

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУСТА

№43

октябрь 2022

цена:

2,5 лари

**Что поднимет
самооценку**

стр.27

**Готовим розы
к зимовке**

стр. 40

Можно ли

излечить возраст

стр.7

Что обижает

вашего кота

стр.42

История любви

Звездные ревнивцы

стр.20, 21

Хелена Бонем Картер

стр. 16-17

Номинантка на «Оскар» и «Золотой глобус»

Осенний марафон

Уютно и стильно

В этом сезоне стилисты предлагают нам необычные сочетания, которые позволят создать оригинальные образы. Рассказываем, как подчеркнуть индивидуальность с помощью базовых вещей.



Что согреет?

Тренчи, пальто, кейпы в кофейно-кремовых оттенках будут уместны в повседневных и деловых образах. Если вам нравится быть в центре внимания, примерьте пальто прямого кроя оранжевого, желтого или изумрудного цвета. Спортивный лук дополнит куртка с фигурной стежкой или утепленная куртка-рубашка из шерсти.

Вельветовые юбки

Прохладной осенью носите юбки из плотных теплых тканей: шерсть, кожа, твид, вельвет, бархат. Популярными остаются юбки-карандаши, плиссированные, на запах и с разрезами. Выбор обуви зависит от длины одежды: миди и макси комбинируйте с туфлями, полусапогами, высокими сапогами на каблук. В мини-юбке вам будет комфортно, если наденете ботфорты.

ОХРАННИКИ АКТРИС МАРГО РОББИ И КАРЫ ДЕЛЕВИНЬ ИЗБИЛИ ПАПАРАЦЦИ



Охранники голливудских актрис Марго Робби и Кары Делевинь напали и избили папарацци в аргентинской столице Буэнос-Айресе. Об этом сообщает Infobae.

Сообщается, что фотограф Педро Оркери по заказу журнала поджидал Робби и Делевинь у ресторана, в котором они ужинали. Когда папарацци начал снимать вышед-

ших из заведения звезд, их охранники стали пытаться остановить Оркери, напав на него.

В результате нападения Оркери получил открытый перелом руки, его доставили в медучреждение.

В свою очередь, применивших силу охранников задержали. Они являются гражданами Великобритании.

ПЬЯНАЯ ВЫХОДКА ПОМОГЛА ЭШТОНУ КУТЧЕРУ ПОКОРИТЬ СЕРДЦЕ МИЛЫ КУНИС



Голливудский актер Эштон Кутчер рассказал, что признался в любви актрисе Миле Кунис, когда находился в изрядно нетрезвом состоянии. Звездный артист поведал, что сделать признание ему помогла песня You and Tequila.

«Я появился пьяным в ее доме около двух часов ночи и закричал: «Ты и текила сводишь меня с ума». И я сказал, что люблю ее», — поведал Кутчер.

По его словам, Мила спросила, будет ли он

любить ее утром, когда справится с похмельем.

Мила Кунис в беседе с Entertainment Tonight подтвердила, что Кутчер позволил себе необычную пьяную выходку. Сама актриса была трезва и подумала: «Это случилось».

Кутчер и Кунис познакомились на съемках сериала «Шоу 70-х», но отношения между актерами завязались позже. Только в 2015 году пара поженилась, а сейчас супруги воспитывают двоих детей.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

МЕЛИНДА ГЕЙТ ПРОКОММЕНТИРОВАЛА РАЗВОД С БИЛЛОМ ГЕЙТСОМ

Бывшая жена сооснователя Microsoft Билла Гейтса, Мелинда Гейтс, дала интервью изданию Fortune, в котором прокомментировала развод с миллиардером после 27 лет совместной жизни.

У меня были некоторые причины, по которым я просто не могла больше оставаться в этом браке, Мелинда также призналась, что данная ситуация была «невероятно болезненной во многих отношениях».

Гейтс рассказала, что пандемия дала ей возможность уединиться, чтобы она могла пережить развод и «делать то, что нужно». Супруги объявили о разводе в мае 2021 года, но по-прежнему яв-

ляются сопредседателями Фонда Билла и Мелинды Гейтс.

Я продолжила работать с человеком, от которого отдалялась, и мне нужно было каждый божий день выходить на связь и показывать себя с лучшей стороны. Гейтс рассказала, что несколько раз по утрам плакала перед виртуальными встречами со своим бывшим мужем и их коллегами по фонду, но добавила, что фонд мотивирует ее быть в лучшей форме.

Во время развода, по словам Гейтс, защита детей была ее главной заботой. У супругов трое детей, каждый из которых унаследует по 10 миллионов долларов.



БРИТНИ СПИРС ПОЖЕЛАЛА СВОЕЙ СЕМЬЕ “ГОРЕТЬ В АДУ”

Бритни Спирс снова оказалась в центре скандала. В соцсетях звезда не только в очередной раз гневно высказалась о многолетней опеке отца. На этот раз от поп-звезды досталось и ее матери. Спирс просто послала ее куда подальше, пожелав всей семье “гореть в аду”.

Теперь Бритни Спирс окончательно разорвала отношения со своей семьей. В новом посте она высказалась о 13-летней опеке, когда без ведома отца певица не могла ступить и шагу. Теперь же она



ответила на извинения матери. Спирс просто послала ее куда подальше, пожелав всем причастным к ее угнетению гореть в аду.

А незадолго до этого она разместила целую серию весьма откровенных фотографий и видео. Фанаты, уже потерявшие счет таким скандалам, сразу вспомнили название одного из самых известных хитов Бритни, который дословно переводится “Я сделала это снова”, и назвали эту фразу пророческой.

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ ПОЯВИЛАСЬ НА ПУБЛИКЕ С ДОЧЕРЬЮ ВИВЬЕН

Анджелина Джоли впервые появилась на публике после того, как снова подала в суд на своего бывшего мужа Брэда Питта и обвинила его в домашнем насилии. Папарацци заметили актрису в компании 14-летней дочери Вивьен у продуктового магазина Lassens в Лос-Анджелесе. Джоли была в длинном белом платье с серой шалью на плечах, а Вивьен — в футболке из мерча певца и актера Бена Платта.



Представитель Брэда Питта опроверг утверждения Джоли о том, что тот оскорблял и бил ее и детей. Издание TMZ со ссылкой на свои источники сообщило, что Джоли начала “клеветническую кампанию” против Питта и настроила детей против него. По данным TMZ, сейчас дети почти не бывают у Питта. У актера “ограниченные и натянутые отношения” с детьми, так как Джоли провоцирует их отчуждение.

ХИЛАРИ СУОНК ВПЕРВЫЕ СТАНЕТ МАТЕРЬЮ

Оскароносная актриса Хилари Суонк впервые станет матерью. О радостной новости 48-летняя Су-

онк рассказала в эфире шоу “Доброе утро, Америка”. Актриса сказала, что ждет двойню.



Я так счастлива поделиться этим с вами и со всей Америкой. Это то, чего я так давно хотела, и моя следующая цель — стать мамой. И не одного ребенка, а сразу двух, — сказала она.

Она заявила, что долго старалась забеременеть, однако у нее это не получалось ни в одном из браков. Теперь Суонк до сих пор не может поверить, что беременна, и радуется, что прежние наряды стали ей малы.

Так приятно иметь возможность поделиться этим, — призналась актриса.

Отцом детей актрисы является предприниматель Филип Шнайдер, за которого Суонк вышла замуж в 2018 году.

Суонк известна по таким фильмам, как “Малышка на миллион”, “Дар”, “Бессонница”, а также картине 1999 года “Парни не плачут”, за которую она получила премию “Оскар” за лучшую женскую роль и премию “Золотой глобус”.

Брак с Филипом Шнайдером для актрисы второй, ранее она также была замужем за актером Чадом Лоу, который помог ей на старте ее карьеры.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

С сахарным диабетом связано много мифов. Развеем их постаралась эндокринолог Елена РЮМИНА.

Не в конфетах дело!

✓ **Сахарный диабет II типа не опасен.**

На самом деле. Это не так. Сахарный диабет II типа более опасен, чем диабет I типа. В отличие от диабета I типа, когда инсулин не вырабатывается вообще, при диабете II типа инсулина вырабатывается достаточно, но организм не реагирует на него. Развиваются осложнения, чаще всего в виде диабетической ангиопатии (полинейропатии) нижних конечностей, ангиопатии сосудов сетчатки глаз, нефропатии... Также нарушается микроциркуляция во всех органах.

✓ **Сахарный диабет развивается от сладкого.**

На самом деле. Сахар тут ни при чем. Риск возрастает, если с пищей поступает большое количество простых легкоусвояемых углеводов, в результате развивается ожирение. Если лишнего веса нет, то сахар не провоцирует сахарный диабет.

✓ **Если человек имеет лишний вес, у него сахарный диабет.**

На самом деле. Избыток жировой массы провоцирует развитие диабета. Но у многих людей нет ожирения, но есть сахарный диабет. Прямую связь здесь искать бессмысленно.

✓ **Если у родственников был сахарный диабет, у их детей тоже он будет.**

На самом деле. Самым мощным фактором риска развития сахарного диабета II типа является наследственность. Можно вести здоровый образ жизни, правильно питаться, быть физически активным человеком, избегать стрессов - и заболеть диабетом.

✓ **При сахарном диабете II типа нельзя есть сладкое.**

На самом деле. При компенсированном диабете время от времени можно позволять себе сладкое. Но не стоит постоянно употреблять в пищу продукты с высоким гликемическим индексом. От этого быстро повышается уровень глюкозы в крови.

✓ **Некоторые продукты, например гречка и топинамбур, снижают уровень сахара в крови.**

На самом деле. Никакая пища таким свойством не обладает. Однако овощи и цельные злаки, богатые клетчаткой, повышают уровень сахара медленнее, чем другие углеводсодержащие продукты. Поэтому их рекомендуется употреблять при сахарном диабете.

✓ **Сахар надо заменить фруктозой.**

На самом деле. Забудьте это утверждение. Употребление фруктозы в больших количествах способствует развитию жировой болезни печени, инсулинорезистентности и сахарного диабета II типа.

✓ **Диабетика нельзя есть после 18.00.**

На самом деле. Это не так. При сахарном диабете запас глюкозы в печени значительно меньше и он быстро расходуется, если человек голоден. Если прекратить принимать пищу за 6 часов и более до сна, это может привести к падению уровня са-



хара ночью. Такой режим питания приводит к жировой болезни печени.

✓ **Большим «сладкой болезнью» нельзя есть белый хлеб - он повышает уровень сахара в крови сильнее, чем черный.**

На самом деле. И черный, и белый хлеб одинаково повышают уровень сахара в крови. Причем сдобный хлеб - больше, а хлеб с добавлением отрубей или цельных злаков - меньше, чем обычный. Любого хлеба в рационе должно быть немного.

✓ **На инсулин надо переходить как можно позже.**

На самом деле. Если сахар в крови постоянно высокий, нормализовать его нужно как можно раньше, в том числе лекарствами. Здоровье диабетика зависит от того, насколько своевременно и правильно подобраны препараты и их дозировка, как они взаимодействуют. Это предотвратит прогрессирование заболевания и не допустит осложнений.

✓ **Сахар в крови нормализуется сразу же после начала приема инсулина.**

На самом деле. У всех людей разная чувствительность к инсулину, поэтому и реакция на инсулин разная. Добиться нормального уровня сахара в крови можно только методом постепенного подбора дозы для каждого конкретного больного.

Для диабетика важно хорошо высыпаться. При недосыпании также повышается уровень кортизола и глюкозы в крови.

Не навреди

Избегайте стрессовых ситуаций. Когда вы нервничаете, в кровь поступает кортизол, который образует в надпочечниках. Он повышает уровень глюкозы в крови.



ОТДЫХ ДЛЯ НОГ

Итальянские ученые уверены: от здоровья ног зависит общее самочувствие человека. Именно поэтому важно не нагружать мышцы ног слишком сильно и воздействовать на биологически активные точки.

те на четвереньки - колени под ягодицами, руки под плечами. Попеременно прогибайтесь в пояснице, поднимая голову вверх, и скругляйте спину, подводя подбородок к груди. Также выполняйте перекаты с носка на пятку и обратно, делайте это медленно и следите за своими ощущениями.

Сколько надо пить?

Нехватка воды негативно влияет на весь организм и на ноги в первую очередь. Из-за обезвоживания кровь становится более густой и медленнее проходит по венам. Если к тому же вы ведете малоподвижный образ жизни, пьете много кофе, чая, алкоголя, то значительно повышается риск варикозного расширения вен. Всегда носите с собой бутылку с водой и делайте несколько глотков каждые 1-2 часа. При этом лучше пить воду в первой половине дня, чтобы избежать отеков.

Если ноги отекают в конце дня, необходимо проконсультироваться с врачом и сдать анализы. Причиной может быть вовсе не усталость, а проблемы с почками или сосудами.

и укрепляет иммунитет, что особенно важно перед сезоном простуд. Включите теплую воду и подержите под ней ноги в течение 30 секунд, далее переключите на более прохладную воду и снова ополаскивайте ноги полминуты. Меняйте температуру воды, постепенно дойдя до холодной.

Благодаря сильному напору вы можете воздействовать на биологически активные точки - такой массаж поможет настроиться на сон.

Как выбрать обувь, полезную для здоровья

Ортопеды советуют носить удобные просторные туфли из натуральных материалов. Каблук - не выше 4-6 см. Вы не должны ощущать никакого дискомфорта при ходьбе. Если у вас плоскостопие, придется подобрать специальную ортопедическую обувь или стельки.

Чтобы кожа ног дышала, отдавайте предпочтение носкам из воздухопроницаемой влагоотводящей ткани, а вот капрон - не лучший вариант.

✓ Для здоровья стоп полезно 2-3 раза в неделю ходить босиком по неровным поверхностям: земле, гальке, траве. Дома можно использовать специальный массажный коврик.

Массаж стоп для микроциркуляции

Жирный крем или масло разогрейте в руках и плавными движениями нанесите на стопу. Разомните ее, не допуская болевых ощущений, помассируйте пространство между пальцами. Отдельно можно воздействовать на биологически активные точки. Далее поднимайтесь вверх, по направлению лимфотока. Проработайте голеностоп, голень, колено.

Такой массаж не только расслабляет, но и улучшает кровоток и лимфоток, положительно воздействует на здоровье всего организма и, по некоторым данным, снижает вероятность бессонницы.

Взгляните на свои стопы. Проверьте, есть ли там мозоли, потертости, покраснения. Насколько чувствительна кожа в этой зоне? И все ли в порядке с гибкостью стоп? Если вы заметили внешние негативные проявления, стоит изменить образ жизни. Так вы не только правильно распределите нагрузку на мышцы ног, но и снизите риск многих заболеваний.

Делайте перерывы

Во время долгих поездок на автомобиле делайте остановки каждые два часа, чтобы пройтись или отдохнуть на заднем сидении, подняв ноги вверх. Не жалейте времени на это занятие! При варикозе обязательно надевайте компрессионные чулки, особенно когда предстоит дальний путь на машине.

Распорядок дня лучше выстраивать так, чтобы сочетать движение и отдых. Например, если во время работы вам приходится часто двигаться, в обеденный перерыв посидите, положив ноги на специальную скамейку или стул. Тем, у кого сидячая работа, в обед желательно прогуляться и сделать несколько упражнений. Полезно поднимать ноги как можно выше или трясти ими - это поможет разогнать кровь и снять напряжение.

Зачем укреплять спину?

Когда мышечный корсет спины ослаблен, на ноги ложится дополнительная нагрузка. Это приводит к быстрому изнашиванию коленных суставов и другим проблемам. Врачи рекомендуют укреплять спину с помощью умеренной физической нагрузки и растяжки. Например, подойдет упражнение «кошка». Встань-

Не сидите нога на ногу!

Понаблюдайте за собой: в какой позе вы чаще сидите? Самой вредной считается любимая многими поза нога на ногу. В таком положении пережимаются крупные вены - это провоцирует застой крови. Результат - артроз, варикоз, застойные явления в области малого таза. Лучше сидеть, опираясь на стопы и седалищные бугры. Спина должна быть прямой, для этого рекомендуется облокотиться на спинку стула.

✓ Если стопы словно зудят, то это может быть синдром беспокойных ног. В конце дня полежите на кровати, закинув ноги на стену, в течение 20 минут.

Контрастный душ

Эта процедура укрепляет сосуды, снимает с ног ощущение усталости

**НОРМА ШАГОВ
ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА
- 10-12 ТЫСЯЧ В СУТКИ.**

Процесс старения начинается на клеточном уровне до появления внешних признаков. В ваших силах замедлить возрастные изменения и снизить риск некоторых заболеваний.

Можно ли излечить возраст?



После 45 лет в организме женщины снижается уровень гормонов прогестерона и эстрогена, через некоторое время это приводит к менопаузе. Начинается глобальная перестройка, которая у многих проходит практически болезненно. Из-за гормонального дисбаланса меняется микрофлора влагалища, появляются сухость, дискомфорт при половом акте. Нередки проявления и на уровне нервной системы: избыточное потоотделение, приливы, головокружения, перепады настроения. Все это заметно осложняет жизнь.

Отложить менопаузу!

Совсем избежать менопаузы невозможно, но отложить и минимизировать неприятные симптомы - вполне. Вот что поможет в этом.

Умеренная физическая нагрузка. Если стимулировать синтез коллагена, то получится дольше оставаться молодыми - считают ученые. Для этого добавьте в жизнь умеренную физическую нагрузку. Подойдут скандинавская ходьба, плавание, фитнес.

Природные эстрогены. Исследователи из США пришли к выводу: рацион с преобладанием природных эстрогенов (соя, льняное семя, бурый рис, нут) и овощей способствует замедлению процессов старения. По их наблюдениям, у женщин, которые так питаются, менопауза наступает позднее.

Снизить риск гликирования. После 45 лет стоит по возможности отказаться от жирной и жареной пищи, алкоголя. Исключите сахар, так как при его переизбытке увеличивается количество свободных радикалов, происходит гликирование. Это ускоряет процессы старения и снижает энергичность. Животные жиры, особенно жирное мясо, сало, сливочное масло, необходимо ограничить.

Протокол питания ММТ. Придерживайтесь протокола питания ММТ, согласно которому рацион должен

содержать достаточное количество омега-3, растительных жиров, клетчатки. В качестве источника ненасыщенных жирных кислот рекомендуются орехи и натуральные масла.

Дополнительные источники витаминов. После консультации с врачом можно начать принимать витамины группы В, инозин, янтарную кислоту. Это позволит активизировать цикл Кребса - биохимический процесс в клетках, который помогает сохранять молодость и бодрость даже после менопаузы.

Укрепить мышцы тазового дна

Во время гормональной перестройки снижается тонус мышц тазового дна. В результате во время смеха или чихания после 45 лет может происходить небольшое выделение мочи. Кроме того, слабые мышцы приводят к неполному смыканию влагалища, а значит, облегчается процесс попадания вредных бактерий внутрь и развития воспалительных процессов.

Иногда врачи предлагают хирургическую коррекцию, но в большинстве случаев укрепить мышцы помогает специальное упражнение. Желательно начинать практиковать его заранее, а не когда проблема уже появилась.

Лягте на спину, согните ноги в коленях. Попробуйте почувствовать мышцы влагалища, которые необходимо укрепить. Введите во влагалище палец и обхватите его мышцами. Напрягите их на несколько секунд и расслабьте, повторите 10 раз. Тренировать интимные мышцы нужно 3-4 раза в неделю. Первые результаты появятся через месяц.

Отодвинуть дальнюю зоркость

Возрастную дальнюю зоркость специалисты объясняют наруше-

нием обменных процессов в организме. Хрусталик получает недостаточно питательных веществ и со временем уплотняется и деформируется.

Сократить вероятность заболевания можно, если при работе за компьютером и чтении прерываться на отдых каждые 30 минут. Также выполняйте упражнения для глаз и соблюдайте норму освещенности: чем светлее в помещении, тем ярче должна быть подсветка экрана у гаджета.

✓ После 40 лет необходимо раз в год посещать офтальмолога: он будет наблюдать за изменениями хрусталика и при необходимости назначит прием дополнительных микроэлементов.

Что защитит от пигментации?

С возрастом наша кожа становится более чувствительной к влиянию внешней среды, поэтому повышается риск пигментации. Чаще всего пигментные пятна появляются из-за гормональных изменений в период менопаузы на шее, спине, руках, лице. Если игнорировать проблему, со временем эти пятна становятся темнее и увеличиваются в размере.

Слегка осветлить проблемные зоны помогут средства с ретинолом и пилинги с фруктовыми кислотами, но перед этим следует проконсультироваться с врачом. В период активного солнца средства с кислотами использовать нельзя.

В кабинете косметолога вам также предложат мезотерапию, криотерапию, лазерную шлифовку.

Не забывайте о классических рекомендациях дерматологов: защищайте кожу от УФ-излучения (не только летом, но и зимой), откажитесь от посещения солярия.

Как лечат варикоз

✓ На начальных стадиях назначается медикаментозное лечение, а для укрепления стенок сосудов - компрессионное белье (утягивающие чулки), которое помогает уменьшить осложнения болезни.

✓ Хирургическое вмешательство выполняется, если прием аптечных средств не дает результата или пациент обратился за медицинской помощью на поздней стадии развития варикоза. Хирург удаляет расширенные участки сосудов - их функцию берут на себя глубокие вены нижних конечностей.

✓ Склеротерапия - еще один метод лечения варикоза. Хирург вводит в вены специальные вещества, которые провоцируют «склеивание» сосуда. После процедуры кровообращение в конечностях не нарушается. Перераспределение кровотока происходит за счет глубоких вен.

✓ Лазерное лечение. С помощью катетера датчик вводится в вену, а луч «запаивает» расширенный сосуд.

Морковь – находка для гипертоников. Смешайте 100 мл свежесжатого морковного сока, 50 г жидкого меда и стакан горячей кипяченой воды. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды в течение 21 дня.



ЧАЕК С РОЗМАРИНОМ ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО

По словам турецких врачей, розмарин обладает обезболивающим и противовоспалительным действием, уменьшает риск развития деменции, болезней сердца, сахарного диабета и рака.

Кроме того, чай с розмарином быстро снимает головную боль. Поэтому этот напиток рекомендуют употреблять тем, кто страдает мигренью. А еще он укрепляет память, повышает внимание. Для приготовления целебного напитка чайную ложку сушеного розмарина добавьте в чашку кипятка. Дайте настояться минут пять, после чего процедите. По желанию можно добавить лимон или мед.



