

СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

ПОСТАТУС

№31

июль 2022

цена:

2,5 лари

**Фруктовые
десерты**

стр.38

5 мифов

О ВИТАМИНАХ

стр. 5

Летний уход

за кожей

стр.37

Какие эмоции

нельзя подавлять?

стр.27

История любви

Ирина Винер и Алишер Усманов

стр.20, 21

Шарлотта Генсбур: стр.16-17

“У меня не слишком открытый характер”

Пляжный сезон открыт!

Пляжная мода диктует свои правила, а значит, собираясь на море, нужно позаботиться не только о купальнике, но и о платье, сумке и трендовых аксессуарах.



На прогулку

Для прогулки подойдут топы на узких и широких бретелях, с перекрещенной спинкой, интересными вырезами. Хорошо будут смотреться светлые однотонные или с оригинальным принтом футболки.

Сочетайте яркий верх с льняными широкими брюками и короткими легкими юбками. Поверх можно накинуть свободную рубашку или кимоно, чтобы не сгореть под солнечными лучами. Дополнить образ помогут соломенная шляпа, плетеные босоножки на платформе, цветные украшения из бусин или ракушек.

ЭМИЛИ РАТАКОВСКИ СОБИРАЕТСЯ ПОДАТЬ НА РАЗВОД



Американская модель и актриса Эмили Ратаковски решила развестись с актером и продюсером Себастьяном Беар-Макклардом. Причиной, по данным источников, стали измены с его стороны.

За отношениями супругов наблюдал практически весь мир. Пару Эмили и Себастьяна считали одной из самых гармоничных и красивых. Однако их счастливой семейной жизни, похоже, пришел конец.

Фанаты в последнее время стали все чаще замечать, что Ратаковски появляется на публике без обручального кольца либо скрывает руки перчатками. Из любимых ук-

рашений она носит только золотые серьги-кольца.

А спустя время в соцсетях появилась громкая новость о том, что Эмили собирается развестись с Беар-Макклардом. По данным источника Page Six, звезды разрывают отношения из-за измен Себастьяна.

Отметим, что никаких новостей и официальных заявлений от самих супругов пока не было. Также в суде пока не получили заявление Ратаковски о разводе. Напомним, Эмили Ратаковски с 2018 года состоит в браке с Себастьяном Беар-Макклардом. 8 марта 2021 года у них родился сын Сильвестр Аполло Бир.

РАЙАН ГОСЛИНГ СКАЗАЛ, ЧТО МЕЧТАЛ О РОЛИ КЕНА ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ

Актер Райан Гослинг сыронизировал по поводу своей роли Кена в картине Греты Гервиг "Барби", отметив, что мечтал сыграть этого



персонажа всю свою жизнь. Об этом он рассказал в беседе с журналистом Variety.

Фильм снимается по мотивам сюжетов, которые связаны с популярными куклами Барби. Гослинг сказал, что очень ждал свою роль.

"Это мечта всей жизни", — пошутил актер.

Он добавил, что наконец почувствовал себя видимым. По его мнению, так же ощущают себя многие Кены, когда посмотрят картину.

"Я должен был сделать это ради Кенов. Не стоит шутить с Кенами", — посмеялся артист.

Ранее сообщалось, что киностудия Warner Bros. Pictures выложила в свой аккаунт в Twitter снимок Гослинга в образе Кена. Судя по фотографии, ради роли ему пришлось перекрасить волосы в платиновый блонд.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

СЕСТРА МАЙКЛА ДЖЕКСОНА НАПУГАЛА ФАНАТОВ



Сестра Майкла Джексона по имени Джанет решила пойти по стопам покойного брата и изменить свои черты лица. Сейчас поклонники артиста активно обсуждают пугающее сходство звезд.

Джанет уменьшила свой нос, выбелила лицо, а также начала носить черный парик. Фанаты заявили, что сейчас они с Джексоном похожи как две капли воды.

Во время общения с журналистами певица заявила, что ужасно тоскует по своему покойному брату, даже несмотря на то, что у них были непростые отношения.

"Когда мне было 14 лет, я ходила за ним по магазинам, стирала его одежду, убирала в его комнате. Когда мама уезжала из города, говорила: "Я оставляю тебя за главного, позаботься о Майкле", — рассказала она.

Джексон заботился о сво-

ей сестре, но при этом он постоянно оскорблял ее за лишние килограммы и сравнивал со свиньей. После этого Джанет потратила несколько лет на то, чтобы вновь полюбить себя.

Сейчас сестра артиста воспитывает своего пятилетнего сына Эйсу. Карьеру пришлось отодвинуть на второй план.

"В какой-то момент будет музыка. Когда именно? Я пока не могу сказать, но так оно и будет. Я слишком люблю музыку, чтобы бросить ее. Это все, что я знаю. Я так много чего хочу сделать, но моя работа номер один — быть мамой", — заключила Джанет.

Напомним, Джанет Джексон начала свою карьеру как певица в 1974 году. При этом она не только выступает на сцене, но и снимается в кино.

ЗВЕЗДА “ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ” СОФИ ТЕРНЕР РОДИЛА

Британская актриса, звезда сериала “Игра престолов” Софи Тернер во второй раз стала мамой. Об этом 15 июля сообщило издание Elle, ссылаясь на свой источник.

Отцом девочки стал 32-летний американский певец Джо Джонас, от которого Тернер в 2020 году родила своего первенца.

“Джо и Софи счастливы объявить о рождении девочки”, – сказали представители пары.

Отметим, что вторую дочь актриса родила еще в начале июля. Но о пополнении в семье стало известно только сейчас, так как Тернер старается уберечь своих детей от излишнего



внимания прессы.

“Я знаю, что может сделать работа в киноиндустрии и ежедневное внимание фотографов с вашим психическим здоровьем. Я не хочу, чтобы она имела с этим дело, пока она не скажет: “Это то, чем я хочу заниматься”, – заявила Софи.

СМИ начали писать о беременности Тернер еще в мае нынешнего года. Актриса появилась на красной дорожке Met Gala с округлившимся животом.

Напомним, что сейчас, помимо второго ребенка, певец и актриса воспитывают свою дочь Уиллу, которая родилась в июле 2020 года.

ДЖОННИ ДЕПП ПОСВЯТИЛ ЭМБЕР ХЕРД ДВЕ “ЕДКИЕ” ПЕСНИ С НОВОГО АЛЬБОМА

Американский актер Джонни Депп готовится выпустить свой новый музыкальный альбом. Как сообщает Daily Mail, туда войдут две песни, которые артист посвятил своей бывшей жене Эмбер Херд.

Эти треки вдохновлены многолетним судебным процессом Деппа и его экс-супруги. Актер решил уйти с головой в музыку сразу после того, как закончились все разборательства. И обойти в своих текстах отношения с Херд он не смог.

В одной из песен Депп сравнивает Эмбер с собакой “с семилетним зудом”. Также он намекает на то, что не заплатит Херд ни копейки, и просит ее,



наконец, замолчать. “Если бы у меня была копейка, она бы не дошла до твоей руки”, – поет актер. Известно, что писать музыку Деппу помогает его друг-гитарист Джефф Бек, с которым они начали играть в 2016 году.

“Для меня большая честь играть и писать музыку с Джеффом, одним из истинных великих людей, которого я теперь имею достаточно чести называть своим братом”, – заявил Джонни Депп.

По данным издания, альбом, получивший название “18”, выйдет уже 15 июля. А с 30 сентября можно будет купить виниловую пластинку с этим сборником.

КЭМЕРОН ДИАЗ РАБОТАЛА “НАРКОМУЛОМ” ПЕРЕД ДЕБЮТОМ В ГОЛЛИВУДЕ

Звезда Голливуда Кэмерон Диаз призналась, что попробовала себя в роли наркокурьера незадолго до съемки в фильме “Маска”. В молодости актриса столкнулась с проблемами после переезда в Париж – она планировала устроиться моделью, однако долгое время оставалась безработной.

“Я была там целый год и не работала ни дня. Я не могла найти работу, чтобы спасти свою жизнь. Потом я устроилась на одну работу, но на самом деле я думаю, что была мулом, возившим наркотики в Марокко”, – приводит слова Диаз портал DailyMail.

По данным таблоида, актриса не по-



дозревала, что в чемодане лежат наркотики. И эта информация раскрылась только в аэропорту. Запрещенные вещества она решила передать правоохранителям. “Я им сказала: “Не знаю, это не мое, я понятия не имею, чье”. Это была единственная работа, которую я получила в Париже”, – вспоминает Диаз.

Уже через несколько месяцев ее жизнь серьезно изменится. После релиза “Маски” в 1994 году она стала настоящей суперзвездой. Она запомнилась зрителям по множеству фильмов, включая “Все без ума от Мэри”, “Банды Нью-Йорка”, “Ванильное небо”, “Ангелы Чарли”.

БИЛЛ ГЕЙТС РЕШИЛ ОТДАТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ СВОЕ СОСТОЯНИЕ НА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

И он отчетливо осознает, что в результате подобных действий он покинет список самых богатых людей мира!

В настоящее же время, если верить информации от Forbes, состояние Билла Гейтса составляет порядка 122,1 миллиардов долларов, и в списке богатейших людей мира он занимает четвертую по счету строчку. Тем не менее,

основатель компании Microsoft принял решение отдать почти все свое весьма внушительное состояние благотворительному фонду Gates Foundation, основанному им в 2000 году в паре со своей теперь уже экс-супругой Мелиндой Гейтс – данный фонд считается в США крупнейшим частным благотворительным фондом.

Ранее Билл Гейтс ежегодно направ-

лял в данный фонд по шесть миллиардов долларов, однако, по его словам, «великие кризисы нашего времени требуют большего».

И он уже перечислил фонду первые двадцать миллиардов долларов! Более того, Билл Гейтс очень надеется на то, что и другие занимающие привилегированные должности богатые люди тоже последуют его примеру!

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

В аптеке можно купить любые витамины без рецепта врача. Значит ли это, что их можно назначать себе самостоятельно?

«Попей, лишним не будет» 5 мифов о витаминах

А витаминоз - это критическая потеря витаминов, которая может привести к серьезным патологиям. У большинства людей, скорее, наблюдается гиповитаминоз - частичная потеря.

Вопреки расхожему мнению, для компенсации дефицита недостаточно пропить курс витаминов. Какие еще мифы распространены?

Витамины можно выбрать самому

Как и любые медицинские препараты, витамины нельзя принимать без консультации врача. В противном случае возможна передозировка, особенно это касается жирорастворимых витаминов А, Е, С, D. Симптомы: выпадение волос, сонливость, головные боли, тошнота, рвота. В худшем случае возможны сбои в работе внутренних органов.

Некоторые витамины не усваиваются вместе. Например, витамин А плохо сочетается с большим количеством витамина Е, но хорошо - с его малыми дозами. В12 лучше комбинировать с В5 и В9, но эффект от С и РР он сводит к нулю. Витамин D слабо усваивается с Е и хорошо с витамином F.

Это залог здоровья!

Витаминные дефициты взаимосвязаны. Так, при дефиците В12 происходит нарушение всасывания витамина А. В этом случае недостаточно просто пропить курс витамина А - нужно восполнять недостаток В12. Однако при некоторых заболеваниях кишечника всасываемость микроэлементов и витаминов нарушается, поэтому, даже пропив курс по предложенной врачом или производителем схеме, устранить дефицит не удастся. Необходимо

сначала пролечить кишечник, восстановить микрофлору.

Еда восполнит дефицит

Теоретически можно получить все витамины из еды, но в реальной жизни это трудновыполнимо.

Во-первых, они в большом количестве содержатся в свежих и замороженных продуктах, но чем дольше хранятся, тем меньше полезных веществ в них остается. Термическая обработка также разрушает более половины полезных веществ.

Во-вторых, стоит обратить внимание на качество самого продукта. Количество витаминов зависит от того, в каких условиях рос овощ, фрукт или злак, от питания и условий содержания животного и птицы. К сожалению, проследить за этим чаще всего нет никакой возможности.

«Что будет, если...»

...ПРОГЛОТИТЬ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ?

Современная жевательная резинка состоит из синтетических полимеров, которые человеческий организм не в состоянии переварить. Однако одна проглоченная жвачка - не беда: она не может заблокировать кишечный проход, а тем более «склеить» желудок. Вышеперечисленное возможно лишь в том случае, если жвачки будет очень много. Тогда она превращается в плотные комки и может застрять в кишечном тракте, образовав непроходимость.

От одной-двух проглоченных жевательных резинок вреда организму не будет. Жвачка выйдет с каловыми массами в неизменном виде через 2-3 дня, в крайнем случае через неделю.



Третий фактор, который мешает получать витамины из еды - несбалансированность рациона. Чтобы восполнить все витаминные дефициты, необходимо тщательно следить за питанием. Также они могут не усваиваться из-за «авитаминозов» - кофе, алкоголя, никотина, некоторых медицинских препаратов.

Можно запастись “впрок”

Исследования показали, что витамины почти не обладают накопительным эффектом. Более-менее долго может сохраняться лишь запас витаминов А и D.

Повышенное употребление микроэлементов, напротив, может привести к опасному состоянию - гипervитаминозу. Например, избыток витамина D грозит отложением кальция в организме, а профицит С - к воспалительным процессам в пищевом тракте, тошноте, рвоте, расстройствам нервной системы.

Все аптечные препараты одинаковы

Производители стараются сделать витамины наиболее усвояемыми, но все же не все формы аптечных микроэлементов воспринимаются организмом одинаково хорошо. Например, витамин D лучше усваивается в водном растворе, а Е - в форме альфа-токоферола.



НЕ ПРОСТО УСТАЛОСТЬ! В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Уже с самого утра чувствуете усталость, состояние кожи и волос ухудшилось, а ЖКТ время от времени дает сбои? Возможно, проблема в надпочечниках.

Для справки

Синдром усталых надпочечников (СУН) - комплекс симптомов, связанных с угасанием функции данного органа на фоне хронического стресса. Этот термин впервые озвучил Джеймс Л. Уилсон. В международной классификации болезней такого диагноза нет, и многие эндокринологи игнорируют теорию Уилсона, считая ее антинаучной. Но практика доказывает иное. В современном мире до 80% людей страдают этим недугом!

ру. Помимо постоянной усталости, добавляются проблемы с концентрацией, появляется мышечная слабость.

У вас проблема!

Заметить, что с надпочечниками не все в порядке, легко. Достаточно обратить внимание на следующие тревожные звоночки.

Чрезмерная тяга к сладкому.

Постоянное острое желание съесть пирожное или сладкую булочку должно насторожить. Сладкая пища помогает взбодриться, но не решает проблему, а лишь втягивает в замкнутый круг. Прилив бодрости после сладостей длится недолго, зато сахар запускает окислительные процессы в организме и вгоняет его в еще больший стресс, тем самым только усугубляя страдания надпочечников. При этом может снизиться чувствительность клеток к инсулину, что часто приводит к возникновению сахарного диабета. Важно запомнить, что надпочечники не любят сахар, простые углеводы, кофеин, растительные рафинированные масла, магазинные колбасы и сосиски.

Эмоциональная нестабильность. Если капризность и раздражительность в последнее время стали вашими постоянными спутниками, стоит задуматься. Возмож-

ны и другие соматические проявления тревожности - учащенное сердцебиение, тремор рук, головные боли и головокружения, вплоть до панических атак.

Частые заболевания. Люди с СУН часто страдают от аллергии и аутоиммунных заболеваний, ОРВИ. Также у них нарушается регенерация тканей - порезанный палец, к примеру, заживает в разы дольше.

Удар по красоте. Расстройство гормонального баланса на фоне СУН тянет за собой множество других проблем - например, не лучшим образом сказывается на внешности. Если у вас начали выпадать волосы, ломаться ногти, на коже появились прыщи, а лишний вес не желает уходить, самое время посетить эндокринолога.

Что покажут анализы!

Синдром усталых надпочечников можно отследить не только по внешним симптомам, но и по результатам анализов.

У женщин СУН сопровождается снижением уровня прогестерона, следствием которого могут стать болезненные менструации, проблемы с зачатием и целый «букет» женских проблем. Дисфункция также сопровождается нехваткой ДГЭА - полифункционального стероидного гормона. Низкий уровень кортизола приводит к снижению выработки гормонов щитовидной железы - Т3 и Т4.

Размеры надпочечников всего 40-70 мм, вес - около 15 г. Этот небольшой парный орган играет важную роль в обеспечении жизнедеятельности. Сбой в его работе тут же отражается на всем организме.

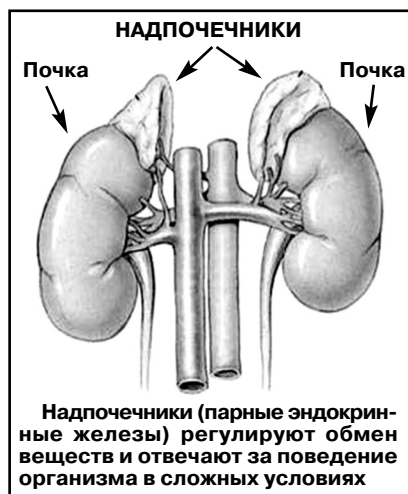
Дело в гормонах

Надпочечники отвечают за производство гормона стресса кортизола. Чем больше человек волнуется, тем больше нагрузка на орган.

Говоря про синдром усталых надпочечников, многие представляют себе истощенную постоянными семейными разборками женщину или «горящего» на работе трудоголика. Однако этот недуг может встречаться даже у тех людей, которые ведут здоровый образ жизни и имеют среднюю нагрузку на работе.

Стрессом организм считает не только эмоциональные волнения, но и нехватку сна, обилие пищевого мусора в рационе, резкое ограничение суточного калоража, психологический дискомфорт. Это провоцирует избыточную выработку надпочечниками гормонов кортизола и адреналина. Как итог - постепенное «выгорание» органа.

Типичные симптомы СУН - хроническая усталость и проблемы со сном. Здоровый человек чувствует себя бодрым в течение всего дня и лишь к 8-9 вечера начинает испытывать усталость. У человека, имеющего проблемы с надпочечниками, все наоборот: до полудня он «раскачивается», потом уровень энергии падает, а повышается только к вече-



В современном мире насчитывается около 50 миллионов людей с деменцией. По прогнозам ВОЗ, 2030 году их число возрастет до 82 миллионов. Можно ли защититься от этой болезни?

Как избежать деменции?

Деменция - это дегенеративное заболевание мозга, которое выражается в ухудшении памяти и нарушении когнитивных функций. Сначала медленно отмирают нейроны, затем возникает гормональный дисбаланс, который затрагивает все системы организма. Остановить данный процесс в 98% случаев невозможно, однако есть шанс его замедлить.

Кто в группе риска?

Обычно деменция начинает развиваться у людей старше 65 лет в связи с естественным угасанием мозговой функции. По некоторым данным, деменция в той или иной степени есть у каждого десятого пенсионера, а у 5% пожилых людей со временем приобретает тяжелую форму. Но иногда из-за травм, воспалительных и инфекционных заболеваний недуг может дать о себе знать и в более раннем возрасте.

Факторами, способствующими появлению старческого слабоумия, являются алкоголизм, перенесенные ранее инсульты, болезнь Паркинсона, болезни щитовидной железы, малоподвижный образ жизни, низкий уровень образования, уединенный образ жизни и др. Сосудистая деменция может также возникнуть на фоне сахарного диабета и склонности к образованию тромбов.

Хронический недостаток сна часто также является фактором риска. При недосыпе происходит накопление амилоидного белка, который способствует развитию деменции. Вот почему полноценный сон так важен!

✓ *Самая распространенная причина деменции - болезнь Альцгеймера. В общем числе случаев заболевания на нее приходится до 70%.*

Не пропустить начало

На начальных этапах признаки деменции незаметны. Возможны незначительное ухудшение памяти,

потеря ориентации во времени, тремор. Человек забывает выполнить обычные дела - почистить зубы, умыться. Он даже не подозревает, что с ним что-то не так.

Постепенно болезнь прогрессирует. Больной теряет интерес к занятиям, которые прежде его увлекали - особенно к тем, которые требуют интеллектуальных усилий (чтение книг, обучение).

Человек в средней стадии деменции путает имена родных и близких, может терять ориентацию в пределах собственного дома, задавать одни и те же вопросы. Часто появляются эмоциональные и поведенческие расстройства: присутствуют раздражительность и агрессивность в адрес близких людей, эгоизм, плаксивость, тревожность.

Заболевание в тяжелой стадии сопровождается потерей памяти, недержанием мочи и кала, галлюцинациями, нарушением двигательной функции вплоть до потери навыков жевания и глотания.

Меньше стресса, больше общения

Наилучшим способом борьбы с деменцией является ее профилактика. Она включает в себя работу по следующим направлениям.

Физическая активность. Нейрохирурги утверждают: лучший способ сохранить мозг здоровым - заниматься спортом. Подойдут плавание, аэробика, бег, йога, силовые упражнения. Следует уделять занятиям не менее 20 минут в день. Также необходимо выполнять упражнения на удержание равновесия.

Питание. Диета против деменции должна включать в себя достаточное количество полиненасыщенных жирных кислот омега-3, зелени, овощей. А вот от сахара, жирных продуктов животного происхождения и пальмового масла стоит отказаться. Также необходимо пройти



обследование и сдать анализы на витаминные дефициты. Суточная доза витамина Е в пожилом возрасте должна составлять 15 мг, витамина В12 - 2,4 мкг. ВОЗ утверждает, что лучше всего пожилым людям подходят легкая средиземноморская диета и DASH-диета.

Социальные контакты. Ученые выяснили, что одинокие или овдовевшие люди в 7 раз больше подвержены деменции! Поэтому пожилым людям важно поддерживать контакт с семьей, чаще встречаться с другими интересными людьми, найти хотя бы одно социальное хобби.

Тренировки для мозга. Полезно разгадывать кроссворды, решать задачи на логику и осваивать любые новые занятия. Ученые доказали, что люди, изучающие второй язык, сталкиваются с симптомами деменции реже, чем говорящие на одном языке.

Также можно предлагать пожилому человеку различные упражнения на тренировку мозга и памяти. Среди них - игра, в антонимы, составление рассказа по картинкам, повторение движений, мимики. Еще один вариант - предложить записать на бумаге по 5-7 наименований предметов одного типа: цветы, деревья, имена и т.д.

Контроль стресса. В стрессовых ситуациях выделяется кортикотропин-рилизинг-гормон. Он увеличивает выработку бета-амилоида и способствует формированию амилоидных бляшек, которые запускают разрушительные процессы в мозге. Соответственно, желательно, чтобы наличие стрессовых ситуаций в жизни было минимальным. Если же они присутствуют, помогать себе можно с помощью физической активности, работы с психологом, общения с близкими, приема успокоительных препаратов, травяных сборов.

По утрам кислый привкус во рту...

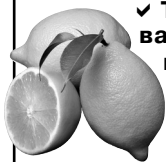
? *У меня часто по утрам появляется кислый привкус во рту. Почему?*

Ольга Николаевна.

Скорее всего, вы плотно ужинаете. Еда не успевает перевариваться, и происходит застой, который проявляется уже утром. Чаще всего такое происходит, если на столе было жирное, жареное или копченое блюдо. Хуже, если пили алкоголь. Такая пища - колоссальная нагрузка для пищеварительной системы. Во время сна переваривание замедляется, это провоцирует застой пищевых масс в желудке. Более того: содержимое переполненного желудка и желудочный сок частично попадают в пищевод, затем в полость рта. В итоге утром человек жалуется на кислый вкус во рту. Если он появляется очень часто, это может свидетельствовать о гастрите, гастродуодените или гастроэзофагеальном рефлюксе. Обязательно надо обратиться к врачу.

Попробуйте также полоскать рот отварами трав - ромашки или шалфея - после каждого приема пищи, перед отходом ко сну и сразу после пробуждения. А еще чистить зубы порошком. Ночью, когда просыпаетесь по необходимости, отпейте два глотка минеральной воды ессентуки без газа и прополощите рот.

Кислый привкус во рту после еды может возникнуть, когда съедено много мяса или кислых овощей. Как правило, он проходит через 2 часа - по мере того, как пища переваривается в желудочно-кишечном тракте. Если такой вкус появляется по утрам и сопровождается сухостью во рту, наверняка вы пьете мало воды.



✓ Теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем и медом - хорошее мочегонное и потогонное средство при простуде.

Пригодится

✓ При туберкулезе принимайте 25%-ную настойку прополиса по 40-50 капель на 1/2 стакана теплого молока или кипяченой воды 3-5 раз в день за 1,5 часа до еды.

