остальном... Зачем



КОМУ СВЕКРОВЬ, А КОМУ И МАМА

Не зря говорят: женщина выходит не только за мужа, но и за свекровь. А значит, придется выстраивать отношения с новой родственницей.

переставила всю посуду? Куда она дела мои любимые тапочки? Что ей понадобилось в моем ящике для белья? Эти вопросы до сих пор без ответа. Я в тот день просто выставила наглую даму за дверь. Обида была страшная! Свекровь метала гром и молнии. Так продолжалось несколько недель. А потом ничего, остыла. Даже извинилась.

Миша был в шоке, когда узнал о наших разборках. Попросил меня быть помягче с мамой. Ради него я дала свекрови второй шанс. Иногда Раиса Васильевна забывает, что не она глава нашей семьи, и я мягко напоминаю ей об этом. Имею право».

«КАК МЫ ДЕЛИЛИ МОЕГО МУЖА»

Порой свекровь считает себя главной женщиной в жизни сына и не может свыкнуться с тем, что ее мальчик завел семью. Надежда, 31 год, сначала смеялась над такими историями, а потом ей стало не до смеха.

«Сложно в это поверить, но мама Стаса возненавидела меня с первой же минуты знакомства. Помню, как она отвела моего жениха в сторнку и сказала: “Давай подыщем тебе другую партию”. Думала, что я ее не слышу, но я навсегда запомнила ужасные слова...

Мы все-таки поженились, и свекрови пришлось смириться с этим. Мне так казалось. Но потом я начала замечать странные совпадения. Когда мне требовалась по-

мощь мужа, он находился у мамы - помогал ей с ремонтом, возил по магазинам, разбирался с шумными соседями. Стас всегда оправдывался: “Она совсем одна, я должен за ней присматривать”. Людмила Петровна удивительным образом сделала так, что я почти перестала видеть Стаса по вечерам. Женщина могла позвонить ему среди ночи и заявить: “Мне плохо!” Мой муж срывался с постели и ехал на другой конец города.

Я поняла, что мать любимого ведет нечестную игру. И решила пойти таким путем. Звонила Стасу, когда тот бегал по делам свекрови, и рыдала в трубку: “Срочно приезжай домой! Ты тут нужен!” Через некоторое время супруг признался мне, что он на грани нервного срыва. Так и сказал: “Я схожу с ума. Ты и мама высасываете из меня все соки”. Тут я испугалась не на шутку. Предложила Стасу съездить за город вместе с друзьями на выходные. А сама позвонила свекрови и сделала ей предложение. “Давайте перестанем делить вашего сына, иначе это не закончится ничем хорошим. Я не против того, чтобы он встречался с вами. Вы даже можете приезжать к нам в гости - пожалуйста! Но вам придется принять меня. Я люблю Стаса и никому не исчезну”. Похоже, после того разговора свекровь даже как-то уважать меня стала. Не могу сказать, что теперь у нас идеальные отношения, но, по крайней мере, мы обе перестали мучить Стаса - а это уже немало».



ГОРОСКОП НА МАЙ 2022 ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

ОВЕН



Учиться никогда не поздно и для вас в мае это будет особенно актуально. Вы словно стоите на одном месте, не имея возможности двигаться вперед. Причем вы действительно прикладываете определенные усилия, но все они оказываются безрезультатными. И в этом случае поможет лишь собственное развитие в любых направлениях.

На работе проявите инициативу и попросите, чтобы вас отправили на повышение квалификации. Поверьте, такой порыв будет оценен руководством, а вы тем самым сможете по-новому взглянуть на привычные бизнес-процессы.

Ваша коммуникабельность в мае будет зашкаливать. Можно этим воспользоваться с выгодой для себя.

ТЕЛЕЦ



В мае вы станете намного спокойнее, чем раньше. Внутри будет ощущаться усталость от того эмоционального напряжения, в котором вы пребывали раньше в течение длительного периода. И взятая небольшая пауза обязательно пойдет вам на пользу. Однако не стоит надолго впадать в пассивное состояние. Иначе потом заставить себя

снова взяться за дела и начать двигаться вперед будет крайне сложно.

Это прекрасный период, чтобы завершить все свои начатые дела. Тем самым вы дадите толчок новым проектам и свершениям, о которых раньше только мечтали.

БЛИЗНЕЦЫ

Чтобы немного продвинуться к своим намеченным планам, вы должны разработать правильную страте-



гию. Вам нужно перестать оглядываться по сторонам, ожидания одобрения и порицания со стороны своего окружения. Поймите, вы никогда не сможете угодить всем и каждому. Начните делать что-то для себя, а не для галочки, поставленной вам обществом.

В семье вам придется играть роль серого кардинала. Готовьтесь к тому, что все ваши советы будут восприниматься в штыки. Поэтому если вы хотите помочь домочадцем, делайте это ненавязчиво, умело, направляя, а, не указывая на те или иные ошибки.

Обязательно одни из выходных месяца проведите активно.

РАК



В этом месяце Вас как никогда будет переполнять чувство юмора. За счет этого с вами будет легко общаться, и вы станете привлекать к себе большое количество важных и значимых людей. Используйте эту возможность, чтобы обзавестись полезными связями, благодаря которым вы сможете улучшить свою жизнь.

Несмотря на то, что вокруг вас обстоятельства будут складываться, не совсем удачно, вы не будете падать духом и сможете стойко справляться со всеми сложностями. И при этом улыбка не будет сходить с вашего лица. Этим вы будете располагать даже конкурентов, настроенных против вас.

Вы можете получить весточку издалека либо получите информацию от родственников, с которыми не общались и не виделись много лет. И это в некоторой степени повлияет на Вашу жизнь с положительной стороны.

ЛЕВ

В этом месяце Вы будете полны интересных идей, требующих воплощения в реальность. Для этого вы



начнете прикладывать невероятные усилия, так как желание осуществить задуманное будет крайне велико. Но не спешите за один день покорить целый свет. Вы только надорветесь в таком стремлении и потом резко почувствуете эмоциональное и физическое опустошение. А в таком состоянии вы уже точно ничего сделать не сможете.

На работе вам предстоит выдержать двойную нагрузку. Но сил у вас в запасе много, поэтому если вы будете их правильно распределять, то никакие задачи вам точно не страшны.

ДЕВА



В мае у вас появится возможность исправить все ошибки, которые были допущены вами ранее. Не упустите этот шанс. Это позволит освободиться от того груза, который вы несете на своих плечах, постоянно терзаясь угрызениями совести. Теперь с этим можно покончить и начать жить более свободно и спокойно.

К сожалению, без моментов, которые вас будут сильно раздражать и выводить из себя, никак не обойтись. Но этот путь вы пройдете вполне достойно. Главное, не проявлять приступы гнева в отношении близких людей, которые точно не виноваты в ваших каких-то промахах и неудачах.

ВЕСЫ



Вам предстоит подстроиться под активный образ жизни, так как события вокруг вас будут происходить с невероятной скоростью. От вас потребуется быстрота принятия даже самых важных решений. Вы больше не сможете брать необходимую паузу, чтоб все тщательно взвесить. В

мае придется следовать обстоятельствам, а не собственным желаниям.

Ваша склонность к экспериментам в этом месяце еще больше усилится. Вполне возможно, что вы решитесь кардинально сменить свой имидж или внести некоторые корректировки в собственную внешность. И это неплохо. Перемены еще никому не мешали, особенно если они повышают самооценку.

СКОРПИОН



В мае Вам будет сложно бороться со своей тягой к переменам. Но ваша жизнь только совсем недавно стабилизировалась, что пока никаких радикальных шагов предпринимать не стоит. Поэтому вам предстоит бороться со своими внутренними желаниями. Потакая им, вы только сами все испортите и усложните. Лучше займитесь изменениями, которые касаются ваших взглядов и отношения к другим людям.

Чтобы улучшить свою жизнь, вам необходимо внести корректировки в свое окружение. Вокруг вас слишком много людей, которые черпают вашу энергию, не давая ничего взамен.

И вас это постепенно разрушает. Вы стоите на одном месте, совершенно не двигаясь вперед. А все потому, что возле вас нет человека, который смог бы вас правильно стимулировать и направлять.

СТРЕЛЕЦ

В мае вы будете полны энергии и жизнерадостнос-



ти. Все заботы сразу уйдут на второй план, а на первый выйдут удовольствия и наслаждения. Вы будете радоваться каждой мелочи, что, несомненно, положительно начнет влиять на ваши личные и деловые отношения. С вами будет приятно иметь дело. Однако не забывайте, что после такого подъема, как правило, наступает эмоциональный спад.

Не стесняйтесь делиться своим восторгом и ощущением счастья с окружающими. Эти чувства заразительны. Поэтому неудивительно, что вокруг вас начнут собираться люди, желая завести с вами близкое знакомство и набиваясь к вам в друзья.

КОЗЕРОГ

Легкое время осталось позади. Теперь придется взять себя в руки и начать во всех происходящих делах принимать непосредственное участие. Раньше вы старались держаться в стороне, но сейчас такая тактика приведет вас лишь к нулевому результату. А чтобы добиться чего-то стоящего, ваша жизненная позиция должна стать активной.

Несколько важных шагов вам предстоит сделать в отношении профессиональной деятельности. Причем морально вы к этому не успеете подготовиться, и серьезные задачи навалются на вас как снежный ком. Не стоит волноваться раньше времени. Вы проявите себя достаточно компетентно, если не будете спешить и не станете отказываться от помощи сторонних квалифицированных специалистов.

ВОДОЛЕЙ

Для Вас наступит период спокойствия и морального удовлетворения. Вы можете неспешно заниматься своими делами, наслаждаясь самим процессом и не пытаясь гнаться за результатом. Итог в любом случае будет успешным. Ваше эмоциональное состояние наконец-то придет в равновесие, поэтому, постарайтесь сохранить его как можно дольше.

Вам стоит вспомнить о своих друзьях, особенно тех, кто живет за рубежом. Пока у вас образовалась небольшая пауза в делах и некоторое затишье в личных взаимоотношениях, вы можете больше времени посвятить старым знакомым. Такой шаг позволит снова возобновить связь, которая может оказаться для вас крайне удачной.

РЫБЫ

В мае вы будете находиться в достаточно приподнятом настроении, Ваша жизнь станет активной, а события, происходящие вокруг, не дадут вам заскучать. Вы будете поглощены насущными делами и вовлечены абсолютно во все ситуации, происходящие вокруг вас. Насладитесь этим моментом и постарайтесь изменить свою жизнь к лучшему.

Все ваши проблемы, с которыми вам приходилось сталкиваться ранее, возникли в основном из-за вашей неуверенности. Но теперь вам удастся с ней справиться, ваша самооценка существенно повысится, и для вас сразу откроются все двери, в которые до этого вы так рьяно стучались.

Как я похудела



КУХОННЫЕ ПРЕДМЕТЫ ПОМОГУТ СНИЗИТЬ ВЕС

Чтобы похудеть, необходимо сделать рацион более витаминным и менее калорийным. Помогут... кухонные приспособления.

МАЛЕНЬКАЯ ПОСУДА

Попробуйте использовать блюда вместо тарелок, чайные ложечки вместо столовых ложек, узкие бокалы вместо широких кружек, крохотные кофейные чашечки вместо больших чайных чашек, и заметите, что в маленькой посуде небольшие порции пищи, напитков кажутся нормальными. В итоге вы будете потреблять меньше съестного.

НАБОР ТЕРОК

Худеющим желательно иметь в кухне хотя бы три терки. На крупной удобно измельчать твердые овощи и фрукты для салатов, на средней - делать сырную посыпку для улучшения вкуса диетических блюд и для получения ароматной корочки на запеканках, на мелкой - тереть цедру цитрусовых или темный шоколад для каш, кисломолочных десертов, напитков.

МЕЛЬНИЧКА ДЛЯ СПЕЦИЙ

Добавляя в блюда ароматные специи, вы сможете класть в них меньше соли, которая считается вредной для худеющих, поскольку способствует задержке жидкости в организме. А чтобы вкус и аромат приправ был насыщеннее, приобретайте их в цельном виде, перекручивайте в специальной мельничке и сразу посыпайте ими еду.

КУХОННЫЕ НОЖНИЦЫ

Для приготовления диетического блюда необходимо срезать жир

с мяса, удалять кожицу с курочки и рыбы. Для этого пригодятся кухонные ножницы. Ими удобно стричь салатную зелень непосредственно на готовые блюда.

РАСПЫЛИТЕЛЬ МАСЛА

Не поливая из бутылки, а лишь spryskivaya из специального распылителя продукты маслом при тушении, жарке или окропляя подобным образом готовые блюда, вы получите минимально калорийную пищу без ухудшения ее вкусовых качеств.

АНТИПРИГАРНАЯ ПОСУДА

Полезно обзавестись качественной антипригарной посудой. Причем не только сковородками, но и противнями, формами для пирогов, кексов, запеканок. Тогда можно и вовсе готовить без применения жиров.

ПРЕСС-ЛИМОН

Для получения небольшого количества лимонного сока, чтобы, к примеру, заправлять им салаты вместо майонеза, удобно использовать пресс-лимон. Это чаша с ребристым конусом по центру, на который насаживается половинка плода и поворачивается вокруг оси.

СОКОВЫЖИМАЛКА

Худеющим рекомендуется пить свежавыжатые соки, особенно овощные. Чтобы быстро готовить их, обзаведитесь компактной соко-

выжималкой. Этот также позволяет получать 0,5-1 стакан напитка за раз. Если сок выходит слишком концентрированным, разбавляйте его водой.

ЗАВАРОЧНАЯ ПОСУДА

Не обойтись при похудении и без заварочного чайника. В нем вы можете готовить чай не только из традиционной заварки, но и из любых трав, способствующих снижению веса. А вот сушеные плоды, почки, корни, кору растений лучше заваривать и настаивать в термосе, поскольку подобное сырье требуется подвергать длительной тепловой обработке.

КУХОННЫЙ КОМБАЙН

Многие оправдывают то, что не едят здоровую пищу (а потребляют фастфуд, полуфабрикаты, бутерброды с колбасой и т.п.), отсутствием времени на готовку. В таком случае приобретите кухонный комбайн. Он мгновенно измельчит овощи на салат или взобьет фруктовое пюре.

БЛЕНДЕР

А чтобы быстро готовить низкокалорийные намазки на хлеб (например, из обезжиренного творога и зелени), соусы для заправки салатов или в дополнение ко вторым блюдам (из мякоти слив, яблок, помидоров и т.п.), овощные супы-пюре, витаминные смузи, обзаведитесь погружным блендером.

