

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА ЮС

№41

октябрь 2022

**Худеем
без диет**

стр.22

**Нужно ли быть
идеальным?**

стр.18

**Бронхит нельзя
пускать на самотек**

стр. 8

**Гадание на
разбросанных вещах**

стр.32

Джо Дассен

Вечный романтик с гитарой

стр. 20, 21

Рита Дакота:

стр. 16-17

“Работа над собой - это лучшее вложение”

Цена:
2,5 лари



С чем носить облегающие вещи?

Облегающие вещи способны подчеркнуть талию или сделать акцент на бедрах. Главное - правильно подобрать им пару в гардеробе.

Сразу поясним: облегающей мы считаем одежду, которая не жмет, не давит, не сковывает ваши движения. Она облегает фигуру благодаря крою или материалу - это может быть хлопок, трикотаж, шелк, деним, кожа. В таких вещах вы должны чувствовать себя максимально комфортно и расслабленно.

Водолазки, лонгсливы, бра. Используйте их для создания многослойных образов, которые не сдадут своих позиций уже несколько сезонов. Водолазки носят под блейзерами, лонгсливы сочетают со свободными джинсовыми куртками, а бра с удлиненными жилетками.

Трикотажные платья и юбки допустимо комбинировать с трикотажными кардиганами, а также жакетами из льна (яркого цвета). Хотите добавить шарма? Вам в помощь - легкая шаль или броские аксессуары.

Джинсы скинни. Подчеркивают стройные ноги и подходят практически любому типу фигуры. Удачное сочетание: джинсы скинни и фланелевая рубашка, свободная футболка или оверсайз куртка.

Бриджи нейтрального оттенка подойдут для офисного лука. Комбинируйте их с базовой блузкой и двубортным жакетом. Обувь выбирайте ту, что на тонком каблукке.

Велосипедки из денима или трикотажа подойдут для расслабленных повседневных образов. В тренде прямые и немного зауженные модели. Сочетайте их с рубашкой в мужском стиле и обувью на плоском ходу.





Питт признался, что Джоли вдохновила его на создание скульптур

Экспозицию он открыл в городе Тампере, где прошла презентация его собственноручных произведений в Художественном музее Сары Хилден.

Среди его произведений - бронзовая скульптура, углеродные фигуры, пули-ловушки.

Также на выставке была представлена миниатюра дома, которая выполнена из

древесной коры. Ранее скульптуры голливудского актера выставлялись лишь в общих экспозициях.

Все произведения искусства на данной выставке, по признанию самого актера, посвящены теме одиночества и домашнего очага. Он отметил, что вдохновением для него служит Анджелина Джоли и их история отношений.

Фанат Джонни Кэша выкупил дом певца



Фанат Джонни Кэша выкупил бывший дом певца в Вентуре (штат Калифорния, США) за повышенную цену. Первоначальная стоимость недвижимости равнялась 1,79 миллиона долларов, однако впоследствии объект ушел с молотка за 1,85 миллиона.

“Собственность является жемчужиной для поклонников Джонни Кэша: певец не только жил в доме, но и принимал активнейшее участие в его строительстве и внутреннем антураже”, – сообщает The Post.

В доме площадью 418

квадратных метров осталось множество деталей, которые придумал сам Джонни Кэш. Например, прикрепленный к стене стол, каменный камин, блестящие потолки и личный черный комод певца в его ванной комнате.

В дом, расположенный в сельской глуши, Джонни Кэш вместе со своей женой Вивиан и четырьмя детьми въехал в 1961 году. Огородившись от давления славы, они намеревались спасти брак, однако идея не нашла успеха – в 1966 году, спустя двенадцать лет замужества, Вивиан подала на развод.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

Пике заявил, что Шакира строит из себя жертву после развода

Защитник “Барселоны” Жерар Пике высказался о поведении своей бывшей возлюбленной поп-певицы Шакиры. По его словам, она начала строить из себя жертву после развода.

Отметим, что звезды еще в июле, когда стало известно об их расставании, договорились оставить все свои конфликты за кадром и не рассказывать о них прессе. Но Шакира решила нарушить это правило.

Несколько дней назад певица дала интервью журналу Elle. Звезда заявила, что ей пришлось забросить творчество ради семьи и избранника.

“Один из нас двоих должен был чем-то пожертвовать. Либо он разорвет свой контракт с “Барселоной” и переедет со мной в США, где складывается моя карьера, либо мне придется сделать это. Итак, один из двоих должен был приложить усилия и принести эту жертву. И я сделала это. Я отодвинула свою карьеру на второй план и переехала в Испанию, чтобы поддержать его, чтобы он мог играть в футбол и выигрывать титулы. И это была жертва ради любви”, – сказала она.

Заявления Шакиры вывели Пике из себя. По словам его близких, Жерар считает,



что его бывшая супруга специально строит из себя жертву на публике.

Кроме того, окружение футболиста отмечает, что именно он в последнее время водит детей в школу и на дополнительные занятия. Спортсмен уделяет им все свое свободное время.

Шакира и Жерар Пике заявили о своем разводе в начале июня. Певица застала своего возлюбленного с другой девушкой в собственном доме. Футболист ушел от звезды к 23-летней Кларе Чиа Марти. Девушка работала в продюсерской компании Жерара.

После того как слухи об измене футболиста попали в прессу, болельщики “Барселоны” освистали Пике.

Шоу-бизнес

Певице Бьорк пришлось уехать в Исландию



Исландская певица Бьорк рассказала, почему решила вернуться из Нью-Йорка на родину. Своей историей она поделилась с американским журналом Pitchfork.

По ее словам, В Соединенных Штатах произошел всплеск насилия с применением огнестрельного ору-

жия. Ситуация в стране сильно шокировала певицу.

“Насилие в США достигло масштабов, которые я даже не могу себе представить”, - поделилась она.

Также Бьорк очень беспокоилась за свою дочь. Девочка училась в школе, которая была в 40 минутах езды от школы Сэнди-Хук. Напомним, что там в 2012 году произошла стрельба.

“Когда мы здесь, я поглощаю всю Исландию. Если на севере погибнет один человек, мы все страдаем. Это островной менталитет. В Штатах, будучи простым жителем острова, всё насилие было для меня слишком большим”, - заключила артистка.

Охранник перепутал Леди Гагу и дрэг-квин на концерте в Майами

Бразильская дрэг-квин Пенелопа Джин рассказала, как сразу несколько человек приняли ее за певицу Леди Гагу. Слова артистки приво-



дит Independent.

Фанаты звезды окружили Джин, перепутав ее с Леди Гагой. Это произошло на концерте певицы в Майами.

Не отличил артисток даже охранник исполнительницы. Он проследовал за Пенелопой, будучи полностью уверенным в том, что перед ним Леди Гага.

Закончилось все тем, что дрэг-квин повернулась к охраннику и прокричала, что она настоящая певица. Мужчина был весьма шокирован.

“Охранник понял, что я не Леди Гага”, - отметила Джин и заявила, что хотела бы увидеть реакцию Леди Гаги на этот инцидент.

Дрэг-квинны – это артисты, как правило, мужского пола, которые используют во время своих выступлений яркие женские образы.

Сильвестр Сталлоне передумал разводиться

Американский актер Сильвестр Сталлоне помирился со своей супругой Дженнифер Флавин и передумал разводиться, передает Page Six.

По данным издания, они решили провести встречу дома, где поговорили и решили свои разногласия.

Представитель актера сообщил, что сейчас у них все хорошо.

“Они оба очень счастливы”, - рассказал он изданию.

Также представитель актера сообщил, что в суд уже подано заявление о прекращении бракоразводного процесса.



Ранее сообщалось, что брак Сильвестра Сталлоне с моделью Дженнифер Флавин – третий на счету “Рокки” – может распаться. После 25-летнего союза женщина подала на развод.

Леонардо Ди Каприо начал проводить много времени вместе с Джиджи Хадид



Популярного актера подозревают в романе с моделью Джиджи Хадид – многочисленные источники сообщают, что они в последнее время проводят очень много времени вместе. При этом Леонардо совсем недавно расстался с Камиллой Морроне – по наблюдениям многочисленных поклонников, актер не встречается с девушками старше 25 лет, а Камиле минувшим летом как раз исполнилось 25. Правда, в случае с Джиджи, если слухи о романе подтвердятся, имеется небольшая неувязочка – ей уже 27 лет! Кстати, в июле этого года, еще до расставания с Камиллой, Леонардо Ди Каприо уже был замечен вместе с Джиджи на своей яхте. После этого его неоднократно видели с Марией Береговой, моделью украинского происхождения, теперь же Леонардо снова вовсю общается с Джиджи. А вот действительно ли у них роман – остается только догадываться, потому что официальных комментариев касательно своей личной жизни никто из них пока что не дает!

Дженнифер Энистон приобрела дом Опри Уинфри

Новый дом обошелся актрисе в 14,8 миллионов долларов, а расположен он в Монтесито, по соседству с домом принца Гарри и Меган Маркл!

Впрочем, среди соседей значатся и другие знаменитости – Ариана Гранде, Эллен Дедженерес, Гвинет Пэлтроу и некоторые иные звезды. Сама же Опра Уинфри купила данный дом всего год назад, отдав за него чуть более десяти миллионов долларов. Дом, построенный в 1998 году, может похвастаться не только роскошным видом на океан, но и наличием на территории густого леса, а также парковкой на пятнадцать мест.



Помимо этой новой недвижимости, у Дженнифер имеется и дом в Лос-Анджелесе, в Бель-Эйр, ранее принадлежавший небыло известному трубачу Куинси Джонсу, а также дом в Беверли-Хиллз, который Брэд Питт подарил ей в 2019 году на пятидесятилетие: когда-то они жили в нем вместе, и после расставания с Брэдом Дженнифер очень сожалела о том, что она не выкупила данный дом, Брэд же по прошествии весьма продолжительного срока решил сделать ей сюрприз, полностью выкупив этот дом и оформив право собственности на Дженнифер!

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Откуда складки!

Челюстно-лицевые хирурги и стоматологи-ортодонты отлично знают, где появляются морщины, когда удаляются зубы, например:

☛ «восьмерки» - зубы мудрости. Много лет они считались ненужными. Их никогда не лечили и предлагали удалить, даже если они не болели. Оказалось, что «восьмерки» нужны для сохранения молодости. Зубы мудрости выступают как каркас для щек. Их удаление сулит ранние вертикальные морщины на щеках и обвисание нижней части щек (их называют брылями);

☛ коренные зубы - главная поддержка для щек изнутри. Если их не хватает, щеки становятся впалыми, причем несимметрично впалыми. А впадины быстро приводят к образованию глубоких вертикальных морщин и усилению носогубных складок. Вслед за потерей жевательных зубов опускаются уголки глаз, появляются «гусиные лапки». Их дополняют все те же брыли и множество ветвящихся складок, идущих вниз от уголков губ;

☛ клыки - и верхние, и нижние поддерживают овал лица снизу. Если их не хватает, овал теряет четкость, образуются складочки, подвисает двойной подбородок. В результате опускаются уголки рта, что придает лицу утомленное выражение. Усиливаются и носогубные складки. Могут появиться брыли и морщины вокруг рта;

☛ если нет одного или нескольких передних зубов, западает верхняя или

нижняя губа. Это приводит к образованию морщин. Позже усиливаются морщинки в области носогубного треугольника, становится дряблой кожа под нижней губой. Опускается линия улыбки - уголки рта при улыбке не поднимаются. Ну и морщины вокруг уголков губ.

Бесполезно подтягивать лицо и бороться с морщинами, пока не вставлены зубы. Возможно, хоть это заставит вас отправиться к стоматологу.

На лице появились морщины...

Сколько можно ходить без зубов?

И когда бежать к ортодонт-протезисту? В кости челюсти имеется так называемая зубная лунка. Если зуб из нее выпадает, то там, где раньше был корень, уменьшается количество сосудов - они теперь не нужны. Вслед за этим вокруг лунки начинает рассасываться и костная ткань. В этом месте на десне образуется вмятина. Челюсть постепенно опускается и истончается.

Три-пять лет после потери зуба можно прожить без морщин в юности, когда кожа упругая и клетки быстро восстанавливаются. А вот после 40 лет такие морщины появляются уже через полгода-год беззубия. Трудно сказать, что опаснее. Ведь, пока молодость позволяет человеку избежать протезирования, разрушается челюстная кость. Так что в любом возрасте потерянный зуб желательно восстановить в течение 3 месяцев. Иначе есть риск состариться внешне раньше, чем это задумано природой!

*Е. Изотова,
пластический хирург.*

Новости

Подсластили пилюлю

Новый препарат от рака, с которым не может справиться химиотерапия, предложили дальневосточные ученые. Этот недуг будут лечить морские ежи и глюкоза. Известно, что опухолевые клетки питаются сахаром. Ученые взяли противораковые молекулы из пигмента морских ежей, «пришили» к ним глюкозный хвост - и создали новое лекарство от рака. Осенью начнутся масштабные исследования, пока на животных.

Лекарство для диабетиков

Первое и пока единственное в мире лекарство для лечения и предотвращения тяжелых осложнений сахарного диабета разработали уральские ученые. Оно блокирует прогрессирование этого хронического заболевания. Уже выпущена первая партия препарата в виде капсул. Есть надежда, что скоро появится в аптеках.

Знаете ли вы, что...

✓ Самым ранним симптомом болезни Паркинсона могут быть тревожные сны или ночные кошмары, заявили ученые-неврологи. Если они появляются регулярно, это значит, что человек рискует в течение 5 лет получить диагноз болезнь Паркинсона. Кстати, пациенты с таким диагнозом часто просыпаются от ночных кошмаров.

✓ Многие наркотики изначально продавались как лекарства. Героин, например, рекомендовался от детского кашля.

- ➔ Утром все люди на сантиметр выше, чем вечером.
- ➔ Чтобы улыбнуться, человек напрягает 17 мышц, а чтобы нахмуриться - 43.
- ➔ Не хотите напрягать лицо? Улыбайтесь!
- ➔ Самый сильный мускул человеческого тела - язык. Самая тяжелая кость - челюстная.

СОВЫ И ЖАВОРОНКИ: БИТВА ЗА ЗДОРОВЫЙ СОН



Почти любая трудовая деятельность привязана к световому дню. Жаворонок ты или сова по фенотипу - все равно приходится являться на работу примерно к 9 утра (для сов это глубокая ночь, для жаворонков - середина дня) и покидать его около 6 вечера (совы только-только раскачались, а жаворонков уже начинает клонить в сон). И так изо дня в день.

Хорошо это или плохо? Как рабочий график влияет на циркадные ритмы? Как вообще совам и жаворонкам жить в «голубином» мире (где в идеале нужно вставать в 7-9 утра, а ложиться спать - в 11)? Как выспаться, в конце концов?

Как спали наши далекие предки?

Ученых давно интересует этот вопрос. Но ответ археологическим способом не откопаешь. Поэтому американские специалисты пошли другим путем - отыскали современные племена в Африке и Южной Америке, сохранившие уклад жизни из далекого прошлого (да, такие все еще существуют).

Наблюдение за сообществами велось 1165 ночей. Выяснилось, что представители племен спят, в среднем, 6,5 часов. Их биоритмы синхронизированы... с температурой окружающей среды. Люди засыпают в период начала спада жары и просыпаются, когда тепловые значения достигают самых нижних пределов.

А вот солнечный свет регулирующей роли в жизни племен не играет. Кстати, слово «бессонница» в их лексиконе тоже отсутствует. Ее просто нет.

К чему ведет регулярный недосып

Сон и мозг накрепко связаны. Когда мы спим, наш мозг «прибирается» в чертогах разума: выметает токсичные отходы, сортирует данные в краткосрочной памяти, полученные

за день опытным путем. Все полезное перемещается на длительное хранение в долгосрочную память, а все бесполезное без сожалений выбрасывается и стирается. Чем хуже мы спим, тем медленнее и нерегулярнее идет сей важный процесс. И это отражается на наших когнитивных способностях, психическом здоровье. Что, в свою очередь, осложняет нам жизнь в целом.

Так сколько спать?

Семь часов в сутки непрерывно. Это оптимальное время для здорового сна людей среднего возраста и старше (на полчаса дольше, чем во времена наших древних предков). И это не абстрактное заявление. Вывод сделан группой ученых из Фуданьского университета и Шанхайского колледжа (Китай) и их коллегами из Кембриджского и Уорикского университетов (Великобритания) на основе анализа данных 500 000 участников Британского биобанка, самого крупного в Европе. Подробные результаты опубликованы в 2022 году в научном рецензируемом немецко-британском издании Springer Nature.

А если по выходным наверстывать и спать "про запас"?

Нет, это не поможет. Оказывается, при всей полезности сна, он способен работать «наоборот», оказывая негативное воздействие на мозг. Речь про избыточность. Превышение времени сна даже на час (+1 к оптимальному самечасовому) в среднем возрасте может повышать риск деменции и старческого слабоумия в возрасте преклонном. К таким выводам пришли китайские ученые

еще в 2018 году, после проведения 9 исследований, в которых приняли участие 62 937 человек. И пока никто из научного мира не опроверг их заявление.

А вот теория о том, что болезнь Альцгеймера запускается при недостаточном количестве ночного сна, недавно была опровергнута специалистами Центра памяти и старения Калифорнийского университета (США). Не плохой сон провоцирует развитие болезни, скорее наоборот - сама болезнь вызывает беспокойный прерывистый сон по ночам. Дело в дегенерации нейронов, связанных с циркадными ритмами. Повреждения вызываются «налипанием» тау-белка, что, в свою очередь, ведет к блокированию нейронных связей. К несчастью, это означает крах системы, регулирующей, когда нам спать и когда бодрствовать. Потому-то люди с Альцгеймером часто дремлют днем. Они не пытаются так компенсировать ночной недосып, просто сломанная система «взбрыкивает» и командует «Спа-а-ать!».

О бедных совах замолвите слово

Да, совам приходится очень несладко. Жаворонкам проще - они смещают часть повседневной жизни на ранние утренние часы. На заре занимаются спортом, делают домашнюю работу, максимально высвобождая вечернее время, чтобы успеть пообщаться с друзьями, с семьей и пораньше лечь спать. У сов так не выходит. Какие советы дают им специалисты-сомнологи?

Во-первых, по возможности, выбирать работу с гибким графиком. Так совы смогут приблизить рабочий режим к своему естествен-

ному циркадному ритму, смещенному к обеду.

Во-вторых, на самое начало рабочего дня планировать дела, не требующие усиленной концентрации внимания. Невыспавшейся сове ой как трудно сосредоточиться и не наделать ошибок.

В-третьих, хорошо помогает восстановить силы короткий дневной сон. Но не дольше получаса и за-долго до сна ночного (как минимум - за 8 часов).

В-четвертых, стоит попробовать ложиться спать и просыпаться на час-другой раньше. Взбодриться утром помогут контрастный душ, физические упражнения, ароматный кофе. В таком режиме сове надо мужественно продержаться пару недель или месяц-другой - столько, сколько потребует для формирования новой привычки. Процесс пробуждения будет проходить все легче и легче, и в конце концов организм перенастроит циркадный ритм: если не до фенотипа «жаворонок», то хотя бы до усредненного - «голубь».

А если сове максимально сократить время сна, не меняя привычный режим?

Плохая идея. В краткосрочной перспективе можно заработать легкие недомогания - головное давление, скачки артериального давления, сухость и раздражение глаз, набор лишнего веса (да-да, и это тоже!). Дальше - больше. Начнутся «страдания» мозга. Прежде всего это окажет влияние на нейронные связи и сами нейроны. А про их важность мы уже поговорили выше.

Есть, конечно, люди, которые мало спят - по 3-4 часа в сутки. Но их суперспособность обусловлена генетически (научно доказанный факт). Так что, если вы не потомок великих «короткоспящих» Наполеона, Черчилля или Тэтчер, то не стоит геройствовать. Вместо того чтобы сокращать свой сон, лучше почаще гуляйте на свежем воздухе в светлое время суток, до заката солнца. Пользы точно будет больше.

И последний совет: перед сном отложите гаджеты, не занимайтесь скроллингом новостной ленты. Погасите свет, расслабьтесь. Утро вечера мудренее - вечная истина предков.

Чай успокоит невралгию

Измельчите в равных частях сухую кожуру апельсина и листья мелиссы. Заварите 1 ст. ложку смеси стаканом крутого кипятка, закройте крышкой. Настаивайте 10 минут, затем процедите. Добавьте 1 чайн. ложку настойки валерианы. Пейте по стакану 2-3 раза в день с медом по вкусу. Курс - месяц.



Приступ боли снимет герань

Сорвите с комнатной герани несколько листьев и приложите их к коже. Накройте хлопчатобумажной салфеткой и закрепите бинтом. Сверху утеплите шерстяным платком. В течение 2 часов 2-3 раза меняйте листья на свежие. Эту процедуру повторяйте при каждом приступе невралгии.

Мои мысли тогда были чернее тучи. За что мне этот рак?

Рак груди у меня обнаружили на третьей стадии. Две химиотерапии, облучение... Грудь превратилась в огромный ожог, но результатов нет. Снова химия... Тогда я сказала: стоп, хватит! Если врачи не помогают, сама буду лечиться. Когда через три месяца вернулась в клинику, маммолог только выдохнул: «Опухоли нет, вы здоровы!»

Начала с питания, стала вегетарианкой, очистилась от паразитов. Все люди ими заражены. Мои мысли были тогда мрачнее тучи: почему, за что мне этот рак?! И я стала смотреть только комедии. Много гуляла, общалась с людьми, путешествовала, благодарил Бога за все каждое утро. Я проснулась сегодня, а кто-то нет. У меня есть семья, а кто-

то всю жизнь один страдает.

Можно столько прекрасного найти в жизни! И постепенно мне становилось лучше. И еще очень люблю березы. Медитировала: закрывала глаза и представляла, что стою, обняв теплый ствол, а опухоль черной смолой стекает по дереву в землю. Заметила, что опухоль сначала была каменной, но становилась все мягче. А через два месяца полностью исчезла! Теперь каждый год сдаю анализы. Вра-



чи не обнаруживают атипичных клеток, которые есть в крови бывших онкобольных.

О. Ткачева.

