

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСОЛОНА

№39

сентябрь 2022

цена:

2,5 лари

Необычный

гороскоп

стр.32

Макияж против

возраста

стр. 37

Гимнастика для

крепкого сна

стр.14

Прощай стресс.

Как восстановиться

стр.29

Джордж и Амаль Клуни

“Неравный” брак

стр.20, 21

Агата Муцениеце: стр. 16-17

“Когда говоришь правду, ты неуязвим”

Современные образы в стиле ретро

Тренды прошлого столетия обретают новую популярность. Как вписать их в современные тенденции, чтобы получить интересные и свежие образы?



Элегантный шелковый платок на шее или голове будет хорошо смотреться с любым нарядом в стиле ретро.



От чулок до джинсов

Стиль ретро объединяет в себе период с 1920-х по 1970-е годы. Двадцатые годы подарили нам платья с заниженной талией, туфли с закругленными носами, чулки в сетку. В сороковые стали популярны белые воротнички, манжеты, силуэт с широкими плечами. В пятидесятые вошли в моду платья с пышными юбками и скромным декольте. Шестидесятые запомнились минималистичным кроем и абстрактными принтами. Семидесятые стали эпохой хиппи, подарившей нам джинсы клеш, жакеты мужского кроя.



Звезды носят ретро



Певица **Тейлор Свифт** выбрала для велосипедной прогулки юбку миди с принтом и шифоновую блузку.



Актриса **Лили Коллинз** для выхода в свет надела кокетливое пончо и яркую сумку со змеиным принтом.



Выбор **Ренаты Литвиновой** - приталенное женственное платье с квадратным вырезом.





ДОЧЬ МАДОННЫ ДЕБЮТИРОВАЛА В КАЧЕСТВЕ ПЕВИЦЫ

А еще 25-летняя Лурдес Мария Чикконе-Леон, решившая петь под псевдонимом Lolahol, выпустила свой первый клип!

Дебютная песня девушки называется Lock & Key, и клип на нее уже можно посмотреть на YouTube-канале под названием Chemical x Records. Снята данный клип известная под псевдонимом Eartheater артистка Тринити Вигорски, и, надо заметить, получился он весьма эпатажным – в данном клипе давным-

давно прославившаяся своими эпатажными образами и аналогичным поведением Лурдес поет и танцует на кладбище, а также на пляже и в пригороде Нью-Йорка в полуобнаженном виде! Кстати, и клип, и песня понравились далеко не всем интернет-пользователям – многие сразу же стали сравнивать девушку с ее звездной матерью и подметили, что у нее совершенно не прослеживается той харизмы, которой могла похвастаться в молодости Мадонна!

ТОМ КРУЗ “ОСЕДЛАЛ” САМОЛЕТ, АНОНСИРУЯ ФИЛЬМ “МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА 7”



Голливудский актер Том Круз решил пощекотать нервы поклонникам, а заодно эффектно анонсировать выход новой части фильма “Миссия невыполнима” – прямо с крыла самолета.

После короткого обращения к зрителям к актеру подлетел режиссер Кристофер Маккуорри и два биплана пошли в крутое пике. Удивительно, но

даже в этот момент Круз не вернулся в кресло пилота, а лишь помахал зрителям и блеснул голливудской улыбкой.

Страсть Тома Круза к каскадерству известна давно. Многие трюки к серии шпионских боевиков “Миссия невыполнима” он делал сам, поднимая планку с каждым новым эпизодом, и они становились все более опасными.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

БИБЕР И THE WEEKND ЗАЯВИЛИ О ПРЕКРАЩЕНИИ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Голливуд накрыла волна творческих кризисов. Виной всему - проблемы со здоровьем у звезд, которые уже приобрели массовый характер.

Известный певец The Weeknd прервал свой концерт из-за потери голоса. Сложности появились на первой же песне, и когда музыкант понял, что скрыть это не удастся, просто покинул сцену.

Вслед за ним Джастин Бибер признался, что больше не сможет высту-

пать. Ему поставили тяжелый диагноз - опоясывающий герпес, что спровоцировало поражение лицевого нерва и даже потерю слуха.

Несмотря на это, певец все-таки отправился в тур и даже провел шесть концертов. Впрочем, болезнь взяла верх, и сейчас Бибер намерен взять творческий отпуск, поэтому наслаждаться его песнями в ближайшее время фанаты смогут разве что на музыкальных интернет-площадках.





ПЕНЕЛОПА КРУС ПОЯВИЛАСЬ НА ОБЛОЖКЕ ИСПАНСКОГО VOGUE

Главной героиней сентябрьского номера испанской версии журнала Vogue стала 48-летняя Пенелопа Крус – на обложке звезда позирует в твидовой куртке от Chanel, а также в латексных корсете и мини-шортах от Versace.

Автором съемки стал фэшн-фотограф Нед Роджерс, а над созданием образов Пенелопы на славу потрудились известный британский редактор моды и стилист Табита Симмонс. Есть в журнале и интервью актрисы, в котором Пенелопа признается, что она очень переживает в связи с

предстоящими съемками в фильме Майкла Манна «Феррари» – во главе сюжета стоит жизнь бывшего гонщика и предпринимателя Энцо Феррари, и Пенелопа будет играть роль его жены Лауры! Также актриса отметила, что приоритетной для нее сейчас в любом случае является роль матери (у нее и у ее супруга, актера Хавьера Бардема, подрастают двое детей – дочь Луна и сын Леонардо), и именно материнство стало самым радикальным изменением в ее жизни, ведь оно меняет так, как не способен изменить ни один проект!

ФАНАТЫ ВОСХИТИЛИСЬ ФОТОГРАФИЯМИ ФИГУРЫ ДЕМИ МУР

Голливудская актриса Деми Мур отправилась с семьей на отдых в Грецию, откуда она выложила фотографии в купальнике, сделанные на яхте. Соответствующие снимки появились в соцсетях звезды.

59-летняя Деми Мур опубликовала серию фотографий с отдыха на яхте в Греции. Актриса отправилась в отпуск вместе с семьей. Бывшая жена Брюса Уиллиса продемонстрировала два купальника – черное бикини и белый топ с шортиками.

Фанаты были в восторге от новых снимков знаменитости и написали разные комментарии к

записи: “Потрясающая, как всегда”, “Королева”, “Идеальная”, “Прекрасная женщина”, “Вау! Какие формы”.



ДЖЕННИФЕР ЛОУРЕНС ВЫШЛА В СВЕТ ВПЕРВЫЕ ПОСЛЕ РОДОВ

Дженнифер Лоуренс (“Голодные игры”, “Пассажиры”, “Не смотрите наверх”) впервые после рождения первенца вышла в свет. Актриса посетила премьеру фильма “Красное, белое и вода” со своим участием на кинофестивале в Торонто.

В фильме “Красное, белое и вода” Лилы Нойгебауэр Лоуренс сыграла военнотружущую, которая получила черепно-мозговую травму в Афганистане и по возвращении на ро-

дину пытается вернуться к нормальной жизни.

Напомним, что в феврале этого года Дженнифер Лоуренс родила сына от своего супруга, директора арт-галереи Кука Марони. Мальчика назвали Саем в честь американского художника, скульптора и фотографа Сая Твомбли.

Недавно актриса стала героиней Vogue и в интервью изданию рассказала о своем опыте материнства.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ С ОРГАНИЗМОМ, ЕСЛИ ПОДНИМАТЬ НОГИ ВВЕРХ
НА 20 МИНУТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

Суперпоза – ноги вверх!

Делаем это правильно

Это несложное упражнение избавляет от усталости и улучшает самочувствие, поскольку приводит в порядок кровеносную систему. Но делать его надо правильно.

- ☛ Пудобнее устройтесь возле стены и положите под поясницу подушку или валик.
- ☛ Поднимите ноги и вытяните их вверх вдоль стены. Руки в это время должны находиться вдоль тела и быть полностью расслабленными.
- ☛ Оставайтесь в таком положении 15-20 минут.

Важно! Одежда не должна мешать свободной циркуляции крови. Она должна быть максимально удобной и свободной, без резинок в области талии и щиколоток. Единственное ограничение для этого упражнения - недавняя или застарелая травма ног или спины. Кроме того, новички часто совершают несколько ошибок: устраиваются слишком далеко от стены или прямо вплотную к ней, а еще подкладывают валик под голову. Это ведет к напряжению мышц и нарушает выравнивание позвонков.

Если заниматься не пропуская ни дня, скоро вы почувствуете приятные изменения.

Нормализуется циркуляция крови

Отеки и тяжесть в ногах связаны с нарушениями кровообращения. Их провоцируют сбои в работе сердца и почек, избыточный вес и неправильное питание.

✓ **Отвар шишек.** Залейте 1 ст. ложку измельченных шишек стаканом воды и держите на медленном огне, пока жидкость не уменьшится наполовину. Остудите, процедите и растерите больные суставы, спину.

✓ **Мазь.** К растертым до мелкого порошка шишкам добавьте свиное сало (на 1 ст. ложку несоленого жира - 1 ст. ложка шишек). Мазью растирайте больные суставы, после чего утеплите. Такая мазь поможет при подагре и ревматизме.

✓ **Ванны.** Приготовьте смесь шишек с травой чабреца, лекарственной вербены, листьями грецкого ореха. Каждой травы - по стакану. Сбор за-

Конечно, прежде всего надо знать причину отеков и определиться с лечением. Упражнение может стать отличным приложением к терапии. Ведь подъем ног нормализует циркуляцию крови.

Ноги не будут гудеть

Никто не спорит, что каблучки - это красиво. Однако привычка постоянно носить такую обувь оказывает здоровью плохую услугу: из-за неправильного распределения нагрузки на мышцы женщины часто испытывают боль и тяжесть в ногах. После целого дня, проведенного на каблуках, полезно полежать с поднятыми ногами. Так что, придя домой, снимите обувь, поднимите ноги на стену, расслабьтесь и дайте ногам отдохнуть. Такая поза обеспечивает венозный отток. Еще полезнее после упражнения помассировать ноги и принять контрастный душ.

Улучшится пищеварение

Если полежать, подняв ноги, это улучшит работу кишечника. За счет оттока лишней крови от ног усиливается кровоснабжение внутренних органов и повышается тонус гладких мышц, от которых зависит перистальтика кишечника (волнообразные сокращения мускулатуры, необходимые для перемещения переваренной пищи). Одновременно усиление кровообращения улучшает работу пищева-

Не навреди

Упражнение ноги вверх не стоит делать при высоком артериальном давлении и глаукоме.

ШИШКИ ХМЕЛЯ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

В шишках хмеля содержатся эфирное масло, которое оказывает обезболивающее действие, и уникальная хмелевая кислота, успокаивающая боль.

лейте 3 л крутого кипятка. Через 2 часа процедите. Парьте в этом настое больные ноги.

✓ **Масло.** Измельченные шишки хмеля залейте растительным маслом, чтобы полностью покрыть хмель. Если через 24 часа шишки полностью впитают в себя масло, долейте его еще. Настаивайте 7 дней. Потом процедите и используйте как растирку.

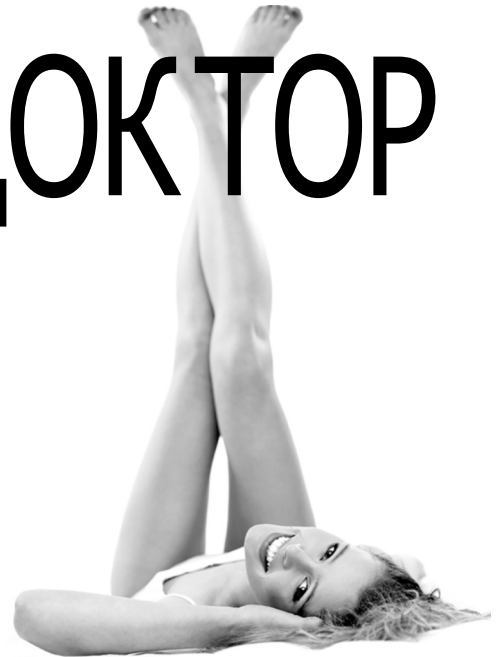
✓ **Настой обезболивающий.**

Смешайте в равных пропорциях шишки хмеля, траву багульника болотного, зверобой, измельченные цветки ромашки. Смесь хорошо разотрите в мелкий порошок. Заваривайте по 2 ст. ложки сбора в термосе 1 л кипятка. Настаивайте ночь, утром процедите. Пейте по 1/2 стакана за полчаса до еды. Курс лечения - 2 месяца.

✓ **Компресс.** Снимает воспаление суставов. Смешайте по

1 ст. ложке травы хмеля (можно с шишками), душицы и багульника. Заварите 1,5 стакана крутого кипятка, дайте закипеть. Затем убавьте огонь до минимального и держите на плите еще 10 минут. Немного остудите, добавьте голубую глину (продается в аптеке) до консистенции густой сметаны. Намажьте смесь на марлю, оберните ею больной сустав, сверху - полиэтилен и утеплите шерстяным платком. Держите компресс час. Процедуры делайте через день. Курс - всего 15 сеансов.

Егор Епифанцев, травник.



варительных желез. Если не лениться и выполнять такое упражнение постоянно, это приведет к более полному усвоению всех полезных питательных веществ, которые поступают в организм с пищей.

Расслабляемся и медитируем

В такой позе человек расслабляется и вдыхает больше кислорода. Кровь начинает лучше циркулировать по сосудам, питая и снабжая все органы полезными веществами. Это, в свою очередь, благотворно сказывается на состоянии нервной системы и позволяет снять мышечное напряжение в области висков, шеи и живота. Сон станет крепким.

Причиной бессонницы часто являются неприятные ощущения в ногах - мурашки, жжение или распирание. Регулярное выполнение упражнения избавляет от этих неприятностей. Более того, благодаря правильному дыханию и улучшению циркуляции крови мозг лучше насыщается кислородом, а значит, сон станет крепче и глубже.

А. Смолов, инструктор по лечебной физкультуре.



По статистике, до 90% жителей планеты хотя бы раз в жизни сталкивались с симптомами гастрита, а 30% страдают хронической формой этого заболевания.

Чем опасен «обычный гастрит»?

Так называемый «офисный» гастрит включает в себя целый комплекс гастроэнтерологических проблем у офисных работников. Причиной является привычка употреблять слишком много кофе, перекусывать фастфудом и пропускать обед, «добирая» калории перед сном.

Для справки

Гастрит - это воспаление слизистой оболочки желудка, сопровождающееся изменениями и атрофией эпителия, а также замещением нормальных клеток фиброзной тканью.

До недавнего времени считалось, что причиной гастрита является исключительно неправильное питание. В этом есть доля истины: переедание, избыток жирной, острой пищи негативно воздействует на слизистую. Но это далеко не единственная разновидность гастрита.

5 видов заболевания

Аутоиммунный гастрит вызван аутоиммунными заболеваниями, когда иммунная система начинает атаковать собственные клетки.

Химический гастрит возникает из-за химического ожога лекарствами, алкоголем или желчными кислотами.

Нейрогенный гастрит появляется в ходе нарушений в работе вегетативной нервной системы. Ухудшается перистальтика, меняется гормональный фон, снижается выработка ферментов - все это в конечном счете приводит к проблемам с ЖКТ. Кроме того, длительный стресс истощает иммунную систему и делает организм уязвимым - например, перед бактериальными инфекциями.

Бактериальный гастрит вызывает бактерия *Helicobacter pylori*. В минимальных количествах она присутствует в здоровой микрофлоре, но в случае хронического гастрита бактерия размножается и, выделяя особый фермент, истончает стенки желудка.

Острый или хронический?

Хронический гастрит можно отследить по ноющим болям в районе эпигастрия после или во время еды, из-за чего аппетит часто пропадает. Появляются изжога, отрыжка кислым или горьким, неприятный привкус во рту, расстройство стула, метеоризм. При бактериальном гастрите возможна потеря веса, ощущение быстрого заполнения желудка во время еды.

Острый гастрит игнорировать невозможно. Он сопровождается сильной тошнотой, рвотой, болями в районе желудка. «Отлежаться» здесь не получится, так как без оказания первой помощи может открыться внутреннее кровотечение, развиться отравление. Необходимо сразу вызывать скорую.

Проведение диагностики

Диагностика гастрита начинается с осмотра и опроса врача. Он собирает необходимые данные, ставит предварительный диагноз и направляет на анализы - общий и биохимический анализы крови, анализ кала на скрытую кровь и *Helicobacter pylori*.

Основным методом диагностики считается ФГДС. В желудок пациента через горло вводят специальный зонд с камерой и осматривают желудок и двенадцатиперстную кишку на наличие воспалений.

Можно обойтись без ФГДС?

Если есть противопоказания к проведению ФГДС, врач назначает рентген: перед процедурой на пустой желудок необходимо проглотить контрастное вещество, которое поможет проявить на снимке опухоли, язвы, признаки гастрита.

Реже используется УЗИ, так как оно позволяет выявить лишь крупные новообразования, но не дает информации о состоянии слизистой. Также в большинстве случаев необходимо сдать анализ на наличие *Helicobacter pylori*. Считается, что именно на бактериальный вид гастрита приходится до 80% всех случаев заболевания.

Параллельно может проводиться забор тканей слизистой желудка и желудочного сока, чтобы определить кислотность. В норме в желудке здорового человека кислотность находится в пределах 1,6-2 pH. Гастрит может сопровождаться как пониженной, так и повышенной кислотностью.

✓ В некоторых случаях проводится ЭГДС, когда добавляется исследование пищевода, и ФГС, при котором «смотрят» только желудок.

Как лечить?

Врач назначает лечение в зависимости от причин гастрита и состояния больного. Если недуг имеет бактериальную природу, необходимы антибиотики. Если кислотность повышена - антацидные препараты. Также пациентам с диагнозом гастрит необходимо иметь в аптечке гастропротекторы, защищающие слизистую от разрушения.

Но главным «лекарством» становится специальная диета. Если ее не соблюдать, таблетки принесут лишь временное облегчение, а в долгосрочной перспективе болезнь будет прогрессировать.

Питание во многом зависит от секреции. Если она повышена, под запретом оказываются мясные бульоны, грибы, жареная и жирная пища, чай и кофе, специи, соленья. Основу питания в этом случае составляют нежирное отварное мясо и рыба, овощные блюда, не кислые фрукты, молочные продукты.

При пониженной секреции необходимо снижать жирность рациона, запрещена острая и жареная пища. Так как снижение кислотности влечет за собой нарушение всасывания микроэлементов, возможно, потребуются дополнительный прием витаминов группы В или других нутриентов.

ВИТАМИННАЯ БОМБА СЕЗОН АРБУЗОВ И ДЫНЬ

Не отказывайте себе в удовольствии наслаждаться вкусом арбузов и дынь в сентябре. Эти продукты улучшат состояние кожи, повысят иммунитет и восполнят дефицит многих витаминов.

Плоды бахчевых культур на 80% состоят из воды. А значит, и дыня, и арбуз не добавят вам лишних килограммов при разумном употреблении. Кроме того, в них содержится большое количество витаминов (А, С, РР и группы В) и микроэлементов.

Арбуз: стройная фигура и чистая кожа

Калорийность арбуза низка - всего 30 ккал на 100 г (примерно столько же калорий содержит обезжиренный кефир). Однако мякотью алой ягоды легко утолить голод за счет высокого содержания в ней воды и пищевых волокон - именно они и создают ощущение сытости. Один разгрузочный день в неделю на арбузах позволит за месяц похудеть на 2-4 кг.

Ликопин в составе способен снижать уровень «плохого» холестерина и уменьшать толщину стенок сосудов. Это эффективная профилактика сердечных заболеваний, инфарктов и инсультов.

Людам с проблемной и сухой кожей арбузы рекомендованы потому, что витамин С, которым богата ягода, стимулирует выработку естественного коллагена - от него зависит эластичность дермы. Витамин А способствует активному обновлению кожи. В результате она быстрее восстанавливается после повреждений (например, после солнечных ожогов), а также становится чистой и ровной.

Дыня: хороший иммунитет и острое зрение

По сравнению с арбузом дыня более сладкая. Людям с лишним весом рекомендуется употреблять эту культуру не чаще 2 раз в неделю. Зато в душистых плодах



больше клетчатки и кремния. Первый компонент полезен для микробиота кишечника, от состояния которого зависит не только пищеварение, но и иммунитет. Второй необходим для соединительных тканей. Добавьте дыню в рацион, чтобы улучшить состояние суставов.

Интересный вывод сделали британские ученые: регулярное употребление дыни способно повысить остроту зрения и снизить риск возникновения заболеваний глаз, в том числе катаракты и макулярной дегенерации. Исследователи связывают такой эффект с наличием в бахчевой культуре большого количества витамина А.

Арбуз и дыню рекомендуется есть не позднее чем за 4 часа до сна.

дыню, и арбуз нужно есть между основными приемами пищи, небольшими порциями. Если же употреблять их вместе с другими продуктами, повышается риск брожения и гниения, нарушается микрофлора кишечника.

Нельзя сочетать бахчевые культуры с молоком и молочными продуктами (возможны несварение, вздутие, диарея), алкоголем, медом (в этом случае резко повышается уровень глюкозы в крови).

Не рекомендуется запивать арбуз и дыню холодной газированной водой: есть риск возникновения брожения и диареи. Не стоит употреблять сладкую мякоть натошак, чтобы не вызвать проблем с пищеварением.

С чем не стоит сочетать?

Иногда после перекуса арбузом или дыней возникают неприятные ощущения. Дают о себе знать чувство тяжести, вздутие, повышенное газообразование. Почему так происходит? Скорее всего, вы перегрузили желудок. Чтобы не нарушался процесс переваривания, и

Можно, но не всем!

Отказаться от употребления арбуза и дыни придется людям с хроническими болезнями ЖКТ. Если вы склонны к аллергическим реакциям, обязательно сдайте аллергопробы. В редких случаях возможна реакция на арбуз и дыню, она может комбинироваться с дисбактериозом и высыпаниями на коже.

Целебный десерт

Из дыни и арбуза готовят витаминные смузи, десерты, добавляют их в салаты со свежей зеленью. Вот несколько рецептов для вкусного и питательного перекуса.

Десерт с дыней и имбирем. 500 г мякоти дыни сформируйте в шарики специальной ложкой (нуазеткой). Снимите с лайма цедру, натрите на мелкой терке, сок выжмите. Посыпьте цедрой шарики из дыни, полейте соком. Добавьте 1 ст. л. тертого имбиря и несколько веточек свежей мяты. Перемешайте и уберите в холодильник на 30 минут. Разложите десерт по креманкам.

Арбузный смузи. 200 г мякоти арбуза без косточек, 100 г клубники, 50 г голубики измельчите блендером. Затем добавьте 100 мл воды и снова взбейте блендером. Перелейте смузи в стаканы, по желанию украсьте листиком свежей мяты.





ПОЧЕШЕТСЯ И НЕ ПРОЙДЕТ

Вы с раздражением расчесываете руку. Может, мошка укусила или аллергия? Ну да ладно, почесется и пройдет. Это же не боль в сердце! Однако именно зуд может быть единственным предвестником проблем со здоровьем.

Мелкие сосуды забиваются сахаром

Симптомы: мучительный зуд волосистой части головы, слухового прохода, в области половых органов.

Это может быть симптом сахарного диабета - эндокринного заболевания, связанного с повышением уровня глюкозы. Кожный зуд возникает из-за того, что мелкие сосуды оказываются забитыми кристаллами сахара. Это становится толчком к нарушению работоспособности почек. В результате организм не может хорошо выводить токсины. Постепенно снижаются уровень влажности и естественный тонус кожи. Отсюда шершавость и зуд. Если вовремя не обратиться на это внимания, к зуду присоединяются трещины, грибковые инфекции, усиливается дискомфорт. **Что делать?** Прежде всего сдать анализ на сахар в крови и нормализовать углеводный обмен. Главный помощник - врач-эндокринолог. Возможно, понадобятся препараты, снижающие уровень сахара и повышающие выработку инсулина. Однако главное лечение - это питание. Специалисты даже разработали памятку «Пищевой светофор».