✓ Настой ромашки приготовьте из расчета 1 ст. ложка цветков на стакан кипятка. Используйте для клизм при колитах.

✓ Мед, молотые орехи, молотую гречку перемешайте в равных пропорциях. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.



ИЗЖОГА НЕ БОЛЕЗНЬ, А СИМПТОМ БОЛЕЗНИ

Изжога в виде жжения в области груди и спазматических болей в желудке – признак нарушения кислотности желудочного сока.

Она возникает в результате заброса кислого желудочного содержимого в пищевод. Это может быть признаком развивающегося гастрита повышенной кислотностью или язвы желудка. Страдают изжогой люди, злоупотребляющие острой, жареной пищей, любители жирного мяса, а также свежей выпечки и сладостей. Употребляющие большое количество алкоголя, чая, кофе тоже в группе риска.

Чтобы не допустить изжоги, не стоит пить много жидкости после еды. Лишь спустя 2-3 часа после еды можно позволить себе по 2-3 глотка с интервалом в 20-30 минут.

Не рекомендуется снимать изжогу с помощью соды. Сода, не устраняя причины заболевания, действует недолго. Кроме того, она вызывает ощущение тяжести в желудке. Как избавиться от изжоги домашними средствами?

✿ Положите в рот немного соли, глотайте слюну -

соль вызывает выделение кислых ферментов, которые нейтрализуют действие желчи и устраняют изжогу.

✿ Очистите картофелину, разрежьте ее на маленькие кусочки и медленно жуйте один за другим. Облегчение наступит еще быстрее, если маленькими глотками выпить свежеприготовленный сок картофеля.

✿ Выпейте чашку чая из смеси мяты, ромашки и полыни.

✿ Пожуйте цельное зернышко овса, причем медленно и как можно дольше. Подойдут также зерна подсолнуха с шелухой и кукурузы.

✿ Для снижения кислотности желудочного сока. Чаще ешьте свежие огурцы и пейте свежепри-



готовленный сок моркови по полстакана натощак 1 раз в день.

✿ Для повышения кислотности желудочного сока. Рекомендуется отвар полыни метельчатой или веничной. Залейте 1 чайн. ложку 400 мл кипятка, нагревайте на водяной бане 30 минут, охладите, процедите, добавьте до 400 мл воды. Принимайте по 1/2 ст. ложки 2-3 раза в день до еды.

Когда обращаться к врачу? Изжога - это не болезнь, а признак заболевания желудка. Необходимо пройти обследование и выяснить, какого именно заболевания.

Е. Алешина, врач-гастроэнтеролог.

На заметку

Нередко симптомы этого заболевания становятся привычными. Человек уже не обращает внимания на небольшую послеобеденную изжогу, которая проходит после приема «Алмагеля» или воды с содой. А болезнь продолжает прогрессировать и нередко приводит к таким тяжелым осложнениям, как кровотечение или рак.

При головной боли. Врачи-неврологи предупреждают: в день лучше принимать максимум две таблетки, если речь идет о нестероидных противовоспалительных средствах. Но гораздо важнее, сколько таких таблеток человек выпивает в месяц. Самый частый повод для приема обезболивающих - головная боль. Но не рекомендуется принимать больше 10 таблеток в месяц. Почему? Потому что при чрезмерном употреблении нестероидов голова может болеть и от самих лекарств или других анальгетиков. Запускается механизм, который приводит к тому, что человек выпивает таблетку от головной боли, но она не стихает, а, наоборот, усиливается. Или появляется

СКОЛЬКО ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ МОЖНО ПРИНЯТЬ В ДЕНЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Две таблетки - не больше!

новый тип головной боли. Вывод: вам приходится пить нестероидные противовоспалительные препараты или другие анальгетики больше одной таблетки за три дня? Значит, нужно идти к врачу и подбирать другую терапию, чтобы избежать лекарственной головной боли, потому что она лечится намного сложнее.

Суставы болят. От боли в суставах тоже назначаются обезболиваю-

щие препараты. Они опасны тем, что агрессивно действуют на слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки. Такие препараты требуют прикрытия - защиты слизистой. Это значит, что с утра на голодный желудок надо принять омега-3 или любое другое подобное лекарство. И внимательно следить, как ваш желудок реагирует на обезболивающий препарат. Кстати, при внутримышечном введе-

В день лучше принимать максимум две таблетки нестероидных противовоспалительных препаратов.



нии того же диклофенака и ему подобных лекарств слизистая желудка так же страдает, как и от таблеток. Но при инъекции возможно еще и другие нежелательные явления, например боль, покраснение в месте укола. Поэтому обезболивающие в виде таблеток предпочтительнее.

Кстати, некоторые нестероидные противовоспалительные препараты плохо влияют на сердце - они кардиотоксичны. И так же плохо действуют на почки, потому что нефротоксичны. Нет какой-то одной, самой лучшей в мире таблетки от боли. Есть много разных. При этом у каждого препарата свои особенности.

В. Силаева, терапевт, врач I категории.

Мазь с живицей спасла палец

У моего мужа диабет II типа, и два года назад начала развиваться гангрена на большом пальце. Знакомая уговорила меня срочно полечить его по такому рецепту. Надо взять по 40 г несоленого топленого масла, живицы (клея елки), пчелиного воска, цветочного меда, сока чеснока и березового дегтя. Масло, воск и живицу растопите на медленном огне, пусть чуть остынет, а потом все остальное положите туда же (желательно в эмалированную посуду) и перемешайте. Положите мазь на марлевую салфетку, обмотайте палец, утеплите целлофаном и наденьте чулок. Так делайте раз в сутки. Перед тем как наложить мазь, ранку надо обработать медным купоросом, марганцем или перекисью водорода. И еще вокруг раны обрабатывайте синтомициновой мазью. Я лечила так мужа 4 месяца, и палец стал таким же, как был. Буду очень рада, если кому-то поможет мой рецепт.

В. Дик.

КУСОК В ГОРЛО НЕ ЛЕЗЕТ...

? *Что делать, если пропали аппетит и чувство голода? Я могу не садиться за обеденный стол сутки, и мне не хочется есть. Хотя понимаю, что надо. Я заболел?*

Николай.

Состояние, когда человек продолжительное время не испытывает чувства голода, а аппетит не пробуждается, может быть опасно для здоровья. Давайте разберемся, что может быть причиной.

1. Что вы едите, когда все-таки появляется желание что-то съесть? Имейте в виду, что сладкая, жирная, соленая, калорийная пища притупляет чувство голода, потому что нарушается секреция пищеварительных желез. При этом вы можете испытывать дискомфорт в желудке: тошноту, изжогу, брожение. Разумеется, аппетит у вас точно не появится.

2. Сколько вы съедаете? Если постоянно заставляете себя доедать пищу, которая лежит на вашей тарелке, или вообще не контролируете количество съеденного за один раз, а также злоупотребляете перекусами, это

приводит к тому, что чувство голода не успевает пробудиться к очередному приему пищи.

3. Вы принимаете какие-либо лекарства? Некоторые из них могут притуплять чувство голода. Перед применением каких-либо препаратов внимательно прочитайте инструкцию.

4. Возможно, вы испытываете стресс или что-то тревожит - вас? Реакция каждого человека на стресс уникальна. Кто-то без конца заедает тревогу, а кто-то напрочь отказывается от еды. А иногда признаками стресса являются банальные физическая и эмоциональная усталость. Переживания и любые стрессовые события способны отбить тягу к еде.

Если чувство голода не появляется больше 2-3 недель, стоит обратиться к терапевту.

Пригодится

✓ Во время эпилептического припадка сильной крепко сжимает кулаки. Нужно их разжать и обязательно держать так, пока не откроются глаза. Приступ быстро проходит.

✓ Резко упало артериальное давление и нет никаких сил? Два кусочка сильно подсолоненного хлеба улучшат ваше самочувствие.

✓ От поноса залейте 1 чайн. ложку картофельного крахмала 1/2 стакана холодной кипяченой воды, хорошо размешайте и выпейте в один прием.

✓ При болезнях сердца полезна картофельная диета: больному в течение дня дают около 1 кг вареного несоленого картофеля в 5-6 приемов по 150-200 г, добавляя для вкуса немного свежесготовленной простокваши.





До сих пор капли помогли

? У меня глаукома уже десять лет (сейчас мне 78). До сих пор капли помогли. А недавно врач сказал, что неплохо бы сделать операцию. Зачем она нужна? *Савелий Павлович.*

Бывает, что, несмотря на нормальное давление, у пациента сужается поле зрения, ухудшается состояние зрительного нерва. Это значит, что давление не достигло безопасного уровня. Сказываются и возраст, и сопутствующие заболевания сердечно-сосудистой системы, снижающие эффективность консервативной терапии. Тогда нужны более агрессивные методы: лазерное вмешательство или микрохирургическая операция. К сожалению, избавиться от глаукомы, как и остановить ее развитие, невозможно. Поэтому важно замедлить прогресс болезни. Но часто пациенты нарушают предписания врача. Человек первую неделю закапывает капли, а потом забыл, или не взял флакон в поездку, или не успел купить новый. Начинает закапывать более-менее аккуратно за неделю до и после посещения врача, а остальное время - как придется. И глаукома прогрессирует.

Как часто нужно посещать доктора, если поставлен диагноз глаукома? Повторный визит назначается спустя три или шесть месяцев. На приеме проверяется поле зрения, глазное давление и оценивается состояние зрительного нерва при помощи современных компьютерных технологий. Если все нормально, следующая встреча через полгода, а затем - через год.

Можно ли делать две операции сразу?

? Дальнозоркость у меня уже лет 20, но недавно заметил, что зрение еще ухудшилось.

Теряем зрение из-за глаукомы

На вопросы отвечает хирург-офтальмолог Ф. ГАЕНКО, врач высшей категории.

Обследование обнаружило катаракту и глаукому. Можно сделать две операции сразу?
Олег Федорович.

Комбинированные операции, когда пациенту меняют хрусталик и сразу формируют пути оттока жидкости, не редкость. Чаще всего выполняется микрохирургическая операция. Хотя лазерное лечение глаукомы более щадящее, но эффект длится меньше - от двух до четырех лет. Можно ли обойтись без операции? Это должен решать ваш врач. Иногда замена хрусталика у пожилого человека может снизить внутриглазное давление на 3-5 мм рт. ст. Бывает, что его уровень повышается из-за большого хрусталика, который при помутнении еще увеличивается. Тогда замена хрусталика решает и проблему повреждения зрительного нерва. Но если глаукома имеет смешанный характер (с одной стороны, катаракта, а с другой - возрастные изменения в путях оттока жидкости), то одно лишь удаление помутневшего хрусталика не защитит зрительный нерв: нужно бороться с глаукомой, и часто капель для этого недостаточно.

Сказали, надо наблюдать, а диагноз не поставили

? Пять лет назад мне измеряли внутриглазное давление. Оно оказалось повышенным. Выписали капли и сказали, что надо наблюдать. Но диагноз глаукома не поставили. Чем она опасна? Как ее лечить?

Леонид Михайлович.

Диагноз глаукома ставится после полноценного обследования. Если внутриглазное давление выше 25-27, это тревожный симптом. Значит, нарушены пути отхода жидкости

Нельзя!

- ✓ При глаукоме не работайте долго склонив голову.
- ✓ Опасно находиться на открытом солнце и пить много жидкости.

Можно

При глаукоме смотреть телевизор и читать не запрещается. Зрительная нагрузка не влияет на дальнейшее развитие заболевания.

из глаза, и она может давить на зрительный нерв. Он отмирает безболезненно. Просто в какой-то момент выясняется, что у пациента сильно сужено поле зрения. Он видит только предметы, находящиеся перед ним, а боковое зрение очень ограничено. Как это ни печально, впереди - полная слепота. Если диагноз поставлен вовремя, врач использует все возможности, чтобы затормозить развитие глаукомы и сохранить пациенту зрение, - препараты, хирургическое лечение. Главное, чего делать нельзя, - опускать руки и ждать, что само пройдет. Это очень опасно.

С 18 лет у меня глаукома

? Десять лет назад врачи обнаружили у меня глаукому. Оперировалась 4 раза. Постоянно прохожу курсы лечения для поддержания зрения. Мы с мужем планируем рождение ребенка. Каких последствий ждать во время родов и после? Может ли болезнь передаваться ребенку? И как мне не потерять свое зрение?

Наталья.

Точных данных о том, что беременность и роды ухудшают течение глаукомы, нет. Болезнь не передается по наследству, но склонность к глаукоме может проявляться. Поэтому после рождения ребенка надо регулярно обследовать его зрение. Вам же советуем не реже одного раза в 3 месяца контролировать внутриглазное давление и не реже одного раза в полгода проверять поля зрения, чтобы отслеживать динамику заболевания. Полезны электро-, магнито- и лазеростимуляция, которые позволяют поддерживать и улучшать функцию зрительного нерва (при глаукоме она нарушается).

ДНЕМ СТОИТ НЕМНОГО ВЗДРЕМНУТЬ

1. Дневной сон перезагружает мозг. Короткий дневной сон может сделать человека более бодрым сразу после пробуждения и в течение нескольких часов в дальнейшем.

2. Полезен для сердца. Снижается риск сердечных приступов и инсультов. Отслеживая здоровье 3400 человек в возрасте от 35 до 75 лет в течение пяти лет, исследователи обнаружили, что у тех, кто время от времени спал днем - 1-2 раза в неделю - на 48% реже случались сердечные приступы, инсульты или сердечная недостаточность.

3. Подавляет чувство голода. Чем больше человек недосыпает, тем больше он употребляет сахара, жирной пищи, кофе. Также обнаружено, что дневной сон улучшает качество ночного сна.



Носил очки с пяти лет, а сейчас стал читать без очков

Врачи утверждают, что это плохой симптом и надо срочно менять хрусталики... Зачем? Не понимаю.

Владимир Николаевич.

Так и есть. Необходимо измерить толщину хрусталика и проверить внутриглазное давление. Иногда хрусталик становится большим и плотным, похожим на линзу. Вот почему человек начинает лучше видеть и читать без очков. Но большой хрусталик пережимает пути оттока жидкости из глаза, из-за чего страдает глазной нерв. В итоге может развиться глаукома. Чтобы этого не случилось, ваш хрусталик надо заменить искусственным.

ОЙ, ВОСПАЛИЛСЯ ГЕМОРРОЙ!

Шишка стала больше

? У меня вылезла небольшая шишка. Несколько дней назад был легкий запор, после которого эта шишка стала чуть больше. А вечером вылезла еще одна. Со стулом и кишечником все в порядке. Что делать?

Руслан.

Выпадение узлов связано с натуживанием при запоре. Поэтому, основная задача для вас - следить за питанием и не допускать запоров. Для профилактики можно пропить курс «Детралекса» или другого препарата на основе диосмина.

Волдыри не зудят

? Не начался ли у меня геморрой? Ничего не болит, не беспокоит, нет запоров. Только в районе ануса радиусом 2-3 см появились небольшие твердые волдыри белого цвета, похожие на гнойники, и небольшие твердые шишки. Иногда они зудят, кровоточат. Какие лекарства принимать?

Александр.

Это точно не геморрой. Вполне вероятно, что кондиломы (вирусное заболевание), но можно подозревать и другие заболевания. Настоятельно рекомендуем обратиться к врачу за консультацией.

Поднимала детей

? Из анального прохода выпала маленькая шишечка размером с горошину. Появилась она из-за того, что, работая в детском саду, я под-

Пригодится

От болей при геморрое смешайте по 2 чайн. ложки тысячелистника и листьев малины с 50 г свежего сливочного масла, растопите на водяной бане. Храните в холодильнике. Перед сном смазывайте задний проход.



Бросила курить и с тех пор кайфую

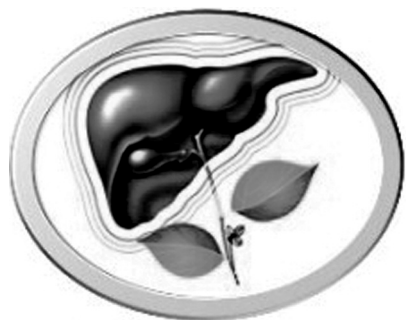
Раньше я не представляла начала дня без сигарет. С кофейком могла за утро раза четыре покурить, ужас! И вот бросила курить и кайфую: вещи не пахнут дымом, дома запаха нет, экономия денег. В последнее время сигареты плохие, а цены выросли в несколько раз. Просто жаба

душила курить за такие деньги. Правда, после того как бросила, на меня напал жор, и я поправилась. С лишним весом рассчитываю справиться - стала ходить в бассейн три раза в неделю. Зато «морда лица» радует: цвет ровный стал, обхожусь без тонального крема. А

на днях прикол случился. Подруга позвонила, болтаем. О чем-то потрепались, и я сказала, что спешу - в бассейн пора. Тут у нее окончательно сбой мозгов произошел, и она поинтересовалась: «А ты не в секту попала?» Да, жизнь моя сильно изменилась, чему я очень рада.

Л. Скобелева.





Завтрак - главный прием пищи

При жировом гепатозе (ожирении) важно соблюдать несколько правил, иначе восстановить работу органа не удастся. Первое, что нужно сделать, - понять, что завтрак - главный прием пищи. Именно он задает ритм организму, в результате чего тот нормально функционирует в течение дня. Кроме того, завтрак дает энергию. Организм получает набор необходимых микро- и макроэлементов. Это стимулирует мозговую и физическую деятельность. Утренний прием пищи поднимает настроение, и пациент быстрее пойдет на поправку. Завтрак ускоряет метаболизм. Без первого приема пищи обмен веществ замедляется. Это приводит к накоплению жира. Плотный и сбалансированный завтрак помогает отказаться от перекусов.

Варим, тушим, запекаем

- ✓ При жировом гепатозе ни в коем случае нельзя переедать, максимальная калорийность дневного рациона - 1500 ккал в день.
- ✓ При гепатозе, особенно спровоцированном ожирением, питаться нужно небольшими порциями 5-6 раз в день. Это избавляет от постоянного чувства голода и связанного с ним переедания, активизирует обмен веществ.
- ✓ Потребление жиров сокращается до 70-80 г в сутки. Увеличивается

Благодаря диете уменьшается нагрузка на печень, восстанавливается ее работа, нормализуется жировой обмен и выработка желчи, снижается холестерин.

КАК ЗАСТАВАТЬ ПЕЧЕНЬ “ПОХУДЕТЬ”?

количество белка и клетчатки. Чистого белка требуется 100-120 г.

- ✓ Основа рациона при гепатозе - овощи, молочные продукты и крупы, диетические виды мяса и рыбы.
- ✓ Пищу нужно готовить в пароварке, варить, тушить, в крайнем случае - запекать. Употреблять в теплом виде. Запрещены жареные блюда, выпечка, очень вредны наваристые мясные бульоны.
- ✓ Почти полностью исключаются быстрые углеводы и специи. Сводится к минимуму употребление сахара, кондитерских изделий. Лучше заменить их медом.
- ✓ Вредно при жировом гепатозе все острое, щедро приправленное специями. Количество соли в рационе тоже нужно сократить.

✓ В сутки рекомендуется выпивать не менее 1-1,5 л воды. Ее можно заменить минеральной водой без газа, компотом из сухофруктов, травяными чаями, натуральными морсами.

✓ Блюда должны быть максимально диетическими. Например, салаты заправляют не майонезом, а растительным маслом.

Что можно есть при ожирении печени

- ✓ Яйца, но только вареные;
- ✓ морепродукты, нежирная рыба;
- ✓ птица - курица или индейка, без кожи и жира;
- ✓ крупы - гречка, рис и овсяные хлопья;

✓ напитки - свежие соки, слабый кофе, травяной чай и отвары. Ни в коем случае нельзя употреблять готовые магазинные напитки, так как в них много сахара;

✓ некоторые ягоды и фрукты;

✓ овощи - лучше зеленые: огурцы, кабачки, сладкий перец;

✓ приправы. Их разрешается использовать во время приготовления пищи, но в ограниченном количестве. Можно добавлять в блюда зелень петрушки, кориандр, корицу, лавровый лист, гвоздику и ваниль;

✓ выпечка - ржаной хлеб, сухари и сухие сорта печенья. От сдобы с начинкой и сладостей нужно отказаться;

✓ молочные продукты - творог, обезжиренный йогурт и молоко.

От чего придется отказаться

В первую очередь - от продуктов быстрого приготовления (фастфуда), копченых, жареных и соленых блюд, алкоголя. Также под запретом бананы, сливки, жирные сорта мяса, сметана, шоколад, редис, лосось, шпинат, лук. Навредить могут субпродукты, бобовые и овощи, содержащие грубую клетчатку (редька, редис, репа, белокочанная капуста). А также продукты, богатые щавелевой кислотой или эфирными маслами (кислая квашеная капуста, щавель, чеснок, лук, шпинат).

**И. Ерофеев,
гастроэнтеролог,
врач I категории.**

Почему не спится на левом боку

Каждый второй сердечник жалуется, что не может спать на левом боку, потому что «сердце болит».

На самом деле это не невозможно! Во-первых, сердце находится не слева, а посередине. Оно лишь чуть смещено в левую сторону. Во-вторых, сердце не болтается в груди, а прочно закреплено и, как

самый главный орган, защищено со всех сторон легкими, ребрами, пищеводом, позвоночником, мышцами. Если бы его можно было прощупать, кардиологам было бы легче работать. Но до него

не добраться, в какой бы позе человек ни лежал. Каждый страдающий стенокардией знает: если сердце действительно болит, как ни ложишься, боль не уменьшится. Если болевые ощущения проходят в зависимости от положения (на левом боку болит, а на правом нет), это на

90% проблемы с позвоночником или мышцами. Например, у большинства правшей болит левая половина тела. И когда человек ложится на левый бок, изменяется нагрузка на позвоночный столб, из-за чего и возникают неприятные ощущения. На это жалуются в основном люди, ведущие сидячий образ жизни.

Морковный сок - здоровья глоток

Свежеприготовленный морковный сок пойдет на пользу всем: детям обеспечит правильное развитие, взрослым поможет восстановить силы и укрепить иммунитет, пожилым - облегчит симптомы хронических заболеваний и добавит бодрости.

✓ При гипертонии смешайте по стакану свежевыжатого морковного сока, свекольного и клюквенного. Добавьте стакан меда. Сладкий напиток употребляйте по 100 мл за 15 минут до еды 3 раза в день.

✓ При ангине в сок моркови, разбавленный пополам с водой, добавьте 1 ст. ложку меда и полощите этой смесью горло.

✓ При конъюнктивите приготовьте смесь соков моркови и петрушки в соотношении 3:1 и пейте по

150 г 3 раза в день перед едой.

✓ При сердечных болезнях стакан семян моркови смешайте со стаканом свежего морковного сока. Добавьте стакан 70%-ного спирта, хорошо перемешайте, перелейте в бутылку и поставьте на неделю в теплое место. Прини-

майте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

После того как настойка закончится, сделайте 2-недельный перерыв и повторите лечение. Морковный сок полезно пить после инфаркта (по 100 мл 2-3 раза в день).

✓ При стоматите полощите рот 3 раза в день свежевыжатым морковным соком. Сок можно разбавить водой в соотношении 1:1.

✓ При бронхите смешайте морковный сок, горячее



молоко и мед в пропорции 5:5:1, настаивайте 4-5 часов и пейте по 1/2 стакана 4-6 раз в день. Или смешайте 1 стакан свежевыжатого морковного сока с 2 чайн. ложками меда. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

✓ При диарее приготовьте смесь соков из 3 корнеплодов моркови, 1 свеклы и 3 черешков сельдерея. Принимайте по 1/2-1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Или пейте свежий сок по 1 ст. ложке 4-5 раз в день с медом или сахаром. Детям давайте по 1 чайной или десертной ложке 3-4 раза в день.

Не навреди

С осторожностью нужно употреблять морковный сок при повышенной кислотности желудка, диабете. Во время обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта – язвы, гастрита, колита – от него лучше отказаться.

ИНОГДА СОВСЕМ НЕТ АППЕТИТА...

? *Стала замечать за собой, что очень мало ем. Порой и вовсе нет аппетита. В обед могу осилить или первое, или второе. Подскажите, что предпочтительнее? Я пенсионерка, не работаю.*

Раиса Валентиновна.