ЭЛЕКТРОПЕЧИ

Отличными помощниками в приготовлении здоровой пищи способны стать различные электропечи. Скажем, в электродуховке, микроволновке, на гриле можно запекать продукты без масла с диетическими соусами. В пароварке - готовить нежирные блюда на пару. В мультиварке - делать йогурты, отваривать крупы, тушить овощи.


МЕРНЫЕ ГАДЖЕТЫ

Для контроля над количеством используемых в процессе готовки калорийных продуктов (муки, масла, молока, сахара) необходимы весы и мерная посуда (стаканы, чашки, ложки). Они помогут также высчитывать потребляемые калории.

ЛАНЧ-БОКС

Нередко люди отказываются носить с собой полезную еду из дома на работу потому, что не хотят греть пакетом с баночками. Но сегодня это и не нужно. Достаточно купить ланч-бокс - легкий, эстетичный ящик с отдельными секциями под разную еду, напитки, вилки-ложки.

Ваш любимый сканворд

Символ племени	Овечий сыр	Чертеж			Жанр живописи	Кипящая смола	Евангелист	Шумная толпа
			Число Архимеда	Мастер по золоту				
Отходы помола	Вес с тарой	 <p>1</p> <p>Командная игра</p>				Жерлянка	Треть сажени	
Столетник	Свод правил				Часть пиджака			
Отходы нефти					Возмездие	Игра, овал мяча	Гостиница	
Лапа тюленя	Войлок на шляпу		Затычка	Легкий мотоцикл		...де-Жанейро		
Ядовитая змея		Мини-блузка	Ошибка в письме					
Конное... игра	Валюта ЕС		Сотая часть	Горный цирк		Звук при разрыве	Дерево с се-режками	
		Этикетка	1					
Продажа партиями			Рус. танец					
Сторож стада	Папоротник	Локатор			Оружие вспышки	Дубина	Повесть Тургенева	
			<p>Служащий приходит к начальнику и говорит: — Я уже 25 лет здесь работаю, и мне еще ни разу не повышали жалованье! — Именно поэтому вам и удалось проработать здесь 25 лет.</p>			Расцветка шерсти		
	Обещание	Отбросы				Камин	Нота	...да-марья
			<p>Когда делается салат оливье, все ингредиенты режутся кубиками. Кроме гороха.</p>				Книга в дорогу (разг.)	Единичн. вектор
	Красная краска	Шифр	Сельдь					
	Хохл. попугай				Удобство в быту			
			Мяч вне игры	Волчок			Верблюд-гибрид	
Беспорядок	Силов. требование				Субсидия			



СЮРПРИЗ ДЛЯ ЦВЕТОЧНОЙ ФЕИ

Бороться с судьбой можно год или два, а если ничего не выходит, то остается лишь опустить руки. Так размышляла Диана, пока брела по пустынной улице. Она не знала, что совсем скоро все изменится.

Эту симпатичную брюнетку воспитывали в старых добрых традициях. Все ее родственники считали себя образцами морали и вели достойную, хоть и скучноватую жизнь. Девочке ничего не запрещали, но Диане и самой не хотелось пускаться во все тяжкие. Она была уверена: семейная жизнь сложится наилучшим образом, без всяких ухищрений. Наверно, так бы и произошло, родись девушка раньше на пару столетий. Новые времена вознесли на пьедестал почета совсем другие ценности. А жал!

ЧЕМ ЗАГЛУШИТЬ БОЛЬ?

Первый бойфренд Дианы, Кирилл, разбил ей сердце. Девушка долго ждала заветного предложения. Но возлюбленный лишь высеивал ее устаревшие взгляды: «Да кому сейчас нужна эта свадьба? Прошлый век!» С каждым годом надежда создать счастливую и крепкую семью таяла. Диана завистливо смотрела на людей,

прогуливающих в парке. Заботливые отцы, примерные матери, хорошенькие розовощекие детишки. Почему кому-то повезло встретить своего единомышленника, а ей попался обыкновенный циник?

Незаметно Кирилл отдалялся от второй половины все больше и больше. Когда на семейном обеде отец Дианы спросил, назначил ли молодой человек дату свадьбы, девушка горько заплакала. Родители смотрели на нее удивленно, а Кирилл явно нервничал. Через два дня Диана рассталась с любимым.

Девушка очень тяжело переживала расставание, хотя сама была его инициатором. Диана не понимала, почему близкий человек боялся брака, как огня. В этом же нет ничего дурного. Или есть? Что за времена! В конце концов Диана запуталась настолько, что решила больше никогда не пытаться создать семью: «Видимо, не суждено...». Отныне она будет заниматься только своим хобби. Увлечение

было необычное и очень затратное. Диана создавала платья ручной работы специально для фотосессий, но не из ткани, а из цветов. Ее творения жили считанные часы, но как же они были восхитительны!

Творчество наполняло несостоявшуюся невесту энергией и радостью. Продумывать цветочные сочетания, создавать каркасы из проволоки, прикреплять пробырки с водой, чтобы продлить жизнь цветочному полотну - это так увлекательно. Платье из лепестков роз, ромашек и гербер, из лилий, клевера и хризантем... Ее фантазия не иссякала. А девочки-модели, которых Диана приглашала на фотосессии, были без ума от счастья. Наряды приятно обдавали их прохладой и свежестью. Это ощущение невозможно было забыть!

Диане приходилось ездить на цветочную базу, чтобы закупать цветы оптом, но все равно создание одного платья обходилось в кругленькую сумму. Иногда она закупалась в обыкновенном цветочном магазине. Родители не одобряли увлечение дочери. Но чувство такта не позволяло им огорчать свою кровинку. Они видели, что хобби влияет на нее, как сеансы психотерапии. В эти минуты их девочка становится беззаботной и веселой - совсем как раньше.

СВАДЬБА БЕЗ ЖЕНИХА

Диана словно на крыльях летела по улице, но не к новому бойфренду, а в цветочный магазин. Последние дни она грезилась о платье из розовых и белых гладиолусов. Осталось только воплотить мечту в жизнь. Ночью Диане приснилась Синяя птица, садящаяся ей на плечо. Девушка приняла сон за хорошее предзнаменование. Все получится, и это будет шедевр!

Дрожа от нетерпения, она металась по магазину. Нужные цветы там были - это уже 80% успеха. Диана поспешила к кассе. Вдруг ей преградила дорогу дорожная женщина в костюме с иголки. Короткая стрижка, голос с хрипотцой. Самоуверенная и напористая - видимо, бизнес-леди. Так и оказалось.

- Девушка, стойте! Я вижу вас здесь не первый раз. Вы закупаете большие партии цветов. У вас агентство подготовки праздников? Кстати, меня зовут Лариса.

Женщина протянула визитку. Ее агентство называлось «Праздник для невест».

- Простите, но вы ошиблись! - отрывисто ответила Диана. - Цветы я покупаю для собственных нужд, и бизнеса у меня никакого нет.

- А зачем же вам столько цветов?
- Я делаю из них платья. Это мое увлечение.

- Вы мне и нужны! Эксклюзив, красота, сказка наяву... Мужчинам этого не дано понять! Я воплощаю женские мечты в жизнь. Мое агентство не работает с заказчиками мужского пола, - подмигнула новая знакомая.

- Как это? Насколько я знаю, в свадьбе участвуют двое. А если ваши сказочные мечты не понравятся жениху?

- Конечно, не понравятся! Разумеется! - Лариса рассмеялась. - Им вечно не угодить. Так и зудят над ухом: «Зачем тебе такая длинная фата?», «Что за дурацкий плейлист?», «Давай не будем приглашать всех твоих родственников». Подготовка к торжеству напоминает поле боя, а уступать должна всегда женщина. После свадьбы с компромиссами невесты иногда даже за фотографиями не приходят. Настолько им тяжело дается это мероприятие.

- Пожалуй, вы правы, - а про себя Диана подумала, что этим женщинам все же удастся дойти до алтаря. А она так и не смогла... - И что же предлагает ваше агентство?

- Мы предлагаем свадьбу без жениха. Понарошку, но зато так, как мечтает женщина. С троюродными тетушками, в пышном платье и с плясками до упаду. Это вроде как развлечение, но оно находит отклик. Для фотосессий и пиршеств мы можем своего жениха дать в аренду. Мужчины у нас покладистые. А потом все эти тетушки и бабушки разъезжаются по своим городам, храня в памяти воспоминания о чудесной свадьбе. Невеста довольна, ее родные тоже. Такой праздник не испортит кислая мина жениха!

Диана громко рассмеялась. Вспомнила, как Кирилл хмурил брови при слове «свадьба». В конце концов, девушку согласилась созвониться с Ларисой - она готова посотрудничать с этим агентством. Диана засыпала с улыбкой на губах: у нее появилась интересная работа. Так, может, в жизни еще не все потеряно?

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

У Ларисы было очень много клиентов. На удивление барышни прекрасно чувствовали себя на «подставных» свадьбах. Работа кипела, и Диане удалось влиться в этот поток бесконечных дел. Ее цветочные платья пользовались успехом. Невесты мечтали выделиться, и Диана им в этом с удовольствием помогала. Девушка ощущала себя именитым кутюрье. Для каждой клиентки она создавала неповторимый наряд.

- Вы любите фиалки? Отлично! Мы их пустим по лифу и рукавам, а

пальмовыми листьями украсим подол. - Диана соглашалась на любой каприз. Если уж воплощать мечты, то все без исключения.

Дела новоиспеченного кутюрье вскоре пошли в гору. Затратное хобби превратилось в прибыльную работу, от которой девушка совсем не уставала. Родители не узнавали свою дочь. Такой счастливой и одухотворенной она уже давно не была.

Лариса в шутку предлагала устроить своей сотруднице свадьбу со скидкой. Но Диане не нужен был фарс. Она мечтала о настоящей брачной церемонии. Хотя и понимала - ее мечте не суждено сбыться.

Однажды агентство столкнулось с непростой задачей. В тот вечер свадьба проходила на теплоходе. Погода ухудшилась - дождь и ветер испортили платье из цветов. Невеста танцевала на палубе и не хотела сидеть в каюте. На ветру стельки ломались, лепестки облетали. Скоро от утонченной красоты платья не останется и следа... Что же делать?

Ситуацию спас новый фотограф. Парень подмигнул Диане и отозвал ее в сторонку. Максим уверил девушку: все прорехи наряда он «замажет» при финальной обработке фотографии. Если невеста счастлива, то и Диане не о чем беспокоиться. Слова фотографа снизили градус напряженности. Максим прав. Все равно наряд из цветов не вечен. Убиваться из-за этого не стоит.

Лариса тоже оценила находчивость нового сотрудника. Вскоре Максима стали приглашать на каждое торжество. Завидев издали его курчавую шевелюру, Диана ощущала тепло на душе. С таким напарником никакие трудности не страшны.

В один прекрасный день хозяйка агентства предложила Максиму поработать в новом амплу - исполнить роль жениха. Диана взволнованно посмотрела на парня. Ей было интересно, что тот ответит.

- Премного благодарен. Но у меня будет одна свадьба. И на всю жизнь! - улыбнулся фотограф.

- Вот так фрукт! - воскликнула Лариса.

А Диана мысленно поаплодировала Максиму. Она была с ним согласна. В скором времени ребята подружились. Максим творил настоящие чудеса, когда фотографировал. Игра света и тени на его работах выглядела потрясающе. Однажды парень напечатал каталог с платьями из цветов и преподнес его Диане в качестве презента без повода: «Пусть у тебя будет цветочное резюме!»

- Диане нашей пора прибавить

зарплату. А то конкуренты перемажут... - размышляла Лариса.

Вскоре девушка действительно стала получать приглашения от других работодателей. Ее доход увеличился втрое, и Диана купила двухкомнатную квартиру с просторной лоджией. Она всегда о такой мечтала. В новом жилище нашлось место для небольшой мастерской. Максим стал частым гостем в доме Дианы. Парень всегда приходил по делу, но не забывал проявлять небольшие знаки внимания. То сладости принесет, то кофе захватит. Как здорово было сидеть вдвоем на кухне и обсуждать все на свете! А когда Диана записалась в автошколу, Максим предложил ей свою помощь. О таком друге можно только мечтать.

Диана и не заметила, как привязалась к этому молодому человеку. Они стали встречаться вне работы все чаще. Максим словно специально искал повод увидеться и каждый раз удивительным образом его находил. Сначала Диана думала: «Наверное, он просто общительный парень. Что тут такого?» А потом все чаще стала замечать на себе пристальный взгляд друга. Фотограф задумчиво смотрел на нее и словно находился в другом мире. В омуте его глаз хотелось потеряться. Но девушка гнала от себя эти мысли - второй раз наступать на любовные грабли ей не хотелось. Плавали - знаем!

ПРОСТО ДРУГ ИЛИ?..

Добровольное одиночество нравилось Диане ровно до того момента, пока она не увидела на страничке Кирилла в социальной сети свадебные фотографии. Сложно было поверить в реальность происходящего. Оказывается, закоренелый циник изменил своим принципам. Фата, белое платье, голуби - об этом не раз просила Диана. Но Кирилл лишь высмеивал ее мечты. Что же с ним сотворила другая девушка, раз он смирился со всеми этими устаревшими атрибутами и традициями?

Слезы обиды брызнули из глаз, и Максим их заметил. Диане пришлось объяснить причину своего расстройства. Фотограф внимательно выслушал подругу и положил руку ей на плечо. Обнял за плечи. А затем погладил по голове.

Внезапно цветочная фея поняла, что рядом с ней находится мужчина, которому можно доверить абсолютно все. И смотрит он так преданно и нежно... Максим никогда не осуждает ее и готов быть рядом в трудную минуту. Как можно было не заметить его чувств? Вот так сюрприз! «Мы все наверстаем!» - улыбнулась про себя Диана.



КТО БУДЕТ СОДЕРЖАТЬ МЕНЯ В СТАРОСТИ?

Я уверена: дети должны обеспечивать родителей в старости. И не надо считать меня плохой матерью. Этому есть свое объяснение!

Сегодня модно считать, что дети - всего лишь гости в семье. В этом смысле родители должны дать им лучшее из возможного и отпустить в одиночное плавание. Никакого долга, никаких обязательств: отец с матерью становятся чем-то вроде машин по воспитанию отпрысков. Простите, но я с подобным не согласна.

Лично моя жизнь полностью изменилась девять лет назад, когда акушерка в роддоме вручила мне вопящий комочек в одеяле, перевязанном голубой лентой. Внутри лежал Олежек, ради рождения которого мне пришлось пережить три замерших беременности и тяжелые несколько месяцев - я страдала от токсикоза и несколько недель провела в больнице на сохранении. А сколько бессонных ночей меня ждало, тревог и слез! Конечно, я не собираюсь выставить сыну счет. Я безумно люблю его, и это безусловное чувство - вне зависимости от того, подаст ли он мне стакан воды в старости. И все же я хочу, чтобы подал...