Красный, желтый, зеленый

В этой памятке красный свет - это продукты, которые представляют собой быстрые углеводы и приводят

к резкому повышению уровня глюкозы в крови: булочки, сладости, сладкие соки, каши быстрого приготовления, белый рис. В эту же группу входят все жареные, копченые блюда, плавильные сыры, колбасы. **Желтый свет** - продукты, которые являются медленными углеводами. Они повышают уровень глюкозы в крови постепенно. Их можно употреблять, но в разумных количествах. Это ржаной хлеб и изделия из муки грубого помола, свекла, морковь, зеленый горошек, изюм, ананас, банан, дыня, абрикос, киви, картофель. **Зеленым светом** обозначены продукты с низким гликемическим индексом. В основном это овощи и фрукты: кабачки, капуста, огурцы, помидоры, вишня, слива, груша, зеленый салат. А также белковая пища: молочные продукты, отварное мясо и рыба. Разрешены яблочный и апельсиновый соки. Одновременно с диетой необходимо вести активный образ жизни. Разумные физические нагрузки помогают «переправить» глюкозу из крови к мышцам, что улучшает самочувствие. А для того чтобы зуд не беспокоил, врач назначит местные антисептические и при необходимости противогрибковые средства в виде крема, геля или мази.

А. Четвергов,
врач-эндокринолог.

Рассеянный склероз - великий притворщик

Симптомы: внезапные недолговременные приступы зуда как при комарином укусе, как правило, в области лопаток, головы, позвоночника.

Это может быть рассеянный склероз - аутоиммунное заболева-

ние, при котором организм объявляет войну самому себе. Иммунитет атакует «обмотку» нервных волокон. Когда оболочки «съедаются», возникают замыкания и отказы системы в разных областях организма. Причем заранее неизвестно, когда, что и где пострадает. Может отказать нога или рука, глаза, речь. Зуд в таком случае - один из главных симптомов. Он является результатом повреждения путей, по которым поступают сигналы от головного мозга к нервам кожи. **Что делать?** Начните с консультации невролога. Диагностика заболевания непростая. Не зря рассеянный склероз называют великим притворщиком. Придется пройти МРТ головного мозга с контрастом (возможно, неоднократно).

Обязательно надо провести исследование на патологии, которые могут имитировать рассеянный склероз, например нарушение свертываемости крови, вирусные и паразитарные заболевания. К сожалению, пока не существует лекарства, способного излечить рассеянный склероз. Однако можно остановить прогрессирование заболевания. И чем раньше будет начато лечение, тем больше шансов на нормальную, полноценную жизнь.

Существует ряд препаратов, которые, воздействуя на центральную нервную систему, ослабляют симптомы и дают человеку возможность жить полноценной жизнью. Постарайтесь не замыкаться в себе и не впадать в депрессию. Умейте расслабляться. Проводите время с любимыми людьми, ходите в театр, больше гуляйте пешком, занимайтесь спортом и наслаждайтесь жизнью.

И. Цимлин,
врач-невролог.

Эндокринологи разработали памятку «пищевой светофор», о которой неплохо бы знать всем диабетикам.

Отключаются почки

Симптомы: сильный зуд в области спины и предплечья, нередко сопровождается высыпаниями, сходными с образованием пузырьков от солнечного ожога. Беспокоят отеки на ногах и лице.

Это может быть хроническая почечная недостаточность (ХПН) - заболевание, при котором постепенно отключаются почки, переставая выполнять свою функцию очистки. В итоге в организме накапливаются токсины, которые постепенно отравляют его. В то же время на поверхности кожи откладываются кристаллы мочевины, раздражая ее. Частота зуда возрастает с увеличением нарушения функции почек. **Что делать?** Пройдите УЗИ почек и посетите нефролога. Дальнейший план обследований назначит специалист. Обычно он включает: анализ мочи, биохимический анализ крови с определением уровня креатинина и мочевой кислоты в крови. Дальнейшие действия врача будут зависеть от результатов обследования. Как правило, назначаются препараты, поддерживающие функцию почек, мочегонные средства, лекарства, регулирующие артериальное давление (важно для почек). Большую роль играет и питание. Соленое, острое, жирное, консервированное придется исключить. Строгое табу накладывается на любой алкоголь. При соблюдении всех рекомендаций почечную недостаточность можно компенсировать. В более тяжелых случаях применяется гемодиализ - замещающая терапия, во время которой роль поврежденного органа передоверяется аппарату «искусственная почка». В ходе процедуры через него многократно прокачивается кровь больного. Проходя через центральный рабочий узел аппарата - диализатор, она освобождается от накопившихся в ней излишков воды, азота и солей.

М. Сагалаева,
врач-нефролог.

Это может быть аллергией

Симптомы: мучительный зуд сопровождается мелкими высыпаниями (крапивницей) на щеках, в области живота и предплечья. Нередко осложняется конъюнктивитом, реже - отеками, которые могут не спадать от нескольких часов до двух суток.

Аллергия - сверхчувствительность организма к определенным веществам, которые называются аллергенами. Самыми распространенными являются пыль, пыльца, грибы, лекарства, пищевые продукты, яды насекомых, шерсть животных. **Что делать?** Обратиться к врачу-аллергологу или иммунологу и пройти соответствующее обследование. Окончательно убедиться в том, что у вас аллергия, поможет анализ крови на эозинофильные гранулоциты, а выявить причины возникновения этого недуга способно аллерготестирование, при котором подкожно вводится несколько разновидностей аллергенов, и при наличии сверхчувствительности организма к какому-либо из них через 30-40 минут на коже появляется реакция. Аллергия на сегодняшний день - неизлечимое заболевание. Но, зная о наличии чувствительности к определенному аллергену, можно контролировать недуг, быть готовым к возможным проявлениям аллергической реакции. На сегодняшний день существуют действенные противоядерные препараты, которые быстро снимают зуд, воспаление, обладают обезболивающим эффектом и существенно улучшают качество жизни.

С. Третьякова,
аллерголог-дерматолог.

sos!

Зуд в разных частях тела

Покалывающий изнуряющий зуд в разных частях тела может указывать и на онкологическое заболевание.

Раковые клетки истощают кожу, делают ее сухой и чувствительной, отсюда и чесотка. Зуд может быть результатом дефицита железа, который возникает при развитии злокачественного недуга. Если вы не знаете или не уверены в природе возникновения зуда, независимо от его локализации

обратитесь к врачу, чтобы исключить злокачественное заболевание. Первый специалист - дерматолог. В дальнейшем по необходимости врач направит вас к узким специалистам. Помните: любое заболевание легче лечить на начальной стадии.

И. Хрустев, онколог.

Есть такая болезнь кожи: по-народному - песь, по-научному - витилиго

Это когда на коже появляются участки без пигмента и она оказывается в белесых пятнышках, как у леопарда. Медики пока не очень разобрались, какая природа у этого недуга. Он наследственный, и в нашей семье есть такие домашние «леопардики». Вообще-то жизни пятнышки не мешают, но женщинам, конечно, хочется, чтобы на теле был ровный загар, а не леопардовая шкурка.

Советую рецепт от витилиго, который используется в нашей семье. 6 или 7 стручков немного подсушенного красного жгучего перца положите в литровую банку. Залейте их 0,5 л водки, накройте пластмассовой крышкой. Поставьте на 25 дней в темное место, например в шкаф на дальнюю полку. Каждый день перцовку встряхивайте. По истечении срока перцы выбросьте, а жидкостью легко натирайте пятна по 5-10 минут 3 раза в день. Только ни в коем случае не пропускайте ни одной процедуры! А если будете лечиться летом, после растирки 30-40 минут подержите пораженные участки на солнце.

О. Прохорова.

У мужа уже три года подагрический артрит...

? *Сейчас нет обострения. Нужно ли ему ставить капельницы - для профилактики?*

Анжелика.

Не стоит увлекаться капельницами. Доказано, что излишнее внутривенное введение лекарств, особенно физраствора и поляризованной смеси (классический вариант - калий, глюкоза, инсулин, магний), опасно осложнениями, например, повышает вероятность тромбоза вен. Никто не против капельниц, если ситуация острая. Так бывает в реанимации и отделении интенсивной терапии. Но ревматические заболевания - хронические. Люди вынуждены лечиться длительно. Лучше вместо лекарств, полученных через капельницу, принимать препараты внутрь. Большинство из них эффективны и довольно безопасны: не вредят слизистой желудочно-кишечного тракта, лишены выраженных побочных эффектов.

О. Аникин, ревматолог.



ПОЧЕЧНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм рт. ст. и выше возникает из-за нарушений работы почек. Как распознать почечную (нефрогенную) гипертензию, рассказывает Павел Новосельский, кардиолог, кандидат медицинских наук.

- Павел Альбертович, как почки влияют на артериальное давление?

- Высокое давление редко возникает без причины. Часто артериальную гипертензию провоцирует какой-либо нездоровый орган, в том числе и почки. Важно определить этот орган и разобраться, почему он перестал правильно работать.

- По цифрам артериального давления можно понять, что причиной гипертензии стали проблемы с почками?

- При почечной гипертензии в первую очередь повышается нижнее (диастолическое) давление (90/100 мм рт. ст. и выше). Верхнее (систолическое) при этом или повышается (170 мм рт. ст. и выше), или не изменяется вовсе. Разница между значениями порой составляет всего 20-30 мм рт. ст.

- Если есть подозрения на почечную гипертензию, какие еще симптомы могут ее подтвердить?

- Однажды поднявшись, высокое давление держит-

ся постоянно: днем и ночью, при физических нагрузках и в спокойном состоянии. Даже яркими эмоциями его не сдвинуть. На нездоровые почки могут указывать боль или ощущение зябкости в области поясницы, болезненное или учащенное мочеиспускание и жажда (особенно ночью), кратковременное повышение температуры тела, плохие анализы мочи (белок, лейкоциты, эритроциты, бактерии в моче).

- К какому специалисту обращаться?

- В первую очередь надо определить, что привело к повышению давления. В течение недели ежедневно (утром и вечером) измеряем давление, аккуратно записываем цифры в дневник самоконтроля. Прислушиваемся к ощущениям, все подозрительное также отмечаем в своем дневнике. С ним и отправляемся к терапевту. Такие записи помогут доктору поставить правильный ди-

агноз. Уточнить его помогут УЗИ почек (для выявления, например, опущения почек) и анализ мочи: общий анализ (берется обычная моча в течение дня), анализ по Нечипоренко (средняя порция утренней мочи), анализ на микроальбуминурию (обнаруживает белок на ранней стадии поражения почек). Такое обследование лучше проводить ежегодно, чтобы держать артериальную гипертензию под контролем.

- Кто в группе риска?

- В первую очередь мужчины до 40 лет с избыточным весом и женщины, у которых давление повышалось во время беременности и родов.

- Чем опасна почечная гипертензия?

- Длительное повышение диастолического (нижнего) давления быстро приводит к почечной недостаточности и, как результат, к уменьшению почек в размерах, их смор-

щиванию, а те в свою очередь задерживают жидкость в организме, запускают сердечную недостаточность.

Кроме того, не поддающееся лечению высокое артериальное давление чревато кровоизлияниями в сетчатку глаза - вплоть до ее отслоения. И еще: в суженных сосудах кровь становится более вязкой, на стенках артерий, потевших бывшую эластичность, быстрее оседают бляшки и закупоривают просвет. Это повышает в разы вероятность развития инфаркта и инсульта в молодом возрасте.

- Что спасать: сосуды или почки?

- И сосуды, и почки. Если давление повышается из-за почек, их нужно лечить, одновременно принимая лекарства от давления. Часто бывает: как только воспалительный процесс в мочевыводящей системе остановили, давление тут же снижается, даже приходит в норму.

Если почки больные, лекарства придется принимать постоянно - даже если давление в норме. Это необходимо, чтобы защитить почечные сосуды от чрезмерной нагрузки и вернуть им эластичность.

Если почки нездоровы, высокое давление держится постоянно: днем и ночью, при физических нагрузках и в покое.

Кстати, очень важно похудеть, если есть лишний вес. Это снизит нагрузку на почки и сосуды. И обязательно ограничьте потребление соли - она задерживает жидкость в организме и повышает тонус сосудистой стенки, а с ним - и артериальное давление.

Женьшень поможет взбодриться, но...

Чем полезен. Как стимулятор, женьшень гораздо эффективнее препаратов лимонника, «Пантокрина» и «Фенамина». Его можно принимать, чтобы взбодриться, работая в ночную смену, но в отличие от синтетических препаратов, он не истощает организм. И еще женьшень снижает уровень холестерина и глюкозы, что очень важно для профилактики диабета. Также улучшает зрение на началь-

ных стадиях глаукомы, повышает тонус сосудов, улучшает половую функцию и нормализует пониженное давление.

Чем опасен. Все снадобья из женьшеня нельзя принимать детям до 12 лет, тем, кто страдает бессонницей, повышенной возбудимостью, эпилепсией. Противопоказанием являются также гипертензия и нарушения сердечного ритма. Также женьшень снижает вязкость кро-

ви, его нельзя принимать одновременно с большинством сердечных препаратов и лекарств от диабета. Женьшень нельзя принимать одновременно с кофеином, камфорой, «Фенамином», так как он усилит их действие. Это приведет к повышенной возбудимости и раздражительности. Нельзя совмещать женьшень с препаратами, угнетающими центральную нервную систему, - барбитуратами, нейролептиками, транквилизаторами.



Кажется, что симптомы инфаркта настолько серьезны, что их невозможно не заметить. И все же так бывает...

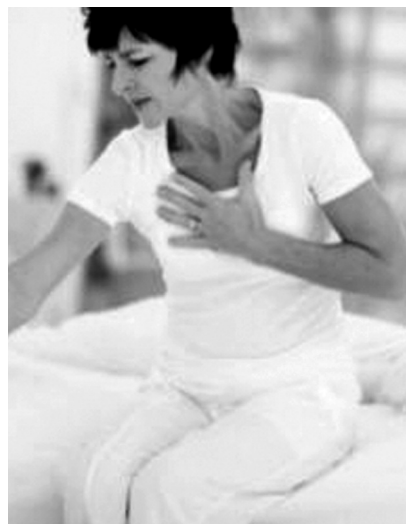
Инфаркт не заметил...

Классическое состояние пациента при инфаркте миокарда - давление за грудиной, перерастающее в сильную боль, и чувство страха. В художественных фильмах это изображается так: человек хватается за грудь, у него в глазах паника, и он падает на пол. Такое действительно бывает, но не всегда.

Инфаркт миокарда случается, когда кровоток к сердечной мышце резко сокращается из-за закупорки коронарной артерии тромбом. Но в некоторых случаях люди не чувствуют никакой боли в груди, несмотря на все то, что происходит в их организме. И не обращаются за помощью, упуская время. Если небольшая боль все-таки ощущается, ее списывают на что-нибудь другое - например, на расстройство желудка. А спустя какое-то время электрокардиограмма показывает, какой ущерб сердцу нанес случившийся

инфаркт. Такой инфаркт называют безболевым. По статистике, 45% инфарктов протекают именно так. Люди даже не подозревают, что уже перенесли /инфаркт миокарда. Некоторые признаются, что когда-то испытывали боли в шее, плечах, животе, спине, ломило челюсти, как будто болели зубы. Жаловались на трудности с дыханием, повышенную потливость, слабость, головокружение, тошноту вплоть до рвоты. Такая комбинация симптомов, даже если нет сильной боли в груди, вполне позволяет поставить диагноз инфаркт миокарда. Боль в груди при инфаркте чаще бывает у мужчин. А вот безболевой инфаркт, который сопровождается болью в шее, в руках и челюсти, чаще случается у женщин. К этим симптомам могут добавиться слабая боль в груди или дискомфорт.

Каждый третий сердечник пережил инфаркт вообще без таких симп-



томов и не понял, что с ним происходит. Между тем в такой ситуации любое промедление может стоить жизни. Слабо выраженные симптомы постепенно нарастают, и это в итоге заставляет пойти к врачу через два дня, а то и спустя неделю после инфаркта. Те, кто решил подождать и посмотреть, что будет дальше, рискуют жизнью.

М. Засоев, кардиолог, врач высшей категории.

СОСУДЫ НЕ В ПОРЯДКЕ

? *Врач сказал, что у меня не в порядке сосуды из-за высокого уровня плохого холестерина. А это грозит атеросклерозом. Мне поможет диета?*

Действительно, повышенный уровень холестерина приводит к закупорке сосудов, а затем к атеросклерозу и артериальной гипертонии.

Сидеть на строгих безхолестериновых диетах не всегда полезно. Лучше пересмотрите свое питание и начните больше двигаться. Например, лучше съедать 100 г натурального мяса, чем сосисок. В сосисках, сардельках и колбасе много жира с высоким содержанием жирных кислот и холестерина.

Совсем исключать мясо из рациона вредно. Избегайте только свинины, сала и колбас. Курицу ешьте без кожи. Допустима говядина. Очень полезна рыба - в ней содержатся незаменимые для сосудов полиненасыщенные жирные кислоты, которые нейтрализуют лишний холестерин. Яйца есть можно, но не более 2 штук в неделю.



Ограничьте жирные сыры, сдобную выпечку, острые приправы и соль. Сахар замените на горький шоколад, цукаты, варенье.

Фрукты и овощи обязательны! Ешьте больше зелени - укропа, петрушки, салата. Полезны цитрусовые, в них много антиоксидантов. Необходимы продукты, содержащие витамины Е и С: горох, фасоль, зеленый лук, печень, авокадо, оливковое масло.

Старайтесь не переутомляться. Снять напряжение и тонизировать сосуды помогут ванны с морской солью. Принимайте ножные ванночки с настоями ромашки, мяты, шалфея. Обязательно делайте контрастный душ для ног по вечерам. В течение дня ногам нужен отдых - купите валик-массажер и катайте его 2-3 раза в день под столом.

К. Витальева, терапевт.

Знаете ли вы, что...

Чтобы запомнить важную информацию, например номер телефона, фамилию человека, или выучить стихотворение, надо их повторить 3 раза подряд, желательно вслух. Не больше! Четвертое повторение стирает все, что вы пытались запомнить. Кстати, нужная информация задержится в памяти еще дольше, если повторить ее также спустя время: через час, 6-8 часов или через сутки.

На заметку

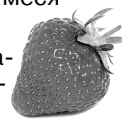
✓ В обезжиренных продуктах мало калорий, но и пользы не больше. Не переусердствуйте с ними.

✓ Держите спину прямо. Такая осанка нормализует приток крови к мозгу.

✓ В августе рождается больше всего детей, чем в любые другие месяцы.

✓ В лимонах содержится сахара больше, чем в клубнике.

✓ Чем холоднее в комнате, где вы спите, тем больше вероятность, что приснится кошмар.



Лечебные блюда

Очищаем кишечник

3 яблока, по 100 г кураги и чернослива, 2 ст. ложки вяленой или замороженной клюквы, горсть грецких орехов, 3 чайн. ложки меда, корица по вкусу. Чернослив и курагу нарежьте маленькими кубиками, добавьте клюкву. У

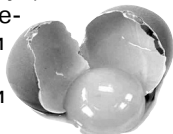


яблока срежьте верхушки, удалите сердцевину и немного мякоти. В каждое положите по 1 чайн. ложке меда, заполните начинкой, посыпьте корицей и закройте верхушкой.

Запекайте яблоки 45 минут при 180 градусах.

Повышаем гемоглобин

Нарежьте 2 помидора и 1 болгарский перец. Выложите на листья салата. Обжарьте на растительном масле 400 г печенки и половину луковицы. Поперчите, посолите и добавьте к овощам. Приготовьте яйцо пашот. Разбейте яйцо в миску и вылейте аккуратно в горячую воду. Подождите, пока желток не будет обернут белком. Яйцо должно находиться в горячей, но не кипящей воде 5-10 минут. Яйцо выложите на печенку, нарежьте. Полейте заправкой: смешайте мед, горчицу (по 1 чайн. ложке) с бальзамическим уксусом и оливковым маслом (по 20 мл), солью и перцем.



Чем заменить кофе?

Хорошей альтернативой кофе являются чаи. В черном чае содержатся полифенолы, улучшающие гликемические показатели. В зеленом их еще больше, а также в нем есть антиоксиданты, полисахариды, замедляющие усвоение глюкозы. Этот напиток к тому же уменьшает окислительный процесс, снижает уровень холестерина, давление. Благоприятно влияет на организм



диабетиков чай каркаде, специальные сборы трав, содержащие близкие к инсулину соединения. К ним относятся черника, лопух, пион, клевер, девясил, стручки фасоли.

КОФЕ ПРИ ДИАБЕТЕ: ПИТЬ ИЛИ НЕТ?

Без чашки кофе многие не представляют своего утра. Он бодрит, улучшает настроение. Нужно ли отказываться от этого напитка при сахарном диабете?



Измерьте сахар до и после

Чтобы понять, как влияет кофе на сахар в крови, нужно разобраться в том, что входит в состав зерен. Главным элементом кофе, обеспечивающим бодрость, стимулирующим нервную систему, является алкалоид кофеин. В зернах также есть теofilлин и теобромин, последний и придает горький вкус напитку. Присутствуют в нем и вяжущие вещества, пектины, микроэлементы (кальций, калий, фосфор), углеводы, гликозиды. На сахар в крови влияют углеводы, а также калорийность напитка. Так вот, в 100 г натурального кофе эти показатели составляют 29,5 г и 331 ккал соответственно. Учитывая, что при заваривании используют 1-2 чайн. ложки, это не может сильно повлиять на гликемические показатели. Чтобы окончательно убедиться в этом, каждому диабетику с помощью глюкометра нужно проконтролировать сахар до и после употребления кофе.

Какой кофе самый полезный?

Безопаснее всего пить натуральный кофе, разбавляя его небольшим количеством молока, без сахара. Можно превратить это в особый приятный ритуал: смолоть зерна, сварить напиток в турке, добавляя любимые специи (корицу, кардамон). Подогреть молоко и взбить пенку, соединить в одной чашке. Для тех, кто не любит пить горький кофе, можно использовать заменители сахара: аспартам, эритрит... Сливки добавлять не стоит из-за их высокой жирности.

Растворимый кофе не рекомендуется при диабете, не слишком он полезен и для здоровых людей. Все потому, что при способе его переработки зерна перетираются и распыляются в специальной камере, потом обрабатываются паром. Из-за этого вся польза теряется. К тому же недобросовестные производители могут добавлять различные примеси для большего веса, а для запаха - ароматизаторы. Единственный вид кофе, чья полезность не оспаривается врачами, - это зеленый кофе. В его зернах содержится хлорогеновая кислота, которая понижает уровень глюкозы в крови. Он также хорошо расщепляет жиры, что является дополнительным бонусом, ведь среди диабетиков много полных людей. Еще одно его преимущество - профилактика воспалительных процессов. Термическая обработка лишает кофе всего этого.

Еще один вид кофе - кофе без кофеина. Считается, что он не способен навредить при диабете, даже наоборот, усиливает метаболизм глюкозы. У этого напитка незначительный мочегонный эффект, а значит, будет меньше вымываться кальций, он не приведет к скачкам давления.

О противопоказаниях

Отказаться от кофе нужно гипертоникам, беременным. Противопоказан он при обострениях гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока, людям преклонного возраста (может вызвать бессонницу, тахикардию), больным глаукомой, с почечной недостаточностью.

Р. Казанцева,
эндокринолог, врач I категории.

✓ **Куркума.** Эта пряность обладает противовоспалительными свойствами. Лучший способ употребления куркумы - смешивать ее с жирами или маслами при нагревании. В этом случае выделяется большое количество куркумина, благодаря которому специя обладает целебными свойствами.

✓ **Вишня.** Эта ягода обладает мощными антиоксидантными свойствами и помогает избавиться от боли. Добавление в ежедневный рацион вишни на 50% снижает риск воспалений суставов. Для улучшения самочувствия достаточно пить по 1/2 стакана вишневого сока в день.