Мнение онколога. Случаи исцеления бывают. Но зачастую, дело в ошибке гистологических исследований. То есть, рака не было. И все же, отказываться от классических методов лечения - безответственно. Пациенты, которые занимаются самолечением, потом приходят к онкологам в уже неоперабельном состоянии. А вот психологический настрой, оптимизм очень важны. Это всегда помогает выздоравливать.

Искандер А., врач-онколог.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯРТА?

Раньше я просто чистила зубы пастой, но недавно узнала, что есть множество ополаскивателей для рта, которые используют уже после чистки. Какой выбрать?

Противокариозные ополаскиватели (содержат фториды, укрепляющие эмаль зубов и антисептики) нужны для профилак-

тики кариеса. Если кровоточат или болят десны, нужны ополаскиватели для профилактики заболеваний пародонта (в них со-

держатся биологически активные вещества, обладающие противовоспалительным, антисептическим, заживляющим свойством). А если зубы часто болят при чистке или реагируют на холодное-горячее, выбирайте ополаскиватель, снижающий чувствительность зубов.

Гемангиомы исчезли после лечения росой

Сын у меня родился недоношенный, с множеством гемангиом. Врачи убеждали, что единственный способ от них избавиться - операция. Как-то летом мы поехали к сестре в деревню и там нам подсказали, что гемангиомы можно сводить росой. Каждое утро я стала собирать утреннюю росу и смачивала болячки по несколько раз в день. Через неделю такого лечения гемангиомы исчезли.

Вера.

Кашель у детей умиротворит сок репчатого лука

Кашель у своих детей я лечу с помощью сока обычного репчатого лука. Детки пьют его с удовольствием. Лук очищаю, мелко нарезаю и заполняю стакан на треть. До краев засыпаю сахаром, перемешиваю и оставляю на ночь или на сутки настаиваться. Образовавшийся сок даю детям по 1 чайн. ложке через каждые 2-3 часа. Для взрослых дозу можно увеличить до 1 ст. ложки.



Р. Шамоева.

Справиться с запором у грудничка поможет растительное масло

Когда моей внучке было четыре месяца, ее стали беспокоить запоры, никак не могла сходить в туалет. Вылечили мы ее, по совету участкового педиатра, растительным маслом. Сначала масло нужно пастеризовать - налить в детскую бутылочку, поместить в кастрюлю с теплой водой, поставить на маленький огонь и выдерживать в кипящей воде 30-40 минут. В первый день давали внучке одну каплю. Во второй - две. И так каждый день добавляли по капле, пока не довели объем до половинки чайной ложечки. Стул у малышки нормализовался.

Алевтина.



БРОНХИТ НЕЛЬЗЯ ПУСКАТЬ НА САМОТЕК

Симптомом любого бронхита является кашель. Когда надо бить тревогу? Об этом рассказывает терапевт, врач высшей категории А. МОЛЧАНОВ.

Хронический бронхит опасен своими осложнениями - воспалением легких (пневмонией), эмфиземой легких, кистозным фиброзом, нарушением сердечного ритма, хронической обструктивной болезнью легких. Предстоит неделями бороться с мучительным кашлем. Пускать на самотек бронхит нельзя. Такие осложнения особенно опасны для пожилых людей. Чтобы не стать источником заражения и избежать серьезных проблем со здоровьем, надо своевременно и правильно лечить бронхит. Самым важным лекарством является постельный режим.

- А заразиться от больного бронхитом можно?

Бронхит - инфекционное заболевание, а значит, опасен для окружающих. Чихая или кашляя, человек распространяет инфекцию на 5-6 метров вокруг себя. Можно заразиться воздушно-капельным путем, разговаривая с больным.

- Симптомом любого бронхита является кашель. Когда надо бить тревогу?

В первые 2-3 дня после заражения кашель навязчивый, сухой или с небольшим выделением мокроты. Спустя несколько дней мокроты становится все больше. Она беловато-серого цвета и прозрачная. Если же присоединяется бактериальная инфекция, то может быть зеленой. Из-за интоксикации организма появляются слабость, сонливость, у больного нет аппетита, температура держится в пределах 37-38°C. Он жалуется на боль в груди. Вот на этом этапе (а еще лучше раньше) надо обращаться за медицинской помощью.

- Что будет, если отложить посещение врача? Попринимать, например, антибиотики...

Дальше - острый бронхит, температура под 40°C, дыхание у больного становится жестким, появляются одышка и хрипы в легких. Именно на этой стадии заболевания человек становится особенно заразным и опасным для окружающих. Поэтому важно изолировать больного в отдельную комнату, выделить отдельную посуду и полотенце.

- Что надо знать про антибиотики?

Ответ на этот вопрос зависит от диагноза. Антибиотики не всегда надо принимать. Острый бронхит практически всегда вызывают вирусы. Антибиотики в этом случае не нужны. А вот при обструктивной форме бронхита, как и при затяжном бронхите, без антибиотиков не обойтись. Выбрать правильное лечение помогут посев мокроты и серологический анализ крови на антитела. Без этих исследований антибиотики не назначают.

- Помогут ли какие-нибудь домашние средства?

Хуже не будет точно. Своим пациентам с бронхитом я советую принимать не пропуская такую смесь. Смешать стакан меда, 200 г сливочного масла и 2 г прополиса. Кипятить 1-2 минуты, остудить.

Хранить в холодильнике и принимать по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Бронхит требует четкого, планомерного лечения.

С приступами кашля помогут справиться и бананы. Растолките несколько штук, залейте небольшим количеством кипятка. Для вкуса можно добавить сахар. Такую смесь надо принимать каждый день. Передозировки точно не будет.

С приступами кашля помогут справиться и бананы. Растолките несколько штук, залейте небольшим количеством кипятка. Ешьте каждый день.

Слюна пивки - мощнейшее лекарство. Она разжижает кровь, устраняет застойные явления в бронхах и легких, в результате выздоровление наступит гораздо быстрее.

- Раньше бронхит лечили пиявками...

- И сейчас тоже. Слюна пиявки - мощнейшее лекарство, в состав которого входит 150 полезных ферментов и веществ. Она разжижает кровь, устраняет застойные явления в бронхах и легких. В результате выздоровление наступает гораздо быстрее. Но лечение пиявками категорически противопоказано при нарушениях свертываемости крови.

- Можно ли делать ингаляции?

- Ингаляции при бронхите с помощью небулайзера - самый лучший способ избавиться от заболевания. Этот прибор создает прохладный аэрозоль, который оседает прямо на воспаленные бронхи. Что залить в небулайзер? Надо советоваться с врачом, чтобы не навредить себе. Если доктор назначил препарат для разжижения мокроты и средство для расширения бронхов, первым надо использовать бронхорасширяющее лекарство. Через 15 минут сделать ингаляцию с отхаркивающим препаратом.

- Как быть, если бронхит не проходит, а обструктивный?

- С таким диагнозом к подбору растворов для ингаляций нужно подходить с особой осторожностью. Нельзя использовать травяные настои и эфирные масла. Это лишь ухудшит состояние, усилит отек и спазм бронхов. Для лечения обструктивного бронхита можно использовать ингаляции с физраствором, минеральной водой (нарзан или боржоми) 4 раза в день и специальными препаратами. Но опять же их должен назначать врач, в том числе дозу и количество процедур.

- Можно ли при бронхите ставить горчичники и куда?

- Как дополнение к основному лечению при бронхите часто используют банки и горчичники. Некоторым больным это приносит облегчение: усиливается кровоток, облегчается отхаркивание мокроты, стимулируется восстановление близлежащих тканей и органов. Куда ставить горчичники? На одну или обе стороны груди, на спину и под лопатки. Но одними этими процедурами здоровье не вернешь. Необходимо серьезное медикаментозное лечение. В стадии обострения бронхита, при температуре выше 37°C банки и горчичники ставить нельзя. Полезно насыпать в носки сухую горчицу и прогреть ноги. При этом они должны быть сухими, иначе размокшая горчица обожжет кожу.

Сам себе доктор

Полезно при бронхите пить травяной чай из душицы, корня алтея и мать-и-мачехи - по 1/2 стакана ежедневно в течение 20 дней. В аптеке можно купить готовый сбор.

...и память возвращается. Но так бывает только в кино, причем в американских комиксах.

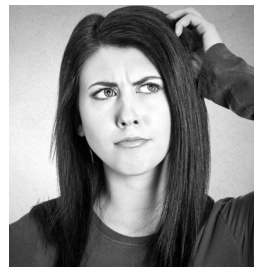
Бац-бац по голове! Бац еще раз!

Память вряд ли можно вернуть таким образом - утверждают неврологи. На самом деле у каждого третьего человека, получившего мозговую травму, остаются «островки памяти». Они помнят только какие-то определенные вещи. Иногда такое состояние тянется несколько минут, иногда на полное восстановление памяти уходит несколько месяцев. Люди, получившие удар по голове, нередко начинают путаться, ошибочно полагая, что находятся на работе или торопятся на какую-то встречу, или им кажется, что их

взяли в заложники...

Что бы ни случилось с памятью в результате мозговой травмы, при помощи повторного удара по голове нельзя восстановить поврежденные участки мозга. Ударом порой можно починить барахлящий телевизор, а вот мозг - не получится.

Более того, у людей, перенесших травму мозга, больше шансов получить повторную травму, например, из-за того, что после первой травмы нарушилось равновесие или снизилось внимание. Другая причина чисто статистическая: зачастую первая травма случается во время занятий спор-



том или на опасной работе. Если не изменить образ жизни, можно ждать еще не один несчастный случай. Повторный удар по голове может вообще оказаться смертельным. Это получило название «синдром второго удара».

Р. Токаев, нейрохирург, врач высшей категории.

СОЛНЫШКО В ЧАШКЕ

Чай из ромашки рекомендуется в качестве первой помощи при таких признаках недомогания, как: повышенная температура, головная боль, усталость.

✓ Страдаете от головных болей и мигрени? Ежедневно выпивайте чашку горячего чая с ромашкой. Продолжительность приступов заметно уменьшится.

✓ Ромашковый чай мягко очищает печень.

✓ Тем, кто страдает от заболеваний желудочно-кишечного тракта, ромашковый чай тоже поможет. Он уменьшает газообразование в кишечнике, выводит из него токсины, устраняет диарею. Так что, не спешите хвататься за таблетки, а заварите чай.

✓ Советую не покупать ромашку в фильтр-пакетиках, а использовать сухую измельченную траву. Чтобы напиток принес максимум пользы, его необходимо пра-

вильно приготовить. Положите в заварочный чайник (предварительно обдайте кипятком) 2 чайн. ложки сухих цветков ромашки. Залейте 1 стаканом кипяченой воды (вода должна быть очень горячей, крутой кипяток использовать не рекомендуется) и настаивайте 10-15 минут. Затем процедите через мелкое ситечко.

✓ Ромашковый чай полезно пить больным сахарным диабетом. Он снижает уровень сахара в крови.

✓ Каждый день люди испытывают разные стрессы. Чувство тревоги отрицательно сказывается на здоровье, а ромашковый чай - отличное средство, чтобы расслабиться и забыть о жизненных невзгодах.

Он действует как успокоительное. Перед экзаменом или другим важным мероприятием выпейте чашку горячего чая с ромашкой.

✓ Показан чай с ромашкой женщинам, страдающим от болезненных менструаций. Свежесваренный напиток снимет спазмы и уменьшит боль.

✓ При простуде ромашковый чай лучше пить вприкуску с медом. Можно добавить немного сока лимона, лайма или их цедру. Если требуется усилить успокаивающие свойства ромашки, добавьте в заварку мяты, ромашку можно сочетать и с другими травами - зверобоем, душицей, пижмой, чабрецом. Чтобы чай был более или менее крепким, необходимо увеличить или сократить время его настаивания. Медики считают, что положительное влияние на организм окажут даже 1-2 чашки ромашкового чая в день.

А. Еськин, народный целитель.

Перед экзаменом или другим важным мероприятием выпейте чашку горячего чая с ромашкой.

Валидол, корвалол, валокардин не снимают приступ стенокардии, а просто успокаивают. Этого достаточно, чтобы уменьшить неприятные ощущения и замедлить пульс. Но при истинной стенокардии эти препараты бесполезны. Принимая их, можно упустить время.

Под грудью у меня появилась опрелость...

? Месяц назад под одной грудью появилось покраснение. В интернете прочитала, что это бывает у неопытных женщин. Но я ежедневно мою под грудью. Сходила к дерматологу. Он сказал, что это старческое образование (мне 62 года) и что бюстгалтер натирает, надо его сменить. До похода к дерматологу смазывала под грудью цинковой мазью, «Синафланом». Опрелость совсем не исчезла, но процесс сдерживался. Дерматолог сказала, что цинковая мазь не поможет, и я перестала мазать ею. После этого стало хуже, и под второй грудью появилась опрелость. Что мне делать?
Алевтина Степановна.

У вас кандидоз кожных складок. Это грибковое заболевание, которое нужно лечить наружно и с помощью таблеток. Но для начала проверьте уровень глюкозы и гликированного гемоглобина в крови. Кстати, «Синафлан» в вашей ситуации противопоказан. Ищите другого врача-дерматолога. Он должен осмотреть все тело, особенно ногти: часто грибковая инфекция бывает не только на коже, но и на ногтях, они желтеют и утолщаются. Нередко поражаются и паховые складки.

Е. Окулова, врач II категории.

ВЫСОКИЙ ПУЛЬС ПРИ НОРМАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ

Заметить учащенный пульс сложно. Человек просто ощущает общую слабость, головокружение и шум в ушах.

- Какой пульс считается нормальным?

- Для здорового человека - от 65 до 85 ударов в минуту. Цифра зависит от возраста и состояния здоровья. Но 90 ударов смело можно считать учащенным сердцебиением. Во время занятий спортом или физической работы пульс учащается у каждого человека. Это считается здоровой реакцией организма, но и здесь у сердцебиения есть своя норма. Определить ее просто - достаточно из 220 вычесть число, равное вашему возрасту. Например, у 30-летнего человека пульс во время физических нагрузок может достигать 190 ударов в минуту, а у 50-летнего - не выше 170 ударов в минуту.

- Отчего пульс ускоряется?

- Если человек переедает в течение дня и на ночь. Хотите немного снизить количество ударов сердца, а значит, нагрузку на него? Уменьшайте порции, но увеличивайте количество приемов пищи как минимум до 4-5 раз в сутки, причем последний раз ешьте не меньше чем за 4 часа до сна.

- А есть другие причины высокого пульса?

- Да, и их можно считать по-настоящему опасными и требующими немедленного лечения. Например, сильный и продолжительный стресс, нарушение гормонального фона, высокая температура, инфекционные или гнойные заболевания, а также поражение органов системы дыхания. От стресса можно избавиться, отдохнув, выпив вкусного чая или помеди-



тировав. А вот остальные проблемы можно решить с помощью специалиста.

- Какого именно?

- Для начала нужно обратиться к кардиологу. Он поможет найти причину повышенного пульса после обследования. Это будет УЗИ сердца, кардиограмма, мониторинг артериального давления, работы сердца, сдача анализов на гормоны, которые вырабатывает щитовидная железа, на адреналин и общего анализа крови. После прохождения всех необходимых обследований станет известна причина повышения пульса. Это поможет назначить правильное лечение.

Е. Хорошева, терапевт.

На заметку

✓ Единственный способ диагностировать устойчивую гипертензию – регулярно измерять давление.

✓ При высоком кровяном давлении сердце трудится с повышенной нагрузкой.

Перенапрягаются и кровеносные сосуды. Это увеличивает риск сердечного приступа.

✓ Сердце стучит громче, чем обычно, когда давление поднимается.



1. Поддерживайте постоянный вес. Лишний жир давит на почки, затрудняя их работу. Резкое похудение тоже плохо сказывается на работе по-

Чтобы почки были здоровы

чек - этот орган должен находиться в жировой защитной капсуле. При похудении жировая прослойка истончается, и почки становятся уязвимыми.

2. Избегайте белковых диет. Избыток белка в пище заставляет почки работать в авральном режиме.

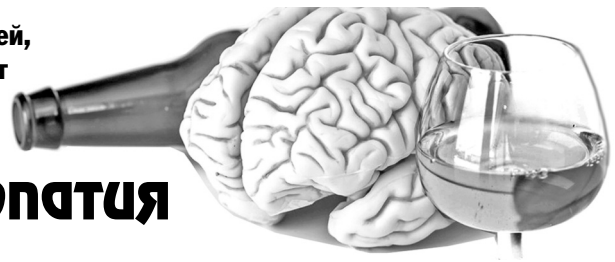
3. Больше пейте воды. 2 литра питьевой воды в день помогают увеличить циркуляцию крови

в организме и не дают скапливаться в почках вредным веществам.

4. Своевременно опорожняйте мочевой пузырь. При застое мочи в мочевом пузыре размножается инфекция.

5. Не ешьте много сладкого, соленого, острого и жареного. Это провоцирует сахарный диабет и артериальную гипертензию - болезни, вызывающие почечную недостаточность.

Иногда симптомы энцефалопатии появляются у людей, которые не страдают алкоголизмом, а употребляют спиртные напитки периодически.



Алкогольная энцефалопатия

Такой случай

Первого января 2019 года из-за остановки сердца скончался известный российский певец и композитор Крис Кельми. Врачи скорой помощи, прибывшие по вызову в дом музыканта, не смогли его реанимировать. Причиной смерти стало злоупотребление алкоголем. Еще один талантливый человек стал жертвой чрезмерного употребления спиртных напитков.

Симптомы болезни

Это заболевание сопровождается поражением головного мозга из-за продолжительного воздействия на него этанола. Как правило, оно начинается стремительно прогрессировать на II - начале III стадии зависимости. Симптомы приближающейся алкогольной энцефалопатии: постепенная деградация личности, снижение аппетита и веса, потеря координации, быстрая утомляемость, тревожность, нестабильность настроения, тошнота и рвота после запоя. А еще кожный зуд, желтушность склер глаз, покраснение ладоней - это признаки цирроза печени.

Иногда симптомы энцефалопатии появляются у людей, которые не страдают алкоголизмом, а употребляют спиртные напитки периодически. Если вовремя не диагностировать недуг и не приступить к его лечению на ранней стадии, в 30-70% случаев случается трагедия.

SOS!

Вызывайте скорую!

У человека после пьянства начинают зрительные галлюцинации, бред, теряется координация движений, лицо отекает, повышается температура тела, учащается пульс и сердцебиение, нарушается сознание. Все это вместе способно привести к коме. Всего через 2 недели после появления таких симптомов несчастный без своевременного лечения может умереть. В лучшем случае такое состояние может продолжаться дольше, но после него сохраняются серьезные психические расстройства, например тяжелый психоз. Выжившие пациенты до конца жизни страдают от алкогольного псевдопаралича. Чаще всего это мужская проблема. Его симптомы -

слабоумие, нарушение памяти, утрата старых воспоминаний. Человек становится грубым, резким и циничным. Настроение нестабильно, мышцы рук и лица находятся в состоянии постоянного дрожания.

Лечение алкогольной энцефалопатии

Проводится оно только в условиях стационара. Для укрепления организма пациент получает большие дозы тиамина, ноотропы, препараты для стимуляции кровообращения в головном мозге и нормализации обменных процессов. Об употреблении алкоголя в это время и речи идти не может. Даже минимальное количество спиртного ставит крест на продолжительном лечении. Поэтому больной круглосуточно находится под наблюдением врачей. Терапевты и наркологи работают в паре, так как у пациентов есть множество других проблем со здоровьем. При успешном завершении лечения человек в течение нескольких месяцев/лет наблюдается у специалиста.

И. Нарусов,
нарколог.

Холестерин высокий, а давление в норме...

? *Нам с мужем по 42 года. У него стало сильно повышаться давление. По анализу крови определили высокий холестерин. На всякий случай и я сдала анализы - и у меня холестерин оказался таким же повышенным. Что, наверное, и неудивительно, ведь питаемся мы одинаково, любим жареное и калорийное. Но если холестериновые бляшки сужают сосуды и от этого повышается давление, то почему у меня даже намек на повышенное давление нет?*

И. Гребенкина.

Высокий уровень холестерина одинаково опасен и для мужчин, и для женщин. Но у мужчин он откладывается преимущественно на сосудистых стенках, а у женщин вашего возраста его избыток переходит в желчь. И из-за большой концентрации очень часто выпадает в камни. Поэтому, у мужчин чаще возникают инфаркты миокарда и стенокардия, а у женщин - желчно-

каменная болезнь. Вам необходимо сделать УЗИ желчного пузыря - это сейчас у вас слабое место. И, конечно, срочно изменить питание. А от гипертонии вас пока берегут женские половые гормоны эстрогены. Но после 55 лет, когда они начнут уходить из организма, этого преимущества перед мужчинами не останется.

О. Наумова,
терапевт.

ЦИФРЫ НА ТОНОМЕТРЕ ЗАШКАЛИВАЮТ...

- 1. Дышите правильно.** В течение 3-5 минут надо глубоко дышать животом.
- 2. Сделайте горячую ванночку.** В тазик налейте воду погорячее. Погрузите в нее руки или ноги на 10 минут. Горячая вода заставит сосуды расшириться. В итоге снизится артериальное давление.
- 3. Выпейте чашку теплого чая с мятой.** Главное, чтобы он был не совсем горячим. Пейте его медленно, маленькими глотками.
- 4. Подержите руки под холодной проточной водой.** Но она не должна быть ледяной.
- 5. Поставьте компресс с яблочным уксусом.** Смочите марлю в уксусе и приложите к ступням на 10-15 минут. В уксусе содержатся вещества, снижающие давление.
- 6. Снизит давление чай с имбирем.** Нарежьте дольками корень, залейте кипятком на 5-7 минут. Можно добавить мед или лимон.

Сам себе доктор

❁ **Снижаем сахар.** С вечера залейте стакан гречки 0,5 л кефира. Перемешайте и оставьте на ночь. Утром съешьте половину этой смеси вместо завтрака, а вторую половину - перед сном. В остальное время питайтесь как обычно. Принимать смесь нужно 10 дней, потом сделать перерыв на 10 дней и повторить лечение.

❁ **Справляемся с запорами.** По 50 г свежего укропа и петрушки слегка посолите и на полчаса залейте холодной кипяченой водой. После вымойте зелень, обдайте кипятком, обсушите и мелко нарежьте. Добавьте литр кефира, 1/4 чайн. ложки тмина, накройте и настаивайте 12 часов. Принимайте смесь по 2 стакана на ночь. Курс лечения - от 3 дней до недели.