С отцом Олега мы развелись, когда сыну было три. В его воспитании он не участвовал, а потом забота о ребенке полностью легла на мои плечи. Я старалась учить сына с детства помогать мне, считая, что таким образом буду формировать в нем личность, настоящего мужчину. Мне не хотелось, чтобы со временем он вырос в подростка, который не уступает место бабушкам в метро, делая вид, что читает книжку и не видит ничего вокруг. Мы ездили с

Олегом в общественном транспорте, и, если было только одно свободное место, его занимала я, а сын становился рядом (ему тогда исполнилось 5 лет). Однажды женщина, сидящая рядом, возмутилась: «Ничего себе, ребенка оставляете стоять! Лучше бы сами встали». Вступить в спор мне не хотелось, но я точно знала, зачем так делаю. Дома я объяснила сыну: он - маленький, но уже мужчина. Его задача - защищать слабых, уступать им место, помогать. И он гордился тем, что стоит рядом, когда его хрупкая мама сидит и отдыхает.

Я никогда не говорила сыну напрямую, что он мне что-то должен, но всегда старалась направлять его в нужную сторону. Мы с ним ютились в маломерной хрущевке, где кухня была всего два на два метра. И однажды, попав в гости к друзьям в их просторную квартиру в сталинке, Олег воскликнул: «Какая шикарная!» А я тут же направила его: «Согласна! Вот вырастешь - купишь такую же маме». Сын согласился со мной.

Знаю, кто-то скажет: ребенок должен себя обеспечить, когда вырастет, а не родителей! Но тут я не соглашусь. Считаю, что правильное воспитание позволит ему не только самому стать обеспеченным человеком, но и про мать с отцом не забыть. В этом смысле для меня отличным примером является сын моей двоюродной тети. Сейчас Юре уже за тридцать, но я помню его еще маленьким. Тетя Аня жила плохо, тоже растила сына без мужа. Однажды им, как обычно, задержа-

ли зарплату, а Юре позарез нужны были новые зимние ботинки - прежние окончательно порвались. Тетя пошла на рынок, где они с мальчиком выбрали ему хорошую обувь. «Юрка, нравятся?» - спросила она у сына. А когда тот согласно кивнул, крикнула ему: «Тогда беги!»

Им удалось остаться непойманными, а эту историю с кражей тетя Аня до сих пор рассказывает в семейном кругу. Сегодня она ездит на хорошем автомобиле, ходит в длинной норковой шубе, живет в просторной квартире. Всем этим тетушку обеспечил ее единственный сын, который мудро воспитан и считает, что своей матери он обязан жизнью и правильными моральными принципами.

Для меня эта история - подтверждение тому, что я иду по правильному пути. Мой Олежек, конечно, еще мал, но уже сейчас я говорю, что верю в него и убеждена, что в старости не останусь одна. С радостью замечаю, как сын ежедневно делает мне что-то приятное. То с уборкой поможет («Мама, ты устала, иди отдохни»), то в магазин сбегает («Продукты за мной, ужин за тобой!»).

У нас на лестничной площадке живет одинокая старушка. Дети не заботятся о ней, а только ждут, когда она умрет, чтобы квартира освободилась. Я рассказала про ее нелегкую жизнь сыну и акцентировала его внимание на том, как тяжело бабуле от того, что родные оставили ее. А ведь она посвятила им всю свою жизнь, столько сил и трудов положила. Олег слушал-слушал, а потом взял, да и отправился к Тамаре Ивановне с визитом. Потом от соседки я узнала, что сын предложил ей свою помощь - уборку сделать, в магазин сбегать, просто пообщаться, и она согласилась. Теперь Олежек частый гость у соседки и очень гордится этим.

Моя подруга Таня с моей позицией согласна, хотя у нее есть на этот счет своя история. Ее собственная мать все время внушала ей, что та не должна бросить ее в старости. Таня и не бросила. Правда, осталась старой девой, потому что забота о родительнице заняла все ее свободное время. Зато долг отдала. Так эту историю рассказывает сама Таня, а я всегда с ней спорю: не стоит путать одно с другим. Можно и за родителями присматривать, и свою жизнь устраивать. Я в этом смысле не собираюсь вставлять сыну палки в колеса. Мечтаю, чтобы, когда он вырос, у него была крепкая семья. А я стану мудрой свекровью и прекрасной бабушкой, которая, надеюсь, поможет еще и внуков воспитывать правильно!

Алла Г.

Молю о богатом муже. Так можно делать?

В своих молитвах я часто прошу дать мне состоятельного мужа, чтобы я ни в чем не нуждалась. Но недавно задумалась: может, нельзя просить о таком?

Ольга С.

Обычно, упоминая в молитвах образ желаемого возлюбленного, женщины перечисляют слишком много качеств: избранник должен быть и красивым, и умным, и добрым, и работающим. Они стараются не забыть ни о чем. Однако столь многочисленные подробности говорят лишь об одном - об отсутствии доверия Господу Богу. Неужели он не знает, что вам нужно?

Желательно просить себе достойного мужа: это понятие включает в себя обычно все характеристики. А что касается богатства, то достойный муж и семью свою обеспечить в состоянии.

Достаточно оглянуться по сторонам, чтобы заметить: богатство далеко не всегда приносит счастье. Существует немало пар, в которых мужчина хорошо зарабатывает, при этом женщина рядом с ним несчастна. Значит, все-таки не в этом формула успеха? Задумайтесь.



КАК ПРОСТИТЬ ОБИДЧИКА

Я человек не злобный, но вот уже год не могу простить свою сестру. Она нечестно взяла себе большую долю наследства после смерти матери. Как такое позабудешь? А справиться с обидой хочется...

Евгения.

Всегда можно найти причину для гнева и других отрицательных чувств. Но вот что интересно: обида пожирает не того человека, на которого она направлена, а нас самих. За ней следуют депрессия, апатия, плохое настроение. Обида камнем висит на сердце.

Человек, верящий в Бога, зла не держит, потому что знает: каждое событие, плохое или хорошее, дано нам для вразумления. Это опыт, и нужно его принять.

Обидчика надо пожалеть, а еще лучше помолиться за него от всей души. Многие замечают, что после этого душевное состояние улучшается. Иногда помогает искренняя исповедь у духовника: покайтесь в том, что испытываете, пусть вам отпустят этот грех.

Также стоит помнить о том, что, прощая обиды, мы духовно растем и становимся лучше. Мы как бы проходим тернистый путь, учимся иначе реагировать на сложности, которые преподносит жизнь. Стандартно на обиду человек реагирует эгоистически - «мне сделали больно», «меня обманули, предали». Однако если на минуту отвлечься от этих мыслей, то можно заметить, что вокруг находятся такие же люди, как мы. Они несовершенны, склонны совершать ошибки, могут обидеть незначай. Это и значит смотреть с христианской позиции. Чтобы освоить ее, некоторым может понадобиться много времени. Не пытайтесь научиться этому быстро, делайте успехи шаг за шагом.

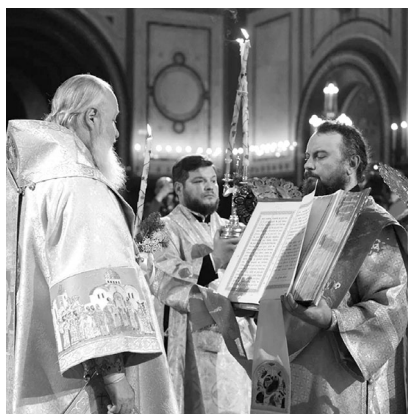
НЕ ПОНИМАЮ СЛОВА НА СЛУЖБЕ

Я посещаю воскресные службы, но часто не понимаю или не слышу слов в молитвах, которые читает батюшка. Получается, и повторить их не могу. Что же мне делать?

Н. Томяшевская.

На церковной службе присутствуют верующие люди разной подготовки. Кто-то наизусть знает все молитвы, другие же только пришли к вере. Все они равны перед Богом. Молитвы можно просто слушать, повторяя лишь те слова, в которых вы уверены.

Другой случай - если человеку



хочется вникнуть в смысл молитвенных слов. Тогда понадобится молитвослов, который можно изучить дома. Некоторые приносят его на службу и повторяют молитвы по книге, в этом нет ничего предосудительного. Когда вы не знаете, какие молитвы читает батюшка, можно обратиться к нему лично с данным вопросом. Такое стремление к уразумению вызывает только восхищение и приятные чувства. В храме можно подходить чуть ближе к батюшке, стоять в первых рядах. Тогда и проповеди будут понятнее, и слова молитвы будут лучше слышны.

Проверь себя



Какая вы жена?

Каждой из нас хочется думать, что для своего мужа она идеальна. Вот только иногда наши домыслы не совпадают с реальностью. Простой тест поможет расставить все точки над «i».

Отвечайте на вопросы честно и не задумываясь. В результате вы получите возможность взглянуть на себя со стороны.

1. Кто является лидером в вашей семье?

А. Конечно, муж! Он моя крепость, моя опора.

Б. Номинально супруг, но я, тем не менее, не подчиняюсь его решениям, если они меня не устраивают.

В. Мы стараемся быть равноправными партнерами.

2. Как вы предпочитаете проводить свободное время: с мужем или в одиночестве?

А. Исключительно в семейном кругу. Хотя свободного времени у меня мало - слишком много хлопот по дому.

Б. Люблю отдыхать одна и считаю, что это правильно, иначе можно устать друг от друга.

В. Мы все время вместе и при этом не надоедаем друг другу.

3. Стараетесь ли вы быть для мужа самой красивой, самой желанной? Следите ли за собой?

А. У меня нет времени на салоны красоты. А муж меня любит и такой, я уверена!

Б. Да, я привыкла тратить на себя много времени и денег.

В. Зависит от ситуации: на празд-

ники прихорашиваюсь, в остальные дни выгляжу обычно.

4. Как вы встречаете мужа вечером с работы?

А. Когда супруг приходит, его уже ждет вкусный ужин, пульт от телевизора и теплая постель. Все для него!

Б. Никак специально не готовлюсь к его приходу, частенько сама возвращаюсь позже него.

В. Стараюсь успеть приготовить ужин, но если не получается, муж приходит и мы готовим его вместе.

5. Ваши мнения с супругом по какому-либо вопросу разошлись. Как поступите?

А. Прислушаюсь к нему и уступлю: он же все-таки мужчина, лучше все знает.

Б. Буду отстаивать свою точку зрения до конца. Почему я должна ему уступать?

В. Если вопрос пустяковый - пойду на компромисс. Чего зря ругаться?

6. Существует ли у вас разделение обязанностей по дому?

А. Я хозяйка, и все основные обязанности лежат на моих плечах. Домоводство - исключительно женское дело.

Б. Если честно, я не очень люблю заниматься хозяйственными делами. Так что частенько за меня их выполняет муж.

В. У нас все просто: кто успеваает - тот и делает. И никто не в обиде.

7. Вы собираетесь сходить в ресторан, но в последний момент муж говорит, что устал и предлагает остаться дома. Ваши действия?

А. Дома даже лучше, нечего тратить деньги зря! Быстренько накрою на стол и посидим вдвоем.

Б. Закачу скандал! Уж если пообещал - некрасиво прикрываться усталостью.

В. Предложу перенести поход в ресторан на другой день.

8. Есть ли у вас с мужем общие друзья? Или у каждого - свои?

А. У нас есть общие знакомые - супружеские пары, они часто приходят к нам в гости. Также муж любит порой посидеть с друзьями, отдохнуть.

Б. У него - своя компания, у меня своя. Не стоит смешивать друзей.

В. У нас много общих друзей и знакомых. Мы любим собираться большой компанией и отдыхать вместе.

9. Все ли вас устраивает в вашей сексуальной жизни? Насколько она насыщенная?

А. Секс - не самое главное в наших отношениях, как мне кажется. Мы на этом не заиклены.

Б. Я убеждена, что секс крайне важен. У нас он насыщенный, бурный, до сих пор продолжаем открывать друг в друге что-то новое.

В. Секс - часть нашей жизни. У нас все в порядке, мы очень любим друг друга во всех смыслах этого слова.

10. Как вы решаете проблемы, если они возникают у вас в отношениях?

А. Первой всегда уступаю я. Не люблю ругаться и перечить мужу.

Б. Как правило, громко ссоримся. Я не умею уступать и идти на компромисс.

В. Все возникающие проблемы мы тут же обсуждаем, выслушиваем друг друга.

Подведем итоги

Большинство А

Наседка. Всю свою жизнь вы посвящаете мужу и семье. На себя сил уже не остается. Ваша семья подобным положением вещей довольна, в особенности супруг. Он привык, что приходит на все готовенькое, и рад этому. Ваша сексуальная жизнь не бьет ключом, но вас это устраивает, и вы наивно полагаете, что и вашего супруга тоже. Однако это не всегда так. Порабить тревогу! Чтобы избежать измены, старайтесь оставлять время и на себя любимую, научитесь ухаживать не только за окружающими, но и за собой.

Большинство Б

Любовница. Вы любите себя больше, чем кого-либо, в том числе супруга. Вам нравится быть в центре внимания, получать комплименты и подарки. Занятие домашним хозяйством - не для вас, поэтому вы всеми правдами и неправдами стара-

етесь от этого откеститься. Вы самостоятельная и независимая женщина, и вам нужен сильный мужчина рядом. Если ваш супруг не такой, то однажды он может вам наскучить. Если же вы хотите долгих и стабильных семейных отношений, то вам самой придется стать мягче и покладистой.

Большинство В

Друг. Вас с супругом можно назвать хорошими партнерами. Ваш брак построен на настоящих чувствах, и вы оба достаточно мудры для того, чтобы не портить его пустыми ссорами и руганью. В ваших отношениях есть доверие, взаимопомощь, поддержка - словом, все то, что так важно в любом союзе. Кажется, ваш брак со стороны выглядит идеальным и ничто не способно его разрушить. Однако в таких «дружеских» союзах нужно все время чем-то удивлять партнера, оставаться для него загадкой и периодически отдыхать друг от друга.

Если мужчина «за 40» все еще считается ценным товаром на рынке труда, то шансы женщины найти достойную должность падают с каждым годом. Почему компании неохотно берут на работу возрастных соискательниц и как побороть негативные предубеждения?