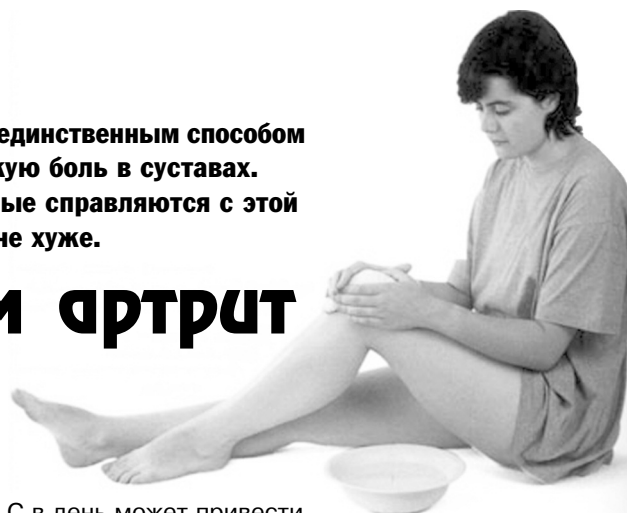
✓ **Сладкий перец, цитрусовые и другие продукты,** богатые витамином С, который повышает выработку коллагена - основ-

Прием лекарств кажется единственным способом уменьшить хроническую боль в суставах. Но есть продукты, которые справляются с этой задачей не хуже.

Усмиряем артрит

ного компонента хрящей. Именно поэтому недостаток витамина С может привести к развитию некоторых видов артрита. Риск заболевания подагрическим артритом у людей, которые употребляют 1500 мг витамина С, на 45% ниже, чем у тех, кто получает его менее 250 мг в день. Однако надо знать меру, особенно при остеоартрозе. Употребление более 1500-2500 мг витамина

Лук (особенно красные и синие сорта) содержит большое количество кверцетина – антиоксиданта, который уменьшает воспаление, снимает отеки.



С в день может привести к обострению болезни. Имейте в виду: один апельсин и чашка (400 г) капусты брокколи обеспечивают организм 200 мг витамина С.

✓ **Яблочный уксус.** Рекомендуются выпивать 1 ст. ложку на 1 стакан воды

2-3 раза в день. Главное условие - уксус должен быть непастеризованным и нефilterованным.

✓ **Зеленый чай.** В нем содержится большое количество антиоксидантов, поэтому, выпивая 3-4 чашки зеленого чая в день, можно значительно уменьшить болезненные ощущения в суставах.

З. Загорулин, травматолог-ортопед.

КРАСНЫЕ ПРОТИВ ЗЕЛЕННЫХ

Одинаково ли полезны яблоки разных сортов?

✿ Любые яблоки - настоящий кладезь полезных веществ. Чего в них только не найдешь: тут и витамины группы В, С, Е, Н, РР, а также железо, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, йод, медь, никель, пектин и клетчатка...

✿ Но установлено, что во фруктах зеленых сортов содержится максимально возможное количество витаминов. А вот вредного для здоровья сахара они содержат меньше, чем их красные собратья. Именно поэтому рекомендуется отдавать предпочтение зеленым кислым фруктам, которые сочетают отличный вкус с обилием полезных минералов и витаминов. Такие плоды рекомендуют все без исключения диетологи. Зеленые сорта к тому же идеальны для аллерги-

ков, ведь они практически не вызывают обострений недуга. А еще кислые зеленые яблоки помогают переваривать жирную пищу - поэтому при запекании мяса или птицы добавляют именно эти плоды.

✿ Но и у любителей красных яблок есть сильные аргументы. Оказывается, эти плоды красные потому, что полны антоцианов - полифенолов, оберегающих нас от сердечных заболеваний. Кстати, тех же самых, что в изобилии встречаются в красном вине. И чем краснее яблоко, тем лучше.

P.S. Людям, у которых есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, нужно знать, что яблоко натошак может вызвать вздутие живота и обострение гастрита, язвы желудка, кишечника...



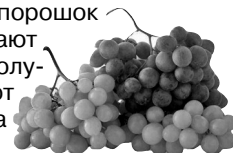
Целебные отходы

→ **Семена дыни.** Используют для лечения почечнокаменной болезни. Измельченные в порошок высушенные семена дыни размешивают в холодной кипяченой воде, чтобы получилась белая эмульсия. Процеживают и принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

→ **Виноградные косточки.** Применяют при лечении рака желудка, кишечника, печени, селезенки, яичников и других внутренних органов. Измельчите в порошок 6 чайн. ложек высушенных косточек винограда. Отдельно измельчите в такой же порошок высушенную кору молодой сосны. Смешайте порошок виноградных косточек с 4 чайн. ложками порошка сосновой коры. Ежедневно на ночь заваривайте по 1/2 чайн. ложки смеси 0,5 л горячей воды и настаивайте до утра в термосе. Пить настой надо теплым, не процеживая, по 1/2 стакана до еды в течение дня, разделив всю дневную дозу на 5 приемов. Вечером заварите в термосе такую же порцию на следующий день.

→ **Листья, ветки и кора айвы.** Плоды айвы еще не созрели, но ее листья и кору можно использовать для лечения диабета и гипертонии. Заливают 1-2 ст. ложки измельченного сырья 1 стаканом воды и томят на маленьком огне 15 минут. Остужают, процеживают и пьют при диарее по 1 ст. ложке 3 раза в день.

→ **Отвар листьев вишни принимают при желтухе (гепатите).** Заливают 10 г сухого сырья 1 стаканом молока, томят 30 минут, процеживают и пьют по 0,3 стакана 3 раза в день. Размятые свежие листья помогут быстро остановить носовое кровотечение, если сделать из них тампоны и неплотно вставить в носовые ходы.



ВЕЧЕРНЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРЕПКОГО СНА

Если перед сном вы долго ворочаетесь в постели в поисках удобной позы, вам помогут специальные упражнения.



Ученые из Университета штата Айова провели ряд исследований и выяснили: спорт и качество сна тесно связаны.

Участников эксперимента разделили на группы, одна из которых практиковала аэробные нагрузки, другая - силовые, третья - комбинированные, а четвертая не занималась спортом вообще. В результате именно последняя группа показала самые низкие продолжительность и качество сна. «Спортивным» группам удалось в разной степени улучшить сон, из чего ученые сделали выводы: умеренная физическая нагрузка полезна. Вот только когда ее лучше давать организму?

Какой спорт выбрать?

Несмотря на пользу физических упражнений, проводить кардиотренировку или делать тяжелые силовые упражнения непосредственно перед сном точно не стоит. Также противопоказаны интенсивные интервальные тренировки, активные спортивные игры, энергичные танцы, аэробика, степ. Эти занятия бодрят организм и мешают засыпанию.

Последняя силовая или аэробная тренировка должны состояться не позже чем за 3-4 часа до сна. А вот

спокойные нагрузки вроде йоги, стретчинга, растяжки, цигуна, плавания, наоборот, помогут телу расслабиться и подготовят его ко сну.

Также существуют специальные упражнения, нацеленные на максимальную релаксацию и снятие напряжения.

Расслабление спины

Напряженность в области спины часто мешает заснуть - человеку трудно найти удобную позу. Это упражнение поможет расслабить мышцы. Первые результаты появятся спустя 1,5-2 недели от начала регулярных занятий.

Встаньте ровно, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимите руки и потянитесь к потолку, стараясь растянуть позвоночник. На выдохе «сбросьте» руки и корпус вниз. Расслабьте спину и почувствуйте, как она наклоняется все ниже и ниже под силой тяжести. Руками, если получается, дотянитесь до пола или скрестите в предплечьях. Повторите упражнение 5-7 раз.

Снятие зажимов с поясницы

Лягте на твердую поверхность. Ноги согните в коленях, подтяните к груди и обхватите руками. Слегка приподнимите голову и потяните подбородок к груди. Задержитесь

в таком положении. Дышите животом. Постарайтесь почувствовать расслабление в поясничном отделе. Оставайтесь в таком положении несколько циклов дыхания.

При желании позу можно сменить: вытяните вперед правую ногу, продолжая дышать животом. Задержитесь на 5-10 секунд и повторите то же самое с левой ногой.

“Поза ребенка”

Упражнение помогает успокоить нервную систему и снять возникшее напряжение.

Сядьте на колени, опустив таз на пятки. Нагнитесь вперед так, чтобы коснуться лбом коленей. Руки расположите вдоль тела ладонями вверх или вытяните вперед, обеспечив дополнительную опору. Задержитесь в такой позе на 3-5 минут, стараясь максимально расслабить мышцы.

Растяжка тазобедренных суставов

Подобная растяжка улучшает кровообращение в органах малого таза, «раскрывает» тазобедренные суставы, нормализует давление.

Сядьте на пол, стопы соедините, колени разведите в стороны. Выпрямите спину, плечи опустите, лопатки сведите. Мягкими пружинящими движениями старайтесь опустить колени на пол, избегая болевых ощущений. Если хотите усложнить упражнение, лягте на спину - напряжение усилится.

Сбросить напряжение

Релаксацию можно выполнять прямо перед сном, лежа в постели. Она помогает снять накопленное за день напряжение - как мышечное, так и психическое.

Лягте на спину, руки опустите вдоль тела, ноги выпяните вперед. Чередуя максимальное напряжение мышц с полным расслаблением. Начните с ног: напрягите стопы на 10-15 секунд и расслабьте, потом икры, затем бедра. Продолжайте, пока не проработаете все тело. В конце напрягите все мышцы и расслабьтесь.


Почему полезно спать без белья?

Считается, что лучшая одежда для сна - свободная пижама или ночная рубашка, но в последнее время врачи утверждают: идеально спать вообще без одежды, и на это есть несколько весомых причин.

Улучшается сон. Когда человек спит, температура его тела опускается до 35,5-36°. Это способствует снижению содержания гормона кортизола в крови и улучшает сон. Поэтому, чем жарче в комнате, тем дольше вы засыпаете и хуже спите.

Тело расслабляется. Какой бы удобной ни была одежда, во время сна она может собираться складками, давить на кожу, натирать. Все это вызывает неудобства.

Снижается риск возникновения болезней. Тело в пижаме и под теплым одеялом потеет, а во влажной среде быстро развиваются бактерии и грибки. Если резинки трусов и штанов тугие, они могут нарушать кровоток. Белье для сна рекомендуется менять каждые две ночи, надевая свежее.

"АВ" для школьника	"Капель" с капитала	↓	Доносчик без имени	↘	Мануфактурщик	↗				↘		↗		↘				
↘					...-Петербург		Картофель ...	Сырье для пломбира	Библейский праведник		Сестрица хризантемы		Проспект в чащобе					
	Диадема из васильков		Безудержное буйство	→			↘											
↗					Шайка, но не банда	Дырчатая вышивка		Пук шерсти	"Аллигаторова груша" с вредной для здоровья косточкой		Соткал сеть на мух		Система сигналов					
	Капитан инкогнито		Торговая партия	↗	↘			↘										
↗			↓	Движение назад		Сырая пропитка почвы	→					Грызун-родич агути	Зона обитания зверья					
	1	Козьма Петрович ...	→								"Управа" на ретивого	↘		↓				
↗		↘				Значок на мониторе	→						Родной брат фабрики					
	Разрешение на обыск		Корабль без пушек		 <p>1</p> <p>Печка для хлебцев</p>				Античная бутылка	Бокал-великан		Нож токарного станка						
↗																		
	Верная зюгановка	Забег по бездорожью		Государство-спутник										Земли царской семьи	→			
↘				↓										Приход бухгалтера		Перевязочная лента	Балка буквой "Т"	
	Поэт-музыкант в средневековой Европе		↗						Юркий родич карпа	↗								
				Точка зрения		Грамота изобретателю		Близнец документа	↓	Озеро в Абхазии	→							
↗										Сибирский валенок		Букет для японочки	"Работник" ложкой					
	Покатая поверхность	Кормовая трава		Выпавшие дожди		"Ежедневный" студент		Лампа киношников	→									
↗		↓		↓		Перечень в посылке	↗					Преграда в лабиринте	Кресло на троих					
	Страничка календаря	→						Лодка для академиков		Способ "тыка"	→							
↗						Часовой сектор Земли	→		↘	По соседству с аз	→							
	Бесполезные хлопоты		"Чероки" на колёсах	→				Метка на картах	→				Писатель Ивлин ...					
↗						Бизнес-район Лондона	→				Российский "Широкий"	→		↓				
	Канцелярский служака		Резник или Муромец	→				Тара у парфюмеров	→									



АГАТА МУЦЕНИЕЦЕ: «Когда говоришь правду, ты неуязвим»

- Агата, совсем недавно на «Горький fest» был представлен фильм «Просточеловек», в котором ты сыграла одну из главных ролей. До этого ты чаще всего появлялась в более легких жанрах, а здесь — настоящая глубокая драма...

- Иногда актер просто попадает в определенную волну и потом в этом амплуа движется дальше. Так было и у меня с романтическими комедиями, например.

- Чувствуешь, что это переломный момент в твоей карьере?

- Мне бы этого очень хотелось. На самом деле все артисты многогранны. Мы же учимся в институтах, в драмшколах. Вот Джим Керри, например: он же великолепный драматический артист, он владеет супертонким жанром трагикомедии, который вообще дается немногим. В глубине души я всегда хотела дебютировать в фестивальном кино, где могла бы показать себя в новом амплуа. Поэтому я была счастлива, когда мне предложили эту роль. Я прочитала сценарий, обрыдалась, и мне сказали: «Да мы в

целом даже без проб хотим...»

- Даже так!

- Меня позвали сначала без проб, но потом они все-таки случились, всё прошло успешно. Думаю, что Лора — это моя роль. В сценарии она была прописана достаточно коварно — персонаж, казалось бы, отрицательный, но играть нужно было так, чтобы она не вызывала исключительно негативных эмоций. Лора должна была остаться человеческой, чтобы зритель мог понять природу ее действий.

- Человек не может быть однозначно плохим или однозначно хорошим.

- Да! А у меня все-таки позитивная энергетика, и я умею негативных персонажей превращать в приятных. (Смеется.) Для меня этот фильм — гордость. Я очень надеюсь, что он как-то повернет мою карьеру в сторону подобного кино, потому что мне это по-настоящему интересно, я люблю таких сложных многогранных героинь.

- Лора — хороший пример человека, который не осознает, что делает не так.

- Абсолютно.

- И во многих моментах она ведет себя по отношению к своему парню как мать.

- Она думает, что это любовь и что она точно знает, как нужно. Мне кажется, в таких заблуждениях живет каждая вторая пара. Особенно это характерно для нас, женщин. Почему случается так много разводов, мужчины находят себе других женщин? Просто в какой-то момент, особенно родив детей, женщины становятся «мамочками» и начинают заботиться о муже как о сыне.

- Никогда не замечала за собой подобного поведения в браке?

- Нет, я, наоборот, очень лояльна... Я и по отношению к детям такая же, мне кажется.

Мы с ними друзья. Я не из тех, кто душист заботой, мне самой нужно личное пространство, я очень дорожу своей свободой и буду за нее бороться всегда и до последнего. Поэтому мы с Лорой очень разные, но это и есть самое классное, потому что для меня это был некий челлендж.

- В кадре ты говоришь на безупречном испанском...

- У меня с этим языком очень странная история, я его полностью понимаю. В детстве мы с сестрой разговаривали на испанском, потому что смотрели всякие сериалы, а там часто отставал дубляж, и мы запоминали многие фразы и болтали между собой. А диалоги в фильме мне пришлось зазубривать, я просто перевела их для себя и сразу запомнила.

- И как удачно совпало, что твоя героиня должна была говорить именно на этом языке.

- И это был бонус. И еще про совпадения: когда я пришла на встречу с режиссером, Яной Климовой-Юсуповой, она мне сказала: «Мы с тобой живем в одном поселке». А я уже к тому моменту оттуда переехала. Оказалось, что они с мужем купили дом напротив моего бывшего дома. И сейчас, когда едешь к Яне в гости, я через забор смотрю на свой прежний дом... Выяснилось даже, что я когда-то с ее мужем через балкон болтала, когда они делали ремонт.

- Часто в твоей жизни происходят такие совпадения?

- Мне кажется, постоянно. И эти совпадения я воспринимаю как знак того, что я на верном пути. Вообще я люблю прислушиваться к себе, делать то, что хочет душа.

- То есть ты уверена, что на кривую дорожку душа тебя не заведет?

- Думаю, нет. Если мне всё нравится, значит, всё зашибись.

- Интересная позиция. А если

дети скажут, что хотят заниматься чем-то, что ты не одобряешь?

- Если сын, допустим, скажет: «Мама, я нашел себя, я хочу быть дворником или уличным художником», — пожалуйста. Водителем автобуса — пожалуйста. Хипстером — пожалуйста. Что хочет пусть делает, лишь бы счастлив был.

- Ты такая мама своя в доску?

- Да! (Смеется.)

- Но какие-то ограничительные меры всё же присутствуют? Или за воспитание отвечает папа?

- У нас система «добрый и злой полицейский». Я — добрый полицейский. Мне просто кажется, что родитель должен не указывать детям, как себя вести, а показывать на своем примере. А если ты говоришь, что нельзя курить, а сам это делаешь, у детей сразу ломается представление обо всем. Получается, ты ему запрещаешь это просто потому, что ты взрослый, а не потому, что курить реально вредно. «Я главный, потому что я родитель» — очень странная для меня позиция, поэтому я ее не придерживаюсь. Я от них могу требовать только то, что делаю сама, и для них важны мои собственные ценности. Дети всегда копируют модель поведения родителей.

- Твоя мама тоже была тебе в большей степени другом?

- Она тоже давала мне свободу. Когда мне было 16 лет, я ей заявила, что хочу поехать в Милан работать моделью. И мама сказала: «Поезжай». Она посадила меня в самолет, и я полетела в неизвестность. Идеально! Я ей так за это благодарна, потому что вернулась оттуда совершенно другим человеком.

- А почему ты ушла от этой модели истории?

- У меня был неподходящий рост, меня взяли только благодаря в целом хорошей яркой внешности. Я весила 45 кг, была очень худая. Я поняла, что какой-то большой карьеры мне там не светит. Работы было не очень много, в основном съемки для всяких каталогов. И тогда я подумала: «Может быть, воплотить детскую мечту и пойти в театральное?» Что в итоге и сделала.

- Легко поступила?

- Да, с первого раза. Во ВГИК, на курс Александра Яковлевича Михайлова. Я очень этого хотела и была уверена, что у меня всё получится. Я даже басно до конца не доучила, только до середины, потому что решение приняла спонтанно и к вступительным готовилась в поезде.

- Ты не ждешь, когда тебе кто-то принесет на блюдечке, надеешься на себя.

- Конечно, а на кого еще? Потому что никто ничего не принесет. Я ни разу не видела, чтобы на кого-то свалилась манна небесная. Соответственно, если я сомневаюсь в том, что актерский агент, например, поспособствует моему успеху, то меня это не устраивает, я должна быть уверена, что у меня всё будет.

- Прагматичный подход.

- Потому что я уже хорошо знаю людей. Они часто подводят, врут, не делают, ленятся. У нас у всех достаточно минусов, и у меня самой они тоже есть. Зная про это, я очень много работаю над собой. Я уверена, что сама себя не подведу.

- В личных отношениях так же?

- Уже да. Если бы я искала себе в дальнейшем какого-то, в этих отношениях в приоритете у меня была

бы честность. Меня не устраивает красивая картинка в соцсетях, которая потом оборачивается адом. Самое главное в отношениях — когда два сильных человека могут друг без друга, но не хотят. Мужчина может иметь шанс тебе изменить, ты даже можешь ему это позволить, но в итоге он просто не должен захотеть этого сделать. Вот это для меня идеальный тандем, но я не уверена, что найду такой вариант.

- Ты знаешь, что в интернете тебя называют «королевой разводов»?

- У меня был только один, зато какой!

А потом была программа «Честный развод» и еще и кино с таким же названием.

Скоро, кстати, выйдет вторая часть.

Ты же видела, какой ажиотаж произвела передача «Честный развод»? Всё потому, что это происходит повсеместно, и я считаю, что об этой проблеме нужно говорить. Когда ты о ней говоришь, то тебе и самой легче становится. Не вижу смысла об этом молчать.

- Это способ не только пережить сложную ситуацию самой, но и помочь другим?

- Я задавала своим гостям вопросы, которые меня очень интересуют, говорила о больном для меня темах честно и откровенно. И эти же самые вопросы задает себе миллиард женщин. Просто мы все вместе искали на них ответы. И гости, которые ко мне приходили, переживали эти же ситуации и рассказывали о том, как они нашли выход из них. Это была отличная терапия не только для меня, но и для всех, кто сейчас находится на этом этапе и думает, что не сможет справиться.





ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

Как произвести впечатление?

От первой встречи с понравившимся человеком многое зависит, в том числе шанс на продолжение. Стоит учесть несколько маленьких, но важных моментов!

Главную роль при встрече с мужчиной играет далеко не внешность. Можно быть длинноногой блондинкой с параметрами 90-60-90, но при этом не понравиться. На что обращают внимание представители сильного пола?

СЛУШАТЬ, А НЕ ГОВОРИТЬ

Психология человека устроена таким образом, что он практически не слушает других, зато очень любит поговорить о себе любимом. Используйте эту особенность на первом свидании.

О себе говорите в меру - в основном, отвечая на вопросы. Зато сами с интересом слушайте о том, что будет рассказывать собеседник. При этом важно знать меру и иметь такт. Должны быть табу на личные и интимные темы, вопросы, касающиеся заработка, и другие щекотливые моменты.

Наблюдайте за тем, чем сам мужчина готов с вами делиться, и двигайтесь с ним в одном направлении.

На первое свидание лучше не опаздывать дольше чем на 5–7 минут. Забудьте про правило «женщину нужно ждать» и проявите уважение к мужчине.

ГЛАЗА В ГЛАЗА

Чтобы разговор на первом свидании отличался от беседы двух приятелей, в нем должны быть волнующие нотки. Их добавляют взгляды. Попробуйте установить с мужчиной долгий зрительный контакт. Следите за его реакцией. Если он отводит глаза или старается не смотреть на вас - не настаивайте. Но если он поддерживает игру, смело двигайтесь дальше.

При зрительном контакте с человеком; который симпатичен, нервная система возбуждается. В кровь выбрасываются сразу несколько гормонов, главный из которых - адреналин. Внутри будто начинают бушевать страсти, просыпается взволнованность, рождается интерес. Оба визави понимают, что между ними есть что-то большее и это начало чего-то нового.

МЫ ЛЮБИМ ТО, ВО ЧТО ВКЛАДЫВАЕМ

Достаточно понаблюдать за тем, как большинство мужчин ухаживает за своими автомобилями, чтобы понять простую истину: мы любим то, во что вкладываем свои эмоции, чувства, деньги, время. Так позвольте же ухажеру сделать что-нибудь для вас.

Он пришел на первое свидание с букетом? Отреагируйте улыбкой и благодарностью вместо «Ой, зачем

такой дорогой, не надо было». Когда он открывает перед вами дверь, отодвигает стул, подзывает официанта, чтобы вы сделали заказ, - говорите с достоинством «спасибо» и кокетливо улыбайтесь.

Не лишним будет в конце вечера подметить, как вы цените заботу мужчины о вас и его внимание к вам.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ АССОЦИАЦИИ

Психологи убеждены: мы запоминаем тех людей, с которыми у нас связаны положительные ассоциации. На первом свидании у вас есть все шансы их вызвать.

В разговоре вы можете упомянуть смешные и веселые (не двусмысленные!) моменты из своей жизни. Посетить необычное место, встреча в котором запомнится вам обоим. Подчеркнуть свои достоинства, которые точно останутся в памяти.

И напротив, избегайте тяжелого впечатления - например, разговор на трудную тему лучше оставить на потом. Все-таки первое свидание - это время легких и положительных эмоций.