❁ **Усмиряем давление.** В течение нескольких месяцев пейте морковный сок по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Или смешайте по 1 стакану сока моркови, свеклы, хрена (натертый хрен предварительно настаивайте с водой 36 часов), сок 1 лимона и 1 стакан меда. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день после еды. Курс лечения - 2 месяца.



Отличное средство для здоровья сосудов

Среднюю головку чеснока очищаю, измельчаю в кашу, заливаю в стеклянной емкости стаканом подсолнечного нерафинированного масла. Ставлю в холодильник на нижнюю полку на сутки. Принимаю так: 1 чайн. ложку чесночного масла смешиваю с таким же количеством лимонного сока и пью 3 раза в день за полчаса до еды. Курс - 1-3 месяца, после можно сделать перерыв на месяц и повторить лечение. Это отличное средство от одышки, спазмов сосудов сердца и головного мозга.

Нина Григорьевна.

От судорог в ногах меня избавляет мятный лед

Сначала готовлю мятный настой. Заливаю 1 ст. ложку измельченной мяты стаканом кипятка. Через 2 часа процеживаю. Полученный настой разливаю в формочки для льда и ставлю в морозилку. Протираю ноги ледяными кубиками перед сном и утром после пробуждения.

Раиса Федоровна.

Чеснок и лук не всем полезны

Все виды лука и чеснока - признанные антисептики. В сезон простуд они помогут вам не заболеть. А кроме того, обогатят организм витаминами А, С, D и антиоксидантами, способными снижать риск развития рака. Но не всем эти овощи одинаково полезны.

Кому лучше не есть лук и чеснок

✓ **Аллергикам.** Из-за большого количества эфирных масел овощи могут не только вызвать аллергическую реакцию, но даже спровоцировать приступ астмы.

✓ **Людям, страдающим любыми болезнями желудочно-кишечного тракта (язва, холецистит, гастрит, панкреатит...).**

✓ **Сердечникам с аритмией и тахикардией.**

✓ **Лук и чеснок обладают свойством разжижать кровь. Поэтому могут навредить людям с плохой свертываемостью крови и особенно страдающим гемофилией.**

✓ **С большой осторожностью эти овощи нужно употреблять при серьезных проблемах с поджелудочной или печенью, тем более если заболевания протекают в острой форме.**

✓ **Лук с осторожностью нужно есть кормящим мамам, так как велик риск вздутия живота у малыша, метеоризма и даже диареи. Чеснок может изменить вкус молока.**

✓ **Не рекомендуется свежий лук и чеснок, тем, кто на диете. Раздражается слизистая желудка, что способствует выделению желудочного сока и, как следствие, повышению аппетита.**

✓ **Женщинам на последних неделях беременности лучше отказаться от лука и чеснока. Считается, что это может впоследствии вызвать у ребенка диатез.**

Нельзя, но очень хочется

Что делать, если лук и чеснок под запретом, но есть их очень хочется?

✓ **Выбирайте луковые головки максимально темных сортов, так называемые салатные. Эфирных масел там конечно не меньше, но медики считают, что салатный лук не так сильно раздражает желудок.**

✓ **Старайтесь подвергать лук тепловой обработке. Например, запекать или варить, так как чаще всего под запретом сырые овощи. Чеснок хорошо добавлять в мясной или/и овощной фарш, готовящиеся вторые блюда и супы, да даже в выпечку и запеканки. Для уменьшения остроты можно удалить из зубков сердцевинку.**

✓ **Старайтесь не есть маринованные лук и чеснок. Уксус в сочетании с этими овощами увеличивает риск обострения имеющихся заболеваний ЖКТ, печени, поджелудочной железы.**

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

Бойтесь есть чеснок и лук из-за специфического аромата? Съешьте после них яблоко, дольку лимона, выпейте зеленый чай, молоко, пожуйте петрушку или шпинат.

КАКАЯ СОЛЬ ЛУЧШЕ - ЙОДИРОВАННАЯ ИЛИ МОРСКАЯ?

❓ **Часто слышим, что надо употреблять йодированную соль. В чем ее польза и какая соль лучше - йодированная или морская?**

Марина.

Употребление йодированной соли - хорошая профилактика йододефицитных заболеваний щитовидной железы. Йодированную соль невоз-

можно серьезно передозировать. Но ее важно правильно использовать: солить только готовые блюда (йод испаряется при тепловой обработке), хра-

нить в плотно закрытой емкости и не более полугода. В морской соли природного йода меньше: на 1 г растворенных в морской воде солей приходится меньше 2 микрограммов йода. То есть в морской соли йода почти столько же, сколько в обычной.

БАРБАРИС КАК ЛЕКАРСТВО ИЗВЕСТЕН С ГЛУБОКОЙ ДРЕВНОСТИ.

БАРБАРИС: И КОНФЕТКА, И ТАБЛЕТКА



Так, на глиняных дощечках ассирийской библиотеки плоды барбариса упоминаются как «очищающие кровь». В Средние века растение широко применялось при желтухе, цинге.

✓ Барбарисовый отвар хорошо утоляет жажду, возбуждает аппетит. Напиток оказывает противовоспалительное, жаропонижающее, желчегонное, мочегонное и слабительное действие. Также помогает при повышении температуры, нарушении работы желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря,

запорах и геморрое. Для приготовления 1 л напитка понадобится 50 г сушеных плодов барбариса, 60 г сахара, 1 г ванильного порошка и 1,1 л воды. Ягоды промойте, залейте кипящей водой и варите на слабом огне 10 минут. Настаивайте 1-2 часа, процедите, добавьте сахар, разведенный в кипяченой воде ванильный порошок и хорошо размешайте. Все напиток готов.

✓ Для облегчения похмелья 1 ст. ложку ягод барбариса залейте стаканом кипятка, подержите на водяной бане 20

минут, охладите, процедите. Выпейте за один прием. Все симптомы похмелья исчезнут.

✓ При подагре настойка барбариса способствует растворению солей в организме, постепенному уменьшению подагрических узлов. Залейте 2 ст. ложки барбариса 100 мл 70%-ного спирта. Настаивайте 10 дней в темном месте. Принимайте по 30 капель 3 раза в день.

P.S. Барбарис является abortивным средством. Поэтому противопоказан при беременности!

Знаете ли вы, что...

✿ Регулярное употребление жирной рыбы снижает риск аллергического насморка, аллергии на пыльцу и шерсть животных.

✿ Если съедать 2-3 апельсина в неделю, риск потери зрения из-за возрастных изменений сетчатки снижается на 60%.

Об остеопорозе

➔ На 16 лет приходится пик набора костной массы.

➔ 0,5-1% костной массы в год мы теряем до 50 лет, но в первый год менопаузы женщины теряют и до 10%, а дальше – по 2-5% ежегодно.

➔ На 3 см и больше уменьшается наш рост при остеопорозе за счет уменьшения высоты позвонков.

➔ Четвертое место среди всех причин инвалидности и смертности занимают переломы бедренной кости при остеопорозе.



Одолеет насморк? Промывайте нос

Вскипятите 1 л воды, растворите в ней 1 чайн. ложку (без горки) каменной или морской соли. Процедите и теплым раствором промывайте нос. Выбирайте способ, который вам больше нравится:

- ✓ в глубокую тарелку налейте раствор и втягивайте его носом;
- ✓ используйте чайник с узким носиком. Втягивайте соленую воду сначала одной ноздрей, потом другой.
- ✓ наполните раствором шприц без иглы, встаньте над раковиной и промывайте ноздри.

P.S. Покупайте морскую соль только в аптеке! Она должна быть без ароматизаторов и красителей. Соленый раствор не глотайте, а выплевывайте. Промывания де-

РАССТАТЬСЯ С НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПОМОГУТ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ БАБУШЕК.

От простуды

лейте 3-4 раза в день. Порция раствора на 1 раз - 300-350 г. Если нос забит, сначала закапайте в него сосудосуживающие капли от насморка. Через 5-7 минут можете промывать.

Приготовьте лекарства сами

✓ От насморка отлично помогает сок алоэ. Выжмите из листочка 1 чайн. ложку сока, смешайте с 3 чайн. ложками растительного масла. Смазывайте этим составом слизистую носовых проходов.

✓ Смешайте 1 чайн. ложку меда, 2 ст. ложки крепкой чайной заварки и 1/2 чайн. ложки настойки эвкалипта. Закапывайте по 3-5 капель 3 раза в день.

✓ Чтобы быстрее поправиться, пейте сибирский чай. Положите в заварочный чайник по щепотке сухих трав душицы, зверобоя, чабреца, ромашки, мать-и-мачехи и шалфея. Залейте кипятком, настаивайте 10-15 минут. Пейте в течение дня вместо чая.

Увлажняйте и дезинфицируйте воздух

Когда работают батареи, в квартире очень сухой воздух. Это вредно для воспаленной слизистой носа. Что делать? Приготовьте специальный отвар. Залейте 1 ст. ложку измельченных сухих листьев эвкалипта 1 л крутого кипятка. Держите на маленьком огне 5 минут, остудите. Поставьте емкость рядом с батареями. Можете смочить полотенце в отваре и повесить его на радиаторы.

Также надо дезинфицировать воздух в квартире. Очистите 2-3 головки репчатого лука, мелко нарежьте. Разложите маленькими порциями на тарелки и расставьте по комнате.

Прогревайте нос

Как только захлопали носом, начните его прогревать. На сухую сковороду насыпьте 5-6 ст. ложек каменной соли и «жарьте», помешивая, чтобы кристаллы хорошо нагрелись. Пересыпьте соль в хлопчатобумажный мешочек и туго завяжите. Лягте, положите «грелку» на переносицу. Определите соль так, чтобы она прогрела носовые пазухи и немного затрагивала лоб. Поддержите прогревающий компресс 10-15 минут.



РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕ ПРОСТО ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ!

Если в последнее время вы часто испытываете недовольство, многое вас раздражает, не спешите списывать это на усталость и плохое настроение. Причина может быть гораздо серьезнее!

Нарушения в работе щитовидной железы. Расстройства щитовидки (например, гипотиреоз) часто сопровождаются повышенной эмоциональной неустойчивостью. Также появляются бессонница, эмоциональные перепады, проблемы в работе сердечно-сосудистой системы, выпадение волос.

Авитаминоз. Когда в организме не хватает витаминов или микроэлементов, это влияет на нервную систему. Импульсы между нейронами проходят хуже, случается сбой, следствием которого может стать раздражительность. Особенно негативно сказывается дефицит витаминов D, E, C и группы B.

Психические заболевания. Чаще всего от чрезмерной раздражительности страдают люди с обсессивно-компульсивным, тревожным и биполярным расстройствами личности, депрессией. При органических поражениях головного мозга психика теряет свою гибкость, и человек может демонстрировать деструктивное поведение - агрессию, излишнюю чувствительность, нервозность. Впрочем, даже если состояние объясняется истощением ресурсов и стрессом, раздражительность все равно является одним из главных симптомов.

Это норма!

Если раздражительность проявляется нечасто и связана с кон-

кретными предшествующими серьезными событиями или накопившейся усталостью, это здоровая реакция психики. У женщин настроение может портиться в определенные дни цикла. Так, из-за низкого уровня эстрогена раздражительность может повышаться в первую неделю менструального цикла, но уже примерно с 8-го дня настроение обычно улучшается. В период климакса также возможны перепады с позитивного благодушия до крайней раздражительности.

Однако если вы замечаете за собой чрезмерную и частую раздражительность («на ровном месте» или по незначительному поводу), обратитесь к терапевту. Попытки подавить эмоции силой воли могут привести к аутоагрессии, неврозу, пассивно-агрессивному поведению. Врач назначит легкие успокоительные препараты, посоветует сдать анализы на гормоны щитовидной железы и провести обследование головного мозга. По результатам станет понятно, к какому именно врачу обращаться - эндокринологу, неврологу или психиатру.

Желательно не медлить с походом к врачу. Если за раздражительностью что-то стоит, ситуация со временем может усугубляться. Симптомы будут проявляться чаще, реакции станут более яркими. Не стоит все списывать на погоду или плохое настроение. Это серьезные вещи!

Комментарий специалиста

Лучшим способом справиться с агрессией, раздражением и злостью является спорт. Можно выйти на пробежку, потанцевать, попрыгать или побоксировать с грушей - это позволит выпустить накопившуюся энергию. Также полезны творческие способы «выпустить пар». Например, можно разорвать несколько листов бумаги, применяя усилие. Другой способ - нарисовать круг и экспрессивно

заполнить его разными цветами, представляя, как злость выходит на бумагу через кончик карандаша или кисти.

Чтобы «остыть» в момент гнева, можно ополоснуть лицо и руки, выпить стакан воды, сделать несколько вдохов-выдохов. Полезно переключить внимание с объекта раздражения на что-то нейтральное, задействуя при этом все органы чувств - слух, зрение, обоняние, осязание, вкус.

Когда нас что-то возмущает, гипоталамус начинает активно производить гормон адреналин. Он и запускает в организме защитную реакцию «бей». Другими словами, мы чувствуем раздражение и готовы защищаться. Эта реакция необходима для выживания. Однако из-за сбоев в работе организма может возникнуть избыток адреналина, который приводит к головным болям, тошноте, бессоннице. Почему так происходит и о каких проблемах в организме говорят частые приступы раздражительности?


На что мы злимся!

Есть люди, у которых эмоциональность является чертой характера. Они бурно реагируют как на промахи, так и на успехи. Радуются, печалются, тревожатся и злятся «от души». Если вы не относитесь к этой категории, подумайте, почему ваша раздражительность выходит из-под контроля? Что не устраивает вас в жизни? На что вы злитесь?

Причина может лежать совершенно в другой сфере, нежели точка приложения агрессии. Например, часто бывает, что из-за проблем с начальством человек срывает зло на домашних. Или женщину, которую не устраивает ее собственная фигура, раздражает стройная коллега по работе. Раздражительность в этом случае - сигнал от психики, что человек недоволен своей жизнью и нужно что-то менять. Но так бывает не всегда.

Болезнь или!..

Чрезмерная и постоянная раздражительность может указывать на ряд проблем в организме.

				Вера во всё худшее															
Ритуал по-русски		Российский х/ф - драма (2012) с О. Симоновой и С. Светлаковым		Пластинка для компа		Ошалевшая вьюга		Шинельная ткань		☺ ☺ ☺ Объявление в журнале: Познакомлюсь с Томом Крузом. Том, если ты сейчас читаешь этот номер "Подруги", позвони мне.						Исступлённая вера			
Стамбулец на все сто				1		...-мурава		И чуб, и повар		☺ ☺ ☺ Один день без пива, конечно, не убьёт тебя, но зачем рисковать?									
Пирог из петуха		Утечка капитала		Дорожная машина															
				Шлёпанец		Жасмин или сирень		Материя на мебели											
	Орудие понукания	Увольнение министра												За дедкой у репки			Плетёная сеть		
						Корм		Язык Ветхого завета		Знаменитая кукла									
	"Пробежка" грома	Летательный аппарат		"Брат" шиньона										Папский дипломат			"Сахарный" континент		
	Похищение со взломом	Перед буквой омикрон						Остров на северо России, где гостил Александр Дюма-отец											
				0,2 грамма сапфиров										"Тренер" по буддизму		Постигшая судьбина		"Пика" учительницы	
Фирменная гулянка	Курица с цыпками	День надьсы	Брюки и остров											Наказание по-божески					
						Стремительная вода		Огненный воробей											
	Канцелярское болото	Монгольский пастух						Межозёрная протока		Стихия форвардов									
						Трудяга в угрозыске									Земляк кенгуру				
	Бензиновое число	Поперечная нитка						Приём пицци во фраках											Кавказская лютия
				"Антре-соль" в поезде		"А ... мне надо?"		Бразильская пани		Чувство завистника									
																		Десять тысяч на Руси	Китайский змей
						Воробьиный прыжок		Город с Ватиканом		Марка самолётов									
						Сорт леденцов		Вариант эсперанто											Титул, введенный Петром I и отмененный Октябрьской революцией
	Вечерняя стрекотунья							Порода собак											



РИТА ДАКОТА: «Работа над собой – это лучшее вложение»

Певица Рита Дакота сейчас погружена в работу - она готовит свой новый альбом.

- В каком самом необычном месте вы отдыхали?

- Однажды я устроила сюрприз своему молодому человеку: в точности воссоздала место из нашей любимой совместной медитации. Часто перед сном мы с Федей (Федор Белогай, бойфренд Дакоты, ее продюсер) ходим в одну медитацию, локацию для которой придумали себе сами: трейлер на скале, на обрыве над океаном. Представляем, как сидим возле этого трейлера на больших раскладных стульях, пьем травяной чай в термо-сах, смотрим на океан, мечтаем, планируем свою жизнь.

Когда приехали в Америку, я увидела очень похожее место, нашла трейлер, и сюрпризом привезла туда Федея. Он открыл глаза – и буквально оказался внутри нашей медитации. Мы провели в том волшебном месте два дня, ночевали в нашем трейлере над обрывом, это было безумно трогательно, романтично и очень круто.

- Какую черту характера вы

считаете лучшей, а какую – худшей?

- Я эмпатична. И это качество, пожалуй, одновременно и лучшее, и худшее во мне. Я умею сострадать, искренне желаю людям счастья и добра – оттого и чужую боль проживаю особенно глубоко, не могу абстрагироваться, проваливаюсь в нее. В то же время именно эмпатия делает меня максимально чутким человеком, хорошим композитором и автором песен, потому как, опять же, остро чувствуя и пропуская через себя чужую боль, я сублимирую ее в творчество, которое затем способно лечить души.

- Самый дорогой подарок, который вам приходилось получить?

- У меня недавно вышел сингл “Лифт”, и в честь этого события Федея купил несколько самых больших баннеров, в тайне от меня организовал встречу моего фан-клуба. Все были с дуделками, хлопушками, бенгальскими огнями прямо

под одним из баннеров, привез меня с завязанными глазами и все это “вручил”. По ощущениям – как будто Новый год и день рождения сразу, только еще круче.

Этот подарок дорог во всех смыслах – не только в денежном, но и моему сердцу. Очень сложно встретить мужчину, который так трепетно относился бы к бизнесу своей женщины – обычно все равно присутствует какой-то элемент соперничества. Федея же, наоборот, всячески вкладывается в мое дело жизни, показывает, что для него оно тоже важно, инвестирует свои силы, деньги, время, душу. Это очень ценно.

- Есть ли у вас фобии? Если да, то какие?

- Нет, фобий у меня нет. Я хорошо понимаю себя, знаю психологию, оттого какие-то страхи, которые у меня были раньше, сейчас сами собой отвалились. В целом, у человека, который глубоко занимается в свой личностный и духовный рост, обычно гораздо меньше фобий, чем у тех, кто этого не делает. Страх – прямая противоположность понятию “любовь”. Если человек сильно страдает от собственных страхов, то это прямой сигнал от жизни: “Иди в развитие, иди в личностный рост”.

- Самое большое открытие за последние полгода?

- Я продолжаю открывать и познавать саму себя: иногда вроде кажется, что все про себя уже знаешь, но стоит копнуть еще чуть глубже – и снова “о сколько нам открытий чудных” (смеется). Я действительно очень много учусь: покупаю онлайн-курсы у экспертов, которые мне нравятся, езжу на тренинги, не жалея денег, времени и сил. Все больше и больше убеждаюсь, что работа над собой – это лучшее вложение, потому что она прямо влияет на твоё “сегодня”.

- Песня, которую вы готовы слушать каждый день?

- Свою (смеется). Нет, правда, как бы странно это ни звучало, чаще всего я слушаю свои песни. И это не потому, что я нарцисс или самый ярый фанат Риты Дакоты. Просто я перфекционист в плане звука, продакшена, лирики, над одной песней могу работать очень долго. Поклонники иногда шутят: “Дакота написала песню, дай бог, через год мы ее услышим”. И это как раз тот случай, когда в шутке есть доля шутки. Так что да, свои песни я слушаю каждый день – потому что я над ними работаю. А для удовольствия люблю включить RYX, Paramore.

- Ваше любимое блюдо?

- Я люблю разнообразие в еде,

как и в музыке, в путешествиях, в творчестве. Когда гастролируем, мой барабанщик, он же тур-менеджер, заранее изучает классные необычные места, где можно поест. Поэтому, приезжая в очередной город, мы уже точно знаем, что вот тут классный бар, где подают сырный суп в хлебе, а тут самая крутая раковарня в России, а здесь лучший рыбный ресторан. Так что любой наш музыкальный тур отчасти еще и гастрономический (сметается). А что до любимого блюда – это, пожалуй, любое новое блюдо в любом новом городе.

- Был ли момент, когда приходилось серьезно переживать за свою жизнь?

- Пару лет назад на Бали я загремела в больницу, теряя сознание от боли. Тогда мне пришлось отменить концерт на 7000 человек в Москве в “Крокусе” просто потому, что я по состоянию здоровья не могла прилететь в Россию.

Я загнала себя, слишком много работала, полностью игнорируя сигналы организма. А организм ведь очень умный, он всегда подсказывает, когда надо сбавить обороты и обратиться внутрь, прислушаться к себе. Тот год стал переломным – я научилась делегировать, научилась отказываться от работы, наладила контакт с собой, сообщение между головой и телом. И, как следствие, стала гораздо меньше болеть.

- Какой самый безумный поступок в своей жизни вы совершали?

- В целом, вся моя жизнь состоит из безумных поступков – тут смотря

что называть безумием. Конечно, я не хожу по натянутому между небоскребами тросу без страховки, но в 17 лет бросить школу и поехать на “Фабрику звезд” без связей и каких-либо гарантий – довольно безумно для школьницы. Или петь на темы, на которые петь не принято: про сепарацию с матерью, про неприятие своего тела, про Бога и веру, про карму. Ну безумие же!

Кстати, был в моей жизни и коллективный безумный поступок, совершили его вместе с моей аудиторией: в день релиза альбома “Стаи китов” мы набили себе тату с китами, побив рекорд в России по количеству татуировок, сделанных в честь выхода пластинки. Со стороны, вероятно, все это слегка походит на секту, но на самом деле это мой по-хорошему безумный фан-клуб, который я очень люблю.

- Личная жизнь или карьера и почему?