Можно и нужно ли лечиться пиявками больным с диагнозом варикозное расширение вен? Этот вопрос мы задали хирургу-флебологу Сергею Мосунову.

ВАРИКОЗ И ПИЯВКИ

Что делает пиявка!

Найдя биологически активную точку на теле человека, она прокалывает кожу и как живой шприц впрыскивает слюну, а в ней свыше 140 ферментов. Они проникают в кровь и начинают работать. Например, гирудин снижает вязкость крови. Лечебное кровопускание доктора используют с давних времен для предупреждения «удара», то есть гипертонического криза. Рекомендуются пройти курс из 10-12 сеансов.

Живое лекарство подходит не всем

От них может быть больше вреда, чем пользы. Например, нельзя ставить пиявки при болезнях крови, низком давлении, кровотечениях, аллергиях, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, анемии, ослабленном иммунитете. К сожалению, не все пациенты, решившие поправить здоровье при помощи пиявок, проходят полноценную диагностику перед лечением, поэтому не могут знать о наличии прямых противопоказаний.

Пиявки и сосуды ног

В 1916 году был изобретен препарат гепарин - эффективное и безопасное средство для снижения свертываемости крови. Это сделало лечение ног пиявками неактуальным. Хотя последователи нетрадиционных методов лечения продолжают ставить пиявки на ноги пациентов, страдающих тромбозом. И пиявки действительно помогают. Однако они не избавят от сосудистого заболевания, если его причина не будет устранена.

Категорически запрещено лечение трофических язв пиявками. Более того, одним из осложнений гирудотерапии является образование трофических язв на ногах.



Но облегчить симптомы пиявки точно могут.

Пиявки и варикоз

Хотя пиявки снижают повышенную вязкость крови, эта процедура не помогает при варикозном расширении вен, более того, она опасна. Варикозная болезнь - это расширение венозных сосудов на каком-то участке. Слабые вены, стенки которых утратили эластичность, не сузятся ни на миллиметр, какими бы хорошими ни были пиявки. Гирудотерапия при варикозном расширении вен поможет на время избавиться от чувства тяжести и распиравания в ногах, так как снизится кровяное давление и на время ослабнут застойные процессы в ногах. Однако ни одна, ни десять процедур не вернут венам прежнюю форму.

Чем опасна гирудотерапия

После курса гирудотерапии на ногах часто возникают воспаления и омертвление тканей, а это провоцирует образование трофических язв, лечить которые очень сложно. К тому же следы от укусов и на здоровых конечностях сохраняются долго, а если ставить пиявки на варикозные ноги, раны на них и вовсе не заживают. Каждый флеболог хоть раз сталкивался с последствиями лечения пиявками у пациентов. Это специфические рубцы (они говорят о некрозе тканей), воспалительная реакция на коже, увеличение лимфоузлов как реакция на аллергены, содержащиеся в слюне пиявок. Поэтому флебологи призывают не ставить пиявки на варикозное расширение вен, а лечиться традиционными методами.

Сердечку помощи

Эту гимнастику для улучшения работы сердечной мышцы нужно выполнять ежедневно в течение 15-20 минут.

Ветряная мельница. Стоя, носки и пятки вместе, руки вдоль туловища. Начинайте вращательные движения руками вперед-вверх-назад, постепенно увеличивая скорость вращения до максимально возможной. Делайте таких кругов от 10 и больше. Затем повторите то же, но в обратную сторону.

Циркуляция. Стоя в прежнем исходном положении, руки подняты на уровне плеч и разведены в стороны. Правой рукой ударяйте по левому плечу, левой - по правому. Руки перекрещиваются поочередно: сначала правая над левой, затем наоборот. После каждого удара руки верните на уровень плеч, выставив вперед грудную клетку. Если нет болей в сердце, делайте упражнение 10 и более раз.

Вибрация ног. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Приподнимите правую ногу и как можно резко встряхните ее от пятки к носку, затем поменяйте ноги.

Начните упражнения с 10 толчков на каждой ноге и увеличьте со временем до 50.

Для улучшения кровообращения в голове. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед как можно ниже, руки висят свободно и расслабленно, почти касаясь пола. В этом положении качайте головой из стороны в сторону и вперед-назад. В первые дни делайте это упражнение несколько раз, затем, если нет головокружения, - 10-50 раз.

Для улучшения кровообращения в руках и пальцах. Стойте прямо, пятки и носки вместе. Поднимите руки перед собой, грудь вперед и сильно потрясите расслабленными кистями. Сделайте 15 энергичных встряхиваний обеими кистями. Затем сильно сожмите руки в кулаки 15 раз, каждый раз разжимая и раздвигая пальцы как можно шире.

З. Бартнева, инструктор по лечебной физкультуре.



Людям, страдающим частыми болями в сердце или перенесшим инфаркт миокарда, нужно быть осторожными, снизить темп и количество упражнений.

У женского счастья сладкий вкус

Австрийские ученые пришли к неожиданному выводу: у женщин, в рационе которых много углеводов, более здоровы сердце и сосуды, и они реже болеют диабетом. Но важно помнить: не все углеводы одинаково полезны. Качественная



углеводная пища - овощи, фрукты, крупы, макароны, цельнозерновой хлеб, а не печенье, торты, булочки, белый хлеб. Поднимут настроение и подарят вкус счастья и полезные белки - орехи, оливки, морепродукты...

Витамины защищают от осложнений

Эндокринологи после 11 лет наблюдений проанализировали

Цифры и факты

✓ Чтобы узнать, какой величины ваше сердце, сожмите кисть в кулак - размер сердца почти такой же.

✓ У взрослого человека нормальным считается сердцебиение 60-85 ударов в минуту, у новорожденного оно может достигать 150 ударов.

Невралгия тройничного нерва очень похожа на зубную боль. Можно жаловаться на боль в челюсти или половине лица, при этом зубы будут абсолютно здоровы. Как отличить зубную боль от невралгии?

НЕ ЗУБ БЕСПОКОИТ, А НЕРВЫ

1. Для невралгии характерны приступы сильной боли в половине лица. При этом приступы короткие - до 2 минут, а промежутки между приступами длинные - часы, дни и даже недели. Боль напоминает удар электрическим током. Между приступами человек не ощущает никакого дискомфорта. Зубная боль донимает и днем и ночью. В лучшем случае затихает на несколько часов и появляется снова.

2. При невралгии приступ начинается и заканчивается внезапно, может возникнуть от прикосновения к определенным точкам на коже лица, во время бритья, чистки зубов, движения мышц лица.

3. Невралгия может сопровождаться покраснением лица, слезотечением, повышенным слюноотделением или сухостью во рту, усилением потоотделения, повышенной или сниженной чувствительностью кожи, может быть подергивание мимических мышц.

4. Анальгетики уменьшают зубную боль, но не помогают при невралгии. Так как невралгия менее распространенная болезнь, чем зубная боль, разумнее обратиться сначала к стоматологу и ни в коем случае не заниматься самолечением.



Р. Оськина, невролог.

ЗАГАР ВО ВРЕМЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СОЛНЕЧНОЙ АЛЛЕРГИИ.

истории болезни 15 тысяч пациентов, больных диабетом. Практически у каждого второго диабетика не хватает витамина D. Анализ крови показывал меньше 25 нмоль, а надо - 50 нмоль и выше. Вывод: при диабете II типа в организме должно быть достаточно витамина D. Кстати, именно этот микроэлемент защищает от сердечно-сосудистых осложнений, в том числе от ишемической болезни сердца и инсульта.



Это хроническое воспалительное заболевание толстого кишечника, при котором на слизистой оболочке кишечника образуются язвы.

ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ: КАК С НИМ ЖАТЬ?

✓ **Тотальный колит (или пан-колит).** Это самая тяжелая форма язвенного колита, которая может перейти в рак. Тотальный колит поражает весь кишечник и вызывает тяжелые приступы кровавой диареи, спазмы, боль в животе, усталость, снижение аппетита, сильную потерю веса.

Спокойный период можно продлить

- ✓ Если отказаться от газированных напитков;
- ✓ не есть продукты с повышенным содержанием клетчатки (кожура овощей и фруктов, орехи, попкорн);
- ✓ пить больше жидкости;
- ✓ есть чаще, но маленькими порциями;
- ✓ вести дневник питания - он поможет выявить, какие еще продукты и напитки плохо влияют на кишечник.

Симптомы этого недуга

Пик заболеваемости язвенным колитом приходится на 20-30 лет. Он может заявлять о себе болями и спазмами в кишечнике, поносами, часто с кровью и гноем, кровотечениями (небольшое количество крови выделяется со стулом). А еще чувством постоянной усталости, повышенной температурой, анемией, необходимостью сходиться ночью в туалет по-большому.

Язвенный колит может проявляться и не совсем типично - язвами и высыпаниями на коже, болями в суставах, покраснением и воспалением глаз, проблемами с печенью, остеопорозом. К сожалению, пока не существует обследований которые помогли бы диагностировать язвенный колит до появления первых симптомов.

Колит бывает разным

Это зависит от того, где именно поражен кишечник.

✓ **Язвенный проктит.** Воспалается область кишечника, расположенная ближе к анусу. Его симптомы: боль и кровотечения в этой области, частые позывы к опорожнению кишечника.

✓ **Левосторонний колит.** Воспаление распространяется от прямой кишки вверх, через сигмовидную и нисходящую ободочную кишку - она расположена слева. Отсюда и название болезни. О левостороннем колите говорят кровавая диарея, спазмы и боль в левой части живота, а также частые позывы к дефекации.

Что может быть причиной болезни

✓ Есть мнение, что язвенный колит - аутоиммунное заболевание. Что это значит? В норме иммунная система организма атакует инфекции. Эту работу выполняют специальные клетки - лейкоциты. Когда они борются с инфекцией, возникает воспаление - отек и покраснение тканей. У больных язвенным колитом, полагают ученые, иммунная система принимает живущие в кишечнике «хорошие» бактерии за «плохие» и начинает их атаковать. Это и провоцирует воспалительный процесс.

✓ Некоторые исследователи связывают заболевание язвенным колитом с приемом лекарственных препаратов. Однако и они не могут выявить достоверных закономерностей. Замечено, что язвенный колит то обостряется, то успокаивается и практически никак не проявляется.

Актуально

☼ **При повышенной кислотности желудочного сока у любителей арбузов может быть изжога. Особенно при эрозивном гастрите.**

☼ **Не ешьте арбуз на голодный желудок. Это вызывает боли и вздутие кишечника. Лучше эту ягоду употреблять на десерт.**

☼ **Тяжесть в желудке, отрыжка, изжога, боли, сухость и горечь во рту? Откажитесь от арбуза хотя бы на время.**

Идем на обследования

Язвенный колит можно перепутать с болезнью Крона - хроническим воспалительным заболеванием, поражающим любой отдел желудочно-кишечного тракта (от полости рта до кишечника).

Для постановки диагноза необходимо анализ крови. Низкий уровень эритроцитов укажет на анемию от потери крови, высокий уровень лейкоцитов - на воспаление. Но ни один анализ крови не может однозначно подтвердить или опровергнуть подозрения на язвенный колит.

При подозрении на колит придется делать анализ кала, гастроскопию - исследование пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки при помощи тонкой трубки с миниатюрной камерой и колоноскопию - обследование кишечника.

Еще два важных обследования - биопсия (врач берет кусочки слизистой оболочки кишечника, которые исследуются под микроскопом) и ирригоскопия (кишечник исследуется при помощи рентгена после введения контрастного препарата, обычно бариевой взвеси). И еще УЗИ органов брюшной полости.

В. Окунева, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Запоры от депрессии

Диагноз синдром раздраженного кишечника часто ставят ранимым и мнительным людям, склонным к депрессии.

Проявляется заболевание по-разному. Кого-то мучают спазмы в животе, у кого-то поносы или запоры. Но и у тех и у других этот недуг сопровождается чрезмерным газообразованием и вздутием живота, внезапными позывами в туалет. Причем неприятности с кишечником, как правило, возникают после сильного эмоционального напряжения. И еще многие пациенты с синдромом раздраженного кишечника быстро утомляются, грустят безо всякой причины. Worse всего, что люди с синдромом раздраженного кишечника склонны погружаться в болезнь и придавать своим ощущениям большое значение. Осознание нездоровья еще больше угнетает психику. Получа-

ется замкнутый круг: депрессия усугубляет проблемы с кишечником, а они, в свою очередь, действуют на психику.

Замечено, что проблемы с кишечником чаще испытывают женщины. Им такой диагноз ставят в 3-4 раза чаще, чем мужчинам. Примечательно, что и депрессией они страдают вдвое чаще мужчин.

Избавиться от синдрома раздраженного кишечника, который протекает на фоне депрессии, не просто. Как правило, к лечению подключается психотерапевт. Плюс щадящая диета с ограничением грубой и острой пищи, лечебная физкультура. Для улучшения работы кишечника гастроэнтеролог прописывает свои препараты.

Боль, тяжесть, жар в животе, тошнота, нет аппетита... Это симптомы использует депрессия, чтобы запутать врачей.

Ногу от гангрены спасла мазь по рецепту старенькой знахарки

Мую маму, диабетика с 15-летним стажем, от гангрены вылечила бабушка из соседнего села (к сожалению, этой женщины уже нет в живых). К тому времени маму выписали из больницы умирать. Сердце могло не выдержать операции, а гангрена была в последней стадии. Тогда я приготовила мазь, состав которой сообщила та знахарка. Рецепт такой: смешала по 50 г канифоли, воска, меда, несоленого смальца (растопленного сала), хозяйственного мыла, подсолнечного масла (все твердые компоненты предварительно измельчила). Прокипятила, когда масса немного остыла, добавила по 50 г измельченного лука, чеснока и алоэ. Стала прикла-



дывать мазь к маминой больной ноге. Боль не утихла еще в течение месяца, а потом началось кровотечение - стала вытекать черная кровь, и боль прекратилась. Кровотечение повторялось несколько раз, потом рана стала затягиваться, и, со временем, вырос молодой ноготь, даже следов не осталось от той ужасной черной гнили. Сейчас эта целебная мазь постоянно у мамы под рукой.

P.S. Перед тем как приложить мазь, ее надо разогреть на водяной бане.

В. Базина.

Старайтесь не жалеть - жалость сильно расслабляет больных

Главное - не дайте потерять веру в себя! Моя свекровь после первого инсульта (тогда ей было 66 лет) 2 недели пролежала в больнице, а дома потихоньку начала приходить

Сенсация

Британские нейробиологи создали искусственный мозг из стволовых клеток человеческой кожи. Конечно, использовать такой мозг для искусственного разума или человекоподобных роботов невозможно. Он не способен формировать ощущения и чувства. Но вполне может использоваться в качестве площадки для проведения различных исследований.

Боль обжигает грудь, а температура зашкаливает за 39°C... Что это может быть и что делать?

БОЛЬ В ГРУДИ

Симптом: боль в груди. Перетерпите, если боль отпускает уже через несколько секунд. Если грудь отвечает болью на прикосновение, возможно, вы потянули мышцы. Вызывайте врача, если боль не проходит несколько минут. Если она сопровождается потоотделением, одышкой, это может быть сердечный приступ.

Симптом: сильное головокружение. Если ничего не ели и не пили в течение нескольких часов, вероятно, вы всего-навсего голодны. Вызывайте врача, если головокружение повторится или приведет к обмороку. И то и другое может быть при-



знаками анемии, инфекции, проблем с сердцем.

Симптом: температура. Перетерпите, если температура не поднимается выше 39°C и держится не больше пары дней. Вызывайте врача, если жар сопровождается головной болью, сыпью, если туманится сознание. Это может быть серьезное заболевание, например менингит.

в себя. Левую ногу, конечно, тянула, жаловалась, мол, то печет, то колет. В 74 года у нее случился второй инсульт. После 10 дней больницы свекровь домой привезли кулем. Есть не могла, но через 2 недели я ее посадила, дала в руку ложку, и она начала есть. Старайтесь не жалеть - жалость сильно расслабляет таких больных. Делаем по утрам массаж, соблюдаем диету (хотя свекрови это не нравится, все жалуется, что голодом ее морю). Через месяц она встала, а еще через месяц начала выходить на улицу. А потом решила, что она уже баба-метеор, и умотала в другой район города. Слава богу, встретила там свою подругу, и она привела ее домой. Я где-то прочитала, что инсульт вызывает сильная ревность и жгучая ненависть. Тот, кто не пересматривает свое отношение к людям, к жизни, к ситуациям, восстанавливается очень медленно. Главное, нужна мотивация.

Марина.

Для тех, у кого диабет

Запеканка творожная с грушами

600 г творога низкой жирности, 2 ст. ложки рисовой муки, 600 г груш для теста и 2 штуки для украшения, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны (15%), ваниль (ни в коем случае не ванильный сахар), масло для смазывания формы.

Разотрите творог, добавьте ваниль, муку, яйца, все перемешайте. Груши очистите от кожицы и семян, половину натрите на крупной терке. Оставшиеся нарежьте кубиками. Соедините творожную массу с натертыми грушами, добавьте груши кубиками, все перемешайте. Тесто оставьте на 20 минут. Смажьте форму для выпекания растительным маслом, выложите в нее творожно-грушевую массу, сверху смажьте сметаной, украсьте ломтиками груш. Поставьте в заранее разогретую до 180 градусов духовку примерно на 45 минут. Когда края зарумянятся, проверьте готовность с помощью деревянной шпажки.

После тренировки

Многие считают, что после интенсивной физической нагрузки наступает короткий период так называемого углеводного окна, и в это время человек будто бы может есть любые продукты без вреда для здоровья и фигуры. Так ли это?

Наш организм в основном тратит энергию за счет гликогена - углевода, который содержится в мышцах. Во время тренировки организм расходует энергию в мышцах, поэтому ее нужно восполнять. Так что прием углеводных продуктов в течение часа после тренировки оправдан. Если голодать после занятий спортом, синтез гликогена замедлится, и мышцы не будут восстанавливаться в полной мере.

Но это не означает, что можно есть как не в себя и при этом не поправляться. Есть надо, но в умеренных количествах и не сладкое и жирное. Не так, что потренировались, а потом съели торт или бургер. Это должны быть правильные продукты и определенная порция: стакан молока, банан или другой сладкий фрукт. Аппетит после тренировки всегда больше, чем нужно для восполнения энергии.

Иногда после тренировки можно съесть что-то сладкое, но не стоит этим злоупотреблять. В день простых углеводов в виде конфет, пирожных, мороженого должно быть не больше 50 граммов. Для мужчин это 9 чайн. ложек сахара, для женщин - 6. Допустимо раз в месяц после тренировки съесть шоколадку, но не каждый день по полшоколадки.

Наверное, уже никто и не вспомнит, откуда пошел миф о большом содержании витамина С в лимонах. На самом деле в цитрусах аскорбинки не так уж много, всего 40 мг на 100 г. Зато есть растения, в которых витамина С гораздо больше.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ВИТАМИНА С И ГДЕ ЕГО ИСКАТЬ

Зачем нам нужна аскорбинка

Аскорбиновая кислота - мощный антиоксидант, поэтому предохраняет организм от бактерий и вирусов, оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее и противоаллергическое действие, укрепляет иммунитет.

Витамин С влияет на синтез гормонов, в том числе анти-стрессовых, регулирует процессы кроветворения и нормализует проницаемость капилляров. Аскорбинка участвует в производстве коллагена, необходимого для роста клеток тканей, костей и хрящей. А также улучшает способность организма усваивать кальций, выводит токсины, регулирует обмен веществ. Витамин С обладает еще и антираковыми свойствами, снижает интоксикацию организма у алкоголиков и наркоманов и даже замедляет старение.

Самые полезные

Шиповник. В сухом витамина С - 1200 мг/100 г, в свежем - 650 мг/100 г. Это чемпион по содержанию аскорбинки.

Красный перец. В нем витамина С 250 мг/100 г. Помимо аскорбинки, перец содержит красно-желтый пигмент (каротин) и красный пигмент (ликопин) - мощнейшие антиокси-

данты, снижающие риск возникновения рака.

Яблоки. Содержание витамина С в них 165 мг/100 г. Их по праву можно поставить на первое место. Ведь никто из нас не съедает того же красного перца или облепихи со смородиной больше, чем яблок! И яблоки мы едим круглый год.

Зелень петрушки.

В ней аскорбинки 150 мг/100 г. Петрушка богата витаминами С, группы В, РР, К, провитамином А, содержит фолиевую кислоту, сложные эфирные масла, много минеральных солей калия, натрия, кальция.

А также магний, железо, фосфор. У петрушки используют и корень, и листья, и семена.

Зеленый перец. Содержит 150 мг/100 г витамина С, антиоксиданты ликопин и каротин, приличную порцию клетчатки, нормализующей работу кишечника. А также фитостерины - растительные аналоги холестерина, участвующие в жировом обмене и снижающие уровень плохого холестерина.

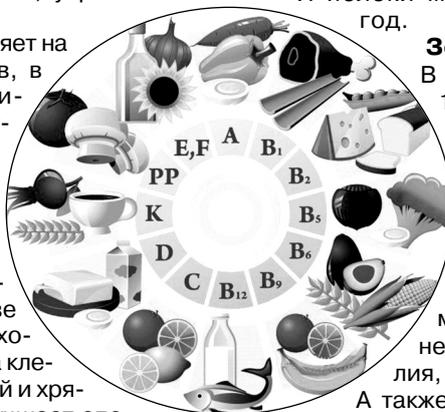
Ягоды. Больше всего витамина С содержится в черной смородине - 200 мг/100 г. С лекарственной целью используют ягоды и листья. Такое же количество аскорбинки, как в смородине, содержится и в облепихе. Богаты витамином С также клубника, земляника.

Накопить не получится

✓ Витамин С относится к водорастворимым, поэтому в организме не накапливается, и его запасы нужно постоянно пополнять.

✓ Аскорбинка не любит высокие температуры, свет и кислород. По этой причине при всех видах готовки большая его часть разрушается, что нужно учитывать. Лучше чаще есть свежие продукты.

✓ Суточная потребность в витамине С для взрослого человека в среднем составляет 70 мг. Такое количество аскорбиновой кислоты содержится примерно в 2 ст. ложках черной смородины.



✓ Это так называемая диета DASH. В рационе преобладают фрукты, овощи (без ограничений), орехи, цельнозерновые продукты, бобы, нежирные молочные продукты, рыба и мясо птицы. С ограничениями разрешены красное мясо, сладости и сладкие напитки.