Очень часто пожилые теряют аппетит из-за обезвоживания. Если его предотвратить, то проблема решится сама собой. Поэтому важно не то, что вы съедите на обед - первое или второе. Необходимо, чтобы в течение дня вы употребляли нужный объем жидкости. Оптимально - 1,5 л, при запорах - до 2 л. И это не только

вода, компот, сок или чай, но и супы. При этом важно помнить, что чай не должен быть крепким, а кофе лучше пить с молоком.

У пожилых людей есть особенности пищевого поведения. Чтобы улучшить аппетит, нужно включить в рацион овощи и фрукты, они тоже содержат воду. Если за 30 минут до основного приема пищи

съесть салат из свежих овощей, это активизирует работу всей системы пищеварения, из-за чего естественным образом пропадет аппетит.

Кстати, причины снижения аппетита могут быть не только гастроэнтерологическими, но и психологическими. Если эта проблема вас беспокоит, например, из-за дефицита массы тела, гипотрофии, проблем с кожей, то начать обследование лучше у терапевта.

Р. Блиновская, врач-диетолог.

При диабете

✿ **Нужно избегать фруктов, в которых содержится много сахара. Это бананы, груши, виноград.**

✿ **Самые вредные продукты – провоцирующие скачок сахара в крови быстрые углеводы: мучное, шоколад, белый рис, картофель. А также термически обработанные свекла и морковь.**

✿ **Медленные углеводы при диабете разрешены. Это овощи, зелень и крупы – гречка, овсянка (не быстрого приготовления), перловка.**



Ешкин кот!

Листья коки использовали в хирургии задолго до того, как были открыты анестетические свойства кокаина. Не пациенты, а хирурги при долгих операциях жевали листья этого растения для поддержания концентрации внимания и бодрости. Одним из самых первых «пользователей» и сторонников ко-

каина был известный врач Зигмунд Фрейд. Он называл коку отличным стимулятором, анальгетиком и считал средством от психических и физических болезней. Сам Фрейд до конца своей жизни принимал кокаин, спасаясь от депрессии, мигрени и инфекций в носоглотке.



Медовую воду пьем не спеша

Медовая вода улучшает выброс желчи, благодаря чему лучше усваиваются и выводятся жиры. Уменьшает тягу к сладостям, так как насыщает организм углеводами. Можно просто есть мед, заливая водой (в день достаточно 1-2 чайн. ложек). А можно в стакане воды растворить 1 чайн. ложку

меда и 10 капель лимонного сока. Пить не спеша, крохотными глоточками, за 20 минут до завтрака. Или добавить в медовую воду 1 чайн. ложку яблочного уксуса и корицу (в пропорции к меду 1:2). Выпили медовую воду? Теперь лучше подвигаться, сходить на прогулку или сделать зарядку.



ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЗВЕРБОЯ

Из зверобоя готовят отвары, настои и чай - и неспроста! Растение обладает противовоспалительным, успокаивающим, а также детокс-эффектом.

Звербой цветет в июле-августе небольшими желтыми цветками. Для лечебных целей, как правило, используют верхнюю часть растения с соцветиями. В них содержатся флавоноиды (оказывают антиоксидантное действие), аскорбиновая и никотиновая кислоты, соединение мирцен (борется с микробами), цинеол (нормализует сон), а также эфирные масла и дубильные вещества.

Против инфекций

В фитотерапии зверобой используют для облегчения симптомов при некоторых инфекционных заболеваниях.

Для приготовления отвара 3 ст. л. сухого сырья залейте 1 стаканом горячей воды. Дайте настояться в течение 2-3 часов. Процедите и уберите в темное место. Принимать рекомендуется по 1/3 стакана три раза в день после еды.

Для профилактики, чтобы снизить риск возникновения инфекционных болезней, принимайте отвар по 1 ст. л. три раза в день. Его компоненты препятствуют размножению патогенной микрофлоры, уничтожают возбудителей инфекции.

Для заживления ран

Компрессы на основе зверобоя помогают при небольших ожогах, порезах, других неглубоких ранах. Компресс позволит ускорить регенерацию тканей, снять болевой синдром.

Применять их можно так долго, как будет необходимо для полного заживления раны 1 ст. л. эфирного масла зверобоя соедините.

1 ст. л. любого растительного масла. Пропитайте составом ткань и приложите к больному месту. Оставьте на 30 минут.

При простуде и кашле

Во время первых признаках ОРВИ рекомендуется полоскать горло отваром зверобоя. Компоненты в его составе помогают в разжижении мокроты, стимулируют ее отхождение из бронхов. Также трава обладает антисептическим действием.

Соедините 1 ст. л. сухого зверобоя, 1 ч. л. ромашки аптечной, 1 ч. л. шалфея и 1 ч. л. календулы. Залейте 500 мл воды, поставьте на средний огонь. Доведите до кипения, снимите с огня. Остудите и процедите.

При заболеваниях ЖКТ

Настой зверобоя способен снять спазмы, которые часто возникают из-за некоторых заболеваний ЖКТ. Состав расслабляет гладкую мускулатуру, нормализует работу желудка, а также снимает неприятные ощущения.

Принимайте по 1/4 стакана настоя (1 ст. л. зверобоя заварить в 1 стакане кипятка) каждые 2 часа, чтобы

улучшить самочувствие. Если симптоматика сохраняется, обязательно обратитесь к врачу.

Для банного дня

Отвар зверобоя благотворно воздействует на органы дыхания, поэтому его часто используют в бане. Считается, что целебные пары очищают легкие.

Чтобы приготовить отвар для парной, 5 ст. л. сухой травы залейте 1 л воды и поставьте на огонь. Доведите до кипения и варите 30 минут. Снимите с огня, остудите, процедите.

Отваром нежелательно поливать сами камни в сауне - лучше сбрызнуть стены или поставить рядом с камнями емкость с отваром.

Если ночью плохо спится

Тем, кого часто беспокоит бессонница, стоит обратить внимание на чай со зверобоем. За счет высокого содержания в нем витаминов группы В чай обладает успокаивающим эффектом. Такой напиток расслабляет нервную систему.

Соедините по 1 ч. л. сухого зверобоя, мяты, липы и шиповника. Залейте 500 мл горячей воды. Оставьте на 10 минут. Перед употреблением по желанию разбавьте теплой водой. Добавьте по вкусу мед или лимон. Пейте чай за 1-2 часа до сна.

Полезные травы – прямо под ногами!

Лопух большой. Натуральное мочегонное средство, которое также снимает болевой синдром при ревматизме. Молодые листья лопуха добавляют в салаты и супы, а корни растений варят и запекают.

Не спешите избавляться от сорняков: они являются настоящими витаминными бомбами, полезными для здоровья.

Иван-чай. Содержит дубильные вещества, витамин С. Настой с иван-чаем является противовоспалительным и болеутоляющим

средством. Листья допустимо заваривать вместо чая.


Мать-и-мачеха. Обладает мочегонным и противовоспалительным эффек-

том. Отвар листьев используют в качестве ополаскивателя для волос (избавляет от перхоти, ускоряет рост).

Одуванчик.

Нежные молодые листья добавляют в салаты, а из цветков готовят одуванчиковое варенье.



Отбивная в сухарях								Двуглавая мышца												
Пояс охотника					Маечка на бретельках	Гужевой пассажир		Стенка судна		Часть губернии		Медная монета США		Заготовка для гвоздя						
	Жилое строение							Сундук в кубрике												
					Покрывало в клетку	Удвоенный квартет							Чародей из лампы		Декайцелюб					
										Укороченная винтовка		1								
					Склад овощей	"Аэродром" на голове		Канцелярская сошка		Выдернутая из гранаты										
	Железяка на шпале	Африканская страна	Воин Абдулмы									Деталь очков	Идиш		Друг ситный					
						Документ на арест		Дневная бабочка												
	Сицилийская коза ...	Детская пулялка										Сумасшедшая жара								
	Чешская автофирма	Бедовый шалун						Дошлатое ложе						Наряд к веригам		Спальный наряд				
					Выжженное место в лесу															
Проказник	2	Покупка целой партии			"Упряжь" для сорванца								Чёрная прозрачная ткань							
													Многорукый бог		Длинные у зайки					
Ванночка фотографа	Крепёжная ямка в детали																			
					Плошка для киски	Битва за лоты								Танец типа румбы		Титул каратиста				
	Шотландская юбка	Ухажёр за буренкой	Шахматный каюк					Холодный ветер с гор		Город Эдварда Грига		"Прожорливая" рыба								
						Откос круче некуда							Одежда из пушнины		Деревня "скалолаз"		Потомок			
	Заставил петь Аиду	Тюрьма на Руси								Песнь финансов										
						"Сунул ... руку в реку"							Низка жемчужин							
	Земляк Левши	Мера для углов								Белая глина										



Щипцы в кузнице



ШАРЛОТТА ГЕНСБУР: «У меня не слишком открытый характер»

Из Франции Шарлотта уезжала по трагической причине: ее старшая сестра, модный фотограф Кейт Барри, шагнув из окна, ушла из жизни... Тогда Шарлотта решила перешагнуть океан — ей был необходим хоть глоток свежего воздуха. И перемена мест помогла, как лекарство: сегодня актриса реже появляется на экране, зато все увереннее ощущает себя в реальности и гораздо чаще смеется!

- Чего вы ждали от переезда в Америку?

- До переезда я совсем не была влюблена в Нью-Йорк, а потом он с каждым днем нравится мне все больше. Поначалу было не очень легко: я ощущала себя чужаком, иностранкой. А потом поняла, что все мы тут в какой-то степени эмигранты. Здесь каждый говорит со своим акцентом, но с удовольствием подскажет какой-нибудь любимый адрес, поделится секретом, даст совет. Здесь люди помогают.

- А по Парижу не скучаете?

- Пока что нет, но знаю, что когда-нибудь туда вернуться. Большое видится на расстоянии. Во Франции остались мама, моя сестра Лу. Со мной здесь только младшие дети Алис и Джо, а старший, Бен, — в Англии. Ну в общем, это нормально, ему все-таки 19 лет! А если серьезно, то в Нью-Йорке я наконец смогла себя почувствовать по-настоя-

щему собой. В Париже в последнее время мне это не очень удавалось.

- Из-за чего? Что мешало — ваш имидж, известное имя?

- Ну конечно, имя, а здесь у меня абсолютная анонимность! Я каждый раз удивляюсь, когда меня кто-то узнает. И даже тогда люди со мной говорят о ролях, о фильмах Ларса фон Триера, а не о моих знаменитых родителях, как это всегда бывает во Франции. Быть прежде всего дочкой Сержа Генсбура и Джейн Биркин — в 45 лет это даже как-то неловко. Мне хотелось не сбежать от популярности, а просто вернуться к себе.

- И как теперь выглядит ваша повседневная жизнь?

- Очень просто — семья, школа. Поскольку Иван (актер и режиссер Иван Аттал, гражданский муж Шарлотты Генсбур.) из-за работы часто бывает в разъездах, я много времени провожу с детьми, они ходят в американскую шко-

лу. Готовлю, рисую, занимаюсь спортом. Наше жилье — это лофт в Трайбека, на Манхэттене, который я очень люблю. Мне нравится бывать на улицах Нью-Йорка. В Париже у меня был велосипед, но я им практически не пользовалась. А здесь езжу буквально повсюду, я просто наслаждаюсь свободой! Могу и пешком пройти много километров, сама того не замечая, в любое время года. Здешний климат довольно резкий, но это хорошо освежает мозги!

- Свой пятый альбом вы начали записывать три года назад. Когда же будет премьера?

- Да, надо признать, что на этот раз процесс оказался гораздо более долгим. Работая над другими альбомами, я все-таки оставалась в роли вдовой, а сейчас мне хочется быть по-настоящему автором. Знаете, очень трудно остановиться, когда никто не скажет тебе: «Стоп! Записали, отлично». Всегда хочется сделать лучше, что-то еще исправить. Особенно собственный голос.

- А что скажете насчет новых ролей в кино?

- Теперь мне стало немного сложнее сниматься. Моей дочери 13, просто так школу не прогуляешь. И если Иван в Париже, то как все наши расписания состыковать? Но это и к лучшему: есть повод пересмотреть свои приоритеты. В свое время у меня была настоящая булимия в плане съемок, а сейчас это проходит. Только что закончились три месяца, которые я целиком провела на площадке «Обещания на рассвете» (в фильме Эрика Барбье по культовому роману Романа Гари партнером Шарлотты Генсбур стал французский актер Пьер Нине.). Выжила сейчас настолько, что сейчас совсем не готова думать о новых проектах.

- Зато вы опять снимаетесь для моды — стали лицом новой кампании Gerard Darel. В прошлый раз вы сотрудничали с маркой с 2003-го по 2005 год...

- Даниэль Дарел, новый креативный директор бренда, увидела меня в одном из журналов, ей понравилась моя новая прическа, и она мне позвонила. Признаюсь, это очень приятно. Как и с Николаем Гескьером, креативным директором Louis Vuitton, в этих отношениях я больше всего ценю личные, человеческие связи.

- А в Нью-Йорке у вас появились новые друзья, знакомые?

- Пожалуй, нет. Но у меня и в Париже была не слишком активная светская жизнь. Меня не тянет на веселые вечеринки, у меня не слишком открытый характер, меня вряд ли кто назовет очень общительной. Но я от этого не страдаю.

- Вы говорили в своих интервью, что родители просто вам не привили вкус к празднику...

- Здесь надо уточнить: в творчестве у них, конечно, была склонность к темным тонам, однако в 1970-х и начале 1980-х годов они жили бесконечно легко и беззаботно. Они непрерывно общались с друзьями, все время что-то праздновали, там было сплошное весе-

лье. Вот чему они точно меня не научили, так это заботиться о себе самой. Все эти «любить и принимать себя такой, как ты есть» — ну совершенно не про меня!

- И все-таки вы же где-то бываете в Нью-Йорке. Можете поделиться хотя бы парочкой любимых адресов?

- Конечно. Например, я люблю музей Neue Galerie возле Центрального парка: там бывают потрясающие выставки австрийского искусства. На рынке в Челси можно отлично пообедать, к тому же там лучший в Нью-Йорке рыбный прилавок. А спортивные вещи я покупаю в Outdoor Voices. В Париже я никогда не вышла бы на улицу в такой одежде, а здесь чувствую себя в ней чуть больше американкой.

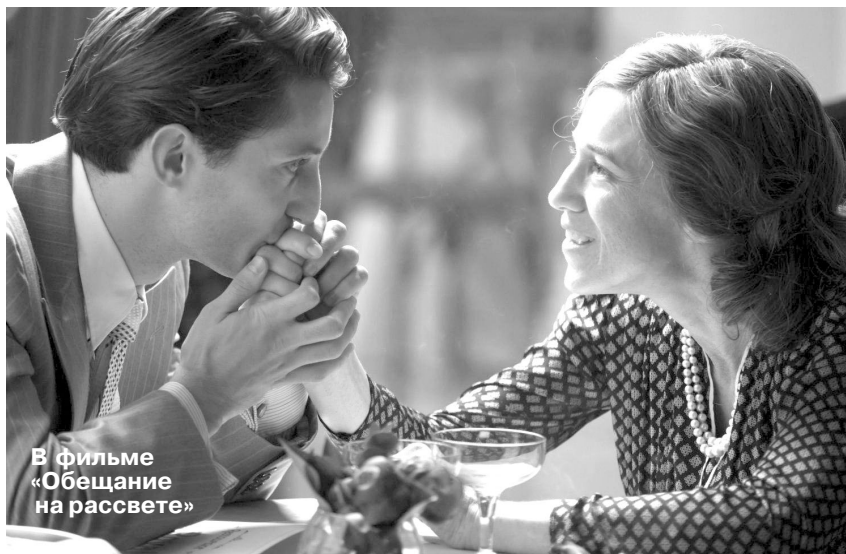
11 ФАКТОВ О ШАРЛОТТЕ ГЕНСБУР

1. Парижанка до мозга костей, Шарлотта Генсбур, однако, появилась на свет в Лондоне, на родине мамы, Джейн Биркин. Отец Шарлотты Серж Генсбур ожидал ее рождения в пабе в компании брата Джейн, Эндрю Биркина. Когда Серж узнал, что у него родилась дочь, то сильно переживал, что ребенок будет похож на него, а для девочки, по его мнению, это кошмар. Он оказался и прав, и не прав: Шарлотта действительно похожа на отца (впрочем, и на мать тоже очень похожа), но кошмаром ее жизнь назвать трудно. Да и с внешностью у нее все в порядке.

2. Однолюбка. Шарлотта живет с актером и режиссером Иваном Атталем с 1991 года. Они познакомились, когда ей было 19, через год съехались, с тех пор не расстаются.

3. Не замужем. У пары трое детей: 18-летний Бен, Алиса Джейн, которой 13, и 4-летний Джо. В июне 2013-го на одной из кинотусовок Атталь прилюдно попросил руки Генсбур, а спустя год сообщил, что они решили и дальше жить гражданским браком.

4. Муж Иван Атталь регулярно снимается в кино, в том числе в Голливуде: его можно видеть в «Мюнхене», «Часе пик 3». Он также занимается дубляжом, озвучивая для французского проката



американские фильмы. Например, голосом Атталя во Франции говорит Том Круз.

5. Снимает фильмы о себе и жене. Супруг Шарлотты Генсбур еще и режиссер — на его счету четыре больших фильма и одна короткометражка. Мелодрама «Моя жена — актриса», сценарий которой Иван Атталь написал сам, рассказывает о непростых отношениях спортивного комментатора по имени Иван и его жены, кинозвезды Шарлотты. В главных ролях снялись, разумеется, Атталь и Генсбур.

6. Играет саму себя. В начале своей актерской карьеры Генсбур три раза подряд сыграла в фильмах, где героинь звали так же, как и ее: «Слова и музыка», «Дерзкая девчонка», «Шарлотта навсегда». И это не все: в 1994-м она поучаствовала в ленте «Коварство славы», сыграв актрису по имени Шарлотта Генсбур.

7. Несмотря на известность, Шарлотта росла очень застенчивой. Она боялась смотреть в зеркало, настолько ей не нравилось то, что она там видела. Но больше всего мучений доставлял собственный голос, казавшийся Шарлотте

отвратительным.

8. Девочкой Шарлотта росла под присмотром няни и родителей видела нечасто: когда она собиралась в школу, Серж и Джейн только возвращались с очередной вечеринки. «Это вряд ли можно назвать правильным воспитанием», — вспоминает она, но зла на отца и мать не держит, считает, что детство у нее было замечательным, и родителей своих нежно любит.

9. Когда ей было десять, Генсбур и Биркин разошлись (обошлось без развода, так как их брак не был оформлен). Шарлотта и ее брат остались с мамой, но довольно быстро девочку отправили в закрытый частный пансион в Швейцарии. Она интересовалась искусством и собиралась в будущем заняться историей искусств профессионально, не помышляя о карьере актрисы или певицы. После успеха первых фильмов с Шарлоттой Генсбур ее планы изменились. Впрочем, она до сих пор избегает публичности и на людях чувствует себя скованно. «Иван убежден, что работа в кино делает тебя принадлежащим всем, но мне так не кажется. Папа тоже полагал, что кино лишает тебя права на личную жизнь, выставляя ее на всеобщее обозрение. И сильно удивлялся, когда я жаловалась, что ненавижу фотосессии и интервью».

10. В 2015 году почти все семейство Атталь-Генсбур поработало на благо французской моды. Иван стал лицом осенне-зимней коллекции бренда Zadig & Voltaire, Шарлотта и их дочь Алиса Джейн появились в рекламной кампании Comptoir des Cottonniers.

11. В портфолио Шарлотты — съемки в первом в ее карьере голливудском блокбастере, сиквеле «Дня независимости», где Генсбур сыграла одну из главных ролей. Предыдущая попытка сняться в многобюджетном проекте сорвалась: требовательная актриса отвергла сценарий «Терминатора» (с Кристианом Бэйлом), назвав его «ужасным». Похоже, в «Дне независимости 2» ее все устроило.



С мужем Иваном Атталем



ПОЧЕМУ БЛИЗКИЕ ВАС НЕ ЦЕНЯТ?

В народе говорят: чем добрее душа, тем сложнее судьба. Вы терпеливы, не таите обид, отзывчивы, но почему-то постоянно чувствуете себя виноватыми и ненужными? Причиной тому могут быть ошибки в собственном поведении. Вернее - в том, какой выбор вы совершаете в отношениях, не заботясь о себе. Рассмотрим подобные ситуации на конкретных примерах.

1. НЕЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Ваши границы регулярно нарушают, а вы вызываете к совести своего обидчика. Вместо того чтобы спросить себя: «Почему я терплю выходки этого человека?», вы стараетесь спасти его.

Проблема здесь кроется в вашей нелюбви к себе и полном самопожертвовании. Пока вы не примете решение ставить на первое место себя, а не других, в вашей жизни мало что поменяется.

2. «ИЗДЕРЖКИ ВОСПИТАНИЯ»

Вы постоянно выбираете между отношениями и чувством собственного достоинства. Но проигрываете самому себе и сразу прощаете обидчика.

Если человек позволяет вести себя с вами как ему удобно - значит, рамок «недозволенного» в ваш адрес для него не существует. Иногда хорошее воспитание играет с нами злую шутку и от «приличных манер» стоит отойти. Учить людей хорошим манерам - не ваша обязанность. Выход прост: вы меняете или свое отношение к людям, или свое окружение.

3. ПЛОХИХ ЛЮДЕЙ НЕ БЫВАЕТ?

Вы искренне верите, что близкий человек не способен на подлость в отношении вас. И вместо того, чтобы расставить все точки над «i» начинаете оправдываться в своем несовершенстве.

То, что вы смотрите на мир в розовых очках, еще не означает, что все люди добрые и хорошие. Вам страшно, что о вас плохо подумают или уже сделали неверный вывод. Помните: только от вас зависит то, как будут поступать с вами другие люди.

4. ПОДСТАВИТЬ ДРУГУЮ ЩЕКУ

Вы не способны никого обидеть, даже если вам делают больно. Ведь вы уверены, что все люди чувствуют и воспринимают мир подобно вам. «Кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую» - хорошо следовать библейским заповедям, но что, если посмотреть на ситуацию под другим углом?

Если кто-то ведет себя с вами наплевательски и грубо, может, ему действительно на вас наплевать и стоит прекратить общение?

5. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ

Для вас очень важна оценка окружающих. Вы готовы отдавать всего себя без остатка, получая в ответ 0% эмпатии.

Желание носить статус всеобщего любимчика обычно уходит корнями в детство, когда родители или сверстники не замечали вас либо делали это настолько редко, что нанесли сильный удар по вашей

самооценке. Осознавая «диагноз», нужно правильно подобрать «лечение» и наконец-то избавиться от приоритета чужого мнения.

6. ПОЗИЦИЯ ЖЕРТВЫ

Вы словно магнитом притягиваете к себе людей, жаждущих управлять чужими судьбами. Да и обидеть вас проще просто, ведь в вашей голове постоянно крутится: «Наверное, я был не прав. Что я сделал не так?». В действительности позиция жертвы вам нравится, она удобна. И поэтому вы вновь и вновь конструируете отношения таким образом.

7. С ВАМИ «ТАК МОЖНО»

Вы не встречали людей, которые бы уважительно с вами обращались, ведь вы привыкли терпеть и прощать любое хамское поведение в свой адрес. Эмоционально вы больше настроены на других, чем на себя. Сама мысль, что можно оказаться в отношениях, где тебя уважают «просто так», чужда вам.

Пока вы не разберетесь со своей самооценкой, люди будут по-прежнему считать, что с вами «так можно».

8. СТРАХ КОНФЛИКТОВ

Вы не выстраиваете границ и не руководите своей жизнью. Причин тому может быть много, однако чаще всего встречаются следующие: вы подстраиваетесь под человека, который вам дорог; не хотите конфликтовать и выяснять отношения; не знаете своих истинных потребностей и желаний; не понимаете, с чего начать действовать.

Если подобные мысли часто проскальзывают в вашей голове, попробуйте обратиться к психологу и в процессе обсуждения расставить все по местам.

9. НЕУМЕНИЕ ПРОСИТЬ

Вы настолько привыкли отдавать, что вам некомфортно просить или принимать помощь от других. Но иногда даже «вожаку» нужен отдых и передышка.

Не стоит взваливать на себя больше, чем вы можете «унести». Каждый человек имеет право побыть слабым, попросить о помощи и принять ее.

10. НЕВЫНОСИМОЕ ОДИНОЧЕСТВО

Одиночество - звучит как приговор. Но стоит понять: в тот момент, когда вам будет комфортно с самим собой, вам будет комфортно в любой компании.