БЫТЬ САМОЙ СОБОЙ

При первой встрече хочется показать себя с выигрышной стороны, выглядеть идеалом - то есть, по сути, быть не тем, кем Мы являемся на самом деле. Однако это самая распространенная ошибка. Куда выгоднее оставаться самой собой, со всеми достоинствами и недостатками. Это поможет избежать недопонимания в дальнейшем, ведь наступит время, когда маски обязательно спадут. Так уж лучше, чтобы их не было с самого начала, и мужчина понял, кто находится перед ним.

Тем более, искренность всегда действует обезоруживающе. Порой мы боимся показаться смешными, но именно такие милые моменты и запоминаются больше всего.

ГЛЯЖУСЬ В ТЕБЯ, КАК В ЗЕРКАЛО

Наиболее приятными нам кажутся те люди, которые похожи на нас самих. Используйте это на первом свидании. Попробуйте работать как зеркало партнера. Он улыбнулся - улыбнитесь и вы, он поправил волосы - сделайте так же. Отражайте эмоции, жесты, даже позу, чтобы продемонстрировать, что вы находитесь на одной волне. Тогда с большей вероятностью вас примут за «своего», близкого человека.

Наташа была знакома с Кристиной пять лет - приличный срок для того, чтобы доверять человеку. Она, конечно, слышала от других, что на таких, как Кристина, лучше не полагаться, но считала, что уж ей-то виднее. Но однажды Наташа приболела, и подруга без нее отправилась на вечеринку к общим знакомым. То ли алкоголь сыграл свое дело, то ли болтливая от природы Кристина, наконец, показала свою истинную сущность... Одним словом, на следующий день все Наташины секреты перестали быть таковыми.

Девушке пришлось переехать в другой район и сменить работу, чтобы избавиться от косых взглядов. Но ее история - далеко не самое неприятное, что может случиться между двумя женщинами, которые называют друг друга подругами.

ТВОЙ МУЖ - МОЙ МУЖ?

«Таня была мне как сестра, я не преувеличиваю, - рассказывала Надежда. - Мы знали друг друга с пяти лет, выросли вместе. Она была свидетельницей на нашей с Никитой свадьбе. И когда брак стал трещать по швам, я, конечно, тоже делилась всем с подругой. Таня сочувствовала мне, давала советы. Она же порекомендовала отдохнуть в одиночестве, поразмыслить. Вернувшись спустя две недели, я обнаружила, что наши отношения с мужем, вместо того чтобы улучшиться, почти сошли на нет. Причину я узнала спустя месяц. Оказывается, пока я была в отъезде, Таня не теряла времени даром и прибрала моего супруга к своим рукам. «Но ты же сама говорила, что ваш брак висит на волоске. Я подумала, Никита теперь почти свободен...» - оправдывалась она. Развели нас с мужем быстро, а спустя полгода он уже сыграл новую свадьбу. Угадайте, с кем?»

ПРИСВОИЛА СЕБЕ И ГЛАЗОМ НЕ МОРГНУЛА!

Когда Аня отправлялась в заграничную командировку на несколько месяцев, она переживала только об одном: что будет с ее любимой собачкой. Чихуахуа Жоржик появился у нее совсем недавно, но уже стал очень дорог. «Родителям я не могла его оставить - у мамы аллергия. Оставался один-единственный выход - попросить друзей взять его на время. Выбор пал на Дашу. Жоржика Даша обожала и сразу согласилась на мое предложение. Уезжала я со спокойным сердцем. Первое время подруга слала мне регулярные отчеты о том, как песик поживает, потом они стали более редкими, а под конец и вовсе пропали. Правда откры-



НЕКРАСИВО ВЫШЛО!

Были подругами, а оказалось...

«Настоящая женская дружба - понятие редкое. Чаще дамы мило приятельствуют», - распространенное мужское мнение. Хочется поспорить с этим, но после некоторых историй задумаешься: может, правда?

лась, когда я вернулась после командировки. Дома подруги не было, зато в своем почтовом ящике я нашла интересную записку. «Прости, но я не могу расстаться с Жоржиком, - писала Даша. - Он еще не успел к тебе привязаться, а со мной уже не разлей вода». В конверте, помимо бумажки, лежала пятитысячная купюра - видимо, в качестве платы за собаку».

НЕПЛОХО УСТРОИЛАСЬ...

Алина рассказывает: «Когда подруга попросила, чтобы я устроила ее к себе в офис, я сомневалась. Но она жаловалась, что совсем на мели и ни к кому, кроме меня, обратиться не может. Под свою ответственность я оформила ее. Хватило Олю на пару месяцев. После этого она начала творить невесту что. То опаздывала, никого не предупредив, то уходила раньше, то делала такие ошибки, которые стоили компании репутации. И каждый раз я ловила взгляд начальника, устремленный на меня. Мне было стыдно, неловко, я пыталась говорить с Олей, но результат не менялся. В итоге ее уволили, а подруга еще и обиделась на меня!»

ДЕНЬГИ В НИКУДА

С Женей Катя подружилась недавно, но сразу поняла: это тот человек, который может стать близким. Они общались почти ежедневно, встречались с завидной регулярностью и, конечно, помогали друг другу. Неудивительно, что, когда у Жени случилась беда, приятельница тут же согласилась помочь. «Она сказала, что у нее серьезно заболела мама, и ей требуются деньги на лечение, - рассказывает Катя. - Я тут же прикинула, сколько есть у меня в заначке. Там накопилась приличная сумма, и я, недолго думая, часть перевела Жене. Потом она вновь обратилась с просьбой - и я дала больше. За несколько месяцев на моем счету не осталось почти ничего, но я успокаивала себя тем, что подруга все обещала вернуть. Я бы верила ей и дальше, если бы не узнала однажды, что мои деньги она спускает на своего нового возлюбленного, от которого без ума. Мне-то было очевидно, что к Жене прицепился какой-то альфонс, а вот ей, видимо, нет».

Когда все вскрылось, Жени и след пропал. Плакали Катини денежки...



Сомнений в том, что моя жена превосходит меня умом, и меня нет никаких. И я страшно доволен! Разве это плохо - окружить себя людьми, более умными, чем ты? По-моему, просто отлично... В любого рода интеллектуальной битве Амаль всегда побеждает. Единственный шанс выиграть для меня - рукопашный бой!

Джордж Клуни, актер

Джордж и Амаль Клуни: «НЕРАВНЫЙ» БРАК

«ДА ЧТО ОНА О СЕБЕ ВОЗОМНИЛА?!»

- Джордж, ну конечно же, я вас узнала. Извините, я спешу, - красавица, только что произнесшая блестящую речь на конференции ООН (каким ветром его, актера, сюда занесло?), вежливо улыбнулась ему и направилась к выходу. Когда она стояла у трибуны, Клуни слушал ее вполуха - он просто любовался этой женщиной. А после выступления подошел, чтобы сделать комплимент, и вот...

«Она меня узнала, но это для нее ничего не значит! - злился один из главных сердцеедов Голливуда. - Да что она о себе возомнила? Как смеет пренебрегать мною?!» Но эти мысли шли фоном, главным было - остановить эту сногшибательную незнакомку.

- Я хочу сказать, что абсолютно с вами согласен! И предлагаю обсудить тему спутников в каком-нибудь ресторане! (Конференция, на которой выступала Амаль Аламуддин, была посвящена проекту запуска спутников для отслеживания террористов.)

- Простите, это невозможно: завтра утром я должна быть на заседании суда в Лондоне.

С такой уверенностью, исходившей от женщины, - с толикой отстраненности и холодности - красавчик Джордж не сталкивался никогда. У него даже мелькнула мысль: «Быть, может, это старость?...» Впрочем, она мгновенно улетучилась - мозг занялся более важными размышлениями: догнать, влюбить, покорить.

ИДЕАЛЬНЫЙ «ЭКС»

Несомненно, эти двое были звездами - но звездами из совершенно разных галактик.

Клуни - в юности никому не известный актер, который подрабатывал на табачных полях, продавал обувь и соглашался на любые маленькие роли. А еще в его жизни был опыт чрезвычайно токсичных, как сейчас принято говорить, отношений. Это уже потом он стал «Джорджем Всемогущим»... А поначалу, на заре карьеры, он пережил уход подруги Келли Престон и тиранию со стороны бывшей супру-

ги, актрисы Талии Болсам. В «железные» объятия Талии Клуни бросился от собственной потерянности и неустроенности, но четыре года семейной жизни стали одним нескончаемым скандалом. Неудивительно, что после развода Клуни принял твердое решение не жениться - ни на ком и никогда. А вот взять реванш за годы «семейного затворничества» ему, напротив, очень хотелось. Удовлетворению этого желания в немалой степени способствовал успех, который после выхода сериала «Скорая помощь» буквально обрушился на актера. Период невезения, безвестности и случайных заработков остался позади - популярность Клуни росла в геометрической прогрессии. И она касалась не только кино - на импозантного мужчину стали засматриваться первые красавицы Голливуда. Модели Карен Даффи и Лиза Сноудон, сексапильная Криста Аллен, темпераментная Элизабетта Каналис, а еще - Стэйси Киблер, Рене Зеллвегер, Шарлиз Терон, Сальма Хайек и даже якобы сама Джулия Робертс не смогли устоять перед чарами Серебряного Лиса (так называют актера в Голливуде). Почти каждая из этих красоток мечтала довести Клуни до алтаря, стать для него кем-то большим, чем просто «подруга», но - увы... Как только убежденный холостяк чувствовал реальную «угрозу», он разрывал отношения. Но надо отдать ему должное: актер делал это красиво и благородно, так, что ни одна из пассий не была на него в обиде. Впервые, после романа с Клуни все они становились еще более знаменитыми и успешными. А во-вторых, бывшим возлюбленным Джордж дарил роскошные особняки и виллы, оставлял приличные суммы на их банковских счетах. Как шутил сам актер, «экс-бойфренд из меня получался гораздо лучший, чем собственноручно бойфренд».

«ПРИНЦЕССА» С РОЖДЕНИЯ

Амаль Аламуддин родилась в Бейруте, в семье ливанских интеллигентов и интеллектуалов.

Свой острый ум будущий международный адвокат унаследовала от обоих родителей, а яркую утонченную красоту - от матери, журналистки Барии Аламуддин, которая брала интервью у персон первой величины, самых влиятельных политиков планеты. Отец Амаль преподавал в Американском университете Бейрута, а когда в Ливане началась война, решил перевезти семью в Лондон. Амаль на момент переезда было 2 года, то есть, фактически, по образу жизни она была больше англичанкой, чем ливанкой, но неповторимый восточный шарм, «выданный» при рождении, оставался при ней. Образование будущей звезда юриспруденции получила самое лучшее: сначала окончила Оксфордский колледж, а затем - университет в Нью-Йорке. При этом училась Амаль страстно, не ради диплома: ответственной и целеустремленной девушке учеба доставляла огромное удовольствие. Стоит ли говорить, что и карьера Аламуддин была ошеломляющей? Барристер (адвокат высшего ранга), советник при судьях в Международном суде ООН и Международном уголовном суде... А вот вопрос с личной жизнью оставался открытым - и дело было даже не в загруженности прекрасной адвокатессы, а в том, что и здесь Амаль устанавливала привычно высокую планку, ее требования к потенциальному спутнику были очень высоки.

«КАЖЕТСЯ, У НАШЕГО МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА ПРОБЛЕМЫ!»

После той судьбоносной встречи актеру так и не удалось заманить Амаль в ресторан, но забыть ее он не мог: образ жгучей красотицы с умными глазами преследовал Клуни во сне и наяву. Кроме того, в нем разыграло мужское самолюбие: поймать и приручить эту «жар-птицу», стало делом чести. Но на практике это оказалось не так-то просто. Да, ему удалось раздобыть номер ее телефона, и он иногда звонил ей, но их разговоры были короткими: Амаль постоянно сетовала, что у нее есть лишь пять минут - перед посадкой на самолет, началом заседания, встречей с клиентом... И эта перманентная занятость вовсе не была женским кокетством или коварством: голос диктора в аэропорту или судьи в зале заседаний подтверждали слова мисс Аламуддин. А голливудский сердцеед - попал... И пока он в сотый раз набирал номер Амаль, надеясь, что она найдет время хотя бы на приветствие, где-то рядом довольно потирал руки шаловливый Амур. Со своей задачей он спра-

вился блестяще - Серебряный Лис не просто влюбился, а потерял голову. Сложно сказать, что стало решающим фактором, почему именно Амаль (которая вскоре и сама поняла, что питает к Клуни отнюдь не дружеские чувства) стала той самой женщиной, которую Джордж захотел повести к алтарю. Да, все девушки Клуни были талантливы, умны, красивы - но все они принадлежали «его» миру, все - тайно или явно - мечтали его получить и в какой-то момент становились невыносимо предсказуемы. Амаль же с первой минуты знакомства не переставала удивлять Джорджа. Ее самодостаточность, уверенность, красота, а еще - невероятное сочетание несочетаемых, на первый взгляд, качеств сводили его с ума: профессиональная сдержанность - и искренность, холодность - и неподдельная доброта, бескомпромиссность - и присутствующая восточным женщинам мягкость и покладистость. Плюс к этому - потрясающее чувство юмора, безупречный вкус и... истинный аристократизм, утонченность в духе Одри Хепберн, которую Клуни всегда считал идеалом. Не женщина - мечта! Такую нельзя упустить...

Когда актер представил Амаль своим родителям, они с улыбкой вынесли «приговор»: «Кажется, сейчас у нашего молодого человека начнутся проблемы...» Но, безусловно, это была шутка - мать и отец, уже смирившиеся с «неприкаянностью» сына, в душе ликовали: наконец-то он нашел ту, с которой будет по-настоящему счастлив.

В ЛУЧШИХ ТРАДИЦИЯХ ГОЛЛИВУДА

- Дорогая, еще немного - и я лисусь бедра! Напоминаю тебе, что в силу своих 52 лет я уже не могу так долго стоять на одном колене! - потенциальный жених шуткой понизил «градус» им же созданной романтики.

Да, Клуни, получивший один из «Оскаров» как режиссер, предложение руки и сердца «срежиссировал» в лучших традициях Голли-

вуда: кольцо спрятал в спичечный коробок, зажег свечи и включил песню своей тети, американской певицы Розмари Клуни - «Why shouldn't I?» («Почему я не должен?») А Амаль... она даже не сразу поняла, что кольцо в коробке оказалось не случайно! Когда же осознала его «смысл», то, прежде чем произнести заветное «Да», несколько минут лишь ошарашенно повторяла: «Бог мой, Бог мой, Бог мой...»

На свадьбе звездная пара не стала экономить. Было решено провести два торжества: одно, романтично-камерное - в сказочной Венеции; другое, для многочисленных родственников и друзей - в Веллукобритании, в графстве Бакингершир. Свадебное платье для будущей миссис Клуни создавал знаменитый американский дизайнер Оскар де ла Рента. Тюль и тончайшее французское кружево, роскошная фата - все это подчеркивало яркую восточную красоту Амаль. К слову, платье для возлюбленной Клуни стало последним творением Мастера: словно с чувством выполненного долга он ушел из жизни 20 октября 2014 года, через 23 дня после бракосочетания Джорджа и Амаль.

ОНА ХОТЕЛА БЫ ЖИТЬ НА МАНХЭТТЕНЕ

...Да, именно на Манхэттене Джордж и Амаль приобрели свои последние (пока) апартаменты. И - не столько она, сколько с ней хотели бы делиться секретами Анджелина Джоли, Мишель Пфайффер, Деми Мур и многие другие приятельницы Клуни. Кстати, «истивикской ведьме» Пфайффер актер даже проспорил 100.000 долларов, утверждая, что никогда не женится. И уж тем более никогда не станет отцом! Какие дети?! Даже своих лучших друзей он просил приходить в гости без отприсков. Но любовь поистине творит чудеса... Ради мужа безупречная Амаль избавилась от своей единственной вредной привычки - курения, а он стал все реже дегустировать крепкие напитки с загадочными друзьями Брэдом Питтом и Рэнди Гербером, супругом Синди Кроуфорд. А еще, не без мягкого влияния Амаль, калорийной итальянской кухне ставший отцом Джордж начал предпочитать японскую. Она так пришла ему по душе, что Клуни даже подарил супруге японский ресторан. И - кто знает? - быть может, очаровательные двойняшки Элла и Александр, родившиеся в 2017 году и пока выпрашивающие у звездных родителей не очень полезные вкусности, со временем тоже, оценят рисовые моти и сашими с дайконом?





СИНДРОМ «ПОСЛЕ ОТПУСКА»

Вернуться из отпуска и не впасть в депрессию - это задача не так проста, как кажется. Желательно принять все меры предосторожности, чтобы мягко вновь войти в рабочий ритм.

Начальство надеется, что из отпуска работники вернуться отдохнувшими, повеселевшими, полными сил и энергии. Сейчас они с энтузиазмом возьмутся за дела и свернут горы. Как бы не так! Опрос показал, что больше половины работников не понаслышке знают о постотпускной депрессии. Причем наиболее болезненно возвращение к работе воспринимают именно женщины. И не так важно, любимая ли это работа, хороший ли коллектив. Синдром «после отпуска» накрывает совершенно по другой причине.

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ВОЗВРАЩЕНИЮ

Представьте: возвращаетесь вы с моря, а дома вас ждет беспорядок, гора грязного белья и неполаченные счета за коммуналку. Про миллион рабочих писем и говорить не стоит. Как тут не впасть в депрессию? Поэтому перед отъездом постарайтесь переделать как можно больше домашних и рабочих дел, чтобы вернуться в чистую квартиру и не сойти с ума в первые дни работы от объема накопившихся задач.

Если в вашей компании принято на время отпуска передавать дела одному из коллег, детально проинструктируйте его, что и как нужно делать. Причем лучше даже в письменном виде, чтобы он потом не смог сделать невинное лицо и сказать: «Ой, а вы мне об этом не рассказывали...»

ВЕРНИТЕСЬ ПОРАНЬШЕ

Сильные духом и крепкие нервами люди могут, конечно, приехать

домой в одиннадцать вечера в воскресенье, а в понедельник рано утром с радостными песнями бежать на работу, но все же не стоит подвергать свой организм такому стрессу.

Попадая с корабля на бал, вы не даете себе шанс акклиматизироваться, привыкнуть к другому ритму жизни, настроиться на работу. Как бы ни хотелось урвать еще денечек на море, лучше вернуться за два-три дня до конца отпуска. Тогда у вас будет время спокойно разобрать чемоданы, отдохнуть после дороги и повидаться с друзьями.

Даже если в это время нападёт меланхолия, у вас будет возможность пережить ее и настроиться на позитив. Тогда и в офисе вы появитесь совсем с другим выражением лица.

ЗАПЛАНИРУЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ ПРИЯТНОЕ

В первые дни после возвращения обязательно заранее запланируйте какие-нибудь приятности. Это могут быть поход в баню, сеанс массажа, встреча в кафе с лучшей подругой, интересный концерт - все что угодно, лишь бы вы предвкушали радостное событие по пути домой и поднимали себе настроение.

Один из главных источников постотпускного стресса - мысль о том, что все самое увлекательное происходит на отдыхе, а дома вас ждут унылые скучные будни. Ваша задача - раскрасить их яркими красками, чтобы в голове засела мысль: на отдыхе, конечно, хоро-

Держите в поле зрения любые вещи, фотографии, которые будут напоминать вам об отпуске. Посмотрите - и настроение поднимется

шо, но и дома тоже ждет масса увлекательных занятий.

ВОЗЬМИТЕ ОТПУСК С СОБОЙ

Речь идет не о том, чтобы привезти с собой пять килограммов морского песка и ракушек. Подумайте, как вы можете включить элементы своей отпускной жизни в повседневную рутину. Например, на отдыхе вы постоянно ходили в кафе и рестораны, пробовали новые блюда и наслаждались красивыми видами с летней веранды. Вот и дома побалуйте себя в выходные неспешным завтраком в красивом кафе. Доказано опытным путем: в непривычной, но уютной обстановке даже обычная гречневая каша и сырники кажутся в пять раз вкуснее.

Или, скажем, в отпуске вы привыкли активно двигаться: купаться, ходить в горы, кататься на велосипеде, плавать на сапах. Не бросайте эту отличную привычку и в городе. Плавать можно и в бассейне, а кататься на велосипедах - до самой осени.

ПОДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ

Чтобы возвращение на работу не казалось пыткой, напомните себе, за что вы ее цените. Можете даже составить список, чтобы результат казался более осязаемым. Возможно, у вас отличный коллектив и вам не терпится снова увидеться с коллегами. Или со дня на день должны запустить новый проект, в котором вы давно мечтали поучаствовать. Или выход в офис - это повод выгулять новые наряды и похвастаться загаром. На худой конец, вспомните про зарплату, которая позволяет вам ездить на море и покупать новые платья.

ТАК И ХОЧЕТСЯ ЧТО-ТО ПОМЕНИТЬ!

По статистике, многим именно после отпуска в голову приходит идея поменять работу. Звучит неплохо, ведь осень - отличное время для поиска новой должности. Однако не рубите с плеча: возьмите тайм-аут на размышления и анализ рынка вакансий. Быть может, мысли о переменах - лишь временный порыв.

Ваш любимый сканворд

					Мелодия					Мех с кожей
Починка	Валюта ЕС		Гора Зевса		Длинная фраза		Автомобиль		Купол от дождя	Поток уступами
							Кончик ботинка			
Поражение (спорт.)	Формалист		Казацкий ротмистр		...Баба (араб. сказ.)		Пряность для хлеба		Печатн. издание	...Алфеева
<p>В магазине.</p> <p>— Мальчик, а ты уверен, что тебе сказали купить ИМЕННО 4 килограмма конфет и 300 граммов картошки?</p> <p>— Мне нравится вон тот бегун с красным шарфиком вокруг шеи...</p> <p>— Это не шарфик — это язык.</p>							Столица Египта			
		Дух огня								
		Игральн. карта	Блокпост	Черная ткань	Реальность	Богиня радуги	"Мама" Мумитролля			
	Найтие	Повозки с грузом	Дерево лауреатов				Крупн. ящерица			
				Мини-блузка	Роды овцы			Крутой берег		Березовый лес
	Ж/д парк	Слоенный торт	Обложка для бумаг				Буква "ь" 1			
		Сорт фаянса					Рамзес II			
...Френкель	Фабрика									Место в амбаре
Стремнина	...Арачева	Род мармелада			Прорытое русло					
				Канат	Дереза					Я (старослав.)
Узкое отверстие	Заплата									Попал как... во щи
			Муз. льеса					Единицн. вектор		
Матрос-ученик	Гром и молния						...де-Жанейро			Стоянка заporожцев
			Привет					Мешающие звуки		

Сердцевина ореха



ЧТО ОСТАНЕТСЯ ПОСЛЕ НАС?

Что остается после человека? Шкафы, набитые вещами, подарки, когда-то казавшиеся ценными, безделушки, мебель... Странная «память», которая оказывается никому не нужной.

Замужем Катя была трижды. Но так уж сложилось, что понастоящему запомнила она лишь одну свою свекровь - самую первую. Лидия Павловна казалась ей совершенно невыносимой женщиной. Разведясь с ее сыном, Павлом, девушка выдохнула. Она твердо решила забыть свой неудачный брак.

НЕОЖИДАННОЕ ЗАВЕЩАНИЕ

Телефон звонил настойчиво. На том конце провода раздался до боли знакомый голос.

- Катюня, это я!

Да, так называл ее только Павлик. По сообщениям общих знакомых, он уже лет десять как эмигрировал в Великобританию и стал Полом.

- Моя мама долго болела и два дня назад скончалась, - голос Павла в мгновение стал скорбным. - Сам я приехать на похороны не могу и надеюсь, ты мне поможешь с организацией. Кстати, ты - в числе наследниц.

Спустя пару минут после разговора на ее счет поступила кругленькая сумма с пометкой «на похороны». Катя не знала, что делать. Лидия Павловна никогда не была ей близка, но сейчас стало жалко эту женщину.

Еще спустя день к Кате пожаловал адвокат. Он протянул ей

письмо, написанное почерком бывшей свекрови, и сообщил, что покойная оставила ей некоторую сумму денег.