- Не считаю, то нужно выбирать, это же не взаимоисключающие понятия. Когда ты достигаешь определенного уровня осознанности, то и карьера, и личная жизнь, благо-состояние, здоровье, – просто логичное следствие, некие показатели того, что ты все делаешь верно. У меня никогда не было цели стать топ-певицей, построить карьеру, у меня была цель быть счастливым человеком, жить в согласии с собой, заниматься делом, которое несет пользу миру, оставляет след. То, что я одновременно счастлива в личной жизни и успешна в карьере – лишь очередное приятное подтверждение, что я все делаю правильно.



С дочкой

- Какой самый необычный вопрос задавала вам Мия и каков был ответ?

- Это был не вопрос, а рассказ. Как-то, когда я укладывала Мию спать, она заявила, что помнит, как сидела на облачке с другими детками, и они все выбирали себе мам. Сказала, что увидела меня и захотела такую маму. Я была в шоке: знаю, что такое существует, но она нигде не могла это услышать, не смотрела об этом фильмы, никто ей не рассказывал. Я очень в это верю, верю, что ребенок, чья голова не захлавлена ограничивающими убеждениями, страхами, блоками, способен видеть чуть шире, чем мы, взрослые, у которых эта связь, увы, уже не так хорошо налажена.

- Если бы соцсети исчезли навсегда, какой бы стала ваша жизнь?

- Моя жизнь вообще бы не изменилась. Не считаю себя блогером – я музыкант, артист, популярный в соцсетях. Конечно, соцсети в плане продвижения – это удобно: у тебя есть классный трек, ты выгружаешь его в сеть, тут же люди услышали, на следующий день пришли на концерт. Это ускоряет процесс попадания твоего творчества в людские уши и сердца, оттого я очень люблю соцсети и очень им благодарна. Но и до соцсетей мы не стояли на месте: играли концерты, нас “передавали” из уст в уста, советовали своим друзьям сходить послушать. Тоже вполне себе соцсеть, просто не цифровая, а аналоговая (смеется).

Вообще, я убеждена: если продукт твоего творчества – в моем случае музыка – качественный, на совесть, по совести, от сердца и из души, он обречен на успех, он все равно продвинется и в итоге найдет свою аудиторию. Просто это займет больше времени.



С Федором Белогаем



НУЖНО ЛИ БЫТЬ ИДЕАЛЬНЫМ?

«Я - перфекционист!» - гордо заявляет человек в надежде получить общественное одобрение.

И, конечно, получает - а как иначе можно относиться к стремлению сделать все безупречно? Работодатели довольно потирают руки, видя эту строчку в резюме. Да и будущие свекрови, к примеру, рады слышать такие слова потенциальной невестки, предвкушая, в какие ответственные руки передадут свое сокровище. Но какова цена перфекционизма для его счастливого обладателя? И счастливого ли?..

НИКТО НЕ ЦЕНИТ!

Маша аккуратно раскладывает листья салата на тарелке, подбирая их по цвету и форме. Она приготовила вкусный ужин, а сейчас кропотливо украшает стол, уверенная, что сервировка тоже должна быть идеальной. Однако Паша, ее муж, совершенно в этом не уверен. Он просто очень, очень хочет есть. Паша спокойно обошелся бы без изысканной подачи сложного блюда, навернул покупные пельмени прямо из кастрюли и был бы счастлив. Он вроде как понимает, что жена хочет как лучше, старается ради него, и не хочет ее обидеть, но в данном случае ее перфекционизм вызывает лишь раздражение. А Маша потом со слезами рассказывает подругам, что не получает никакой благодарности за свой труд.

На работе все повторяется; пока Маша добросовестно и самозабвенно доводит до совершенства отчет, другие успевают сделать их не-

сколько и заслужить одобрение начальства, которому сейчас скорость и оперативность важнее идеала. И опять Маша обижается; ну почему же ее труд не оценивают должным образом?

Я САМА!

Катя действительно все делает идеально, И готовит, и убирает, и гладит, и стирает, даже с собакой гуляет. И все это она делает сама. В смысле ей не помогает. Они когда-то предлагали, но Катю никогда не устраивало качество выполненной работы. Ни готовки, ни уборки, ни глажки, ни стирки, да что там говорить - даже лапы собаке не могут правильно вымыть!

На службе Катерина тоже предпочитает все делать самостоятельно. Она, конечно, могла бы поручить какие-то дела своим подчиненным, но доверяет только себе - ведь никто не сможет сделать так же хорошо, как она.

Отказавшись делегировать обязанности другим, дома или на работе (что, в общем-то, полностью устраивает довольных окружающих), Катя сама загнала себя в ловушку вечной усталости и стресса. Пока справляться с ситуацией ей еще помогает чувство собственной безупречности. Но иногда, видя, что все вокруг отдыхают, пока она изо всех сил делает этот мир лучше, Катя догадывается, что «что-то пошло не так».

В МИРЕ, КАК ОБЫЧНО, НЕТ ГАРМОНИИ...

У Анны прекрасный вкус и тонкое чувство стиля, она стремится к совершенству во всем. И очень переживает, если не находит его в окружающем мире. Ее не обрадует красивый букет, если упаковка диссонировает с цветами. Или долгожданный подарок, если он перевязан ленточкой не того цвета. Изысканное блюдо, поданное на неподходящей тарелке. Анне очень больно и неприятно видеть такие явные промахи.

Именно поэтому ее муж давно перестал радовать ее сюрпризами, дарить подарки и устраивать праздники. Как бы он ни старался, все равно идеала не достичь, а главное, он и не понимает толком, что именно в этот раз сделал неправильно и почему жена опять прячет разочарование вместо того, чтобы радостно броситься ему на шею.

Перфекционизм Анны мешает ей получать удовольствие от жизни. Как увеличительное стекло, он увеличивает до безобразия какие-то мелкие несущественные детали, за которыми уже не различить радость и счастье. И хотя Анна пытается скрыть свои страдания и делает вид, что все нормально, все равно у окружающих, понимающих, что, увы, не одарены таким же безупречным вкусом, исчезает желание сделать ей что-то хорошее.

РАЗРЕШИТЬ НЕСОВЕРШЕНСТВО

Если вы, как и наши героини, уже склонны признать, что перфекционизм начал отравлять вам и вашим близким жизнь, то, может, стоит перестать им гордиться? Отказаться от недостижимых идеалов и прекратить тратить на них свое время? Признать за собой, за другими, за окружающим миром, в конце концов, право на ошибку?

Маша поймет, что голодному мужу главное «побыстрее и побольше», будет уважать его выбор и не навязывать свой. Она перестанет делать много ненужных телодвижений и, как следствие, переживать, что их не оценили.

Катя решит, что лучше хоть как-то вымытый пол, чем мама в роли постоянно загнанной лошади. Не будет задерживаться на работе и станет проводить больше времени, отдыхая с семьей.

А Анна обрадуется незамысловатым стихам, сочиненным для нее мужем. Совсем не идеальным, но таким искренним и душевным. Потому что содержание всегда важнее, чем форма.

И знаете что? Мир не рухнет от такого несовершенства. А даже наоборот, станет чуточку лучше. Не верите? Попробуйте!

**Говорят, все, что ни делается,
все к лучшему. Надеюсь, что в
моем случае так и будет...**

В тот день Олег вернулся с работы поздно, около полуночи. Когда я спросила, почему, радостно ответил:

- Да генеральный пригласил меня и Викторину в ресторан - обсудить важный вопрос. Он хочет отправить нас в Казахстан, чтобы открыть там филиал нашей компании! Мужа прельщала радужная перспектива, а у меня оборвалось сердце,

- С Викой? И надолго?

- Не знаю, - он неопределенно пожал плечами. - Может, на пару месяцев. А может, на год.

Я даже руками всплеснула.

- Олег, но это невозможно! В смысле, я не могу уехать с тобой в Казахстан на такой срок. Мне ведь предложили классный контракт. На три года. А теперь, выходит...

- Успокойся, - прервал меня он. - Тебе и не нужно ехать.

- Что?! - я так бурно отреагировала, что супруг растерялся. Потом взял меня за плечи и заставил посмотреть на него:

- Любимая, это не только моя работа, а гарантия нашего безбедного будущего. Отличный шанс.

Я не могла сдержать слез.

- Но целый год. Олег! Для меня это безумно долго! А для тебя?

За все время, что мы женаты, самое длительное расставание было на две недели - когда он после смерти бабушки уехал навестить родителей. И я ненавидела каждую минуту этих двух недель.

- Ну что ты... - муж вытер скатившуюся по моей щеке слезу. - Эй, не разводи сырость! Все хорошо. Пока я еще с тобой. Но ты должна понять, что для нас значит эта поездка, Лерочка. Мы наконец-то сможем купить квартиру, а не будем мыкаться по чужим углам, Ты ведь хочешь иметь собственное жилье, правда?

- Нет, - потрясла головой я.

Это была ложь, но даже два месяца разлуки для меня означали вечность.

- Ну зачем ты так? Я же знаю, что хочешь, - притянув к себе, он поцеловал меня в губы. - Солнышко, обещаю каждый день тебе звонить. И потом, мы сможем общаться по скайпу...

- Хорошо, - слотнув слезы, прошептала я. - Когда ты уезжаешь?

- Через три недели. Поверь, я не могу отказаться. Ведь это не только деньги, но и прорыв в карьере. Думал, ты будешь рада за меня.

Я почувствовала укор совести - обижая близкого человека.

- Извини, милый, все в порядке. Просто все так неожиданно. Как снег на голову. Но раз надо ехать, то поедешь. А я буду тебя ждать. Два месяца, год... Сколько нужно.

Олег снова прижал меня к груди и удерживал несколько минут, потом отстранился и со вздохом сказал:

- Мне тоже страшно подумать, что мы будем столько времени жить врозь. Я же так сильно люблю тебя! И ты такая



красивая. Боюсь, уведут.

- Никогда! - заверила его, улыбаясь. - Я ведь тоже очень тебя люблю. А вот тебя точно могут увести. Эта ваша Виктория, например. Таких, как она, называют роковыми женщинами. У нее глаза ведьмы!

- Не преувеличивай... - муж нежно поцеловал меня в висок, быстро разделся, юркнул под одеяло и буквально через минуту уже спал. А я села на край постели и горестно подперла щеку рукой. Придется смириться. Ведь ждут годами жены моряков.

...Никогда не думала, что после отъезда Олега будет так страшно возвращаться после работы в пустую квартиру. Полгода я еще как-то с этим справлялась, а потом муж стал все реже звонить и появляться в скайпе, и такая на меня навалилась вселенская тоска - хоть волком вой. Однажды не выдержала и пошла в бар, где мы часто встречались с друзьями. Войдя в зал, заметила Андрея. Он пил пиво, прислонившись к барной стойке. Увидев меня, поставил бокал и поспешил навстречу.

- Лерочка, поверить не могу! Сто лет не виделись! Как ты? В порядке?

- Мне плохо, - я почувствовала, что к глазам подступили слезы,

- Ну что ты... - шагнув вперед, он легонько провел ладонью по моему плечу. Искреннее беспокойство в глазах и неожиданно нежное прикосновение растрогали меня, и, несмотря на старание сдержаться, я разревелась. И тогда Андрей притянул меня к себе и крепко обнял. Прижавшись щекой к моим волосам, он осторожно гладил меня по спине, нашептывая ласковые слова. Но я все равно продолжала плакать, пока не поняла, что на нас обращают внимание. Освободившись из объятий друга, полезла в сумочку за платком.

- Прости... Что-то совсем расклеилась. Олег далеко, и я даже не знаю, когда увижу его. А еще боюсь, он отвыкнет от меня или еще хуже - влюбится в Вику, которая сейчас там с ним. Она еще та штучка. Женщина-вамп. Ктому же свободная...

- Перестань, - улыбнулся он. - Олег любит тебя. И потом, я не видел Вику, но все равно уверен; она тебе не соперница. Не зря же тебя взяли в модельное агентство...

- Ты правда так думаешь?

- Конечно. И если честно, я всегда завидовала Олегу. Не каждому повезет отхватать такую жену. Мне вот не повезло, - он запнулся. - Да что я буду рассказывать, сама знаешь.

Я молча кивнула. На самом деле, мне сразу было ясно, что брак Андрея долго не продержится. Уж слишком разными они с Юлей были. Андрей - умный, серьезный, а жена - легкомысленная, взбалмошная, пустоголовая попрыгунья-стрекоза. Не пойму, чем она такого парня могла заполнить. Ну, разве что в постели невероятно хороша. Мы еще долго общались, а потом Андрей проводил меня домой. Прощаясь, задержал в ладони мою руку:

- Если тебе будет грустно или понадобится помощь, звони. Обещаешь?

- Обещаю, - улыбнулась я, не подозревая, что его поддержка понадобится мне уже через два месяца.

Не знаю, почему я почувствовала тревогу, услышав трель мобильного. Просто обычно Олег не звонил так поздно.

- Любимый, у тебя что-то случилось? - спросила обеспокоенно.

- Да, - холодно ответил он. - Только послушай меня, пожалуйста, без истерик... В общем, я встретил другую женщину. Вернее, не встретил, а узнал лучше и понял, что не любил тебя. Думаю, обойдемся без бракоразводного процесса. Детей у нас нет, совместного имущества - кот наплакал...

- Можешь не продолжать, - резко оборвала я. - Надеюсь, теперь ты действительно будешь счастлив.

Опустившись на стул, я посмотрела на свадебное фото на комод. Странно, еще минуту назад Олег был для меня самым близким человеком на свете, а теперь... Теперь он чужой...

Всхлипнув, я набрала номер Андрея:

- Мне плохо! Можешь приехать?...

... Спустившись в вестибюль роддома, первым я увидела мужа, в руках он держал необъятных размеров букет роз.

- Ну чего медлишь, Андрюша? - смеясь, подтолкнул его в спину мой папа. - Принимай жену с сыном!

Уже в машине, уткнув лицо в пахучие бутоны, я подумала, что никогда еще не была такой счастливой...

Валерия.

Звезда



ДЖО ДАССЕН

Вечный романтик с гитарой

СЫН ЭМИГРАНТА И КОММУНИСТА

Джозеф Айра Дассен родился 5 ноября 1938 года в Нью-Йорке. По семейной легенде, фамилия Дассен появилась во время переезда предков певца в Америку. Дед Джозефа по отцовской линии, парикмахер, эмигрировал из Одессы и не знал английского, поэтому при въезде на все вопросы отвечал на идиш: «ик бин фун Одессен» («я из Одессы»). И его записали, как слышали: «Дассен». Второй дед-эмигрант - по линии матери - был врачом из Галиции.

Их дети, Жюль и Беатрис, познакомились в еврейском молодежном лагере. Он ставил спектакли, она играла в оркестре на скрипке. Молодые люди поженились, Жюль устроился работать в театр, а Беатрис занималась домашним хозяйством. Когда их первенцу Джозефу исполнилось два года, семья переехала в Лос-Анджелес: Жюля пригласили в студию Metro-Goldwyn-Mayer ассистентом Альфреда Хичкока. Работая с ним, Дассен и сам задумался о режиссуре - и позднее, разорвав контракт, вернулся в Нью-Йорк. Жюль снял четыре успешные картины и получил славу и деньги. Но в 1949 году в США

началась «охота на ведьм» - коммунисты и все им сочувствующие попадали в черный список. Жюль Дассен, будучи членом коммунистической партии, остался без работы. Боясь оказаться за решеткой, он вместе с женой и детьми - сыном Джозефом, дочерьми Ришель и Жюли - уехал во Францию.

Увы, в Париже семья Дассен вскоре распалась. Новую любовь - актрису Мелину Меркури - Жюль встретил в Каннах, когда ему вручили «Золотую пальмовую ветвь» за лучшую режиссуру. Последовал скандальный развод, и Джо - в пику отцу - вернулся в Штаты, где поступил на медицинский факультет Мичиганского университета. Но, когда дошло до опытов на животных, Джо понял, что медицина - это не его, и переключился на этнографию и антропологию. На карманные расходы он зарабатывал, как мог: за рулем старого грузовика вывозил мусор и доставлял грузы, мыл посуду в кофейне, был диджеем на радио, барменом, дворником, разносчиком газет. Он научился играть на гитаре и пел вечерами в студенческом кафе песни Жоржа Брасенса. Жизнь казалась сноской... Перенестись бы еще в Париж! Он

Я считаю, что в мире нет ничего более прекрасного, чем подняться на сцену и увидеть людей, улыбающихся, возможно, первый раз за всю неделю...

Джо Дассен, певец, композитор

скучал по этому городу - и однажды туда вернулся.

МУЗЫКА - ЭТО СУДЬБА

Обида на отца утихла, и Джо стал его ассистентом на съемках, играл в эпизодах и даже записал песню к его фильму «Закон». Впоследствии злопыхатели укоряли его: мол, что бы ты делал, имея обычного отца? Дассен не терялся с ответом: «Будь вы хоть принцем Уэльским, людей интересуют не титулы и не происхождение, а талант - если, конечно, он у вас есть. Что же касается влияния отца, не думаю, что есть хоть один человек, на которого родители не оказали бы никакого влияния».

Он еще и сам не знал - станет артистом, будет по-прежнему вести музыкальную передачу на радио или уйдет в журналистику (Джо писал для Playboy и New Yorker). Выбор за него сделала сама судьба - в лице удивительной девушки по имени Мариз Массьера.

Джо покорила ее своим голосом еще в самом начале знакомства, во время отдыха в загородном доме. Из воспоминаний Мариз: «Взял с собой гитару и спел какую-то народную песню. У него был прекрасный тембр голоса, а особенно поражающий его акцент, ведь французский не был для него родным». На 26-летие Джо Мариз решила преподнести любимому подарок - выпустить пластинку с его голосом. Она взяла домашнюю запись и отправилась в студию CBS Records, где работала ее подруга Катрин. Результат впечатлил звукооператоров, они сходу предложили организовать встречу с Дассеном, чтобы записать еще несколько песен. Однако тот отказался, и Мариз еще два месяца потратила на уговоры. Наконец Джо явился в CBS Records для заключения контракта. Первые два альбома особого успеха не имели, а вот третий полюбился слушателям. Его начали крутить на радио, голос Дассена становился все более узнаваемым, а он сам - все более популярным. Однако поистине оглушительный успех пришел к певцу в 1968 году, когда он исполнил «Siffler Sur La CoШne». Это была шуточная песенка о девушке, которая обманула влюбленного в нее парня, с забавным припевом «зай-зай-зай». И она «выстрелила»: пластинки с песнями Дассена стали буквально сметать с прилавков магазинов! А

еще через год, в 1969-м, появился альбом, ставший легендарным, - «Елисейские поля». Теперь о Джо Дассене заговорила, в него влюбилась вся Франция.

Продюсер познакомил Джо с итальянским певцом и композитором Тото Кутуньо. Написанная им (в соавторстве с Вито Паллавичини, Паскуале Лозито и Сэмом Уордом) песня «Индийское лето» имела невероятный успех. Следующие две композиции - «Если б не было тебя» и «Привет», тоже написанные Кутуньо, мгновенно стали хитами.

В 1979 году Дассена пригласили в Советский Союз - на концерт в честь открытия гостиницы «Космос», которую строили вместе с французами. Советской стороне импонировал великолепный имидж певца - белоснежный костюм, рубашка или водолазка в тон, роскошная шевелюра (отрастить ее по совету продюсер). Сплошная элегантность и благопристойность! И бархатный, обволакивающий голос, проникающий в самую душу...

После отъезда французской делегации фирма «Мелодия» выпустила официальную пластинку Джо Дассена - альбом 1976 года «Люксембургский сад». И вся огромная советская страна тут же влюбилась в его чарующий голос.

«ЕСЛИ Б НЕ БЫЛО ТЕБЯ...»

Джо Дассен и Мариз Массьера познакомились в 1963 году - на вечеринке в честь выхода фильма «Этот безумный, безумный, безумный мир». Утонченная и элегантная блондинка, да к тому же умница, буквально очаровала певца. Влюбленные стали жить вместе в уютной квартире на улице Сен-Жермен-де-Пре. Жить, не расписываясь и не венчаясь, потому что Джо избегал даже произносить слово «брак». Ведь жениться - означало навсегда проститься со свободой. К тому же он никак не мог забыть о распавшемся браке своих родителей: что если и с ним будет так же? Однако Мариз настаивала на узаконивании отношений. Быть вечной возлюбленной, не имеющей никаких прав и статуса, ей не хотелось.

18 января 1966 года они все-таки поженились. Церемония не была пышной и многолюдной: помимо новобрачных на ней присутствовали мать жениха, одна из его сестер и друг - Жан-Мишель Рива. Его певец пригласил, случайно встретив по пути в мэрию.

В знак протеста против «брака под давлением» Джо явился на свадьбу небритый, в старом мятом костюме, а в ресторане, куда они отправились потом, сильно напил-

ся. Но позднее ему понравилось быть семейным человеком. К тому же Мариз оказалась не только прекрасной женой - в ее лице Джо получил секретаря, шофера, менеджера, парикмахера, костюмера, повара и диетолога.

По уговору с продюсером, для публики Джо оставался холостым. «Смысл был в том, чтобы диски лучше продавались. У девушек-поклонниц должна была сохраняться надежда», - объяснила позже это решение сестра певца, Ришель.

Увы, «ничто не вечно под Луной»... Через несколько лет Джо встретил в самолете, летевшем в Куршавель, хрупкую блондинку. Девушка, которую звали Кристин Дельво, рыдала от страха, он пытался ее успокоить, потом обнял... Из самолета они вышли вместе, а потом стали встречаться - сначала в Куршавеле, а затем в Париже. Роман становился все более пылким, но уходить от Мариз певец не собирался. К тому же в 1973 году Джо узнал о долгожданной беременности жены. Однако новорожденный мальчик появился на свет раньше срока и через 5 дней умер. Горе могло сблизить несчастных родителей, но вышло наоборот. У Джо началась депрессия, от которой спасала только работа. Вернуть былые чувства супругам не удалось, и в 1977-м они расстались, а в 1978 году Дассен вновь женился - на Кристин.