Татьяна Новикова.

«Вот будет у тебя отчим - узнаешь, почем фунт лиха!» - любила поворчать на меня соседка за очередную проказу. А я четко усвоила: отчим - это плохо и даже страшно...

Сотцом мне не повезло. Знаю, звучит не очень, но мои детские воспоминания, связанные с ним, исключительно негативные. Папа ушел из семьи, когда мне было семь лет. Как ни удивительно, мы с мамой вздохнули с облегчением. Пока он был рядом, в квартире царил хаос - папа был вечно всем недоволен, часто кричал, мог бросить в стену что-нибудь из вещей. В итоге наша симпатичная двушка после косметического ремонта за пару лет превратилась в развалину - то тут, то там красовались следы папиных выплеснутых эмоций.

Не знаю, как мама терпела его, но, когда отец ушел, я за нее только порадовалась. С тех пор у нас дома стало непривычно тихо, а я перестала прятаться по углам, боясь, что отец задаст взбучку за какую-нибудь мелочь.

А потом у мамы появился друг - именно так она сама его называла. Позже у друга обнаружилось имя - Андрей. Он мог зайти к нам на чай, иногда оставался на ужин, время от времени шел с нами на прогулку. А еще мама встречалась с Андреем, когда отвозила меня в гости к бабушке, иногда оставляя с ночевкой. Папе этот мужчина не нравился. Когда я гостила у отца, он говорил про Андрея гадости и призывал меня общаться с ним поменьше. Но я папины слова пропускала мимо ушей - мне-то мамин ухажер нравился.

Однажды у нас с мамой состоялся серьезный разговор. Начала его я.

- Мама, ты что, любишь Андрея? - созрел вопрос в моей голове.

Мама молча кивнула. До сих пор помню, как внутри меня поднялась волна ненависти. Что, если этот малознакомый человек лишит меня маминого внимания? Я была маленькой и глупой. Спасибо мамочке, что она все мне тогда объяснила. Дала понять, что ее любовь ко мне не станет меньше, что она никогда меня не бросит и ничего в нашем привычном укладе не поменяется.

Больше всего я боялась, что Андрей переедет к нам жить. Мне казалось, это разрушит нашу семейную идиллию. Но мама ни о чем подобном не заикалась, и вскоре я успокоилась. Андрей был рядом с



СПАСИБО ЗА ОТЧИМА!

нами и всегда немного в стороне. Не лез ко мне с советами, не пробовал воспитывать, не расспрашивал, как дела. Он просто был, и все тут!

Как-то раз папа обещал забрать меня после школы - мы должны были пойти вместе в кафе. Прождала его на продленке пять часов кряду. И только когда в класс пришла уборщица, я поняла, что пора идти. Но куда? Путь до дома неблизкий. Обычно меня забирала мама, но не сегодня, ведь ее должен был заменить отец. Не помню почему, но я позвонила Андрею. Со слезами в голосе попросила приехать.

Он был в школе уже через 15 минут. Ничего не сказал, просто взял мой портфель и повел меня к машине. Папа спохватился лишь к ночи, но извинений от него я так и не услышала.

- Ну забыл, что теперь. У меня, между прочим, работа напряженная, я не могу все в голове держать.

Я тогда обиделась, но потом поняла, что не стоит ожидать слишком многого от папы. Тем более есть Андрей, который и поможет, и поддержит. Я и сама не могла представить, что однажды он мне станет таким близким человеком. Даже о первой влюбленности прежде всего узнал он! Моим избранником оказался шалопай из параллельного класса - двоечник и задир Вовка. Я боялась, что мама, узнав о моих пристрастиях, будет ругаться. Андрею же рассказать обо всем казалось безопасно, что я и сделала.

Мама никогда не торопила меня

и не заставляла любить своего избранника. Я сама однажды подошла к ней с просьбой, чтобы Андрей жил с нами. Она весьма удивилась и обещала подумать. И лишь через несколько месяцев вещи Андрея оказались у нас в квартире. Еще через год мама с Андреем поженились, и у меня появился отчим.

Впрочем, называть Андрея отчимом как-то язык не поворачивался. Конечно, он не был мне отцом, но совершенно точно другом, с которым я могла всем поделиться. Помню, однажды попросила его сходить на собрание, где должны были обсуждать мои прогулы. Мы с подружками создали свой клуб по интересам и дружно пропускали некоторые уроки. Когда все всплыло на поверхность, вызвали родителей. Андрей тогда меня спас, и мама ни о чем не узнала. Правда, после этого пришлось с клубом покончить - перечить отчиму я не смела.

Последние несколько лет мы с отцом почти не общались. О его смерти я и вовсе узнала спустя несколько месяцев после похорон. Было горько, но не смертельно - по правде говоря, мы никогда не были с ним близки. Пускай это будет сказано громко, но отца мне заменил Андрей. А сейчас он - лучший дедушка для моих детей. Во внучке и внучке он души не чает и считает абсолютно своими.

Спустя годы я понимаю, насколько благодарна маме за то, что в моем детстве было сильное мужское плечо и надежный друг, пусть и, не родной по крови.

Елена.

История любви



НЕУЖЕЛИ КОНЕЦ КРАСИВОЙ СКАЗКИ?

Почти полвека они провели рука об руку. Тем удивительнее то, что спустя столько лет супруги решили развестись. Была причина...

Алишер Усманов входит в список богатейших людей мира и при этом не стесняется боготворить женщину, которая находится рядом. А ведь она старше его, да и вместе они почти пятьдесят лет. Впрочем, теперь все может в корне измениться. В мае 2022 года мужчина подал заявление на расторжение брака.

ВОСХИЩЕНИЕ ИЗДАЛЕКА

Эта история началась в жарком Узбекистане, откуда родом Ирина и Алишер. Оба они с малых лет увлекались спортом, только выбрали разные пути. Винер была близка гимнастика, Усманов предпочитал фехтование.

Их первая встреча произошла во дворце спорта в Ташкенте. Девушка к тому моменту уже была чемпионкой Узбекистана и настоящей звездой в спортивных кругах. Ну, как в такую не влюбиться? Вот только от природы Алишер был скромнен, а потому смотрел на прекрасную девушку издалека. Окликнуть Иру, познакомиться или, того хуже, пригласить девушку на свидание, у Усманова не хватало сил.

Тогда судьба позволила им ненадолго потерять друг друга. Алишер закончил школу и решил, что в родном Ташкенте оставаться не будет. У него были грандиозные планы, а

осуществить их можно было, лишь получив достойное образование. Усманов отправился в Москву, чтобы поступить в столичный вуз. Ирина же осталась дома.

Винер было двадцать пять лет, когда она связала себя узами брака с первым супругом. От него чуть позже родила сына Антона. Увы, этот союз оказался весьма скоротечным. Молодые люди поспешили, решив создать семью. Антон рос, а родители, не переставая, ругались. В конце концов, решили развестись, чтобы не портить друг другу нервы и не травить ребенка.

Так Винер осталась одна. Умница, красавица, чемпионка - конечно, на нее тут же обратили внимание мужчины. И маленький ребенок помехой не был! Вот только сама гимнастка полностью закрылась от окружающих и решила отныне посвятить себя карьере. К чему эти чувства, которые только травят душу?

ХИТРОСПЛЕТЕНИЯ СУДЬБЫ

Как-то раз Винер, которая со временем начала успешно тренировать маленьких детей, приехала по работе в Москву. В многомиллионном городе на улице она столкнулась именно с ним! Алишер и Ирина вспомнили друг друга и обрадовались, как старые друзья.

Оказалось, им было, что вспомнить и о чем поговорить.

В тот день, когда они вновь встретились спустя столько лет, молодые люди не могли наговориться. Гимнастка была поражена: она и не подозревала, что Алишер такой умный и начитанный юноша. К Ирине он относился с таким почтением, что не заметить это было невозможно.

Молодые люди обменялись контактами, договорились встретиться еще раз. За второй встречей последовала третья... Вскоре обоим стало очевидно, что это давно уже не дружба, а самая настоящая любовь.

Алишер как раз заканчивал МГИМО, после чего смог вернуться в Узбекистан вместе с возлюбленной. Он с гордостью представил свою избранницу родителям, но... она пришлась им не по душе. Слишком уж много в ней было изъянов: еврейские корни, брак за плечами, ребенок от другого мужчины. Родня шептала молодому человеку: «Неужели ты не мог найти кого-нибудь получше?»

Но он не мог, ведь любовь не выбирает. Пришлось приложить немало усилий, чтобы убедить родственников в том, что его Ирина - лучшая из лучших.

ИСПЫТАНИЯ НА ПУТИ

Свадьба была не за горами. Алишер готовил грандиозное предложение руки и сердца, родители невесты собирали приданое. Никто и подумать не мог, что все рухнет в одночасье. В 1980 году мужчину обвинили в мошенничестве. Обвинение было сфабрикованным - это понимали все, однако наказание грозило весьма реальное. Усманову дали восемь лет и отправили в колонию. Он прощался с возлюбленной со слезами на глазах. Понимал, что ничего не вправе от нее требовать. Она - молодая, красивая, и еще может встретить свою судьбу. Вот только Винер и слышать о подобном не хотела.

К удивлению многих, Ирина вынесла испытание разлукой. Влюбленным позволялись лишь редкие



Для любимой бизнесмен построил настоящий Дворец художественной гимнастики в Лужниках, который носит ее имя

свидания, но они не роптали и жили мыслями о том, как однажды встретятся. Усманов был настроен настолько решительно, что однажды отправил Винер платок, который неизвестно как раздобыл в тюрьме. Согласно узбекским традициям, он означал предложение руки и сердца. Девушка оставила подарок у себя, а значит, предложение приняла.

Полный срок Алишер не отсидел - его выпустили досрочно в 1986 году. Сразу они свадьбу играть не стали - была против Ирина. Она верила в то, что любовь может существовать и без паспорта. А вот Алишер настаивал: ему хотелось, чтобы все было «как у людей». В конце концов, ему удалось уговорить строптивую невесту, и в 1992 году молодые сыграли свадьбу.

Денег на проведение пышного торжества не было, так что пришлось довольствоваться малым. Но они и этому были рады! Поселились в небольшой квартирке, стали жить втроем счастливой семьей. Антона Алишер принял как своего и воспитывал, словно собственного сына. Женщина увидела в Усманове большое будущее и не забывала постоянно напоминать ему об этом. Вскоре ее психологические уловки дали свои плоды, и доходы семьи стали расти в геометрической прогрессии.

ВСЕ К ЕЕ НОГАМ!

Пока Алишер Усманов пробовал себя в бизнесе, его супруга занималась делом, которое любила всей душой. Она считала своим призванием воспитывать талантливых гимнасток. Причем, девушек - кандидаток в воспитанницы - она

искала сама. Часто ездила на региональные соревнования, чтобы высмотреть что-нибудь стоящее. А когда находила, тут же предлагала с ней поработать. Только вот где было селить все эти таланты?

Первое время приходилось ютиться в их собственной с Алишером квартире. Муж был не против - наоборот, помогал любимой во всем. Поначалу оплачивал аренду залов, которые были необходимы для тренировок. А когда его состояние начало расти, стал строить полноценные базы. Всегда радовался, когда мог принять непосредственное участие в судьбе девушек. Мог купить им фруктов или деликатесов. Антон, сын Винер, часто вспоминал, что в его детстве холодильник всегда был полон - там были икра, крабы, креветки. Только вот есть это было категорически нельзя - все предназначалось для полноценного питания спортсменов.

Когда появилась такая возможность, Усманов построил тренировочную базу в Новогорске. А чтобы любимой жене было не слишком долго добираться до нее, рядом специально для Винер расположил небольшой особнячок. Со временем это место превратилось почти в уникальное: здесь были бассейн, массажный кабинет, гостиная, сауны, просторные залы для занятий.

С трепетом Алишер относился к воспитанницам Винер, За их победы мог подарить квартиру, машину или выписать крупную денежную премию. Многие говорили: как жаль, что Ирине и Алишеру не удалось завести собственных деток. По слухам, банально помешал возраст,



Сына Ирины Алишер Усманов воспитывал как родного. Сегодня Антон – успешный бизнесмен

ведь, когда влюбленные оформили отношения, спортсменке было уже за сорок. Возможно, она не захотела рисковать. Как вариант - им просто нравилось быть вдвоем.

НЕОЖИДАННО...

Долгие годы союз Винер и Усманова считался образцово-показательным. На них даже смотреть было приятно! Всегда вместе, всегда рядом. Тренер часто повторяла: «Больше всего на свете я дорожу карьерой и любимым мужем».

Окружающие забили тревогу, когда узнали, что супруги давно не живут вместе, хотя для них обоих это было абсолютно нормальной практикой. Ирина поселилась ближе к своей работе, Алишер был рад проживать в особняке на Рублевке. Зато каждая новая встреча была для них словно первой - как и раньше, они не могли наговориться и насмотреться друг на друга. Кажется, в этом и заключался секрет их крепких отношений.

Неожиданно для всех 19 мая 2022 года стало известно, что Алишер Усманов подал на развод с Ириной Винер. Никакого скандала, никаких претензий. Дело рассматривается в мировом суде, а это значит, скорее всего, у сторон не будет разногласий по вопросам имущества. За годы брака мужчина буквально одарил свою избранницу, поэтому сегодня Ирина Винер живет безбедно. Интересно другое: почему бизнесмен пошел на этот шаг? Может, новая любовь? Никто пока не комментирует ситуацию.

Однако нет сомнений: как Винер, так и Усманов еще могут устроить свою личную жизнь. Он - умный, богатый, состоявшийся в жизни мужчина. Она в свои годы находится в прекрасной форме и весьма интересна мужчинам. Вероятно, бывшие влюбленные останутся друзьями и будут еще долго вспоминать тот путь, который прошли вместе.



Среди воспитанниц Ирины Винер известные спортсменки. На фото: с Алиной Кабаевой и Юлией Барсуковой (2000 г)

Как я похудела

Эта диета поможет вам оставаться стройной и здоровой, не ограничивая себя в еде. Ее секрет - в полиненасыщенных жирных кислотах.



ЛЕГКАЯ ДИЕТА ДЛЯ КОЖИ, ФИГУРЫ И НАСТРОЕНИЯ

В погоне за красивой фигурой женщины часто забывают о здоровье. В результате из-за жестких диет портится кожа, ломаются ногти и выпадают волосы. Также рацион, лишенный полезных жиров, приводит к проблемам с сердцем. Но совместить похудение и заботу о здоровье все же реально.

ЧТО НЕ ТАК С ОБЫЧНЫМИ ДИЕТАМИ?

Считается, что чем меньше в рационе будет жирных продуктов, тем меньше килограммов отложится на бедрах и талии. Это не совсем так. Вред фигуре наносят в большей степени простые углеводы, а на здоровье негативно влияют так называемые насыщенные жиры. Они способствуют повышению «плохого» холестерина, а в перспективе могут привести к онкологии. К ним относятся продукты животного происхождения, сливочное масло, маргарин.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

Завтрак: цельнозерновой тост с кусочком копченого лосося и помидором, чай или какао с молоком.

Перекус: смузи из йогурта, банана и ягод с добавлением семян чиа и семян льна.

Обед: овощной суп с брокколи, запеченная форель с овощами, свежавыжатый сок.

Ужин: овощной салат с проростками пшеницы и оливковым маслом, креветки кусочек цельнозернового хлеба.

Авторы многих диет предлагают ограничивать не только потребление насыщенных жиров, но и любых жирных продуктов, в том числе тех, которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). ПНЖК снижают уровень холестерина, укрепляют иммунитет, улучшают состояние кожи, снижают риск сердечно-сосудистых болезней, благотворно влияют на нервную систему и участвуют в синтезе серотонина. А еще, как ни странно, помогают похудеть.

*** Насыщенные жиры являются источником жирорастворимых витаминов - А, D, Е, К. Поэтому полностью исключить их из рациона нельзя.**

ЕСЛИ ЖИРЫ, ТО ПОЛЕЗНЫЕ

Омега-3 и омега-6 не откладываются в жировых клетках, поэтому не приводят к увеличению веса. К тому же омега-3 регулирует производство гормона сытости лептина, который не только притупляет аппетит, но и помогает в процессе «жирожигания». У людей, страдающих избыточным весом, присутствует переизбыток лептина, но организм перестает на него реагировать из-за нарушения связи с мозгом. Омега-3 восстанавливает связь, улучшает мозговую деятельность, регулирует выработку гормона и восстанавливает равновесие в организме.

Люди, в рационе которых присутствует достаточно ПНЖК, в два раза реже сталкиваются с проблемами с памятью, а также с воз-

растными дегенеративными изменениями в мозге.

ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ ОМЕГА?

Жирные кислоты не производятся организмом, поэтому важно контролировать их поступление извне. Основным источником омега-3 являются льняное масло, жирная рыба, орехи. Так, 100 г льняного масла содержит 18 г омега-3, семена чиа - 17,8 г, печень трески - 15 г, скумбрия - 5,3 г, грецкие орехи - 6,8 г. Омега-6 есть почти во всех растительных маслах, грецких орехах, тыквенных семечках.

Мононенасыщенная жирная кислота омега-9 присутствует в авокадо, кунжуте, подсолнечных и тыквенных семечках, оливковом масле, орехах.

НЕ СОКРАТИТЬ, А ЗАМЕНИТЬ

Смысл диеты не в том, чтобы ограничить количество калорий, а в том, чтобы заменить условно вредные продукты полезными источниками ПНЖК. Так, например, вместо жирного мяса необходимо употреблять рыбу (лосося, скумбрию), белый хлеб заменить цельнозерновым или бездрожжевыми хлебцами с семечками, говяжью печеньку - печенью трески, а сливочное или рафинированное растительное масло - нерафинированными аналогами. Вместо печенья и конфет стоит выбрать орехи и сухофрукты. Также допускается мясо птицы - омега-3 и омега-6 в нем мало, но все же.

Процесс приготовления пищи тоже следует скорректировать. При жарке ПНЖК разрушаются, поэтому продукты лучше тушить или варить, в крайнем случае - запекать. Помните, что при температуре выше кипения воды большинство витаминов разрушается.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Несмотря на пользу полиненасыщенных жирных кислот, необходимо помнить о балансе. Идеальное соотношение - 1:4, то есть 1 часть омега-3 к 4 частям омега-6.

Если суточная доза омега-3 повышена, велика вероятность развития аутоиммунных болезней. Омега-6 является противовоспалительным веществом: ее избыток сгущает кровь и может приводить к онкологии. Проблема в том, что стандартный рацион содержит достаточное количество омега-6 и омега-9, но крайне мало омега-3. При этом ее дневная норма составляет около 2 г. Получить ее можно из витаминных добавок.

Ваш любимый сканворд

Что-то большое	Ранка от ножа Кушанье	Церковное масло	Дрожит, увидев волака	Римский жрец	Серое вещество	Она тревожит совесть	Сыграла невесту из Парижа	'Афоня', актриса Муляж
					Бумажные поделки			
Оперная партия			Дерево ильм Рыба			Язык в Пакистане	Невежа Хоккейная лига	
Титул Бэкингема Крен избы					Родня лампы Малая водность			
			Идол Приятель Багиры				Хорош к студню Ответ врагу	
	Живот Старин. карета	Дважды... — четыре	Павел с клюшкой Джакузи		Инстр. столяра Штеффи...			
					Тугая повязка Пудра		Не верь ему — обманет	Старые вещи
	Писатель... Скотт					Половина бревна		
				Сходный Учение о морали				Сословие в Индии
	Имя актера в роли Нео	Чарка	Леголас Бритни...			Ответвление реки		
Анналы	Пылкая любовь Кусок сыра		Вершина горы Подземн. дорога				Легковушка 20-х годов	Жидкость супа
					Газ ярких фонарей		Поклажа Милок	
	Книга мусульман							
					Софа		Овсянка... за проезд	Перебранка
	Пик медитации Женская накидка	Каменистый остров	Время отдыха Спецовка			Народ Аттилы Яблочн., медовый		
						Львица, зайчиха Бог-арфист		Вскормлен Капитол. волчицей
	Награда рыбаку				Штат, где живет Стивен Кинг		Длинный холм Упаковка	
					Повар по сладостям			
	От нее не убежишь		Попасть в... истории				Рос. складной велосипед	

1

Пара к столовому ножу



МУЗЫКА НАС СВЯЗАЛА

Правильно говорят: первая любовь девушки - это ее отец. А как быть, если кому-то не удалось узнать этой любви, потому что родной человек просто исчез с горизонта? Набивать шишки, учиться на своих ошибках, но неотступно бороться за счастье!

Когда Настя привела Степана домой знакомиться, мама вынесла неутешительный вердикт:

- На отца твоего похож.

Кто-то эти слова счел бы за комплимент. Но только не Настя, в чьей жизни отец занимал место где-то между Колобком и Кашеем Бесмертным.

МОЛОДАЯ СЕМЬЯ

А кем, если не вымышленным персонажем, считать человека, который растворился в тумане, когда дочке и месяца не было? Правду Настя узнала в 13 лет от мамы: женаты родители не были, детей не планировали.

- Он не работал, - призналась мама в тот по-взрослому откровенный разговор. - Так, грузчиком иногда нанимался.

Всего себя посвящал музыке. Как он пел! А гитара в руках оживала! - мама закатила глаза, невольно улыбнулась... - Ничего удивительного, что у нас не сложилось. Дети - это испытание на прочность, не все его выдерживают.

Насте показалось тогда, что мама оправдывает несостоявшегося отца семейства. И оттого особенно горько прозвучали ее слова о Степе.

- Почему? - спросила Настя, когда за женихом закрылась дверь. -

Почему он похож на моего отца? Подумаешь, тоже музыкант!

- Взгляд у него такой же напыщенный, - заявила мама. - И ни слова о тебе, о вашем будущем. Только я, я, я, распрекрасный и талантливый. Можно подумать, что его группа, эти «Кутиль», не на дне молодежи в городском парке выступили, а «Олимпийский» собрали, не меньше. Где вы после свадьбы жить-то будете? И на что? Ты еще студентка. Много будущий муж своими завываниями зарабатывает?

- Степа не завывает, а поет, - напустилась Настя. - Зарабатывает немного, но это только пока, вот увидишь. Он совсем не такой, как папа. Детей хочет, - слукавила Настя. О детях Степа не заикался, лишь раз в парке ткнул пальцем в неуклюжего малыша с шариком в руках и сказал: «Прикольный малец!» А чтобы затмить ложь, девушка призналась:

- Мы обязательно поженимся, уже заявление подали.

И действительно поженились. После свадьбы переехали к родителям Степана. А вскоре группе «Кутиль», в которой Степа был солистом, предложили по выходным выступать в местном клубе.

- Постоянный заработок, - хвасталась Настя маме. Умолчала, что денег этих она не видит, а содержат молодых Степаны родители. А муж,

то куртку дорогую купит для имиджа, то администрацию клуба угощает шампанским в честь кассового концерта. Умолчала, потому что была уверена: все наладится со временем. А как иначе? Ведь она ждала ребенка.

В НОВОМ РИТМЕ

Степа, узнав об этом, не испугался, но занервничал:

- А нам точно это надо?

Настя обиделась, что муж назвал крошечную, но уже такую значительную жизнь внутри нее безликим «это», но виду не подала. Скандал был ни к чему, ведь нет для музыканта ничего важнее душевного спокойствия перед концертом.

«Кутиль» пользовались успехом. Выступали они теперь три раза в неделю, а в свободные дни репетировали. Вечерние эти репетиции все чаще перетекали в ночные. Настя покорно ждала мужа и засыпала, лишь когда Степа был под боком. Замалчивала обиды, а на людях казалась довольной жизнью. Стерпела, даже когда однажды утром Степа присвистнул:

- Вот это пузо ты отрастила!

Как будто впервые заметил, что жена на восьмом месяце. Настя язвить в ответ не стала, улыбнулась и предложила мужу:

- Хочешь потрогать? Малыш пинается.

- Потом как-нибудь, - отмахнулся Степа.

Но это «потом» так и не наступило. Степан и сына новорожденного,

названного в его честь, на руки не брал, прикрывался неотложными делами. Домой из клуба приходил только поспать и переодеться. О том, чтобы помочь жене, и речи не было. Хотя два месяца после родов Настя ела на ногах стояла, боролась с головокружением и ознобом. Свекровь хлопотала возле нее, занималась внуком. А Степа-старший словно не имел отношения к происходящему, был всего лишь равнодушным квартирантом.