«Катерина, ты наверняка удивлена. При жизни я никогда не говорила, как ты была мне дорога. Но сейчас, понимая, что мне осталось совсем чуть-чуть, ты единственная, кому я могу поручить важное дело. Квартира отойдет Павлу, но все вещи, которые там находятся, твои. Верю, что ты распорядишься наследством мудро. Еще я оставила немного денег - вложишь в недвижимость. Прощай и прости за все».

Катя отпустила адвоката и молча уселась в кресло. В руке у нее остались ключи от квартиры, где она провела пять лет своей жизни.

ПЛАТЬЕ С ОТТЕНКАМИ ВОСПОМИНИЙ

Заявиться в одиночку в квартиру бывшей свекрови Катя так и не решилась - на помощь пришли подруги, Света и Наташа.

- У-у, да у старушки тут бардак! - заявила одна из них.

Действительно, дом Лидии Павловны напоминал склад вещей, давно вышедших из моды. То тут, то там громоздились швейная машинка, гора книг, выдавшая виды турку, уют, шкатулка с драгоценностями.

- Бижутерия, - брезгливо поморщилась Наташа, едва заглянув

внутрь.

Им предстояло сделать уборку и вывезти то, что, по их мнению, было ценно.

Открыв шкаф, Катя вдохнула облако пыли. Здесь хранилась одежда, которую Лидия Павловна носила еще в молодости. Вот цветастое платье, в котором она пошла на первое свидание со своим будущим мужем. А в этом, зеленом в горошек, она была в кафе и капнула мороженое. Наконец, на свет показалось самое главное платье свекрови - свадебное. Катя закрыла глаза.

...Лидия Павловна бережно гладила атласную ткань, думая о чем-то своем.

- На тебя оно сядет идеально, у нас с тобой одна фигура! - радостно сообщила она невестке. Катя странно покосилась на слегка пожелтевшее от времени платье в пол.

Ей еле удалось уговорить свекровь выбросить из головы затею с ее нарядом на Катиной свадьбе. Зато пришлось выслушать целую историю о бракосочетании Лидии Павловны. Со своим мужем, Константином Львовичем, они познакомились на стройке, где оба работали. Он - прораб, она - маляр-штукатур. Его родители считали, что Лидочка - не ровня их сыну, и их грядущий брак всячески не одобряли. Но что поделаешь с любовью! В качестве подарка будущий муж вручил своей любимой шикарное платье...

Сегодня оно выглядело как минимум морально устаревшим. Отметив про себя его несовершенства, Катя все же отложила наряд в сторону.

КОЛЬЦО С РУКИ НЕВЕСТЫ

Заглянув в гостиную, Катя обнаружила Наташу, примеряющую на себя украшения.

- Ты же сказала, это бижутерия!

- Ну и что? В основном, конечно, смотреть тут не на что, но есть и интересные экземпляры. Например, вот это кольцо..

Женщина протянула, Кате украшение с увесистым камнем посередине. Она взяла его в руку с улыбкой. Да ведь это же ее кольцо!

...В тот день Павлик был необычайно взволнован.

- Катюша, ты станешь моей женой?

Девушка и не заметила, как проворно Павлик встал на одно колено прямо посреди площади с фонтанами. Он протягивал ей бархатную коробочку, внутри которой пестрело... Нет, не кольцо! Колечико! Оно было по-настоящему огромным, увесистым, да еще и с камнем.

Павлик позже объяснил, что

кольцо не его, а материнское. Лидии Павловне его подарил дражайший супруг, и она пообещала себе, что непременно отдаст драгоценность сыну, когда тот соберется жениться. И вот этот момент настал...

Воспоминания были приятными, хотя носить такую громоздкую вещь на пальце было и неудобно. После развода первое, что сделала Катя, - вернула украшение Павлику. Буквально бросила в лицо, а тот, видимо, отнес обратно матушке, чтобы приберегла для следующей пассии.

Так или иначе, теперь оно сверкало на ладони Кати, напоминая ей о счастливой молодости. Подруги ее улыбки не поняли, посчитав украшение полнейшей безвкусицей.

ЗАЧИТАННЫЕ СТРАНИЦЫ

Когда молодожены жили у свекрови, Катя всячески не желала с ней сблизиться. Но потом пришлось пойти навстречу - общения не хватало.

Однажды, когда две женщины вновь остались вдвоем, свекровь накрыла неожиданно богатый стол и пригласила Катю.

- Что отмечаем? - поинтересовалась девушка.

- Второй день рождения моего сына.

Оказалось, когда Павлику было десять лет, он неожиданно занемог. Сначала мучила боль в животе, затем поднялась температура. Лидия Павловна лечила его компрессами да травками, а когда решила все-таки вызвать скорую, врачи напугали ее до смерти. В больнице оказалось, что у ее любимого мальчика аппендицит, а вместе с ним уже и перитонит.

Несколько часов, пока шла опе-

рация, мать сидела в коридоре больницы и молилась. Там ее увидела одна из родительниц, тоже ожидавшая хороших вестей. Приобняла за плечи и вручила книжку - это был Марк Твен, «Приключения Тома Сойера».

- Обязательно дайте прочитать своему мальчику, когда тот выздоровеет.

Лидия Павловна разревелась пуще прежнего.

Восстановление после операции было не быстрым. А когда Павлик пошел на поправку, мать тут же вручила ему потрепанную книжку. Сын прочитал ее за неделю, и на долгие годы она стала его любимой.

Позже, когда муж пришел с работы, Катя показала ему книгу и спросила, помнит ли он историю, связанную с ней. Павел безразлично покачал головой. Кате вдруг стало обидно за Лидию Павловну...

Теперь же она держала эту книгу Марка Твена, за годы еще больше истрепавшуюся.

ОДИНОКАЯ И НЕСЧАСТНАЯ

- Катя, смотри, что я нашла! - неожиданно закричала Света из соседней комнаты.

В руках она держала пачку фотографий. Эта кипа казалась засмотренной до дыр.

- Катя, да ведь это же ты!

И действительно, большую часть разбросанных снимков составляли те, на которых была запечатлена Катя. Вот они с Павликом в тот день, когда пришли знакомиться с его мамой, - «Давайте щелкните вас около серванта». А вот уже их свадьба и Катя в нелепой пышной фате, закрывающей половину лица. Далее шли фото из отпуска, когда они с Павликом отдыхали в Египте. Не-

которые снимки женщина помнила отлично - Лидия Павловна просила сделать их как бы между прочим.

Подруги смотрели на Катю, требуя объяснений.

- Лидия Павловна была одинокой и несчастной женщиной. Однажды она призналась мне, что всегда мечтала о дочери, а родился сын. Павлика она никогда не понимала, а он ее и подавно. Когда в семье появилась я, она даже пыталась называть меня дочкой, но я быстро это пресекла...

Катя промолчала, не упомянув, что считала свекровь слегка спятившей женщиной, когда та дарила невестке вышедшие из моды платья или помады, оттенок которой явно ей не подходил. Хотела сделать приятное, но всегда промахивалась.

- Что будем делать со всем этим барахлом? - спросила Наташа.

Катя развела руками. Не себе же забирать.

Спустя полчаса она заказала «газель», в которую рабочие погрузили большую часть мебели, чтобы отвезти на помойку. Позже понадобилась еще одна - вещей оказалось слишком много. В конце концов остался небольшой пакет. В нем покоились свадебное платье, пара книжек, снимки, на которых то тут, то там была Катя. А еще карман оттягивало то самое кольцо с камнем.

Женщина аккуратно закрыла дверь и положила ключи в почтовый ящик, как и договаривалась с адвокатом. Подумав, туда же опустила и кольцо с запиской - «Отправьте Павлу». Попрошалась с подругами и медленно пошла домой. У мусорного бака возле дома остановилась и, немного подумав, бросила внутрь пакет с вещами. Теперь точно все.

Житейские проблемы

БЫВШИЙ СУПРУГ НЕ ПЛАТИТ АЛИМЕНТЫ!

Два года назад развелись с мужем. У нас остался общий сын, обеспечивать которого отец не собирается! У бывшего супруга уже появилась новая семья, а о нас он и забыл! Помогите ему напознать!

Елена К.

Не могу не заметить, сколько боли и отчаяния в ваших строках! Видно, что ситуация, которая происходит, очень вас трогает. Вот только почему? Насколько я вижу, вы не бедствуете, хорошая работа у вас, деньги водятся. Зачем тогда вам пособие, без которого вы с сыном вполне сможете прожить? Вот тут-то и начинается самое интересное! Потому, что вам нужно не пособие, а внимание бывшего мужа, которого вы до сих пор не мо-

жете забыть. Уж извините, говорю, как вижу.

Только вот что я вам скажу - своим желанием навязаться бывшему возлюбленному вы ничего не добьетесь. Наоборот, себе карму испортите да еще негатив на ребеночка своего нагоните. Оно вам надо? Знаю, порой бывает непорочно отпустить человека из своего сердца, но вам надо постараться. Подскажу вам одну остуду. Возьмите стакан молока, подогрейте его на во-

дьяной бане. Поставьте перед собой и начните дуть, чтобы молоко остыло. Дунете, потом скажите:

«Любовь моя, прочь уходи, все беды забери. Хочу новому чувству открыться, от печали забыть».

Потом снова дуйте и снова произносите слова. Так - не менее 30 раз. А молочко потом выпейте, вместе с ним в сердце ваше войдет остуда, чувства к экс-супругу ослабнут, обещаю.

Что касается отношений отца с сыном, не настаивайте пока на них. В ближайшие несколько лет бывший муж не одумается и к ребенку тянуться не будет. Примите это. Однажды они встретятся и простят друг друга.

Как я похудела



Вот уже семь дней, как напольные весы превратились для меня из друга во врага. Целый месяц стрелка исправно склонялась влево - еще бы, я перешла на правильное питание, снизила калорийность рациона и начала наконец наматывать заветные десять тысяч шагов по вечерам! А неделю назад она, стрелка, вдруг остановилась. Замерла на отметке, далекой от заветной цели. И хотя я продолжаю питаться дробно и низкокалорийно, хотя выхожу теперь каждый день не десять, а пятнадцать тысяч, она все равно стоит...

ВЕСОВОЕ ПЛАТО

Почему снижение веса становится на паузу?

«Это весовое плато», - со знанием дела заявила подруга, к которой я пришла взвеситься, втайне надеясь, что мои весы просто сломались. Нет, не сломались. Результат тот же. Но, по крайней мере, теперь мне известна причина остановки снижения веса: плато! Ирка знает, что говорит: два года назад она сбросила двадцать килограммов и тоже сталкивалась с моей нынешней проблемой.

«Я тебе дам телефон своего диетолога, она все объяснит», - подруга диктует, я записываю. И уже на следующий день бегу на прием, и узнаю от специалиста много нового и важного...

ТЕЛУ НУЖНО ПРИВЫКНУТЬ!

Наш организм не может худеть быстро, резко и без остановок: к любым изменениям веса телу нужно привыкнуть. Перейти на другой режим расходования калорий. Перестроить пищеварительную и эндокринную системы с учетом нового рациона и образа жизни. По сути, после каждого сброшенного килограмма организму нужно время, чтобы закрепить результат, особенно если эти килограммы не такие уж и лишние. Общеизвестно, что женщине с выраженным ожирением легче избавиться от 10-15

килограммов, чем стройняшке сбросить 1-2, которые «прилипли» во время отпуска. Чем ближе вы к медицинской норме ИМТ, тем медленнее и сложнее ваше тело «отдает» килограммы. Если в течение нескольких недель вес стабильно уменьшался, а потом процесс остановился, наберитесь терпения и ни в коем случае не «соскакивайте» с правильного питания. Период весового плато нужно просто переждать.

ЛОЖНОЕ ПЛАТО

Иногда весовое плато бывает ложным. Вот типичные ошибки худеющих,



деющих, которые приводят к замедлению процесса снижения веса.

1. Отклонения от системы. Одно пирожное сегодня (оно же маленькое!), одна пропущенная тренировка завтра (работы много), бокал вина в пятницу, отмена пробежки в субботу... Результат не замедлил сказаться!

2. Слишком строгая диета. Для диет с калорийностью меньше 1100-1300 ккал остановка снижения веса - неизбежное явление. В первые дни организм теряет, а после реагирует на стресс (а существенное снижение калорийности рациона - это стресс!) тем, что тратит все силы на поддержание веса - и не отдает ни грамма.

3. Неверный расчет. То количество калорий и те нагрузки, которые были актуальны для вас в начале похудения, когда вы весили, например, 80 кг и были новичком в спортзале, следует регулярно пересчитывать и пересматривать. Если вы сбросили 10-15 кг и занимаетесь аэробикой уже в течение нескольких месяцев, измените подход к снижению веса.

4. Чрезмерные или однотипные физические нагрузки. Если раньше ваша максимальная нагрузка выражалась в пешеходной прогулке на расстоянии одной автобусной остановки, а теперь вы каждый день ходите в тренажерный зал, а по выходным - в бассейн, значит, организм просто перегружен. Средняя норма для неподготовленного человека - 4-6 часов фитнеса в неделю, включая и прогулки, и зарядку.

К остановке веса ведут и однотипные комплексы упражнений, поэтому посоветуйтесь с тренером или запишитесь на танцы - там однообразной нагрузки просто не бывает.

5. Нереальная цель. Добиться веса 50 кг может далеко не каждая женщина. Возможно, это ошибка природы, но исправить ее даже самыми жесткими диетами невозможно. Если ваш вес уже полгода остается на одном уровне, несмотря на все старания, вероятно, это и есть идеал.

НЕ НАВРЕДИ!

Столкнувшись с весовым плато, многие худеющие не выдерживают длительного отсутствия видимого результата и начинают прибегать к экстремальным методам. А это не только вредно для здоровья, но и может замедлить обмен веществ. Не говоря уже о том, что каждый сброшенный жесткими методами килограмм неизбежно вернется обратно.

Вот то, чего делать ни в коем случае нельзя:

- пить чай и БАДы для похудения;
- пытаться «ускорить» процесс снижения веса голодовкой, разгрузочными днями и переходом на монодиеты;
- увеличивать физические нагрузки без консультации с тренером;
- сокращать калорийность рациона.

КАК ПРОЙТИ ПЛАТО БЫСТРЕЕ?

Самое главное - не расстраиваться, не бросать бассейн и тренажерный зал, не начинать снова наедаться на ночь под лозунгом «все равно не худеется». Именно отступление от прежних правил приводит к тому, что вес снова начинает расти.

Лучше сделайте следующее...

- Попробуйте питаться чаще. Если вы едите 3-4 раза в день, разделите тот же рацион на 5-6 раз. Если вы уже привыкли к дробному питанию маленькими порциями, разделите еще на две совсем маленькие части последний прием пищи.
- Пейте больше воды, особенно в первой половине дня.
- Уменьшите число углеводов (но следите, чтобы калорийность раци-

она была не ниже 1400 ккал в сутки).

- Попробуйте изменить блюда в меню в рамках своей системы питания. Наверняка есть интересные сочетания продуктов, которые вы еще не освоили.

- Если вес стоит на месте больше месяца, попробуйте метод под названием «качели»: чередуйте дни с максимально допустимым в вашей диете количеством калорий с днями, приближенными к разгрузочным. Например, в понедельник - 2000 ккал, во вторник - 1400, в среду опять 2000, в четверг - 1400. Как только плато будет преодолено, возвращайтесь к обычной схеме питания. «Качели» не стоит использовать дольше 7 дней.

- Увеличьте количество овощей и фруктов в рационе, причем отдавайте предпочтение низкокалорийным и не сладким.

- Прибавьте «лишний» час сна, даже если вы соблюдаете режим и всегда спите «положенные» 8 часов.

- Примерно раз в 10 дней позвольте себе «праздник живота» - конечно же, без алкоголя, сладостей и фастфуда.

И самое главное: не закикливайтесь на том, что стрелка весов замерла на одном месте. Как только вы перестанете переживать и начнете радоваться жизни, процесс снова пойдет, ведь положительные эмоции помогают похудеть.

...Во время общения с диетологом я четко увидела свои ошибки и немедленно начала их исправлять. И спустя неделю стрелка снова пошла вправо! Медленно, но верно. Ура, плато пройдено! И даже если оно снова повторится, я буду к нему готова.

Анастасия.

ВОЛШЕБСТВО СВОИМИ РУКАМИ

Сегодня мы расскажем, как можно собственными руками изготовить инструмент для гадания. Вам потребуется плотный квадратный лист бумаги. Напишите на нем предсказание.

Готовую «гадалочку» наденьте на пальцы и сформулируйте вопрос. Задумайте число и разводите поочередно пальцы вправо-влево и вперед-назад столько раз, сколько загадали. В том месте, где остановитесь, - ответ на интересующий вас вопрос.

ПОДРОБНАЯ РАСШИФРОВКА

Желания уже исполняются. Сегодня ангелы-хранители чутко реагируют на ваши мысли. Формулируйте их четко - и они воплотятся в реальность.

Не торопитесь с выводами. Если давние мечты не сбылись, это не повод расстраиваться. Не тушуйтесь за 5 минут до чуда. Оно уже на подходе, только перестаньте сомневаться.

Не забудьте пристегнуть ремни безопасности - вас ждут перемены. Вы даже не представляете, насколько они велики: все, о чем вы даже боялись мечтать, уже на пороге вашей жизни. Не забудьте распахнуть дверь - иначе новое пройдет мимо.

Задуманное исполнится, но не сегодня. Постарайтесь не слишком сильно привязываться к материальному миру. Конечно, всем хочется иметь много красивых, стильных и дорогих вещей, но не следует забывать и о том, что в этом мире является неизменным и бесценным - любовь, дружба, взаимопонимание и поддержка близких людей.

Какой-то этап вашей жизни завершен, и вот-вот начнется новый. Но перед ним требуется отдых. Не торопите события, все произойдет тогда, когда это необходимо, ни часом раньше и ни минутой позже.

Вы на правильном пути! Ваши дела и мысли устремлены на то, что вам необходимо. Продолжайте движение в том же направлении, и все будет превосходно. Не забывайте благодарить всех, кто рядом, за помощь!

Сегодня вас ожидает удачное приобретение или новое знакомство. Это может сильно изменить вашу жизнь, так что будьте готовы!





ПОШЛА НА УСТУПКИ - И ВЫИГРАЛА!

Сколько раз я слышала о том, как в семьях моих знакомых отношения рушились только из-за того, что люди не желали договариваться друг с другом. Но не так давно и меня судьба проверила на прочность.

Началось все с появления в нашем доме невестки. Сами понимаете, новый человек с новыми традициями и правилами. Конечно, без притирки не обошлось. Но по-настоящему война разразилась у нас, когда на свет появился мой внук Темочка. Его все не просто любили - обожали! Только поделить не могли.

Я, каюсь, баловала его и позволяла лишнее. Невестка была строга, и, конечно, ей не нравились мои методы воспитания. Дошло до того, что она резко сократила наше общение с внуком. Объяснила это тем, что я на него плохо влияю. Вы представить себе не можете, как обидно было это слышать!

Но вместо претензий я решила проявить мудрость и терпение. Немного выждала, а потом обратилась к Наталье с предложением установить свод правил, которым мне нужно следовать в общении с внуком. Невестка насторожилась от такой покладистости, но на диалог пошла. Составила список, когда Тему надо кормить, как одевать, какие сладости ему можно, а какие нельзя, сколько мультиков в день смотреть. Не со всеми пунктами я была согласна, но что же поделаешь? Мать - она и есть мать!

Наступив на собственные принципы, я стала соблюдать все, что написала мне Наташа. И это сработало! Во-первых, невестка перестала видеть во мне врага. А во-вторых, со временем она ослабила хватку и позволила мне внести свои коррективы. Сегодня наша семья живет душа в душу!

Елена Анисимова.

ПИКАНТНЫЕ НОСОЧКИ МУЖА ПРИВОРОЖИЛИ

Когда мы собираемся большой компанией, обязательно находится тот, кто спрашивает про нашу историю знакомства с мужем.

Дело в том, что она весьма пикантная. Это было на пляже. Пока подруга купалась, я стреляла глазками. Специально для такого случая надела привлекательный купальник, а в лиф положила по паре носков - для объема.

Не рассчитала, что застежка у того лифа была слабой. И в тот са-

мый момент, когда на меня обратил внимание симпатичный молодой человек, я подняла руку и... Дальше вы сами понимаете, что случилось. И ладно бы, лиф просто слетел, но он еще и обнажил мой секрет - несколько разноцветных носков. Собирали мы их по песку вместе с тем молодым человеком. Так мы и познакомились, а спустя год он позвал меня замуж.

Елизавета.

ТЕЛЕЖНЫЕ ВОЙНЫ В МАГАЗИНЕ

Каждый раз, приходя в супермаркет, наблюдаю одну и ту же картину. Кто-нибудь непременно посадит в тележку, предназначенную для продуктов, своего пса.

Грязными лапами собака встает на то место, куда люди кладут продукты. Да, конечно, они в упаковках, но это не повод разводить грязь там, где этого делать не следует. Животное гуляло по улице и что только не собрало на свои лапы! Такое же возмущение у меня возникает, когда я вижу, как родители сажают в эти тележки своих детей.

Вы не думайте, я не ханжа. У меня у самой есть собака, да и внук тоже имеется. Но я никогда не посажу ни того, ни другого в тележку, потому что уважаю других покупателей. А вот они меня, видимо, нет.

А. Волнорезова.



КТО ПОДДЕРЖИТ, ЕСЛИ НЕ СЕСТРА?

Моя сестра Инга старше меня всего на год, и я точно могу назвать ее самым близким человеком. До сих пор с улыбкой вспоминаем, как однажды мне понравился в школе мальчик. Я ему намекала о своей симпатии, но он признался, что ему больше нравится моя сестра, потому что у нее красивые ресницы.

В тот же день я пришла к Инге в слезах, и она решила проблему радикально: в знак поддержки остригла свои роскошные длинные ресницы.

Когда мы выросли, мало что изменилось. Недавно мне испортили в салоне красоты волосы. Буквально через месяц от моей жидкой шевелюры не осталось и следа. Я приняла непростое решение остричь длину. Страдала жутко! А Инга, видя мои переживания, взяла и тоже сделала себе короткую стрижку!

Теперь мы с сестрой отрачиваем свои некогда длинные волосы, но главное - делаем это вместе.

Полина.

Во время стресса человек ощущает нервное напряжение, у него учащаются дыхание и пульс – это происходит из-за повышения уровня гормона кортизола в крови. Нередко такое состояние сопровождается неприятными симптомами – дискомфортом в желудке, сдавленностью в груди, скованностью в шейном отделе позвоночника. Когда стрессовый фактор исчезает, симптомы проходят. Но последствия пережитого могут дать о себе знать позже.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ВСЕ ВРЕМЯ ПЕРЕЖИВАТЬ?

Люди, которые ежедневно сталкиваются со стрессом, рискуют своим психическим здоровьем. Так, повышается вероятность возникновения астении – нервного истощения, вызванного психологической или физической усталостью. Вот как его можно выявить.

Повышенная утомляемость. Рабочий день начался час назад, а вы уже выжаты как лимон.

Нарушение концентрации внимания. Вы не можете сосредоточиться на конкретной задаче: поток мыслей отвлекает вас. Из-за этого могут возникнуть раздражительность и тревожность.

Бессонница. Вам кажется, что вы ужасно устали, и как только доберетесь до кровати, то сразу уснете. Но в итоге ворочаетесь в постели всю ночь.

Головная боль. Астения может сопровождаться головокружениями, болью в мышцах, общей слабостью. Так организм подает сигнал – ему требуется помощь.

Вернуться в ресурсное состояние можно с помощью медитации, глубокого дыхания и других техник.

ВЫСПАТЬСЯ ИЛИ ПОБЕГАТЬ

Некоторые после сильных переживаний буквально засыпают на ходу. Это может говорить о том, что человек и до стресса был не в ресурсном состоянии, а теперь его энергия и вовсе на нуле.