Ему хотелось верить: с этой женщиной он будет счастлив. Но характер у новой мадам Дассен оказался отвратительным. Она отчаянно ревновала мужа к поклонницам, ежедневно присылала тысячи писем, устраивала истерики и скандалы. Утешалась Кристин крепким алкоголем и наркотиками - даже будучи беременной. Их пер-



Джо Дассен и Кристин Дельво

венец Джонатан каким-то чудом родился здоровым. А через полгода Кристин уехала с мужем на гастроли, оставив малыша на попечение родни. Она и мужа приучила к кокаину. Теперь певец частенько снимал стресс от очередного выяснения отношений белой отравой. От наркотиков, работы на износ и постоянной домашней нервозности у Дассена открылась язва, сильно болело сердце. Измучившись от такой жизни, Дассен развелся с Кристин в марте 1980 года, после рождения второго сына Жюльена. Обоих сыновей, по решению суда, отдали под его опеку.

«Я УЙДУ СО СЦЕНЫ ПОСЛЕ СОРОКА»

Так говорил Джо, но и подумать не мог, каким страшным образом сбудутся эти слова. Певец мечтал, что закончит карьеру и уедет на Таити, где у него был дом. Станет сочинять песни для других исполнителей, писать книги и стихи. Плавать и любоваться океаном, играть на гитаре. Ничему этому не суждено было сбыться...

В юности, на призывном армейском пункте, врачи обнаружили у него шумы в сердце. Периодически оно сильно болело, но певец думал: ерунда, пройдет! Но - не прошло. 1 апреля 1969 года, когда Джо было всего тридцать, у него случился первый инфаркт. Но певец продолжал курить и не отказывался от крепкого алкоголя. Второй инфаркт настиг его в 1980-м, во время концерта. Джо тихо произнес: «Что-то мне нехорошо...», усилием воли допел - и за кулисами потерял сознание. «Скорая помощь» отвезла его в реанимацию.

После выписки врачи умоляли Дассена оставаться в Париже, но тот не послушался. Он уже представлял, как сидит на берегу океана на Таити, обедает с матерью, играет с сыновьями - его близкие рядом, какое счастье... Была рядом и новая любовь - Натали. И надо же было такому случиться: на транзитной пересадке между Парижем и Папаэте сердце певца дало сбой в третий раз. Его вновь откачали, и Дассену удалось добраться до любимого острова. Но вскоре случился четвертый приступ. И хотя врачи приехали быстро, их усилия оказались напрасными - по пути в больницу певец умер. Это случилось 20 августа 1980 года. Джо Дассена похоронили на еврейском кладбище Лос-Анджелеса, где нашли последний приют его предки. Скромная могила певца закрыта для посетителей. А чудесный «золотой баритон» Дассена звучит и сегодня - так же бархатно, так же проникновенно.

Как я похудела

ХУДЕЕМ БЕЗ ДИЕТ

Чтобы всегда быть стройной и подтянутой,
надо изменить рацион питания и образ жизни.



Время от времени каждая женщина принимает решение «привести себя в порядок» и начинает экспериментировать - пробовать различные диеты. Но даже если путем героических усилий удается сбросить пару килограммов, радоваться рано. Если специально не активизировать обмен веществ, через некоторое время стрелка весов вернется к той же цифре. Кроме того, когда мы ограничиваем себя в еде, уменьшается и количество полезных веществ, которые необходимы для нормальной работы организма, как следствие, снижается иммунитет. Нас начинают «атаковать» вирусные инфекции. А постоянное чувство голода приводит к депрессии и нервному срыву. Чтобы сохранить стройность или сбросить несколько килограммов, нет никакой необходимости подвергать себя жестокому испытанию. Прекрасный эффект даст изменение своего рациона питания плюс увеличение физической активности. Причем не обязательно посещать тренажерный зал, если тебе этого не хочется.

Вполне подойдут прогулки на велосипеде, бег танцы, теннис. Полезна и обыкновенная ходьба, правда, в быстром темпе. Китайские целители советуют каждый день выполнять дыхательное упражнение, которое позволяет «подтянуть» живот, насытить кровь кислородом и усилить обменные процессы. Делая глубокий вдох, сначала выпяти живот, опуская ди-

афрагму. Потом заполни воздухом грудь, приподнимая плечи. Задержи дыхание на несколько секунд и приступай к выдоху. Начиная его сверху: опускай плечи, сжимай грудную клетку и только теперь втягивай живот. Если хочешь иметь стройную фигуру, лучше принимать пищу пять раз в день, маленькими порциями. В перерывах между едой можно прополоскать рот отваром мяты - чувство голода притупится.

- По мнению диетологов, пища, которую мы глотаем в спешке и «на ходу», остается незамеченной нашим сознанием, и процесс насыщения затрудняется. Поэтому есть надо в спокойной обстановке, тщательно пережевывая каждый кусочек. Не стоит смотреть телевизор или читать книгу - сосредоточиться на еде. Не следует класть на тарелку много продуктов - соблазн будет так велик, что вряд ли у тебя хватит силы воли вовремя остановиться и не съесть все подчистую.

- Не забывай, что напитки (конечно, кроме воды) тоже содержат калории. Некоторые люди едят немного, зато литрами пьют сладкие газированные напитки, думая, что это поможет им похудеть. Ничего подобного! Кроме всего прочего, в состав этих напитков входят искусственные красители, которые вредны для здоровья. Лучше перед каждым приемом пищи мелкими глотками выпить стакан минеральной воды без газа. Или обыкновенной кипяченной воды с лимоном. Это снижает аппетит.

Эти простые правила помогут тебе сохранить стройность:

- Добавляй в блюда любую зелень и приправы, они не только улучшают вкус, но и ускоряют чувство насыщения, активизируют обмен веществ.
- Старайся не слишком увлекаться кофе. Он возбуждает аппетит и замедляет обмен веществ. Отдай предпочтение травяным чаем.
- Сведи до минимума количество соли, которое ты добавляешь в еду.
- Старайся никогда не отказываться от завтрака. А вот ужинать необходимо не позже 19:00.

РАВНОЦЕННЫЙ ОБМЕН

Если хочешь похудеть, не подвергая себя «пыткам» диетой, лучше пересмотри свой рацион. Попробуй заменить:

- майонез и сметану на обезжиренный кефир и йогурт, потому что в них меньше калорий, так и холестерина;
- шоколадные конфеты и пирожные на фрукты;
- сладкую газированную воду на минералку или чистую воду;
- свинину на телятину;
- чипсы на курагу или сушеные вишни и груши;
- белый хлеб на черный;
- копчености на соевые продукты, которые помогают организму превращать ненужные жиры в энергию.



ОТТАЛКИВАЮЩАЯ КРАСАВИЦА

Говорят, что красавицам живется трудно - и в это даже можно поверить. По-моему, трудно по-настоящему влюбиться в обладательницу ослепительной внешности, на которую все вокруг засматриваются. Хотя бы из-за того трудно, что у красавиц почти всегда сложный характер...

Самой яркой по внешности девушкой из всех, мне известных, я однажды провел ночь. Но та девушка запомнилась мне отнюдь не этим, а как раз своим жутчайшим характером. Дело было так. Однажды я встретился через сайт знакомств с барышней, у которой было редкое имя Эльвира... Впрочем, возможно, это было не настоящее ее имя - достоверно об этом я так и не узнал.

Меня сразу насторожило, что Эльвира сама предложила провести первое свидание в ресторане. Наверное, если бы это предложение исходило от какой-то другой девушки, я бы не согласился. Но фотографии Эльвиры на сайте очень впечатляли - она выглядела как настоящая модель.

Я даже решил, что это не ее снимки. Но встретиться в ресторане все-таки согласился. А про себя подумал: «Если у нее окажется не такая внешность, как на этих фото, то я просто развернусь и,

ни слова не говоря, уйду».

Однако тут все было без обмана - Эльвира и в жизни выглядела точно так же, как на своих снимках, то есть очень впечатляюще.

Я сразу понял, что эта девушка давно привыкла к всеобщему вниманию и что не в ее правилах церемониться.

В ресторане она с ходу заказала едва ли не половину меню.

- Думаете, мы все это съедим? - с недоумением спросил у нее я, когда отошел официант.

- Даже если и не все, - пожалала она плечами. - Тебе жалко?

- Нет, - ответил я. И зачем-то добавил: - Для тебя ничего не жалко.

- Что так? - иронически посмотрела на меня Эльвира.

- Ну, вот так, - немного смутился я.

- Влюбился, что ли? - невозмутимо продолжала она.

- Думаю, в тебя все влюбляются, искренне заметил я.

- Но у всех это ненадолго, -

неожиданно вздохнула девушка.

- Что так? - спросил и я, подражая ей.

- Все очень быстро понимают, что я не подарок.

- Девушка и не должна быть подарком, - высказался я. - Зачем такое потребительское отношение...

Эльвира недоверчиво хмыкнула:

- Скажи еще, что каждого человека надо принимать таким, какой он есть.

- Как бы банально ни звучало, но это правда, - развел я руками.

- А если человек ужасен?

- Ну, к тебе-то это не относится...

- Зря ты так думаешь, - серьезно ответила Эльвира.

- Ну а что в тебе такого ужасного?

- Много чего... А знаешь, что в тебе? - вдруг быстро спросила она.

- Что во мне ужасного? Не знаю...

- То, как ты взглядом прожигает, - пояснила Эльвира. - И даже не моргнешь. Прямо жутко...

- Будто бы? - отозвался я, продолжая смотреть ей в глаза.

- Ладно уж, пялься, - девушка махнула рукой в мою сторону -

Видно, все вы одинаковые...

Я подумал и решил промолчать.

Принесли наш обильный заказ, и Эльвира сразу принялась есть. При этом она продолжала со мной разговаривать, вернее - задавать вопросы.

- Ты женат? - спросила она первым делом.

- Нет, - сказал я. И напомнил: - Мы в переписке уже об этом говорили.

- Да вы все одно и то же говорите... - поморщилась Эльвира.

- Ну а ты... тоже ведь не замужем? - спросил я.

Она помотала головой:

- Нет. И не была. А ты был?

- Был, - не стал скрывать я.

- И что - любил свою жену?

- Любил, - вздохнул я.

- Но вы развелись?

- Да,

- Почему?

- Не сошлись характерами, - ответил я. Это был универсальный ответ на такой вопрос, и обычно он не удовлетворял спрашивающего.

Но Эльвира лишь понимающе кивнула и сменила тему:

- А меня бы смог полюбить?

Я немного растерялся:

- Трудно сказать... По-моему, так быстро это не происходит.

- Да ладно, - протянула она. - У вас всегда все быстро.

- У кого «у нас»? - уточнил я.

- У мужчин.

- Смотря у каких, - не сдавался я.

- Ох, ну и взгляд у тебя, - вдруг покачала Эльвира головой. - Хотя смотри, пожалуйста, - уже равнодушно добавила она. - На меня это все равно не действует.

- Я и не собираюсь ни на кого действовать, - хмыкнул я.

Я ожидал, что она снова скажет что-нибудь вроде: «Да ладно, знаем мы вас». Но тут она промолчала.

- А я вот люблю воздействовать на людей, - через минуту заметила Эльвира. - И у меня это неплохо получается. Я даже книгу читала на эту тему.

- Дай угадаю, - сказал я. - Карнеги? «Как приобретать друзей и что-то там оказывать на людей»? Правильно?

- Откуда ты знаешь? - удивилась она.

- Ну, как же не знать... Это, кажется, самая популярная книжка по психологии.

- Значит, я правильно сделала, что остальные уже не читала, - самодовольно заметила Эльвира. - Я и так поняла, что мне всегда подчиняются люди. Это, на-

верное, мой дар такой.

Я хотел было заметить, что ей просто необычайно повезло с внешними данными, но решил не огорчать девушку понапрасну.

- Даже если и так, тебе лучше об этом не говорить, - все-таки дружелюбно заметил я. - Иначе людям немедленно захочется перестать тебе подчиняться.

- Тебе не захочется, - усмехнулась на это Эльвира.

- А я, выходит, уже подчиняюсь? - всерьез удивился я.

- А разве нет? - рассмеялась она.

Я был озадачен.

- Вот сейчас я скажу, - со смехом продолжала Эльвира, - чтобы мы пошли к тебе домой - и мы пойдем. Ведь так?

- Так, - не стал спорить я.

- И что - действительно домой меня приведешь? - будто не поверила она.

- Ну да. Почему нет?

Она хмыкнула:

- На самом деле не женат, что ли?.. Или, может, жена в командировке?

- Да не женат, не женат, - еще раз подтвердил я.

И вскоре мы действительно поехали ко мне домой.

Ночь была очень страстной... Наутро мы вместе завтракали. Тут я окончательно сумел выделить главную черту Эльвиры. Это был ее невероятный цинизм.

Я сейчас уже не вспомню всех ее жутких шуток и вполне серьезных фраз, от которых меня бросало в дрожь. Отношение Эльвиры к людям и вообще ко всему человеческому было просто ужасающим.

Я даже не мог сразу понять, притворяется ли она такой - или говорит все это искренне. В конце концов я решил, что она не притворяется, и заметил ей:

- Эльвира, ты ведь, наверное, не можешь не понимать, что такое твоё отношение ко всему на свете - оно ведь отталкивает.

- Кого?

- Людей.

- И тебя тоже?

- Отчасти.

- Ну, я тогда пойду, - Эльвира сделала обиженное лицо и привстала.

- Нет, подожди, - сказал я. И ласково добавил: - Остаешься.

- Зачем? - хмыкнула она.

- Я не хотел тебя обидеть, - виновато заметил я.

- Я и не обиделась! - передернула она плечами. И все-таки осталась еще на какое-то время.

Причем уже через пять минут она вновь выдала какую-то шокирующую фразочку.

- Перестань, - мягко попросил я.

- Что перестать? - со злостью посмотрела на меня она.

- Ну... говорить такие вещи. Ты ведь так не думаешь... Ты просто не можешь так думать...

- Тебя это совершенно не касается! - заявила она.

- Ладно, - поморщился я, - говори, что хочешь.

- Уж конечно, буду говорить, что хочу. - не унималась Эльвира. - Не тебе мне что-то запрещать!

- Да, да, ты права. - соглашался я, просто чтобы она успокоилась.

- И вообще я ненавижу, когда меня одергивают!

- Хорошо, не буду тебя одергивать...

Эльвира слегка смягчилась.

- Пойми, мне это не нравится, - уже более сдержанно сказала она.

- Не надо пытаться меня исправить - я все равно неисправима...

После этого мы снова занялись сексом. И мне показалось, что теперь Эльвира была со мной не просто страстной, а еще и почти нежной...

Мы договорились встретиться через два дня - уже в другом ресторане. Однако в назначенный день Эльвира позвонила мне и сообщила:

- Мы не встретимся.

- Ну хорошо, - отозвался я. - А когда?

- Никогда, - сказала она.

- Хм... а почему?

- Нипочему, - отрезала она.

- Ладно...

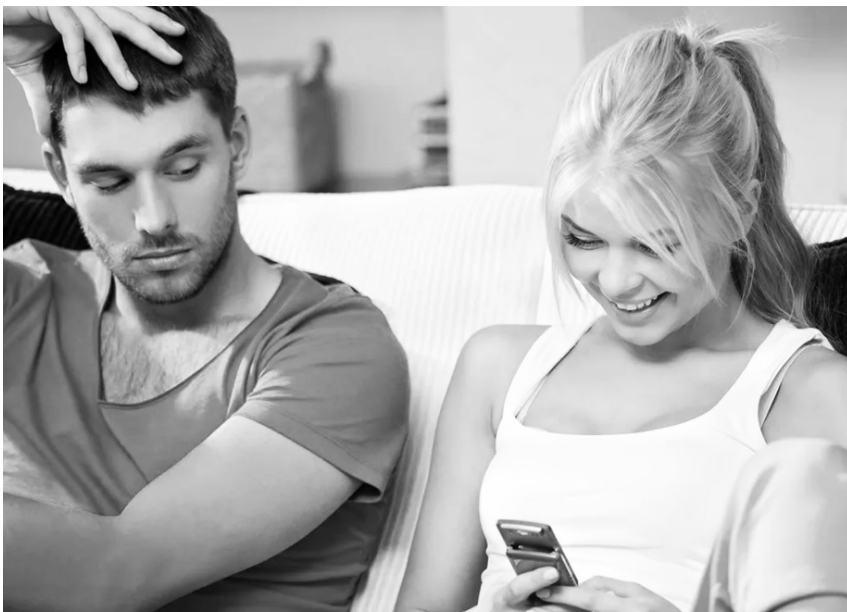
Она повесила трубку, а я испытал облегчение. Я тут же понял, что сам не хотел этой второй встречи. Получается, наше желание было обоюдным - и Эльвиру можно только поблагодарить, что она так вовремя сама пресекла общение.

А через месяц я случайно узнал от одного друга, что и он встречался с той самой Эльвирой. Это было уже после нашего с ней знакомства. И у моего друга с ней все прошло точно так же, как в моем случае.

Я из любопытства снова нашел Эльвиру на пресловутом сайте знакомств. Она по-прежнему была онлайн.

«Сколько же кавалеров она переменит, - задумался я, - прежде чем найдет того, кто ее зацепит? Или хотя бы того, кого зацепит она?..»

Дмитрий.



РЕВНУЕТ - ЗНАЧИТ НЕ ЛЮБИТ... СЕБЯ

Как часто вы ревнуете? Или, может, ревнуют вас? Большинство людей так или иначе сталкивались с этим чувством, и поэтому может казаться, что о ревности, все уже давно известно. Тем не менее, за консультацией к психологу часто обращаются с жалобами на то, что «он/она совсем меня не ревнует», «я ревную его/ее, и это невыносимо», «он/она сводит меня с ума своей ревностью». Эти переживания превращаются в настоящие драмы, а выражение «ревнует - значит любит» продолжают цитировать с удивительной частотой. Так что же такое ревность, почему мы ревнуем и что с этим делать?

Ревность - это крайне деструктивное чувство, вызванное мнимым недостатком внимания, заботы, любви. Оно приносит с собой целый спектр негативных эмоций, вызывает раздражение, гнев, недоверие, является причиной обид, ссор и расставаний.

Бытует мнение, что ревность - неизменная спутница любви. Доля правды в этом есть, ведь желание быть верным и находиться в отношениях с одним-единственным партнером, не изменять ему и доверять - это нормальная общечеловеческая ценность. И на первый взгляд может показаться, что быть ревнивцем - значит защищать свои отношения. Но много ли вы слышали историй о том, что ревность сделала союз двух людей лучше, укрепила его или спасла чей-то брак?

Рассказов же о том, как женщины и мужчины страдают от того, что

их ревнуют «к каждому столбу», контролируют каждый их шаг, лишают личного пространства, предостаточно.

Кроме обыденных, общеизвестных смыслов ревность может нести в себе и очень непростые, завуалированные значения.

ПРИЧИНЫ «БЕСПРИЧИННОЙ» РЕВНОСТИ

Иногда невозможно понять, почему партнер ревнует, ведь поводов вы не даете. Но на самом деле то, что кажется нам беспочвенным и необоснованным, таковым не является. Просто настоящие причины гораздо глубже, и не всегда даже сам ревнивец их осознает.

ВНУТРЕННИЕ ПРОБЛЕМЫ

Часто ревность вызвана вовсе не внешними факторами, а внутренними. То есть человек, который ревнует, делает это не из-за поведе-

ния партнера, а из-за своих личностных качеств и психологических проблем. В большинстве случаев сам он этого не понимает, перекладывая ответственность за свое состояние и настроение на других людей. В данном случае - на любимого человека.

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Ревность напрямую связана с привязанностью и «обладанием» и корнями уходит в раннее детство. Младенец из-за особенностей мышления считает, что полностью управляет и обладает своей матерью. Однако через какое-то время его ждет глубокое разочарование. Он начинает понимать, что у мамы есть отношения с папой и другими детьми в семье (если они есть). Это кажется ребенку жестоким, может восприниматься как предательство и первый опыт разочарования, однако крайне необходимо для правильного развития и последующей социализации личности.

Часто эти детские чувства привязанности и полного «обладания» (а в связи с этим - и последующего «предательства») переносятся на партнера и неосознанно управляют ревнивым человеком. Причинами могут быть разлуки с родителями в раннем детстве, недостаток внимания и любви, холодность матери к младенцу, отсутствие телесного контакта, безучастность второго родителя к ребенку. То есть взрослый человек не получил достаточно любви в младенчестве и хочет исправить это с помощью партнера.

Недаром существует высказывание: «Человек ревнует не тогда, когда любит, а тогда, когда хочет быть любимым».

НЕГАТИВНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ

Еще одна причина ревности - неуверенность в себе, заниженная самооценка. То есть человек не любит сам себя и в том же поддразнивает других. Его можно сравнить с сосудом без дна: он хочет внимания и любви, но, сколько их ни получает, не верит в то, что он ценный и любимый.

Ревнивцу нужно, чтобы партнер своей преданностью и вниманием изменил его представление о себе. Но если самооценка ребенка во многом зависит от тех, кто постоянно находится с ним рядом (мама, папа), то взрослый человек должен заботиться об этом сам.

Ревность - это сравнение себя с другими, причем не в свою пользу, что, естественно, вызывает самые болезненные чувства. Часто человек с такой самооценкой не допус-

кает даже мысли о том, что достоин любви.

Случай из практики. Жена Антона была очень красивой женщиной. Он не мог поверить в то, что она действительно полюбила его за личностные качества - доброту, чувство юмора, искренность, - ведь внешность у Антона была невзрачной. Со временем он стал подозревать жену в изменах, запретил ей встречаться с подругами из страха, что на женских посиделках где-нибудь в кафе она встретит мужчину лучше, чем он сам, и уйдет от него. Как вы можете догадаться, поведение Антона, постоянные семейные скандалы в конечном счете привели пару в кабинет семейного психолога.

ПОПЫТКА ВЫЗВАТЬ В ПАРТНЕРЕ ЭМОЦИИ

Ревность может быть способом вызвать в холодном неэмоциональном партнере сильные чувства. Такое встречается в паре, где один человек гораздо эмоциональнее другого или кто-то из партнеров высокомерен, отрицает свои слабости и усиленно «изображает» идеал. Преподъявляя претензии, фантазируя об измене, ревнивец унижает партнера, пытаясь уличить его, вывести из себя и таким образом выровнять ситуацию.

ТОТАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Еще одна причина ревности - желание контролировать поведение и все сферы жизни любимого человека. Такая попытка сделать мир и свое существование более предсказуемым может быть следствием страха потерять партнера.