Когда малышу исполнилось полгода, свекровь предложила Насте:

- Сходила бы ты куда-нибудь, развеялась. Хватит взаперти сидеть!

Сомнений, куда идти, у Насти не было. Разумеется, на концерт «Кутиль», чтобы послушать, ради чего муж ночует в клубе. Степа ушел из дома еще утром, о планах жены не знал.

Как не знали в клубе о концерте. Секьюрити заверил девушку, что «Кутиль» сегодня не выступают.

Настя все равно зашла, уверенная, что охранник напугал. Но на сцене и впрямь играл незнакомый диджей. А «Кутиль» устроились в вирложе. И полностью оправдывали свое название: на столе выстроилась колонна початых бутылок. Рядом плясали две девицы в ультракоротких юбках.

А еще одна так льнула к Степе, что хотелось крикнуть им: «Найдите уже укромное место!», но Настя сдержалась. Потихоньку выскользнула из клуба. На расспросы свекрови отмалчивалась. Не хотела ни с кем говорить, сама себя боялась спросить: что произошло? С чего в семье начался разлад? Лишь когда гнев и обида схлынули, Настя вдруг поняла: семья этой не было никогда. Были только два человека, которых тянуло друг к другу, и они просто-напросто сели на шею немолодым уже родителям. Вспомнились Насте и мамыны рассуждения о том, что ребенок - это испытание на прочность. А для тех, кто связан тонкой нитью флюидов и симпатии, проверка эта и вовсе обречена на провал.

Через неделю она решилась. Настя с сыном ушла от мужа.

УРОКИ МУЗЫКИ

После развода Настя дала себе слово больше не иметь дела с музыкантами. А по инерции и от всех мужчин держалась подальше. Одним разочарованно-ледяным взглядом отталкивала любого кавалера и всю себя посвящала сыну.

Степа так звонко пел, так заодно отплясывал на утренниках в детском саду, что воспитатели настоятельно рекомендовали Насте записать его в музыкальную школу. Года два Степа брэнчал на домре, а потом зая-

вил маме, что играть будет только на гитаре.

Преподával искусство игры на гитаре Иван Андреевич, мужчина лет 40 с безмятежной улыбкой и по-детски выразительной мимикой.

Однажды Степа с педагогом задержались после уроков - разучивали сложный пассаж. Настя ждала сына в классе, но ловила себя на мысли, что поглядывает на Ивана Андреевича, на его руки, зажимающие струны, на его лицо, сосредоточенное и оттого привлекательное.

- Вашей жене, наверное, не нравится, что вы на работе задерживаетесь, - сказала Настя педагогу.

- Я развелся год назад, - пробормotal учитель. И вдруг предложил:

- Давайте я вас провожу.

- Зачем? - удивилась Настя. Страх опять стать беспомощной рядом с мужчиной настолько окостенел, что даже вежливый порыв Ивана Андреевича она встретила с опаской.

- На улице уже темно, негоже даме с ребенком бродить одной, - рассудил мужчина.

А Степа так радостно завопил, что Насте пришлось согласиться.

По дороге Иван Андреевич рассказывал о дочке Ксюше, о том, как она с вокальным номером блистала на школьном конкурсе талантов.

- Наверное, она и в музыкальной школе занимается? - поинтересовалась Настя.

- Нет, - ответил Иван Андреевич дрогнувшим голосом. - Бывшая жена против. Я и на конкурс тайком проник, общаться нам она запрещает.

Мужчина помолчал и добавил:

- Собственно, имеет право, Ксюша ведь мне не родная по крови. Но я с трех лет ее воспитывал, а как развелся, сразу стал чужим дядей.

Откровения эти странным образом запали в душу Насти. Вспомнился бывший муж: для него родного сына будто не существует. Девушка хотела было восхититься великодушным собеседником, но вслух сказала только:

- Вот мы и пришли.

- Иван Андреевич, а вы к нам зайдете? - встрял в разговор молчавший всю дорогу Степа.

- Нет, приличные люди так поздно по гостям не ходят, - усмехнулся учитель.

- А потом придете в гости? Ну пожалуйста! - не унимался мальчик.

- Непременно, - пообещал Иван Андреевич.

И потом, спустя несколько месяцев, убеждал Настю, что еще в тот вечер понял: приходите в этот дом он будет часто.

ТИХАЯ ГАВАНЬ

Со стороны их роман можно было назвать гостевым браком. Но Настя

от одного слова «брак» покрывалась испариной. Она принимала заботу Ивана, радовалась, глядя, как возлюбленный и сын дурачатся вместе, совсем по-семейному. Порой слова «останься насовсем» готовы были слететь с губ, но Настя их проглатывала. Ивану удалось завоевать место в ее сердце: самый краешек, а дальше хода не было.

Посватался он к ней на третий месяц, но Настя предложила не торопиться. Знала, что мужчина мечтает стать отцом. Знала и убеждала себя, что дать ему этого не может. Обещала себе расстаться с Иваном. Пусть он найдет себе другую, отзывчивую, не опустошенную неудавшимся браком. Раза три Настя все-таки собралась с духом, но так и не начала грустный разговор. А потом случилось несчастье.

Она поняла это сразу - по Ванному лицу, ставшему растерянным. Мужчина рассказал, что его бывшая жена погибла в аварии. А ее дочку, скорее всего, отправят в приют.

- Уже две недели прошло, а я только сегодня узнал, - изливал печаль Иван. - Ксюша такая талантливая, такая домашняя и будет в детдоме! Я как узнал, в опеку ринулся - готов удочерить! Но и квартира у меня съемная, и семейное положение сомнительное... Так и сказали, что зрелый холостой мужчина, который хочет удочерить девочку-подростка, вызывает двусмысленные подозрения.

Настя слушала его молча. Не потому, что, как обычно, заглушала в себе чувства, а потому, что слезы не давали произнести хоть слово. Но она пересилила себя и, всхлипывая, спросила:

- А если мы поженимся, сможем ее забрать?

- Конечно! - воскликнул Ваня в запале. Помолчал и лишь потом осознал всю суть Настиных слов. - Ты серьезно? Знаешь, ведь приемный ребенок - серьезное испытание.

- Я знаю, - прошептала Настя. - И я готова пройти его с тобой.

Вторая беременность далась Насте нелегко: бесконечные анализы, печальные прогнозы врачей.

- Мы справимся, - убеждал жену Иван. - Ты, главное, береги себя.

Беречь себя - это все, что он позволял Насте. С остальными заботами справлялся сам. Хотя с такими помощниками грех было жаловаться. Степа без напоминаний выкидывал мусор, ходил в магазин. Ксюша, девочка деятельная и хозяйственная, верховодила на кухне. Этой дружной команде любые испытания были по плечу. А уж рождение маленького Артемки - тем более. Хотя теперь Насте казалось, что грешно называть испытанием величайшее человеческое счастье.

Наши дети



Лето - подходящее время для укрепления иммунитета. Как правильно закалить маленького ребенка без негативных последствий для здоровья?

Многие уверены, что закаливание связано с воздействием холода на организм. Это стереотип! На самом деле экстремальные процедуры не могут повлиять на организм положительным образом, особенно если речь идет о детях. Именно поэтому разумная тренировка иммунитета исключает ныряние в прорубь, ледяные ванночки для ног и другие агрессивные меры. Педиатры считают, что закаливать ребенка нужно не спеша, постепенно меняя образ жизни и привычки.

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО?

Закаливать ребенка следует с рождения. Важно не перегревать малыша, постепенно снижать температуру воды во время купания (в разумных пределах), а также следить за температурой в помещении (достаточно 18-20°).

Что насчет влажности воздуха? Чем она ниже, тем выше вероятность пересыхания слизистой, возникновения зуда и других неприятных ощущений в полости носа. Стоит поставить в спальню увлажнитель воздуха и включать его каждый день. Оптимальный уровень влажности - 55-60% (в измерении поможет специальный прибор - гигрометр).

СПАТЬ С ОТКРЫТЫМ ОКНОМ БЕЗОПАСНО?

Если хотите, чтобы ваш ребенок как можно реже сталкивался с простудными заболеваниями, приучите его спать с открытым окном в любое время года (за исключением времени, когда за окном сильный мороз).

Некоторые родители переживают, что чадо замерзнет на прогулке, поэтому закутывают его в несколько слоев одежды. В результате ребенок нещадно потеет и чувствует себя некомфортно. Помните о том, что в силу ускоренного метаболизма детям всегда немного жарче, чем взрослым. Одевайте чадо по погоде, а с собой берите дополнительную кофту, которую можно надеть при необходимости.

«БЫСТРО ВЫХОДИ ИЗ ВОДЫ!»

На пляжах во время каникул можно услышать: «А ну, выходи из воды! У тебя уже губы синие!» Родителям кажется, что они лучше знают, когда их детям холодно. Более того, многие искренне полагают, что здоровый ребенок может заболеть, если перекупается. На самом деле дети на курортах чаще заболевают из-за заражения вирусной или бактериальной инфекцией, а не из-за долгого нахождения в воде.

Если вы чувствуете, что замерзли, это не значит, что замерз и ваш ребенок. Конечно, будет разумно предложить ему выйти на берег, чтобы немного погреться. Но если малыш чувствует себя отлично, не настаивайте. У детей другая терморегуляция.

ПЕРЕЖИВАТЬ НЕ СТОИТ

Зачастую дети имеют слабый иммунитет как раз из-за того, что родители их слишком опекают. «Не ешь холодное мороженое», «Давай я погрею тебе сок», «Не ходи босиком. Надень тапки!». Так родители оказывают ребенку медвежью услугу.

Летом можно и нужно ходить босиком по дому. А если вы находитесь на даче, позвольте сыну или дочери пробежаться по зеленой травке без обуви. Это одновременно и закаливание, и рефлексотерапия. Во время такого бега происходит массаж особых точек на стопах - в результате стимулируется работа внутренних органов.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ И КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Подайте ребенку пример, начав закаляться с ним. Например, можно вместе принимать солнечные ванны. Из-за воздействия солнечных лучей активизируются обменные процессы в организме, улучшается кровообращение.

Солнечные ванны полезны в разумных пределах. Для первого сеанса достаточно 5-10 минут. Затем постепенно увеличивайте время нахождения на солнце до получаса. Не забывайте пользоваться кремом с SPF от 30 единиц и прикрывать голову от прямых лучей. После процедуры наносите на кожу средство с пантотеновой кислотой (пантенол).

Детям с 3 лет допустимо принимать контрастный душ. Начинайте с теплой воды, затем включайте прохладную - по 15-20 секунд каждую. Когда тело привыкнет, следует постепенно повышать (и, соответственно, понижать) температуру воды. Голову при этом мыть нельзя. Всегда заканчивайте процедуру теплой водой.

Принимать контрастный душ следует регулярно - 2-3 раза в неделю. После этого желательно выпить чашку теплого травяного чая.

Конечно, родители должны в индивидуальном порядке наблюдать за состоянием собственного ребенка в период закаливания. Некоторые дети быстро адаптируются, другим же, наоборот, требуется много времени для перестройки организма. Не стоит форсировать события, тогда и иммунитет быстрее справится с нововведениями.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ЕСЛИ МАЛЫШ ЧАСТО БОЛЕЕТ

Как быть, если ребенок постоянно болеет? Даже часто болеющих малышей следует закалять. Делайте это постепенно, избегая резкого перепада температуры. Можно начать с частых проветриваний комнаты и нормализации водного режима. Также обратите внимание на питание ребенка - возможно, его организму не хватает витаминов и минералов, поэтому местный иммунитет и не работает.

Привычка подавлять чувства чревата проблемами со здоровьем: в теле появляются блоки, напряжение, затем болевые ощущения. Как выражать эмоции без ущерба для психики и сохранять ментальное здоровье?

Если постоянно держать эмоции под контролем, они будут копиться и буквально застревать в теле. Психологи в таком случае советуют представить волну, «зажатую» между двумя стенами. Масса воды начинает колебаться, но куда не исчезает. Нечто похожее происходит и с человеческим телом. Как будут развиваться события дальше?

ЧТО ЗАЛОЖЕНО В ДЕТСТВЕ

Не позволяя гнев выплескиваться наружу, со временем вы начнете испытывать сильную усталость. Не будет хватать сил на выполнение рутинных задач. В стрессовых ситуациях станете по привычке стискивать челюсти, сжимать ладони в кулаки, всем телом испытывая напряжение. Но рано или поздно волна негатива найдет выход - и вот вы уже кричите на растерянную кассиршу за то, что она пробила вам лишний пакет.

Принято считать, что подавляют лишь негативные эмоции. Но бывает и иначе, когда человек не позволяет себе радоваться и получать удовольствие. Причина может скрываться в установках из детства («Не смейся, потом плакать будешь!»), «Чего развеселился - заняться нечем?» и т.п.). Ребенок в таком случае с младшего возраста запоминает: радоваться - это плохо. Желая угодить взрослым, он старается быть серьезным. Не улыбаться. Не хихикать. Сидеть тише воды, ниже травы. В будущем у такого человека развиваются неуверенность в себе, полная дисгармония со своим телом и чувство вины.

ЕСЛИ СТРАШНО - БОЙТЕСЬ

Еще одна сильная эмоция, которую многие пытаются подавлять, - страх. В первую очередь это отражается на мышцах шеи: они принимают неестественное положение, спазмируются. Со стороны кажется, будто человек «втянул голову в плечи». Считается, что заблокированный в теле страх мешает саморазвитию, карьерному росту и общению с окружающими.

В этом же списке обиды, ярость и... любовь. Важно делиться с родными своими чувствами и произносить слова: «Я люблю тебя», «Ты



КАКИЕ ЭМОЦИИ НЕЛЬЗЯ ПОДАВЛЯТЬ?

нужен мне», «Спасибо за то, что ты есть». Сдерживая романтические порывы, вы рискуете выстроиться между собой и родными людьми стену. Снести ее бывает непросто.

КАК ПРАВИЛЬНО?

Итак, эмоции нужно выражать. Но как это делать правильно? Когда вы ощущаете гнев, вам хочется топтать ногами, кричать и бить посуду. Но такое выражение чувств не принесет облегчения - скорее наоборот. Вот что советуют специалисты.

1. Разрешите себе испытывать весь спектр чувств. По мнению психологов, гнев и злость нужно не выплескивать на других, а проживать. Важно дать возможность чувству состояться, стать опознанным и реальным. Тогда оно, скорее всего, пойдет на спад.

2. Будьте открытыми с близкими. Проговаривайте эмоции: «я злюсь на тебя», «мне плохо», «я возмущена» и т.п. Так окружающим будет легче понять вас и, возможно, поддержать.

3. Спросите себя, почему вы в данный момент испытываете эту эмоцию. У гнева, грусти, радости и т.д. всегда есть причина. Правильно определив ее, вы начнете лучше понимать себя.

4. Выпустите пар. Иногда мы слышим совет от близких: «Если тебе плохо, выплесни чувства наружу - покричи, разбей посуду». Но это непродуктивная тактика. Эмоции действительно следует выпускать, при этом желательно без физической агрессии. Помогут физические упражнения на свежем воздухе - пробежка, приседания, прыжки. Так вы проработаете эмоцию на

физическом уровне и почувствуете облегчение.

5. Пишите письма. Можно адресовать их самому себе или близким людям в момент, когда испытываете негативные эмоции. На бумаге можно в красках описать ситуацию, которая вас расстроила, возмутила, разозлила. Но это еще не все. Чтобы избежать конфликта с близким человеком, обязательно предложите идею, как можно все исправить. Перечитайте письмо и еще раз проанализируйте ситуацию. Скорее всего, к этому моменту гнев (или другая эмоция) сойдет на нет.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

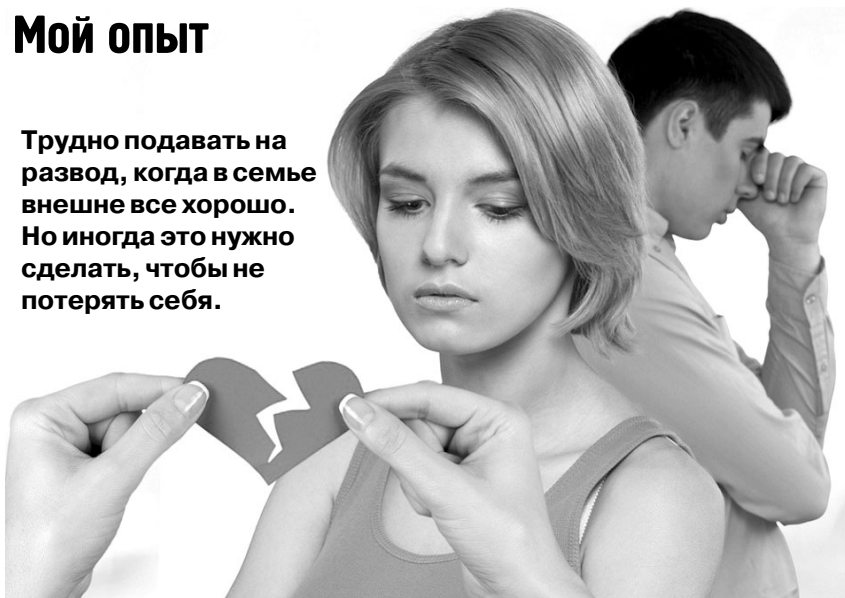
ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖНЫ ЭМОЦИИ?

У эмоций существует несколько функций. Первая – защитная. Например, столкнувшись с опасностью, человек ощущает страх за свою жизнь и делает все для того, чтобы ее сохранить. Вторая функция – коммуникативная. Общаясь с окружающими, мы даем им многое понять о своем настроении, вкладываем дополнительные значения в слова (скажем, сводя брови от недовольства). Ну, и, наконец, третья функция – понимание себя и собственных реакций. Предположим, вам грустно, и вы пытаетесь понять причину своей грусти, проанализировать ситуацию, обрести гармонию.

Таким образом, эмоции следует принимать, распознавать и работать с ними вместо того, чтобы подавлять.

Мой опыт

Трудно подавать на развод, когда в семье внешне все хорошо. Но иногда это нужно сделать, чтобы не потерять себя.



Я ПОНЯЛА: ПОРА РАЗВОДИТЬСЯ!

Брак моих родителей был совершенством. Они прожили вместе больше сорока лет, и лишь смерть отца смогла разлучить их.

После института такая же благополучная семья появилась и у меня. По классике жанра я вышла замуж за сына маминой знакомой - тоже прекрасного во всех отношениях. На нашей свадьбе мед лился рекой - все говорили, что мы с Костей созданы друг для друга.

ЕСЛИ ПОГОВОРИТЬ ДАЖЕ НЕ О ЧЕМ

С мыслью о расставании я жила несколько лет. Спросите, почему? Потому что не находила веских поводов пойти и написать заявление. И действительно, за годы брака муж не совершил ничего дурного и ко мне относился прекрасно. Однажды я заикнулась о разводе подруге, на что та отреагировала резко: «Зажралась ты, Ирочка! Нормальных мужиков почти не осталось, а ты хочешь бросить такое сокровище!»

Тогда я и сама подумала, что не стоит пороть горячку. Решила немного подождать.

О расставании я стала задумываться с того момента, как поняла, что нам с Костей не о чем говорить. У нас не было общих тем: он не интересовался моими проблемами, я - его. Муж мог целый вечер провести у телевизора или за игровой приставкой, хотя раньше он бы непременно подошел ко мне и предложил куда-нибудь сходить, погулять, поболтать о том о сем.

В начале брака мы дорожили семейными традициями, которые сами же создавали. Например, каждый вечер у нас было принято собираться за ужином, а по выходным мы планировали отдых вдвоем - уезжали куда-нибудь, ходили по музеям, выбирались на пикники. Со временем Костя стал чаще задерживаться на работе - ни о каких совместных ужинах и речи быть не могло. Планировали лишь выходные, но и это скоро сошло на нет.

ВСЕ ДАЛЬШЕ И ДАЛЬШЕ

Помню, как меня впервые переключило. Я тогда сдавала на права. Теорию выучила, а вот за вождение в городе переживала. Попросила мужа помочь мне, поддержать - у него все же опыт водительский немаленький. Увы, времени у него так и не нашлось.

Не в итоге, когда экзамен был сдан, я, радостная, позвонила сначала маме, потом подруге и коллегам. Лишь на следующий день вспомнила, что Косте в таком важном событии в своей жизни даже словом не обмолвилась. Испугалась: вдруг он обидится. Напрасно переживала. Супруг улыбнулся, одобрительно хлопнул меня по плечу и спросил: «Что у нас сегодня на ужин?» Вот и все поздравления.

О сексе я и вовсе молчу - он попросту исчез из нашей жизни. Будто это не мы еще пару лет назад не могли насытиться друг другом и часами не вылезали из постели. Теперь все было иначе: когда хотел Костя, у меня часто не было настроения. Когда хотела я, то

попросту молчала. Муж однозначно перестал вызывать те эмоции, которые были раньше.

Мы стали жить словно друзья или соседи. Не ругались, не спорили, улыбались каждое утро друг другу, а перед сном желали спокойной ночи. Ходили вместе к друзьями и слушали восхищенные отзывы о том, какая у нас прекрасная семья.

В конце концов я задавала в себе мысли о том, что в этом браке мне некомфортно. И, напротив, стала думать, что же его может спасти. Решение, как всегда, было необдуманным - мы планировали родить ребенка.

В МЕЧТАХ МУЖА НЕТ

О чем мечтает женщина после родов? Чтобы муж был рядом, помогал, приободрял. Я думала о том же, но в итоге осталась наедине со своими проблемами. Костя от ребенка попросту сбежал! Придумал отговорку, якобы «дети - это не мое».

Никита брак не скрепил, а окончательно развел нас в стороны. Я заметила, что с появлением ребенка в наших ссорах появились злобные нотки. Если мы ругались, то как-то остервенело. Меня это настораживало, но Костя всегда умело сглаживал углы - не придерешься. Сначала шипит сквозь зубы, а потом подходит, ласково гладит по плечу и шепчет: «Извини меня, вспылел, больше не буду».

Как-то раз супруг уехал в командировку на две недели. Мы с Никиткой остались дома вдвоем. Я думала, будет скучно, некомфортно, одиноко без мужа. Но, к моему собственному удивлению, мне понравилось. Как будто исчез знаменатель, который мне всегда мешал. Не надо было ни с кем ни о чем договариваться, считаться, объясняться. Невольно в голове я вообразила себе жизнь без Кости и восхитилась.

Когда муж вернулся, внутренне я уже приняла решение. Да, нам надо развестись! От этого шага меня отговаривали все, начиная с моей мамы и заканчивая соседкой по подъезду. Просил и Костя: «Это сложный период, мы все переживем». Ага, как же. Он ведь не знал, что у меня этот период длился уже не первый год. А тут наконец забрезжил свет в конце туннеля!

Мы развелись тихо и без скандала, даже скучно как-то. Впрочем, скучной была и вся моя жизнь в браке. А сейчас мне кажется, будто я вновь начинаю дышать полной грудью. Знаю, многие, осудят, но жить не им, так что пусть осуждают.

Ирина П.

Мороженое - это не только излюбленное летнее лакомство, но еще и отличный индикатор характера человека. К примеру, о вас лично оно может рассказать много интересного..

У каждого из нас есть свое любимое мороженое. У кого-то эскимо, у кого-то - вафельный стаканчик. А кто-то предпочитает нагромождение разноцветных холодных шариков. Думаете, это случайный выбор? Как бы не так! Указывая на то или иное лакомство, мы раскрываем тайну своего характера. Выберите и вы из предложенных ниже картинок, а затем проверьте, совпало ли описание с тем, что вы думаете о себе.



КАКОЕ МОРОЖЕНОЕ – ТАКОЙ И ХАРАКТЕР!

1. НЕ ТАК ПРОСТ, КАК КАЖЕТСЯ



На первый взгляд вы можете показаться понятным человеком, однако это большое заблуждение. У вас внутри, как и в выбранном мороженом, таится множество слоев. Окружающим приходится с каждым днем открывать новые грани. Некоторым вы кажетесь слишком сложным человеком, а кому-то непредсказуемым и загадочным. Если хотите завоевать внимание того, кто вам симпатичен, будьте с ним откровеннее. Не бойтесь открываться и рассказывать о себе больше, чтобы знакомые не считали вас кубиком Рубика.