МИФ 1. ПЛОХО ОБУЧАЕМЫЕ

Это главный стереотип, который вам нужно побороть. Считается, что взрослые сотрудники менее гибкие, цепко держатся за старый опыт и методики, не готовы учиться новому. Современный мир меняется с космической скоростью. Знания, умения и навыки устаревают мгновенно. Не успели менеджеры настроить воронку продаж, как уже нужно переключаться на SNAP-систему или другие новомодные технологии.

Ваша задача - продемонстрировать потенциальному работодателю, что вы готовы учиться новому и умеете это делать. Прежде чем выходить на рынок труда и заниматься рассылкой резюме, обязательно пройдите курс дополнительного обучения по своей специальности. Пусть на руках у вас будет диплом или сертификат, который подтверждает ваше стремление овладеть новыми знаниями и навыками.

МИФ 2. ИМ НЕДОСТАТОЧНО ИНИЦИАТИВЫ

Возрастные кандидаты в глазах многих потенциальных работодателей кажутся такими ленивыми котами, которые в лучшем случае будут делать то, что им скажешь. А предлагать что-то новое, гореть на работе - это дело молодых. Чтобы сломать подобное предубеждение, вспомните все те случаи на прежних работах, когда именно вы внедряли новые практики и методики. В описании своего рабочего опыта в резюме чаще используйте проактивные слова - «разработала», «внедрила», «создала», «ввела». Так вы открыто заявите о своей активной профессиональной позиции.

МИФ 3. ОНИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИ НЕГРАМОТНЫ

Анекдоты про главбухов, которые не знают, где у компьютера кнопка «Вкл.», возникают, увы, не на пустом месте. Старшее поколение действительно ориентируется в современных технологиях хуже молодых сотрудников. Причем, для многих профессий уже недостаточно просто печатать документы в Word и делать таблицы в Excel. Нужно уметь обрабатывать фотографии, снимать видеоролики, вести социальные сети, поддерживать



ГДЕ НАЙТИ РАБОТУ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

По закону работодатели не имеют права дискриминировать соискателей по возрасту. На деле любой кандидат старше сорока лет знает, как непросто найти работу, если вы перешагнули определенный возрастной рубеж.

общение с клиентами в мессенджерах, пользоваться сложными платежными программами.

Чтобы выделиться из общей массы возрастных кандидатов, покажите, что вы на «ты» с новыми технологиями. Не забудьте указать в резюме все релевантные для вашей работы компьютерные программы, которыми вы владеете. Только не нужно писать туда MS Office: этим уже давно никого не удивишь.

Заведите себе аккаунты в социальных сетях и регулярно обновляйте их. При этом следите за тем, чтобы на вашей страничке были не только рецепты пирогов, но и репосты актуальных новостей, статей на профессиональные темы. Установите на телефоне сразу несколько мессенджеров для видеоконференций. А то вдруг получится так, что работодатель захочет встретиться с вами в Zoom, а вы не умеете им пользоваться.

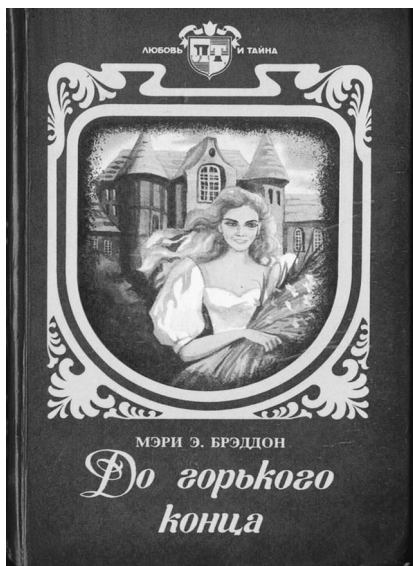
МИФ 4. ИМ НЕ ХВАТАЕТ ВЫНОСЛИВОСТИ

Иногда работодатели обходят стороной взрослых соискательниц, так как боятся, что они физически не справятся с нагрузками. Если продавщице в элитном магазине мебели приходится целый день порхать по торговому залу, то выбор будет сделан в пользу более молодой кандидатки. А еще многие работодатели считают, что клиентам будет приятнее иметь

дело с молодыми и привлекательными феями. Они зачастую забывают, что настоящая женщина может выглядеть роскошно в любом возрасте. Если молодежавый и современный внешний вид - это ваше конкурентное преимущество (не зря же вы так активно занимаетесь спортом, правда?), то вы вполне можете прикрепить свою фотографию к резюме. Тогда все вопросы по внешнему виду отпадут сами собой. А в графе «хобби» не забудьте добавить, что увлекаетесь танцами, йогой и вообще ведете активный образ жизни.

МИФ 5. ОНИ ВЫГОРЕЛИ

Выгорание - настоящий бич современных сотрудников. Недавний опрос показал, что 64% людей испытывали эмоциональное выгорание за прошедший год. При этом считается, что выгорание - больше проблема опытных работников, которые дольше находятся в профессии. Уходит тот самый блеск в глазах и желание идти на подвиги. Как бороться с этим предрассудком? Здесь нужно делать ставки на личные встречи и телефонные разговоры. Интервьюеры и потенциальные начальники должны слышать ваш бодрый голос, видеть вашу энергичную манеру двигаться и горящие глаза. Поэтому как можно быстрее переводите коммуникацию в сферу живого общения, и тогда работодатель не сможет перед вами устоять.



(Продолжение. Начало в 12-17).

– Вам следовало бы быть поэтом, Грация, – сказал он ей. Он ни у кого не спрашивал позволения называть ее по имени. Все звали ее Грацией, и он последовал общему примеру. – Вам следовало бы быть поэтессой. Некоторые из наших самых симпатичных и правдивых современных поэтесс женщины. Знайте, Грация, что я буду искренно огорчен, если услышу когда-нибудь, что вы вышли замуж за фермера и превратились в такую же довольную своей судьбой фермершу, как ваша тетюшка Ганна.

Бледное лицо Грации вспыхнуло ярким румянцем, синие глаза сверкнули гневом. Характер мисс Редмайн был не из кротких.

– Я никогда не выйду замуж за фермера, – воскликнула она.

Они стояли друг против друга у калитки, где остановились, чтобы дожидаться остальных.

– Вы думаете, что не выйдете? – спросил мистер Вальгрёв самым непринужденным тоном. – Но почему вы так рассердились на меня за мое предположение, что это может случиться? Отец ваш фермер, дядя и двоюродные братья фермеры, вы живете, так сказать, в атмосфере фермеров. Что же странного в моем предположении, что вы и замуж выйдете за фермера?

– Я никогда не выйду замуж за фермера, – повторила Грация все еще с оттенком досады во взгляде и голосе. – Мне кажется, что я вовсе не выйду замуж. Я охотно предпочла бы...

Она не договорила и устремила задумчивый взгляд вдаль.

– Что вы предпочли бы?

– Уехать к моему отцу в Австралию и вести с ним бродячую жизнь.

– А! Вам кажется, что это было бы поэтично, оригинально. Бродячая жизнь в девственных лесах, среди тропической растительности и все тому подобное. Но вам пришлось бы разочароваться, Грация. Ничего, кроме тяжелых лишений и опасностей, не нашли бы вы в такой жизни, – в жизни среди людей, разращенных всеми пороками, какие развивает корысть. Нет, Грация, нет, не

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

мечтайте об Австралии. Ожидайте возвращения, своего отца, развивайте свой ум, принадлежащий к числу исключительных, и, может быть, лет через десять Англия будет гордиться Грацией Редмайн.

Девушка вздохнула и не отвечала. Он тоже замолчал и стал задумчив.

Жарко было идти в Клеведон по хлебным полям и потом около полумили по пыльной большой дороге, но зато каким наслаждением было подойти к южному входу, где ждал их мистер Ворт, куря трубку под тенистым навесом. У ног его стояла каменная бутылка.

– Я думал, – сказал он, – что не мешало бы принести вам сюда чего-нибудь прохладительного и сделал третьего дня молочный пунш по превосходному рецепту, который дал мне дворецкий сэра Луки. Ему следовало бы постоять подолгу, хотя и теперь он не дурен.

– Боже мой, вы хотите напоить нас всех допьяна, мистер Ворт! – протестовала тетюшка Ганна. – Я знаю, что такое этот молочный пунш сэра Луки, вы приносили нам его прошлый год во время уборки хлеба. Это самый опасный напиток, какой только можно придумать.

Мистер и мистрис Редмайн имели много, что сообщить мистеру Ворту, и ушли с ним вперед, молодые люди углубились в лес, чтобы поискать белок, а мистер Вальгрёв и Грация остались опять вдвоем. Они шли не спеша, останавливаясь по временам полюбоваться на величественное старое дерево или на длинную аллею, углубляющуюся в лесную чащу. С этой стороны парк не подвергался опустошениям сэра Луки, который был согласен с мнением Шеридана, что лес есть прямой источник для уплаты долгов джентльмена. Много благородных дубов, буков, вязов и каштанов погибло во время его опустошительного господства над Клеведоном, но лес на южной стороне парка был низшего достоинства и избежал даже несколько лет тому назад окончательной расчистки, посредством которой мистер Ворт уплатил часть долгов, тяготевших на имении сэра Френсиса.

Грация была молчалива и отвечала рассеянно, когда мистер Вальгрёв обращался к ней. Он смотрел на нее и удивлялся, не зная, чему приписать такую перемену. Четверть часа назад она была так жива и весела.

– Так вы очень любите отца, Грация? – спросил он.

– Люблю ли я отца? – повторила она порывисто дрожащим голосом и со светлым взглядом, сделавшим ее необыкновенно прекрасной. – Кого же мне и любить, если не его? Я не хочу быть неблагодарной к дяде Джемсу и к тетюшке Ганне. Они очень, очень добры со мной, и я привязана к ним, даже люблю их своего рода любовью. Но отца – я люблю его всем сердцем и всей душой. Знаете ли, что целый год

после его отъезда не было ночи, чтобы я не видала его во сне, не чувствовала прикосновения его руки, не слышала его голоса; не было утра, чтобы я просыпалась без мучительного разочарования при мысли, что его нет со мной. Теперь сны уже не так живы, с тех пор прошло много времени, но я скучаю о нем не менее.

– Знаете вы приблизительно, когда он вернется?

– О, нет, может быть, вернется очень скоро, может быть, не вернется еще несколько лет. Он сказал, что ни в каком случае не пробудет там более трех лет, но я знаю, что он не приедет сюда, пока не достигнет своей цели.

– То есть, пока не наживет состояния?

– Пока не приобретет столько денег, чтобы заплатить все свои долги до последнего шиллинга.

– Желаю ему полного успеха. Если бы я верил, что, копая землю, можно найти золото, я купил бы себе заступ и последовал бы примеру вашего отца. Юридическая карьера – чрезвычайно медленный путь к богатству. Что же касается славы, то если юрист остановится, не достигнув до шерстяного мешка, я сомневаюсь, что его имя дошло до потомства, что бы он ни сделал. Быть чем-нибудь менее значительным, чем лорд Турло, значит не быть ничем, а вы едва ли когда-нибудь слышали о лорде Турло. Поэт в наши дни, как бы ни был он ничтожен, всегда найдет место в сердце женщин. Я держу пари, что если бы вас спросили, кто имеет более прав на известность – Кирке Вайт или лорд Брум, вы сказали бы, что Кирке Вайт и что Летиция Лондон, как писательница, стоит выше Юниуса.

– Я очень люблю поэзию, – отвечала Грация.

– И прекрасно, дитя мое. Продолжайте развивать свой ум серьезным чтением и когда-нибудь вы будете таким же поэтом, как мисс Проктер, поэтом чувств, полным нежности и музыки. Но вспомните, что сказал о поэтах Шелли: «Они узнают в страдании то, чему учат в песнях». И вам, вероятно, придется пройти так или иначе через этот образовательный процесс, – полюбить недостойного человека, разочароваться в своих лучших мечтах и так далее.

Девушка бросила на него опять быстрый взгляд, в этот раз полный гнева.

– Почему вы так думаете? – спросила она с негодованием. – Будто я уж такое глупое существо, что должна непременно полюбить недостойного человека. Я не намерена любить никого, кроме моего отца. Если во всех книгах, которые я прочла или хоть в половине из них говорится правда, любовь не приносит ничего, кроме горя.

– О, нет, Грация, иногда любовь приносит невыразимое счастье, возвращает молодость, открывает новый мир,

бывает началом новой жизни, – сказал мистер Вальгрев с несвойственным ему жаром.

Глава VI ГРАЦИЯ НАХОДИТ СХОДСТВО

Они были уже недалеко от дома и скоро вышли из густого леса на обширную лужайку, отделяющуюся от парка только тонкой железной решеткой. Тут ждало их остальное общество, вытирая лица большими носовыми платками и уже в состоянии сильного расслабления. Пред ними возвышался старый дом, величественное здание с массивным центром и с широко раскинувшимися направо и налево пристройками, оканчивавшимися с каждой стороны небольшой колоннадой, составлявшей прямой угол с зданием. Над главной дверью, низкой и широкой, находилось большое окно, которое само по себе было картиной. Крыша маскировалась каменным карнизом, прозрачным, легким и изящным, как роскошное кружево.

– Славное старое место! – сказал мистер Вальгрев. – Благородный фон для жизни человека. Жаль, что такой дом уступлен крысам и паукам.

– Недолго осталось крысам и паукам владеть им, – сказала Грация. – Сэр Френсис скоро возвратится.

– Может быть, – отвечал мистер Вальгрев задумчиво. – Я не верю в реставрацию.

Мистер Ворт позвонил, и после значительного промежутка дверь была отворена дворецким, дряхлым стариком с длинными седыми волосами и с потухшими голубыми глазами, видевшими в лицо Георга IV. Старик просиял, увидав мистера Ворта и с любопытством устремил свои тусклые глаза на Губерта Вальгрева. Он очень охотно согласился показать дом.

– Очень рад видеть вас и ваших друзей, мистер Ворт, – сказал он. – Я и старуха моя совсем оступели, не видя здесь никого, кроме двух служанок и мясника раз в неделю. Если бы не наша привязанность к этому месту, мы, кажется, не вынесли бы такой жизни. Вам угодно осмотреть все лучшие комнаты, – продолжал он, отворяя одну из множества дверей в большой швейцарской и вводя своих посетителей в длинную мрачную комнату, увешанную фамильными портретами с черным мраморным камином в конце, с таким гигантским камином, что его массивный фронтон поддерживался двенадцатью коринфскими колоннами, придававшими ему вид входа в гробницу. – Потолки в верхнем этаже стали гораздо хуже с тех пор, как вы видели их в последний раз, – продолжал дворецкий. – Крыша протекает, а весной у нас были сильные дожди. Что же касается крыс, о них лучше и не говорить. Чем только они тут живут, я и понять не могу, но они живут, растут и множатся. Это столовая Якова I, так названная потому, что его величество, когда гостил здесь, обедал ежедневно в этой комнате в час пополудни, с Робертом Карром графом Соммерсетским по левую руку и с сэром Джоном Клеведоном по правую, и говорят, что сэр Джон был красивее Карла. Вот его портрет в зеленом бархатном платье.