В этом случае нужно задуматься о том, не находитесь ли вы в зависимых отношениях.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Анна обратилась к психологу с просьбой о помощи. Она рассказала, что любимый человек ревнует ее к дочери и бывшему супругу, с которым после развода она осталась в дружеских отношениях. Он не просто ревновал, а поставил ей ультиматум: отдать дочь на воспитание отцу и больше не общаться. Символически молодой человек хотел уничтожить прошлое своей любимой, так как был не уверен в своих достоинствах, боялся, что Анна вернется к бывшему мужу, и хотел подтвердить собственную значимость для нее.

Психолог объяснил Анне, что здесь не существует никакого «выбора» и делать его не нужно; что ей необходимо отстоять свое право на то, чтобы быть любимой, иметь ребенка и общаться с бывшим мужем как с отцом своей дочери - одновременно, а не выбирая что-то одно.

КАК ПЕРЕСТАТЬ РЕВНОВАТЬ?

Медленно, но верно ревность разрушает отношения. И если вы не хотите допустить этого, а, напротив, стремитесь к спокойным и конструктивным отношениям, нужно работать над этим чувством.

Тот, кто ревнует, должен начать с себя. Как только вы станете работать над собственной самооценкой, увидите, что растете не только в собственных глазах, но и в глазах партнера. А это делает ваши отношения только крепче.

ВЕРНЫЙ, ПОТОМУ ЧТО ЛЕНИВЫЙ

Я давным-давно не изменял жене. Если честно, уже и не помню, когда изменял. А может быть, и никогда. И вот задумался, а, собственно, почему?

Только не подумайте, что я такой верный муж. Совсем нет. Объяснение моей верности очень простое - лень.

Вот, к примеру, идет женщина: красивая, глазки-губки-ножки-фигурка - все при ней. Встретились взглядами, она улыбнулась. Но самое большее, на что меня хватает, - подмигнуть и улыбнуться в ответ. Это для меня верхний предел флирта, а дальше - лень. Лень знакомиться, записывать телефон, звонить, договариваться о свидании. Ну, допустим, встретились - это ж надо ее вести куда-то, желательно в ресторан. Можно, конечно, в театр, но билеты на хороший спектакль нынче недешевы. Да и купить их надо предварительно...



А после театра-ресторана куда? Домой? Ко мне или к ней? Допустим, летом, когда жена на даче, - можно и ко мне. Но стоп - там соседи! Бабки бдительные, круче всякой СГБ! Нет, ко мне нельзя... Снять номер в гостинице? Ну это уж точно лень!

Но, предположим, свидание все-таки состоялось. На ее территории. А дальше что? Ясное дело - продолжение банкета, звонки, эсэмэски... На которые надо отвечать. А потом каждый день не забывать стирать эту переписку - жена ведь уже вернулась с дачи! Вдруг заглянет в телефон невзначай... А ради чего все это? Нет уж, спокойная жизнь дороже! Нет, в принципе, я люблю женщин. Даже очень. И не прочь реализовать эту любовь в более интимные отношения... Но если бы все было просто: «дочь-дочь» - и разбежались! Однако жизнь гораздо сложнее, она подразумевает все, что было перечислено выше... А тратить на это время просто лень!!!

Р. К.





МАМИНЫ ДОЧКИ, ИЛИ ЗАЧЕМ ДЕВОЧКЕ ОТЕЦ?

По статистике, семьи, в которых воспитывают мальчиков, распадаются реже семей, в которых растут девочек. Для матери и отца сын зачастую оказывается главным стимулом для сохранения семьи, ведь «мальчику нужен отец». Беремся утверждать: девочка нуждается в нем не меньше.

Семей, в которых мамы в одиночку воспитывают девочек, сейчас немало. Часто женщины, разводясь, думают: «Пусть лучше у дочки не будет никакого отца, чем такой». Воспитание ребенка в таком случае ложится на хрупкие плечи мамы и бабушки. Но смогут ли они воспитать девочку так, чтобы она со временем стала любящей и любимой женщиной, - большой вопрос.

НИКОГО ЛИШНЕГО

Женщины, выросшие без отца, нередко повторяют сценарий отношений своей матери. Они не имеют опыта жизни в полной семье и не видят необходимости в присутствии рядом мужчины. «Мама самостоятельно меня вырастила и сама решала все проблемы. И я смогу», - уверены они. Этот стереотип настолько прочно входит в подсознание, что даже многие замужние женщины, не отдавая себе в этом отчета, стремятся к разводу. А после расставания облегченно вздыхают. Жизнь начинает казаться им правильной, ведь в ней нет никого лишнего. Только мама, бабушка и ребенок. Так, как было в их детстве.

Будучи маленькой, она не слышала громких выкриков «Гол!», не видела незакрытых тюбиков с зубной пастой и мыльных капель на раковине, да и духом мужским в доме не пахло. Точно также она не чувствовала крепкой руки, поддерживающей ее на велосипеде, нежного покаявания отцовской щетины на своей щеке. Не видела, не чувствовала, не знала... А теперь совершенно непонятно, какие они - мужчины. На всякий случай лучше держаться от них подальше.

НАВЕРНОЕ, ОН С МАРСА

Психологи считают, что именно отец помогает дочери правильно сформироваться и стать настоящей женщиной. Своим внимательным, уважительным отношением он показывает ей, что мужской мир не является враждебным. Он просто другой, а она - умная, привлекательная, достойная любви.

Для девочек, росших без отца, мужское поведение во многом остается загадкой. Став взрослыми, они не знают, как понять мужчину и приспособиться к нему. Каждая ссора, любые трудности в отношениях драматизируются, пре-

увеличиваются, а порой приобретают разрушительные последствия. Причина тому - завышенные ожидания и низкий уровень терпимости к особенностям мужской натуры.

При выборе партнера девушка ведет себя излишне разборчиво и неуверенно. Случается и наоборот: нехватка отцовского внимания компенсируется количеством мужчин. В первом попавшемся девушка видит того единственного, для которого будет важна. Стоит ли говорить, сколько слез может быть пролито из-за подобной неосмотрительности.

ПОД КАКИМ ЭТО ПОДАНО СОУСОМ?

Во многом от матери зависит то, как ее дочь воспринимает мужчин. Даже мимолетно сказанные фразы, вроде «Мужчинам доверять нельзя», «Только в кино бывают такие порядочные мужчины» и классическая «Все мужики сво...», играют большую роль в формировании образа потенциального избранника дочери. Слово за слово - и вот уже вырисовывается образ врага, с которым нужно вести ежедневную схватку.

Ни о какой романтике девочке даже и мечтать не приходится. Семейные отношения начинают казаться ей чем-то предрешенным, а ее роль в них - это роль страдающей и обиженной женщины.

Нередко мамы превращают свою подрастающую дочь в подругу, с которой можно обсуждать все нюансы личной жизни. Делая из нее «жилетку» для слез, осуждая отца и оправдывая себя, мама нарушает душевное равновесие дочери. Совершенно ни к чему унижать своего мужа и настраивать против него дочь. Напротив, как бы ни складывалась совместная жизнь родителей, ребенок всегда должен знать, что одинаково нужен им обоим. И в маминых силах ради спокойствия и нормальной самооценки дочери создать у нее уверенность в этом.

МУЖЧИНАМ ЗДЕСЬ МЕСТО

Что же делать, если семейная лодка все же пошла ко дну, а дочери так необходима мужская поддержка? Выход есть: это общение с друзьями и родственниками противоположного пола. Побольше совместных часов досуга, комплиментов с их стороны, дружеского внимания, и чувство уверенности, настрой на счастье не покинут вашу дочь. А сама мама должна постараться не навешивать ярлыков на «этих ужасных мужчин» и помочь «написать» счастливый жизненный сценарий для дочери.

Каждый человек по-разному реагирует на происходящее. Узнайте, кто вы и какая позиция вам ближе.

Фокус - это скорее:

- Обман - 1
- Трюк - 2
- Придумка - 3

Продолжите фразу «Открытый огонь - это:

- источник тепла и света - 3
- частая причина пожара - 1
- помощник в приготовлении пищи - 2

Как вы относитесь к народным приметам?

- Это суеверия и глупость - 3
- В них есть доля вековой мудрости - 2
- Доверяю и стараюсь брать на вооружение - 1

Тень - это:

- эффект от падения света на объект - 2
- темная сторона человека - 1
- прохладное место в жару - 3

С чем для вас в большей степени связано слово «труба»?

- Канализация, водопровод и водосток - 2
- Музыкальный инструмент - 3
- Крах надежд - 1

Приятельница рассказывает вам о своих проблемах. Ваша реакция?

- Думаете, как бы с вашими близкими ничего подобного не случилось - 1
- Оцениваете ситуацию, чтобы ей помочь - 2
- Говорите успокаивающие слова типа «Все будет хорошо, не переживай по пустякам» - 3

Развлечения с риском для жизни - это...

- ...неоправданная опасность - 1
- ...бодрящий выброс адреналина - 3
- ...безответственное поведение - 2

Что для вас осень?

- Время сбора урожая и пополнения закромов - 2
- «Унылая пора, очей очарованье» - 3



ПАНИКЕР ИЛИ ОПТИМИСТ?

Период тления, умирания и печали - 1

Везение, счастливый случай - 1

Что больше влияет на жизнь людей?

- Их характер и поступки - 2
- Судьба, некая predeterminedность - 3

Что определенно выбьет вас из колеи?

- Пересуды за вашей спиной - 1
- Катаклизм мирового масштаба - 3
- Серьезные семейные сложности - 2

ПОДВОДИМ ИТОГИ

10-16 БАЛЛОВ

Паникер. Из любой маломальски неприятности вы раздуваете настоящую трагедию. На вашем лице периодически появляются следы «мировой скорби», от чего возникают преждевременные морщины. Зато вас не застать врасплох, а излишняя осторожность уберегает от невыгодных шагов. Но все же вашему пессимизму нужна доля жизнерадостности. Постарайтесь каждое событие оценивать и с положительной стороны.

17-23 БАЛЛА

Реалист. У вас позитивный взгляд на вещи, вы способны оценивать практически все так, как оно есть, а не впадать в эйфорию от каждого пустяка. В трудных обстоятельствах вы

держитесь уверенно спокойно. Однако, принимая безропотно, как должное, удары судьбы, вы порой слишком скептически и упускаете из виду эмоциональную составляющую, тем самым пугая людей кажущейся холодностью.

24-30 БАЛЛОВ

Оптимист. Вам близки такие понятия, как радость и умение восхищаться любой малостью. Ваш тип можно описать как девиз: «После грозы всегда выходит солнце». Но быть всегда на позитиве странно и вредно, ведь таким образом вы закрываетесь от объективной реальности. Не отмахивайтесь от происходящего, ведь жизнь - это череда проблем, которые надо трезво оценивать и решать.



(Продолжение. Начало в 12-40).

– Полноте, Августа, – сказал Уэстон примирительным тоном. – Я уверен, что Гаркрос примерный муж в своем роде.

Мистрис Гаркрос обратилась к нему с таким гневным взглядом, какого он еще никогда не видал во все время своего знакомства с нею.

– В своем роде! – повторила она. – Что вы хотите сказать, Уэстон? Разве вы когданибудь слышали чтоб я жаловалась на него?

– Мне сейчас показалось, что вы жалуетесь на него.

– Нисколько! Если я жаловалась, так это на толпу гостей. Никогда еще у меня не было так много, как сегодня, людей, которых я вовсе не желала бы знать.

– О, если бы мы могли заняться только с такими людьми, которые нам нравятся, в каком маленьком миреке пришлось бы нам прожить жизнь! А у меня мягкое сердце, я люблю всех, кого знаю.

Оба замолчали.

«В положении друга моего Гаркроса что то не ладно, – подумал Уэстон, но мне еще рано вмешиваться».

Он смотрел на свою кузину, полулежащую в кресле и задумчиво глядевшую на цветы. Время от времени по улице плавно проезжала карета, изредка слышались шаги пешехода. Время разъезда по обедам еще не наступило, и Масадронт Кресченд был тих, как кладбище.

– Ах, я и забыл, – сказал Уэстон после долгой паузы. – Я привез вам сегодня интересную вещь.

– Какую? – спросила мистрис Гаркрос, не оборачиваясь к нему.

– Гравюру для вашего альбома и, кажется, довольно редкую. Снимок с одной из последних картин Лауренса.

– Благодарю, – сказала мистрис Гаркрос, зевая. – Не скажу, чтобы такие гравюры были в моем вкусе, я предпочитаю немецкую школу, но ваш подарок будет иметь место в моем альбоме. Покажите гравюру.

– Она осталась в швейцарской. Я пошлю за ней, если позволите.

Он позвонил и приказал лакею отыскать сверток, оставленный где то в швейцарской. Когда сверток был при-

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

несен, он тщательно развернул его и подошел к своей кузине, продолжавшей смотреть на цветы.

– Не правда ли, какое красивое лицо? – сказал он. – Необыкновенно характерное!

Августа подняла глаза, не стараясь скрыть, что кузен уже надоел ей со своею гравюрой, но едва она взглянула на нее, как вскочила с криком удивления.

– Уэстон! – воскликнула она. – Разве вы не знаете, что это такое?

– Прелестный портрет прелестной женщины, – отвечал он, как бы не замечая удивления мистрис Гаркрос.

– Были вы когданибудь в комнатах Губерта? – спросила она резко.

– Да, раза два или три. Мистер Гаркрос не поощрил меня бывать там чаще.

– Но если вы были там раз, вы должны знать эту картину.

– Честное слово, – я не понимаю, что вы хотите сказать.

– Вздор, Уэстон. В комнате Губерта есть только одна картина, та, которая висит над камином, а эта гравюра – копия с нее.

– Неужели! – воскликнул Уэстон с притворным удивлением. – Да, я теперь вспомнил, что в комнате Гаркроса есть картина, бросающаяся в глаза. Когда я нашел эту гравюру у Томбса, мне показалось, что я уже видел это лицо. Это портрет мистрис Мостин, актрисы, прославившейся в комических ролях. Вы о ней, вероятно, не слышали.

– Актрисы! – воскликнула Августа, побледнев.

– Да, вот на обороте написано карандашом ее имя. «Портрет мистрис Мостин в роли Виолы, в „Двенадцатой ночи“, написанный Томасом Лауренсом». – Что вы так побледнели, Августа? Можно подумать, что вы сделали какоенибудь ужасное открытие. Томбс рассказывал мне историю мистрис Мостин. Она умерла тридцать лет тому назад, и вы не можете ревновать к ней.

– Ревновать! – воскликнула Августа, бросив на него грозный взгляд. – Как вы глупы, Уэстон.

Потом совершенно другим тоном и как бы говоря сама с собой, она повторила: «актриса!» Она молчала несколько минут, потом неожиданно обратилась к своему кузену.

– Вы сказали, что слышали историю мистрис Мостин. Хорошая она была женщина?

– Хорошая – слишком многозначительное слово, Августа. Она была обворожительна, по словам Томбса, и необыкновенно добродушна.

– Вы понимаете, о чем я спрашиваю, Уэстон? – воскликнула с досадой мистрис Гаркрос. – Я хочу знать, была ли она respectable женщина?

Уэстон пожал плечами.

– Не думаю, чтобы драматическая профессия претендовала на respectableность тридцать лет тому назад, –

сказал он. – Актрисы были тогда красивее, чем теперь, но мне кажется, что репутация их была сомнительна. Встречались, конечно, исключения. Что же касается этой мистрис Мостин, Томбс отзывается о ней довольно неопределенно. На сцене она пробыла недолго, но во время своего краткого артистического поприща производила фурор. Надо полагать, что она была замужняя женщина, потому что называлась «мистрис», но мистер Мостин – какое то загадочное лицо. Она имела много поклонников между своими современниками и с одним из них бежала.

– Бежала!

– Да, и с одним из худших. Томбс забыл его имя, но хорошо помнит, как это случилось. Она исчезла в одно прекрасное утро во время представления новой комедии в театре Колизеум, и с тех пор ее больше не видели. Полагают, что она умерла за границей, несколько лет спустя. Я спрашивал, что сделалось с ее мужем, и как взглянул он на ее побег, но, оказывается, что об этом предание умалчивает. Никто ничего не знает о Мостине. Не правда ли, что это довольно странно? Но, может быть, она была уже вдовой, когда вступила на сцену.

Августа взяла гравюру из рук своего кузена и несколько времени смотрела на нее молча. Уэстон вышел на балкон, сорвал несколько засохших листьев, поправил побеги вьющихся растений, но все это время не выпускал из виду свою кузину. Немного спустя, она встала, небрежно бросила картину на стол и вышла на балкон.

– Благодарю за гравюру, – сказала она. – Мне она нравится и я уверена, что Губерт приобрел оригинал за красивое лицо, когда не имел средств купить дорогие картины. Слышите? Это его шаги на улице.

Уэстон выглянул из за глиняной вазы с пунцовою геранью.

– Да, я вижу Гаркроса, но за шесть домов, по крайней мере. Какой у вас славный слух, и как я завидую способности Гаркроса внушать вам такую внимательность!

– Когда вы женитесь, жена ваша будет тоже знать ваши шаги, если только не будет глуха, – холодно заметила Августа.

– Глухой жены у меня никогда не будет, – возразил Уэстон внушительно.

– Вы уверены?

– Да, потому что я никогда ни на ком не женюсь.

– О, вы перемените это намерение, когда встретите особу, которую полюбите.

– Милая Августа, к несчастью, я уже давно знаю единственную особу, которую могу любить.

Взгляд и тон были слишком выразительны, и мистрис Гаркрос неспособна была сделать вид, что не понимает.

– Если вы принимаете такого рода

тон, Уэстон, – сказала она с оледеняющим взглядом, – я принуждена буду затворить мои двери для моего ближайшего родственника.

– О, понимаю! Ручная кошка не должна никогда высовывать когтей. Ее назначение вечно мурлыкать. Простите меня, Августа, я обещаю больше никогда не оскорблять вас, но вы не должны говорить о моей женитьбе. Я никогда не женюсь и желаю только одного: остаться навсегда вашим покорнейшим слугой.

Такая речь была во вкусе мистрис Гаркрос. Она подала Уэстону руку, руку холодную, как лед, несмотря на жаркий день, и улыбнулась ему столь же холодной улыбкой.

– Вы всегда были очень добры, – сказала она, – и мне было бы очень жаль, если бы чтонибудь расстроило нашу дружбу.

Это было сказано совершенно искренне. Уэстон был ей очень полезен. Он исполнял все ее поручения, отыскивал ей львов для ее приемных дней, передавал ей текущие события, без знания которых разговор невозможен, дополнял ее чтение, для которого общественные обязанности оставляли ей не более часа времени, рассказывал ей все, что читал сам, словом, оказывал ей сотни мелких услуг, часть которых, как ей иногда казалось, мог бы взять на себя ее муж. Но Уэстон имел, по видимому, всегда больше свободного времени, чем Вальгрев Гаркрос.

Гаркрос вошел, лишь только кузены успели помириться, и с утомленным видом опустился в кресло.

– Ты еще не начинала одеваться, Августа, – сказал он с удивлением. – Разве ты не знаешь, что уже семь часов? Я еще никогда не замечал, чтобы ты могла одеться менее, чем в час. Уэстон был, вероятно, необыкновенно занятелен.

– Я сейчас иду, – сказал Уэстон, – но не думаю, чтоб я мог помешать вам одеваться, Августа. Вы редко церемонитесь со мной.

– Нет, вы мне несколько не мешали. Я едва ли поеду сегодня.

– Как! Ты не поедешь к твоей милой леди Базингстон, Августа? Мне казалось, что вы обожаете друг друга.

– Мне очень неприятно огорчить леди Базингстон, но у меня сильная головная боль, – возразила Августа. – Что вы смотрите на меня таким сострадательным взглядом, Уэстон? Мне нужно только отдохнуть. Поезжай на обед без меня, Губерт. Джулии очень хочется, чтоб ты был у нее.

Уэстон ушел, сильно заинтересованный и задумчивый. «В этой картине есть что то загадочное, – сказал он себе, – и я не ручаюсь за семейное счастье мистрис Гаркрос в продолжение нынешнего вечера. Но ревновать к женщине, которая умерла тридцать лет тому назад, невозможно. Может быть, в портрете, который висит в его комнате, есть случайное сходство с какой нибудь особой, которую он некогда любил, и это неприятно Августе. Но если так, то почему она встревожилась, услышав историю мистрис Мостин? Все это странно, но я очень рад, что случайно нашел эту гравюру. Она послужит мне точкой опоры».

– Жаль, что ты не можешь ехать, – сказал мистер Гаркрос жене. – Разве

сегодня собрание было больше и несноснее обыкновенного?

– Да, сегодня был утомительный день, а вы никогда не хотите помочь мне.

– Милая Августа, если б я был самым праздным человеком в мире, я и тогда старался бы не быть дома в такие дни. Я не умею казаться в восхищении при виде толпы неинтересных людей. Я предпочитаю большие званные обеды. Звон ножей и вилок и шампанское необыкновенно оживляют людей, и если вдобавок хозяин имеет счастье обладать таким поваром, как наш, он может видеть своих друзей с их лучшей стороны. Но дообеденное собрание, толпа, бродящая бесцельно из угла в угол и жужжащая, как стая мух, музыка, литература, наука, религия, сплетни, всего понемногу и все вместе... Нет, надо иметь много терпения и мужества, чтоб это вынести. Но если б я и желал, я не мог бы быть сегодня дома. У нас было заседание в комитете.

Августа стояла у отворенного окна, бледная, как полотно. Заговорить ли ей с ним теперь или подождать, пока он вернется с обеда? То, что она имела сказать ему, не могло быть сказано спокойно; она, всегда такая хладнокровная, чувствовала, что не будет в состоянии владеть собой, когда коснется своего ужасного открытия. Не лучше ли отложиться до ночи, когда можно будет быть уверенной, что слуги не подслушают? Она взглянула на часы: было четверть восьмого. В восемь она обещала быть у леди Базингстон. Она знала, что миледи рассчитывает на поддержку ее мужа. Гости милой Джулии были шумны, но скучны. Если они оба не приедут, это возбудит толки; даже если она одна не приедет, то и об этом заговорят. Ее уже видели в этот день в полном блеске. Она содрогнулась при мысли, что ее друзья будут составлять различные предположения на ее счет и решат, может быть, что она повздорила с мужем. Она знала, что этой причиной всегда объясняют неожиданное отсутствие жены.

– У меня ужасная головная боль, Губерт, – сказала она, – но я поеду. Бедная Джулия рассчитывает на нас.