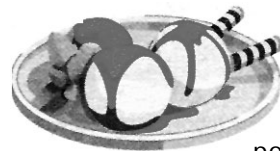
2. ЛЕГКИЙ И ВОЗДУШНЫЙ



Вы легки в общении. У вас спокойный характер, и вы не особо обращаете внимание на трудности. По жизни идете легко, порой не замечая, что происходит вокруг. Некоторым кажетесь чрезмерно беспечным человеком. Но вам самой на руку эта особенность характера, ведь она позволяет легче переносить любые недоразумения. Главное - научиться вовремя включать чуть больше серьезности, чем обычно. Иногда это необходимо при решении действительно важных вопросов.

3. КАК НА ЛАДОНИ

Для окружающих вы - раскрытая книга. Хорошо ли это? Отчасти да, ведь им не приходится слишком



долго разгадывать тайны. Однако есть и другая сторона - люди могут быстро терять интерес к вашей персоне. При этом вы обладаете некоторыми действительно важными качествами. Например, верностью и неспособностью предать. Также на вас можно положиться, вы обладаете практичностью, аккуратны и педантичны. Разве что, не помешает научиться порой включать соблазнительные нотки, чтобы окружающие увидели нечто большее, чем просто «отличного человека».

4. ВОТ ЭТО «ДОСТИГАТЕЛЬ»!



Такие люди нередко добиваются больших высот в жизни. Вы изначально являетесь целеустремленной натурой, которая привыкла добиваться поставленных целей. В работе вы бесценны и часто достигаете высоких должностей. С деньгами, соответственно, проблем также не испытываете. Казалось бы, жизнь удалась. Чего же не хватает? Пожалуй, чуточку душевности, тепла, человечности. Порой вы слишком много думаете о работе и слишком мало о себе и близких. Пора исправляться! Возьмите внеплановый отпуск или отгул, пригласите в гости друзей, устройте свидание с самой собой. Вот увидите, такой опыт сможет раскрыть в вас новые грани, о ко-

торых окружающие даже не подозревали!

5. ЧЕЛОВЕК-ПРАЗДНИК

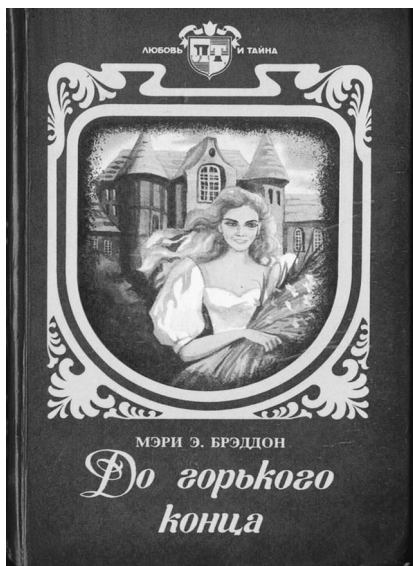


Везде, где появляетесь вы, тут же начинает царить хорошее настроение и прекрасная атмосфера. Вас с легкостью можно назвать душой компании, человеком, к которому многие обращаются, считая своим другом. Да и вы всегда найдете, у кого попросить помощи, если вдруг таковая понадобится. Проблема лишь в попытках превратить жизнь в сплошной праздник, что невозможно. Бывают моменты, когда стоит сосредоточиться и выглядеть чуть более серьезно. Найдите этот баланс - и вам цены не будет.

6. РАЗГАДАТЬ ЗАГАДКУ



Можно предположить, что вы чем-то отличаетесь от остальных. Это может быть неординарная внешность, или прогрессивные идеи, или нестандартный образ жизни. Про таких говорят - «не как все». Это, безусловно, интригует - некоторые так и рвутся познакомиться с вами. Однако кого-то может спугнуть эта экстраординарность. Ни в коем случае не предавайте себя и свой стиль, но задумайтесь о том, чтобы расширить близкий круг общения. Это подарит вам новые знакомства и идеи для развития.



(Продолжение. Начало в 12-30).

Глава XVIII МИСТЕР ВАЛЬГРЕВ ПЕРЕИМЕНОВАН

В течение всей длинной ночи и долго после того, как сумрачное зимнее утро показало сквозь затворенные жалюзи, Губерт Вальгрёв сидел один в разукрашенной гостиной, окруженный вещами, приготовленными для Грации, и цветами, увядавшими в спертой атмосфере.

Она лежала наверху, в хорошенькой спальне, предназначавшейся для нее, лежала с руками, скрещенными на груди, и с лицом, несколько не искаженным смертью. Две служанки и старуха, пришедшая помочь им, одели и уложили покойницу и предложили мистери Вальгрёву взглянуть на нее. Он согласился и пошел один к белой постели и долго стоял над ней, как окаменелый, потом опустился на колени и попробовал молиться, но не мог овладеть собою настолько, чтобы придать мыслям и словам какую-нибудь определенную форму. Он наклонился над ее холодными руками и покрыв их страстными поцелуями.

– Мой ангел, голубка моя, вернись ко мне! – воскликнул он. – Я не могу поверить, что ты умерла.

Но страшный холод и непоколебимая неподвижность слишком ясно доказывали печальную истину. Он отвернулся и возвратился в гостиную, где просидел всю ночь, ни разу не переменяв позу и все думая о том, что сделал.

Сказав, что он женился бы на ней вопреки всем светским расчетам, если бы мог воскресить ее, мы не передали бы его чувств. Думая теперь о своих поступках с ней, он не понимал, как мог считать что-нибудь слишком большою жертвой для нее.

«Я любил ее, как никогда никого не любил и не буду любить, любил всем сердцем и всей душой. Что же останавливало меня? Потеря состояния. Неужели я такой негодяй, что ради этого способен был убить ее? Но, Боже, разве я ожидал, что убью ее? Я думал, что поступаю с ней че-

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

стно, я хотел сделать ее счастливою».

Он взглянул на шелковые материи, лежавшие на том месте, куда он отбросил их, когда Грация упала, взглянул на цветы, на ящики с перчатками, на веера, флаконы, и горько засмеялся.

«Меня приучили думать, что женщины только этим и дорожат, а она умерла от нескольких жестоких слов».

Он вспомнил о своих планах, которые казались ему не только благоразумными, но и великодушными относительно Грации. Для нее приготовил он этот нарядный загородный домик, в котором она могла бы жить, не отказывая себе ни в чем. Его профессиональные доходы увеличивались день ото дня, он быстро успевал на своем поприще и мог позволить себе жить на широкую руку.

А его брак с Августой Валлори, от которого он не хотел отказаться? Этот брак был бы не что иное, как официальный союз по расчету, а сердце его осталось бы свободным для Грации.

Но она умерла, и он чувствовал себя хуже, чем убийцей.

На следующий день было следствие, полное невыразимого ужаса для Губерта Вальгрёва. Но к этому времени он успел овладеть собой и вел себя чрезвычайно осторожно.

Нанимая дом и слуг, он назвался Вальшем и объявил следователю, что умершая была сестра его Грация Вальш. Горничная слышала, как он накануне, стараясь привести ее в чувство, называл ее Грацией, следовательно скрыть ее имя было невозможно. Она была его единственная сестра, девятнадцати лет, объявил он, и воспитывалась в провинциальном пансионе, из которого он взял ее, чтобы жить с ней вместе.

Дело было, по видимому, самое обыкновенное, и медицинское исследование показало несомненную причину смерти.

– Болезнь была органическая, – сказал доктор. – Свидание с братом, без сомнения, ускорило смерть, но во всяком случае она не прожила бы долго. Всякое неожиданное потрясение могло убить ее.

– Но условленное свидание сестры с братом не могло быть неожиданным потрясением, – сказал следователь.

– Неожиданного потрясения, может быть, не было, – возразил доктор, – но сильное волнение, лихорадочное ожидание давно желанного события, освобождение от школьной жизни – все это вместе могло иметь такой же роковой исход. Natura была в высшей степени чувствительная. Это видно из некоторых органических признаков.

– Была ли взволнована вчера ваша сестра, мистер Вальш? – спросил следователь.

– Да, она была очень взволнована, и всегда отличалась чрезмерною впечатлительностью.

Служанка подтвердила показание своего господина. Она тоже полагала, что с барышней сделался обморок. Мистер Вальш сказал, что она склонна к обморокам.

Следователь был удовлетворен. Следствие было произведено с необыкновенным вниманием к чувствам мистера Вальша, который был, очевидно, джентльменом. Решено, что молодая особа умерла от болезни сердца.

Менее, чем через неделю спустя после ее побега из Брайервуда, Грация Редмайн было опущена в могилу на церковном кладбище Гетриджа, уединенного и живописного селения в окрестностях Лондона.

Мистер Вальгрёв питал отвращение к столичным кладбищам и столичным похоронам. Он выбрал самое тихое место, какое только мог найти в не слишком дальнем расстоянии от Гайгета, место вполне согласовавшееся, как ему казалось, с характером его дорогой покойницы.

Так кончилась его любовная история. Впереди как темная туча осталась возможность последствий этой трагедии, но он сказал себе, что сумеет избежать их. Он думал только о своей утрате и считал ее ужасною.

Деловая часть жизни должна была тем не менее идти своим порядком, и в деле Кардимумов мистер Вальгрёв пожал плоды своих долгих трудов. Он говорил прекрасно, и его профессиональная карьера много выиграла от этого дела. В начале декабря Валлори возвратились в Акрополис Сквер и возобновили свои обеды, на которые мистер Вальгрёв обязан был являться.

Когда он пришел однажды к мисс Валлори на один из этих обедов, она выразила удивление, увидав траурную повязку на его шляпе.

– Я не знала, что вы в трауре, – сказала она. – Вы не сказали мне, что у вас кто-то умер.

– Не стоило говорить, потому что вы не знали эту особу, а мне она была дальняя родственница.

– Дальняя родственница! Но повязка на вашей шляпе так густа, как у вдовца, намеревающегося скоро жениться. Такие вдовцы всегда носят самые густые повязки.

– Неужели? – спросил мистер Вальгрёв с слабою улыбкой. – Я сказал шляпному мастеру, чтоб он сделал мне повязку, но не дал ему никаких инструкций относительно его густоты.

– Но скажите мне наконец, кто у вас умер, Губерт? Вы знаете, что меня интересует все, что касается вас. Дядя или тетка?

– Не дядя и не тетка, а только дальняя родственница.

– Так зачем же вы надели такую повязку, Губерт? Вы должны отдать ее переделать.

– Я совсем сниму ее, если она вам

не нравится, милая моя. Мне казалось, что не надеть траур по особе, которую я уважал, будет невниманием к ее памяти.

– Пожалуйста, не думайте, что я против траура. Я, напротив, считаю пренебрежение такими вещами неблаговоспитанностью. Но во всем надо знать меру. В Лондоне померла ваша родственница?

– Нет, в провинции, – отвечал он, и видя что мисс Валлори хочет спросить «где», прибавил: – в Шропшайре.

Это место пришло ему в голову случайно, как одно из тех мест, которых почти никто не знает.

– Вот где! – воскликнула мисс Валлори. – Мы приглашены к одним знакомым, которые живут близ Бриджпорта, но я никогда не была в Шропшайре. Оставила вам ваша родственница какое нибудь наследство? Может быть, это то и есть причина вашего глупого траура?

– Моя родственница не оставила мне ничего кроме... кроме более близкого знакомства со смертью. Всякая семейная утрата знакомит нас с ней.

– Конечно, и это всегда очень тяжело. Так как дело Кардимумов было неоспоримым торжеством для Губерта Вальгрёва, он в начале весны надел судейскую мантию, к великому удовольствию своей невесты, которая всегда гордилась им и заботилась об его повышении. Разве он не был частью ее самой? Какого бы положения она ни достигла с помощью своих денег, оно не удвоило бы ее, без отличия с его стороны. Она очень хорошо знала, что могут и чего не могут дать деньги.

Вскоре после повышения мистера Вальгрёва, в Акрополис Сквере был семейный обед, на который не был приглашен никто кроме, Губерта Вальгрёва.

– Дело в том, что мне надо переговорить с вами наедине, Вальгрёв, – сказал мистер Валлори, когда Августа оставила их вдвоем за столом после обеда, – и я позаботился, чтобы сегодня не было у нас никого.

– Мне не хотелось приглашать вас к себе в контору, это было бы уж слишком формально.

– Я к вашим услугам, где бы то ни было и когда бы то ни было, – отвечал мистер Вальгрёв.

– Благодарю. Я знаю, что вы очень добры, но в конторе у меня нет минуты спокойной. Так вот в чем дело, мой милый Вальгрёв. Я очень доволен вами, даже более чем доволен, я поражен. Не то, чтоб я когда нибудь сомневался в ваших дарованиях, нет, я никогда не сомневался, – прибавил он торжественно, как бы полагая, что молодой человек умер бы на месте, узнав о таком гибельном сомнении. – Я всегда возлагал на вас большие надежды, милый друг, но не знал, что они сбудутся так скоро.

– Вы очень добры, – сказал Губерт Вальгрёв, глядя упорно на свою тарелку.

Он предвидел, к чему это ведет и собирался с духом. Он наконец достиг своей цели, к которой некогда стремился с таким жаром. Почему же отступает он пред ней теперь? Разве что нибудь стоит между ним и Августой Валлори? – Только призрак Грации.

– Я не одобряю продолжительных

помолвок, – продолжал мистер Валлори. – Я человек практический и гляжу на вещи с практической точки зрения и не замечал, чтобы долгие помолвки вели когда нибудь к добру. Иногда жених узнает кого нибудь, кто понравится ему больше его невесты, иногда невеста полюбит кого нибудь больше своего жениха. У них не хватает духу сознаться в своих чувствах, они притворяются влюбленными и вступают в брак, чтобы быть всю жизнь несчастными.

– В том, что вы говорите, без сомнения, много правды, – сказал мистер Вальгрёв, – но мне кажется что истинная любовь не ослабляется разлукой, должна усилиться от времени.

– Да, если любящие муж и жена, знают, что связаны друг с другом неразрывно. Когда вы сделали предложение моей дочери, зная, что она могла бы сделать лучшую партию, я сказал вам, что не могу дать согласия на ваш брак, пока вы не приобретете себе какого нибудь определенного положения в своей профессии. Доходы были для меня делом второстепенным. У Августы хватит денег на двоих.

– Я, кажется, достаточно ясно дал вам тогда понять, что никогда не поставлю себя в зависимое положение от жены, – поспешно возразил мистер Вальгрёв.

– Да, но вы должны будете волей или неволей пользоваться богатством своей жены. Нельзя, чтобы Августа ела на одном конце стола черепаховый суп, а вы на другом конце бараний. Она не такая девушка, чтобы стеснить себя для вас. Она хочет жить в такой обстановке, к какой привыкла с детства, и надеется, что и вы подчинитесь этой обстановке, не спрашивая чьих доходов идет больше на хозяйство. Но она имеет право ожидать от мужа личных отличий, а так как вы на прямой дороге к ним, то я разрешаю вам вступить в брак, когда угодно.

Мистер Вальгрёв поклонился, не выразив однако ни малейшей радости; но так как они оба были англичане, то это нисколько не удивило мистера Валлори.

– Благодарю вас, – сказал мистер Вальгрёв спокойно. – В этом отношении я в полной зависимости от Августы. Ее воля для меня закон.

– Так переговорите с ней. Но есть еще обстоятельство, которое я предпочитаю сообщить вам немедленно. Мой покойный компаньон Гаркрост оставил не совсем обыкновенное завещание. Он был странный человек во многих отношениях и очень гордился своим именем. Не то, чтоб он претендовал, что какой нибудь Гаркрост приехал с Завоевателем или что Завоеватель застал эту фамилию в Англии; его дед вышел в люди собственными трудами, но все Гаркросты были упорными, самонадеянными людьми, до странности уверенными в своих достоинствах.

Мистер Вальгрёв приподнял немного брови, недоумевая, к чему ведет эта речь.

– Чтобы не терять даром времени, – продолжал мистер Валлори, – я скажу вам прямо, что друг мой Гаркрост поставил непременным условием для получения завещанного им Августе наследства, чтобы муж ее, кто бы он ни

был, принял имя Гаркроста. Теперь вопрос в том, согласны ли вы переменить имя?

Губерт Вальгрёв пожал плечами и опять приподнял брови.

– Я не вижу причины не согласиться, сказал он, подумав немного. – В первую минуту такое предложение поражает, как будто вам предлагают окрасить волосы или что нибудь в этом роде, но надеюсь, что моя незначительная репутация, которую я приобрел, как Вальгрёв, останется при мне, если я назовусь Гаркростом.

– Без сомнения, мой милый друг. Мы об этом позаботимся, – отвечал мистер Валлори. – В юридическом смысле нет имени более известного и уважаемого, чем имя Гаркреса. Как Губерт Вальгрёв вы слыли за умного человека, как Губерт Гаркрост вы будете известны за члена одной из самых старых и уважаемых фирм. Я ручаюсь вам, что, переменяя имя, вы не теряете своей карьеры.

– Так я готов привезти свои бумаги, когда и вы, и Августа сочтете это нужным. Губерт Вальгрёв Гаркрост будет славную подписью на адресе к свободным и независимым избирателям Итансвила, если мне когда нибудь вздумается искать избрания в парламент. Я согласен. Что такое имя, в особенности мое, чтобы дорожить им?

Глава XIX ВОЗВРАЩЕНИЕ РИЧАРДА РЕДМАЙНА

Большой корабль в открытом море, корабль английский, возвращающийся из Брисбона в Ливерпуль, везет в числе других своих пассажиров Ричарда Редмайна, фермера, золотоискателя и вообще предприимчивого человека.

Он возвращается в свои наследственные владения по крайней мере годом раньше, чем предполагал. Дела его в последние восемнадцать месяцев шли хорошо, так хорошо, что почти оправдали его ожидания, которые он составил, сидя в летние вечера под старым кедром с своею дочерью и думая, как хорошо было бы нажить богатство для нее.

Он это исполнил. Долгое время судьба была против него. Тяжело было жить грубою жизнью золотоискателя, копать землю с утра до вечера, отстаивать свои права, и все напрасно. Не раз желал он очутиться опять в Англии, хотя бы пришлось продать Брайервуд и оставить себе только небольшое поле и коттедж, но это было бы английское поле и английский коттедж, с английскими цветами на оных, с английской пищей, с английским климатом и с милою дочерью, которая осветила бы его жизнь. Что толку в богатстве? – спрашивал он себя иногда. Разве большой дом и большие владения необходимы для счастья? Разве обширные поля и множество скирд хлеба утешали его в первое время его вдовства, когда смерть молодой жены омрачила для него вселенную? Ни мало. И бедность в Кенте, среди плодородных полей и фруктовых садов, не составляет счастья.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Тайны руки



СЕКРЕТ ВАЛЮТНОЙ ЛАДОНИ

Многие отдают предпочтение валютам иностранных государств. Конечно, спросом пользуется та, которая имеет большую ценность, чем те деньги, что находятся в ходу в стране проживания. Но на валюту государство может ввести запрет. Тогда проблем с законом не избежать. О других «взаимотношениях» с денежными единицами других стран расскажем линии и знаки на руках.

Три угла достатка

На правой руке найдите так называемый треугольник благосостояния. Он образуется с помощью трех линий - ума (начинается в промежутке между большим и указательным пальцем и идет к центру ладони), судьбы (идет от запястья к основанию среднего пальца или по направлению к нему) и Меркурия (берет свое начало под мизинцем, и идет вниз через всю ладонь, к запястью) (рис. 1). Угол, образованный пересечением линий ума и судьбы, указывает в сторону холма Юпитера (бугорок под указательным пальцем). Угол, направленный на холм Меркурия (вдоль ребра ладони под мизинцем), образуется линиями Меркурия и ума. А третий угол, появившийся в результате пересечения линий Меркурия и судьбы, указывает на холм Венеры (у основания большого пальца). Соответственно, углы треугольника называются углами Юпитера, Меркурия и Венеры. В «валютном вопросе» размер треугольника благосостояния не имеет значения.

Угол Юпитера отвечает за скорость роста курса валют. Если именно в этом месте виден отчетливый разрыв, то это означает, что курс валюты (которую приобрели) будет расти медленно. Если разрыва обнаружить не удалось, то рост курса пойдет гораздо быстрее. В данном случае проигравших - деньги все равно будут со временем стоить больше.

Угол Меркурия отвечает за траты. Разрыв в этом месте говорит о том, что деньги у человека надолго не задерживаются. Это вовсе не означает, что

он транжира. Обладателю ладони постоянно что-то нужно приобретать, что-то оплачивать. Естественно, с таким подходом свободных денег не будет. Таким людям нужно пересмотреть свои регулярные траты и начать копить. Самое трудное - сдержаться и не «раскупорить кубышку». Поэтому лучше копить как раз в валюте. Любая попытка их потратить означает сначала поход в пункт обмена, что не всегда удобно. Зона ответственности угла Венеры - стабильность. Если разрывов нет, то курс валют будет изменяться без резких колебаний. Если же разрыв все-таки присутствует, то скачков не избежать.

С чего начинаются пальцы

Теперь нужно рассмотреть основания пальцев, а точнее первые линии (ожерелья). Они могут быть либо прямыми, либо переплетаться в цепочку (рис. 2). Задача - определить, каких «начал» на руке больше. Если три и более пальцев начинаются с цепочек, то это означает, что следует покупать валюту. Не

нужно останавливаться на какой-либо одной - следует выбрать несколько. Руководствоваться стоит не биржевыми сводками и мнениями экспертов, а интуицией и собственными знаниями или предположениями.

Если же большее число пальцев начинается прямой линией, то вкладываться в иностранные деньги не стоит. Едва ли такие вложения принесут убыток, но и на какой-то сверхдоход рассчитывать тоже не приходится. А если положительного результата нет, то зачем тогда стараться?

Из Индии с достатком

Следующий символ в индийской хиромантии получил название «пхала рекха», что в переводе означает «рисовая линия». Искать его нужно на сгибе большого пальца - там, где заканчивается ногтевая фаланга и начинается средняя (рис. 3). Этот символ похож на овал. Пхала рекха говорит об умении человека находить финансовые средства именно тогда, когда они действительно необходимы.

Если линию получилось найти (а в этом везет далеко не всем), то теперь за ней нужно наблюдать. На руках все линии имеют свойство меняться со временем, а пхала рекха - особенно. Она может становиться то четче, то размытее. И это свидетельствует о предстоящих событиях в жизни обладателя линии. Линия стала бросаться в глаза - значит, впереди непростой период в жизни. Не исключено, что достойно преодолеть трудности получится, обладая финансовыми средствами. Не зря перевод названия этой линии связан с рисом - азиатским символом сытости и безбедного существования. Самое время начать экономить, отказаться от необдуманных трат и создать финансовую подушку безопасности.

Далее необходимо рассмотреть «рисовую линию». Если она одинарная, то накопленные деньги стоит перевести в валюту (желательно в разную). А вот если пхала рекха состоит из нескольких тонких черт, то средства конвертировать не стоит.

Пхала рекха может иметь разрыв. Это означает, что человек непременно справится с материальными трудностями, но процесс увеличения благосостояния пойдет не быстро. Если рисовая линия одинарная, то ситуацию можно попробовать изменить, приобрести валюту другого государства.

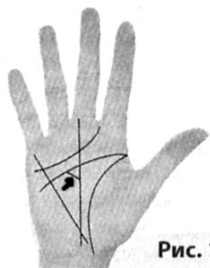


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

ЧЕМ УДАЛИТЬ КРАСКУ С РУК?

Когда мой сынок бежит рисовать, я всегда предлагаю ему помазать ручки кремом. Многие удивляются, но секрет прост: дело в том, что таким образом любые загрязнения с рук смываются гораздо легче. Крем помогает как в случае с красками, так и в случае с фломастерами.

Маргарита.



ГДЕ ПРИГОДИТСЯ СТОЛОВЫЙ УКСУС?

Те, кто привык использовать уксус во время приготовления блюд, будут удивлены, узнав, что сфер его применения гораздо больше! Вот лишь некоторые из них.

ЧТО МОЖНО МЫТЬ В ПОСУДОМОЙКЕ

Пообщавшись с подругами, я выяснила, что многие используют посудомоечную машину исключительно по назначению. Но она может гораздо больше! Например, я в ней мою:

- * детские игрушки (подойдут те, в которых нет отверстий - вода, попав туда, со временем образует плесень);
 - * пластиковые расчески (предварительно уберите с них волосы);
 - * тапочки для бассейна (после такой «стирки» они не деформируются);
 - * посуда из ванной комнаты (стаканчики, мыльницы и т.д.).
- Одно но: после нестандартного мытья надо прогнать посудомоечную машину еще раз без наполнения, чтобы очистить ее полностью.