✓ Диета, по сути, - это пирамида полезных для здоровья продуктов с крупами, фруктами и овощами в основе рациона и жирами, сладостями и мясом - в вершине. То есть большая часть рациона - это качественные медленные углеводы и много клетчатки (50-60% дневной энергии приходит из круп и овощей). На белок должно приходиться до 20-30% суточного потребления, причем он должен быть максимально легкоусвояемым - рыба, молочные продукты, птица, постное мясо.

Снижаем давление

Диета подходит и тем, кто живет с высоким давлением, и тем, у кого есть предрасположенность к гипертонии.

✓ Жиры желательно выбирать ненасыщенные. Основным источником должны стать растительные масла без нагревания. Животные жиры предпочтительнее получать из цельномолочных продуктов (молоко, кисломолочные напитки, творог) и рыбы. Жир с мяса лучше удалять перед готовкой. Сало разрешено в небольших количествах. Что касается молочной продукции, не стоит покупать продукты с частичной заменой молочного жира, так как он полностью усваивается ор-

ганизмом. А вот растительный заменитель из молочного продукта на 60% оседает в сосудах.

✓ Что касается алкоголя, от него нужно полностью отказаться. Хотя в минимальных количествах спиртное на короткое время может снизить давление, но вреда даже от умеренной порции будет больше, чем пользы. У тех, кто регулярно употребляет алкоголь, давление повышается чаще. Если уж решили выпить что-то спиртное, выбирайте слабоалкогольные напитки. Вино можно



разбавлять газированной водой (1:3).

✓ Кофе лучше заменить цикорием. Если вы все-таки не можете прожить без кофе и других кофеинсодержащих напитков, проконсультируйтесь с врачом. Конечно же, нужно до минимума сократить потребление соли.

Е. Василенко,
врач-диетолог.

Диета от давления также избавляет от лишнего веса, снижает риск развития диабета и риск рака - колоректального и молочной железы.

Крахмал тоже целитель

✿ От диареи 1 чайн. ложку крахмала размешайте в 1 стакане теплой кипяченой воды. Выпейте взвесью мелкими глотками. Принимайте каждые 1-2 часа.

✿ При гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язве желудка сварите крахмальный клейстер из расчета 1 ст. ложка крахмала на 1 стакан воды. Принимайте по 1/4 стакана подогретого крахмального клейстера 3 раза в день между приемами пищи.

✿ У вас гипертония? Размешайте 1 ст. ложку крахмала в 1/2 стакана кипяченой воды и медленно выпейте. Во время лечения измеряйте давление. Курс - 2 недели, затем сделайте недельный перерыв и повторите.

✿ Шелушится кожа? Размешайте 0,5 кг картофельного крахмала в 3 л холодной воды и вылейте в наполненную

водой ванну. Принимайте теплые ванны через день по 15 минут за час до сна.

✿ При опрелостях, пролежнях, потливости ног припудривайте проблемные участки картофельным крахмалом несколько раз в день.

✿ Трещины на пятках залечит такое средство: 1-2 ст. ложки крахмала разведите в 4 л теплой воды и вылейте в тазик. Делайте ванночки через день по 12-15 минут.

✿ Для огрубевшей кожи рук 2 чайн. ложки крахмала разведите 1 стаканом воды, доведите до кипения, охладите. Делайте ванночки для рук по 12-15 минут в день. После этого протрите руки и нанесите питательный крем. Курс - 7-8 ванночек.

В. Поляков,
народный целитель.

Леденцы от кашля готовлю из семян аниса и меда

Есть у меня хороший рецепт леденцов от кашля. Помогают они и взрослым, и детям. Приготовить их может каждый у себя на кухне. Делаю их так: засыпаю в термос 2 ст. ложки семян аниса, заливаю 1/2 стакана ки-

пятка, настаиваю 1 час. Процеживаю и добавляю 200 г меда. Варю смесь на маленьком огне около часа, постоянно помешивая. Готовность проверяю так: капаю смесь на тарелку - капля не должна растекаться по ней. Сни-

маю с огня, добавляю 1 чайн. ложку лимонного сока. Немного остужаю и разливаю по смазанному растительным маслом формочкам из-под шоколадных конфет. Оставляю сначала при комнатной температуре, чтобы затвердели, затем убираю в холодильник. Желаю всем здоровья!

Е. Городишенина.

Благодаря прополису я забыла о пиелонефрите

Сначала прополис нужно положить в морозилку на 2 часа. Потом измельчить на мелкой терке и подержать на паровой бане 30 минут. Помешивая, влить спирт (на 20 г прополиса - 100 мл спирта 90%) и на несколько дней поставить настойку в темное место, периодически встряхивая. Пила я ее 2-3 раза в день по 15 капель, добавляя в половину стакана горячего молока. И уже через неделю мое состояние улучшилось. Настойку я принимала месяц и с тех пор забыла о пиелонефрите.

Лидия Андреевна.

Снять отеки ног помогает чеснок

Три крупных очищенных зубчика чеснока измельчаю в кашицу, заливаю стаканом кипятка. Ставлю на маленький огонь минут на пять. Снимаю с огня, охлаждаю. Полученным отваром растираю больные отечные ноги. Процедуру делаю утром и вечером. Постепенно неприятные ощущения беспокоят все меньше. А через 3-4 недели ноги перестают отекать и болеть.

Раиса
Магомедовна.





ЧИСТИМ ОРГАНИЗМ ЗА ОДИН ДЕНЬ!

Сбои в работе иммунитета, высыпания на коже и проблемы с кишечником могут указывать на детоксикацию. Как почистить организм и при этом не навредить себе?

Шлаки и токсины выводятся с помощью кишечника, почек, печени и кожи. В этом процессе важную роль играют сердечно-сосудистая и лимфатическая системы. Однако малоподвижный образ жизни и недостаточное потребление воды приводят к застою лимфы и крови. В результате замедляется доставка продуктов обмена к местам их утилизации - например, к печени.

Как понять, что мне нужен детокс?

В первую очередь обратите внимание на работу желудочно-кишечного тракта. Если наблюдаются запоры, повышенное газообразование, имеются воспалительные заболевания органов пищеварения, то частично нарушается вывод токсинов через кишечник.

Как часто вы ощущаете сонливость, усталость? Ежедневный недостаток энергии, несмотря на выпитый утром эспрессо, может указывать на то, что организм нуждается в чистке. И, вероятно, вам нужно пересмотреть свой режим дня.

Прыщи, угри и черные точки - нередко результат неправильного питания и замедления вывода шлаков и токсинов. Стоит обратиться к дерматологу и гинекологу, чтобы исключить гормональные причины проблем с кожей. Но параллельно важно скорректировать рацион.

Еще один тревожный звонок - ослабление иммунитета.

Клетчатка и ферментированные продукты

Начать детоксикацию лучше с кишечника, особенно если вас беспокоит СРК (синдром раздраженного кишечника). Включите в рацион коричневый рис, перловку, овес, семена льна и отруби пшеницы - источники клетчатки. Льняное семя удобно перемалывать в кофемолке и добавлять в смузи.

✓ В чашу блендера положите 1 ст. л. перемолотого льняного семени, 1 разрезанный и вымоченный в горячей воде чернослив (выньте косточку), 1/2 банана и 150 мл минеральной воды без газа. Включите блендер. Перелейте смузи в бокал.

Обязательно добавьте в меню свежую зелень. Согласно исследованиям американских ученых, брюссельская капуста, шпинат и люцерна содержат вещества, которые улучшают работу кишечника и способствуют выводу токсинов.

Ферментированные продукты богаты пробиотиками, необходимыми для нормального функционирования толстой кишки. Ешьте натуральные йогурты и пейте кефир.

Свежевыжатые соки очистят печень

Чтобы почистить печень, важно придерживаться щадящего режима питания. Пакетированные соки, га-

зировку, кофе замените натуральными свежевыжатыми соками.

Например, употребление морковного сока - это профилактика жировой болезни печени. Апельсиновый сок защищает орган от цирроза, а сок сельдерея с добавлением морской соли способствует детоксикации.

✓ В 100 мл теплой кипяченой воды растворите 2 г морской соли, перемешайте. Добавьте 50 мл сока сельдерея, щепотку молотой корицы и 1 ч. л. лимонного сока. Принимайте за 2 часа до еды.

Во время разгрузочного дня на свежевыжатых соках не забывайте пить воду - не менее 1,5 л.

Травяные настои для работы почек

Почки являются «фильтром» организма: выводят вредные вещества и сохраняют полезные в крови. Большое влияние на их работу оказывают продукты, которые вы едите. В меню стоит добавить овощи и фрукты, обладающие мочегонным действием. Например, помидоры, баклажаны, клубнику, клюкву, груши, арбуз.

Также для вывода шлаков, токсинов и улучшения работы почек желательно принимать травяные отвары и настои.

✓ Соедините по 1 ч. л. листьев мяты, сухой душицы, Melissa, мать-и-мачехи, толокнянки, цветков ромашки. Залейте 1 л воды, доведите до кипения, снимите с огня и дайте настояться в течение 20 минут. Процедите и принимайте по 2 ст. л. три раза в день.

Чтобы закрепить результат чистки, откажитесь от продуктов, загрязняющих организм. К ним относятся фастфуд, жирная, жареная пища, продукты с повышенным содержанием сахара.

Чай из подорожника выведет шлаки

Такой чай можно пить каждый день в течение недели. Это поможет вывести токсины и улучшить общее самочувствие. Кстати, если выпить чашечку чая из подорожника перед сном, то вам не грозит бессонница.

20 г сухих листьев подорожника соедините с 10 г листьев эстрагона.

Добавьте 1 ч. л. черного чая. Залейте смесь 0,5 л кипятка и поставьте на слабый огонь на 3 минуты. Снимите чай с огня, накройте емкость полотенцем и дайте настояться 10 минут. По желанию добавьте мед, высушенные плоды шиповника, свежую мяту.

"Око" субмарины									Тара для пасты						
Майкл Джордан	☺ ☺ ☺ Разгневанный муж врывается в дом: - Так! Я все знаю! Жена Реагирует мгновенно: - Тогда скажи, сколько притоков у Дуная?				Японская вишня	1		Загадочный мушкетёр	Малец в живом уголке	При Сталине сидел, при Хрущеве послал в космос Гагарина					
															Умысел или замысел
								Оголённость	Надутый бугор		"Поднаволочник"				Фильм Акиры Куросавы
	Капуста кочерыгой		Ваятель из глины	Дверная задвижка	Газ синего цвета						Источник боли в зубе				
															Марсельский коп
					Палочка Морзе		Родственник лемура	Рыбка из аквариума							
	Самоцвет от безумия		Верховод в станице								Мыльные пузыри				
	Декламатор сопромата		Антипод слабости					Знак зодиака							Писк малявки
							Ряд брёвен блиндажа	Первый казак-сибиряк			Сарай для снопов				
	Тягач для перевозки тяжелых и громоздких грузов									Армянская флейта	Благородный газ				
				Трудовой раж	Совершенство			Область по-албански					Автор оперы "Самсон"		Тунеядка (презр.)
								В него поёт певец		Трава в рассоле					
Штепсельная вилка		"Офис" бургомистра		Ткань родом из Сирии									Африканская река		
Яхта на коньках		"Клиент" инквизиции								Ссора по пустякам			Английский утопист		
				Заряд на обочине		Поросль на покосе		Пряность в водке							
Прикол для "Авроры"		Блок западных стран	Растительный мир							Белорусский танец	 <p>1</p> <p>Восточная чашка</p>				
						Невод с уловом									
	Страус-янки		Хрустальный бутылёк												
						"Пластлин" для сот									
	"Деталь" дерева		Лагерь хлеборобов						Крейсер-музей						

Лицо с обложки



Новый сезон сериала «Корона» рассказывает историю знакомства принца Чарльза и леди Дианы Спенсер и крушения их брака.

Для номинантки на «Оскара» и «Золотой глобус» Хелены Бонем Картер этот сезон «Короны» станет последним. Она играет младшую сестру королевы Елизаветы II, сменив в этой роли Ванессу Кирби. В следующем сезоне она передаст эстафету оscarовской номинантке Лесли Мэнвилл.

— У вас двое старших братьев. Вы ощущали себя королевой, будучи младшим ребенком в семье и единственной девочкой?

— Мне ни разу об этом не говорили. Думаю, королевой в нашей семье была мама. Даже не знаю, какую роль мне отводили. Возможно, придворного шута. Думаю, мне было бы проще играть эту роль, если бы у меня была сестра. Мне кажется, быть младшей сестрой девочки всегда сложнее, чем мальчика. Соперничество сестер, которое мы видим в «Короне», оно тоже об этом, и это не всегда касается претензий на трон. Но, пожалуй, я всегда чувствовала некоторое преимущество, по-

скольку была самой младшей в семье и к тому же единственной девочкой. Даже двойное преимущество, благодаря которому я чувствовала себя вполне комфортно.

— Одним из очаровательных и одновременно интригующих качеств вашей героини принцессы Маргарет стала ее прямота и беспристрастность, независимо от того, касается это ее семьи или официальных обязанностей. А приходилось ли вам когда-то подвергаться цензуре из-за вашей прямоты?

— Ох, со мной это всегда происходит, я однозначно очень прямой человек! Повезло мне, что я не родилась в королевской семье. Я не смогла бы дышать от недостатка спонтанности и от того, насколько их жизнь подчинена правилам. Но Маргарет пытается быть собой, даже если это граничит с упрямством. Мне кажется, это было очень не по-королевски, и ее часто обвиняли в грубости, но она просто

говорила все, что было у нее на уме. Но вдруг она превращалась в совершенно протокольную особу. И вот эту ее переменчивость было очень интересно играть, но находиться рядом с таким человеком невыносимо. Я сама очень открытый человек, но иногда я читаю свои интервью и понимаю, что я была не очень деликатна и, возможно, перешла черту. Но, с другой стороны, я считаю, что жизнь слишком интересна, чтобы тратить ее на прикрытие.

— Это у вас семейная черта?

— Да. Мне кажется, в нашей семье эта страсть к непослушанию передается по наследству, она у нас в ДНК. У моей бабушки, у мамы, и, мне кажется, это передалось моей дочери. У нас есть такая отличительная черта — никогда не терять чувства юмора. Говоря о Маргарет, все считают, что у нее была трагическая судьба, но мне кажется, что у нее был талант получать удовольствие от жизни. Принцесса умела не поддаваться желанию пожалеть себя, когда ей было больно, и обладала отличным чувством юмора. Говорят, что лучший способ сократить дистанцию между людьми, это шутка, поскольку смех помогает людям забыть об одиночестве.

— Лесли Мэнвилл сменил вас в роли Маргарет в следующем сезоне «Короны»...

— Это одновременно и приятно, и очень грустно. Помню, когда пришло время мне сменить в этой роли Ванессу Кирби, ей очень этого не хотелось. Она только что завоевала премию BAFTA за эту роль. Мне кажется, мы все нервничали, поскольку этот сериал взял такую высокую планку и стал невероятно успешным. Но мы еще не говорили об этом с Лесли. Я думаю, она взяла небольшую паузу перед стартом съемок, возможно, ей и не нужны мои советы. (Смеется). На самом деле очень интересно поговорить с актером, который играет ту же роль. Я бы с удовольствием поделилась с Лесли своим видением Маргарет, но каждый актер играет свою роль по-своему.

— Грустно расставаться с любимым персонажем?

— Да, мне грустно прощаться с этой ролью. Это был невероятный актерский опыт на многих уровнях. К тому же роль Маргарет — практически лицензия на хулиганство и непослушание, и это было очень забавно. Она любила Джорджа, она любила Чарльза. Она любила ту же музыку, что и я. Единственное, по чему я не буду скучать, так это по тому, как курила моя героиня. Это настоящая боль! Я должна была все время вдыхать этот дым, потом выдыхать. Постоянно! В принципе, я

ощущаю себя как некое временное жилье для персонажа, ты словно принимаешь гостя. Но в данном случае эта гостья задержалась на целых два года.

— **Вы как-то особенно готовились к роли Маргарет?**

— Моя работа – сыграть то, что написано в сценарии. Но я много читала о Маргарет и старалась через людей, которые были с ней знакомы и любили ее, понять и почувствовать ее. У меня было ощущение, что я словно бегаю с банкой за бабочкой, пытаюсь поймать хоть какую-то эмоцию. Но сценарий был настолько блестящим, что я могла смело положиться на него.

— **Удалось принять участие в работе над костюмами?**

— Не очень. (Улыбается.) Дело в том, что у членов королевской семьи слишком много правил, к тому же Эми Робертс — прекрасный художник по костюмам. Так что чаще всего на мои комментарии она не обращала внимания. Меня немного расстраивало то, что Маргарет не могла проявить себя на публике с помощью нарядов. Но дома она носила широкие платья в восточном стиле ярких цветов, в которых могла расслабиться и быть собой. В остальном ее гардероб состоял из одежды для работы. К тому же ху-

дожникам по костюмам приходилось создавать образы с оглядкой на моду того периода, о котором мы снимали. «Корона» в прямом смысле этого слова историческая драма, так что мы расписывали все образы соответственно даже цветовой палитре того времени. Я постоянно спорила, например, мне казалось, что плиссированная юбка делает меня необъятной! Но вряд ли что-то расскажет вам лучше о 1980-х, чем плиссировка. (Смеется.)

— **Как вам кажется, принц Гарри отказался от своего титула и переехал в Америку в поисках свободы?**

— Ох, я бы не хотела комментировать это, потому что, если я скажу, что искренне думаю об этом, мои слова непременно будут неверно истолкованы. Это его личный выбор, и я очень надеюсь, что Гарри счастлив. К сожалению, независимо от его личного выбора, он всегда останется членом королевской семьи. Он всегда будет принцем Гарри. Вряд ли ему удастся сбежать, но удачи им, раз уж они решили своими руками строить свою жизнь. Но это невероятно сложно! И хотя они стараются максимально избегать публичности, они словно умоляют, чтобы за ними наблюдали до конца их дней, и это сбивает с толку больше всего.

9 ФАКТОВ О ХЕЛЕНЕ БОНЕМ КАРТЕР

1. Хелена Бонем Картер – не только успешная актриса, но и поэтесса: в 11 лет она выиграла стихотворный конкурс с поэмой «Виноградная лоза». Полученные деньги будущая звезда потратила на продвижение своей актерской карьеры: она заказала первое портфолио у профессионального фотографа.

2. Хелена Бонем Картер получила широкую популярность благодаря фильму 1985 года «Комната с видом» режиссера Джеймса Айвори. Картина рассказывает о юной Люси, путешествующей с тетей по Италии. В пути с ней происходит нечто такое, что меняет весь расписанный ход ее жизни.

3. У Хелены Бонем Картер нет ни одного «Оскара» или «Золотого глобуса», зато она дважды была номинирована на первую премию и семь раз на другую.

4. Актриса страдает близорукостью и старается всегда появляться на публике в контактных линзах или очках: «Из-за плохого зрения я часто не замечаю всяких известных личностей, которые хотя бы со мной познакомиться. Правда, все вокруг уверены, что я их сознательно игнорирую».

5. Своего второго ребенка, дочку Нелл Бертон, Хелена Бонем Картер родила в 41 год – в 2007-м. Первый ребенок, сын Билли Реймонд Бертон, крестным которого является Джонни Депп, родился в 2003 году.

6. Муж актрисы Тим Бертон после рождения дочери подарил актрисе четыре пары ботинок на грубой подошве со словами: «Уж я-то знаю, чем ее порадовать».

7. Хелена Бонем Картер запустила собственный бренд под названием Pantaloonies. Часть средств, полученных от продажи товаров, она отчисляет в фонд помощи детям Unicef.

8. Актриса называет себя «антихристом от моды». Она очень часто попадает в рейтинги звезд с дурным вкусом из-за своей манеры одеваться в стиле фильма «Суинни Тодд, демон-парикмахер с Флит-стрит».

9. Она снялась в семи фильмах своего мужа – режиссера Тима Бертона: «Планета обезьян», «Крупная рыба», «Чарли и шоколадная фабрика», «Суинни Тодд, демон-парикмахер с Флит-стрит», «Алиса в стране чудес», «Мрачные тени» – и озвучила роль в мультфильме «Труп невесты».



В фильме «Большие надежды»



В фильме «8 подруг Оушена»



В фильме «Энола Холмс»



В фильме «Корона»



РАЗБИТОЕ СЕРДЦЕ Можно склеить?

После разрыва с партнером жизнь кардинально меняется. Захлестывают эмоции, от которых невозможно убежать. Разбитое сердце болит. Этот период придется просто пережить. Что поможет справиться с обидой и разочарованием?

Первая типичная реакция на расставание - попытаться заглушить боль и поскорее забыть о случившемся. Но это неверный подход. С головой погружаясь в работу, досуг с друзьями или онлайн-общение с противоположным полом, мы не оставляем себе возможности прожить разрушительные эмоции и отпустить их. Это негативно отражается на психике. Как бы сейчас вам ни было тяжело, дайте себе время погоревать - призывают нас психологи. Вот что они еще советуют.

СОЖГИТЕ ВСЕ МОСТЫ

«Давай останемся друзьями?» - эту фразу при расставании обычно произносят из вежливости. «Конечно, будем на связи», - отвечает бывший партнер, и двое понимают: они больше никогда не встретятся. Да и зачем? Это будет неловко, странно и, скорее всего, неприятно.

Но некоторые действительно считают, что такое общение - отличная идея. И все же лучше не соглашаться на встречи с человеком, который разбил вам сердце. Не звонить ему по привычке. Не писать сообщения в духе «Я скучаю». Иначе вы надолго застрянете в этой яме. Вместо того чтобы искать общения с бывшим партнером, заблокируйте его профиль в социальных сетях и не пытайтесь ненавязчиво разузнать у знакомых, как у него дела.

ДАЙТЕ ВЫХОД ЭМОЦИЯМ

Не спорим, улыбаться близким и

говорить: «Все в порядке», когда на душе скребут кошки, - это мужественно. Но зачем делать вид, что у вас нет проблем, если на самом деле это не так? Уж лучше выпустить эмоции - обиду, гнев, печаль - и навсегда освободиться от них. Например, можно начать вести дневник. Каждый день записывайте туда то, что чувствуете. Не анализируйте, просто констатируйте. Выплескивайте все на бумагу, чтобы очистить мысли и вернуть себе спокойствие.

Поможет откровенная беседа с родственником или другом. Предупредите его, что не нуждаетесь в советах, но вам очень нужна поддержка. Честно расскажите близкому человеку о том, что вы сейчас переживаете. Проговорите болезненную ситуацию вслух, и вы почувствуете облегчение. Если не хотите делиться подробностями личной жизни даже с членами семьи, запишитесь на терапию.

ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ

Возможно, у вас появится желание взять паузу, отгородиться от повседневных дел, чтобы погоревать и окончательно «переболеть» этими отношениями.

В период восстановления не забывайте заботиться о себе. Даже если вы не хотите ничего делать, кроме как лежать в постели и плакать, помните о ресурсах, которые нужно восполнять. Это необходимо для психического здоровья.

Можно заварить ромашковый чай, взять интересную книжку и читать прямо в кровати. Другой вари-

ант - сделать над собой усилие и выйти на пробежку: мощный заряд эндорфинов поднимет настроение, а само занятие спортом поможет отвлечься. Или устроить выходные без готовки и питаться блюдами из ресторанов. Правда, важно получать искреннее удовольствие от пищи, а не закидывать в рот что попало, лишь бы заглушить негативные эмоции. Делайте все, что позволяет вам оставаться в ресурсном состоянии.

ДВИГАЙТЕСЬ ДАЛЬШЕ

Установите лимит на переживания из-за разрыва, выберите комфортный для вас промежуток времени. Когда это время истечет, постепенно начинайте двигаться дальше. Но не стоит бросаться на первого встречного, который вам улыбнется. Помните о том, что вы не ищите замену бывшему партнеру. Ваша цель - вернуть себе радость жизни и ощутить гармонию с собой. В таком состоянии значительно повышаются шансы встретить человека, который действительно вам подходит.

Если же окунуться с головой в новые отношения, не избавившись от груза воспоминаний и не проработав ошибки (лучше со специалистом), велик риск повторить свой путь. Ошибиться с выбором партнера - пережить разрыв - вновь остаться с разбитым сердцем.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Я имею право страдать

АЛЕНА, 27 лет: «Когда мама пыталась утешить меня после расставания с женихом, она сказала, что у других людей бывают проблемы и похуже. Мол, не расстраивайся, это все ерунда. Она действовала из лучших побуждений, но ничем мне не помогла. Давайте будем реалистами: какое нам дело до бед других, когда мы сами раздавлены? Я считаю, что любая боль имеет значение. Мне удалось почувствовать облегчение, только когда я услышала от психолога, что имею право страдать».

Новые воспоминания лечат

ОЛЬГА, 34 года: «Возможно, мой совет покажется кому-то банальным, но я хочу поделиться. Когда муж ушел от меня, появилось ощущение, будто с ним ушла целая эпоха. 10 лет воспоминаний пришлось заморозить. Я стала погружаться в депрессию, ничего не радовало. А потом в голове что-то щелкнуло, и я начала создавать новые счастливые воспоминания - с помощью друзей, родных, знакомых. И тогда моя жизнь снова обрела смысл. Хандра отступила».

Я часто думаю о том, как могла бы сложиться моя жизнь, если бы несколько назад я не совершила тот опрометчивый поступок. Наверняка, сейчас бы пила вкусный кофе в красивой гостиной, планировала поездку за рубеж и ни в чем себе не отказывала.

Впрочем, что теперь говорить. Сегодня я сижу на протертой софе в съемной квартире, без работы, оставленная своими детьми и многими друзьями. Но обо всем по порядку.

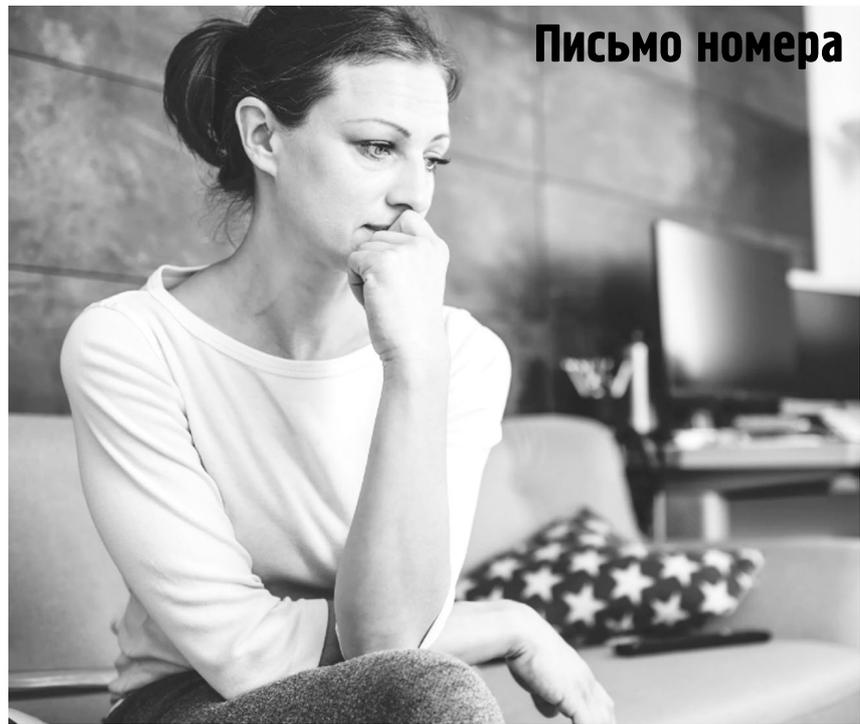
Когда я выходила замуж первый раз, у нас с мужем не было ничего. Нищие студенты, только познающие жизнь. Жили в общежитии, потом переехали в крохотную комнатку, доставшуюся в наследство от бабушки. Игорь, конечно, уже тогда подавал надежды, но денег в дом приносил мало. И все же мы вырастили ребятшек - Алину и Антона. Когда старшая дочь была в пятом классе, муж решил открыть небольшой бизнес, связанный с автомастерскими. Я его подбадривала, хотя и не до конца верила в успех. Но, несмотря на мои сомнения, вскоре наша жизнь круто изменилась. Съемную квартиру мы сменили на собственную, детей отправили в престижные школы, стали ездить летом на курорты.

Подруги мне откровенно завидовали. Одна сказала: «Ты, Танька, как сыр в масле катаешься!» А что я могла на это ответить? Надо мужа уметь выбирать!

Мы с Игорем жили душа в душу. Да, с годами любовь поутихла, превратившись в крепкую дружбу, и все же нам было хорошо вместе. И, что уж скрывать, супруг делал все, чтобы мне и детям было хорошо. Мы ни в чем не нуждались.

Потом дети выросли, ну а мне стукнуло 38 лет - возраст непростой. Я была в поиске «новой себя». Мне хотелось казаться краше. Игорь выполнял все мои желания - благодаря ему я и грудь увеличила, и губы тоже, и со стилистом каждый сезон по бутикам ходила. Не муж, а золото! И что мне, спрашивается, надо было? Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что, наверное, не хватало тепла, нежности, банального общения. Пока муж трудился, я просиживала в салонах красоты, ходила с подругами по ресторанам. В одном из них я и встретила Артема, управляющего. На вид ему было около 27, на деле оказалось 30. Между нами было восемь лет разницы, но я, со своими новыми губами и шикарной сумкой из последней коллекции, решила, что могу быть ему интересна. И угадала.

Муж ничего не заподозрил -



ВЫБРАЛА ЛЮБОВЬ И ОСТАЛАСЬ НИ С ЧЕМ

Даже умные, казалось бы, женщины порой совершают ошибки, бросаясь с головой в сомнительные романы. И кого потом винить, если сама сглупила?..

слишком был занят. Поначалу мне казалось, что у нас с Артемом будет мимолетный роман, но кавалер вдруг стал предельно серьезен. Сказал, что влюбился и готов начать со мной серьезные отношения. Только вот муж - преграда. Я, влюбленная дурочка, легко решила на перемены. О разводе Игорю я сообщила уже на следующий день. Было видно, что он в шоке, но настаивать не стал. Гордость не позволила унижаться. Развели нас быстро.

Первое время я купалась в любви нового поклонника. Жили мы неплохо - супруг при разводе дал мне хорошие отступные. Артем продолжал работать в ресторане, но домой приносил копейки. Оказалось, что у жениха зависимость от азартных игр, и он просаживает всю зарплату в казино. Сразу ведь всего не узнаешь...

Дети, узнав о новом «папе», практически прекратили со мной общение. Мы созванивались от силы раз в месяц, и это ужасно расстраивало меня. Но что поделаешь - такова цена за женское счастье. Только счастье ли это было? Все время, что мы прожили вместе с Артемом, я пыталась за ним угнаться. Поселилась в кабинете у косметолога, чтобы казаться моложе.

Ходила с любимым на теннис, в глубине души ненавидя ракетки. А вдруг на корте молодой муж повстречает прекрасную незнакомку? Да, кстати, официально Артем на мне так и не женился - сказал, что он против условностей. А я побоялась настаивать.

Мы купили квартиру побольше, приобрели новенький автомобиль. С завидной регулярностью ездили в отпуск. А когда все мои накопления испарились, интерес Артема ко мне стал иссякать. Тем более, с годами разница в возрасте все больше давала о себе знать.

Пока я порхала над нашим любовным гнездышком, мой Карлсон незаметно улетел на чужую крышу. А узнала я об этом банально - Артем не защитил паролем свой телефон. И на нем высветилось сообщение от какой-то Жанночки. С молодой девичьей конкуренткой не имело смысла.

Узнав о любовнице, я собрала вещи. Сняла квартиру и ушла ни с чем. Как теперь докажешь, что недвижимость и машина были куплены на мои деньги? Оформлено все на Артема. Где мне теперь работать? Простят ли заблудшую мать дети? Вопросов больше, чем ответов...

Татьяна Р.

История любви



Шон Пенн и Мадонна



Жерар Пике и Шакира

ЗВЕЗДНЫЕ РЕВНИВЦЫ

Без ревности нет любви? Возможно, но эти пары точно перешли все границы в проявлении своих чувств. Рассказываем об известных ревнивцах - от Александра Броневицкого до Жерара Пике.

Подозрение в изменах и постоянные допросы способны свести человека с ума - некоторые женщины знают о подобном не понаслышке. Их избранники порой теряли над собой контроль. И вот к чему это привело.

ГЛАВНЫЙ ОТТЕЛО СОЮЗА И ЕГО ВЕРНАЯ МУЗА

То, что Александр Броневицкий тот еще ревнивец, Эдита Пьеха поняла сразу. На репетицию она пришла непричесанной и ненакрашенной, а ее будущий муж сделал вывод: «Наверняка всю ночь с кем-то гуляла!»

Несмотря на непростой характер, Броневицкий покорила Пьеху сразу, но эта любовь принесла обоим немало боли. Мужчина оказался патологически ревнив. Ситуацию усугубляла популярность певицы: у нее было немало поклонников. Александр терпел, стиснув зубы, - супруга работала в его ансамбле.

Но с годами ситуация становилась все хуже. Случались и побои. Бывало, Броневицкий влетал в комнату и, ничего не объяснив, отвешивал возлюбленной пощечину. Она тут же давала сдачи. Завязывалась потасовка. Как-то раз Александр умудрился приревновать Пьеху к Муслиму Магомаеву, с которым та отправилась на Каннский кинофестиваль. Буквально за сутки муж оформил себе билет и уже на следующий день влетел в номер Пьехи с криками: «Где спрятала Магомаева?»

Порой его ревность веселила, но чаще пугала. Однажды композитор

в порыве страсти стал душить Эдиту. Та смогла освободиться, лишь огрев его по голове ботинком. Тогда певица поняла: брак обречен. К тому же, как бы странно это ни звучало, мужчина не раз изменял сам. Пьеха однажды застала своего ревнивца с журналисткой - тот почему-то давал интервью без одежды.

Когда певица сообщила о грядущем разводе, Броневицкий рвал и метал. Эдита же была спокойна. Вскоре она предсказала мужу судьбу: он разведется и женится на молодой девушке, которая ото-



мстит ему за все. Так и случилось. Юная красавица Ирина Романовская заперла престарелого композитора в номере - его нашли мертвым на полу с телефонной трубкой в руке. У мужчины оторвался тромб, а рядом не было никого, кто смог бы ему помочь.

ШОН ПЕНН: ОБУЗДАТЬ МАДОННУ

После их развода прошло уже тридцать пять лет, но до сих пор многие считают эту историю любви образцом настоящей страсти. В момент знакомства будущих супру-

гов Шон Пенн был всего лишь начинающим актером, Мадонна же - звездой первой величины. При выборе партнеров на популярность певица не смотрела, руководствуясь исключительно симпатией.

Шон покорила ее сразу: мускулистый, страстный. Вскоре они уже оказались в одной постели, а затем решили связать себя узами брака. Мадонна была по-настоящему влюблена, так что решила пойти на уступки ради мужа, который оказался необычайно ревнивым. Пенн потребовал, чтобы возлюбленная поставила свою карьеру на паузу - ему казалось, что вокруг певицы постоянно находятся мужчины, и с этим надо что-то делать. Она по глупости согласилась, но потом все же вернулась к гастроллям.

Осознав, что обуздать звезду ему не удастся, актер стал действовать другими методами. Он уволил всех ее телохранителей и стал сам следить за безопасностью супруги. Во время рабочих встреч даже сторожил ее у женского туалета! Журналистам было запрещено приближаться к Мадонне. А многие ее поклонники оказались поколочены.

Поначалу Мадонне льстила ревность возлюбленного, но потом Пенн перешел все границы. К определенному моменту избил всех ее бывших и потенциальных друзей, а также сжег бар, где ранее певица назначала мужчинам свидания. Вскоре его агрессия перекинулась и на саму Мадонну. В момент ревности супруг мог швырнуть ее в бассейн, привязать к стулу.

Последней каплей стал случай, когда Шон решил проследить за женой. Будучи уверенным, что она с другим, актер зашел в спальню и обнаружил, как женщина всего лишь

наносит макияж. «Я ненавижу тебя!» - взревел он и выместил на возлюбленной всю свою злость. После случившегося певица обратилась в полицию с заявлением об изнасиловании и побоях. Правда, вскоре его забрала - стало жалко любимого. Но от развода пару это не спасло. С тех пор они предпочитают не общаться.

ВЛАДИМИР БАСОВ НЕ ПРОСТИЛ ЖЕНЕ ПОПУЛЯРНОСТЬ

Когда окружающие видели Владимира Басова и Наталью Фатееву, то за глаза говорили о них: «красавица и чудовище». Он - вылитый Дуремар с вытянутым лицом, оттопыренными ушами и худощавым телосложением. А ее называли в Советском Союзе местной Джинной Лоллобриджидой. Многие



звезды и чиновники ухлестывали за Фатеевой, а она почему-то выбрала Дуремара...

На съемках фильма «Случай на шахте 8», где они познакомились, Басов постоянно устраивал актерские поделки. Аккуратно подсаживался к первой красавице и шептал ей на ушко: «Выходите за меня замуж». Она и сдалась. Сначала вышла замуж, а потом родила сына.

Вот только в семье их было не трое, а четверо - постоянно в отношении мешивался алкоголь. Актер начал пить еще в молодости, чтобы пережить ужасы войны. А потом уже не мог остановиться. В состоянии алкогольного опьянения он не ведал, что творил. В такие минуты обострялась его чудовищная ревность. Он ревновал жену буквально к каждому, хотя Фатеева абсолютно не давала поводов. Все так и норовили подложить ей то букет цветов, то визитку. Но это добро отправлялось в мусорное ведро - актриса не хотела, чтобы муж ревновал.

Вот только все было тщетно, потому что вскоре к личной ревности стала примешиваться еще и профессиональная. Фатеева оказалась популярнее мужа, а такого уже он простить ей не смог. Супруга финансово обеспечивала семью, тогда как актер приносил домой жалкие копейки. Как-то раз Ната-

лья собиралась на очередные съемки. Басов, глядя на то, как она прихорашивается перед зеркалом, зло прошипел: «Когда же ты уже постареешь, когда тебе, наконец, стукнет тридцать лет...»

Развода было не избежать: Фатеева вытерпела ровно пять лет.

АНТОН МАКАРСКИЙ ПРОВЕРЯЕТ ТЕЛЕФОН ЛЮБИМОЙ

Сегодня Антон Макарский снимается редко, но некоторое время назад его имя было у всех на слуху. И, кстати, не только из-за карьеры. Многих поразил брак артиста - спустя год после знакомства он обвенчался со своей девушкой Викторией Морозовой. Еще через три года они, наконец, дошли до загса.

А начиналась история со встречи на мюзикле «Метро», где оба были задействованы. Виктория - восходящая звезда, певица и актриса. У Макарского же не было ничего - и он мучился от комплексов. Неудивительно, что в первый год совместной жизни будущий жених уходил от возлюбленной целых три раза. И каждый раз именно Викторией возвращала его. Понимала: в мужчине играет грузинская кровь.

После венчания все изменилось. Теперь уже Антон был на первых ролях, а Виктория примерила на себя роль жены и хозяйки. Макарский дал понять, что отныне в семье главный он - и иначе быть не может. Вскоре актера даже стали обвинять в деспотичности. Но все это ровно до тех пор, пока сама Виктория не призналась: ее такое положение дел вполне устраивает.

По признанию артистки, супруг запросто может вечером проверить ее телефон - прочитать сообщения и прослушать все разговоры, которые, к слову, записываются. Позво-



лено ему и рыться в сумочке жены. Ей скрывать нечего... О ревности Макарского слагаются легенды. Как только около его супруги появляется незнакомый симпатичный мужчина, Антон тут же встает «в стойку» и краснеет от злости - никто, кроме него, не смеет уделить Викторией внимание.

Кому-то такие отношения могут показаться странными, однако эта пара уже два десятка лет счастли-

ва. Они целых тринадцать лет не могли стать родителями, но не опускали руки. В 2012 году в семье родилась дочь Мария, а спустя три года - сын Иван.

Сегодня Макарские редко делятся подробностями своей личной жизни. Кто знает, что происходит за их закрытыми дверями...

ЖЕРАР ПИКЕ И ШАКИРА: СТРАСТЬ И ИЗМЕНЫ

В июне 2022 года певица Шакира и футболист Жерар Пике сообщили о грядущем разводе. Ответственность была возбудоражена, но не самим фактом расставания, а его причиной. Оказалось, знойный мачо изменил звезде. Очень интересно, ведь это именно он ревновал ее!

Они познакомились на съемках видеоклипа Шакиры. Футболист поспешил воспользоваться шансом и взял у красавицы номер телефона. Пике совершенно не смутило, что артистка была старше на целых десять лет - он уже тогда был в нее влюблен. Поползли слухи: в шоу-бизнесе скоро будет новая пара... Эти слухи подтвердила и сама Шакира, выставив в социальные сети совместное фото с любимым мужчиной. Чего только не было в их браке, но всякий раз пара демонстрировала поддержку и принятие. Так, например, Жерар поддержал возлюбленную, когда у той начались проблемы со здоровьем, и она некоторое время не могла петь.

Страсти горели нешуточные. Шакира запрещала мужу сниматься с моделями, а тот ей - с мужчинами. Доходило до смешного: чтобы принять участие в провокационном клипе с Рианной в 2014 году, певице пришлось спрашивать разрешения у мужа. Тот нехотя согласился... Потом Шакира пошутила: «Единственным человеком, которому он позволил коснуться моего бедра, была Рианна».

Но однажды девушка ослушалась Жерара - несмотря на запрет, снялась в видеоролике с певцом Ники Джемом. Ответ Пике не заставил себя ждать. Празднуя гол на ближайшем матче, он вместо приветственного жеста жене показал ей средний палец. Будешь знать, как сниматься с мужчинами!

Все думали, что в этом союзе, несмотря на ссоры, царят и страсть, и нежность. Но недавно Шакира узнала о любовнице Жерара и не позволила ему обвести себя вокруг пальца. Она выехала из их общего дома, забрав детей - сыновей Милана и Сашу. Их, кстати, еще придется делить. Говорят, ревнивец Пике не собирается соглашаться с тем, чтобы они жили с матерью.

Как я похудела



Для тех, у кого нет времени ходить в спортзал, был разработан нулевой фитнес. Вы сможете поддерживать себя в форме, занимаясь привычными делами.

Понятие «нулевой фитнес» ввел немецкий геронтолог Свен Фельпель. По сути, это занятия спортом с минимальным расходом времени. Такая нагрузка подходит всем, независимо от уровня подготовки и возраста. В своей книге «Решайте сами, сколько вам лет» Свен не предлагает специальные упражнения, а делает ставку на изменение мышления в сторону увеличения физической активности. В результате человек сбрасывает лишние килограммы без стресса.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Задумайтесь, как часто вы двигаетесь. Имеется в виду естественное движение, а не бег по беговой дорожке или зарядка. Обычно такую активность не планируют заранее, а поступают интуитивно. Например, если вам нужно подняться на 10-й этаж, вы выбираете идти по лестнице, а не ехать на лифте. Важно понимать: подобная нагрузка не поможет похудеть в короткие сроки, но со временем ваша фигура станет подтянутой, а организм - более выносливым и здоровым.

Начните с небольших изменений. Скажем, по пути с работы домой, даже если вы не спешите, ускорьте шаг. По желанию перейдите на бег (в спокойном режиме). За минуту получится сжечь до 20 ккал. Такой темп способствует уско-

рению кровообращения и лимфотока, а если чередовать быструю ходьбу с медленной, получится настоящая интервальная тренировка.

КАЛИСТЕНИКА - ТРЕНИРОВКА С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

По мнению Свена Фельпеля, совершенно не обязательно заниматься на тренажерах, чтобы укрепить тело и сделать мышцы рельефными. Калистеника, или тренировка с собственным весом, менее травмоопасна и подходит новичкам. Классическими упражнениями считаются приседания, подтягивания, отжимания. Со временем эти тренировки помогают подтянуть тело и сбросить лишние килограммы.

Если хотите более быстрых результатов, занимайтесь с собственным весом три раза в неделю по 30 минут.

Упражнение для ног. Сядьте на стул, выпрямив спину. Руки можно свести за головой или упереть в сиденье рядом с бедрами. Поднимайте ноги, напрягая мышцы пресса. Повторите 5-10 раз.

Отжимания от стены. Во время обеденного перерыва сделайте несколько отжиманий от стены. Это займет не более десяти секунд (вы даже не вспотеете), но поможет проработать и укрепить зону плеч, мышцы спины.

Подъемы на носки. Встаньте прямо, руки на поясе. Поперемен-

но поднимайтесь на носки и опускайтесь на пятки. Делайте это в течение минуты.

Упражнение для рук. Сядьте на стул. Поместите руки с обеих сторон от ягодич. Вытяните ноги и поднимите корпус над стулом, опираясь на руки. Это упражнение укрепляет трицепсы, а также подтягивает мышцы пресса и спины.