Все обернулись к портрету, на кото-

рый указывал старый дворецкий. Грация уже видела его однажды, но взглянув на него в этот раз, она вздрогнула и тихо вскрикнула.

– Что с вами, Грация? – спросил Джеймс Редмайн.

– Я взглянула на портрет. Он так похож...

– На кого?

– На мистера Вальгрева, дядя.

Все, конечно, обернулись к мистеру Вальгреву, который сидел в конце большого дубового стола и задумчиво осматривал комнату.

Портрет Джона Клеведона изображал человека с короткими темными волосами, завивавшимися мелкими локонами над высоким, несколько лысым лбом, с блестящими серыми глазами, казавшимися черными от черных ресниц и бровей, и с коротким орлиным носом с красиво очерченными ноздрями. Если бы не нос и брови, придававшие лицу какое то зловещее выражение, оно могло бы назваться очень красивым. И не физической только красотой отличалось оно: нельзя было сомневаться в силе ума человека с таким лицом.

Мистер Вальгрев поднял глаза и устремил внимательный взгляд на портрет. Да, сходство действительно было, и скорее в выражении, чем в чертах лица, хотя и в чертах было много сходного. Глаза у обоих были одного цвета, волосы росли одинаково над задумчивыми лбами. Когда живой человек смотрел на изображение умершего, лица их казались еще более сходными. Можно было подумать, что между ними существует какая нибудь таинственная связь.

– Мне очень лестно такое замечание, – сказал мистер Вальгрев холодно. – Сходство, хотя бы самое слабое, с человеком, оспаривавшим первенство у красивого негодяя Карра, должно внушать гордость. Но мне кажется, что оно существует только в поэтическом воображении мисс Редмайн.

– Нисколько, – воскликнул дядя Джеймс. – Всякий скажет, что вы на него похожи.

– В таком случае джентльмен должен иметь сходство и с моим покойным господином, – сказал Тристрам Молес, дворецкий. – Сэр Лука был настоящий Клеведон. Мои старые глаза теперь плохо видят, но если джентльмен похож на одного, он похож и на другого.

Мистер Ворт нетерпеливо повернулся.

– Лучше было бы не терять здесь попусту времени, если вы хотите осмотреть дом, – сказал он, и все отправились далее и осмотрели столовую с ее открытым готическим потолком, столовую, в которой могли свободно обедать сотни две людей, бильярдную, музыкальную комнату, утреннюю комнату, бальную комнату, и вернулись назад в швейцарскую по ряду сравнительно небольших комнат, выходивших окнами в голландский сад, а из швейцарской отправились наверх, огласив дом шумом своих шагов по широкой каменной лестнице.

Наверху были парадные спальни с высокими перинами, с занавесами и с общим видом необитаемости; были и другие комнаты, в которых мебель и

отделка были новее, но на всем лежал более или менее отчетчат обветшалости. Нечистоты нигде не замечалось. Мистрис Молес и ее помощницы неутомимо старались поддерживать в доме порядок, но местами просачивалась сырость, местами отстали обои, в одной комнате треснула панель, в другой было разбито окно. Все, что могло полинять – полиняло, все, что могло сгнить – сгнило, но дом в начале был так великолепен, что казался великолепным и в разрушении.

Во все времена осмотра мистер Вальгрев и Грация были вместе. Так случилось, ни с той, ни с другой стороны не заметно было старания быть ближе друг к другу. Мистер и мистрис Редмайн разговаривали с управляющим, жаждавшим новостей из другого, не кингсберийского мира, и все трое по временам останавливались, пока мистер Ворт задумчиво разглядывал успехи разрушения. Обойдя все комнаты, осмотрев темные картины, китайский фарфор и все хорошенькие безделушки, с которым некогда прикасались с любовью руки, теперь уже не существовавшие, Грация и ее спутник приостановились в комнате с красивым большим окном над главным входом. Эта комната, самая красивая, самая веселая в верхнем этаже, была гостиная, отделанная в индийском вкусе, с оригинальными резными стульями, со шкафами сандалового дерева, со шкапулками из слоновой кости с серебром, с большими вазами, наполненными сухими розовыми листьями все еще издававшими слабый запах.

– О, какая милая комната! – воскликнула Грация с восторгом, остановившись пред окном и глядя на обширный вид, прекрасный в своем пышном летнем убранстве. – Как приятно, должно, быть жить, имея постоянно перед глазами такую картину! Наш Брайервуд в низменном месте, и мы не видим ничего, кроме нашего сада. Это комната леди Клеведон, – не последней леди Клеведон, та, бедная, никогда не была здесь, – но матери сэра Луки. Она была дочерью индийского генерала, и все эти вещи прислал ей отец. На камине есть миниатюрный портрет сэра Луки, снятый с него, когда он был еще мальчиком, – продолжала она, переходя комнату, чтобы взглянуть на портрет. – Какая хорошенькая курточка и какой большой воротничок! Да, сходство, конечно, есть.

– С кем?

– С вами. Разве вы не помните, что сказал мистер Молес? Если вы похожи на сэра Джона, вы должны быть похожи и на сэра Луку. И сходство действительно есть, в особенности в глазах и в выражении.

– Странно, – сказал мистер Вальгрев равнодушно.

– Мне, может быть, следует гордиться таким сходством. Клеведоны, по видимому, такие важные люди.

– Их род, – сказал мистер Ворт, очень древний, и был еще известен во дни Плантагенетов. Жаль, что сэр Лука прожил все состояние, не правда ли?

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Лунный календарь

	<p>1 ВС* 05:05 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Исходите из своих интересов. Действуйте так, как будет выгодно лично вам, а не пытайтесь остаться белыми и пушистыми в плазах окружающих. Позаботьтесь о себе.</p>	<p>2 ПН 05:17 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Может показаться, что энергии совсем нет. Это ложное ощущение, вызванное внутренним страхом. Сегодня вы сможете взлунуть ему в глаза, чтобы избавиться от него.</p>	<p>3 ВТ+ 05:35 – начало 4-го лунного дня</p> <p>День подходит для самообучения. Так что, если хотите узнать что-то новое или усовершенствовать свои навыки, читайте больше специализированной литературы.</p>	<p>4 СР 06:00 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Смотрите на мир проще. Не замкнитесь на своих проблемах и тем более не преувеличивайте их значимость. Будьте более открытыми, не стройте из себя недоступную персону.</p>	<p>5 ЧТ+ 06:36 – начало 6-го лунного дня</p> <p>День тепла и заботы. Выбирайте и поддерживайте человека из своего окружения, который по достоинству оценит ваши проявления чувств, иначе рискуете прослыть навязчивыми.</p>	<p>6 ПТ 07:27 – начало 7-го лунного дня</p> <p>День избавления от неприятных воспоминаний. Необходима запорядочная прогулка с посещением любого водоема. Со зрением водной глади полотно жительство скажется на вас.</p>				
<p>7 СБ+ 08:31 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Сегодня нужно заняться наведением порядка и уюта в своей квартире. Можно сделать перестановку, поменять шторы и даже начать небольшой косметический ремонт.</p>	<p>8 ВС 09:45 – начало 9-го лунного дня</p> <p>То, что вы сегодня потеряете, будет невозможно найти или вернуть назад. И дело касается не только вещей. Ссора, если она произойдет сегодня, станет началом конца отношений.</p>	<p>9 ПН 11:05 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Возникнет соблазн предаться праздничному образу жизни и потратить крупную сумму на развлечения. Постарайтесь удержаться от необдуманных действий, чтобы не пожалеть.</p>	<p>10 ВТ 12:26 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Мнительность может помешать вам реализовать намеченные планы. Не ищите во всем подвохов, не отказывайтесь от помощи, если вам ее предлагают. Вам благоволят Велетены!</p>	<p>11 СР* 13:48 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Не совершайте ничего, что бы противоречило вашим принципам. Вы можете обмануть кого угодно, но только не себя. День подходит для упорного умственного труда.</p>	<p>12 ЧТ+ 15:12 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Все важные дела запланируйте на первую половину дня: она будет намного удачнее. Вечером лучше спокойно отдохнуть не выходя из дома. Посмотрите кино, почитайте книгу и т.п.</p>	<p>13 ПТ 16:39 – начало 14-го лунного дня</p> <p>День повышенной восприимчивости. Избегайте общения с пессимистами, которые постоянно жалуются вам на свою жизнь. Иначе рискуете видеть реальность в мрачных тонах.</p>				
<p>14 СБ 18:10 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Интуиция будет слаба, а логика сильна. Во всех сложных ситуациях и ситуациях выбора прислушайтесь к аргументам разума, а не к своему внутреннему голосу.</p>	<p>15 ВС 19:46 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Потребности резко возрастут, в отличие от возможностей. Вместо того чтобы влезать в долги, посвятите время поиску дополнительных источников дохода.</p>	<p>16 ПН+ 21:25 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Форм-мажорные обстоятельства заставят многих откатиться от своих планов. Но все, что ни делается, — к лучшему, и сегодня в этом можно будет убедиться.</p>	<p>17 ВТ* 23:01 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Главное — не сидеть без дела. Займитесь решением рабочих вопросов, финансовых проблем. А если вас ничего не тревожит, то погрудитесь в хобби.</p>	<p>18 СР+ 18-й лунный день</p> <p>Общение с домашними животными поспособствует гармонизации душевного состояния. Если у вас нет питомца, сходите в гости к родственнику или приятелю, у которого он есть.</p>	<p>19 ЧТ 00:23 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Сегодня не детустируйте новые напитки, не экспериментируйте с косметикой. Высока вероятность развития аллергической реакции. Лучше воздержаться от экспериментов.</p>	<p>20 ПТ+ 01:20 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Если вам нужно оформить документы, зарегистрировать предприятие, сделайте это сегодня: звезды благоприят. Также можно заняться решением имущественных вопросов.</p>				
<p>21 СБ+ 01:55 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Виртуальное знакомство, случившееся в этот день, может стать началом крепкой дружбы. Более того, велика вероятность создания успешного совместного проекта.</p>	<p>22 ВС 02:17 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Сегодня будьте максимально открытыми, не держите в себе свои чувства. Даже гнев выплескивайте наружу: например, изложите свои отрицательные эмоции на бумаге.</p>	<p>23 ПН 02:31 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Не корите себя за ошибки, перестаньте мысленно возвращаться в прошлое. Если вас мучают упрямые совести, сегодня попросите прощения у тех, кому вы причинили боль.</p>	<p>24 ВТ+ 02:41 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Эмоции будут переполнять, но выразить их словами окажется непросто. Используйте другие способы самовыражения, чтобы снять душевное напряжение (например, творчество).</p>	<p>25 СР 02:50 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Чтобы избежать сцен ревности, минимизируйте общение с представителями противоположного пола, если у вас уже есть любимый человек. Проведите время с ним.</p>	<p>26 ЧТ 02:57 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Прежде чем отправляться на поиски приключений, доделайте дела. Иначе могут возникнуть проблемы с руководством, даже если оно закрывало глаза на ваши просчеты.</p>	<p>27 ПТ+ 03:05 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для проведения различных праздничных мероприятий: от вечеринки по поводу дня рождения до корпоративного фуршета или просто без повода.</p>				
<p>28 СБ 03:14 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Сегодня животные могут быть более агрессивными, чем обычно. Остерегайтесь бездомных зверей, а со своими домашними питомцами ведите себя сдержанно и спокойно.</p>							<p>30 ПН+ 03:40 – начало 30-го лунного дня</p> <p>Хороший день для приобщения к префраксому, посещения выставок, музеев и т.д. Если вы представляете творческой профессии, примите участие в каком-либо конкурсе.</p>	<p>31 ВТ+ 04:02 – начало 2-го лунного дня</p> <p>День внутренней саморегуляции. Пересмотрите фильмы, которые вам всегда нравились, и перечитайте любимые книги. После этого вы почувствуете улучшение настроения.</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>Оазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Полнолуние ☾ Новолуние ♋ Знак зодиака, в котором находится Луна

ДАМА В ТИГРОВОЙ ШКУРЕ

Тигровую одежду можно найти в различных цветовых гаммах: ярко-оранжевой, желто-коричневой, красно-черной, синей, бело-черной и даже кислотных оттенков всех цветов радуги. Важно знать, что каждая вещь имеет энергетический запас и содержит в себе информацию о своей хозяйке.

Хищный принт имеет полное право называться классикой. Притягательный и волнующий тигровый рисунок нашел свое применение везде, от нижнего белья до офисной одежды и обуви. А благодаря элегантным удлиненным темным полоскам он выглядит менее агрессивно и подходит девушкам всех возрастов и размеров.

Энергия тканей

От качества и выделки материала зависит, позитивное или негативное воздействие окажет одежда или обувь.

★ **Натуральная кожа и шерсть** с тигровым принтом влияют положительно и даже способны увеличивать запас сил. Такую одежду и обувь рекомендуется носить людям с нерешительным характером. Натуральные материалы помогают принять решение сомневающимся в себе, слабым или больным. Чем прочнее и толще материал, тем больше энергии вы сможете получить.

★ **Хлопковая одежда** хищной расцветки приносит спокойствие и уверенность в собственных силах. Она уменьшает тревожность, снижает внутреннее напряжение, успокаивает, снимает стресс. Чем тоньше и качественнее материал, тем ярче проявляются свойства.

★ **Льняная одежда** с символикой царственной кошки помогает сконцентрироваться, стать внимательнее. Она не позволит впустую разбазаривать силы, сберегает их, а кроме этого, защищает хозяйку от негативных эмоций и нападков окружающих.

★ **Шелковые вещи** и нижнее белье тигровой гаммы де-

лают образ чувственным, привлекательным для лиц противоположного пола, несут заряд сексуальной энергии. Чем лучше качество ткани, тем мощнее воздействие.

★ **Искусственные ткани и обувь** из кожзаменителя не способны проводить жизненную силу. Синтетика энергетически не защищает, так как не имеет своего личного потенциала, который рождается исключительно в природных условиях.

Принимая во внимание эти особенности, можно подобрать такую одежду, которая благодаря материалу и принту войдет в резонанс с каналами жизненной силы и многократно увеличит вашу личную энергетику. Подумайте, какую именно энергию вы хотели бы привлечь и приумножить?