Евгения.



Прощайте, пятна. На любимой футболке в области подмышек появились пятна пота? Попробуйте, перед тем как класть ее в стиральную машину, смочить загрязнения столовым уксусом. Он буквально растворит пятна, а последующая стирка удалит их окончательно.

Боли как не бывало. Этот способ пригодится тем, кого часто мучают мышечные боли - после физической работы или тренировки в зале. Достаточно соединить 1 стакан воды и 2-3 ст. л. уксуса, смочить в полученном растворе марлю и сделать из нее компресс на 15-20 мин.

Помощь в стирке. Столовый уксус сохранит цвет белья, удалит неприятные запахи и обеспечит эффект антистатика. Добавьте 1/2 стакана уксуса в отсек стиральной машины для кондиционера перед стиркой, после этого можно запускать процесс.

Без неприятного запаха. Сомнительные ароматы затхлости покинут помещение, если вы протрете поверхности тряпочкой, смоченной в столовом уксусе. Также его можно налить в пульверизатор вместе с водой в соотношении 1:5 и распылить в воздухе. Помимо прочего, он помогает справиться с запахом табака в помещении.

Окна чистые и без разводов. Вместо покупных средств для чистки окон используйте 1 стакан воды с растворенными в ней 1 ст. л. мыльной стружки и 1/3 стакана уксуса. Все тщательно размешайте и приступайте к работе. Чтобы удалить полностью мыльные разводы, в конце уборки замените воду, налив в чистую один только уксус.

Для отменного шашлыка. Кулинар-

ные мастера рекомендуют мариновать мясо для шашлыка в уксусе - можно брать столовый или яблочный. Добавьте его в маринад в небольшом количестве - около 1-2 ст. л. Он не только сделает мясо мягче и сочнее, но еще и убьет патогенные микробы.

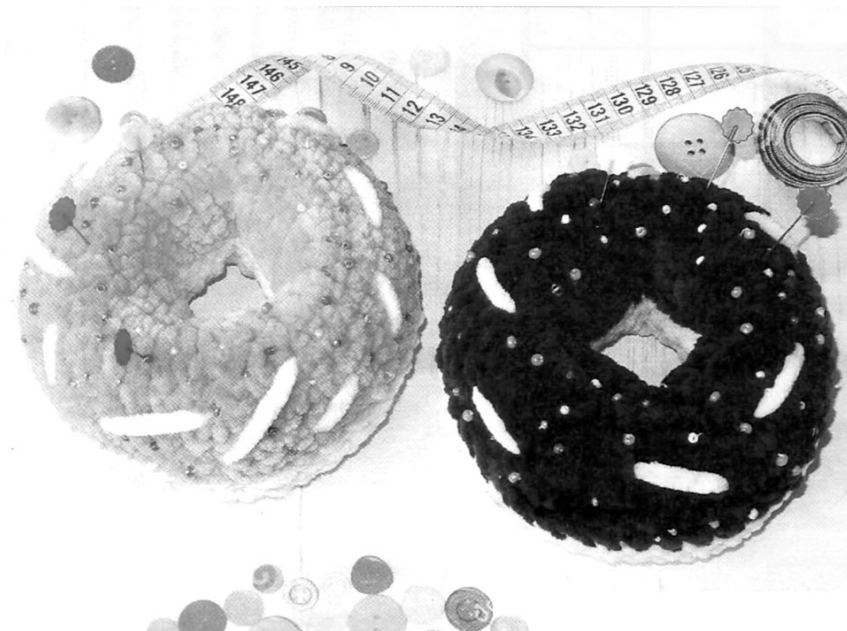
Засор - не помеха. Если у вас время от времени засоряется сток в ванной комнате или на кухне, используйте уксус. Всыпьте в сток 1/2 стакана соды и влейте 1/3 стакана уксуса. Чем сложнее засор, тем больше соды и уксуса потребуется. Спустя 20-30 мин. можно залить в сток 1 л кипятка.

Если кастрюля не отмывается. На 1 л воды понадобится 2 ст. л. уксуса. Влейте раствор в кастрюлю, доведите до кипения и прокипятите в течение 2-3 мин. После этого пятна легко ототрут-ся.

Букет будет радовать долго. Чтобы цветы в вазе простояли дольше, в 1 л воды добавьте 2 ст. л. столового уксуса. Обновляйте воду ежедневно.

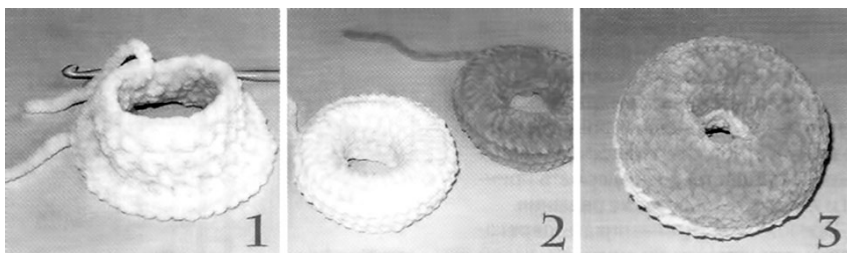


МАСТЕРИЦА



ИГОЛЬНИЦА «ПОНЧИК»

Оригинальная игольница в виде аппетитного пончика украсит корзину рукодельницы.



ИЗДЕЛИЯ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Собираясь мастерить игольницу, включите воображение, ведь она может быть любой формы и размера. Сразу определитесь, какую функцию будет нести это изделие - чисто практическую или декоративную. В последнем случае можно сделать упор на эстетику, забыв про функциональность.

Используйте для изготовления любые материалы, которые попадутся вам под руку - маленькие баночки, обрезки тканей, кружева, крышечки. Пригодится все!

Интересный и удобный вариант - игольница-браслет на запястье или игольница в виде колечка. Такое изделие будет удобно использовать непосредственно во время шитья.

Классические варианты - это игольницы в виде ежика, мышки, кактуса, тыквы. Ну, а если вам нужно смастерить изделие быстро, воспользуйтесь новой губкой для мытья посуды. Ее можно задекорировать, чтобы никто не догадался о ее первоначальном предназначении.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа плюшевая (100 г/120 м), крючок №4,5, маркер, наполнитель, игла для пряжи, игла для бисера, разноцветный бисер, швейные нитки.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Сбн - столбик без накида. Пр - прибавка (2 сбн провязываем в одну петлю).

В.п. - воздушная петля.

1 Создание игольницы начинается с цепочки из 18 в.п. пряжей бежевого или желтого цвета. Это бисквитная часть пончика.

Замкните цепочку с помощью соединительного столбика в первую в.п. и провяжите 1 в.п. подъема. Далее продолжайте вязание по спирали, начало кругового ряда отмечайте маркером или булавкой.

1-й ряд - провяжите сбн в каждую петлю цепочки. Всего 18 сбн. 2-й ряд - 18 сбн. 3-й ряд - провяжите сбн, при этом дважды сделайте прибавку (в 1-ю и 9-ю петлю). Всего 20 сбн. 4-й ряд - провяжите сбн, делая прибавку в каждую петлю предыдущего ряда. Всего 40 сбн. 5-8-й ряды - 40 сбн. Нить закрепите и обрежьте.

2 Свяжите вторую половинку по такой же схеме пряжей другого цвета - розового, коричневого, белого или другого контрастного. Это часть глазури пончика.

Сшейте половинки пончика по кругу обметочным швом с помощью иглы для пряжи пряжей цвета первой половинки. Начните с центрального кругового края, затем продолжите по внешнему круговому краю, оставив небольшое отверстие для набивки.

3 Вложите в игольницу наполнитель, равномерно распределяя его внутри. Набивка должна быть достаточно плотной. Зашейте оставленный ранее участок. Пряжей этого же цвета вышейте на «глазури» игольницы стежки в произвольном порядке, имитируя кондитерскую посыпку. На верхней части игольницы швейными нитками и иглой для бисера пришейте разноцветный бисер в любом порядке и количестве. Игольница готова!

Пригодится

Как создать цветочный запах в доме

В герметично закрывающуюся банку уложите слой цветочных лепестков - лилий, роз или других растений, посыпьте сверху мелкой солью. Затем повторите слой лепестков и слой соли. Так заполните банку доверху, влейте 3-4 ст. ложки спирта или водки. Каждый раз, когда нужно, чтобы в комнате был приятный запах, открывайте банку на несколько минут.

Настойка от комаров и клещей

Подходит она и для животных, и для человека. Залейте 20-30 штук высушенных бутонов гвоздики (пряности) 50 мл водки. Плотно закройте и оставьте в темном месте на 10 суток. Готовую настойку наносят на открытые участки тела и даже на одежду, можно распылять с помощью пульверизатора. У нее приятный аромат гвоздики, который совершенно не выносят комары и клещи.

ШОКОЛАД БЕЗ КАКАО

Как проверить, качественный шоколад или нет.

- * Откройте упаковку и внимательно осмотрите поверхность плитки. Если шоколадка глянцевая и отбрасывает блики, значит, она некачественная.
- * Отломите кусочек шоколада и прислушайтесь к звуку. Если он звонкий и громкий, значит, плитка натуральная. Подделка издаст тихий звук или его вообще практически не слышно.
- * Посмотрите на слом. Натуральный шоколад будет матовым.
- * Зажмите ломтик шоколада в ладони. Натуральный должен начать таять в течение 6 секунд. Если попробовать согнуть настоящий шоколад, он должен таять и ломаться. Если в плитке есть растительные жиры, она будет похожа на пластилин.
- * Положите кусочек шоколада в молоко. Продукт будет держаться на плаву в том случае, если в его составе содержится много сухих веществ. Это говорит о низком качестве шоколада. Натуральный кусочек шоколада обязательно утонет.
- * Если заморозить шоколадку, через 2 часа на качественной должны появиться белые пятна.



ПОЧЕМУ ЕДА В МУЛЬТИВАРКЕ ПОЛУЧАЕТСЯ НЕВКУСНОЙ?

Казалось бы, что сложного в использовании мультиварки: положили в чашу нужные продукты, выбрали режим и нажали кнопку «пуск». Что же тогда может испортить блюдо?

- 1. Избыток продуктов.** Даже если много ингредиентов, следите за тем, чтобы общая масса не заполняла чашу мультиварки целиком. Рекомендуется использовать половину или треть пространства. Особенно важно дать место мясным блюдам, иначе мясо не будет выделять сок, плохо проварится и останется жестким. Чтобы смягчить его, соль добавляйте в середине приготовления.
- 2. Неправильный режим.** Если у вашей модели всего два режима мощности - максимальный и минимальный, для жирных блюд используйте максимальный режим, чтобы добиться нежности. Для постных - минимальный, чтобы не пересушить, особенно если готовите крупы. В гречку добавляйте побольше масла, в рис - воды.
- 3. Открытая крышка.** Готовя пищу в сковороде или кастрюле, мы постоянно открываем крышку и помещаем, чтобы не пригорело. Мульт-

тиварка не требует такого внимания. Частое открывание ведет к нестабильной температуре внутри, поэтому еда может готовиться дольше и неравномерно.

- 4. Добавляйте приправу вовремя.** Специи и приправы нужно вводить за пять минут до готовности. Если сделать это раньше, высокая температура лишит их пользы и эфирных масел. Блюдо будет со вкусом горечи и пересоленным.

- 5. Про силиконовый уплотнитель.** Со временем в мультиварке могут появиться неприятные запахи, которые передаются еде, из-за уплотнителя, который расположен на крышке. Он сделан из силикона - очень пористого материала, который быстро впитывает запахи. Резинку надо тщательно промывать после каждого приготовления пищи содой или слабо разведенным уксусом. И прежде чем вставлять обратно, хорошо просушить.



СТРИЖКИ ДЛЯ ТОНКИХ ВОЛОС

У вас от природы тонкие волосы? Не спешите ставить крест на красивых стрижках и прическах. Есть варианты, будто созданные для таких случаев!

Тонкие волосы имеют свои особенности. Они часто ломаются и секутся, плохо держат объем и укладку, а после мытья слишком пушатся. Это ваш случай? Выберите стрижку, которая сделает акцент на достоинствах, замаскировав недостатки.

Универсальные варианты

1. Каре. Больше всего тонким и редким волосам подходит длина до плеч. Такая стрижка не утяжеляет волосы: укладка смотрится воздушно.

2. Каскад. За счет разной длины волос создается эффект объема. Каскад может быть выполнен как на длинные волосы, так и на короткие.

3. Многослойные стрижки. Акцент в этом случае делается на макушке, где сохраняется основная часть объема. Ниспадающие волосы могут выглядеть тонкими, однако это не портит общий вид. Челка в данном случае смотрится как продолжение общей шапки волос.

4. Пикси. Короткая озорная стрижка полностью избавляет от ощущения тонких и редких волос. Стоит попробовать вариант с челкой: она может быть удлиненной или ассиметричной.

Для идеального результата

Чтобы тонкие волосы выглядели хорошо и держали объем, помните о следующих правилах.

* Чем длиннее волосы, тем более очевидными будут их недостатки. Таким образом, слишком тонкие и редкие волосы желательно состричь или убрать в прическу, чтобы замаскировать недостающий объем.

* Тонкие волосы плохо держат укладку, поэтому, выбирая стрижку, учитывайте этот нюанс. Например, если вы предпочтете стрижку пикси, то весьма упростите себе жизнь. Ее легко укладывать, особенно если в арсенале имеются специальные средства - муссы, лаки, гели.

* Тонким волосам нужен объем. Его можно создать как с помощью стрижки, так

и с помощью аккуратного начеса. Делайте его бережно: тонкие волосы легко пушаются.

* Дополнительный объем может придать завивка. Сделайте себе упругие локоны - и эффект густых волос готов. Хорошая новость: тонкие волосы за счет своей невесомости отлично завиваются.

Дело в цвете?

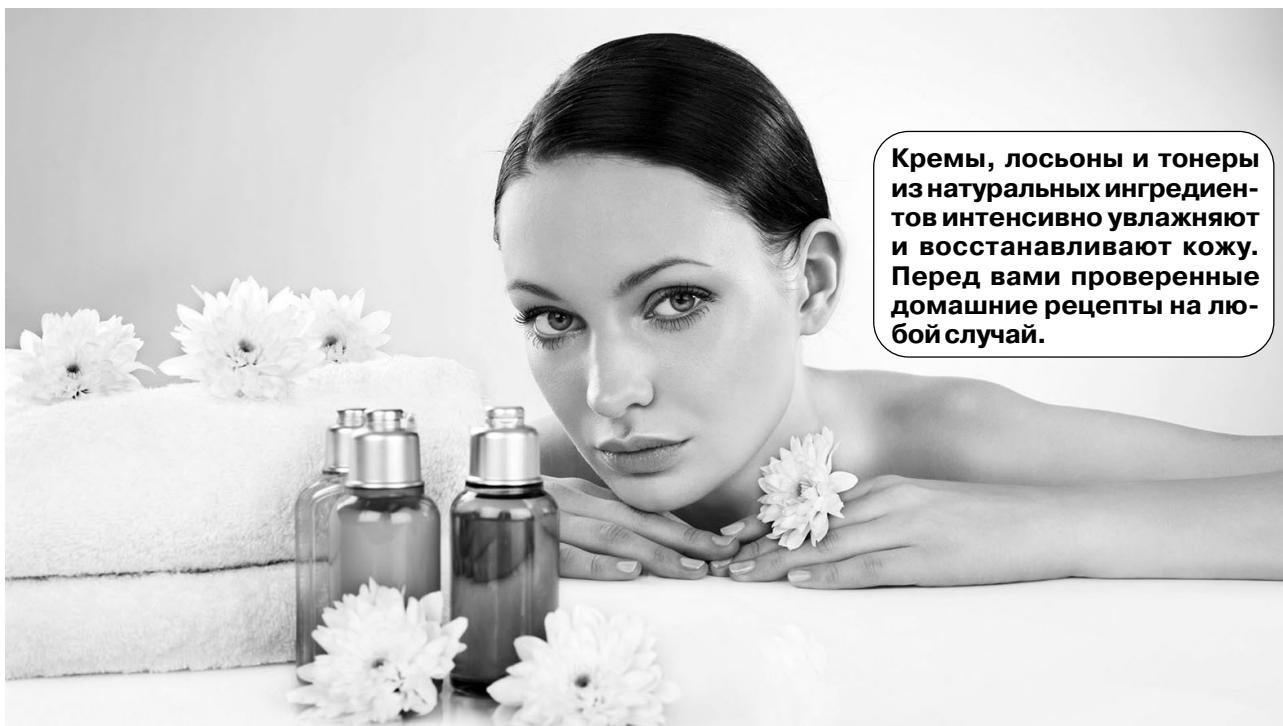
Помимо укладки, стоит также задуматься о цвете волос. Если он подобран неверно, даже удачная стрижка не спасет ситуацию.

Откажитесь от однотонного окрашивания. Оно кажется плоским, полностью лишенным объема. Черный цвет и вовсе под запретом: у корней такие волосы быстро отрастают, и в целом прическа смотрится небрежно. Совсем другой эффект можно создать, используя одновременно несколько оттенков.

В последнее время популярны такие техники окрашивания, как шатуш, балаяж, air touch. Все они предлагают прореживание основного цвета контрастным или чуть более светлым/темным. В результате создается дополнительный объем и густота. Удобство заключается в том, что обновлять такое окрашивание нужно гораздо реже, чем однотонное. Оно сходит постепенно и смотрится очень аккуратно.

✓ Во время стрижки просите не филировать вам пряди. Эта процедура заключается в прореживании густоты и делает волосы визуально еще более тонкими.





Кремы, лосьоны и тонеры из натуральных ингредиентов интенсивно увлажняют и восстанавливают кожу. Перед вами проверенные домашние рецепты на любой случай.

ЛЕТНИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ С НАТУРАЛЬНОЙ КОСМЕТИКОЙ!

Если вас беспокоят высыпания, отечность, шелушения, возможно, пора пересмотреть свой ежедневный уход. Летом эпидермис нуждается в более легких текстурах, которые не забивают поры и не вызывают проблем с кожей. Стоит обратить внимание на травы, эфирные масла и другие базовые натуральные компоненты.

ШАГ 1. ОЧИЩЕНИЕ

отвар ромашки и гидропат розы

Косметологи сходятся во мнении: водопроводная вода (особенно горячая) агрессивно воздействует на кожу лица. Она сушит дерму, вызывая шелушения. Недостаток влаги также ведет к образованию мелких морщин и высыпаний. Сделайте выбор в пользу отваров трав. Ополаскивайте ими лицо ежедневно утром и вечером, затем используйте привычный уход.

*** 2 ст. л. цветков или 2 пакетика ромашки аптечной залейте 2 стаканами воды и поставьте на средний огонь. Доведите до кипения и снимите с огня. Оставьте на час. Процедите через марлю и перелейте в чистую емкость.**

Ромашковый отвар нейтрализует повышенную чувствительность кожи, успокаивает дерму, заживляет повреждения. Вместо него можно использовать гидропат розы или лаванды (продаются в косметических магазинах). Гидролаты мягко очищают кожу. Приятный бонус - цветочный аромат, который сохраняется надолго.

Шаг 2. ТОНИЗИРОВАНИЕ

кубики льда, огуречный лосьон

Для утреннего тонизирования подойдут кубики льда с различными добавками. Они подойдут для ухода за кожей лица, шеи и зоны декольте. Легкий массаж позволит активизировать дерму, снимет отеки и выровняет тон.

*** Выдавите из листьев алоэ сок - 1/2 ч. л. Соедините с водой в пропорции 5:1. По желанию добавьте свежую мяту. Разлейте состав по формочкам для льда и заморозьте.**

Если у вас комбинированная или проблемная кожа, используйте домашний огуречный тоник. Он обладает увлажняющим, освежающим и матирующим эффектом. При регулярном использовании снижает количество покраснений.

*** Выжмите сок огурца. Допустимо оставить немного мякоти (1 ч. л.). Разведите его 1 стаканом теплой воды, добавьте 1 ч. л. лимонного сока. Оставьте в темном месте на сутки. Храните в холодильнике 7 дней.**

ШАГ 3. УВЛАЖНЕНИЕ

крем с эфирными маслами

Альтернатива дорогостоящим средствам - домашний крем на основе натуральных масел. Он может заменить основу под легкий макияж. Состав питает и увлажняет сухую кожу, разглаживает - зрелую и увядающую, насыщает витаминами и минералами - комбинированную и жирную.

*** На водяной бане растопите 1 ст. л.**

кокосового масла. Добавьте к нему 2 ст. л. оливкового или любого другого косточкового масла. Натрите пчелиный воск на мелкой терке (должна получиться 1 ч. л.) и добавьте в состав. Когда воск растопится, добавьте в крем 5 капель эфирного масла. Готовое средство перелейте в баночку и храните в холодильнике 14 дней.

Для жирной кожи подойдут эфирные масла гвоздики, грейпфрута, иланг-иланга, кедра, чайного дерева, сандала. Для сухой - масла апельсина, герани, жасмина, розы, шалфея. Для нормальной - бергамот, Melissa, мята, лаванда, нероли. Если кожа требует усиленного увлажнения, сделайте ставку на масла ладана, ромашки, можжевельника.

ШАГ 4. ПИТАНИЕ

фруктовые и ягодные маски

1-2 раза в неделю желательно наносить питательные маски с натуральными компонентами. Высокая концентрация активных веществ в них способствует насыщению кожи витаминами, повышению тонуса, сокращению количества шелушений. Рекомендуется обратить внимание на составы с авокадо.

*** 1/2 авокадо очистите и разомните вилкой. Добавьте 1 яичный белок и 1 ч. л. сока лимона, 3 капли эфирного масла апельсина. Перемешайте до однородности. Нанесите маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз, на 20 минут. Смойте теплой водой.**

ФРУКТОВЫЕ ДЕСЕРТЫ



ФАРШИРОВАННАЯ ДЫНЬКА

Понадобится: дыня - 1 шт., киви - 1 шт., банан - 1 шт., виноград без косточек - 10 ягод, ежевика - 50 г, красная смородина - 50 г, лимонный сок - 1 ст. л., зерна граната, листья мяты - для украшения. Для заправки: жидкий мед - 1 ч. л., йогурт с фруктовым наполнителем - 100 мл, лимонный сок - 0,5 ч. л., лед - 2 кубика.

Дыню вымойте, разрежьте пополам. Удалите семена. Мякоть выньте ложкой для мороженого, чтобы получились шарики. Киви очистите и нарежьте дольками. Банан очистите и нарежьте кружочками. Ежевику, смородину и виноград вымойте, обсушите при помощи бумажного полотенца.

Сложите все ингредиенты в дынную «чашу», сбрызните лимонным соком. Посыпьте зернами граната, украсьте листьями мяты.

Отдельно подайте заправку. Лед соедините с лимонным соком, йогуртом и жидким медом. По желанию взбейте блендером.

ДЕСЕРТ «НЕЖНОСТЬ»

Понадобится: персики - 2 шт., клубника - 5 шт., яблоко - 1 шт., грецкие орехи - 2 шт., лимонный сок - 1 ст. л., сметана (20%) - 2 ст. л., творог - 100 г, сахарная пудра - 1 ч. л., ванилин - 1 пакетик, мята для украшения.

У персиков удалите косточку, нарежьте кубиками. У клубники удалите хвостики, ягоды измельчите. Яблоко очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Все перемешайте, сбрызните лимонным соком.

Орехи очистите, измельчите скалкой и подсушите на сухой сковороде или в духовке 5 мин.

Соедините сметану, творог, ванилин и сахарную пудру. Взбейте блендером до кремообразной консистенции.

В стаканы выложите немного крема, затем - фрукты с ягодами, полейте кремом. Посыпьте орехами и украсьте листьями мяты. Подавайте к столу.



С АНАНАСОМ И СЕМЕЧКАМИ

Понадобится: клубника - 5 шт., малина - 7 шт., черника - 50 г, ананас - 80 г, виноград без косточек - 5 ягод, сахарная пудра - 1 ч. л., лимонный сок - 1 ч. л., тыквенные семена - 1 ч. л., сушеные ягоды годжи - 1 ч. л., семена подсолнечника - 1 ч. л., сметана (или йогурт без добавок) - 3 ст. л.

Семена тыквы и подсолнечника очистите и подсушите. У клубники удалите хвостики, ягоды нарежьте четвертинками. Малину и чернику вымойте, обсушите. Ананас очистите, нарежьте кубиками. Виноград разрежьте пополам. Все ингредиенты, перемешайте. Соедините лимонный сок и сахарную пудру, сбрызните фрукты и ягоды. Полейте сметаной или йогуртом.