ДОМ ВМЕСТО СПОРТЗАЛА

С помощью нулевого фитнеса даже выходные дома можно превратить в полноценную тренировку. Дополнительное время и инвентарь не потребуется.

Уборка. За полчаса мытья окон можно сжечь до 167 ккал, за час мытья полов шваброй - 190 ккал, а если вы усложните себе задачу и будете очищать пол тряпкой, то сожжете 240 ккал.

Приготовление еды. В среднем за час у плиты сгорает до 300 ккал, но вы можете увеличить это значение. Попробуйте напрягать и расслаблять мышцы ягодич, бедер, пресса во время нарезки овощей. Или включите энергичную музыку и двигайтесь в такт, пока варится суп.

Игры с детьми. Поднимая ребенка на руки, сажая на плечи, кружа по комнате, мы задействуем многие мышцы, которые в обычной жизни остаются без нагрузки. Это отличная силовая тренировка. Не отказывайте ребенку в просьбе поиграть: гоняйте с ним мяч во дворе, больше гуляйте, устройте мастер-класс по прыжкам на скакалке.

Прогулка на велосипеде. За час велопогулки можно сжечь от 400 до 800 ккал, в зависимости от того, с какой интенсивностью вы будете крутить педали.

Комментарий специалиста

ЗАБУДЬТЕ О ЧУВСТВЕ ВИНЫ!

Ввести посильную нагрузку в привычный распорядок дня - лучшая стратегия для тех, кто хочет похудеть, но не готов сидеть на жестких диетах. Это позволит укрепить мышцы, предохранит от перегрузок и травм, а еще поможет обойти психологическое сопротивление. А оно, как известно, играет не последнюю роль в процессе похудения.

Корректировать или отменять тренировку стоит в зависимости от самочувствия. Например, если ощущаете усталость, можно поехать на работу на автобусе, а не идти пешком. Это не нарушит ваши планы и не вызовет чувство вины, в отличие от отмены занятий в спортзале.

Ваш любимый сканворд

Сало				Багаж	Проис- шествие	Певчая птичка	Осуж- дение				
Жилище кочев- ника	Ранний цветок		Ценная древе- сина	Франт				Рыжая краска	Спец по старью		
Буддий- ский храм				 <p>1</p>							
	Внеш- ность, облик							Карточ- ный мальчик	Спо- движник Петра I		
	"Юнона" и "..."	Нор- манн	Кто-то вспоми- нает	Царь среди птиц				1	...нака- зания		
	Роман Доде					Задок судна					
			Возму- щение хрюшки	Порт, Енисей	Обмен						
	Подруга (устар.)						Речной знак	Тихо (муз.)	Листок из колоды		
Парус- ник на льду	Длин- ный дефис				Футбол, Испания						
Жезл у учителя					Шапка шута	Едкая щелочь	Мотив	Тренир- фигури- стов			
Доктор	Орех к пиву	Басон					Трос в спорт- зале				
			Спор- тивный ботинок	 <p>2</p>							
Причес- ка	Амплуа актера	Жук- олень						Година			
Кресто- вый...						Матери- ал для свечи	Контора	Сокро- вища			
						Молдав- ский танец					
Момент			2				Запре- щенный прием				
			Фильм реж. Алова	Часть хромо- сомы	Она же масли- на						
Убийца Колобка	Горшок						Фрукт, роща				



ЗВОНОК ИЗ ЛЕТА

Говорят, что многие девчонки мечтают найти себе мужа, похожего на своего отца. Это по Фрейду. Ирина своего папу просто боготворила. Он был не такой, как у ее подружек. Особенный. Она это точно знала. Иначе и не могло быть.

– Девочка, моя, давай уже, просыпайся.

Сквозь дрему Иришка слушала ласково-ворчливый голос отца. Именно он будил ее по утрам в школу. В семье Свиркиных мамой был папа. Всегда заботливый, сглаживающий все конфликтные ситуации, он был олицетворением настоящего мужчины.

Детские годы пролетели незаметно, вот уже и выпускной бал. Ирина помнит этот день до мельчайших подробностей. Ликующая и нарядная, она уже под утро вернулась домой. Как-то необычно тихо встретила ее домашняя обитель. Чего-то не хватало. Это Ира поняла сразу, каким-то седьмым чувством. «Я дома, пап, мам», - по привычке воскликнула она и напрямик направилась в кухню. Именно там она могла застать отца в столь ранний час. «Пап...» И удивилась, увидев вместо папы маму, обычно она так рано не вставала, да и вид у нее

был какой-то замученный.

- Мама, где папа? Что-то случилось?

- Случилось, - сквозь слезы прошептала мама. Его больше нет...

- Как нет, где он? Ты о чем?

- Да не пугайся ты так, он жив. Просто уже не с нами, он ушел.

И продолжая всхлипывать, мать несвязно объяснила уход отца.

ВСПОМНИТЬ ВСЕ

С тех пор немало воды утекло. Мать Ирины свыклась с мыслью, что отец нашел себе женщину, видимо не было в их семье душевного тепла, раз полюбил другую. А может быть и не любил ее вовсе, просто молодость и гормоны. Трудно и больно было первое время. Но и оно лечит.

Ирина уехала поступать в другой город, да так там и прижилась. Дни сменяли друг друга. Очень долго Иринка противилась встрече с отцом, ведь только совсем недавно на телефонные звонки его стала отвечать. И все же им довелось увидеться.

За столиком в кафе сидел солидный мужчина. Его серый взгляд смягчился и стал пронзительно синим, когда он увидел свою дочь. «Ка-

кой он у меня еще красивый, - у меня... подумалось ей... да у меня. Как бы то не было, это был все тот же, ее родной отец, хоть уже вроде бы и чужой. Нет, он мой», - мелькали одни за другими сомнения. И как маленькая девочка, Ира чуть не расплакалась.

Они сидели в почти опустевшем кафе, им было о чем говорить. И пускай беседа не сразу заладилась, Ирина смогла победить в себе гордыню и злость. «Девочка моя родная, сколько же мы не виделись? Целую вечность! Прости меня, если сможешь, ты уже взрослая, должна меня понять. Хотя нет, нет мне прощения, я такой же козел, как все. «Ну что ты папа, ты мой, ты особенный. Я много думала, почему ты нас бросил». «Да не бросал я тебя, не бросал». «Знаю, все понимаю, ты не мог поступить иначе, как все. Ты же честный, папка. Не смог бы ты жить на два дома».

Но пока самым лучшим в ее жизни была работа. Это была обычная пятница, ничем не примечательная, как впрочем, и все предыдущие в Ириной жизни. Хотя, чего греха таить, конец рабочей, такой напряженной недели, и предвкушение выходных, на которые все без исключения возлагают большие надежды. Впрочем, особых планов у нее не было. Как обычно в субботу намечалась генеральная уборка, может быть и какая-нибудь готовка. Правда, кормить ей было некогда, а у самой аппетита в последнее время не наблюдалось. Да это и к лучшему. Впереди лето, надо быть в форме. В форме? А для кого стараться выглядеть привлекательнее, чем есть?

Иринка понимала, что хандра плохая спутница, но именно она и преследовала ее в последнее время. А вот спутника жизни поблизости не наблюдалось. Хотя, наверное, давно пора подумать и о личной жизни. Но работа съедала все свободное время, так что на всякие глупости размениваться Иришке не хотелось. Она давно поняла, что полюбила одиночество. Оно накладывало особый отпечаток, наполняя душу тихим спокойствием. Любила бродить одна по вечерним улицам, погружившись в свои, известные только ей грезы.

И все же пора было бы подумать и о семье. Оставшись без родительской опеки, Ирина привыкла рассчитывать только на свои силы. Ну, а влюбляться было не в ее правила. Да и в кого? Романы конечно в ее жизни случались. Как же без них? Ведь синим чулком Ира себя не считала. Но как-то быстро новые зна-

комые надоедали, да если честно, было их не так уж и много. На вопросы подружек, когда же они погуляют на ее свадьбе, Ирина лишь отмахивалась: «Мой жених еще не вырос, или пусть нагуляется вдоволь, потом может и на меня внимание обратит». И все же иногда Иришка всерьез задумывалась над своей судьбой. Почему так все складывалось в ее жизни, и почему до сих пор она не смогла создать семью?

Так вот, отбросив напрочь грустные мысли, в это субботнее утро Иришка все же пребывала в приподнятом настроении. Ей хотелось жить и не просто жить, а созидать. Она была творческой личностью, от отца переняв стремление к прекрасному и умению своими руками создавать поистине уникальные шедевры из любого подручного материала. И когда свои идеи иссякали - интернет в помощь. А там на просторах рунета каких только умельцев она не находила. Поэтому сегодня Ира решила весь день посвятить своему любимому делу. И пусть весь мир подождет.

- Ну кому это еще я понадобилась, - раздраженно подумала Иришка, да еще в самый неподходящий момент, когда все руки испачканы папье-маше.

Телефон настойчиво звонил и Ире пришлось его взять. Незнакомый мужчина весело поздоровался и поинтересовался ее жизнью.

- Извините, я вас не знаю. Вы ошиблись номером.

- Но ведь ты Ирина?

- Да, но вы то кто такой и что вам от меня надо, - удивленно спросила она, досадуя, что клейкая масса для поделки может прийти в негодность.

- Ты только не отключай телефон. Выслушай меня, вспомни и прости.

Что я должна вспомнить и кого за что простить? Но все же какая-то неведомая сила заставляла Иру слушать бред незнакомца, явно адресованный не ей.

- Помнишь, мы встречались с тобой летом. В тот вечер мы пили с тобой шампанское, был дождь, и я остался у тебя до утра, и ты дала мне свой зонтик. Знаешь, он до сих пор у меня. Почему не занес, почему не отдал. Да, милая, я хотел, сколько раз пытался, но сама понимаешь, дела. Вот и сейчас жизнь занесла меня так далеко от тебя. Почему не звонил? Не буду врать, не хочу быть как все, прости. А хочешь я расскажу тебе всю свою жизнь с того самого момента, когда раскрыл зонтик, унося с собой твое тепло?

Ирина еще раз хотела сказать,

что молодой человек ошибся номером телефона. Ведь никому никогда она не отдавала свой зонтик. Она это помнила точно. Также как и то, какие встречи происходили у нее в жизни. Да она сама могла бы рассказать этому незнакомцу с приятным голосом про свою жизнь. Но зачем? Да и его судьба вряд ли ее интересовала. Но то ли женское любопытство взяло верх, то ли неизвестно откуда навалившееся одиночество напало на нее и Иришка, уже забыв о своем оставленном занятии, устроившись поудобнее в кресле, решила выслушать весь монолог Константина, так по крайней мере он представился.

Молодой человек, а может быть и не совсем молодой, Иришка то его не видела, хотя Костя предлагал поговорить по вацапу, еще долго рассказывал ей о своей жизни и чувствах, пока не разрядился ее телефон.

- Ну наконец-то, облегченно выдохнула Ира, когда связь прервалась.

И не потому, что рассказ собеседника был неинтересен, просто надо было понимать, что игра и так затянулась, и пора было прекращать этот ненужный разговор. Но все же Костя был в чем-то прав, и Ирине нравился его подход к жизни. Жаль, что все это к самой Ире не имело никакого отношения. Глупости, да и только. Пора заниматься делом.

ВСЕ ДЕЛО В ЗОНТЕ

Незаметно пролетели выходные дни. Константин больше не звонил. Точно, ошибся номером. Самой же Ирине не хотелось ему перезванивать, если была бы нужна, сам и позвонил. Казалось бы пора забыть было этот нелепый звонок и столь ненужный ей разговор. Хотя чего греха таить, мысленно все чаще Иришка возвращалась в тот день и вот и сегодня зайдя в магазин, невольно обратила внимание на красовавшийся на витрине яркий зонтик.

Она повертела его в руках и даже зачем-то купила. Она уже подошла к своему подъезду, как прямо перед ней неизвестно откуда выросла фигура мужчины.

- Ну здравствуй, родная.

- Папка, ты откуда здесь?

- Да вот, проездом, решил тебя навестить.

- Как хорошо, что ты приехал, мне так без тебя одиноко.

- Хватит уже злиться на меня, пора мириться. Прими, пожалуйста мой выбор, мою жизнь. Не сторонись отца. Я всегда любил и люблю тебя, ты же моя дочь.

Да, она его дочь. И поэтому, от-

бросив свою гордость, Ира, в один из выходных дней, отправилась по заветному адресу.

- А вот и Иришка, - проходи.

- Познакомься, это Ольга, моя жена.

Ира взглянула на красивую молодую женщину и все сразу поняла. Этот теплый взгляд и пронзительная синь глаз, как и у отца. Надо же, до чего они похожи, словно брат и сестра. И улыбка такая искренняя и доверчивая. Так вот почему он ушел из семьи. За такими глазами любой бы пошел на край света.

Но что это я? Ведь я должна злиться, а не восхищаться этой чудной мне теткой. А как же мама? Но Ира уже прошла в комнату и опять поразились: как же здесь уютно и чисто. И она сразу же почувствовала себя спокойно и умиротворенно. Да что же это со мной? Так нельзя.

Между тем за вкусным обедом и непринужденным разговором, все сомнения и угнетения совести были вмиг забыты. Ольга оказалась интересным собеседником и каким-то образом быстро завоевала симпатию Ирины. На прощанье, жена отца попросила Иру почаще приезжать к ним.

И все бы казалось, прозаично было бы в этой истории, если бы не один момент. Но именно из них и состоит жизнь. Ирина ехала домой и в голове прокручивала события прошедшего дня. Ведь он был не совсем обычный. И запоздалый гость, которого ждала семья отца, сын Ольги. И голос его был так знаком Ирине. И имя, и вообще. Костя с интересом смотрел на девушку, ему тоже казалось, что они чем-то были связаны. Но чем?

- Ира, мы раньше с тобой не общались?

- Нет, я вижу тебя в первый раз.

- Странно, мне так знаком твой голос.

- Но я же дочка своего отца, может поэтому?

Ирина шутила, но где-то глубоко в сознании ощущалась тотальность события. Неужели это тот самый Константин? Ирине неудобно было задавать подобные вопросы молодому человеку. Лучше сделать вид, что ничего не было. Да и тот звонок из лета к нему никак не мог относиться. Не бывают такие совпадения. А между тем, если людям суждено быть вместе, рано или поздно они встретятся. И даже если Константин окажется не тем, кем она его себе представляла, какая разница? Ведь он уже давно поселился в ее мыслях и сердце. Но это будет уже совсем другая история.



СОВЕТСКОЕ ДЕТСТВО Повторим или не стоит?

Советские методы воспитания когда-то считались эффективными. Но сегодня психологи не рекомендуют их практиковать. И вот почему.

Каждый второй ребенок, выслушивая упреки от родителей, думает про себя: «Вот вырасту и воспитаю своих детей по-другому». Но такая вероятность мала. Чаще всего мы продолжаем транслировать сыновьям и дочерям установки, которые получили в детстве. Иногда неосознанно.

Сразу оговоримся: редакция с уважением относится к наследию прошлого. Но время течет, все меняется, а значит, при воспитании младшего поколения пора забыть о том, что мы когда-то слышали от бабушек и дедушек.

«Я - ПОСЛЕДНЯЯ БУКВА В АЛФАВИТЕ!»

Вспоминает Ольга, 45 лет: «Мои родители считали, что главное достоинство человека - это скромность. Мы с братом постоянно слышали: «Я - последняя буква в алфавите», «Не хвастайся: это некрасиво», «Не зазнавайся, жизнь все равно по носу щелкнет». Хвастовством считалось любое упоминание собственных успехов. Если кто-то из друзей пытался сделать нам комплимент, следовало пресечь это. К слову, мама поступала также. Когда гости восхищались ее домашними пирожными, она отмахивалась: «Сделала на скорую руку», даже если на самом деле готовила полдня. Я не понимала, почему она так делает.

Родители редко хвалили нас, зато всегда находили повод отругать. Так они добивались нашей скромности. Сейчас я понимаю, что это было не лучшей моделью воспитания - мы с братом боялись лишнее слово произнести. Со своими детьми я стараюсь выстраивать отношения иначе».

По мнению психологов, отсутствие слов поощрения сказывается на психике ребенка негативно. Во

взрослой жизни у него есть все шансы столкнуться с синдромом самозванца - когда любое свое достижение воспринимается как что-то из разряда фантастики. Гораздо эффективнее стимулировать чадо к новым победам с помощью поддержки и участия.

«СТАРШИМ ВИДНЕЕ»

Спорить с родителями, высказывать критику, пытаться отстаивать свое мнение - все это в советские годы во многих семьях приравнивалось к неуважению. «А ведь мать с отцом дали тебе жизнь!» - на этой фразе заканчивался практически любой конфликт.

Бывало так, что взрослые позволяли себе резкость по отношению к детям, грубость и даже рукоприкладство. Ведь старшим виднее! Вспомните тот самый папин ремень, который хранился в шкафу и ждал своего часа. Стоило разбить вазу или вернуться домой позже обещанного и приходилось спускать штаны.

О личных границах не говорили. К счастью, сегодня эта тенденция осталась в прошлом.

«НЕ НОЙ, ТЫ ЖЕ МУЖЧИНА!»

Раньше проявление чувств ребенка могло сопровождаться комментариями: «Мальчики не плачут», «Хватит ныть», «Не позорь меня». Многие ошибочно полагали, что такой подход поможет воспитать сильного и смелого мужчину. Но на самом деле происходило следующее. Ребенок, реагируя на недовольство родителей, замыкался в себе, чувствовал стыд за собственные эмоции и пытался их подавить. Догадываетесь, чем это грозит в будущем? Правильно - проблемами в личных отношениях, отсутствием эмпатии,

неумением выразить свои чувства.

«ПОЛУЧИ НОРМАЛЬНУЮ ПРОФЕССИЮ»

За плохие отметки школьников ругали и пугали поступлением в ПТУ или того хуже - работой дворника. Высшее образование считалось гарантией успеха в жизни. Даже если ребенок ненавидел специальность, которую для него выбрали родные.

Некоторые до сих пор заставляют детей поступать в определенный институт ради диплома. Аргументы могут быть такими: «Вот выучишься и делай, что хочешь. У тебя должна быть нормальная профессия!» Но почему бы не позволить ребенку самостоятельно выбрать жизненную дорогу?

Пять лет учебы в престижном вузе не гарантируют ни стабильного дохода, ни успешной карьеры, особенно когда студенту не нравится там учиться. Даже если сын (дочь) пойдет у вас на поводу, задумайтесь, неужели вы хотите, чтобы он всю жизнь трудился в неинтересной сфере?

БЫЛО И ХОРОШЕЕ

Не будем отрицать – в советской системе воспитания было и хорошее.

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА. Считалось, что все процессы в детской жизни должны проходить строго по часам – сон, принятие пищи, учеба, досуг. Режим поддерживался в детских садах и школах. Сегодня психологи говорят о том, что для здоровья детской психики важно, чтобы изо дня в день повторялись определенные действия. Это позволяет чаду чувствовать себя в безопасности.

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. «Чем чаще будешь гулять, тем реже будешь болеть», – внушали родители своим детям. И оказались правы: ежедневные прогулки действительно укрепляют защитные силы организма.

ФИЗКУЛЬТУРА была неотъемлемой частью воспитательного процесса. И мальчики, и девочки играли в командные игры, катались на лыжах. В результате риск лишнего веса у ребенка становился практически нулевым.

Заниженная самооценка делает нас несчастными, мешает строить здоровые отношения и добиваться признания в профессиональной среде, считают психологи. Но при желании уверенность в себе можно вернуть.

Человек с низкой самооценкой невероятно уязвим. Любые неудачи, изменения планов, насмешки знакомых, критика начальства воспринимаются крайне болезненно и внушают страх. Это парализует волю и мешает двигаться вперед и добиваться своих целей.

Перед вами программа-минимум, которая поможет вам снова поверить в свои силы. Желательно дополнить ее терапией в кабинете психолога.

ПОМОГУТ ЭНДОРФИНЫ

Первый совет, который дают специалисты в таком случае, - занимайтесь спортом. Казалось бы, какая связь между верой в себя и физической активностью? Однако существует большое количество исследований, доказывающих, что умеренные занятия спортом поднимают самооценку. Но есть один нюанс: тренироваться нужно в удовольствие, а не через силу. Вместо подбадриваний в негативном ключе (из серии «Соберись, тряпка!») лучше задать себе вопрос: «Какая физическая активность мне нравится?» А дальше в дело вступят эндорфины, которые усиленно вырабатываются при физических нагрузках. Они обеспечат вам чувство удовлетворенности своей жизнью.

«КТО МОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ?»

Это упражнение полезно для тех, кто любит самокритику сверх меры. Когда вам хочется поругать себя, представьте, что вы обращаетесь к близкому человеку. Вы определенно не скажете ему: «Твоя презентация на планерке была ужасной, лучше было вообще не выступать, чем так позориться...» Вместо этого вы постараетесь сконцентрироваться на позитивных моментах: «Возможно, презентация не была идеальной, но все явно были заинтересованы и задавали вопросы. А значит, ты достиг своей цели». Вот так постепенно привыкайте быть себе не злобным критиком, а добрым другом.

НЕУДАЧА - ТОЖЕ ОПЫТ

Учитесь управлять своими мыслями и эмоциями. Не грызите себя за неудачи: «Я совершила ошибку, но это не значит, что я плохой или глупый человек». Лучше всего воспринимать неудачный опыт как по-



ЧТО ПОДНИМЕТ САМООЦЕНКУ?

лезные уроки. И анализировать, чему именно они вас научили, и каких промахов вы не допустите в будущем.

Почаще напоминайте себе о тех аспектах своей жизни, где у вас все хорошо. Возможно, вам не везет в любви? Зато карьера отличная, и вы умеете говорить на трех языках. Психологи советуют отказаться от формулировки «я должна» в мысленных диалогах: я должна много зарабатывать, содержать дом в порядке, быть идеальной матерью, выходить на работу по субботам, помогать родителям на даче, похудеть к лету - и еще миллион таких «обязанностей». Ослабьте этот прессинг, и вы вздохнете спокойно.

ПОДДЕРЖКА ВМЕСТО КРИТИКИ

Какие люди находятся рядом с вами? Те, кто постоянно критикует, насмехается, подрывает вашу уверенность в себе? Или те, кто поддерживает, утешает и вдохновляет на подвиги?