Огненный тигр

Темпераментная кошка доминирует, оттягивает на себя внимание, увеличивает физическую привлекательность, раскрепощает, дарит полезные и приятные знакомства, а в больших количествах провоцирует агрессию. Ее цвета: красный, желтый, золотой, оранжевый и все огненные оттенки - выбор уверенных в себе девушек, которым не чужды приключения.

Водяной тигр

Зверь помогает инициативным людям, стремящимся к новым горизонтам и свершениям. К нему относятся все оттенки водной стихии: голубой, белый, серебристый, металл, аквамариновый, бирюзовый. Облегчает получение помощи, способствует подаркам судьбы в виде де-



нежных сумм из неожиданных источников и выигрывает.

Земляной тигр

Царственный хищник удачлив, везуч, успешен, предпочитает посвящать себя одному делу. Он предпочитает беж, фисташковый, охра, песочный, коричневый, терракотовый, оттенки зеленого. Цвета земли содействуют успеху в учебе и построении карьеры, развитию, повышению зарплаты или приглашению на высокооплачиваемую работу.

Воздушный тигр

Эта кошка - серый кардинал, она мудра и не любит эпатажа. Ее цвета: серый, облачные оттенки, вся гамма фиолетового. Она помогает решать проблемы мирно и по возможности чужими руками. Тигрица дает тайную власть над случаем и деньгами, позволяет ненавязчиво управлять окружающими,

вмешиваться в события с личной выгодой.

Тигровый принт в обуви

Тигровые туфли, ботильоны или сапоги может носить любая девушка, предпочитающая эксперименты при подборе гардероба. Носить такую обувь можно ежедневно или использовать как праздничную, в любом случае такая выразительная деталь придаст вашему образу яркость и не оставит без внимания окружающих.

Обувь тигриной расцветки символизирует устойчивость и готовность идти к вершинам по жизненному пути. Она должна быть крепкой, практичной, красивой, устойчивой, с удобным для вас каблучком.

Единственный случай, когда анималистичный принт может помешать успеху и спугнуть удачу, если в такой обуви девушка чувствует себя некомфортно.

МАСТЕРИЦА



ЧЕМ ОТБЕЛИТЬ БЛУЗКУ

Если блузка из синтетики, возьмите хозяйственное мыло, 2 ч. л. соды и приготовьте мыльный раствор в теплой воде. Замочите блузку в этом растворе на час и постирайте.

Хлопковой одежде белизну вернет перекись водорода. Опустите вещь в таз с теплой водой и добавьте 50 мл перекиси водорода. Оставьте

на 1-2 часа и положите в машинку.

Для льняной блузки смешайте 4 ст. л. морской соли, 2 ст. л. перекиси водорода и 10 мл нашатырного спирта. Замочите одежду на 4 часа в теплой воде с этим раствором без предварительной стирки.

Светлана Диденко.

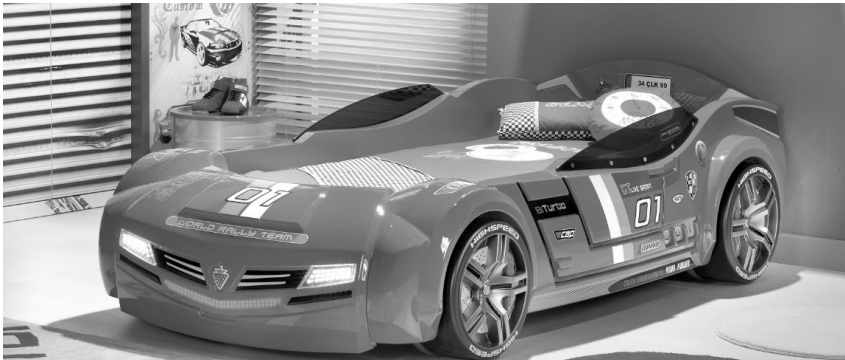
КОГДА МАЛЫШ НЕ ХОЧЕТ СПАТЬ В СВОЕЙ КРОВАТКЕ

И я, и мои знакомые с детьми столкнулись с такой проблемой: малыш спит в кровати родителей, не желая перебираться в свою собственную. В одной книжке прочитали о том, что нужно обустроить постель ребенка так, чтобы он захотел там спать.

Одна подруга для своей дочки вокруг кровати рассадила большие мягкие иг-

рушки, а внутри «поселила» несколько маленьких. Другая (у нее мальчик) постелила малышу белье с изображением Человека-паука - его любимого героя. А мы с мужем купили для сына кровать в виде большой машины, - он обожает мультфильм «Тачки». Теперь, наоборот, не можем вытащить его из постели.

Ирина Кулик.

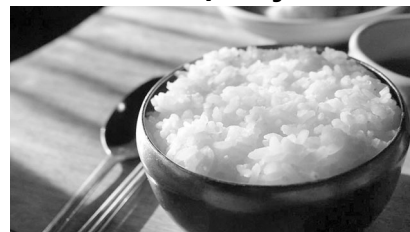


Когда посмотрела внутрь термоса - ужаснулась

Моему металлическому термосу уже лет 20. Достался еще от папы. Когда посмотрела внутрь - ужаснулась: черный, ничем не отмывающийся налет на стенках. Но я с ним справилась. Сначала насыпала в термос 7 чайн. ложек с горкой соды, потом залила кипятком до краев. Только делать это надо аккуратно, не спеша, иначе зальется весь стол из-за реакции соды с кипятком. Прикрыла термос крышкой, но не закручивала, и оставила на ночь. Утром прополоскала, снова насыпала соду, но уже 4 ложки. Опять залила кипятком, но наполовину. После взяла горох (можно любую крупу - гречку, перловку...) и насыпала примерно на четверть термоса. Закрывает плотно, включила хорошую музыку и энергично трясла термос. Танцевать и трясти нужно, пока проигрывает не меньше трех песен. Ваши ручки устанут и вы запыхаетесь, но поверьте - игра стоит свеч! Все - вылейте содержимое в унитаз, как следует промойте термос водой, и он снова станет как новенький!

Фаина.

Рис станет еще вкуснее!



Вам надоел вкус традиционных круп? Попробуйте добавить в них некоторые ингредиенты, и у вас получится совершенно новое блюдо.

Апельсиновый сок. Вкус овса и риса «зазвучит» по-другому, если влить в крупу при варке апельсиновый или другой фруктовый сок.

Молоко. Придает рису, ризотто, гречке, манной крупе сливочный вкус. Советую подавать такие блюда родным на завтрак.

Черный чай. Заварите чайный пакетик в стакане кипятка и дайте настояться. Добавьте чай в воду, когда будете варить рис, киноа или овес. Мне очень нравится смешивать имбирный чай с бурым рисом.

Пряности. Вы полюбите гречку, если при варке добавите пару лавровых листочков, несколько зерен кардамона и кориандра. Рис попробуйте приправить щепоткой имбиря, мускатного ореха и семенами тмина.

Анастасия.

Используйте интересные идеи для размещения вещей и предметов, чтобы правильно организовать места для хранения в квартире. Вот какие лайф-хаки вам точно пригодятся.

Декоративные коробки и корзины

Если хаотично разбросать вещи на полке - это бардак, а если в таком же виде положить их в симпатичную корзину - получается совсем другое дело. Приобретите в магазине для дома декоративные емкости для хранения - корзины, коробки, ящички и т.д. Хотите, чтобы их содержимое было скрыто от посторонних глаз? Тогда выберите варианты с крышками, которые плотно закрываются. Такие варианты подойдут и для хранения нижнего белья в платяном шкафу, и для размещения канцелярии на рабочем столе, и в качестве емкости для любых мелочей, косметики, аксессуаров. Но помните: если вы организуете хранение в одном месте, то и коробки должны быть однотипными - одного цвета, дизайна. Тогда это не будет смотреться слишком ярко и неуместно.

Угол - это тоже место

Часто мы незаслуженно обходим вниманием углы, хотя они тоже таят в себе неиспользованное пространство. Например, туда можно поставить угловую этажерку, а на ней расположить обувь (если речь идет о прихожей) или моющие средства (когда говорим о ванной комнате). Такой вариант размещения не будет занимать много места и бросаться в глаза, но в то же время частично решит проблему хранения. Имейте в виду: если полочки открытые, на них все должно располагаться аккуратно.

Свернуть в трубочку

Если хранить одежду стопкой, друг на друге, то можно не только помять ее, но еще и нерационально использовать отведенное место. Куда практичнее будет свернуть кофточки в рулон. После этого получившиеся трубочки разместите внутри ящика вертикально, если позволяет его высота. Если ящик низкий - тоже не проблема: можно положить рулоны горизонтально, друг за другом. Важно, что в таком виде вещи мнутся лишь незначительно. А если вам необходимо, чтобы они выглядели идеально, то вы можете использовать данный способ исключительно для хранения не сезонных вещей.

Места для ящичков

Ящик - удобный вариант хранения вещей, однако где найти для него место? Пройдитесь по квартире, чтобы отыскать идеальное месторасположение. Например, ящик может поместиться под кроватью, под ванной (особенно если у вас стоит экран), под кроватью.



КАК РАЗЛОЖИТЬ ВЕЩИ, ЧТОБЫ СТАЛО УЮТНО?

Часто обстановка в доме не вызывает ощущения уюта и комфорта именно из-за того, что нет организованного порядка. Исправляем ситуацию!

Можно купить готовые выдвижные варианты на колесиках или использовать обычные (любых размеров и форм), которые удобно будет задвинуть. Некоторые в дачных домах располагают ящики даже в ступенях лестницы. Если у вас есть дети, там, например, удачно поместятся их игрушки.

но разместить на доске с вбитыми в нее гвоздями, железную канцелярскую папку использовать для хранения пакетов (достаточно прибить ее внутри одного из шкафчиков), а обувь на каблуках повесить за любую планку, которая находится на виду или в шкафу.

Контейнеры для продуктов

Сегодня в продаже можно найти весьма симпатичные контейнеры для хранения сыпучих продуктов и не только. Некоторые удачно крепят их на кухонном фартуке, но чаще всего такие приспособления находятся внутри шкафчиков. Благодаря им, покупая продукт, можно сразу пересыпать/перекладывать его в удобный (подписанный!) контейнер и не хранить лишнюю упаковку. Симпатичные емкости не прячьте, а располагайте прямо на кухонном столе, если позволяет место. Например, таким образом можно разместить зерно кофе.



Интересные варианты идут на ура

Хорошая хозяйка всегда находится в поиске лучших способов для хранения и организации пространства. Например, она знает, что галстуки мужа мож-



ТОН ВАШЕГО ЛИЦА ПРЕКРАСЕН! КАК ДОБИТЬСЯ ЭТОГО?

Иногда тональный крем окисляется, сушит дерму и сходит пятнами. Избежать этого помогут правильный уход за кожей и средства для коррекции макияжа.

Тонального крема, который не подсушивает кожу лица, не существует. Но если дерма хорошо увлажнена, то тон ляжет идеально. Начните с подготовки эпидермиса к макияжу.

Кожа: ровная и гладкая

Применяйте пилинг, скраб или маску с энзимами 1-2 раза в неделю - это позволит очистить кожу, удалить ороговевшие частицы. Подбирайте средство в зависимости от типа дермы: жирной подойдет скраб с измельченными косточками абрикоса; чувствительной и сухой - мягкий пилинг; зрелой и нормальной - маска на основе белой или голубой глины.

После очищения не пропускайте шаг тонизирования. Это могут быть тоник на основе трав или кубик льда. В случае купероза воздействие холода должно быть кратковременным (5-10 секунд). При его отсутствии допустимо сделать массаж льдом в течение минуты, двигаясь по массажным линиям. У вас проблемная кожа? Раз в неделю делайте успокаивающую маску из натуральных ингредиентов.

Разомните вилкой 1 банан. Смешайте его с 1 ч. л. крахмала и 1/2 ч. л. масла пшеницы. Получившуюся смесь нанесите на очищенную кожу лица на 15 мин. Смойте теплой водой.

Скрыть покраснения

Правильный уход за кожей дает пролонгированный эффект: высыпания становятся менее выраженными, а поры - чистыми. Если вам нужен результат (визуальный) уже сегодня, примените специальные средства для макияжа.

Корректор. Его следует использовать первым из декоративной косметики. Так можно замаскировать темные круги под глазами, высыпания и покраснения. Корректор наносится точечно, допустимо слегка вбить его в кожу подушечками пальцев. При этом важно не растягивать кожу.

Тональная основа. Наносите тонким слоем, иначе повышается риск создать эффект маски. Не забывайте про шею и область декольте. Для нанесения используйте спонж.

Консилер. Это завершающий штрих, который позволяет устранить мелкие недостатки, если таковые остались, и окончательно выровнять тон кожи.

✓ **Прежде чем приобрести тональное средство, попросите у консультанта пробник. Протестируйте его на коже в течение нескольких часов. За это время крем может окислиться и изменить свой изначальный оттенок.**

Зачем смешивать тональные кремы?

Перед вами несколько лайф-хаков от визажистов, которые помогут создать идеальный тон лица.

* Если вы неправильно выбрали оттенок тонального крема - например, он слишком темный, - приобретите также самый светлый оттенок в линейке. Смешайте два средства, и у вас получится нужный цвет.

* Темный и светлый тональные кремы можно использовать и по отдельности. Первый подойдет для контуринга, а второй - для расставления акцентов.

* Для вечернего макияжа нанесите матовую основу на кожу лица, а на спинку носа, скулы и подбородок - праймер с эффектом сияния. Ваша кожа словно светится изнутри!

* Перед нанесением тональной основы добавьте в разовую порцию 1-2 капли воды. Это продлит стойкость макияжа.

* Для дополнительного сияния кожи смешайте тон с небольшим количеством хайлайтера.

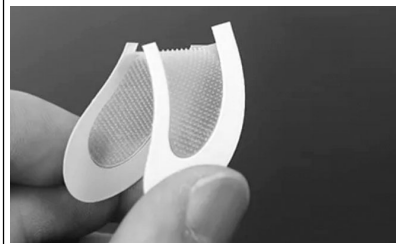
* Если тональный крем подчеркивает морщинки, перед тем как приступить к макияжу, нанесите на проблемные зоны базу под тени. Это поможет создать эффект гладкой, ровной кожи.

✓ **Используйте матирующие салфетки в течение дня: они помогут справиться с жирным блеском.**

Бьюти-новинка

ПАТЧИ С МИКРОИГЛАМИ

Название косметической новинки звучит слегка устрашающе, однако иголки в патчах не зря имеют приставку «микро-». На рабочей поверхности продукта они присутствуют в большом количестве, а при соприкосновении с кожей выделяют действующее вещество, которое проникает в клетки дермы. Активный ингредиент изначально находится в твердом состоянии, но в глубоких слоях кожи он растворяется. При использовании патчей чувствуется легкое покалывание - это признак того, что усилилась микроциркуляция. Держите патчи на коже 20-25 мин. Дерма глубоко увлажняется, разглаживаются морщины. После использования кожа покрыта мелкими точками, которые исчезают в течение получаса.