Посыпьте десерт тыквенными семенами, ягодами годжи и семенами подсолнечника.

СМУЗИ «СВЕТОФОР»

Понадобится: черная смородина - 100 г, черника - 50 г, апельсин - 1 шт., мандарин - 1 шт., киви - 2 шт., яблоко - 1 шт., сахарная пудра - 3 ст. л., картофельный крахмал - 1 ч. л., ванилин - 1 пакетик, мята, свежие ягоды для украшения.

Черную смородину и чернику пропустите через мясорубку. Мандарин и апельсин очистите, удалите косточки. Измельчите в блендере. Киви и яблоко пропустите через мясорубку!

Соедините ванилин, сахарную пудру и крахмал. Перемешайте, оставьте на 10 мин. Добавьте эту смесь в массу из киви и яблока, в апельсиново-мандариновую массу и в ягодную!

На дно стаканов сначала выложите массу из киви и яблока. Затем, по лезвию ножа - апельсиново-мандариновую, после нее - ягодную. Уберите в морозилку на 10 мин.

Этот десерт можно приготовить в виде желе. В таком случае уберите из рецепта крахмал, а в каждую, подготовленную часть ингредиентов влейте распущенный желатин.



СБРЫЗНИТЕ ФРУКТЫ ЛИМОННЫМ СОКОМ

Чтобы фрукты и ягоды не потемнели и не потекли, сбрызните их лимонным соком. Этот сок можно добавлять и в заправки. А еще все фруктовые десерты сочетаются с любыми орешками и семечками - их нужно слегка подсушить, чтобы они сохранили хруст и плотную текстуру.

СЛИВОЧНЫЙ КРЕМ-СУП ИЗ КАБАЧКОВ

3 кабачка, луковица, картофелина, 2 зубчика чеснока, сливочное масло, 1/2 стакана сливок, овощной бульон, тимьян, соль, перец.

Кабачки, лук и картофель нарежьте крупно, чеснок - дольками. Растопите в кастрюле 1 ст. ложку сливочного масла, добавьте овощи и тушите 5 минут. Влейте 4 стакана бульона, добавьте тимьян и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 15-20 минут. Немного остудите и с помощью блендера перебейте овощи до однородности. Затем влейте сливки, посолите, поперчите по вкусу и прогрейте суп на слабом огне.

ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ В ДУХОВКЕ

Цветная капуста (некрупная), луковица, морковь, болгарский перец, помидор, 2 голени индейки, чеснок и чесночный порошок, петрушка, соль, перец.

Лук, перец и помидор нарежьте кубиками, морковь натрите, капусту разделите на соцветия. Срежьте мясо с голени, нарежьте кубиками. Чеснок (3 зубчика) нарежьте пластинками, петрушку измельчите. Соедините все овощи, добавьте соль, перец, чесночный порошок, влейте 3 ст. ложки растительного масла. Выложите в форму мясо индейки и овощи. Накройте фольгой и запекайте при 190 градусах. За несколько минут до готовности снимите фольгу и дайте блюду подрумяниться.

Оладьи с ветчиной и сыром

200 г сметаны 10-15%, 150 г муки, яйцо, 100 г ветчины, 50 г полутвердого сыра, по 1/2 чайн. ложки сахара и разрыхлителя, по 1/4 чайн. ложки соли и соды, растительное масло для жарки.

Смешайте сметану комнатной температуры с яйцом, сахаром и солью. Всыпьте соду и разрыхлитель, перемешайте. Добавьте муку. Размешайте тесто, чтобы не было комочков. Для начинки нарежьте ломтиками ветчину и сыр. Разогрейте масло на сковороде. Наливайте тесто столовой ложкой, в центр оладий кладите по ломтику ветчины и сыра. Сверху залейте небольшим количеством теста, чтобы закрылась начинка. Жарьте с двух сторон по 3-4 минуты.



КАКОЕ ЛЕТО БЕЗ ЛИМОНАДА?

В жару нет ничего желаннее и полезнее стаканчика лимонада, приготовленного своими руками.

С базиликом и огурцом

1,5 л охлажденной газированной воды, огурец, небольшой лимон, 5 ст. ложек коричневого сахара, 1/2 стакана горячей кипяченой воды, пучок зеленого базилика, лед для подачи.

Огурец и лимон нарежьте тонкими кружочками. Листья базилика оторвите от стеблей. Приготовьте сироп: всыпьте сахар в горячую воду и мешайте до полного его растворения. В кувшин выложите лимон и слегка помните толкушкой. Добавьте базилик с огурцом и снова помните. Влейте сироп, газированную воду и перемешайте. В высокие стаканы выложите лед, налейте лимонад, украсьте половинкой дольки лимона и листиком базилика.

Тархун

Пучок свежего тархуна (эстрагона), 3 лайма, лимон, 8 чайн. ложек сахара, 1,5 л газированной воды.

Тархун вымойте, обсушите и измельчите в блендере с половиной сахара. Пару веточек оставьте для украшения. Лимон и лайм порежьте тонкими кружочками и посыпьте оставшимся сахаром. Все смешайте, добавьте газировку и поставьте в холодильник на час. Затем процедите и подавайте в кувшине, положив веточки тархуна и лед.

Малиновый с мятой

250 г малины, лимон, 100 г сахара, 2 веточки мяты, лед, 0,8-1,2 л газированной воды.

Поместите малину в чашу блендера. Влейте сок лимона и взбивайте 30-40 секунд до получения однородного пюре. Всыпьте сахар и взбивайте еще 1 минуту для того, чтобы сахар растворился. Получившуюся смесь перелейте в кувшин. Добавьте лед, листья мяты. Мятку предварительно прихлопните 2-3 раза ладонью, чтобы листья раскрыли свой аромат. Влейте в кувшин охлажденную воду.

Классический с лимонным соком
350 г сахара, 2 л холодной газированной воды, 350 мл свежевыжатого лимонного сока, немного мяты для подачи.

Сахар всыпьте в сотейник, налейте стакан газированной воды и, постоянно помешивая, уваривайте сироп до полного растворения сахара. Затем полностью остудите и смешайте с оставшейся водой и лимонным соком. Подавайте в кувшине, добавив лед и мяту.



ЧЕМ ПОДКОРМИТЬ ЦВЕТНИК ЛЕТОМ

В июле цветники становятся похожи на яркие ковры сказочной красоты. Но только при условии, что растениям достаточно солнца, влаги и питательных веществ.

На цветение растения тратят большое количество питательных элементов. Поэтому в июле, когда они достигают пика цветения, им необходимо полноценное меню.

Азот: за и против

Азотные подкормки традиционно используют в начале вегетации. В период цветения их избыток может привести к тому, что растение начнет наращивать зеленую массу, «забыв» о цветках. Однако полностью игнорировать азотсодержащие подкормки нельзя. Во-первых, есть растения, которым нужен азот даже в середине лета - например, розам. Во-вторых, он влияет на сроки цветения, так что не стоит про него забывать. А чтобы растения не жировали, используйте биопрепараты, содержащие живые азотфиксирующие бактерии. В этом случае избытка не должно быть.

При явном дефиците азота (пожелтении молодых листьев, слабом росте, усыхании и отмирании старых листьев) растениям потребуется полноценная азотная подкормка, даже если на календаре середина лета. Для быстрого эффекта лучше использовать

минеральное удобрение, но подойдет и настой коровяка или травяной настои.

Дуэт калия и фосфора

Отличной подкормкой в июле будет фосфорно-калийное удобрение. Оно продлевает период цветения, стимулирует развитие корневой системы и повышает иммунитет растения. Минеральная добавка (сернокислый калий и суперфосфат, монофосфат калия и пр.) в этом случае срабатывает отлично. Но если вы принципиально используете только натуральные средства, подойдут древесная зола, костная мука или биопрепараты. Не забывайте, что все подкормки вносят во влажную почву.

Самое простое - засыпать золу в прикорневую зону после полива и прорыхлить почву. Еще один способ - полить землю готовым зольным настоем. 1 стакан золы залейте 1 л кипятка, дайте остыть, а потом разбавьте 10 л воды и полейте цветы.

Растянуть удовольствие

Цветы можно подкормить «в долгую». Для этого необходимо сделать по краю

приствольного круга несколько углублений и аккуратно засыпать в них подкормку. Корни потянутся за удобрением и будут гораздо лучше развиваться. Питательная смесь при таком внесении будет расходоваться медленнее, то есть питание окажется пролонгированным.

Можно также использовать удобрения продолжительного действия, которые выпускаются в виде палочек и пирамидок. Они растворяются и насыщают почву питательными веществами в течение нескольких недель.

Под особым контролем

Особенно важна июльская подкормка тем растениям, которые начинают закладывать почки. К ним относятся, например, лилейники и пионы. Чтобы подкормить их, можно внести питательную смесь в ближайшую бороздку или приготовить раствор и полить под корень.

Подкормки в июле необходимы растениям с длительным периодом цветения (петуниям), прожорливым цветам с большой вегетативной массой (георгинам) и любым растениям, перенесшим обрезку. Только не переусердствуйте! Можно внести слишком много удобрений и тем самым «сжечь» растения. Лучше делать все постепенно и отслеживать реакцию жителей цветника.

Собираетесь в отпуск? Не забудьте перед отъездом прополоть цветник, подкормить растения удобрениями пролонгированного действия и замульчировать их подвяленной травой, чтобы в почве дольше сохранялась влага.

Презент	Представитель Освещает сцену	Артиллерист				Горная смола	Монгол. парламент	Нолокол язык	Лепард										
			Проф. наездник	Фигурки из бумаги		Речная рыба				Корал. остров				Живущий рядом					
Точило	Лицемер						Пере- плетная ткань	Темп в музыке	Ремень	Арбит- раж									
			Собра- ние вин	Раска- тистый звук		Швейц. курорт	Женский убор				Письмо иннов			Парад...					
Певец Леонид...	Продукт труда			Азиат. грузчик					Устрои- ство быта	Словац. писатель									
		Сплав № Отдел. материал						Аз. бу- ки...					"Цирк", актриса		Муз. интер- вал				
Морской рак	Плод пальмы	Стор. треугольника		Сорт овчины		Вирус бактерий				Игра на лошадях	Опора моста								
Родина гандбола	Нем. химик			Султанат Новелла Цвейга				Пирожок с мясом											
			Наколка			Актриса Ким...	Город Санта...	Жаман- бер		Певца Нортни...			"...дза- дза"						
Лесная курица	Хоромы			Респуб. в РФ				Соора											
			Япон- ская цитра			Горы в Юж. Америке				Город Тель...									
Брокер	Внутри кисета			Ведущая ...Ганич				Персо- наж "Ра- мажны"											

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №30

**СКАНВОРД
НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД
НА СТР. 23**

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Фрау. Галс. Амбре. Осло. Окрол. Кед. Молва. Ген. Днестр. Ватин. Коко. Собака. Арпеджо. Корж. Ракурс. Скалка. Казак. Небо. Сапа. Сахар. Байт. Пора. Токай. Трон. Рой. Солод. Она. Поло. Иисус. Ноготок. Арт.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Жмурки. ЦСКА. Порог. Раскладка. Прокол. Лев. Норка. Район. Угода. Полк. Хай. Сверка. Сиг. Па. Джаз. Лет. Сорок. Родство. Дик. Тек. Абак. Набат. Регата. Утеха. Роса. Икар. Байконур. Солони-на. Спорт. Наст.

**СКАНВОРД
НА СТР. 41**

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

Аллу ТИТВЕНИДЗЕ Поздравляем с Днем Рождения!

Прочь невзгоды, прочь ненастья
Пожелаем тебе счастья,
Много счастья и здоровья,
Но, а как же быть с любовью!



Твои друзья - эрудиты

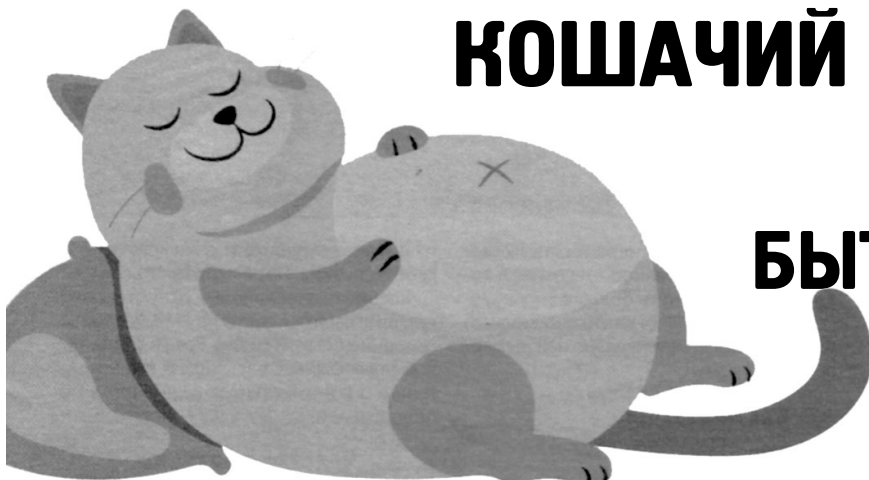
СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА ISSN 1987-6009

**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.**



КОШАЧИЙ ЖИВОТИК ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ НЕЖНЕЕ?

Почему у кошки висит живот? Нужно ли сажать ее на диету? Зачем животное подставляет хозяину животик?

А где пупок?

Есть ли у кошек пупок? Конечно! Это живородящие существа, а значит, котят развиваются в матке в плодном пузыре, который крепится к ней пуповиной. Через пуповину малыши получают питательные вещества от мамы-кошки, а после рождения она перерезается. На месте ее крепления и находится пупок.

Проще всего обнаружить пупок на теле сфинкса, поскольку у этой породы нет шерсти. В середине живота находится небольшое пятнышко, более светлое, чем остальной покров кожи.

Иногда возникают проблемы, связанные с кошачьим пупком. Например, пупочная грыжа, покраснение и отек пупка, пупочная инфекция. Как правило, в двух последних случаях болезнь сопровождается повышением температуры, болью в области пупка и отеком. Если вы заметили, что у кошки странное поведение, она плохо себя чувствует и отказывается от еды, срочно обратитесь к ветеринару.

✓ **Если живот кошки увеличился за последние дни, она игнорирует лоток - немедленно обратитесь к ветеринару. Не исключена острая задержка мочи или закупорка протока кишечника!**

В отличие от людей, кошки не переживают из-за неидеальной фигуры. Вспомните известные шутки из социальных сетей: «Хорошего кота должно быть много», «Чем толще котик, тем он милее» и т.п. Но в некоторых случаях хозяевам все же стоит взять любимца на контроль.

Что за мешочек такой?

У обвисшего кошачьего животика есть научное название - примордиальный мешок. Он есть даже у диких кошек: это небольшая складка по всей длине живота, которая болтается при ходьбе. У кого-то мешок более выраженный, у кого-то - менее заметный. У ряда пород обвисший животик считается нормой.

Пиксибоб. Многие считают, что порода представляет собой смесь дикой рыси и домашней кошки. На самом деле это не так. Пиксибоб - домашняя кошка с коротким хвостом и ярко выраженным примордиальным мешком, вне зависимости от питания.

Египетская мау. Произошла от дикой африканской кошки. Клеопатра в мире кошачьих. Грაციозное животное любит проводить время в одиночестве. У породы есть склонность к ожирению.

Бенгальская кошка. Помесь азиатского леопарда и домашней кошки. Активный, игривый и общительный питомец с умопомрачительным пятнистым окрасом. Зачем кошкам примордиальный мешок? Ученые считают, что он выполняет защитную функцию. Дворовые кошки нередко бьют друг друга лапами в живот, а мешок защищает внутренние органы от повреждений.

Кроме того, он дает возможность животным растягиваться во время прыжков и быстро бегать. Обвисшая кожа по всему телу помогает кошкам быть более гибкими и изворотливыми. Ну и, конечно, обвисшая кожа на животе позволяет растягиваться желудку и кишечнику, если питомец поужинал слишком плотно.

А вдруг это ожирение?

Отличить примордиальный мешок от ожирения просто.

Во-первых, мешок находится внизу живота, т.е. когда вы смотрите на питомца сверху, то не видите его. Он качается из стороны в сторону лишь при движении. Если же речь идет об ожирении, то живот круглый и не двигается вовсе.

Во-вторых, при ожирении у любимца толстеет не только живот, но и остальные части тела - шея, морда, бока. Кстати, бытует мнение, что примордиальный мешок появляется у животных из-за стерилизации. Это заблуждение! Как правило, операцию проводят в возрасте 6 месяцев, и примерно в это же время формируется обвисший животик. Но эти два факта никак не связаны между собой.

Почему кошка

подставляет животик?

Живот - самая уязвимая часть тела кота. Когда он растягивается на спине, выставляя живот на всеобщее обозрение, можете быть уверены: в этот момент любимец чувствует себя в безопасности и максимально расслаблен. Кошка ложится в такой позе рядом с вами? Поздравляем, она вам доверяет. Также это может быть выражением радости от встречи с человеком и хорошего настроения животного.

Нравится ли кошкам, когда им гладят животик? Здесь все индивидуально. Некоторые породы готовы принимать ласку от хозяина в любом виде, другие же подставляют все части тела, кроме живота. Стоит посягнуть на запретную территорию - и вас тут же укусят или поцарапают. Если ваш питомец ведет себя так, придется научиться уважать его личное пространство.

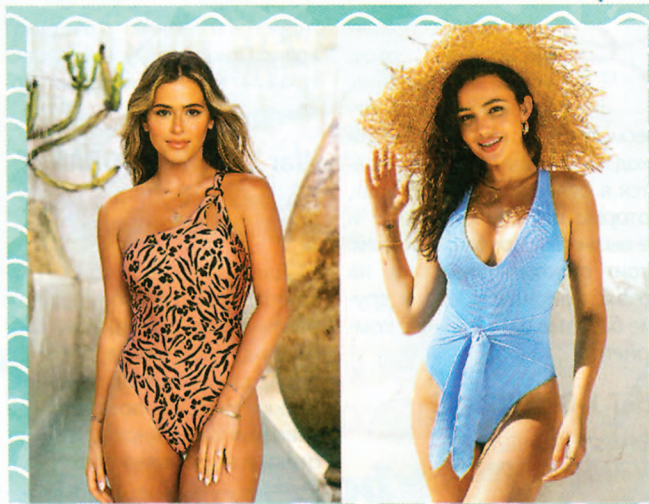


Мешочек на животе у здоровой кошки небольшой



В стиле кроше

Легкая невесомость, изящество и шик - так можно охарактеризовать вещи в стиле кроше. Вязаные топы и платья могут стать не только трендовым дополнением к летнему гардеробу, но и способом занять время, ведь такие вещи при желании можно создать своими руками! В технике кроше вяжут платья, топы, купальники, туники, а также сумки и панамы. Чтобы сделать образ более интересным, надевайте под платье или топ яркий купальник.



Какой купальник выбрать?

Если вы предпочитаете минимализм, присмотритесь к лаконичным бикини, топам с треугольными чашечками, к моделям с тонкими бретельками и к плавкам с высоким разрезом по бедру. Эти купальники подчеркнут фигуру и создадут соблазнительный образ. Поклонницам максимализма придется по душе купальники неоновых расцветок, с броским принтом, сексуальными разрезами, с цепочками и декоративными элементами.

Платья и туники

В сарафане, платье или тунике можно с комфортом прогуляться до пляжа или ближайшего кафе. Добавьте к ним пару аксессуаров - и летний образ готов!

В этом сезоне популярны свободные легкие модели из натуральных материалов, которые приятны в носке. Основные цвета - фуксия, бирюза, сочный лимон. Выбирая узор, остановите внимание на морской полоске, тропическом принте или принте горошек.





САЛАТ С ФУЗИЛЛИ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 4 порции: 100 г пшеничного хлеба, 350 г куриного филе, 1 ч. л. горчицы, 1 желток, 200 г фузилли (макаронных изделий в виде спиралек), 1 маленький кабачок, 4 помидора, 100 г руколы, 2 веточки базилика, 1 красная луковица, 50 мл лимонного сока, 1/2 ч. л. сахара, 6 ст. л. оливкового масла, 100 г феты, соль, молотый черный перец.

С хлеба срезать корку, мякиш замочить в холодной воде. Куриное филе пропустить через мясорубку. Переложить в миску. Сварить фузилли по инструкции на упаковке. Пока они готовятся, кабачки и помидоры вымыть. Кабачки нарезать вдоль тонкими 슬라이сами. Помидоры нарезать дольками. Руколу и базилик вымыть, обсушить. С веточек базилика оборвать листочки. Лук очистить и порубить. Для соуса в лимонном соке растворить сахар и небольшое количество соли. Добавить 4 ст. л. масла и взбить венчиком. Поперчить и перемешать. На оставшемся масле обжарить фрикадельки. Дать немного остыть, соединить с фузилли, кабачками, помидорами и руколой. Полить соусом и перемешать. Посыпать раскрошенной фетой, украсить листочками базилика.



ЧЕЧЕВИЦА С ЖАРеным сыром

На 4 порции: 150 г чечевицы быстрого приготовления, 1 красная луковица, 200 г помидоров черри, 400 г консервированного нута, 200 г сыра для жарки, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. горчицы, щепотка молотого тмина, 3 ст. л. лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. сметаны, 1 ч. л. томатного соуса, 1 ч. л. молотого паприки, соль, перец.

Чечевицу отварить по инструкции на упаковке. Лук очистить и нарезать полукольцами. Помидоры черри вымыть и обсушить. Консервированный нут откинуть на сито. Сыр для жарки нарезать ломтиками. В сковороде нагреть 2 ст. л. масла. Выложить в нее лук и жарить 5 мин на среднем огне. Добавить помидоры черри и готовить 3 мин. В ту же сковороду положить отварную чечевицу. Добавить горчицу, тмин и лимонный сок. Посолить и тушить 2 мин. Снять с огня, соединить с нутом. На оставшемся масле обжарить сыр. Для соуса чеснок очистить и пропустить через пресс. Соединить со сметаной, томатным соусом и паприкой. Посолить и перемешать. Смесь чечевицы и нута распределить по тарелкам. Сверху выложить жареный сыр. Полить соусом.



ПЕРЛОВКА ПО-ВОСТОЧНОМУ

На 4 порции: 125 г перловой крупы, 500 г замороженной цветной капусты, 6 ст. л. оливкового масла, 50 г курати, 60 г миндаля, 2 стебля сельдерея, 2 ст. л. кунжута, щепотка молотого перца чили, сок 1/2 лимона, соль, молотый черный перец.

Перловую крупу замочить на ночь в 500 мл холодной воды. Цветную капусту отварить в подсоленной воде (3 мин после закипания), затем откинуть на дуршлаг. Перемешать капусту с 2 ст. л. оливкового масла и выложить на противень, выстланный пергаментом. Запекать 20 мин при 180 градусах. Курату вымыть и замочить в горячей воде на 10 мин. Перловку откинуть на дуршлаг, промыть и отварить по инструкции на упаковке. Миндаль порубить. Сельдерей вымыть, почистить и нарезать ломтиками. Курату отжать и мелко нарезать. Кунжут измельчить в кофемолке, перемешать с остывшим маслом, перцем чили и лимонным соком. Перловку соединить с капустой, сельдереем, куратой и кунжутной смесью. Посолить и поперчить.



ПЕЧЕНые ОВОЩИ С КОЛБАСКАМИ

На 4 порции: 150 г замороженной бруссельской капусты, 500 г замороженной цветной капусты, 4 ст. л. оливкового масла, 1 веточка розмарина, 2 веточки петрушки, 4 колбаски для жарки, 2 красные луковицы, 2 ст. л. вяленой или свежей клюквы, соль, молотый красный перец.

Бруссельскую и цветную капусту отварить в кипящей подсоленной воде (3 мин). Откинуть на дуршлаг. Когда вода полностью стечет, перемешать оба вида капусты с 2 ст. л. оливкового масла и выложить на противень, выстланный кулинарным пергаментом. Посолить и поперчить по вкусу. Запекать 20 мин при 180 градусах, периодически переворачивая. Розмарин и петрушку вымыть, хорошо обсушить. Обжарить листочки. Колбаски нарезать толстыми вымытыми, хорошо обсушить. Обжарить в миске, соединить с бруссельской и цветной капустой. Разложить по порционным тарелкам, украсить клюквой.