Если после общения с другом у вас портится настроение и вы чувствуете себя не в своей тарелке, то общение с таким человеком лучше свести к минимуму. Когда сделать это невозможно, то нужно научиться выстраивать личные границы и не бояться произносить следующие фразы: «Мне не нравится, когда ты так со мной разговариваешь», «Я не заслуживаю подобной критики».

СОЗДАВАЙТЕ СИТУАЦИИ ПОБЕДЫ

Чтобы воскресить чувство уверенности в своих силах, нужно

почаще сознательно создавать ситуации победы. Это такие обстоятельства, в которых вы заведомо окажетесь на высоте. Вы прекрасно готовите? Отлично! На посиделки с друзьями принесите свои фирменные блюда и примите заслуженные комплименты. А еще можно зарегистрироваться в кулинарной группе в социальных сетях и давать доброжелательные советы неопытным хозяйкам. Статус кулинарного гуру будет греть вашу самооценку.

Комментарий специалиста

СИГНАЛЫ НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Первый шаг к исцелению – осознание своей проблемы. Как понять, что самооценка занижена? Загибаем пальцы: вас слишком беспокоит чужое мнение, вы все время стараетесь угодить окружающим, забываете про свои потребности, постоянно занимаетесь самокритикой, боитесь показывать свои истинные чувства, особенно если они негативные. Вы откладываете мечты и желания на потом, вас часто используют друзья и родные, поэтому вы тратите драгоценное время на дела, которые вам не нравятся. Порой человек с низкой самооценкой застревает в деструктивных или даже абьюзивных отношениях – он просто не верит, что заслуживает лучшего. Если вы узнали себя в этом описании, то вам пора заняться восстановлением уверенности в своих силах.

Проблема



ВСЕ МУЖЧИНЫ ДУМАЮТ ТОЛЬКО О СЕКСЕ?

Четыре месяца я состою в новых отношениях, но они никак не переходят в серьезные. Порой складывается ощущение, будто мужчине от меня нужен только секс. Как бы это проверить?

Екатерина П.

Мужчины так устроены: сексуальная подоплека для них зачастую важнее, чем для женщин. Они в этом смысле более активны и гораздо ярче демонстрируют потребность в сближении. Так что с ходу ставить на избраннике крест не стоит: возможно, вы действительно ему очень сильно нравитесь.

Но есть и те, кому нужен только секс, без намека на серьезные отношения. Пока женщина строит планы по поводу семьи и детей, ее партнер не собирается делать решительных шагов. Проверить это просто: достаточно лишить мужчину «сладенького». Например, вы можете сказать, что не понимаете, что происходит в ваших отношениях, и взять паузу.

Если поклонник всерьез вами заинтересован, он сделает все для того, чтобы восстановить ваши отношения. Он поймет: вы хотите определенности. Но возможен иной вариант развития событий. Например, избранник не станет напрягаться, выяснять что-то и найдет себе другую. В течение пары недель его интерес начнет ощутимо ослабевать, а потом он и вовсе исчезнет с горизонта.

События стали разворачиваться не так, как вы хотели? Не расстраивайтесь! Поблагодарите судьбу за то, что натура этого человека раскрылась. Если вам не интересны отношения на одну ночь, без обязательств, то стоит поискать мужчину с другими принципами.

С ДЕТЬМИ В ДОМЕ ХАОС!

У меня двое детей-погодок, и моя жизнь с их появлением превратилась в кошмар. С утра до ночи я мою полы с хлоркой, убираю игрушки, готовлю им правильную еду, слежу, чтобы не ушиблись. А моя жизнь проходит мимо!

Полина.

Конечно, ваша жизнь проходит мимо. Ведь ежедневно вы занимаетесь чем угодно, но только не получением удовольствия от происходящего. А ведь вы счастливый человек - у вас семья, дети.

Вероятнее всего, вы столкнулись с синдромом гиперответственности и маниакальным стремлением к порядку. Все это вгоняет вас в состояние хронического стресса. К чему мыть пол с хлоркой, если детям полезно получать бактерии в небольшом количестве? Зачем убирать игрушки каждые полчаса, если их все равно разбро-

сают?

Научитесь просить о помощи, попробуйте начать отдыхать. Относитесь к детям не как к своему проекту, который нужно сдать на сто баллов, а просто как к малышам. Да, они подбирают с пола макароны, дурачатся и устраивают беспорядок. Ну и что?

Договоритесь с супругом, что сегодня за малышами присматривает он, а вы в это время сделайте макияж, выйдите на прогулку в одиночестве. Так можно сбросить эмоциональное напряжение. Работайте в этом направлении.

УСТАЛА БЕГАТЬ ЗА БЫВШИМ...

Несколько месяцев назад я рассталась с человеком, которого очень любила. Судя по социальным сетям и рассказам друзей, он совсем не переживает. А вот я места себе не нахожу!

Е. Сличенко.

Судя по всему, эти отношения вы не закончили в своей голове. И все еще надеетесь на возрождение чувств.

Но важно трезво смотреть на ситуацию. Вы разошлись по инициативе мужчины? Скорее всего, шансов начать все сначала нет. Он принял решение несколько месяцев назад и вряд ли его изменит. Время идет, чувства угасают.

Вам стоит сосредоточиться на том, чтобы прожить внутри себя расставание. Это необходимо для того, чтобы идти дальше в поисках человека, который действительно сможет сделать вас счастливой. Исключите экс-возлюбленного из своего поля зрения - удалите его контакты, отпишитесь в социальных сетях, поставьте на паузу общение с общими знакомыми.

Как только вы забудете бывшего избранника, его внимание вам будет не нужно. Сейчас кажется, что перелистнуть страницу непросто. Но будьте упорны, и однажды вы скажете себе за это спасибо.

Интересный вопрос

НЕЛЮБИМАЯ РАБОТА ОПАСНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Британские ученые пришли к выводу: для психики полезнее не иметь работы вовсе, чем оставаться на должности, которая вас не устраивает.

Именно на работе человек проводит наибольшее количество времени. Неудивительно, что она оказывает существенное влияние на его здоровье и удовлетворенность жизнью.

Если в офисе (или другом месте) вам не нравится, то вы ежедневно испытываете стресс. Из-за этого снижается иммунитет, возникают бессонница и другие проблемы. Вот почему следует выбирать деятельность, которая будет вдохновлять вас и приносить удовольствие.



СУПЕРСИЛА ВАШЕЙ СЕМЬИ

1. Как предпочитаете отдыхать в выходные дни?

- А. Выбираем веселые развлечения, активный отдых.
- Б. У нас заведенный порядок - мы просто проводим время с семьей.
- В. Придумываем что-нибудь приятное, что понравится каждому.
- Г. Заранее спрашиваем у всех, чего они хотят.

2. В вашей семье не принято:

- А. Ходить по дому с недовольным выражением лица.
- Б. Тратить время впустую.
- В. Равнодушно относиться друг к другу,
- долго обижаться.
- Г. Не замечать чужих проблем.

3. Какой фильм вы выберете для общего просмотра?

- А. Конечно, комедию.
- Б. Что-нибудь из классики кино.
- В. Люблю романтические сюжеты.
- Г. Картину, над которой можно плакать.

4. Намечается волнительное для родного человека событие. Ваши действия?

- А. Не буду нагнетать обстановку, постараюсь отвлечь его.
- Б. Придумаю, как мы отметим позже его успех.
- В. Обниму близкого - объятия всегда помогают.
- Г. Спрошу, чем я могу помочь.

5. Какие качества вы хотите воспитать в детях?

- А. Легкость и умение ко всему относиться с юмором.
- Б. Верность, преданность, честность.
- В. Доброту и участие.
- Г. Взаимопомощь.

6. Опишите, как родные реагируют на ваше возвращение с работы.

- А. Они встречают меня с радостью.
- Б. Ждут меня за накрытым столом.
- В. Обнимают меня и целуют.
- Г. Спрашивают, как прошел мой день.

7. В вашей семье распределены домашние обязанности?

- А. Мы не заморачиваемся по этому поводу.
- Б. У нас свой свод правил и обязанностей для каждого.
- В. Действуем по ситуации, нет конкретики.
- Г. Кому легче что-то сделать, тот и делает.

8. Когда кто-то из домашних грустит, чем помогаете?

- А. Пытаюсь развеселить его своими шутками.
- Б. Собираю семейный совет.
- В. Обнимаю, подставляю свое плечо.
- Г. Выясняю, что случилось.

То, как мы реагируем на те или иные ситуации, влияет на отношения с родными. Пройдите тест, чтобы обнаружить сильные стороны вашей семьи.

9. Во время семейных ссор вы:

- А. Изю всех сил стараюсь все свети к шутке.
- Б. Раскладываю все по полочкам и анализирую.
- В. Позволяю себе быть эмоциональной.
- Г. Превращаюсь в практика. Думаю,

что я могу сделать прямо сейчас.

10. Вы с домочадцами не сошлись во мнении. Что будете делать?

- А. Легко пойду на уступки.
- Б. Буду отстаивать свое мнение до последнего.
- В. Скорее всего, расплачусь.
- Г. Приведу веские аргументы.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

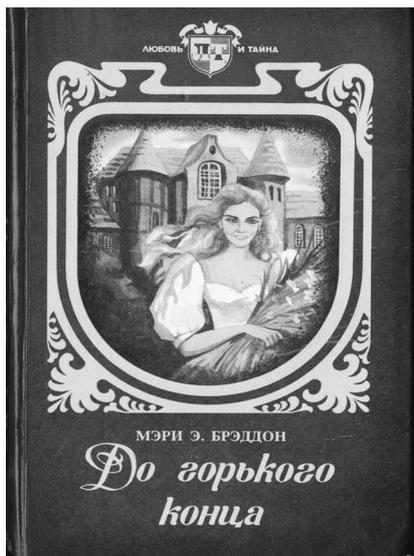
Большинство А. Ваша сила - в чувстве юмора, которое помогает вам справиться с любой непростой ситуацией. Все проблемы в такой семье решаются легко и непринужденно. Но чаще всего спорные ситуации вообще не превращаются в проблемы, ведь выход всегда находится где-то рядом. Вы обожаете смеяться и шутить, а такие люди, как известно, нравятся другим. Неудивительно, что в вашем доме любят бывать гости.

Большинство Б. Традиции - вот за что вы держитесь. Возможно, они пришли к вам еще от бабушек и дедушек. Их до сих пор свято чтят в вашем доме. Скорее всего, у вас приняты семейные обеды, выезды на природу, обсуждения насущных дел. Это прекрасно, потому что позволяет создать у всех домочадцев ощущение надежности. В таком окружении приятно находиться, потому что знаешь: завтра будет таким же, как вчера.

Большинство В. Вы не пред-

ставляете отношений с близкими без нежности. Кто-то, взглянув на вашу семью со стороны, может удивиться, заметив, как часто вы целуетесь, обнимаетесь и произносите приятные слова. Однако для вас это норма. Ничего не стоит поддержать близкого, приласкав его или потрепав по плечу. Такой дружеский жест дает понять, что рядом находится действительно родной человек.

Большинство Г. В вашей семье всегда можно надеяться на помощь и поддержку со стороны близких. Они и совет дадут, и делом помогут, и утешат, если понадобится. Как приятно знать, что в случае чего можно прийти к тому, кто поддержит. Причем, помощь всегда будет действенной. В таких семьях люди проводят много времени вместе, и все чувствуют себя комфортно. Здесь возможно и развитие общего бизнеса, и преемственность поколений, потому что поддержка возносит каждого члена семьи на небеса.



(Продолжение. Начало в 12-42).

У мистрис Гаркрос мисс Давенант была представлена великой Буффант, которая согласилась, несмотря на множество работы и единственно для того, чтоб услужить мистрис Гаркрос, взять на себя изготовление значительной части приданого мисс Давенант. Это было снисхождение, которое Жоржина должна была помнить до конца своей жизни, и когда это было решено, обе приятельницы, усевшись в карету, поздравляли друг друга и поцеловались. Они провели у Буффант целое утро, роясь в шелку и бархате, совещаясь об отделках и прохладяясь чаем, поданным на большом серебряном подносе лакеем модистки.

– Буффант важничает невыносимо, – сказала мистрис Гаркрос, – но ее стиль неподражаем, и никто не смеет спориться с ней.

– Как буду я носить все эти платья! – воскликнула Жоржи. – Выбирать то их весело, но каково носить их? Мне придется отказаться от общества Педро и всех других животных. Я носила всегда пике или полотно и могла в них играть с собаками сколько мне угодно. Но вообразите меня в шелковом платье, отделанном бахромой, как на картинке, которую показывала нам мадам Буффант, и на коленях у меня полдюжины ньюфаундлендских щенят.

– Но, милое дитя мое, вы должны будете бросить собак и обезьян, когда выйдете замуж. Неужели вы намерены взять их с собой в Клеведон?

– Отчего же не взять? – воскликнула Жоржи с удивленным взглядом. – Есть, конечно, такие собаки, которых я не могу отнять у папа, он их слишком любит, но некоторые я, конечно, возьму с собой в Клеведон. Франк тоже обожает собак. Не сердитесь, Августа, но мне ваш великопный дом всегда казался скучным, потому что в нем нет собак.

– Может быть, вам мой дом кажется скучным, потому что в нем нет детей, – отвечала Августа грустным тоном.

– О, нет, вовсе нет, – воскликнула Жоржи, вспыхнув при мысли, что неумышленно огорчила своего друга.

– Я никогда не замечала отсутствия детей. Я не привыкла к детям и не осо-

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

бенно люблю их. Это не хорошо, не правда ли? Я вижу милых голубоглазых малюток в коттеджах, в которые хожу, и они, по видимому, любят меня, но их носы, руки и передники всегда так грязны, что поневоле скажешь, что ньюфаундленские щенки лучше.

Сэр Френсис Клеведон и мисс Давенант намеревались венчаться в Кингсбери, Мистрис Гаркрос обещала приехать на свадьбу в Бунгалло, но муж ее принужден был отказаться от этого удовольствия.

Каждый час был для него дорог в это время года, сказал он жене. Ехать на свадьбу было решительно невозможным.

– Это ужасно неприятно, Губерт, – возразила мистрис Гаркрос. – Я терпеть не могу быть в толпе чужих без мужа.

– Но ваша милая Жоржи и ваш милый полковник не чужие.

– Конечно, но их гости. Мне будет так неловко там без вас. Но я уже обещала Жоржи и не могу огорчить ее.

– Поезжайте, друг мой, повеселитесь. Помните песню, которую поет мисс Давенант: «Говорят, что ты тут самая дорогая гостья». Поезжайте и будьте самой дорогой гостьей, душа моя. Мне приятно будет знать, что вы счастливы, пока я буду прозябать в комитете.

– Сессия скоро кончится, и тогда, надеюсь, вы будете иногда удостоивать меня своим обществом, – сказала Августа угрюмым тоном.

– Конечно, душа моя. Но дело в том, что когда я могу провести с вами несколько времени, вы всегда страдаете головною болью.

Августа промолчала. Общество мужа было нужно ей не для того, чтобы проводить с ним вечера *tête à tête*. Ей нужно было, чтоб он выезжал с ней для того, чтоб общество считало ее брак счастливым.

– Боюсь, не подумали бы наши знакомые, что между нами произошел разрыв, Губерт, – сказала она.

– Пока между нами не произошло разрыва, какое нам дело до того, что думают знакомые? – отвечал мистер Гаркрос самым холодным тоном. – К тому же нас видят вместе очень часто. Но вы хотите невозможного, требуя, чтоб я уехал на два дня в Танбридж в самое деловое время года.

– Кингсберийская церковь, – произнесла Августа задумчиво. – Не та ли это церковь, о которой вы писали в одном из ваших писем из той фермы, где вы провели лето для поправления здоровья?

– Может быть.

– А название фермы я забыла. Как она называлась, Губерт?

– Право, не помню, друг мой, – отвечал мистер Гаркрос после небольшой паузы. Для чего это тебе понадобилось знать?

– Надобности никакой, конечно, нет, но мне было бы приятно прокатиться

из Танбриджа в место, где ты провел целое лето.

– Не стоит беспокоиться, друг мой. Это славная старая ферма, изобилующая розами, но ты можешь найти множество таких ферм в окрестностях каждого города. К тому же хозяева, у которых я нанимал, кажется, уже покинули страну.

– Неужели! А я думала, что такие люди живут так же неподвижно, как их деревья.

– Бывают бури, которые вырывают с корнями самые крепкие дубы.

– Из твоих слов можно заключить, что с ними случилось что нибудь романтическое.

– Ничего романтического, они разорились. Дела фермера были уже в плохом положении, когда я был там, и, вероятно, утомившись наконец неудачами, он переселился в одну из колоний со всем семейством.

– Жаль, – сказала мистрис Гаркрос, и на этом разговор остановился.

Но он не прошел бесследно для Губерта Гаркроса. В этот вечер работа не шла ему на ум, когда он сидел один в своем мрачном кабинете. Старые воспоминания, никогда не ослабевавшие, в этот вечер были особенно живы.

Кингсберийская церковь. Как живо одно это имя восстанавливало в памяти первое воскресенье, когда он был в этой церкви, и красивое молодое лицо, смотревшее на него на обратном пути между благоухающими изгородями, даже самую атмосферу с ее благодатною теплотой и сельской тишиной, и полнейшее спокойствие в его собственной душе. Кингсберийская церковь! О, если б он обвенчался с ней в этой церкви на радость и счастье, а не сделался ее убийцей.

– Я не дал бы ей умереть, я сделал бы ее жизнь светлой и спокойною, – сказал он себе. – Но, Боже, ожидал ли я, что убью ее? Мог ли я знать, что она до такой степени выше и чувствительнее других женщин?

Мистрис Гаркрос вернулась из Бунгалло тотчас же после свадьбы и очень довольная своею поездкой. В день ее возвращения в Мастодон Кресченде был небольшой, но изысканный банкет для двух или трех светил судебного сословия, за которыми мистер Гаркрос считал нужным ухаживать. Уэстон Валлори тоже присутствовал в качестве родственника и ручной кошки, и после обеда, сидя с ним и с мужем в задней гостиной, пока гости спорили над своими чашками чая в соседней комнате, мистрис Гаркрос с одушевлением описала интересную церемонию бракосочетания сэра Френсиса и мисс Давенант.

– Жоржина была прелестна, – сказала она, – но между свадебными подругами была только одна хорошенькая, это сестра сэра Френсиса. Вам надо познакомиться с ней, Уэстон. Премилая девушка и очень хорошая партия, конечно.

– Прошу вас не иметь никаких видов на меня в этом отношении, Августа, – возразил Уэстон Валлори своим высокомерным тоном. – Я не жених.

– Какое несчастье для мисс Клеведон, – заметил мистер Гаркрос. – Итак, свадьба была удачная, Августа?

– Как нельзя более, Губерт. Кингсберийская церковь – прелестный образец сельской архитектуры, и местность, окружающая ее, восхитительна. Ты совсем не сумел описать ее в твоём письме, Губерт, но ведь ты неспособен восторгаться.

– Как! Разве это место знакомо мистеру Гаркросу? – спросил Уэстон с любопытством.

– Да, ферма, в которой Губерт провел лето три года тому назад, после своей болезни, находится недалеко от Кингсбери, – отвечала Августа. – Я справилась в твоих письмах, Губерт, и нашла имя фермы. Она называется Брайервуд. Милый полковник возил меня туда вчера. Такое тихое старое место и смотрится совсем необитаемым. Ты, кажется, прав, полагая, что хозяева его эмигрировали.

– Ты справлялась? – спросил мистер Гаркрос с видом полнейшего равнодушия.

Адвокатура сделала его хорошим актером.

– Нет, не успела. Нам пришлось ехать в ваш Брайервуд всевозможными окольными дорогами; полковник боялся опоздать к обеду, и я не хотела его задерживать, хотя мне было бы очень приятно побывать в старом доме, в котором ты провел столько времени. Как мог ты прожить целое лето в таком скучном месте?

– Я нуждался в отдыхе и в уединении, Августа.

– И может быть нашел какое-нибудь случайное развлечение, – вставил Уэстон насмешливо, – какую-нибудь сельскую красавицу. В таких местах мужчины обыкновенно развлекаются ухаживанием за женщинами; это естественное следствие климата.

Мистрис Гаркрос бросила на него грозный взгляд, но мистер Гаркрос, по видимому, не обратил никакого внимания на его слова.

– Очень рад, что тебе было весело, – сказал он жене, взглянув на группу в соседней комнате и готовый перейти к гостям, лишь только их разговор начнет замедляться.

– Я никогда не была на такой славной, патриархальной свадьбе, – продолжала Августа. – Церковь была убрана цветами, исключительно белыми и розовыми. Такого множества азалий я нигде не видала, даже в церкви святой Сульпиции в воскресенье святого Вита.

– Где проведут они медовый месяц? – спросил Уэстон.

– В Швейцарии. Жоржи мало путешествовала, и сэр Френсис будет ее путешественником. Но они намерены вернуться в Клеведон в начале августа, и я дала за тебя обещание, Губерт.

– Ты не должна давать за меня никаких обещаний. Что ты обещала?

– Что мы с тобой проведем вторую половину августа в Клеведоне. Нечего пожимать плечами, Губерт. Сессия будет кончена и нельзя будет отговориться комитетами и судебными палатами.

– Я терпеть не могу гостить в чужих домах.

– Почему? – спросила мистрис Гар-

крос, глядя на него своими холодными глазами. – Разве ты уже слишком сильно чувствуешь себя не в своей сфере между помещиками?

Это было невольным проявлением горечи, накипевшей в ее душе в последнее время. Она раскаялась в своих словах, лишь только произнесла их.

– Нет, не потому, Я не такой человек, чтобы тяготиться сознанием своего ничтожества, и, конечно, не считаю себя ниже сэра Френсиса Клеведона.

– Клеведоны, кажется, считают себя очень знатною фамилией, по крайней мере, Сибилла мне много рассказывала о своих предках, когда мы смотрели семейные портреты.

– Сблагородила ли она очертить характер своего отца? – спросил мистер Гаркрос.

– Нет, отец был, должно быть, нехороший человек, Френсис и Сибилла мало говорят о нем. Так помни же, Губерт, что я настаиваю на этом визите и надеюсь, что ты не пойдешь против моего желания.

– Я, кажется, очень редко противоречу тебе, когда желания твои благоразумны, друг мой. Но стоит ли решать в начале июня, где мы проведем конец августа. Мне, однако, надо идти заниматься старого Чипскина. Не споешь ли ты что-нибудь, Августа?

– Для того, чтобы твои ужасные гости начали говорить еще громче? Я буду играть, если хочешь. Достаньте мне том Мендельсона, Уэстон, в голубом сафьяновом переплете.