Если вам наскучили обыкновенные маски для волос из разряда «нанести-смыть», то советуем присмотреться к процедурам глубокого ухода, которые предлагают в салонах. Как правило, они состоят из нескольких этапов и дают более ощутимый результат. Самыми популярными считаются пилинг кожи головы, «счастье для волос», ламинирование и биопластика.

Отшелушивание клеток кожи

Не только кожа лица нуждается в регулярном отшелушивании отмерших частиц. Если вас беспокоят перхоть, сухость дермы головы, тусклость волос и их замедленный рост, то вам рекомендован пилинг. Обычно мастер использует состав на основе фруктовых кислот. Специалист наносит его на кожу головы на 15-20 мин. За это время удаляются отмершие частички эпидермиса, укрепляются волосаные фолликулы и ускоряется рост волос. Для заметного результата следует пройти курс из 3-4 процедур (пилинг нельзя делать чаще одного раза в неделю).

«Счастье для волос»

Процедура направлена на глубокое восстановление и питание волос, состоит из 5 шагов. Мастер использует особую японскую технологию, которая действует на молекулярном уровне. На волосы наносят различные составы (сыворотки, маски, бальзамы) в определенной последовательности. Визуальный результат достигается сразу — пряди выглядят плотными, здоровыми, блестящими. Если повторять эту процедуру раз в три месяца, то можно заметить накопительный эффект.

Ламинирование

Главное преимущество ламинирования в том, что оно создает на волосах особый барьер. Этот барьер защищает пряди от неблагоприятных факторов окружающей среды, а значит, является отличным помощником в отращивании волос.



СПА ДЛЯ ВОЛОС

Как совместить расслабляющие процедуры с бьюти-рутиной? Устройте себе вечер спа. Так можно напитать волосаные луковицы полезными веществами, вернуть волосам естественный блеск и объем.

Состав заполняет кутикулу каждого волоска и восстанавливает его структуру. Появляется естественный блеск, пряди меньше пушатся.

Биопластика

Относительно новый способ ухода за волосами. Подразумевает использование восстанавливающих составов. Приставка «био» в названии случайно — реконструирующие маски содержат исключительно натуральные масла, и аминокислоты. Процедуру можно назвать оздоравливающей, поскольку полезные вещества проникают глубоко в структуру волоса. В результате мы получаем гладкость, блеск и запаянные (не секущиеся) кончики.

Домашний уход

У спа-процедур в салоне есть и домашние альтернативы. Например, соляной пилинг кожи головы, шоколадное обертывание и ламинирование на основе желатина.

Соляной пилинг. Соедините 3 ст. л. морской соли мелкого помола, 1 ст. л. растительного масла (подойдет оливковое или кокосовое) и 3 капли эфирного масла апельсина или лимона. Перемешайте все ингредиенты и нанесите на чистую кожу головы. Оставьте на 20 мин., смойте с шампунем. Соль поможет отшелушить отмершие клетки, а маслапитают и увлажняют пряди. В результате снизится выработка кожного сала и волосы дольше будут оставаться чистыми. После пилинга рекомендуется провести шоколадное обертывание волос. Приятный аромат наполнит весь дом и позволит вам понастоящему расслабиться.

Шоколадное обертывание. Растопите плитку темного шоколада (содержание какао — не менее 70%) на водяной бане. Как только шоколад станет напоминать по консистенции сметану, добавьте в него 2 ст. л. растительного масла (оливкового или авокадо). Снимите шоколад с огня и дайте остыть до комнатной температуры. Нанесите состав по всей длине волос, уделяя особое внимание корням. Через 30 мин. смойте с шампунем и нанесите бальзам для волос.

✓ У обладательниц рыжих и светлых волос шоколадное обертывание может временно изменить оттенок волос — сделать его более темным. Через 2-3 дня ваш естественный цвет восстановится.

ИДЕАЛЬНО ГЛАДКИЕ И БЛЕСТЯЩИЕ ВОЛОСЫ



заметно добавляя объем причёске и защищая ее от неблагоприятных факторов.

Смешайте 3 ст. л. желатина с 9 ст. л. теплой воды. Поставьте на водяную баню, постоянно помешивайте. Через 15 мин. добавьте к желатину 2 ст. л. вашего кондиционера для волос и жидкие витамины А и Е (по 3 капли). Нанесите состав на чистые влажные волосы, оберните голову полотенцем. Слегка подсушите волосы феном, не снимая полотенце. Через 30 мин. смойте состав с шампунем и нанесите ваш привычный уход.

Повторять эту процедуру нельзя чаще раза в месяц. Иначе состояние волос может ухудшиться.

Ламинирование волос в домашних условиях предполагает использование желатина и жидких витаминов А и Е. Состав обволакивает каждый волос,



Чтобы рулет держал форму, предварительно замочите лаваш в молоке.

РУЛЕТЫ ИЗ ЛАВАША

Если у вас нет времени готовить, сверните рулеты из лаваша с сочной, аппетитной и сытной начинкой. Это отличный вариант для ужина.

Чтобы рулет из лаваша получился вкусным, придерживайтесь несложных принципов компоновки ингредиентов. К мясу добавьте свежие овощи, а вкус куриной грудки интересно раскроется вместе с яйцом. И не забудьте про соус - в нем весь секрет популярности закуски.

С болгарским перчиком

Понадобится: лаваш тонкий - 1 шт., перец болгарский - 1 шт., сыр плавленый - 8 ломтиков, ветчина - 100 г, салат - 3 листа, укроп - 2 веточки, сыр творожный - 3 ст. л., чеснок - 1 зубчик.

Болгарский перец вымойте, удалите семена и плодоножку, нарежьте кубиками. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками.

Зелень вымойте и обсушите. Укроп измельчите, добавьте творожный сыр и пропущенный через пресс чеснок, перемешайте. Это соус.



С курочкой

Расстелите лист лаваша, смажьте соусом. Выложите начинку. Плотно сверните лаваш в рулет, нарежьте кусочками. При необходимости закрепите зубочистками.

✓ **Еще один интересный вариант начинки:** огурец - 1 шт., палочки крабовые - 100 г, вареные яйца - 2 шт., любая зелень - 1 пучок.

С курочкой

Понадобится: лаваш тонкий - 1 шт., филе куриное копченое - 100 г, творог - 150 г, укроп и петрушка - по 1 пучку, чеснок - 1 зубчик, желток - 1 шт., кунжут - 1 ч. л.

Куриное филе нарежьте кубиками. Творог разомните вилкой. Чеснок пропустите через пресс. Зелень вымойте, обсушите и мелко нарежьте. Смешайте все ингредиенты.

Расстелите лист лаваша, выложите начинку. Сверните в рулет. Желток взбейте



С яйцом

венчиком, смажьте лаваш и посыпьте кунжутом.

Поставьте рулет в разогретую до 180 градусов духовку на 10-15 мин. до золотистого цвета. Кстати, в этом рецепте куриное филе можно заменить шампиньонами.

С яйцом

Понадобится: лаваш тонкий - 1 шт., филе куриное - 200 г, сыр - 100 г, яйца - 3 шт., сметана - 3 ст. л., салат - 2 листа, чеснок - 2 зубчика, соль и перец - по вкусу.

Куриное филе отварите в подсоленной воде до готовности. Остудите и мелко нарежьте.

Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите. Отделите белки от желтков. Белки натрите на мелкой терке вместе с чесноком и сыром. Салат вымойте, обсушите и измельчите.

Соедините все ингредиенты, посолите, поперчите, добавьте сметану и перемешайте.

На лист лаваша выложите начинку, разровняйте и сверните в рулет. При подаче нарежьте кусочками.

✓ **Другой вариант начинки:** сардины в томатном соусе - 1 банка, отварное яйцо - 2 шт., лук - 1 шт.

Шаурма с картофелем фри

Понадобится: лаваш тонкий - 1 шт., филе куриное - 200 г, помидор - 1 шт., огурец - 1 шт., лук - 0,5 шт., картофель фри - 100 г, сметана - 2 ст. л., ряженка - 2 ст. л., чеснок - 1 зубчик, салат - 5 листов, соль, перец и специи - по вкусу, масло растительное для жарки.

Куриное филе нарежьте кубиками, посолите, поперчите, посыпьте специями. Оставьте на 15 мин., затем обжарьте на масле до золотистой корочки. Слегка остудите.

Помидор и огурец вымойте и измельчите. Лук аккуратно нарежьте тонкими полукольцами.

Соедините сметану, ряженку и пропущенный через пресс чеснок, перемешайте.

На лист лаваша выложите салат, курицу, картофель и овощи. Полейте соусом, сверните в рулет.



Шаурма с картофелем фри

СУП МЯСНОЙ СО ШПИНАТОМ

500 г говядины, 70 г риса, 2 стебля лука-порея, топленое масло, 400 г шпината, 1 ст. ложка муки, 70 г ядер грецких орехов, кинза, соль, перец.

Кусочки мяса залейте 2 л воды и варите 1,5 часа. Бульон процедите и снова поставьте на огонь. Когда закипит, всыпьте рис и варите 10 минут. Колечки лука подрумяньте на масле. Шпинат нарежьте, положите в суп и варите минуту. Посолите, поперчите. Муку разведите 2 ст. ложками воды, влейте в суп и доведите до кипения. Орехи подрумяньте, порубите. Мясо разложите по тарелкам, налейте суп, посыпьте кинзой и орехами.

ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

4 куриных голени, луковича, морковь, болгарский перец, помидор, по банке горошка и кукурузы, 2 зубчика чеснока, стакан риса, 1,5-2 стакана бульона, соль, специи, растительное масло.

Голени натрите солью и специями, обжарьте в масле до корочки и переложите на тарелку. Лук и чеснок измельчите, морковь натрите, перец и помидор нарежьте кубиками. На том же масле, в котором жарилась курица, обжарьте лук и морковь. Добавьте перец, помидор и чеснок. Тушите минут пять. Всыпьте рис, прогрейте его с овощами. Влейте бульон, посолите. Тушите 25-30 минут. За 5-7 минут до готовности добавьте кукурузу и горошек. В конце выложите голени поверх риса и овощей, накройте и томите минут 10.

ШОКОЛАДНЫЕ БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

2 стакана молока, по 1/2 стакана сахара и растительного масла, 400 г творога, 4 ст. ложки сметаны, сода, 50 г сливочного масла, 2 яйца, ванилин, какао, 3 стакана муки.

Немного подогрейте молоко, чтобы оно стало теплым. Добавьте яйца, 1/3 стакана растительного масла, 1/2 чайн. ложки соды. Все взбейте миксером, добавьте какао (примерно 3 ст. ложки) и, продолжая взбивать, введите тонкой стружкой муку. Испеките блины, каждый готовый смазывайте сливочным маслом. Для начинки смешайте творог, сметану, сахар, ванилин. Смажьте блины начинкой и заверните в трубочки.



Из крапивы с редисом

Пучок крапивы, морковь, по 100 г капусты и редиса, пучок зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

ЛЕГКИЕ ВЕСЕННИЕ САЛАТИКИ

Крапиву залейте кипятком, накройте и оставьте на 5 минут. Морковь нарежьте тонкой соломкой. Слейте с крапивы воду, немного отожмите и нарежьте некрупно. Лук измельчите. Редис нарежьте соломкой. Капусту мелко нашинкуйте, посолите и подавите руками, чтобы дала сок. Соедините все ингредиенты, заправьте маслом.

Из щавеля с горошком

150 г щавеля, шпината и листьев салата, 150 г редиса, 2 огурца, 1/3 банки консервированного зеленого горошка, 2 яйца. Для заправки: 30 г сметаны, 1/4 чайн. ложки соли, 1/2 чайн. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки горчицы, 1/3 чайн. ложки лимонного сока.

Яйца отварите в течение 10 минут, охладите, очистите. Зеленый горошек откиньте на сито, дайте жидкости полностью стечь. Половину листьев салата отложите для украшения. Половину порвите руками. Большие листья щавеля и шпината сверните трубочкой и

нарежьте. Маленькие оставьте целыми. Редис нарежьте кружочками. Огурцы полукружками. Соедините нарезанную зелень, 1/3 редиса, огурца и горошек, перемешайте, выложите в тарелку, выстланную листьями салата. Четвертинки яиц положите сверху. Оставшийся редис разложите по краям тарелки вокруг салата. Для заправки в сметану добавьте сахар, соль, горчицу, лимонный сок, все размешайте. Полейте салат заправкой и украсьте маленькими листочками шпината и щавеля.

С рисом и зеленью

1/2 стакана риса, 200 г куриного филе, 2 огурца, пучок зеленого лука, несколько веточек укропа, 1-2 яйца, сметана или майонез, соль, перец.

Рис и куриное филе отварите до готовности. Курицу и отварные яйца нарежьте мелкими кубиками, огурцы - соломкой, зеленый лук - кольцами, укроп измельчите. Все перемешайте, посолите, поперчите, заправьте сметаной (майонезом).

Зеленый подоконник



СИРОП ДЛЯ КАКТУСА

Мои комнатные цветы всегда радуют глаз, хотя я не затрачиваю особо много времени на уход за ними. Просто правильно подкармливаю их. Почти все растения сладкоежки, а кактус и вовсе еще тот сладстена! Поэтому перед тем, как полить, посыпаю почву 1 ч. л. сахара (диаметр горшка 10 см). Или готовлю для полива сладкий сиропчик из 1 стакана воды и 1 ч. л. сахара. Красивоцветущие цветы любят сироп с касторовым маслом (1 ч. л. на 1 л воды). Поливаю таким сиропом, когда у растения начинают завязываться бутоны.

Балую свои комнатные цветы фруктовыми питательными настоями. Корочки граната и цитрусовых заливаю водой и настаиваю 1 сутки.

Инна.

ПОЧЕМУ НЕ ЦВЕТЕТ КАЛАНХОЭ

Купила каланхоэ, усыпанное мелкими красивыми цветками. Но вскоре цветки и листья быстро опали. Спасла цветок, но для этого узнала, как правильно за ним ухаживать.