Если вы заметили, что уже несколько дней ощущаете хроническую усталость, постоянно хочется спать, позвольте себе выспаться, отключите будильник. Еще лучше – возьмите отпуск на несколько дней. Прийти в себя после стресса поможет качественный отдых с минимальным расходом энергии: есть – спать – читать – принимать расслабляющую ванну.

Есть люди, которые реагируют на стресс иначе: в них кипит энергия, они страдают от бессонницы и не могут расслабиться ни на минуту. В таком случае сделайте ставку на



ПРОЩАЙ, СТРЕСС! Что поможет ВОССТАНОВИТЬСЯ?

Упадок сил, апатия, сонливость – частые реакции после стресса. Совет «просто отдохните» не работает. Нужно правильно восстановить жизненные ресурсы.

физические упражнения. Так можно переключить внимание, снизить выработку кортизола и повысить уровень эндорфинов – гормонов счастья. Получается, можно в буквальном смысле убежать от стресса, если выйти на пробежку или отправиться в спортзал.

ВНУТРЕННИЙ РАЗГОВОР – НА ПАУЗУ

Самая распространенная реакция на стрессовую ситуацию – внутренний монолог. Конфликт уже давно разрешен, а вы продолжаете прокручивать в голове варианты развития событий: «Нужно было сказать так, нужно было ответить эдак...». В результате негативное событие переживается снова и снова, и на этом этапе теряется больше энергии, чем в момент самого конфликта.

Попробуйте остановить внутренний разговор, чтобы сбросить эмоциональное напряжение и перестать терять силы. Мысленно покиньте «поле боя» и сосредоточьтесь на дыхании на 2-3 минуты.

Если вам сложно усидеть на месте во время переживаний, поможет медитация в движении. Полезно даже просто походить туда-сюда, чтобы сбросить напряжение.

ОПУСТИТЕ ЭНЕРГИЮ ВНИЗ

В китайской медицине считается, что в норме жизненные силы хранятся внизу живота. А когда человек ощущает тревогу, страх, гнев, то энергия неконтролируемо поднимается в область грудной клетки и головы. Чтобы опустить ее обрат-

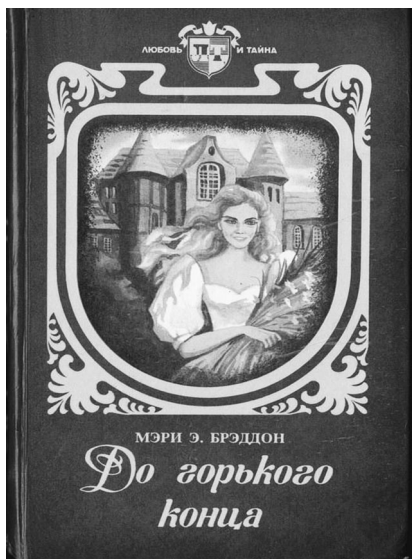
но, выполните следующее упражнение.

Сядьте на стул с ровной спиной и вообразите, что ваша энергия может следовать за вашим вниманием. Расположите ладони на уровне лица внутренней стороной к себе, сделайте глубокий вдох и начните медленно опускать их, продвигаясь к животу. Сосредоточьтесь на своих руках, не думайте ни о чем другом. Представляйте, как вы возвращаете энергию в низ живота, и ваше самочувствие улучшается. Спустя 3-5 минут вы действительно почувствуете облегчение.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Стрессоустойчивость в наследство

Последние исследования доказали: гены могут влиять на нашу стрессоустойчивость. Так, люди с низким уровнем серотонина предрасположены к стрессу больше, чем другие. Они чаще сталкиваются с тревожностью, повышенной возбудимостью, бессонницей. Но это не означает, что можно опустить руки с мыслью «Против генетики не пойдешь». На самом деле обстоятельства нашей жизни, привычки и отношения с близкими оказывают не менее серьезное влияние на поведение во время стресса. Чем лучше вы знаете свой организм, чем быстрее сможете адаптироваться к обстоятельствам, тем ниже вероятность возникновения постстрессовых реакций.



(Продолжение. Начало в 12-38).

– Нет, Сибилла, я не сказал «высокомерная». В ней высокомерия так же мало, как в терпеливой Гризели.

– Терпеливая Гризель! – воскликнула мисс Клеведон насмешливо. – Я никогда не могла помириться с этим смешным созданием. Я уверена, что эту историю написал мужчина, чтобы показать, какими смешными, безличными созданиями вы желали бы нас видеть. Хорошо она одевается?

– Терпеливая Гризель?

– Нет, не Гризель, милостивый государь, а ваш кумир, которая в одно время и хороша, и нехороша.

– Я не берусь решать такой важный вопрос, Сибилла. Она была в белом платье с зеленым зонтиком и, по видимому, была одета хорошо.

– Белое платье и зеленый зонтик! Что за эксцентрическая молодая особа. Теперь я не удивляюсь, что мистер Ворт отозвался с таким пренебрежением о Давенантах.

– Полно, Сибилла, для чего притворяться злойкой; это не твоё *mitier*. Мисс Давенант прелестная девушка, и я уверен, что и ты будешь от нее в восторге, так же, как и...

– Кто?

– Я.

– Как, Френсис, опять?

Это «опять» относилось к некоторым эпизодам прошлой жизни сэра Френсиса. Он дожил до двадцати седьмого года, любив и разлюбив несколько раз. Предметы его страсти менялись чуть не каждый год, и сестра его, которой он поверял свои тайны, не верила в постоянство его привязанностей. Человек, обладающий хорошим состоянием, имеющий пред собою светлую будущность и ничем особенно не занятый, склонен влюбляться в каждое хорошенькое личико, с которым сведет его судьба.

– Ты можешь сказать заодно с уличными мальчишками, осаждавшими нашу карету в Лондоне: это бывает только раз в год. Разве мисс Давенант красивее мадемуазель Ламон, в которую ты был влюблен в нашем монастыре?

– Как! В эту маленькую цыганку!

– Но ты с ума сходил по ней, Френсис.

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

– Неужели? Я готов допустить, что для маленькой женщины она была не дурна, но мисс Давенант высока как... как Елена Троянская.

– А почему ты знаешь, что Елена была высока?

– Потому, что Теннисон говорит о ней: «божественно высока и божественно прекрасна». Я уверен, что Елена была высока. Разве ты можешь представить себе Клитемнестру маленькой женщиной? А они были сестры.

– Какое ужасное семейство.

– Да, наша аристократия не приняла бы их в свою среду. Мне помнится, что у малютки Ламон были прекрасные глаза, но такое микроскопическое существо! Леди Клеведон должна быть непременно высока.

– Леди Клеведон! Разве дошло уже до этого?

– Ни до чего еще не дошло. Кроме... кроме второй чашки чая, которую ты мне нальешь. Ты сегодня съездишь к мисс Давенант и увидишь ее зоологические коллекции.

– Но разве не она первая должна сделать мне визит?

– Я не знаю, должна она или не должна, но ты поедешь к ней сегодня. Я обещаю.

Мисс Клеведон покорилась с милою гримасой и тотчас же после второго завтрака отправилась в Бунгалло, очень довольная своей новой каретой и двумя лакеями.

Визит был вполне удачный. Сибилла любовалась оригинальностью и всеми украшениями дома и сада, и девушки так понравились друг другу, что в первый же день поклялись в вечной дружбе. Вскоре затем полковник и дочь его приехали верхом в Клеведон, и сэр Френсис имел случай увидеть Жоржину Давенант в ее амазонке, которая шла к ней лучше всякого другого костюма, и показать свой старый дом ее отцу, изобретательному полковнику, который находил нужным изменить каждую комнату, в которую они входили.

– Изобретательность в строительном искусстве – мой конек, государь мой, – сказал он. – Если б этот дом принадлежал мне, я сделал бы его прекраснейшим в Англии.

– Но он и так один из прекраснейших, папа, – возразила Жоржина.

– Без сомнения, друг мой, но его способность к улучшению громадна. Полукруглое окно над парадной дверью, например. Оно прекрасно, спору нет, так почему же не сделать полукруглые окна вдоль всего фасада? А столовая с двойным светом и тем не менее темная до крайности! Снимите всю эту допотопную резьбу и сделайте потолок голубым с золотыми звездами. А эти открытые колоннады! Разве они не потеря места? Закройте их фиолетовыми стеклами, сделайте одну курительной залой, а другую бильярдной. Вот что я называю вносить новейшие усовершенствования в неумелость Елизаветинской эпохи.

– Я предпочитаю недостатки Елизаветинской эпохи современным улучшениям, полковник, – отвечал сэр Френсис, улыбаясь. – Я не имею никакого желания изменить характер моего дома.

– Предрассудок, государь мой, английский предрассудок, Чистокровный англичанин вытерпит какие угодно неудобства, но не преступит ни одного из правил, установленных типоумными архитекторами. Характер! Какой характер у моего дома? Однако, всякий согласится, что он удобен.

– Он восхитителен, – сказал сэр Френсис, бросив украдкой взгляд на Жоржину.

– И все признают его удобным, а посмотрели бы вы, с какой оппозицией я боролся, когда строил его. «Для чего вы помещаете кухню среди дома», – спрашивает один. «Вы будете слышать запах вашего обеда?» – «Тем лучше, – отвечал я этому болвану. – Я люблю слышать запах моего обеда и мысленно готовиться к нему». «Невозможно иметь одну спальню в одном этаже, а другую в другом», – объявляет мне другой идиот. «Неужели?» – говорю я. «А я покажу вам, что это возможно». «Как можно сделать одну сторону дома выше другой?» – говорит мне глава идиотов, главный архитектор. – Ваши трубы будут дымить». – «Так пусть дымят», – отвечал я, и они действительно дымят при восточном ветре, но я запасся двумя железными печами и сделал по своему.

После этого посещения начался деятельный обмен любезностями между Клеведоном и Бунгалло. Сэр Френсис устраивал верховые прогулки, к которым охотно присоединялись полковник и его дочь. Они посещали какое нибудь живописное место в окрестностях, а на закате солнца возвращались к позднему обеду в Клеведон или Бунгалло. Две девушки, Сибилла и Жоржина, были неизменными друзьями. Английская сельская жизнь была новостью для Сибиллы. Ей хотелось быть полезной бедным в окрестностях Клеведона, и Жоржина, которая со своими собаками была любимой посетительницей во многих скромных хижинах Вельса и обладала необыкновенной способностью сходиться с простым народом, учила ее делать добро и давала ей много полезных советов.

Начав протестом против увлечения брата, Сибилла кончила тем, что стала почти боготворить девушку, которая ему нравилась. Никакая оппозиция не разжигала страсти сэра Френсиса и мало помало он понял, что его последняя любовь есть нечто серьезное. Вначале он сомневался в себе, припоминая свои прошлые увлечения, и как ему часто казалось, что он полюбил безвозвратно. Но нет, теперь было совсем другое. Он увлекался многими хорошенькими женщинами, но ни одна из них никогда не овладевала так его умом, сердцем и душой, как Жоржина Давенант. Красивая наружность, гордая, великодушная

натура, бессознательно проявлявшаяся в мелочах, чего еще мог он желать от своей будущей жены. Его радовала возрастающая привязанность Сибиллы и Жоржины. Он очень любил свою единственную сестру, и ему было бы больно, если б его жена ослабила их взаимную братскую привязанность и омрачила домашний кров для его сестры.

Он начал смотреть на свои прошлые увлечения, как на счастливые избавления от погибели. Что, если б он женился на одной из этих поверженных кумиров и приехал в Клеведон, узнал Жоржину Давенант. «Встреча с ней была бы роковой для меня при каких бы то ни было обстоятельствах», – сказал он себе. «Боже, как ужасно было бы узнать это светлое существо слишком поздно!»

Для человека вполне свободного и обеспеченного процесс сватовства не представляет особых затруднений. Сэр Френсис не имел никакой причины колебаться и медлить. После двух недель его знакомства с мисс Давенант внимательный наблюдатель мог бы заметить, что они оба нравятся друг другу. Сибилла из дружеских разговоров со своей подругой успела узнать, что она ни с кем не помолвлена.

– Как я рада, друг мой! – воскликнула Сибилла.

– Почему? – спросила мисс Давенант, слегка покраснев.

– Я сама не могу определить почему, но я рада. Помолвленная девушка только и думает что о своем женихе и о том, как она будет жить, когда выйдет замуж. Она не способна быть другом, а я так люблю вас, милая, что не хочу уступить вас комунибудь другому.

Мисс Клеведон, не имевшая возможности научиться верховой езде во время своей жизни в монастыре и за границей, начала учиться у Жоржины Давенант, которая в этом искусстве достигла верха совершенства. Под ее руководством Сибилла скоро научилась управлять парой довольно горячих вороных пони, не чувствуя более смертного ужаса и полной беспомощности в ожидании какогонибудь сюрприза со стороны непослушной лошади. Две девушки были очень счастливы вместе, и их светлые молодые лица с радостью приветствовались в хорошеньких коттеджах окрестностей Клеведона, части Кента, в которой поселене живут с некоторою роскошью в архитектуре, в чистеньких готических коттеджах с маленькими цветниками и фруктовыми садами, выходящими на чисто содержимые большие дороги.

В таком положении были дела, когда в одно светлое октябрьское утро, в конце месяца, после десяти недель знакомства, сэр Френсис, коротая утро верховою прогулкой, случайно встретил мисс Давенант на ее сером арабском Селимпе. Она каталась в сопровождении одного из скромнейших грумов, седого солдата, которого полковник взял из своего полка.

Когда сэр Френсис подъехал к своей возлюбленной, грум догадался отстать, и влюбленная чета, сияя молодостью и счастьем, отправилась вдвоем по дороге через сосновый лес.

То была старая, старая история, повторенная в самых откровенных и мужественных словах, когда либо продиктованных любящим сердцем. Они вые-

хали из соснового леса связанными друг с другом на жизнь и на смерть.

Глава XXIV

БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ ЖОРЖИНЫ

Полковник был очень доволен. Он замечал с самого начала, к чему клонится дело, но не вмешивался и не старался ускорить развязку и оказался таким образом искуснейшим из сватов. Он жил своею собственною жизнью, уничтожая табак в своем атриуме, разговаривая с своею кухаркой, проектируя различные изменения в Бунгалло, обучая Педро всем искусством, делаящим обезьяну джентльменом, и развлекаясь другими столь же безвредными занятиями, всегда готовый принять участие во всякой экскурсии, какую бы ни придумали молодые люди, всегда довольный и веселый.

Когда дошло дело до торжественного вопроса, приводящего в ужас адвокатов без дел, но несколько не страшного для человека с хорошим именем и семью тысячами годового дохода, полковник отвечал с милотою откровенностью:

– Милый друг мой, так как рано или поздно мне придется расстаться с моею девочкой, – и не скажу чтоб это было большою неприятностью для человека в моем положении, – я предпочитаю отдать ее вам, чем комунибудь другому. Во-первых, потому... потому что вы славный малый, и я... я уважаю вас, вторых, потому, что выйдя за вас, дочь моя будет жить близко от меня. Это не то что выйти за одного из тех господ, которые, делая ей предложение, хладнокровно уведомляют меня, что так как полк их по всей вероятности в начале весны будет отправлен в Японию, или в Кохинхину, или в Тимбукуту, то им желательно было бы поспешить со свадьбой, если я дам согласие. Я не давал согласия. Жоржи тоже, к счастью для меня, потому что стоило ей заплакать, чтоб я исполнил ее желание.

В этих и во многих других словах, между тем как фараонова мышь прогуливалась по его дородной груди и плечам, высказал полковник свое согласие на предложение сэра Френсиса. Потом зашла речь о брачном контракте. Сэр Френсис выразил намерение передать большую часть своего состояния невесте; полковник протестовал против такой безрассудной щедрости.

– Мы сделаем то, что следует сделать, друг мой, – сказал он. – Я сам не деловой человек, но мы обратимся к какомунибудь добросовестному юристу, и он научит нас что сделать. Я никогда не был лежачим камнем, но и катаюсь по свету, понемногу оброс мохом. Я могу дать дочери несколько тысяч фунтов, а после моей смерти она получит Бунгалло. Я надеюсь, что если она и не будет иметь возможности жить в нем, он будет ей дорог как создание ее отца. Дочь моя будет наблюдать, чтоб эта кровля не ветшала и фонтан пускался ежедневно.

Свадьба была отложена до начала весны. Сэр Френсис хотел назначить ее раньше, но полковник и Жоржина оба объявили, что даже назначенный срок слишком короток.

– Вы очень мало знаете меня, – сказала Жоржи своему жениху. – Могу ли я быть уверена, что я действительно такова, какою вы меня считаете? Что если

мы обвенчаемся, и вы потом убедитесь, что вы ошиблись во мне? Не ужасно ли это будет? Сибилла говорила мне, что вы были влюблены уже несколько раз за границей и каждый раз кончалось тем, что ваша возлюбленная оказывалась не в вашем вкусе. Могу ли я быть уверена, что тем же самым не кончится и со мной?

– Милая моя, я люблю вас с первого дня как мы увиделись, и до вас никогда никого не любил.

– О, Франк! После всего, что говорила мне Сибилла...

– Сибилла говорила правду и вместе с тем неправду. Я имел нечто вроде... что то такое вроде влечения к двум или трем молодым женщинам и даже доходил до того, что воображал себя влюбленным, но полюбив вас, я понял, что все прежнее было вздор. Словом, я несколько раз был в опасности, Жоржи, но судьба моя ждала меня здесь, и если уж мы коснулись прошлого, мисс Давенант, я желал бы спросить о капитане Бангле, который просил вас сопроводить его в Тимбукуту, и о майоре Гоукинс, который предлагал увезти вас в Японию.

– О, Франк! Я никогда не поощряла ни того, ни другого. Они были дружны с папа и часто обедали у нас и были всегда очень любезны со мной, просили меня играть и петь, ласкали Педро и Туфту и даже делали вид, что интересуются фараоновою мышью, и вдруг, словно сговорились, сделали мне предложение. Но право, Франк, я тут ни в чем не виновата.

– И я не виноват, что люблю вас до безумия, дорогая моя.

Славное было Рождество в этот год в Клеведоне, вовсе не похожее на те, какие проводились здесь во время молодости сэра Луни, когда главным времяпрепровождением была еда, пьянство и карты. Сэр Френсис начал жить в своем поместье как принц, ищущий популярности, и скоро приобрел много друзей в окрестностях. Старые сквайры, знавшие сэра Луни, протягивали дружески руку его сыну, их жены и дочери наперерыв осыпали любезностями Сибиллу. Но в ноябре, когда стало известно, что сэр Френсис женится на мисс Давенант, со стороны соседней стало заметно маленькое охлаждение. «Давенанты не уроженцы нашего графства, и она ему вовсе не пара», – говорили друг другу кентские невесты. Трудно было помириться с тем, что сэр Френсис так поспешил со своим выбором.

Настала весна, теплая весна с безоблачным небом. Сэр Френсис и мисс Давенант должны были венчаться, когда зацветет, шиповник. В апреле полковник отправился с дочерью в Лондон, чтобы дополнить ее приданое и сделать визиты многочисленным родным, имевшим право узнать об ее помолвке. Само собою разумеется, что сэр Френсис присоединился к ним и поселился в Лондоне в одном из отелей Вест Энда, в десяти минутах езды от своей невесты. Надо было составить брачный контракт, и полковник, которому поручено было отыскать свидетелей, был в большом затруднении.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Необычный гороскоп



ЗОДИАК ГЛАЗАМИ КОШКИ

Если у вас или у ваших близких есть кошка, то этот материал поможет улучшить ваши с ней отношения. А если отношения и так идеальные? Что же, взглянуть на себя со стороны глазами кошки всегда полезно. Даже если вы вполне довольны собой - нет предела совершенству.

ОВЕН

Ее характер крайне противоречив, а настроение переменчиво. Она сама не знает, чего хочет, поэтому почти никогда ничего не доводит до конца. С ней интересно общаться, она - отличный рассказчик, которого гости слушают с удовольствием. Иногда она не замечает, как в компании перетягивает одеяло на себя и становитесь слишком шумной и болтливой. Ей было бы неплохо иногда замолчать и сажать меня к себе, чтобы погладить.

ТЕЛЕЦ

У нее много друзей, чьими делами и проблемами она занимается с большим усердием, чем своими собственными. Такая озабоченность порой вызывает отторжение. Ничего страшного не случится, если она позволит родным и друзьям самим разобраться в сложившейся ситуации. Пусть лучше заботится обо мне, я никогда не против! Например, купит мне новую игрушку или повяжет красивый бантик.

БЛИЗНЕЦЫ

Ей очень важно знать, что о ней дума-

ют окружающие, причем не только близкие, но даже просто знакомые. Она хочет нравиться абсолютно всем и всегда быть на высоте. Некоторым кажется, что у нее все схвачено и она все контролирует, но это не так. Ей прекрасно знакомы неуверенность в себе и зависимость от чужого мнения. В отличие от меня. Как и все кошки, я вполне довольна собой.

РАК

Доброта и мягкость - это я в ней обожаю! И не только я. Она всегда соглашается подменить коллегу, посидеть с ребенком подруги, одолжить денег. К сожалению, не все готовы ценить ее достоинства, многие попросту пользуются ею.

ЛЕВ

Критика на нее действует как раздражающий фактор. Стоит кому-нибудь сказать, что она делает что-то не так, она тут же начинает дерзить и защищаться.

Нужно быть спокойнее в этом плане и не расходовать энергию на ненужные ссоры и выяснения отношений. И ко мне пусть придирается поменьше: да, я не-

чаянно столкнула вазу с комода - с кем не бывает?

ДЕВА

Замкнутость и отстраненность ее натуры граничит с холодностью и черствостью. Порой даже самые близкие люди не догадываются, что творится у нее на душе. Но я-то знаю. Она считает, что любовь и преданность следует доказывать делами, и я с ней согласна!

ВЕСЫ

Доверяй, но проверяй - такой совет я дала бы ей, если бы умела говорить. Она видит в людях только хорошее, быстро заводит новых друзей и безраздельно им доверяет. Увы, под маской настоящего друга может скрываться хитрый манипулятор, который собирается использовать ее для собственной выгоды. Пусть такой попробует прийти к нам домой - его ботинкам не поздоровится!

СКОРПИОН

У нее хорошо развито чувство, почти так же, как у меня. Видя, что кто-то испытывает трудности или попал в сложную ситуацию, она бежит на выручку. Конечно, данное качество весьма похвально, только людей вокруг много, а она одна.

СТРЕЛЕЦ

Худшее для нее - это скука. Сидеть без дела она не может в принципе, поэтому постоянно находит себе какое-нибудь занятие. После тяжелого трудового дня у нее еще остаются силы на развлечения: поход на дискотеку, вечеринку или в другое веселое место. А я сижу дома одна и скукаю, жду, когда наконец-то придет моя хозяйка.

КОЗЕРОГ

По ее мнению, ничто в этой жизни не происходит просто так. Ей везде видится скрытый смысл, послание от Высших сил. Из-за моего черного собрата, перебежавшего дорогу, она накручивает себя так, что потом не может спокойно спать. А он мог просто торопиться по своим делам и не думать о ней. Надо ли так переживать из-за глупостей?

ВОДОЛЕЙ

Ей хочется признания своих заслуг и талантов, и я с ней солидарна. Гораздо хуже то, что ей постоянно нужно подтверждения собственной исключительности. Она даже меня об этом спрашивает, а я только мурлычу.

Мне ее жалко: как только хвалят кого-нибудь другого, ее обуревают зависть и обида. Как же у людей все сложно!

РЫБЫ

Беззаботность и легкое отношение к жизни позволяют ей не париться по пустякам. Хорошо, когда человек не изводит себя понапрасну, не раздувает из мухи слона. Это по-нашему, по-кошачьи!

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПЛЕСЕНИ В ВАННОЙ

В прошлой квартире мы никак не могли спастись от плесени в ванной комнате. Поэтому в новой решили эту проблему предотвратить. Нам с мужем посоветовали использовать белую парафиновую (не стеариновую!) свечу. Ее закрытым концом мы обработали все швы между плитками. Она предотвращает проникновение в них влаги и, соответственно, появление плесени.