Уэстон отыскал требуемый том и стоял подле своей кузины, пока она играла, переворачивая ей страницы и разговаривая с ней в промежутках между музыкой. Он много расспрашивал о Кингсбери, о старой ферме, в которой Губерт провел лето и, по видимому, очень интересовался этим эпизодом жизни мистера Гаркроса. Но он сумел придать своим вопросам такой беспечный тон, что этот разговор только еще более убедил Августу в легкомысленности ее кузена.

«Очень может быть, что с его пребыванием в этой ферме связана какая-нибудь таинственная история», – думал Уэстон Валлори на пути к своему дому. «Гаркрос омрачился, когда я намекнул на это. Естественно ли, что человек на четвертом десятке лет мог прожить шесть недель в уединении только для того, чтобы пользоваться свежим воздухом и свежими лицами. И я помню, как он был скрытен, когда я расспрашивал его на другой день после его возвращения. Я подозреваю, что тут есть что-то таинственное, и если действительно что-нибудь окажется, берегитесь, мистер Гаркрос. Мне надоело ваше высокомерие со мною, не говоря уже о том, что вы отбили у меня женщину, на которой я хотел жениться. Этот счет был долг между нами, друг мой Гаркрос, но рано или поздно я заставлю вас расплатиться».

Глава XXVII

Больше ненависти, чем тоски

В Брайервуде было много перемены. Земля была сдана в аренду фермеру из крестьянского сословия, который поселился со своим многочисленным потомством далеко от старого дома, в просторном коттедже, построенном для управляющего, когда Брайервуд при-

надлежал дворянам. Дом и сад были отданы на попечение некоей мистрис Буш и мужу ее, по ремеслу садовнику. Старый дом стоял пустой. Год тому назад Ричард Редмайн уехал за море, в Ситные Луга, превращенные трудолюбием Джемса и Ганны в образцовое имение. Он поехал посмотреть, как они живут, но благоустройство его поместья доставило ему мало радости. Той, которая была украшением его дома, не суждено было увидеть эти плодородные поля и гулять с ним по зеленым холмам. Свет его жизни угас; он теперь жил, ел, пил, спал даже больше, чем прежде, и видел ее во сне не всегда. Но часто, о как часто являлось ему в сновидениях ее милое бледное лицо, слышался ее голос, и он говорил себе, что все его мучения были напрасны, что она жива. И за такими снами следовало пробуждение к страшной действительности. Ее не было!

– Да будет проклятие Господне на ее убийце, – говорил он себе, – и да преследует оно его как моя ненависть и месть до конца его жизни!

Время не смягчило его негодования. Чувства его к человеку, соблазнившему его дочь, не изменились. Этот человек убил ее, – его поступки с ней равняются предумышленному убийству.

«Он убил бы ее душу, – говорил он себе. – С ней не было человека, который мог бы спасти ее, и Господь послал своего ангела смерти, чтоб отнять ее у него. Но этот человек способен был погубить ее душу. Если он не хотел убить ее тело, разве он поэтому меньше виновен в ее смерти? Рано или поздно он бросил бы ее и не стал бы жалеть, если бы она скрыла свое бесчестие в какой-нибудь реке».

Джемс употребил все силы, чтоб удержать своего брата в Австралии.

– Для чего тебе уезжать, Рик? – говорил он. – Землю ты отдал хорошему человеку. Останься с нами навсегда. Ты здесь хозяин, здешний климат тебе здоров, занятий будет у тебя много, найдутся и хорошие люди на расстоянии дня езды. Что ты будешь делать в Англии?

– Искать убийцу моей дочери.

– Да, поступок этого человека с ней почти равняется убийству. Бедная Грация! – сказал Джемс, проливший уже немало слез над судьбой своей племянницы. Он имел своих собственных детей и горячо любил их, но не так, как Грацию. Она была так непохожа на них, она казалась между ними розой среди огородных растений.

– Он поступил жестоко, уговорив ее покинуть родной дом, Рик, но кто знает? Быть может, у него были хорошие намерения на ее счет.

– Что за вздор, Джемс. Разве честный человек поступает так, как поступил он? Хорошие намерения! Он лгал над ней над мертвою, как лгал ей, когда она была жива. Он назвал ее своею сестрой, потому что сознавал себя негодяем и не решился сказать правду. Не решился сказать правду, когда она лежала мертвая под его крышей! И слава Богу, что она умерла. Я говорю слава Богу, Джемс, а ты знаешь, что я отдал бы весь остаток моей жизни за один год с ней.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ

Как часто мы выбрасываем тюбики от косметических средств, не использовав их до конца, а ведь каждая капля стоит денег. Как потратить весь объем?

* **Шампуни и бальзамы.** Чтобы использовать средство на все 100%, добавьте во флакон небольшое количество воды. От этого состав не утратит своих свойств, но станет менее концентрированным, и его можно свободно извлечь из флакона.

* **Если флакон с помповым дозатором.** Можно прибегнуть к радикальному средству - разрезать тару острым ножом на две половинки и переложить остатки косметики в небольшую баночку.

* **Крем из тубы и тушь из тюбика.** Налейте в небольшую емкость горячую, но не обжигающую воду и поместите средства в воду на несколько минут. Они начнут подтаивать, и их можно будет свободно извлечь.

* **Косметика в бутылках.** Если средство в небольшой бутылке, переверните флакон и храните его в таком виде. Если бутылочка неустойчива, воспользуйтесь стаканом для поддержки флакона.

* **Используем лак.** Конечно, совсем старый и засохший лак использовать уже не получится. Но тот, который только начал схватываться, еще можно вос-

становить. Добавьте в лак буквально пару капель жидкости для снятия лака, закрутите пузырек и энергично потрясите.

* **Для кремов в крупных тубах.** Часто в кремах, расфасованных в крупные тубы с маленьким отверстием, забивается дырочка в крышке из-за того, что средство имеет свойство подсыхать. Открутите крышку, прочистите отверстие ватной палочкой, а крышку - влажными салфетками.

* **Для жидких помад.** Бывает, что в тюбике помада еще есть, но достать ее кисточкой уже не получается. Налейте горячую воду в стакан и поместите в нее тубу с помадой колпачком вверх на минуту. Ножом аккуратно подденьте защитное кольцо. Переверните тубу с помадой над чистой стеклянной или пластмассовой баночкой и дождитесь, когда помада стечет. Потом шпателем извлеките остатки помады в баночку. Кисточку от помады можно сохранить, промыв мицеллярной водой или мягкой пенкой для снятия макияжа, и красить ею губы. Ведь извлекать из баночки помаду гораздо проще кистью, чем пальцами.

ЧИСТИМ ЧИСТО

* **На новой посуде наклейка? Смажьте ее растительным маслом, оставьте на пару минут, а затем смойте теплой водой.**

* **Чтобы на кухне приятно пахло, сожгите корку лимона или апельсина.**

* **Очистить решетки газовой плиты легче, если намазать их влажной содой, оставить на 20 минут и потереть жесткой щеткой.**

* **Чтобы очистить чугунную сковороду от нагара, 1/2 бруска хозяйственного мыла покрошите в нее и залейте горячей водой. Кипятите 30 минут.**

ЛУК И КАРТОШКА - ПЛОХИЕ СОСЕДИ

Их нельзя хранить вместе даже в холодильнике. Какие еще фрукты и овощи не переносят соседства?

* **Огурцы любят одиночество.** Томаты, бананы, дыни в процессе хранения выделяют вещество этилен. Огурцы особенно чувствительны к нему и под его воздействием начинают портиться. Кроме того, огурцы не нужно мыть перед тем, как убирать в холодильник. Вода удаляет с поверхности овощей защитную пленку, и они быстро гниют.

* **Тыквы хранят отдельно от фруктов.** Они могут пролежать в квартире очень долго при температуре 10-13°C. Но при условии, что рядом не находятся яблоки, груши или другие дары природы.

* **Корнеплоды любят прохладу.** Морковь, картошка, свекла, кольраби, топинамбур и лук желательнее держать в погребе или в подвале. Можно поместить овощи в бумажные или пластиковые мешки и, не закрывая пакеты, убрать в холодильник.

* **Яблоки и апельсины плохие соседи.** Оба продукта выделяют этилен, поэтому, находясь рядом, быстро портятся. Отдельно от яблок храните и бананы. Цитрусовые лучше хранить в сетчатой сумке (для свободной циркуляции воздуха). А яблоки можно держать в закрытой коробке или контейнере, но отдельно от других фруктов.

* **Лук отдельно от картофеля.** Лук ускоряет порчу картофеля. Первый овощ храните рядом с чесноком - в одной связке или хорошо проветриваемой корзинке. Очищают их непосредственно перед употреблением. Иначе овощи потеряют защитный слой и быстро испортятся.

* **Томатам не место в холодильнике.** Под действием низких температур помидоры теряют вкус и аромат. Лучше храните их при комнатной температуре, на кухонном столе или полке. Но салат из помидоров или поврежденные томаты держите в холодильнике.

* **Некоторые овощи любят фольгу.** Спаржу, редиску и сельдерей не стоит держать в пластиковых емкостях или пакетах. Чтобы продукты долго сохраняли свежесть, их обматывают фольгой. Сельдерей можно нарезать палочками и положить в воду в герметичной емкости. Воду надо регулярно менять.



ИСПОЛЬЗУЕМ ГИГИЕНИЧЕСКУЮ ПОМАДУ ПО-НОВОМУ

Простая гигиеническая помада не только убережет ваши губы от обветривания, но и пригодится в хозяйстве.

* Если не получается снять кольцо с пальца, смажьте кожу вокруг кольца помадой, и украшение снимется без проблем.

* Иногда во время насморка кожа вокруг ноздрей становится сухой и шелушится. Но если нанести гигиеническую помаду на дерму, она быстро смягчится.

* Помада выручает меня при небольших порезах. Смажьте ранку - так грязь не попадет внутрь.

* Заела молния? Нанесите гигиеническую помаду ниже и выше замка и аккуратно дерните несколько раз.

* Если тушь размазалась под глазом, я смазываю гигиенической помадой ватную палочку и без труда удаляю излишки косметики с века за считанные секунды.

Любовь Петраковская.

ЧТО ОЧИСТИТ РУЧКИ ПЛИТЫ?

Когда ручки плиты не снимаются, бывает нелегко отчистить их от жира и загрязнений, накапливающихся со временем. Я нашла способ решить эту проблему. Вам понадобятся: ватные диски, старая зубная щетка, ватные палочки и нашатырно-анисовые капли. Будьте внимательны, нужны именно капли, а не чистый нашатырь. Достаточно два раза пройтись смоченным ими тампоном по загрязненному месту, и ручки плиты преобразятся. Если грязь застарелая, используйте зубную щетку.

Юлия.



БОЛЬШАЯ СТИРКА

Рассказываем о приспособлениях для стирки и сушки вещей, которые помогут сохранить одежду в отличном состоянии и не ударят по кошельку.

Если вы хотите, чтобы предметы вашего гардероба прослужили вам как можно дольше, не стоит бросать в стиральную машину ком из вещей. Белье нужно рассортировать. Также важно правильно выбрать цикл стирки и высушить одежду, не деформировав ее.

Подвесная сушилка с тремя ярусами. Одежду из шерсти, кашемира, шелка и батиста лучше сушить в горизонтальном положении - так она не растянется и не потеряет форму. Чтобы не раскладывать свитеры, пуловеры и футболки на столах и подоконниках, используйте горизонтальную подвесную сушилку. Она состоит из трех полок и крепится к стене. Когда вещи высохнут, сушилку можно компактно сложить.

Войлочные шарики. Кладите их в барабан при каждой стирке. Шарики из войлока смягчают белье (удобно, если у вас закончился кондиционер) и улучшают циркуляцию воды (а значит, пятна лучше отстирываются). Вы заметите, что полотенца стали мягче.

Средство для ухода за джинсами.

Джинсы не стоит стирать слишком часто: цвет тускнеет, ткань истончается. Ни в коем случае не используйте отбеливающее средство. Лучше возьмите бальзам для ухода за джинсовыми вещами - он способствует бережному очищению и сохраняет цвет и структуру ткани.

Трехслойный мешок. Подойдет для стирки вещей с завязками, крючками, кнопками, кружевом. Мешок исключает попадание мелких предметов в барабан машинки и позволяет сохранить одежду в хорошем состоянии.

Листовые пластины вместо порошка. Экономичное средство три в одном: порошок, кондиционер и отбеливатель. Нужно положить одну пластину на белье и запустить стирку. Удобно брать в поездки: пластины не занимают много места в чемодане.

Органайзер для сушки носков. Его необходимо прикрепить к стандартной сушилке - и вы сумеете уместить там больше вещей, чем обычно. Кстати, в органайзере носки сохнут быстрее.

ГДЕ ХРАНИТЬ ЛАКИ ДЛЯ НОГТЕЙ?

Я не признаю шеллак, предпочитаю обычный лак. Вот где можно хранить флакончики.

В стеклянной шкатулке. Лаки хорошо видно через прозрачные стенки, так что вы без труда найдете нужный оттенок. А еще флакончики защищены от пыли.

На этажерке для пирожных. На первом ярусе расположила лаки цвета нюд, на втором - яркие, а на третьем - прозрачные и специальные укрепители. Кстати, этажерка вращается.

На магнитной доске. Вам понадобятся набор маленьких магнитов, универсальный клей и магнитная доска. Приклейте магниты на флакончики лака и разместите рядами на доске.

Татьяна.



МАСТЕРИЦА



10 ИДЕЙ, КОТОРЫЕ СПАСУТ НЕУДАЧНЫЕ БЛЮДА

Особенно обидно, когда кулинарные промахи случаются перед приходом гостей. Исправить ситуацию помогут наши советы

1. Если картофель был взбит неправильно и на выходе вместо пышного пюре получилась клейкая масса, добавьте в нее сливочное масло, выложите в форму, посыпьте панировочными сухарями и отправьте запекаться в духовку - запеканка получится что надо!

2. Свернуть бисквит в рулет - та еще задача, и если он из-за слишком тонкого коржа развалился на кусочки, сложите их в миску, стараясь это сделать без пустот, залейте его подтаявшим мороженым и отправьте в морозильную камеру. Затем переверните и украсьте фруктами - получится отличный торт!

3. Иногда при готовке соуса в нем образуются комочки. Если после взбивания миксером они не исчезли, попробуйте пропустить соус через сито или

добавить немного бульона и снова взбить в блендере.

4. Слипшийся отварной рис промойте холодной водой. Добавьте 2 ч. ложки растительного масла и размешайте - зерна должны отделиться друг от друга.

КСТАТИ

Рисовые зерна нельзя промывать очень холодной водой, так как после этого крупа станет хрупкой, потрескается и при готовке разварится.

5. В блюда, которые получились очень острыми, добавьте натуральный йогурт, сметану или сыр - они уменьшат жгучесть. Мед также отлично нейтрализует остроту.

6. Если заправка для салата слиш-

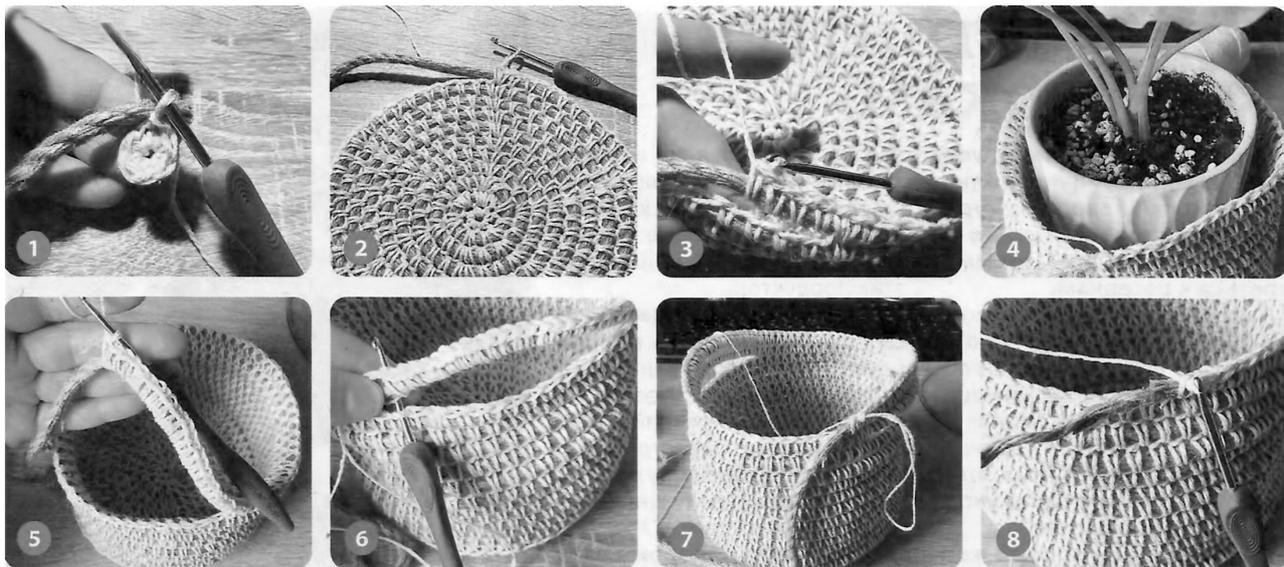
ком сладкая, например из-за избытка меда, добавьте в нее соль или соевый соус. Что выбрать, решайте сами: «спасатели» должны сочетаться с другими ингредиентами блюда.

7. Рыбу, развалившуюся при жарке, подайте к столу, соединив со сливочным соусом, предварительно освободив от костей.

8. Жареное мясо получилось жестким? Налейте в сковороду немного воды и обложите кусок говядины или свинины ломтиками яблок или груш. В процессе тушения фрукты отдадут мясу свой сок, и оно станет мягче.

9. Часто случается так, что приготовленный салат оставляет горький привкус во рту. Решит проблему выжатый в блюдо сок лимона или лайма.

10. Переборщить с солью в супе - проще простого. Если это произошло, опустите в суп тканевый мешочек с рисом, и крупа перетянет часть соли на себя. Можно использовать для этих целей и сахар. Только добавляйте его по чуть-чуть и пробуйте. Как только вкус станет приемлемым, ваш суп спасен!



ВЯЖЕМ КОРЗИНКИ-КАШПО

Корзинки, связанные крючком из джутовой пряжи, выглядят очень стильно, ими можно украсить интерьер, хранить в них разные вещи использовать как упаковку для подарков или в качестве кашпо. А связать их своими руками совсем не сложно.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Хлопковая нить толщиной 1,5 мм, джутовая пряжа толщиной 5 мм, крючок №2, ножницы, сантиметровая гибкая лента, универсальный клей для соединения кусков джутовой пряжи, кружево, деревянные бусины или пуговицы, мешковина.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Ка - кольцо амигуруми, вп - воздушная петля, пр. - прибавка, сбн - столбик без накида, (сбн, пр) x n - повторять вязание n раз, (n) - число сбн в круговом ряду.

Чтобы изделие хорошо держало форму, вязать его нужно плотно, слегка натягивая нить. При этом от работы с жестким джутом руки могут быстро устывать, и крупные изделия лучше вязать с перерывами. Как любой натуральный материал, пряжа может слегка осыпаться, поэтому при вязании лучше укрывать колени или стол тканью.

Чтобы связать дно корзинки диаметром 12 см, нужно взять хлопковую нить и начать с кольца амигуруми. Для этого указательный и средний палец левой руки обернуть 1-2 раза нитью пряжи, оставив у петли кончик, за который потом можно стянуть кольцо.

Ввести крючок в середину петли справа налево, вытянуть петельку, подхватить рабочую нить и вытянуть ее в 1-ю петельку. Снова ввести крючок в петлю и сделать на ней столбик с накидом (6 сбн в ка (6) - это будет 1-й ряд).

В месте соединения столбиков при переходе на следующий ряд вложить

кончик джутовой веревки так, чтобы он оказался во второй петле соединительного столбика (фото 1). Далее на протяжении всего вязания вязать все петли только хлопковой нитью вокруг джутовой веревки согласно условным обозначениям: 2-й ряд - пр в каждую петлю (12), 3-й ряд - (сбн, приб) x 6 (18), 4-й ряд - (2 сбн, пр) x 6 (24), 5-й ряд - (3 сбн, пр) x 6 (30), 6-й ряд - (4 сбн, пр) x 6

(36), 7-й ряд - (5 сбн, пр) x 6 (42), 8-й ряд - (6 сбн, пр) x 6 (48), 9-й ряд - (7 сбн, пр) x 6 (54), 10-й ряд - (8 сбн, пр) x 6 (60), 11-й ряд - (9 сбн, пр) x 6 (66) - этот ряд последний в донышке корзинки (фото 2).

Далее провязать каждый новый сбн 12-го ряда за заднюю полупетлю 11-го ряда, что позволит «развернуть» вязание на 90° и таким образом сделать ровный переход на стенку корзинки (фото 3). 12-й ряд - (66).

Связать 13-24-й ряды за обе полупетли (фото 4) как обычно (66).

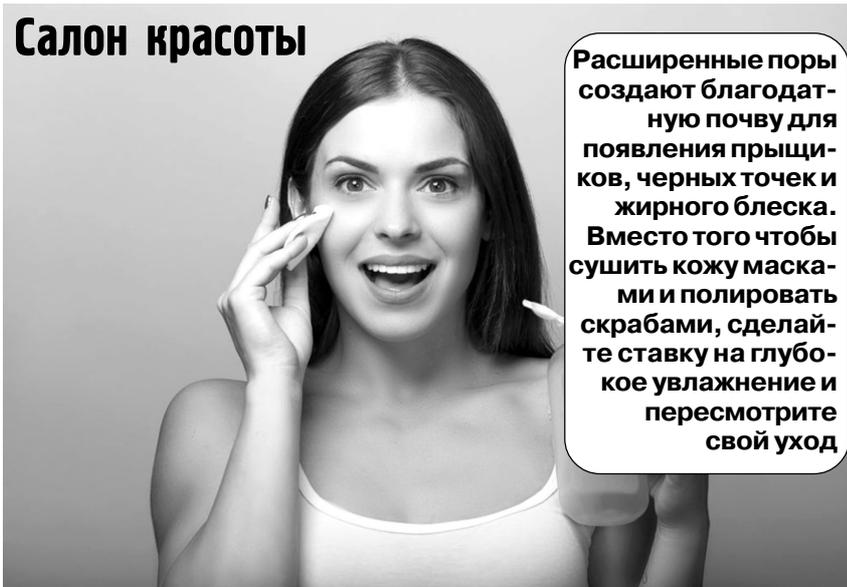
Для изготовления ручки в корзинке связать 25 сбн на джутовой пряже (фото 5), не провязывая нижний ряд. Параллельно на нижнем ряду отсчитать 13 вп. На 14 вп нижнего ряда начать снова провязывать 24-й и 25-й ряд вместе, как обычно. Так вязать 18 вп.