Пересаживать каланхоэ нужно максимум 1 раз в 2 года. Причем в небольшой горшок и некислую почву, хорошо дренированную. Иначе расти будет, а цвести - нет. Нужно чередовать покой и активность каланхоэ. То есть на 1,5 месяца оставить его в тени, поливать реже. Потом 1,5 месяца держать на свету и активно поливать. Оптимальное количество поливов: 2 раза в неделю весной и летом и 1 раз в 2 недели осенью и зимой. И главное - соблюдать световой день, он должен быть не менее 10-12 ч. Летом сделать это просто, а зимой нужно ставить лампу. С подкормками нужно быть осторожным. Лишь с конца весны и до середины лета можно побаловать каланхоэ специальными удобрениями для суккулентов. Для завязи бутонов можно обрабатывать кустик препаратами, стимулирующими цветение.

Ирина.

НАСТЕННАЯ КОМПОЗИЦИЯ

Люблю вьющиеся комнатные растения и придумала интересный способ, как создать цветочную композицию на стене. Металлические вешалки для одежды соединила попарно нижними частями друг к другу, получившиеся ромбы закрепила вплотную на стене. Растения обвивают фигуры, и получается красивое зеленое полотно.

Раиса.

ЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ БАЛЬЗАМИНА

Любимый комнатный цветок бальзамин радует меня своим цветением много лет, потому что я за ним правильно ухаживаю.

Растению комфортно при температуре от 15° до 26° при регулярных проветриваниях помещения. Раз в неделю листья промываю теплой водой, цветок ставлю в тепло, чтобы он обсох, и только потом возвращаю на подоконник.

Весной у многолетника удаляю тонкие побеги, оголившиеся веточки, а для большей пышности макушку и концы старых веток прищипываю. Когда появятся молодые побеги или из сточного отверстия горшка покажутся корни, бальзамин нужно пересадить. Новый

горшок должен превышать прежний по диаметру не более чем на 1,5 см. При пересадке удаляю сухие или загнившие корни, место среза присыпаю золой. На несколько дней ставлю в тень, подкормку провожу через 3 недели.

Летом цветок обильно поливаю отстоянной водой. Недостаточный полив может спровоцировать отставание в росте, при этом цветки сохнут и опадают. Время от времени рыхлю почву. Комплексные удобрения вношу в почву регулярно каждые 10 дней. Делаю это вечером, предварительно обильно пролив грунт во избежание ожогов. Важно не превышать дозировку, иначе растение погибнет.

Мария.



Атрибу парной	Кокура семян	Пейзаж				Осьми- ног	Желание поеть	В руке шамана						
	Чутье	Стадо лошадей			Инд. царь	Деревян- ный тазик			Мусочки в рассла- вленном сыре		Вeer		Низ суда	
Народ		Комп. Ференц...		Поза в йоге	Есть в ДНК		Тип лютки	...Анд- желес	Ставка оплаты					
		Оговор				Се								
		9 музы- кантов				Музын. знак				Каменис- тая мель	Внук Чин- гискана		Вторые "глаза"	
Сознание	Утепли- тель	Кула листьяв			Стронт. материал	Нукла в витрине			Аквар. рыбка					
	Сераль				Дитя двух рас				Упрек				Россий поэт- песен- ник	
					Защита глаза				Вход в гараж					
Маги- ческие слова	Вои с Олимп			Пустая страница				Акведук						
	Столярн. инструм.			Родина чая				Судовой трос						
Враг огорода				Певец в клетке				Лыгота					В них серьги	
				Гибкий стебель				Кора липы				Алебарда		
Приток Дуная				Сладкое спиртное			Ящик для муки					...Паль- мас, Канары	Команда собаке	Яркий попугай
				Костей не ломит			Певец ...Джаггер							
				Течение			Бартер на шило				Нанат Тарзана			
Основан Рим														
Лесная птица	Этап луги				Мужск. стрижка			Хар- чевня						
				Часть города			Кока...				Финская баня			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №17

**СКАНВОРД
НА СТР. 15**

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Рот. Древо. Жако. Жако. Сип. Неофит. Холст. Лама. Ясон. Тема. Изолятор. Вуду. Мизер. Закат. Пух. Йога. Чело. Булка. Дежа. Грива. Сосед. Мир. Муштра. Грамота. Гавот. Аир. Род. Рама. Сметка.
ПО ВЕРТИКАЛИ: «Колдунья». Сивуч. Досуг. Тяжеловоз. Херес. Шар. Ном. Жертва. Клич. Лимонад. Ром. Вяз. Фата. Тей. Шах. Торо. Яга. Ковер. Рис. Кол. Забег. Шарм. Слава. Береста. Укол. Импорт. Мода. Киви. Ток. Стопка. Утка. Аркада.

**СКАНВОРД
НА СТР. 41**

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ISSN 1987-6009
ПОДРУГА
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)

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.



7 САМЫХ ТИХИХ ПОРОД СОБАК

Некоторые породы собак практически не лают. У одних для этого не приспособлены связки, а у других нет необходимости в том, чтобы подавать голос.

В городской квартире постоянно лающий питомец может стать серьезной проблемой, особенно если в доме плохая звукоизоляция. Обратите внимание на породы «молчунов».

1. Акита-ину

Древняя молчаливая порода известна всему миру благодаря легендарному Хатико. Этот пес каждый день встречал на вокзале своего хозяина и стал символом истинной собачьей любви и преданности.

Акита-ину - терпеливые, преданные, но с твердым характером, поэтому их рекомендуют заводить опытным собаководам. Если в доме есть акита, других питомцев лучше не приглашать. Эти собаки довольно эгоистичны и ревнивы.

Плотную шерсть животного надо регулярно вычесывать (в период линьки несколько раз в неделю). А вот мыть часто нельзя, и во время мытья нужно использовать специальный шампунь.

2. Английский бульдог

Несмотря на приземистость, коренастость и кажущуюся тяжеловесность, -

английские бульдоги довольно активны. Бульдогов называют собаками-нянями, так как они любят детей и пожилых людей. Им свойственны невозмутимость и некоторая флегматичность. Английские бульдоги могут быть своенравными, так что им нужен опытный собаковод, который сможет воспитать их без криков и жестокости. Собаки склонны к ожирению, а еще у них могут быть проблемы с дыханием из-за особенностей строения черепа и тела. Животные почти не лают, зато бульдог хрипит и храпит. А еще могут облизывать все, что привлечет их внимание.

3. Английский мастиф

Мастифы держат себя с достоинством, они спокойны и добродушны, лишней раз голос не дают, при этом храбры. Их твердость может обернуться упрямством, поэтому порода требует дрессировки.

Благородная собака с удовольствием полежит на диване с владельцем. Надо быть готовыми к тому, что мастиф попытается забраться к вам на колени, чтобы быть еще ближе к хозяину. Все бы ничего, но средний вес породы - 70 кг.

Мастифы не нуждаются в частых водных процедурах. Но морду питомца (особенно глаза, уши) надо постоянно осматривать и очищать от загрязнений.

4. Ньюфаундленд

У ньюфаундленда мягкий, спокойный характер. Он смелый, сильный и обучаемый. Только не нужно его муштровать и проявлять жестокость при обучении: для неоправданной грубости эта собака слишком умна.

Часто ньюфаундленды становятся спасателями. Порода предрасположена к плаванию - щенки рождаются с перепонками между пальцев. Голос они подают крайне редко. Только когда этого требует ситуация - например, если хозяину угрожает опасность. Ньюфаундлендам очень важно внимание членов семьи, в которой они живут. Собаки обожают активные игры с хозяевами.

5. Японский хин

Японские хины лают крайне редко, ведут себя с достоинством и могут быть сдержанны с посторонними. Зато в хозяине души не чают. Они крайне тяжело переносят одиночество. Это жизнерадостные, подвижные собаки.

Поскольку у хинов приплюснутая мордочка, у них могут быть проблемы с дыханием. Еще одно слабое место - коленные чашечки. А шелковистая шерсть требует регулярного вычесывания.

6. Бишон фризе

Официально порода была зарегистрирована во Франции, где маленькие белоснежные собачки приобрели огромную популярность. Их украшали драгоценностями, обливали парфюмом, наряжали.

Сегодня бишон фризе по-прежнему любим собаководами. Не только за внешность, но и за компанейский характер. Бишоны активны, добродушны и позитивны. Голос они практически не подают. Прекрасно ладят с детьми и легко уживаются с другими питомцами. Их несложно приучить к лотку, однако регулярными прогулками пренебрегать не стоит.

7. Басенджи

Выходцы из Центральной Африки не лают из-за особого строения гортани. Вместо этого они ворчат, фыркают, урчат.

Эта порода не подходит начинающим собаководам - питомец часто проверяет нервы хозяина на прочность. Но если у вас есть опыт дрессировки, то проблем не будет. На улице басенджи обожают гоняться за добычей, с удовольствием подбирают и едят все. Дома собаки тоже любят повеселиться и склонны устраивать беспорядок. Без строгого контроля и воспитания не обойтись!



Салатовый и оранжевый

Такая комбинация добавит летних красок в ваш гардероб. Это цвет сочных апельсинов в зеленой кроне деревьев, нежных растений на тонких стебельках. Гармоничнее всего такая одежда будет смотреться на девушках с теплыми оттенками волос и кожи. Если у вас холодный цветотип, лучше использовать светлые оттенки.



Белый и серебристый

Элегантный, чистый белый цвет составил пару нарядному серебристому оттенку. Сочетание этих двух цветов будет как нельзя кстати для торжественных случаев - вечеринок, свадеб. Серебристая блуза ослепительно засверкает на фоне фактурных белых вещей.



Фиолетовый и зеленый

Насыщенный изумрудный цвет в этом году продолжает возглавлять рейтинг самых популярных оттенков. В новом сезоне дизайнеры рекомендуют носить его в паре с цветом года - сине-фиолетовым. Это сочетание яркое, но гармоничное, оно придаст образу загадочный и утонченный шарм. Деловой брючный костюм зеленого цвета сочетайте с шелковой блузкой в оттенке лаванды. Сверху можно надеть классическое пальто ярко-фиолетового цвета. И не забудьте про благородные изумрудные аксессуары.



Новинка с подиума

«Детские» украшения

Наивные украшения - разноцветный бисер, стразы, полимерная глина, броская бижутерия - мысленно переносят нас в лето. Дополняйте игривой бижутерией наряды с кардиганами, джинсами, яркими футболками. Стилисты советуют разбавлять даже деловые образы крупными браслетами и ожерельями. Свежо и необычно!





КУРОЧКА С ТЫКВОЙ

Курица - 1 шт. (1,7 кг), мед - 3 ст. л., соус соевый - 2 ст. л., масло сливочное - 2 ст. л., корица - 2 палочки, бадьян - 6 звездочек, кардамон (в зернах) - 6 шт., тыква - 500-600 г, масло оливковое - 2 ст. л., соль, перец.

Размягченное сливочное масло соедините с медом и соевым соусом, добавьте по щепотке соли и перца. Натрите тушку внутри и снаружи. Половину корицы, бадьяна и кардамона поместите в брюшко. Из бумаги для выпечки сделайте карман, поместите в него птицу, оставшиеся пряности, плотно закройте. Запекайте в духовке при 190 градусах 60-70 мин. Тыкву нарежьте толстой соломкой, опустите в кипящую воду, варите 2 мин. Воду слейте. Ополощите тыкву холодной водой, обсушите бумажным полотенцем. Застелите противень бумагой для выпечки, выложите тыкву. Сбрызните оливковым маслом, посолите, поперчите, поместите в духовку к курице на 15-20 мин. Подавайте вместе с курицей.



ТЕФТЕЛИ С ТОМАТОМ

Фарш куриный - 500 г, сыр - 50 г, крупа манная - 60 г, яйцо - 1 шт., соль, перец и базилик - по вкусу. Для томатного соуса: помидоры - 500 г, чеснок - 2 зубчика, базилик - пучок, перец чили и соль - по вкусу, сахар - щепотка, масло оливковое - 2 ст. л.

Фарш посолите, поперчите, всыпьте манную крупу, перемешайте. Добавьте натертый на мелкой терке сыр, мелко нарубленный базилик и яйцо, хорошо вымешайте. Сформируйте небольшие шарики, выложите на противень, застеленный бумагой для выпечки. Поместите в разогретую до 180 градусов духовку на 20-30 мин. Для соуса помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте мелкими кубиками. Чеснок пропустите через пресс, выложите в сотейник с оливковым маслом, немного обжарьте. Добавьте помидоры, сахар и тушите, помешивая, 10-15 мин. Протрите полученную массу через сито, добавьте соль, перец чили, мелко нарезанный базилик. Готовьте 3 мин. Процедите, подавайте с горячими тефтелями.



КОТЛЕТА ПО-КИЕВСКИ

Куриное филе - 4 шт., мука - 100 г, яйца - 3 шт., сухари панировочные - 200 г, чеснок - 2 зубчика, зелень петрушки - 100 г, масло сливочное - 100 г, лимон - 1/4 шт. (сок), соль и перец - по вкусу, масло растительное для жарки.

Размягченное сливочное масло смешайте с измельченными петрушкой и чесноком, солью, перцем, соком лимона. Скатайте «колбаску», оберните пленкой, уберите в морозилку. Отделите малое филе от большого. Большое разрежьте вдоль (не до конца) - должен получиться «кармашек». Филе слегка отбейте, обернув пленкой. Посолите, поперчите. Масляную начинку разложите по «кармашкам», закрыв отверстием малым филе; уберите в морозилку на 1 ч. Обваляйте каждую котлету в муке, окуните в слегка взбитое яйцо, обваляйте в сухарях; снова окуните в яйцо и обваляйте в сухарях. Обжарьте до румяной корочки. Выложите на бумажные полотенца, чтобы удалить лишнее масло.



КРЫЛЫШКИ «ОСТРЫЕ»

Крылышки куриные - 1 кг, масло растительное - 1-2 ст. л., кунжут для посыпки. Для соуса: соус соевый - 110 мл, кетчуп томатный - 1 ст. л., уксус винный - 2 ст. л., сок апельсина - 100 мл, сахар коричневый - 50 г, перец чили молотый - по вкусу, чеснок - 2 зубчика, имбирь свежий (тертый) - 1-2 ч. л.

Все ингредиенты для соуса соедините в сотейнике, доведите до кипения на небольшом огне. Варите, помешивая, до полного растворения сахара и загустения соуса. Крылышки вымойте, обсушите бумажным полотенцем, разрежьте по суставам (кончики не попадаются) и замаринуйте в приготовленном соусе. Поместите в контейнер с крышкой и уберите в холодильник на ночь. Противень застелите фольгой, смажьте фольгу маслом. Выложите крылышки, накройте фольгой. Запекайте в заранее разогретой до 180 градусов духовке 30 мин. Затем фольгу снимите, готовьте еще 15 мин. Готовые крылышки выложите на листья салата, посыпьте кунжутом, украсьте кусочками помидоров и подавайте.