Динара.

АРБУЗНЫЕ КАНАПЕ К СТОЛУ



Канопе из арбуза станут прекрасным угощением и украсят стол. Арбуз я рекомендую сочетать с такими сырами, как фета, сливочный или моцарелла. Нарезьте сыр и арбуз одинаковыми по форме квадратными кусочками и поместите на зубочистку. Сверху канопе можно украсить листиком мяты.

Виктория Р.

ДЕТСКОЕ МАСЛО - ДЛЯ МАНИКЮРА

Детское масло я использую в маникюре. Применяю его для смягчения кутикулы - работает отлично. 1/2 ч. л. масла также добавляю во флакон геля для душа. Это помогает сделать его более нежным и питательным. Советую также использовать средство перед и после удаления лишних волос: оно обеспечит мягкость бритвы.

Евгения.



РАЗГЛАДИТЬ ОДЕЖДУ БЕЗ УТЮГА? ЛЕГКО!

Насколько мятая вещь? Если складки серьезные, эти способы помогут избавиться от них лишь отчасти. Зато с мелкими неровностями они справятся легко!

- 1. Намочить и развесить.** Есть в запасе минимум час? Уже хорошо! Сбрызните вещь, которую необходимо разгладить, водой из пульверизатора. Она должна стать слегка влажной. Далее повесьте на вешалку и растрясите руками. Оставьте на то количество времени, которым располагаете, в хорошо проветриваемом помещении.
- 2. Разместить над паром.** Заменить отпариватель поможет пар от чайника. Доведите воду в чайнике до кипения, вещь расположите сверху, предварительно повесив ее на вешалку. Когда чайник закипит, пар устремится наверх и разгладит мелкие складки. Другой способ: вскипятить большую кастрюлю воды и разместить мятую одежду над ней. Пока вода остывает и отдает пар, вещь разглаживается.
- 3. Положить под пресс.** Прессом могут выступить матрас, стопка книг или любой другой тяжелый предмет.

Прежде чем класть под него одежду, убедитесь, что поверхность чистая, а также аккуратно разгладьте сам памятный участок.

- 4. Использовать уксус.** Смешайте по 3 ст. л. столового уксуса (9%) и холодной воды с 1 ст. л. кондиционера для белья. Пропорции можно увеличивать при необходимости в том же соотношении. Полученный раствор залейте в пульверизатор и распылите ровным слоем на мятые участки. Повесьте ее на вешалку. Состав не оставляет пятен, а вот со складками справляется на ура.
- 5. Взять утюжок для волос.** Этот прибор пригодится в тех случаях, когда разгладить нужно небольшую поверхность - например, воротничок на рубашке или пиджаке, галстук. Нагрейте утюжок до средней температуры и зажмите между его пластинами памятный участок на 2-3 секунды. Не передерживайте!

НОЖИ

В БЛЕНДЕРЕ ЗАТУПИЛИСЬ

Со временем ножи в блендере затупляются. В сервисном центре предлагают их наточить, но стоит эта процедура дорого. Куда дешевле воспользоваться старым добрым способом - раз в месяц измельчать в блендере 5-6 ст. л. крупной поваренной соли. Ее, кстати, не надо выбрасывать - используйте далее во время готовки!

Таким же способом можно наточить ножи в кофемолке.

Наталья.



МАСТЕРИЦА



ВЯЗАНАЯ ФИАЛКА ДЛЯ ИНТЕРЬЕРА

Фиалка, связанная из плюшевой пряжи, выглядит как настоящая. Она может стать оригинальным подарком на праздник или знаком внимания.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа плюшевая Himalaya, крючок №4,5, наполнитель, синельная проволока, нитка с иглой.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Ка - кольцо амигуруми,
вп - воздушная петля,
сбн - столбик без накида, ссн - столбик с накидом,
пссн - полустолбик с накидом,
пр - прибавка (2 сбн провязываем в одну петлю),
уб - убавка (2 сбн провязываем вместе),
* - количество повторений.

1 Свяжите цветочный горшочек.

1-й ряд - 8 сбн в Ка. 2-й ряд - 8 пр. (16 сбн). 3-й ряд - (сбн, пр.) * 8 (24 сбн). 4-й ряд - (2 сбн, пр.) * 8 (32 сбн). 5-й ряд - (3 сбн, пр.) * 8 (40 сбн). Донышко готово.

6-й ряд - 40 сбн за задние полупетли предыдущего ряда. 7-12-е ряды - 1 вп подъема, 39-й сбн, соединительный столбик в вп подъема. Нить не обрежьте.

2 Смените нить на коричневую. В процессе вязания набивайте горшочек наполнителем.

13-й ряд - (3 сбн, уб) * 8 (32 сбн) за задние полупетли 12-го ряда. 14-й ряд

- (2 сбн, уб.) * 8 (24 сбн). 15-й ряд - 12 уб (12 сбн). 16-й ряд - 6 уб. Нить стяните и закрепите, обрежьте и спрячьте внутри горшочка.

Вернитесь к 12-му ряду и провяжите 40 пссн розовой пряжей за передние полупетли ряда по кругу. Нить закрепите и обрежьте.

3 Приступите к формированию листиков: их должно быть 6 штук.

Зеленой пряжей наберите цепочку из 8 вп. Начиная с 3-й петли от крючка обвяжите цепочку с двух сторон: 3 ссн, пссн, сбн, соединительный столбик в последнюю петлю. Далее 1 вп и по обратной

стороне: соединительный столбик в крайнюю петлю, сбн, пссн, 3 ссн, 2 вп и соединительный столбик в последнюю петлю. Нить закрепите и обрежьте.

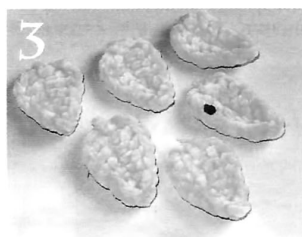
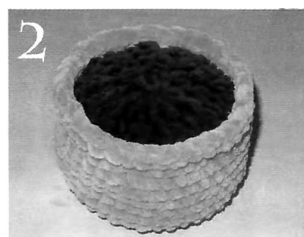
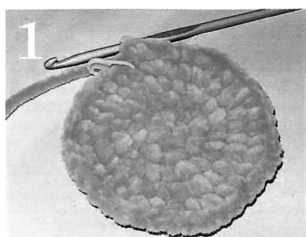
Свяжите цветочки - 7 шт. Голубой пряжей провяжите в Ка *3 вп, соединительный столбик*. Повторите от * до * 5 раз. Стяните серединку, нить закрепите и обрежьте.

Нарежьте синельную проволоку на отрезки по 6 см, подденьте проволоку через отверстие цветка. Конец загните, чтобы получилась серединка цветка. В конце соберите все детали. Пришейте листики по краю горшочка и вставьте в него стебельки цветов.

Автор изделия
Елена Киряшина.

ЦВЕТЫ – ОТЛИЧНЫЙ ДЕКОР!

Цветы, связанные крючком, смотрятся невесомо и воздушно. Необязательно делать их крупными: изделия вполне могут стать небольшим элементом декора. Так, например, ими можно дополнить шапку, свитер или детское пальто. Схемы вышивания цветков достаточно просты и представляют собой несложные повторяющиеся комбинации. Если вы новичок в вязании крючком, лучше выбирать универсальные композиции и не гнаться за трудными узорами. Мастер с опытом тратит на вызывание одного цветка около 15 минут. Попробуйте смастерить вязаный кактус для небольшого кашпо. Он же пригодится в качестве оригинального места для хранения иголок и кнопок. Особенно актуально для рукодельниц!



ОТДЫХ БЕЗ КЛЕЩЕЙ

Собираясь отдохнуть на природе (устроить пикник, организовать стоянку в походе или рыбалку), стоит сперва очистить поляну от клещей. Тут отлично работает один народный метод.

Необходимо смешать в бутылке 15-20 капель ароматического масла лаванды, герани или гвоздики и 50-70 мл нашатырного спирта.

Разбавьте смесь 1 л воды и распылите по участку, предназначенному для отдыха.

Клещи, почуяв столь едкий и неприятный для них запах, разбегутся прочь или, если это не удастся, то спрячутся в укрытия и ни на кого не нападают.

Обработку достаточно повторять каждые 3-4 ч.

Виктор.

РЕМОНТ ТЕЛЕЖКИ ЗА 5 МИНУТ

Очень удобно ходить в магазин и ездить на дачу с багажной тележкой. Но со временем из-за усиленной эксплуатации колеса у моей тележки с одной стороны повредились. Шины слетели с основы, и тележка пришла в негодность.

Я узнала: если заказать и купить такие колеса, то цена равна чуть ли не половине стоимости тележки. Я решила отремонтировать тележку сама. Взяла изоленту и стала плотно прикручивать шину к пластиковой основе колеса. Старалась располагать витки как можно ближе друг к другу. При этом нужно смотреть, чтобы колеса хорошо вращались, им ничего не мешало, не наматывать слишком много изоленты. Такую манипуляцию я проделала с тремя колесами с одной стороны.

Вы можете использовать не только традиционную черную или синюю изоленту, но и другую, подходящую к цвету вашей тележки. Так как у меня багажная сумка ярко-синего цвета, то изолента такого же оттенка прекрасно подошла. А ушла у меня на это всего половина рулона, что обошлось недорого. Если бы я купила колеса, вышло бы в 20-30 раз дороже.

Елена.



ДОМАШНИЕ ПЯТНОВЫВОДИТЕЛИ

Путем проб и ошибок я научилась выводить пятна на одежде в домашних условиях, не прибегая к дорогостоящим средствам (тем более они не всегда эффективны).

* Жирные пятна, в том числе застарелые, выведет взбитый яичный желток. Нанесите на пятно, оставьте на полчаса, после прополощите в теплой воде.

* Летние вещи портят следы от пота. Легко с ними справится уксус (6%): 0,5 ч. л. капните на пятно, потом постирайте вещь, и следа не останется от желтизны.

* Деликатные ткани можно отбелить с помощью перекиси водорода. 100 мл перекиси вылейте в 2 л воды, замочите вещь, которую хотите отбелить, после постирайте как обычно.

* Если вы думаете выбросить вещи, испорченные кофе, чаем, жиром, вином, соком, не спешите. С ними справится борная кислота. 1 ч. л. кислоты смешайте с 5 л воды, замочите вещь на несколько часов, после отожмите и стирайте в машинке.

* Нашатырный спирт уберет пятна мочи, крови, пота. Смешайте нашатырь в равных долях с водой, застирайте этой жидкостью пятно, оставьте на 20 мин., по истечении этого времени постирайте в теплой воде.

Елена.

ВСЮ ЗЕЛЕНЬ - В ДЕЛО!

Когда подруга увидела, как я выбрасываю остатки зелени после приготовления салата, то отчитала меня за расточительство. Но куда девать ненужную зелень, если все равно завянет?

Подруга подсказала, что можно ее промыть, подсушить на полотенце, мелко покрошить, сыпать в пакет и поместить в морозилку. А потом по горсточке добавлять в горячие блюда или в бульон. Вот как все просто! По вкусу замороженная зелень почти такая же, как свежая, и аромат трав полностью сохраняется.

Ирина.





ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА

Эфирные масла проникают в глубокие слои кожи и действуют быстрее, чем другие косметические средства.

По структуре эфирные масла схожи с гидролипидным слоем кожи этим объясняется их высокая усвояемость и быстрый эффект от воздействия. Их можно применять как в моно-варианте, так и смешивая между собой.

Принцип действия

Использовать эфирный продукт следует в сочетании с базовым маслом: в чистом виде он может вызвать раздражение или ожог. Стандартно соединяют 5-7 капель эфирного масла с 2 ст. л. базового (масло зародышей пшеницы, масло абрикосовых косточек, масло виноградных косточек, миндальное, персиковое и т.д.). Получившуюся эфирную смесь по желанию можно слегка подогреть на водяной бане. Перед нанесением состава очистите кожу молочком, тоником или другим средством для снятия макияжа. После нанесения полезно выполнить легкий самомассаж. Это поможет маслу равномерно распределиться по коже, проникнуть глубже. Также массаж обеспечит приток крови, что усилит косметический эффект.

✓ **Нанесли слишком много масла? Уберите излишки, промокнув кожу бумажной салфеткой.**

Какое масло выбрать?

Какую проблему вы хотите решить с

помощью эфирного масла? Гвоздичное стимулирует кровообращение, за счет чего ускоряется процесс регенерации кожи. Это помогает в борьбе с растяжками и шрамами. Против целлюлита хорошо работает розмариновое масло. Аналогично действует на кожу апельсиновое. Кроме того, это масло расщепляет жировые бляшки и выводит токсины. Вернет коже упругость масло пачули. Сделать кожу гладкой и подтянутой в зоне декольте поможет масло лайма. Также оно обладает увлажняющими и питательными свойствами. Придаст коже лица свежий вид масло герани и нероли. Последнее, к тому же, восстановит гидролипидный баланс.

Лицо: свежесть, эластичность, тонус

Придать коже лица свежий вид поможет смесь из 2 капель эфирных масел герани и пачули. Добавьте к ним 5 капель витамина Е и 2 ст. л. масла зародышей пшеницы. Перелейте смесь в бутылочку, перед применением встряхивайте ее. Наносите состав на кожу 1 раз в неделю, оставляя на 5-10 минут. Храните в холодильнике 1 месяц.

Против сухости. 2 раза в неделю в течение 5-7 минут массажными движениями наносите на кожу смесь из 3 ст. л. миндального масла, 2 капель эфирных масел нероли и иланг-иланга.

Для тонуса. 1 сырой куриный желток взбейте вилкой и добавьте в него 3 капли эфирного масла апельсина. Размешайте и нанесите толстым слоем на лицо, шею и зону декольте. Спустя 15-20 минут смойте, нанесите питательный крем.

Тело: упругость и гладкость

Эфирные масла для тела чаще всего применяют в составах для корректирующего массажа.

Против целлюлита. 1 раз в неделю перед принятием душа массируйте проблемные зоны со смесью эфирных масел. Соедините 3 ст. л. масла абрикосовых косточек с 8-9 каплями эфирного масла розмарина. Активно втирайте состав в течение 3-5 минут, затем смойте водой. После нанесите питательный крем.

Без неровностей. Свести к минимуму следы от растяжек можно с помощью ежедневного нанесения на проблемные зоны масляного состава из 3 ст. л. любого базового масла с добавлением 2 капель масла гвоздики и 3 капель апельсинового масла.

Для расслабления

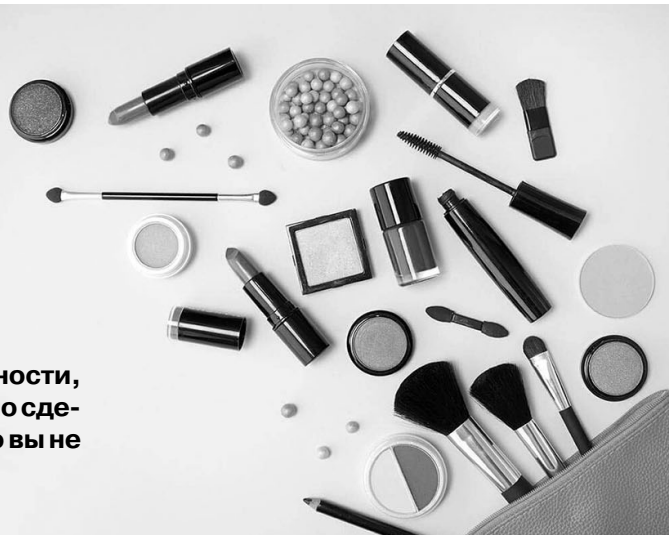
Использование некоторых эфирных масел способствует расслаблению тела. Для приготовления релакс смеси соедините эфирные масла нероли (3 капли), апельсина (2 капли), бергамота (2 капли) и масло виноградных косточек (2 ст. л.). Массажными движениями нанесите масло на ступни, икры, кисти рук, промассируйте каждый палец по отдельности.

✓ **Перед нанесением эфирных масел убедитесь в отсутствии аллергии.**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ АРГАНОВОЕ МАСЛО?

В составе арганового масла есть антиоксиданты (предотвращают появление мелких морщин), токоферол (активизирует выработку коллагена), жирные кислоты (защищают от вредного внешнего воздействия) и другие полезные вещества. Аргановое масло часто используют для приготовления питательных масок для лица. Его можно применять как в чистом виде, нанося кончиками пальцев на кожу на 5-10 минут, так и в качестве одного из ингредиентов. Например, 1 ч. л. масла можно соединить с 1 сырым яичным белком и 1 ч. л. меда. Также аргановое масло полезно для волос. Его добавляют в кондиционер (достаточно 5-7 капель на разовую порцию) или втирают в кожу головы при сухости и зуде. Можно нанести его на волосы по всей длине в качестве ночной маски.

МАКИЯЖ ПРОТИВ ВОЗРАСТА «МИНУС 5 ЛЕТ!»



Макияж может как придать образу налет юности, невинности и беззаботности, так и визуально сделать женщину старше. Убедитесь в том, что вы не совершаете типичных ошибок.

Омолаживающий мейкап предполагает использование светлых оттенков, естественных цветов и полупрозрачных текстур. Но иногда так хочется добавить яркий акцент - например, использовать красную помаду или нарисовать синие стрелки. Неужели придется отказаться от экспериментов? Нет и еще раз нет! Главное - учитывать особенности своей внешности.

Правильный тон

В магазине бывает непросто грамотно подобрать оттенок тонального крема. Лучше всего нанести его не только на руку, но и на лицо и посмотреть на свое отражение при естественном свете. Слишком темный или светлый тона придадут лицу уставший вид. Если у вас холодный тип (бледная, тонкая кожа), обратите внимание на светло-бежевую палитру кремов. Для теплого типа (легкий загар) подойдут бежевые и персиковые тональные кремы с розовым подтоном. Когда кожа смуглая, выбирайте между бежево-абрикосовым, темно-бежевым или терракотовым оттенками.

Пудра - только на крем!



Компактная пудра (как спрессованная, так и рассыпчатая) способна выровнять тон кожи, скрыть недостатки и визуально сделать лицо

свежим. Однако все эти плюсы могут превратиться в один жирный минус, если вы предварительно не нанесете увлажняющий крем. В противном случае спустя пару часов пудра начнет сушить эпидермис, морщинки станут заметнее, а кожа будет шелушиться.

Предположим, у вас жирная кожа, которая начинает блестеть через час после нанесения увлажняющего крема. Вам в помощь - легкий праймер с увлажняющими и себорегулирующими компонентами в составе. В теплое время года может быть достаточно сыворотки в виде геля перед нанесением макияжа.

Румяна:

под или над скулами?

С возрастом кожа теряет коллаген и перестает быть упругой. Иными словами - лицо «плывет», его форма меняется. Если наносить румяна на щеки, то вы визуально лишь подчеркнете этот процесс.

Визажисты советуют женщинам после 35 лет использовать румяна светлых оттенков (персиковый, светло-розовый, пыльная роза) и наносить их исключительно на верхнюю часть скул.

Фиолетовая помада?

Лучше не надо!

На двадцатилетних моделях, гордо шагающих по подиуму, темная помада смотрится дерзко и стильно. Но в реальной жизни от нее лучше отказаться. Фиолетовый, глубокий вишневый, коричневый, бордо и другие нестандартные оттенки делают губы более узкими и контрастными по объему. Это считается окружающими как признак старения - с годами губы действительно становятся меньше.

Если хотите расставить акценты в макияже, сделайте ставку на классический красный цвет. Нанесите помаду этого оттенка чуть выше естественного контура губ, чтобы визуально добавить им объем.

Нижнее веко оставьте в покое

Такая деталь в макияже способна придать образу изюминку. Но есть и обратная сторона медали: черная подводка на нижнем веку визуально делает глаза более узкими. Также она акцентирует внимание на мимических морщинках, если таковые имеются. Достаточно подвести коричневой подводкой верхнее веко. То же самое касается туши - нижние реснички желательнее не прокрашивать.

Мерцающие тени замените матовыми. Тени с шиммером часто используют для вечернего макияжа. Однако блески обычно оседают в мельчайших складках, подчеркивая морщинки вокруг век. Для омолаживающего мейкапа подойдут матовые тени - персиковые, бежевые, светло-коричневые. Осторожнее с розовыми оттенками: они могут сделать глаза заплаканными, воспаленными.

✓ **После 35 лет следует отказаться от серых акцентов в макияже. Каким бы ни был ваш подтон кожи, серые тени визуально прибавят возраст, сделают лицо уставшим.**

Если хайлайтер, то чуть-чуть

Этот продукт придает коже влажное сияние, которое у многих ассоциируется с ухоженностью и лоском. Но есть важный нюанс: и жидкий, и сухой хайлайтер нужно наносить только на выступающие части лица - спинку носа, скулы, подбородок (иногда - на «галочку» верхней губы). Если хаотично распределить средство по коже, вы рискуете подчеркнуть поры, морщинки, прыщики. Юный, свежий образ сразу превратится в увядающий. Пользуйтесь правилом: лучше меньше, да лучше!

ЧТОБЫ СКРЫТЬ ТЕМНЫЕ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОРРЕКТОР С ЖЕЛТЫМ ИЛИ ПЕРСИКОВЫМ ПОДТОНОМ. ЗЕЛЕНый КОНСИЛЕР НЕ ПОДОЙДЕТ: ОН ПОДЧЕРКНЕТ ПРОБЛЕМУ.

Приятного аппетита



КЕКСЫ В ЧАШКЕ

Простота приготовления, доступные ингредиенты, разнообразие рецептов... Кексы в чашке - идеальный десерт на каждый день!

У кексов длинная история. Их пекли еще в Средние века, а первое упоминание порционного кекса датируется XVIII веком. Спустя столетия интерес к этой выпечке только растет. С появлением микроволновых печей хозяйки всех стран принялись адаптировать рецепты под свои вкусы. Украшают кексы свежими фруктами и ягодами, посыпают кокосовой стружкой и сахарной пудрой, поливают сиропом и вареньем, подают с мороженым или шапочкой из крема.

Ванильные с топингами

Понадобится: (на чашку объемом 150-170 мл) мука - 3 ст. л., сахар - 1 ст. л., яйцо - 1 шт., сливки - 2 ст. л., растительное масло - 1,5 ст. л., разрыхлитель - 1/3 ч. л., ванильный сахар - 1/4 ч. л.

Смешайте просеянную муку с разрыхлителем и ванильным сахаром. В отдельной миске взбейте яйцо до

образования пены и соедините со сливками и маслом. Влейте жидкие ингредиенты к сухим, перемешайте.

Налейте тесто в смазанную маслом чашку на 2/3 объема. Выпекайте в микроволновке 1,5-3 мин. при максимальной мощности (до сухой зубочистки). Украсьте шоколадными каплями, кондитерской посыпкой или сделайте шапочку из крема. Для крем-чиза: взбейте 1 ст. л. сливочного творожного сыра, 0,5 ч. л. сливочного масла и 1 ст. л. сахарной пудры.

✓ Если заменить часть муки какао-порошком, у вас получатся шоколадные кексы.

Шоколадно-кофейные

Понадобится: (на 2 чашки объемом 150 мл) мука - 3 ст. л., кофе (растворимый) - 1 ч. л., какао, сахар и

молоко - по 2 ст. л., яйцо - 1 шт., сливочное масло - 40 г, ванильный сахар - 0,5 ч. л.

Просейте муку и какао. Растопите масло.

Смешайте все сухие ингредиенты. Введите взбитое яйцо, молоко и масло, перемешайте. Тесто по консистенции должно напоминать густую сметану.

Разлейте тесто в смазанные маслом чашки на 2/3 объема. Выпекайте в микроволновке 1,5-2,5 мин. при максимальной мощности (до сухой зубочистки).

Лимонно-клубничные

Понадобится: (на чашку объемом 150-170 мл) мука - 3 ст. л., яйцо - 1 шт., лимонная цедра - 1 ч. л., сливочное масло - 25 г, молоко - 1 ст. л., разрыхлитель - 0,5 ч. л., клубника - 3 шт., сахар - 2 ст. л.