– Очень рад, душа моя, – пробормotal мистер Гаркрос, не открывая глаз. – Поезжай, если успеешь одеться в три четверти часа. Или не можешь ли ты ехать в этом платье? Оно необыкновенно красиво.

Мистрис Гаркрос взглянула на свой тяжелый шелковый шлейф и верхнюю юбку из индийской кисеи и презрительно пожала плечами.

– Удивляюсь, как ты можешь делать такие дикие предложения, Губерт. В этом платье меня сегодня видели человек сто, по крайней мере, и в том числе леди Базингстон.

– В таком случае поспеши. Я могу одеться в двадцать минут.

Мистрис Гаркрос взяла со стола свою гравюру, тщательно свернула ее и унесла в свою уборную, где заперла ее в один из секретных ящиков. В восемь часов без пяти минут она сошла вниз во всем своем вечернем великолепии. Если положение мужа одной из красивейших женщин в Лондоне составляет преимущество, то мистер Гаркрос им, бесспорно, пользовался.

Но во взгляде его не заметно было удовольствия, когда он стоял внизу и смотрел на великолепную фигуру Августы, сходящую к нему. Если вид жены пробуждал в нем какое нибудь чувство, то это было удивление, удивление, что женщина может довольствоваться такой жизнью, какую вела она.

Мистрис Гаркрос была вообще разговорчива со своим мужем, но в этот вечер, на довольно далеком пути к леди Базингстон, она не сказала ни слова. Мистер Гаркрос был утомлен, и молчание жены не было ему неприятно и не внушало ему никаких опасений. Он заключил, что четверг был утомителен и неудачен.

Вечер леди Базингстон ничем не отличался от других подобных ему вечеров. Мистер Гаркрос говорил много и говорил хорошо. Если во время кратких пауз в течение своей жизни, между дневной работой и вечерними развлеченьями, он часто размышлял о пустоте своего существования и говорил себе, что вся его жизнь одна суета, то, очутившись опять в обществе, он всегда оживлялся. Никто у леди Базингстон не сказал бы, что мистер Гаркрос утомлен жизнью.

Милая Джулия с жаром благодарила милую Августу при прощании!

– Как вы добры, что приехали! Я никогда не видела сэра Томаса Гавитри таким любезным. Как он сошелся с мистером Гаркросом? Приятно было видеть его таким оживленным.

– Я очень рада, что мы были в состоянии приехать, Джулия. У Губерта было сегодня заседание в палате лордов, и я боялась, что он слишком утомится, чтобы обедать вне дома.

– Он так удивительно умен и так хладнокровен, что кажется не способен утомляться. Но вы что то бледны сегодня, Августа. Я это заметила за обедом.

– Это, может, быть, только так кажется от цвета моего платья. Старомодный цвет, не правда ли? Я это говорила Буффант, но она настояла, чтобы я сделала себе такое платье. – Платье ваше, по обыкновению, прелестно, душа моя, но сами вы сегодня как будто нездоровы.

После многих других изъяснений дружбы, приятельницы расстались, и мистрис Гаркрос уехала в сопровождении своего мужа. Он был доволен своим вечером. Общество было довольно скучное, но он чувствовал себя в нем центральной фигурой и источником оживления. Этот род общественного успеха был одним из необходимых условий его профессионального положения и одной из его достигнутых целей. Теперь ему нечего уже было ожидать от будущего, кроме небольшого повышения на лестнице, по которой он медленно поднимался с юношеских лет и каждая ступень которой была ему хорошо знакома. Судьба так щедро наделила его благами земными, что он выиграл бы очень мало в этом, отношении, если бы сделался самым лордом канцлером. Он имел основания быть довольным.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



ГАДАНИЕ НА РАЗБРОСАННЫХ ВЕЩАХ

Не всегда получается определить, каким окажется еще мало знакомый парень в перспективе. Но кое-что в его доме поможет вам не только составить свое мнение о молодом человеке, но заодно и погадать на будущее. Когда придете к юноше в гости, обратите внимание, есть ли тут разбросанные вещи. Этот бардак поможет вам узнать нечто важное о себе любимой.

Носки рассказывают...

О том, что некоторые мужчины разбрасывают дома носки, ходят легенды. Но парни могут по-разному складировать эти предметы гардероба. Быть может, в этой хаотичности есть система? Главное - быть наблюдательной и определить, где именно и как лежат эти мужские вещи.

★ Носки валяются на полу? Тогда в ближайшем будущем вас ждет неожиданная встреча.

★ Носки спрятаны под кроватью? Вероятно, парню есть что скрывать. Приглядитесь, быть может, он не совсем откровенен с вами. Для вас такой знак может означать и то, что в окружении есть люди, которые строят козни за вашей спиной.

★ Если среди разбросанных вещей вы увидите цветные носки, значит, совсем скоро вас ожидают яркие эмоции. Это

могут быть неожиданное путешествие, увлекательный сюрприз, поход в клуб, на концерт или в театр.

★ Носки аккуратно висят на стуле? Тогда совсем скоро вы сможете кого-то простить. Обида уйдет, и вы легко и спокойно вступите в новую жизнь. Еще такое действие может стать знаком избавления от вредных привычек.

★ А вот разбросанные дырявые носки могут означать недолгое счастье. Такой знак намекает на финансовые потери. Даже при хорошем достатке деньги могут утекать сквозь пальцы. Поэтому стоит проанализировать свои траты, чтобы не остаться на бобах.

★ Более одной пары чистых носок, сложенных на стуле, - это хороший знак. Совсем скоро вы сможете разбогатеть. Повышение стипендии, зарплаты, щедрый денежный подарок, выигрыш в лотерею - все это актуально для вас. И чем больше таких чистых вещей нахо-

дится в одном месте, тем значительнее будут финансовые поступления.

Посуда, брюки, книги

Когда парень не отличается педантизмом, и беспорядок состоит не только из носок, бросьте взгляд на другие предметы и сделайте выводы.

В раковине много грязной посуды? Кто-то распускает сплетни за вашей спиной и скоро перестанет это скрывать. Если здесь имеется только один немытый предмет, то кто-то в вашем окружении возвел на вас напраслину.

У молодого человека на стуле развешено много вещей - вероятно, вскоре вам придется перед кем-то оправдываться.

Инструменты для ремонта не убраны на место? Приглядитесь, какие. Это гвозди, саморезы, клещи, отвертки с острыми наконечниками? Значит, кто-то приготовил для вас колкости и хочет обидеть. Если это громоздкая техника, то недоброжелатель не остановится ни перед чем, чтобы вас унижить. Держитесь от таких людей подальше.

У парня на полу или на столе разбросаны монеты? Это может означать слезы или домашние дела и заботы.

Брюки молодого человека вывернуты наизнанку - кто-то пытается втереться к вам в доверие, чтобы выудить нужные сведения. Если штаны аккуратно повешены, значит, вас ждет удача. Брюки старомодные? Это может быть признаком того, что скоро вы сменили свое окружение, заведете новые знакомства.

У парня на столе книги аккуратно сложены стопочкой - вас ждут приятные хлопоты. А если они разбросаны, то усилия и старания могут оказаться напрасными.

Если шнуры от зарядного устройства, наушников запутаны, остерегайтесь. Вокруг вас плетутся интриги. Но это может означать и увлекательное, но долгое путешествие.

Молодой человек положил заряжаться гаджет на пол? Готовьтесь, совсем скоро к вам неожиданно нагрянут гости.

Цвет имеет значение

Среди беспорядка парня вы увидели вещь желтого цвета - это хороший знак. Вас ждут финансовые успехи и интересные развлечения. Удача будет на вашей стороне. Обнаружили там что-то зеленое? Вас ждут процветание и счастье.

Среди кучки вещей есть голубая или с рисунком такого цвета - ваше желание непременно исполнится. И друзья вас поддержат.

В горе небрежно брошенных или развешенных на стульях вещах преобладает белый цвет? Это знак чистоты и душевной открытости. А вот черный намекает на возможные душевные переживания.

Если же в квартире идеально чисто, это говорит о том, что парень скрытен, отношения с ним заводите опасно. Поэтому стоит подумать, кто вам симпатичнее - педант или рубаха-парень.



7 СПОСОБОВ ПРИВЕСТИ ОБУВЬ В ПОРЯДОК

Зная их, вы легко устраните дефекты своими руками и сэкономите на этом кучу денег!

1 Если на каблуках кожаной обуви появились царапины, протрите их ватыным тампоном, смоченным в ацетоне или жидкости для снятия лака, и дайте высохнуть средству. Затем нанесите на эти места аэрозольную краску подходящего цвета. Достаточно будет 2-3 слоя.

2 Грязь с обуви с текстильным верхом можно отмыть мыльной водой с добавлением нашатырного спирта (1 ч. ложка на стакан воды). После протрите чистой влажной тряпочкой. Жировые пятна удаляйте бензином для зажигалок.

3 Царапины и небольшие разрывы на обуви из кожзама пропитайте полиуретановым клеем. Он же защитит поверхность от проникновения воды. Когда

клей подсохнет, но не до конца, иголкой удалите кусочки (волокна) на месте повреждений. После полного высыхания клея обработайте поврежденные места кремом на синтетической основе.

4 Носовые области кед часто протираются до дыр - спасут ситуацию термозаплатки, подобранные под цвет кеда. Пришейте на место разрыва простую заплатку из плащевки. Делать это нужно с внешней стороны, чтобы после ремонта обувь не жала и не возникало дискомфорта при ходьбе. Затем разогрейте утюг до максимума, предварительно отключив функцию пара. Разрежьте термозаплатку пополам, снимите защитную пленочку и приложите ткань к обуви. Пройдитесь по термозаплатке утюгом несколько раз, проследив, чтобы на заплатке не было складочек.

5 Чтобы туфли не промокали, натрите их пчелиным воском. Достаточно тонкого слоя - и защитные свойства сохранятся на долгое время.

6 Грязь и пятна на замшевых туфлях прекрасно убираются с помощью маникюрной пилочки. Предварительно очистите поверхность сухой тряпочкой, а затем без сильного нажима зачистите это место пилочкой.

7 Обувь, в которой треснула подошва, можно починить с помощью старой велосипедной камеры. Зачистите место трещины наждачкой и обезжирьте. Замерьте ширину и длину трещины и вырежьте из резиновой камеры полоску - она должна быть шире трещины на 1,5 см. Затем выгните подошву таким образом, чтобы трещина раскрылась, и промажьте боковые части разлома клеем для обуви. Подержите подошву в таком состоянии 20-30 сек. и вложите в трещину согнутую пополам полоску, вырезанную из камеры. Плотно прижмите ее к проклеенным боковинам, затем выпрямите подошву и оставьте сохнуть минимум на 24 часа, лучше под прессом.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА

БЮДЖЕТНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УБОРКИ СВОИМИ РУКАМИ

Сейчас дорожает все, даже самое необходимое. Бытовая химия - то, без чего трудно обойтись в повседневной жизни. Предлагаем вам рецепты чистящих и моющих средств домашнего приготовления, которые не потребуют больших вложений, а свои функции выполняют на отлично.



ГЕЛЬ ДЛЯ МЫТЬЯ ПОЛОВ

Для приготовления понадобится кальцинированная сода (не обычная пищевая) - 120 г, а также 200 г хозяйственного мыла (желательно с эффектом «антипятин»). Мыло нужно натереть на терке, переложить в кастрюлю, влить 1 л воды, поставить на водяную баню. В другой кастрюльке подогреть 3 л воды, растворить в ней соду. Мыльный раствор влить в кастрюлю с содовым раствором, оставить до остывания. Затем массу измельчить в

пюре, чтобы было удобнее использовать. Этим средством можно мыть полы, оттирать кухонную плиту, стирать белье в машинке (от 120 до 200 г на стирку), положив его в отсек для порошка.

Кальцинированную соду можно приобрести в хозяйственном магазине. Для приготовления средства понадобится 120 г соды и 200 г мыла. Из этого количества ингредиентов получится около 3 л моющего средства.



ПРЕИМУЩЕСТВА ДОМАШНИХ СРЕДСТВ

Во многих синтетических чистящих средствах содержится хлор, который может раздражать слизистые дыхательных путей или глаз. При регулярном использовании чистящих средств не возникает острого отравления, однако хлор может стать одной из причин возникновения хронической обструктивной болезни легких, хронического бронхита, бронхиальной астмы, особенно если применять их в плохо проветриваемых помещениях небольшого размера.

Иногда вместо хлора используются хлоросодержащие соединения, например гипохлорит натрия (sodium hypochlorite). Не полезны поверхностно-активные вещества (ПАВ), которые содержатся в практически любом средстве для мытья посуды. Особенно опасны анионные ПАВ, они самые дешевые и эффективные, но одновременно и вредные для организма, токсичные. Они скапливаются в печени, нарушают функции ее клеток, а это сказывается на всем организме.

Это не значит, что нужно отказаться от уборки, но вместо покупных чистящих средств можно самостоятельно приготовить домашние, из доступных и понятных ингредиентов. Они не только безопаснее, но и дешевле магазинных.

ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ

* **Сухая горчица.** В тазик или раковину с горячей водой насыпать порошок сухой горчицы (2-3 ст. л.), оставить на 5-7 мин. до растворения, а затем вымыть в этой воде посуду. Тарелки будут блестеть и скрипеть, а стекло - сверкать. Останется только прополоскать посуду.

* **Хозяйственное мыло.** Мыло (25 г, или 1/8 бруска) натереть на терке, мыльную стружку залить небольшим количеством горячей воды и растопить на водяной бане. Постепенно помешивая, добавить 0,5 л воды. Когда все мыло растворится, в остывшую смесь добавить 4 ст. л. глицерина и 1 ст. л. водки, все тщательно перемешивая. Получится однородная жидкая масса. Ее нужно перелить в емкость с дозатором.

Сначала моющее средство жидкое, потом превращается в густой гель.



ДЛЯ САНТЕХНИКИ И ПОВЕРХНОСТЕЙ В САУЗЛЕ

* **Универсальное моющее средство.** Его можно использовать не только для чистки сантехники, но и для мытья посуды. Может оттереть даже известковый налет, если подержать чуть дольше. Оно немного сушит руки, поэтому лучше работать с ним в перчатках. Для приготовления понадобится 1 кусок детского мыла (или хозяйственного), 250 г (0,5 пачки) соды и 2 стакана воды. Мыло натереть на терке, добавить 1 стакан воды, все тщательно взбить, потом вылить второй стакан воды. Взбить до пены, постепенно всыпать соду, еще немного взбить. Получится средство густой консистенции.

* **Чистящая паста.** Ею можно чистить кафель, сантехнику, плиту на кухне, она прекрасно отмывает жир. Понадобится 100 г хозяйственного мыла, 75 г соды (3 ст. л.), 100 мл воды. Хозяйственное мыло натереть на крупной терке, залить водой, все тщательно перемешать, добавить соду. Получившуюся пасту нужно губкой наносить на поверхность, тонким слоем, оставлять на 40 мин. И каждые 15 мин. слегка растирать чуть влажной губкой по поверхности, чтобы не засохла. Через 40 мин. грязь, в том числе и жир, отойдет без особых усилий.



ДЛЯ ЧИСТКИ МЕБЕЛИ И КОВРОВ

Попробуйте использовать пятновыводитель домашнего приготовления.

Понадобится 1 стакан горячей воды, 0,5 стакана пищевой соды, 0,5 стакана перекиси водорода (3%). Все это нужно перемешать: сначала растворить в воде соду, а уже потом добавлять перекись. После этого перелить в бутылку с пульверизатором. Опрыскать им пятна, если они старые, оставить на ночь. Этим средством можно отбеливать вещи, полотенца, ковры (но сперва опробуйте на незаметном участке).



ДЛЯ МЫТЬЯ ОКОН И ЗЕРКАЛ



* **Крахмал.** Средство подходит для чистки хрусталя, зеркал, стекол. Нужно развести в 1 л холодной воды 1 ст. л. крахмала.

* **Уксус.** В неполное ведро с теплой водой влить 1 стакан уксуса, помыть стекла мягкой тряпкой, протереть бумажным полотенцем.

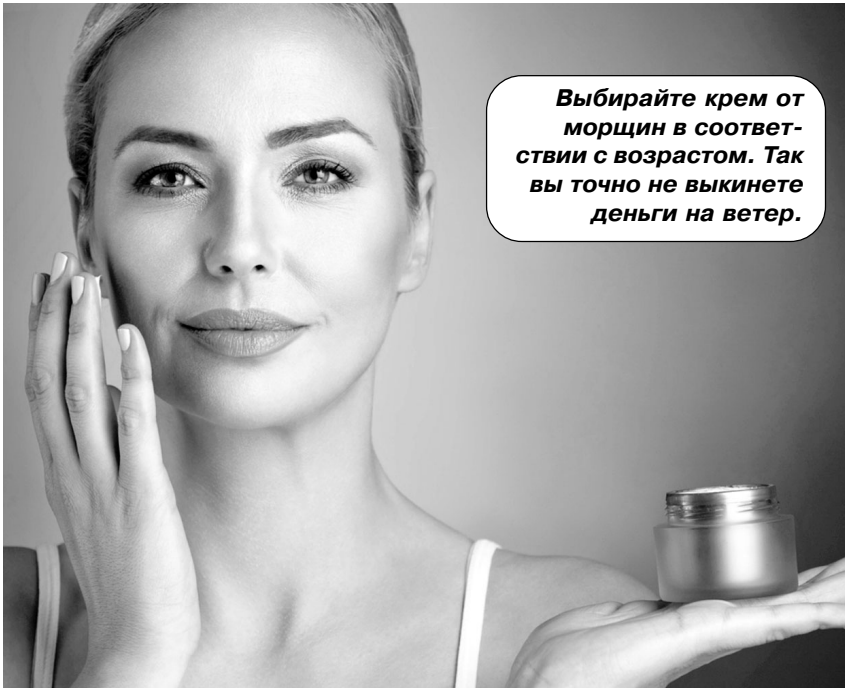
* **Нашатырный спирт.** В воду (1 л) влить 2 ст. л. нашатырного спирта, перемешать. Распылить на стекло, вытереть.

ЖИДКОЕ МЫЛО

* **С глицерином.** Нужно собрать обмылки и натереть их на терке (25 г). Залить 500 мл горячей воды (но не кипятка), добавить 1 ч. л. глицерина. Перемешивать, пока мыльная стружка не растворится. Через пару минут раствор начнет густеть, и получится жидкое мыло.

* **С травами.** Также потребуется собрать обмылки или купить брусок детского мыла и отделить 25 г. В аптеке приобрести сухие травы, на которые у членов семьи нет аллергии. Для при-

мера возьмем по 3 фильтр-пакетика ромашки или календулы. Их нужно заварить 1 стаканом кипятка. В горячий настой трав нужно всыпать натертое на терке мыло, все взбить блендером, добавить 0,5 стакана кипятка, 1 ч. л. глицерина. При желании можно вмешать 1 ч. л. меда, капнуть эфирного масла для аромата. Все это оставить на 15 мин., чтобы остыло, после чего влить 2 стакана воды. Остается разлить жидкое мыло по бутылкам и оставить их открытыми примерно на 1 ч.



Выбирайте крем от морщин в соответствии с возрастом. Так вы точно не выкинете деньги на ветер.

МИФЫ И ПРАВДА О СТАРЕНИИ КОЖИ

Почему одни женщины в 40 выглядят на 20, а другим в 20 дают 40? Давайте разбираться со специалистом.

ПРАВДА

Сахар провоцирует старение



У тех, кто злоупотребляет сахаром и другими продуктами с высоким гликемическим индексом (белый хлеб, пирожные, макароны и т.д.), активируется процесс гликации - сахар разрушает белки, а значит, на лице появляются морщины.

Уходовые средства

нужно наносить по порядку

Активные вещества должны иметь возможность проникать глубоко в кожу, только в этом случае они гарантируют хорошие результаты. Поэтому антивозрастную сыворотку или концентрат следует наносить до крема, имеющего более плотную текстуру.

ПРАВДА ЛИШЬ ОТЧАСТИ

Все зависит от генетики

Гены, безусловно, важны. Если ваши предки всю жизнь прожили в северных широтах и у вас, как и у них, светлая кожа, то вы скорее обнаружите на лице признаки старения, чем смуглые женщины из южных широт. Темнокожие люди стареют позже, потому что их кожа привыкла вырабатывать больше коллагена и эластина, противодействуя солнцу. Однако правильный уход может изменить картину и сохранить молодость кожи.

Кожа привыкает к крему, и он перестает действовать

Научных подтверждений этому нет. Однако уходовые средства нужно менять просто потому, что состояние самой кожи может измениться. Например, вы долго пользовались увлажняющей косметикой, водный баланс восстановился, и теперь нужно сделать упор на питание.

МИФ

Жирная кожа

стареет медленнее

Работа сальных желез никак не связана с состоянием волокон коллагена и эластина, которые и отвечают за молодость кожи. Поэтому жирной коже нужен такой же антивозрастной уход, как и коже любого другого типа.

Антивозрастные средства

нужно использовать смолу

Ученые доказали, что организм начинает стареть после 25 лет. Но даже в этом возрасте применение антивозрастной косметики бессмысленно. До 30-35 лет волокна коллагена и эластина самостоятельно восстанавливаются. А вот позже уже нужна помощь кремов и сывороток.

Чем болезненнее

процедура, тем сильнее

омоложение

Это заблуждение тянется с тех времен, когда пилинг был экзекуцией со снятием кожи. Сейчас косметологическая индустрия стремится причинять клиентам как можно меньше боли. Разработчики пилингов, например, сочетают кислоты с низкой и высокой молекулярными массами, чтобы воздействие происходило во всех слоях эпидермиса, но не приносило дискомфорта. Лазерные процедуры тоже стали комфортнее.



1. Для чего нужна?

Основное предназначение мицеллярной воды - удаление загрязнений с кожи. Кроме того, она **деликатно снимает макияж с глаз, а также в целом оказывает увлажняющий эффект**. Подходит обладательницам любой кожи.

2. Из чего состоит?

Выделяют три вида мицеллярок в зависимости от активного вещества в их составе:

* **неионогенные ПАВ**. Чаще всего можно встретить их под названием Coco Glucoside, Lauryl Glucoside (кокоглюкозид и лаурил глюкозид). Они способствуют связыванию частиц грязи и пота, не вызывая при этом повреждения. Такие мицелляры еще называют «зеленой химией»;

* **синтезированные полочкамеры**. В составе обозначаются как poloxamer 188, 407. Такая мицеллярная вода не нуждается в смывании;

* **полиэтиленгликоль (ПЭГ)** - классический эмульгатор, который не дает маслу и воде расслаиваться. Однако безопасная концентрация данного вещества - 20%. Если выше, средство может вызывать сухость и раздражение кожи.

3. Какую выбрать?

* **Если у вас не проблемная, не склонная к жирности кожа**, можно пользоваться бюджетными продуктами с ПЭГ. Главное - помните, что такое средство нужно смывать.

* **Если кожа склонна к жирности**, остановитесь на «зеленой химии». Неионогенные ПАВы закрывают поры, уменьшая выработку кожного жира. Такую мицеллярную воду можно не смывать, но после очищения лучше протереть лицо тоником.

* **Обладательницам сухой и чувствительной кожи** подойдет как «зеленая химия», так и продукты на основе



4 ВОПРОСА О МИЦЕЛЛЯРНОЙ ВОДЕ

Все, что нужно знать об этом уходовом средстве.

полочкамеров. Хорошо, если в составе мицеллярной воды будут дополнительные увлажняющие компоненты.

ресницам. Затем проведите им от внутреннего к внешнему уголку глаза.

* **Если ваша мицеллярка требует смывания**, обязательно ополосните лицо теплой водой.

4. Как пользоваться?

* **Смочив ватный диск** средством, протрите лицо, двигаясь по массажным линиям.

* **Если смываете макияж с глаз**, прижмите ватный диск на 5 сек. к

↓ **СОВЕТ:** После очищения мицеллярной водой можно использовать другие продукты для ухода за кожей.



Какие процедуры стоит попробовать при расширенных порах? Никак не могу их победить, и кожа от этого все время жирная, блестит. Домашние средства помогают ненадолго.

Маргарита.

ЕСЛИ РАСШИРЕННЫ ПОРЫ

Пациенты с проблемой расширенных пор получают хороший результат при регулярном применении химических пилингов и лазерной шлифовки. Цена устанавливается за сантиметр кожи, потому что шлифуются только самые проблемные места.

Еще очень важно правильно подобрать средства для домашнего использования, чтобы повседневный уход усиливал эффект от процедур. Это обязательно должен делать косметолог. Там будут те же ингредиенты, что вы уже наверняка опробовали, - салициловая, лактобиона-

вая, гликолевая и фруктовые кислоты, но подобранные в правильной концентрации. При этом будьте готовы, что уходовые средства назначат курсом и периодически его нужно будет повторять.

ВАЖНО: Пилинги и шлифовку нужно делать осенью и зимой, когда солнце наименее активное. Эти процедуры лишают защитного слоя кожи, и солнечные лучи могут спровоцировать появление пигментных пятен.



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

При приготовлении гарнира к мясу кролика помидоры нужно очистить от кожицы: надрежьте крест-накрест плоды у основания плодоножки, опустите на шумовке в кипящую воду, обдайте холодной водой, снимите кожицу.

МЯСО КРОЛИКА С ОВОЩАМИ

На 4 порции: 4 кроличьих окорочка, 2 молодые луковички, 2 стебля черешкового сельдерея, 1 цуккини, по 1 стручку желтого и красного сладкого перца, 250 г помидоров, 2 стол. ложки растительного масла, 150 мл сухого розового вина, 400 мл куриного бульона, 1 веточка розмарина, 2 веточки тимьяна, 40 г оливок.

Мясо посолить, поперчить. Овощи вымыть, очистить. Лук нарезать колечками, сельдерей - брусочками. Цуккини и сладкий перец нарезать ломтиками. Мякоть помидоров нарезать кубиками.

Мясо обжарить в масле. Добавить лук, сельдерей, вино. Дать вину выпариться, влить бульон. Добавить зелень, тушить 40 мин.

За 15 мин до конца тушения добавить цуккини, сладкий перец, помидоры, оливки. Приправить специями.

ФАРШИРОВАННОЕ СВИНОЕ ФИЛЕ

На 6 порций: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 150 г свиного фарша, 2 стол. ложки растительного масла, 100 г шпината, 100 г панировочных сухарей, тертый мускатный орех, 2 куска свиного филе (по 400 г), 75 г чернослива, 1 кг картофеля, по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца, 1 цуккини.

Лук и чеснок порубить, обжарить с фаршем в 1 стол. ложке масла. Шпинату дать опасть в сковороде. Добавить сухари. Приправить солью, перцем, мускатным орехом.

Духовку нагреть до 180 градусов. Свинину разрезать вдоль, отбить. Выложить на мясо начинку, измельченный чернослив. Свернуть, перевязать, приправить, завернуть в смазанную маслом фольгу. Тушить в духовке 45 мин.

Овощи очистить и нарезать. Спустя 15 мин фольгу развернуть и разложить вокруг мяса картофель и сладкий перец. Полить 1 стол. ложкой масла. Потушить, добавить через 30 мин цуккини.



СВИНОЕ ФИЛЕ В ТЕСТЕ

На 4 порции: 1 пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, 50 г очищенного миндаля, 3 стол. ложки растительного масла, соль, 8 крутых кусочков свиного филе, 125 г шампиньонов, 4 пластины слоеного теста, 60 г топленого масла.

Петрушку вымыть, обсушить, оборвать листики. Чеснок очистить, смешать с петрушкой, миндалем и растительным маслом. Измельчить в пюре в миксере. Массу посолить и поперчить.

Мясо вымыть, смазать массой. Дать постоять 2 ч.

Грибы обтереть, нарезать кружочками, выложить на кусочки филе. Сложить по 2 кусочка филе грибами внутрь. Края пластин теста смочить водой, сверху выложить мясо, тесто аккуратно свернуть конвертиками.

В топленом масле обжарить мясо в тесте со всех сторон. По желанию подать с зеленью и кусочками лимона.



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Горчичный соус получится еще вкуснее, если добавить в него два взбитых яичных желтка. После их введения соус больше не должен кипеть. Так как соус выйдет более густым, молока можно влить немного больше.

ЛАЗАНЬЯ

СО ШПИНАТОМ И ЛОСОСИНОЙ

На 4 порции: 750 г шпината, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 стол. ложка растительного масла, 400 г филе лосося, сок 1 лимона, 30 г муки, 40 г сливочного масла, 200 мл молока, 250 мл сливок, 2 чайн. ложки горчицы, 125 г сыра, 200 г пластин теста для лазаньи.

Шпинат вымыть. Лук и чеснок нарезать кубиками, припустить в растительном масле. Добавить шпинат, дать ему опасть и приправить специями. Филе нарезать ломтиками, сбрызнуть 1/2 сока.

Нагреть духовку до 180 градусов. Муку пассеровать в сливочном масле. Влить молоко со сливками, прокипятить 5 мин. Посолить, поперчить, приправить горчицей и остатками лимонного сока. Нарезать сыр. Тесто, соус, шпинат и лососину слоями выложить в форму. Сверху распределить сыр и запекать лазанью 40 мин.



МАКАРОННАЯ

ЗАПЕКАНКА С ОЛИВКАМИ

На 4 порции: 400 г макарон, соль, 250 г помидоров, 1 банка зеленых оливок (85 мл), 250 г свиного фарша, молотый черный перец, сушеный орегано, 3 яйца, 300 мл сливок, 50 г тертого сыра, 1 стол. ложка панировочных сухарей.

Макаронки отварить в подсоленной воде, следуя рецепту на упаковке и не дав им развариться. Затем откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и дать ей стечь. Помидоры вымыть, обсушить, очистить и вместе с оливками нарезать кружочками. Нагреть духовку до 200 градусов.

Макаронки, фарш, оливки и помидоры слоями выложить в смазанную маслом форму, посолить, поперчить и приправить орегано.

Яйца слегка взбить со сливками и тертым сыром, посолить и поперчить. Залить этой смесью запеканку и посыпать панировочными сухарями. Запекать около 30 мин в духовке. Подать, украсив, по желанию, кружочками оливок.

СЛАДКАЯ ЗАПЕКАНКА С ВИШНЕЙ

На 4 порции: 1 л молока, соль, 200 г манной крупы, 1 банка консервированной вишни (720 мл), 75 г сахара, 50 г сливочного масла, 1/2 чайн. ложки молотой корицы, 1/2 чайн. ложки тертой лимонной цедры, 4 яйца, 1 стол. ложка крахмала.

Молоко довести до кипения с щепоткой соли. Всыпать стружкой манку, варить 2 мин, затем остудить. Вишню откинуть на дуршлаг, слив в отдельную посуду сок. Нагреть духовку до 200 градусов.

Взбить сливочное масло с сахаром, добавить корицу и цедру. Белки отделить от желтков, желтки добавить к маслу. Перемешать с манной кашей. Добавить вишню. Белки взбить и ввести в массу. Массу выложить в смазанную сливочным маслом форму и запекать около 40 мин.

В вишневый сок долить воды до 250 мл, довести до кипения и заварить крахмалом. Кисель подать с запеканкой.



Зеленый подоконник



ТОП-5 РАСТЕНИЙ ДЛЯ ЯРКОЙ ОСЕНИ

Хотите с наступлением холодов радоваться ярким краскам? Тогда наша подборка цветущих осенью растений будет кстати. Они скрасят погодную серость, поднимут настроение и избавят от хандры.

Цикламен персидский

Некоторые сорта зацветают уже в сентябре. Растению необходимы хорошее освещение, но без прямого солнца, прохлада (+10-17 град.), своевременный полив мягкой водой по краю горшка, без попадания на листья и клубень. При сухом воздухе можно опрыскивать пространство рядом с цикламеном, уложить в поддон влажный мох или торф.

Безвременник осенний

Осенью ему отлично подойдет прохладная (+10-15 град.) лоджия. В начале цветения можно подкормить растение комплексным удобрением. Поливают безвременник примерно раз в неделю или реже небольшим количеством воды. Луковицы затем можно не выкапывать, они хорошо перезимуют в прохладе и порадуют цветением в следующем году.

Эрика

В доме чаще всего содержат Э. травянистую, Э. изящную и их сорта. Оптимальная температура для роста - око-

ло +18 град., а в период цветения - еще ниже (но не менее +8 град.). Если в помещении тепло, нужно увеличить влажность воздуха. Растения ставят в хорошо освещенное место без сквозняков. Поливают мягкой водой, не допуская застоя влаги. При необходимости формирующую обрезку кроны проводят после цветения.

Азалия индийская



Для цветения необходимо хорошо освещенное (в холодное время можно на солнечном подоконнике) и прохладное (+17-20 град.) место. Поливают растение мягкой водой после легкой просуш-

ки верхнего слоя субстрата, добавляя раз в месяц специальное удобрение для азалий и раз в 10 дней - несколько кристалликов лимонки для подкисления грунта. Часто опрыскивают воздух рядом с растением.

Штернбергия желтая

Любит много солнца. Не боится прохлады, поэтому зимовать может в непромерзающей лоджии. Не терпит избытка влаги и кислой почвы. Сажать лучше в широкий (d=20-30 см) горшок по 2-3 луковицы на глубину 8-10 см, не забывая о дренаже. Грунт обновляют после цветения - раз в 2-3 года. При посадке луковиц летом растение зацветет той же осенью.





СРОЧНО К ВЕТЕРИНАРУ!

Посещать ветеринара с питомцем следует хотя бы раз в год для профилактического осмотра и вакцинации. И обязательно - если животное заболело. Загвоздка в том, что питомцы не могут пожаловаться на самочувствие. Задача хозяина - не пропустить тревожные симптомы, а при их возникновении показать питомца врачу как можно скорее.

Как правило, определить эти симптомы можно по поведению и внешнему виду животного.

1. Отказ от еды

У здорового животного хороший аппетит. Если же питомец в течение суток отказывается от еды и воды, это может быть признаком серьезного заболевания.

2. Апатия

Если питомец лежит после длительной прогулки или подвижных игр, в этом ничего необычного нет. Скорее всего, он устал и хочет восстановиться. Насторожить должна апатия, которая длится больше одного дня: если соба-

ка или кошка отказывается от любимых игр, постоянно спит, прячется в укромных уголках, избегая хозяина.

3. Проблемы с выделением

Если питомец слишком часто просится в туалет, или, наоборот, не может облегчиться больше 2 суток, нужно показать его ветеринару.

4. Рвота

Однократная рвота - не повод паниковать, однако, если она не прекращается, сопровождается диареей и отказом от пищи, нужно показать животное врачу. Этот симптом у кошек, к примеру, появляется при грыжах, почечной недостаточности, непроходимости пищевого канала. При этом следует запом-

нить (а лучше записать) характер рвоты и ее частоту, чтобы врачу было легче поставить диагноз.

5. Потеря веса

Перекармливать животных нельзя, т.к. ожирение вредно для здоровья. Но если питомец ест как обычно, но при этом стремительно теряет вес, необходимо обследование. Это может говорить о наличии паразитов, болезни печени или щитовидки, заболеваний пищеварительной системы.

6. Высокая температура

Если температура взрослого кота или кошки держится в пределах 37,7-39,4°, то это нормально (примерно та же температура у собак - от 37,5° до 39,5°). Чем меньше собака, тем выше может быть температура ее тела, поэтому у самых маленьких питомцев норма - 39-39,5°, у более крупных и средних животных она чуть ниже. Повышенная температура тела может быть вызвана реакцией на вакцину, перегревом или стрессом. Либо может говорить о наличии воспалительных процессов, инфекционных заболеваний, и тогда требуется лечение. Измерять температуру непросто, поскольку градусник придется ввести в задний проход. Как понять, что эта процедура необходима? У кошки нужно обратить внимание на горячие и красные уши, сухой нос, гнойные выделения из глаз и ушей, потерю аппетита, вялость или, наоборот, возбуждение и беспокойство. При сильном повышении температуры могут быть судороги, начнут дрожать лапы, голова. Собаки также становятся малоподвижными, вялыми, отказываются от еды, может появиться одышка.

8. Изменения в поведении и внешнем виде

Если питомец начал прятаться от хозяев, не дает к себе прикасаться, мечется по дому, нужно показать его врачу. Тревожные внешние симптомы - хромота, судороги, зуд, шелушение кожи. Особое внимание стоит обращать на глаза, нос и уши. У здорового животного они чистые, без обильных выделений. Если из глаз или носа что-то течет, животное постоянно чешет уши, то его нужно показать ветеринару.

Улыбнитесь

Висят как-то летучие мыши на перекладине. Висят себе, висят, вниз головой, как полагаются. Вдруг одна переворачивается и встает головой вверх. Другая смотрит на нее с превеликим удивлением и спрашивает у третьей:

*- Слушай, что это с ней?
- Да не обращай внимания. Опять сознание потеряла.*

+ + +

*Зима, лес, падает снег. По лесу ходит раздраженный медведь. То сломает ёлку, то пнёт дерево, то волка наорёт... Одним словом, злой безумно! Ходит и бормочет:
- И зачем это я пил в сентябре кофе?!!!!*

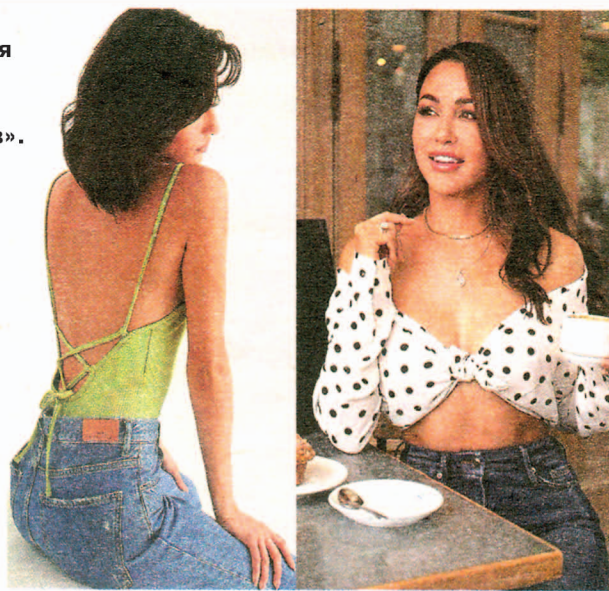
*Зяцк видит - на поляне лежит волк. Ласковым, заискивающим голоском спрашивает:
- Что, волчок, отдыхаешь?*

*- Да нет, косой, в капкан попал.
- У-у, разлеглась тут, серая скотина!*

+ + +
Бесит, когда идешь по своим делам, а тебя берут на руки и начинают тискать. Мурзик, 5 лет.

+ + +
Чтобы показать, кто в доме хозяин, Иван три часа тыкал кота носом в документы на квартиру.

Если выбор нижнего белья превратился для вас в головоломку, попробуйте на время освободиться от «оков».



Обойдемся без бюстгалтера!

Решив отказаться от бюстгалтера, выбирайте непрозрачные ткани в одежде и не слишком обтягивающие фасоны. Начните с малого - например, с кроп-топа из плотного хлопка, денима или с жакета, надетого на голое тело. Носите то, в чем будете чувствовать себя комфортно и не стеснительно. Только в этом случае ваш образ будет выглядеть лаконично. Однако, если вам предстоит важная деловая встреча или собеседование, с отказом от бюстгалтера лучше повременить. Также не стоит прибегать к подобным экспериментам женщинам с большой грудью, которой необходима поддержка. В таких случаях лучше присмотреться к моделям платьев и топов со встроенной поддержкой груди - вшитыми бюстгалтерами, чашечками или эластичными бандо.



Рюши и воланы

Топы и платья с оборками в области груди помогут создать дополнительный объем в верхней части. Рюши визуально скроют лишнее, а значит, можно будет смело обойтись без бюстгалтера. Также обратите внимание на блузы с крупными воланами и открытыми плечами.

Принцип многослойности

Если вы не из тех, кто готов показать окружающим лишнее, прекрасным вариантом станет многослойный образ. Поверх трикотажного топа или майки наденьте объемную рубашку из плотного хлопка, джинсовку или косуху.



Маленькие хитрости

Воспользуйтесь специальными наклейками, чтобы лишнее не просвечивало сквозь ткань. Универсальными считаются силиконовые накладки: они подходят для многоцветного применения, крепятся к коже без клея, совместимы с одеждой из «любой ткани».



АРОМАТНАЯ ШАРЛОТКА СО СЛИВКАМИ ПО-ШВЕДСКИ

На 16 порций: 7 яиц, 250 г сахара, 150 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, соль, 8 г желатина, 2 упаковки смеси для пудинга, 750 мл молока, 8 яблок, очищенных от кожуры и сердцевин, 3 стол. ложки лимонного сока, 1500 мл сливок, 2 пакетика загустителя сливок, 100 г шоколадной стружки.

Взбить 4 яичных белка со 120 г сахара. Всыпать муку с разрыхлителем. Замесить тесто, выложить в форму и выпекать 12 мин при температуре 200 градусов. В смесь для пудинга ввести все желтки, молоко и 80 г сахарного песка. Вскипятить. Взбить 3 белка, желатин распустить и добавить в пудинг. Одно яблоко нарезать дольками, сбрызнув соком. Остальные натереть, сбрызнуть соком и добавить в пудинг. Пропитать массой корж. Сливки взбить с загустителем и сахаром, выложить на пирог и убрать в холодильник на 2 часа. Украсить шоколадной стружкой и яблоками.

ВИШНЕВОЕ ЛАКОМСТВО К ЧАЮ

На 24 порции: 400 г муки, 1 палочка дрожжей, 100 г сахара, 100 мл теплого молока, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 1,5 кг вишни, 150 г марципановой массы, 2 стол. л. сахарной пудры, 450 г сметаны.

Смешать муку, дрожжи, 50 г сахара, 100 мл молока. Опару выложить в миску, накрыть крышкой и дать подняться. Добавить яйцо и масло. Вымесить тесто и вновь оставить подняться на 30 мин. Нагреть духовку до 200 градусов. Марципановую массу порубить и посыпать пудрой. Противень смазать жиром, раскатать на нем тесто. Посыпать марципановой крошкой, выложить вишню и оставить на 15 мин подняться. Отделить белки, желтки взбить в пену с сахаром, добавить сметану и смешать с белками. Желе распределить на вишне. Выпекать 45 мин.

КЛАССИЧЕСКИЙ СЛИВОВЫЙ ПИРОГ

На 16 порций: 750 г жирного творога, 5 яиц, 180 г сахара, 2 пакетика ванильного сахара, тертая цедра 1 лимона, 60 г муки, 750 г красной сливы, 1 пакетик прозрачной заливки для торта, 125 мл сливового вина или яблочного сока.

Нагреть духовку до 175 градусов. Белки отделить от желтков. Желтки смешать с творогом, ванильным сахаром, лимонной цедрой, мукой и 150 г сахара. Взбить яичные белки и добавить в массу. Переложить в смазанную жиром разъемную форму, разровнять и выпекать 75 мин. За 15 мин до готовности накрыть фольгой. Сливы вымыть, удалить косточки. Нарезать мякоть тонкими ломтиками и выложить на корже. Сухую смесь для заливки торта перемешать с 30 г сахара, сливовым вином и 125 мл воды. Довести до кипения, залить фрукты и дать пирогу остыть.

ЦИТРУСОВЫЙ БИСКВИТ С КАМПАРИ

На 12 порций: 250 г муки, 285 г сахара, соль, 1 белок, 150 г сливочного масла, 3 яйца, 45 г мармелада, 2 грейпфрута, 4 апельсина, 14 г желатина, 300 г йогурта, 300 г сыра маскарпоне, 110 мл кампари, 600 мл грейпфрутового нектара, 400 мл сливок, 1 пакетик прозрачного желе, 3 стол. л. миндаля.

Замесить тесто из 150 г муки, 60 г сахара, соли, белка и 100 г сливочного масла. Подержать 30 мин. в холоде. Выпекать при 200 градусах 10 мин. Взбить желтки с 45 мл теплой воды и 75 г сахарного песка, белки – с солью. Добавить муку, взбитые белки, растопленное масло. Выпекать при 180 градусах. Песочный корж смазать мармеладом, закрыть бисквитом. Взбить сахар с йогуртом, маскарпоне и 30 мл кампари. Желатин ввести в крем. Охладить. Добавить сливки. Цитрусовые и крем распределить на корже, закрыть другим, охладить. Залить желе из нектара и кампари. Украсить миндалем.