Растопите масло, взбейте с сахаром. Добавьте яйцо, теплое молоко, разрыхлитель, цедру и муку, быстро перемешайте. Клубнику нарежьте кубиками, добавьте в тесто.

Налейте тесто в смазанную маслом чашку на 2/3 объема. Выпекайте в микроволновке 1,5-2,5 мин. при максимальной мощности (до сухой зубочистки). Украсьте свежей клубникой.

Хотите сделать вкус кексов еще ярче? Добавьте в тесто орехи, изюм или мак.

Шоколадный фондан

Понадобится: (на чашку объемом 250 мл) мука - 3 ст. л., какао - 1 ст. л., растительное масло - 1,5 ст. л., сахар - 1 ст. л., молоко - 5 ст. л., темный шоколад - 3 кусочка, разрыхлитель - 1/3 ч. л., ванильный сахар - 1/3 ст. л., соль - щепотка, клубника и зерна граната для украшения.

Просейте муку и какао. Смешайте их с разрыхлителем, сахаром, солью и ванильным сахаром. В отдельную миску налейте молоко и масло.

Соедините сухую смесь с молочно-масляной, перемешайте до однородности. Влейте в смазанную маслом чашку на 2/3 объема. В центр поместите кусочки шоколада.

Выпекайте в микроволновке 2-3 мин. при максимальной мощности (до сухой зубочистки). Украсьте зернами граната и ягодами.



Шоколадно-кофейные



Лимонно-клубничные



Шоколадный фондан

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С СЮРПРИЗОМ

700 г рыбного филе, 150 г батона, 150 мл молока, луковичка, 3 яйца, 100 г сливочного масла, пучок укропа, соль и специи по вкусу, растительное масло, панировочные сухари.

Ломтики батона замочите в молоке. Отожмите и вместе с филе и луком пропустите через мясорубку. Вбейте 1 яйцо, посолите, добавьте приправы. Для начинки смешайте мягкое сливочное масло и измельченный укроп. Из рыбной массы делайте небольшие лепешки и в центр кладите начинку. Сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях, окуните во взбитые яйца и снова обваляйте в сухарях. Выложите в горячее масло и обжаривайте по 2-3 минуты с каждой стороны.



ОГУРЦЫ ПО-КОРЕЙСКИ БЫСТРЫЕ

300 г огурцов, зубчик чеснока, по 1 ст. ложке кунжута, уксуса, соевого соуса и растительного масла, 1 чайн. ложка соли, перец красный жгучий молотый - на кончике ножа.

Огурцы разрежьте вдоль пополам, потом каждую половинку - еще пополам вдоль. После каждую полоску - на две части поперек. Посыпьте огурцы солью и оставьте на 15 минут. Слейте сок. Всыпьте перец, влейте соевый соус, уксус. Кунжут обжаривайте на сковороде минуту и добавьте к огурцам. Залейте все раскаленным растительным маслом. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, перемешайте, накройте пленкой и поставьте в холодильник минут на 30.



МАЛИНОВЫЙ ПИРОГ

100 г маргарина, 2 яйца, по 150 г сахара и малины, 150 мл кефира, ванилин, 240 г муки, разрыхлитель. Для заливки: 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара.

Растопите маргарин (желательно сливочный), дайте остыть и добавьте к нему яйца и кефир, перемешайте. Всыпьте сахар, ванилин и малину. Просейте в смесь муку с 1 чайн. ложкой разрыхлителя и аккуратно перемешайте. Вылейте тесто в застеленную пергаментом форму и выпекайте 45 минут при 170 градусах. Дайте пирогу остыть и залейте взбитой венчиком сметаной с сахаром. Сверху украсьте малиной.

Вегетарианский шницель из фасоли

400 г фасоли, 4 ст. ложки муки, 4 яйца, 100 г топленого масла, 1/2 стакана изюма, 100 г сметаны, 8 ст. ложек сухарей, сахар.

Сваренную фасоль пропустите через мясорубку. Добавьте муку, яйца, сахар, изюм и растопленное сливочное масло. Разделите на части, обваляйте каждую в молотых сухарях, придайте форму шницеля и обжарьте с обеих сторон. Подавайте со сметаной.

Лисички жареные в сметане

300 г лисичек, луковичка, 150 г помидоров черри, по стакану овощного бульона и сметаны, соль, перец, 4 ст. ложки растительного масла.

Грибы порежьте на кусочки и обжарьте на масле до испарения влаги. Лук нашинкуйте полукольцами, помидоры порежьте дольками и добавьте к лисичкам. Поджарьте до золотистого цвета лука. Разведите сметану в бульоне, посолите, поперчите. Влейте заливку в грибы и тушите 10 минут.

ОВОЩНЫЕ ЗАПЕКАНКИ

МЯСНАЯ С БАКЛАЖАНАМИ

2 баклажана, 700 г фарша, 2 зубчика чеснока, яйцо, соль, перец, луковичка, 50 г ядер грецких орехов, 60 г сыра, орегано, корица, 200 г йогурта, растительное масло.

Кружки баклажанов обжарьте на масле с двух сторон. Отдельно обжарьте на масле измельченный лук, добавьте к нему нарезанный мелко чеснок, перец, корицу и орегано. Готовьте минуту, после добавьте фарш, посолите. Жарьте 10 минут. В форму выложите половину фарша, присыпьте половиной орехов. Сверху уложите половину баклажанов. Слои повторите. Смешайте яйцо, йогурт (без добавок), перец, соль и взбейте. Ложкой распределите заливку по верх запеканки. Поставьте форму в холодную духовку и включите нагрев. После того, как духовка разогреется до 190 градусов, готовьте запеканку 25-30 минут. За 2-3 минуты до конца посыпьте сыром.

КАБАЧКОВАЯ

2 кабачка, 150 г сыра, 2 луковички, 4 яйца, 150 г муки, 1/2 стакана растительного масла, 1 чайн. ложка разрыхлителя, зелень укропа, соль

и специи по вкусу, небольшой кусочек сливочного масла.

Кабачки и сыр натрите, укроп измельчите. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на сливочном масле. Все перемешайте, посолите, поперчите, добавьте специи. Яйца слегка взбейте, добавьте растительное масло, муку и разрыхлитель. Тесто влейте в кабачковую массу. Форму смажьте маслом, вылейте тесто. Выпекайте 30 минут при 200 градусах.

С МАКАРОНАМИ

300 г сыра, по 0,5 кг цветной капусты и брокколи, 250 г макарон, морковь, соль, перец, растительное масло.

Капусту разберите на соцветия и обжарьте на растительном масле до готовности. На другой сковороде обжарьте морковь, нарезанную соломкой. Добавьте к овощам натертый сыр (2 ст. ложки оставьте), посолите, поперчите. Макароны отварите до готовности и обдайте холодной водой. Форму смажьте маслом. Уложите макароны в один слой, присыпьте сыром и выложите второй слой. Сверху распределите овощную смесь. Накройте фольгой и запекайте 25 минут при 180 градусах.

Гадания

Каждую осень многие практичные хозяйки заготавливают впрок баночки с различной консервацией. И невдомек им даже, что эти драгоценные баночки впоследствии могут послужить не только источником витаминов и разнообразия рациона зимой. По ним еще можно узнать и свое будущее.



МОРКОВЬ - К ДЕНЬГАМ, СЛИВЫ - К УСПЕХУ

Да и нет не говорите

Этот способ гадания хорош своей простотой и доступностью. Для него не нужно ждать специального времени типа Нового года или дня рождения и не нужно больше ничего, кроме ваших баночек с консервацией.

Как только появились вопросы о будущем, так можете отправляться в подвал и узнавать ответы на них.

Для этого вам нужно закрыть глаза и тщательно сформулировать вопрос: никто не отменял справедливость истины о том, что правильно сформулированный вопрос - это уже половина ответа.

Желательно, чтобы вопрос не содержал очень конкретных формулировок: все-таки гадание направлено на определение того, что именно ждет вас в будущем и на какую сферу нужно обратить внимание. Можно фокусироваться на каком-то желании, но четких ответов «да» и «нет» вы в данном случае точно не получите.

Когда вопрос сформулирован, не открывая глаз, ткните пальцем в одну из банок. Для этого лучше всего взять по одной из каждой заготовки и выставить в ряд перед собой, предварительно перетасовав их.

Сладкая или соленая?

Все виды консерваций, как правило, делятся на два этих вида - сладкие и соленые. Как только вы открываете глаза и понимаете, что баночка, которую вы выбрали, содержит в себе сладкое варенье, то можете дальше даже не гадать. Ответ на ваш вопрос будет однозначно положительным. Если же это компот, то тоже хорошо, но исполнение задуманного бу-

дет проходить, скорее всего, не так гладко, как хотелось бы. Если же ваш выбор пал на баночку с соленостями, то, возможно, имеет смысл подумать над целесообразностью такого желания. Небеса явно не благословляют ваши желания. Совсем отказаться от задуманного имеет смысл в том случае, если вы указали на баночку с горчицей, горьким перцем или хреном. Если же у вас в руках оказалась баночка с закисшим продуктом, то какие-то из ваших планов уже «прокисли»...

Овощной коктейль

Теперь заглянем внутрь баночек.

Если там оказались соленые огурцы, то для исполнения желания нужно будет пройти через какие-то недоразумения и выяснения отношений.

Соленые помидоры предполагают, что в ближайшем будущем у вас коренным образом могут поменяться взгляды на жизнь, и то, что казалось неизбежным, будет поставлено под сомнение.

Консервированный болгарский перец говорит: чтобы получить желаемое, надо чем-то пожертвовать, от чего-то отказаться.

Капуста, морковь и горох - самые приятные символы из всей соленой консервации. Они предвещают денежную прибыль. Хотя для ее получения, скорее всего, нужно будет хорошенько потрудиться, но она обязательно будет. Так что если у вас вопрос, к примеру, о предложенной работе, то имейте в виду: денег будет много, но для их получения придется постараться.

А вот фасоль говорит о том, что вам было бы неплохо избавиться от скованности, закомплексованности и низкой

самооценки - и тогда вы получите все желаемое и даже больше. Свекла же предвещает вам встречу с кем-то из прошлого: именно через этого человека к вам может прийти исполнение заветных желаний.

Если же вы выбрали баночку с салатом из разных овощей, то вам пришло время отдохнуть и расслабиться - иначе задуманному может помешать болезнь.

Ягоды и фрукты

Любые ягоды и фрукты, из которых вы сделали варенье или джемы, предвещают сладкую жизнь и исполнение желаний. В зависимости от того, что именно за ягода или фрукт внутри баночки, коррекции подлежит та сфера, где это будет проявлено лучше всего.

Даже яблоко здесь не будет служить яблоком раздора - скорее будет предвещать мудрость и благополучие, говорить о том, что вы на правильном пути: продолжайте, и все у вас получится.

А вот груши покажут вам, что у вас есть хорошие перспективы в каком-то деле, но вы не до конца используете все свои возможности.

Сливы предвещают профессиональный успех и возросшую предприимчивость. Виноград тоже говорит о приятных переменах в профессиональной сфере и продвижении по карьерной лестнице, но предупреждает о том, что надо быть настойчивым в достижении цели.

Новые достижения в разных сферах ждут вас и в том случае, если в выбранной вами баночке будет варенье из вишни. А вот если вы обнаружите там айву, то в ближайшее время вы обязательно встретите влиятельного наставника и покровителя.

Клубника - это символ удовольствия, так что можете смело планировать отпуск или просто вечеринку: все пройдет просто отлично. Малина, брусника и клюква - к хорошему здоровью или выздоровлению, если вы больны.

Абрикосы и персики предвещают слезы, но слезы радости.

Промедление								Учебное заведение						
Низ платья	Сказка Андерсена	Возглас недоумения	Прикид	Одежда Тришки	Царь зверей	"Даша, не плачь"	Битл, муж Оно	Рыба из карповых	Десерт с желатином					
				Духи, тара				Большущий период времени	Кровля					
Сплочение в рядах	Валаамова ...	Штаб Билла Клинтона	Прыжковое па		"Всплывшее" дерево	Японская статуэтка								
			Двадцать пятый ...	Летная профессия					Тульский сувенир	Лимузин 30-х годов				
Европеец	Птица-доносчица			Участок под вырубку	Однородное пространство	Список, перечень	Ящик на мельницах							
Большая ладья славян	"Руль" ямщина	Темп побыстрее ларго	Буква греческой азбуки	Бискайский ...	Маневр ...-бросок			Быстрый бег кукрки	Приток Симы					
			Сменил Ботвинника на троне			Назойливая жужжала	Сетка-кровать для отдыха							
	"Владимирский ...", Круж				План расходов			Цыганка-черноглазая	Голос из болота					
				Угущение			Длинная скамья в избе							
	Валюта Анголы	Столица Эстонии			Водный ящер									
	У него большие рога			Дикий разбойник			Мары на Красной площади							

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №38

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 41

С	И	Т	Р	О	Е	Н	Т	И	П	У	Н	Р	Е
О	У	Т	А	И	А	А	А	Н	К	Е	Р		
Н	Р	Е	А	Л	И	С	Т	П	О	Л	О	Н	О
С	А	Н	И	В	В	Е	Р	Ф	Ь	А	Д	Е	Р
Т	С	М	А	К	Л	Р	Е	Й	Д	Е	Р	М	А
К	А	С	Т	А	А	Л	Ь	Ф	А	К	И	В	И
М	Й	А	Л	Р	У	Б	К	А	У	К	С	У	С
С	Н	Е	Г	О	К	А	Т	У	У	З	Т	М	
О	Т	Л	У	Н	А	К	Л	Е	Т	К	А	С	А
Ш	К	А	Л	И	К	Р	О	Т	А	Т	Е	П	Л
К	Н	К	А	Б	А	К	С	Р	Е	Д	А	Т	О
А	Т	А	М	А	Н	Н	А	С	Т	Р	А	Л	О

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Шкаф. Пасека. Бритва. Вира. Закон. Уйгур. Или. Трюмо. Раз. Пересказ. Коралл. Гать. Диета. Богарт. Вентиль. Талия. Яд. Опал. Поп. Город. Ведомство. Бова. Бутон. Пугач. Начальник. Хала.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Буря. Карта. Поло. Делеша. Кивер. Футбол. Рада. Роба. Нивелир. Мул. Плат. Слет. Ость. Уток. Тон. Сквайр. Агава. Плавни. Горза. Елка. Куркума. Тени. Луг.Рознь. Тяг. Обух. Пирого. Лыко. Овал. Подача.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
ISSN 1987-6009
9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси.
пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

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

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.



НАСМЕШИЛИ! ВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ ОТ ВЕТЕРИНАРОВ

В запасе у ветеринаров не меньше смешных и нелепых историй, чем у остальных врачей. Только действующие герои в этом случае животные, и люди, их хозяева.

Меньше всего братья наши меньшие хотят попасть на прием к ветеринару. Но некоторые из них настолько невезучи, что буквально прописываются в ветеринарном кабинете.

Внутри - настоящий склад!

Девятилетний золотистый ретривер Митя был весьма добродушен и имел лишь одну вредную привычку - изредка подрабатывал... пылесосом. Хозяева до поры до времени не знали, что собака подбирает с пола все, что видит. Вот только однажды Митя заболел. Перестал пить, есть, выглядел по-нуро. Спустя пару суток ретривер попал на прием к ветеринару. Тот, взглянув в его честные собачьи глаза, тут же

отправил бедолагу на рентген, а там... По изображению сложно было понять, чем наполнен желудок пса, вот только это точно была не еда. После проведения операции на столе у хирурга оказалось несколько пар носков, кукольное платье, два маленьких мячика, а еще женская сережка. Неудивительно, что есть Мите совершенно не хотелось. Хозяева забирали собаку с благодарностью, но сразу предупредили: далеко не факт, что этот визит - последний. Уж слишком Митя всеяден.

«Мы постирали... кота»

Ветеринар Алена многое повидала за свой почти пятнадцатилетний трудовой стаж, но с таким к ней обратились впервые. Испуганная женщина с дочерью

попросили принять их вне очереди и вручили растерянному врачу сверток. Оказалось, внутри - мокрый, дрожащий и ничего не понимающий кот.

«Хорошо, ветеринарная клиника у нас в соседнем доме! Мы сразу побежали к вам. Я запустила стирку, не проверив как обычно барабан в стиральной машине. А ведь знала, что Тимофей любит спать в ворохе белья. В итоге мы его постирали!» - в слезах сообщила хозяйка.

Алена развернула сверток еще раз - кот был, вполне цел и на вид даже здоров. В клинике его высушили и осмотрели - ни одного повреждения! Пожалуй, лишь испуг. Повезло, что температура при стирке стояла минимальная - 30°, да и пропажу мохнатого хозяева заметили быстро. Вовремя прервали процесс, чем спасли коту жизнь. Есть надежда, что теперь Тимофей будет тщательнее выбирать места для отдыха.

Очнулся - гипс!

Как известно, некоторые хозяева готовы платить бешеные деньги, лишь бы только вылечили их питомца. Порой доходит до смешного. В одну из ветеринарных станций обратилась женщина с хомячком. Оказалось, у бедняги сломана лапка - неудачно приземлился на пол с дивана.

Хозяева очень переживали за питомца и попросили даже присутствовать при операции: грызуну требовалось правильно сшить сухожилия, чтобы он мог бегать как прежде. В присутствии в операционной им, конечно, отказали, но обещали показать видео. Каково же было их удивление, когда они увидели, насколько серьезно все происходило. Их Фомочке дали наркоз, оперировали под микроскопом, а еще периодически подавали кислород.

Хомяк быстро пошел на поправку, а вот хозяевам пришлось выложить за его спасение кругленькую сумму.

«Он меня с ума сведет!»

Рассказывает Мария, ветеринар с десятилетним стажем работы в разных ветеринарных клиниках: «Больше всего на приемах меня удивляют даже не животные, а их хозяева. Ситуации бывали разные. Вот, например, я надолго запомнила одного мужчину, который раз пять приходил к нам кастрировать своего кобеля. И пять раз уходил, потому что не мог решиться! «Это варварство какое-то, он же мужчина!» - твердил несчастный, не желая слушать моих объяснений о том, что собака - не человек, и это вмешательство воспринимает иначе.

Улыбнитесь

— Алло, это полиция? Помогите, ко мне в дом забрался енот!

— Успокойтесь. Сделайте из разных вкусняшек дожку, и он по ней уйдет!

Через некоторое время опять звонок:

— Я сделал все так, как вы сказали. И теперь у меня дома два енота!

Майский жук, придерживающийся здорового образа жизни смог прожить до середины июня.

+ + +

В Австралии встреча с черным котом является удачей.

Потому что кот это самое безобидное что ты можешь встретить в Австралии.



Хорошо забытое старое

В этом сезоне популярны шляпки клош в форме колокольчика, легкие свободные брюки, блузы с завязанными на шее бантами. Что касается аксессуаров, в тренде подвески с бахромой, нити жемчуга, а также сумки жесткой формы.

По-прежнему актуальны укороченные брюки-дудочки в клетку виши, рубашки в горошек и гусиную лапку, завязанные на талии, платья и юбки средней длины с крупной плиссировкой, обувь на устойчивом каблуке. Вещи в стиле ретро можно использовать для создания полноценного образа, соответствующего моде определенной эпохи. В этом случае ваш образ должен быть продуман до мельчайших деталей - от чулок до прически. Другой вариант - сочетать элементы ретростиля с современными трендами. Получится интересный микс!

Внимание на экран!

Вдохновитесь кинообразами! Картина «8 женщин» демонстрирует нам эстетику 1950-х. Героиня Ирины Муравьевой из фильма «Москва слезам не верит» учит подчеркивать стиль. А повседневные и яркие образы можно подсмотреть у героини фильма «Бруклин».





ПИРОГ «СМОЛЕНСКИЙ»

Мука - 200 г, сливочное масло - 115 г, соль - 1/4 ч. л., сахар - 3 ст. л., ванильный сахар - 1,5 ч. л., яблоки (крупные) - 3 шт., лимонный сок - 2 ст. л., корица (молотая) - 1/3 ч. л. Просейте муку, всыпьте соль, 1 ст. л. сахара и ванильный сахар, перемешайте. Холодное масло нарубите ножом, руками перетрите с мукой в крошку. Влейте 4 ст. л. ледяной воды, быстро вымесите тесто и уберите в холод на 30 мин. Яблоки очистите от кожцы, удалите сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками. Полейте лимонным соком, чтобы не потемнели, и посыпьте корицей. Раскатайте тесто в круглый пласт толщиной 5 мм. Противень застелите пергаментом. Перенесите тесто скалкой на противень. Выложите яблоки внахлест, отступая от края 4-5 см. Поднимите и красиво защипайте края теста. Посыпьте начинку сахаром. Выпекайте в духовке 35 мин. при 200 градусах.



ПОВИДЛО С КОРИЦЕЙ

Яблоки (кислые) - 1 кг, сахар - 650 г, корица - 1 палочка, бадьян - 2 звездочки, лимонный сок - 1,5 ст. л. Ароматные яблоки очистите, удалите сердцевину. Нарежьте крупными кусочками. Аккуратно сложите нарезанные яблоки в кастрюлю с толстым дном, влейте 100 мл воды, доведите до кипения и варите на среднем огне около 20 мин. Когда яблоки разварятся, измельчите их блендером до состояния пюре, добавьте сахар, корицу и бадьян. Влейте лимонный сок, чтобы повидло получилось светлым. Уваривайте около 1 ч. на слабом огне, время от времени помешивая. Проверьте готовность - капните немного повидла на блюдце и переверните. Если оно осталось на месте - повидло готово. Выньте корицу и бадьян, разлейте повидло по стерильным баночкам - или уложите сразу.



ШТРУДЕЛЬ

Мука - 250 г, растительное масло - 3 ст. л., яйцо - 1 шт., яблоки - 6 шт., сахар - 90 г, изюм - 90 г, грецкие орехи (ядра) - 60 г, корица - 1/3 ч. л., сливочное масло - 20 г, лимонный сок - 2 ст. л., сахарная пудра для посыпки. Муку просейте, взбейте яйцо, влейте 1 ст. л. растительного масла и 100 мл теплой воды, вымесите тесто. Разделите тесто пополам. В одну часть влейте 1 ст. л. растительного масла, перемешайте. Соедините все тесто в шар, смажьте оставшимся растительным маслом, уберите на 30 мин. в холодильник. Яблоки нарежьте кубиками, сбрызните лимонным соком. Орехи крупно нарубите. Раскатайте тесто на силиконовом коврике в тонкий пласт. Располите сливочное масло, смажьте тесто, оставив свободный край (около 10 см). Аккуратно выложите начинку: яблоки, орехи и изюм. Посыпьте смесь сахара и корицы. Сверните рулетом. Выпекайте 40 мин. при 190 градусах. Украсьте сахарной пудрой.



А-ЛЯ «НАПОЛЕОН»

Мука - 360 г, сливочное масло - 220 г, уксус (9%) - 2 ч. л., соль - 1/3 ч. л., молоко - 600 мл, яйца - 2 шт., яблоки - 4 шт., корица - 1/3 ч. л., сахар - 6 ст. л., сахарная пудра для посыпки. 160 мл ледяной воды соедините с уксусом и солью. 200 г холодного масла нарубите, перетрите с 300 г просеянной муки в крошку, влейте воду с уксусом, быстро замесите тесто, уберите в холодильник на ночь. Тесто разделите на 6 частей. Раскатайте, наколите вилкой, испеките коржи (по 5 мин. при 190 градусах). Яблоки натрите на крупной терке, добавьте 3 ст. л. сахара, корицу и 20 г масла. Тушите в сковороде 5 мин. Для крема в половину молока всыпьте сахар, доведите до кипения. Остаток молока смешайте с яйцами и мукой, введите в горячее молоко и варите до загустения, охладите. Соберите торт, чередуя коржи, крем и яблочную начинку. Посыпьте пудрой.