Далее снова сделать 25 сбн на джутовой веревке, не провязывая нижний ряд (фото 6). Провести измерение сантиметровой лентой: длина этой ручки должна совпадать с длиной первой ручки. Если нет, можно подтянуть хлопковую нить или раздвинуть ее.

Параллельно на нижнем ряду отсчитать 13 вп. На 14 вп нижнего ряда начать снова провязывать 24-й и 25-й ряд вместе, как обычно. Так вязать 18 вп (86). 26-й ряд - (86). Провязать вместе 25-й и 26-й ряд, чтобы придать ручкам высоту. На 74 сбн обрезать 1/3 часть ширины джутовой веревки, провязать 4 сбн (фото 7). На 78 сбн обрезать еще 1/2 часть ширины джутовой веревки, провязать 4 сбн. На 82 сбн полностью обрезать джутовую пряжу, провязать 3 сбн и 1 полустолбик. Хлопковую нить обрезать, и кончик спрятать в вязании (фото 8).



Салон красоты



Расширенные поры создают благодатную почву для появления прыщей, черных точек и жирного блеска. Вместо того чтобы сушить кожу масками и полировать скрабами, сделайте ставку на глубокое увлажнение и пересмотрите свой уход

этимися кислотами сильно сушат эпидермис. Наполнит влагой кожу гиалуроновая кислота - используйте кремы, сыворотки и тоники на ее основе. Кстати, многие применяют маски с лимонным соком, чтобы осветлить кожу, сузить поры и подсушить прыщички. Лимонный сок действительно дает такой эффект, но вы рискуете высушить эпидермис и усугубить проблему. От таких домашних экспериментов я советую отказаться.

✓ **В некоторых случаях дерматологи назначают людям с расширенными порами кремы на основе ретинола, но они подходят не всем. Возможна индивидуальная реакция.**

Тональный крем замаскирует проблему?

Обычно в расширенные поры «проваливается» любая косметика - будь то тональный крем, пудра или румяна. В результате макияж получается неудачным, а проблема становится более заметной. Если вы используете тональный крем, то нанесите под него специальную базу на основе силиконов. Она выравнивает рельеф кожи. Тон ложится поверх базы, «не затекая» в поры.

И все-таки лучше, что вы можете сделать - это отказаться от тонального крема и перейти на минеральную пудру, которая визуально перекрывает поры и при этом не забивает их. От жирного блеска вас спасут матирующие салфетки - положите их в сумочку.

На какие салонные процедуры обратить внимание?

В салоне вам предложат криомассаж жидким азотом. Процедура обновляет верхние слои эпидермиса и сужает поры за счет холода. Приятный бонус - снятие воспалений.

Стоит рассмотреть и дарсонвализацию. На поры воздействуют электрическим импульсом, это безболезненно. Улучшается кровоток, ускорится регенерация тканей и стимулируется выработка собственного коллагена.

Самый радикальный метод - лазерная шлифовка лица. Ее проводят для выравнивания рельефа кожи, избавления от рубцов и постакне. Благодаря воздействию лазера сужаются поры. Пожалуй, этот способ может дать самый надежный результат.

ЧИСТАЯ КОЖА БЕЗ ЧЕРНЫХ ТОЧЕК 5 ВОПРОСОВ ЭКСПЕРТУ

Через специальные отверстия на поверхности эпидермиса происходит выведение пота и кожного сала - себума. У людей с жирной кожей себум выделяется интенсивнее, поэтому поры постепенно расширяются, как бы «выталкивая» кожное сало - поясняет косметолог Ольга Вахрушева.

Можно ли сузить поры самостоятельно?

Раз и навсегда изменить размер пор вряд ли удастся. Я советую работать непосредственно с проблемой выделения кожного сала. Например, у подростков из-за гормональной перестройки часто себум выделяется сверх нормы: отсюда и расширенные поры, и воспаления. Когда гормональный фон нормализуется, состояние кожи улучшается.

Но если вы уже давно не подросток, а проблема вас не покидает, нужно подключить синтетические ретиноиды. Назначить их может только врач-дерматолог. А в кабинете косметолога получится очистить поры и слегка сузить их. Поддерживать эффект следует с

помощью правильно подобранного ухода.

Очищать или увлажнять?

Бытует мнение: кожу с расширенными порами нужно интенсивно очищать с помощью гелей, пилингов и скрабов. Но это ошибка! Чем чаще вы смываете кожное сало, тем активнее оно начинает выделяться - так работает наш организм. Очищать дерму лица следует в меру, достаточно двух раз в день - утром и вечером. Используйте мягкую пенку без спирта в составе. После этого обязательно нанесите увлажняющую сыворотку и питательный крем с легкой текстурой. Наружное увлажнение дает сигнал коже о том, что обезвоживание ей не грозит, и количество выделяемого себума снижается.

Кислоты помогут?

Да, это то, что нужно жирной проблемной коже. В косметологии зарекомендовали себя гликолевая, азелаиновая и фруктовые кислоты. Они не просто сужают поры, но и снимают воспаление. Но есть один минус: средства с

Бьюти-новинка

ЗА ТВЕРДОЙ КОСМЕТИКОЙ БУДУЩЕЕ?

Во всем мире набирает популярность твердая косметика, которая не содержит воду (или содержит в минимальном количестве). Так, появились шампуни в виде брусочков - более экономичные в использовании. Брусочек в 75 г заменяет 3 жидких шампуня объемом 100 мл. Достаточно

вспенить его в руках, самостоятельно добавив воду, и нанести на волосы.

Твердые кондиционеры, баттеры и гели для душа могут иметь любую форму - от круга или овала до шоколадной плитки. Главный плюс «безводной» косметики в том, что она от-

личается высокой концентрацией активных веществ. В составе минимум синтетических консервантов, вредных для кожи.

После использования такого средства убедитесь в том, что брусочек высох. Положите его в мыльницу с отверстиями, влага должна испариться.

Выделяют четыре стадии целлюлита. На начальном этапе неровности на бедрах, животе и ягодицах появляются только при сдавливании кожи пальцами. На второй стадии изменяется рельеф дермы, она теряет упругость, и это заметно при движении. Если неровности видны, даже когда мышцы расслаблены, значит, наступила третья стадия. Четвертый этап - это уже гипертрофия жировой ткани. Нарушается чувствительность кожи и меняется ее цвет. Как правило, гипертрофия сопровождается ожирением.

✓ **Если целлюлит достиг 3-й или 4-й стадии, необходимо обратиться за помощью к специалисту. Он скорректирует ваш рацион, подберет оптимальную физическую нагрузку. Домашние способы помогают только на начальных этапах.**

Почему меняется рельеф кожи?

Самая частая причина целлюлита - **гормональный сбой**. Например, при беременности, во время послеродового периода или менопаузы. На гормональный фон негативно влияют стресс и неправильно подобранные оральные контрацептивы.

Не последнюю роль играет **генетика**. По мнению некоторых исследователей, целлюлит может передаваться от матери к дочери. Усугубляет проблему неправильный образ жизни, когда человек мало двигается и питается жирной пищей.

Кроме того, нельзя исключать и **некоторые заболевания**, вызывающие гипертрофию жировой ткани - венозная недостаточность, нарушение работы поджелудочной железы, лимфатическая недостаточность. Обязательно пройдите полное обследование организма, чтобы исключить эти болезни. Мы расскажем о том, как бороться с целлюлитом 1-й и 2-й стадии.

Водные процедуры

Морская соль помогает нормализовать клеточный обмен и уменьшить выраженность «апельсиновой корки», так как питает кожу минеральными веществами. Заведите привычку раз в неделю принимать ванну с солью (достаточно 3 ст. л. для одной процедуры). Спустя 2 месяца вы оцените результат - дерма станет гладкой и упругой.

Для более выраженного эффекта используйте солевой пилинг. Соедините 2 ст. л. крупной соли и 1 ст. л. оливкового масла. По желанию можно добавить 2-3 капли любого эфирного масла. Нанесите пилинг на распаренную кожу, уделив внимание проблемным местам. Так вы не только заметно отшелушите дерму, но и стимулируете кровообращение.

Проверенный способ «разогнать» обмен веществ в жировой клетчатке - контрастный душ. Лучше всего принимать его после ванны и пилинга. Чередуйте прохладную воду с горячей, постепен-



КАК УБРАТЬ ЦЕЛЛЮЛИТ

Небольшие бугорки и ямочки на коже тела - это признаки целлюлита. Уменьшить его проявления помогут специальные ванны, обертывания, массаж.

но увеличивая время нахождения под душем. Затем разотрите тело махровым полотенцем.

Ультразвук и прессотерапия

Комплексный подход позволит быстрее избавиться от «апельсиновой корки» на бедрах и ягодицах. Обратите внимание на следующие процедуры.

Ультразвуковая кавитация. Мембраны жировых клеток разбиваются ультразвуковыми импульсами. Это безболезненно. Продукты распада выводятся естественным путем и освобождают организм от токсинов и жировых отложений.

Прессотерапия. Стимулируется микроциркуляция в периферических сосудах. В результате снижается отечность, улучшается лимфоток. Минимальный курс - 7 процедур.

Антицеллюлитные обертывания. Самый простой и приятный способ борьбы с целлюлитом. В салоне мастер подберет обертывание, исходя из вашего типа кожи. Масса наносится на проблемные зоны, а сверху вас оборачивают специ-

альной пленкой. В течение 40-60 минут нужно полежать (никто не осудит вас, если вы вздремнете). Состав обертывания, как правило, имеет согревающие компоненты, которые буквально растапливают жировые отложения. Разгоняется лимфа, уходят отеки, выравнивается тургор кожи.

Прыжки и массаж

Во время прыжков (через скакалку или без нее) происходит стимуляция лимфатической системы. Такие упражнения могут заменить поход в спортзал: жир активно сжигается, выводятся токсины, повышается тонус дермы. Прыжки нужно выполнять два раза в день - утром и за три часа до сна. А вот заниматься спортом непосредственно перед сном не стоит: возможна бессонница из-за перевозбуждения нервной системы.

Также два раза в неделю следует делать массаж жесткой щеткой - подойдет щетка из щетины кабана. Растирающими движениями начните обрабатывать ноги и ягодицы снизу вверх, но не давите слишком сильно. Во время массажа сильно ускоряется лимфоток, кожа обновляется.

✓ **Эффективно борются с целлюлитом составы с согревающими компонентами.**





БЛАНМАНЖЕ ИЗЫСКАННЫЙ ДЕСЕРТ

Нежный десерт готовят из молока, сливок и желатина. Бланманже было невероятно популярно у царских особ. Так почему бы не почувствовать себя королевой и не попробовать вкуснейшее желе?

Чем-то похоже на панакоту, птичье молоко и мороженое - это все о нем, о бланманже. Но в отличие от популярных лакомств нежное желе практически не содержит калорий, а значит, фигуре не навредит.

С малиной

Понадобится: творог - 500 г, сливки (33%) - 200 мл, сахар - 200 г, ванилин - 1 пакетик, желатин - 1 пакетик, картофельный крахмал - 1 ч. л., малина - 300 г.

Творог пропустите через сито дважды или взбейте блендером до пюреобразной консистенции. Добавьте 100 г сахара, ванилин, влейте сливки. Взбейте миксером до однородности. Желатин залейте кипятком, распустите на водяной бане. Тонкой струйкой влейте в творожную массу, взбейте миксером.



Кофейное

Вылейте массу в форму, уберите в холодильник до застывания. Малину вымойте, засыпьте 100 г сахара. Оставьте на 1 ч. Перемешайте, разомните и пропустите через сито. Поставьте сок на огонь и доведите до кипения, но не кипятите.

Крахмал разведите в небольшом количестве воды. Тонкой струйкой добавьте в малиновый сок, непрерывно помешивая. Варите 1-2 мин. до загустения. Снимите с огня, остудите и полейте бланманже соусом. Украсьте малиной.

Кофейное

Понадобится: молоко - 300 мл, какао - 2 ст. л., растворимый кофе - 1 ч. л., кипяток - 3 ст. л., сахар - 2 ст. л., желатин - 1 пакетик, свежие ягоды для украшения.

Молоко подогрейте. Соедините какао и сахар, добавьте в молоко. Доведите



С лимоном и красной смородиной

до кипения, помешивая, но не кипятите. В кофе добавьте кипяток, перемешайте и влейте в молочную смесь. Желатин распустите на водяной бане. Тонкой струйкой влейте в основную массу, непрерывно помешивая. Перелейте массу в форму, уберите в холодильник до застывания. При подаче украсьте свежими ягодами. По желанию покройте шоколадом.

С лимоном

и красной смородиной

Понадобится: сливки (нежирные) - 500 мл, сахар - 2 ст. л., лимон - 1 шт., ванилин - 1 пакетик, желатин - 1 пакетик, красная смородина и мята - для украшения.

Сливки слегка подогрейте. Добавьте ванилин и сахар, тщательно перемешайте до растворения. Лимон вымойте, цедру натрите на мелкой терке. Выжмите 1 ч. л. сока. Все добавьте в сливки, перемешайте. Желатин залейте кипятком, распустите на водяной бане. Тонкой струйкой влейте в сливки, взбивая миксером на максимальной скорости.

Разлейте массу в формочки, уберите в холодильник до застывания. Украсьте.

Ягодное

Понадобится: сливки (20%) - 200 мл, молоко - 200 мл, сахар - 100 г, ванилин - 1 пакетик, желатин - 1 пакетик, красная смородина - 150 г, черная смородина - 100 г, ирга (ягода) - 100 г.

Ягоды вымойте, обсушите и соедините. Отложите 100-150 г. Остальные протрите через сито. В сок добавьте 50 г сахара. Сливки взбейте с оставшимся сахаром до появления пузырьков. Влейте молоко, добавьте ванилин и ягодный сок. Еще раз взбейте.

Желатин залейте кипятком, распустите на водяной бане. Тонкой струйкой влейте в основную массу, взбейте миксером до однородности.

Перелейте массу в форму, уберите в холодильник до застывания. Оставшиеся ягоды слегка разомните и подавайте вместе с бланманже.



Ягодное

Для более
выраженного
вкуса
в бланманже
добавляют
миндаль.

ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С НУТОМ

700 г тыквы, 250 г нута, головка чеснока, 1 чайн. ложка орегано, соль и перец по вкусу, 500 мл воды, 50 мл растительного масла.

Очищенную тыкву нарежьте кубиками, чеснок - пластинками. В кастрюле с толстым дном разогрейте масло и обжарьте чеснок и орегано. Добавьте тыкву, слегка припустите. Влейте воду (она должна покрывать тыкву полностью). Посолите, поперчите и варите до готовности. Добавьте отварной нут и готовьте еще 5 минут. После измельчите в пюре.

ГОВЯДИНА ПО-АБХАЗСКИ

600 г говядины, болгарский перец, морковь, луковица, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, кинза, 1 чайн. ложка паприки, соль, перец, растительное масло для жарки.

Говядину нарежьте на кусочки и присыпьте смесью паприки, перца и соли. Обжарьте в разогретом масле до румяной корочки. Добавьте лук, нарезанный полукольцами, и жарьте до румяности. Влейте немного воды, накройте и тушите до мягкости. Перец нарежьте брусочками, морковь натрите. Выложите овощи к мясу и готовьте 10 минут. Добавьте дольки помидоров и жарьте 3-5 минут. Чеснок и кинзу измельчите, добавьте в сковороду. Если нужно, досолите. Накройте, выключите огонь и дайте блюду настояться 10-15 минут.

БЫСТРЫЙ КАБАЧКОВЫЙ ХЛЕБ

Половина кабачка, по 50 г сыра и творога, зеленый лук, яйцо, 6 ст. ложек муки, 75 мл молока, 1/4 чайн. ложки соли, 3 ст. ложки растительного масла, 2 чайн. ложки разрыхлителя.

Кабачок натрите на крупной терке и отожмите жидкость. Вбейте яйцо, влейте масло, добавьте мелко нарезанный лук, творог, натертый сыр, всыпьте муку с разрыхлителем, посолите. Влейте половину молока, размешайте и, если тесто будет густое, добавьте еще молока (консистенция должна быть чуть гуще, чем на оладьи). Переложите тесто в форму, смазанную маслом, и запекайте 50-60 минут при 180 градусах. Готовый хлеб аккуратно выньте из формы и остудите на решетке.



Варенье из терна и арбузных корок

900 г арбузных корок без кожицы, 300 г терна, 1,5 кг сахара.

Корки нарежьте кубиками, сливы - на половинки. Все засыпьте половиной сахара и оставьте на 8 часов. Сироп слейте, добавьте в него сахар и вскипятите. Положите в сироп корки и сливы, доведите до кипения и варите 5 минут. Дайте остыть. Поставьте снова на огонь и варите 15 минут, снимая пену. Остывшее варенье разложите по банкам и закатайте.

Паста

ТОМАТНО-СЛИВОВАЯ

2 кг помидоров, 1 кг слив, 500 г лука, соль, сахар, головка чеснока, черный и красный острый перец.

Дольки помидоров распарьте в кастрюле под крышкой. Добавьте измельченный лук и тушите до мягкости лука. Протрите. Сливы тоже распарьте и протрите. Обе массы смешайте, добавьте растертый с солью чеснок, заправьте солью, сахаром, перцем. Держите на огне до уменьшения объема до 1/3. Закатайте в банки.

ФАРШИРУЕМ ПЕРЦЫ

Вегетарианский

4 перца, 70 г риса, 2 моркови, луковица, кабачок, 5 помидоров черри, 1 ст. ложка томатной пасты, 250 мл овощного бульона, красный молотый перец и орегано по вкусу, 100 г сыра, 1 ст. ложка крахмала, соль.

Отварите рис. В небольшом количестве масла обжарьте измельченный лук, добавьте нарезанные кубиками кабачок и кружками морковь. Через 3 минуты добавьте рис, половинки черри, приправьте перцем и орегано. Смешайте с натертым сыром. Подготовленные перцы наполните начинкой и выложите в кастрюлю. Залейте бульоном, добавьте томатную пасту, предварительно смешанную с крахмалом. Тушите 30-40 минут на среднем огне.

С яйцами и сыром

2 перца, 4 яйца, 60 г сыра, по 1 чайн. ложке молотого красного перца и сушеного орегано, соль и черный перец по вкусу.

Перцы разрежьте вдоль пополам, уда-

лите сердцевину, выложите на противень, застеленный бумагой. Запекайте 15-20 минут при 200 градусах. Взбейте яйца по одному, приправьте специями и осторожно залейте в каждый перец. Посыпьте сыром и запекайте 10-15 минут.

Со спагетти и фаршем

4 перца, половина пачки спагетти, 450 г любого мясного фарша, 3 помидора, луковица, морковь, 2 зубчика чеснока, 60 мл красного вина, по 120 г пармезана и моцареллы, по 1 чайн. ложке сушеного орегано и базилика, соль и перец по вкусу, растительное масло.

Отварите спагетти. Обжарьте измельченный лук в разогретом масле. Добавьте измельченный чеснок, кубики моркови, фарш. Обжаривайте 5-6 минут, постоянно помешивая. Добавьте кубики помидоров, влейте вино и тушите 10 минут. Снимите сковороду с огня, добавьте спагетти и пармезан, хорошо перемешайте. Наполните смесью подготовленные перцы и посыпьте моцареллой. Запекайте 20 минут при 180-200 градусах, пока сыр не растает.



ГОТОВИМ РОЗЫ К ЗИМОВКЕ

Что надо сделать для того, чтобы королева цветов благополучно пережила холодное время.

ШАГ 1

Перестаем рыхлить

Начиная с середины сентября воздержитесь от рыхления почвы вокруг кустарника. Это может пробудить спящие почки. В результате растение будет сильно уязвимо перед наступлением морозов.

ШАГ 2

Срезаем листья

Но не сразу все, а постепенно: с середины октября начинайте понемногу оголять нижнюю часть куста. К моменту укрытия розы все листья с куста должны быть удалены.

ШАГ 3

Окучиваем

Подсыпьте к основанию куста торф на высоту 10-15 см. Но, если у вас зимы с частыми оттепелями и снегом с дождем, лучше не окучивать розу - она может начать гнить и преть.

ШАГ 4

Обрезаем

Осенью достаточно санитарной обрезки. Срежьте все больные, высохшие, а также невызревшие побеги, которые можно определить по следующим признакам:

- * стебли имеют красноватый оттенок;
- * побег мягкий, легко гнется;
- * колючки не ломаются, если на них нажать;
- * на срезе стебель зеленоватый и как бы водянистый.

ШАГ 5

Пригибаем ветви к земле

Риск сломать стебель, особенно у основания, довольно высок, поэтому заниматься этим нужно до наступления заморозков и действовать аккуратно и постепенно. Пригнув стебли, закрепите их металлическими шпильками из проволоки. Крупные кусты и плетистую розу можно придавить деревянными ящиками или досками.

ШАГ 6

Укрепляем кустарник

Несмотря на то, что розы - теплолюбивые растения, они прекрасно переносят небольшие заморозки (до -5°C), а их стебли при этом дополнительно закаляются. Поэтому начинать укрывать кусты роз необходимо только с наступлением устойчивого похолодания.

КАК ВЫРАСТИТЬ БАРБАРИС

Кусты барбариса высаживала осенью, в начале октября, но можно и весной, до распускания почек. Чтобы почва успела осесть и молодой барбарис лучше принялся, недели за две до посадки выкопала ямы шириной 50 см, глубиной 60 см. Заполнила их ведром перегноя с землей (1:1). Растения высаживала на расстоянии 2 м друг от друга. Ближе барбарис можно сажать только для формирования живой изгороди.

Если хотите получать богатый урожай, для перекрестного опыления посадите в саду сразу несколько кустов барбариса. Поливаю барбарис только при сильном пересыхании грунта. Весной вношу азотное удобрение, осенью - фосфорное и калийное. Ранней весной и поздней осенью обрабатываю от вредителей 3%-ным раствором бордоской смеси.

Светлана Мартынова.



...кво			Баракло	Опера Массне	Молодой матрос			Стра- ховна	Изобрел свечи зажи- гания	Режим питания
Ненор- мальный	Вкусня- тина для кота		Сети Полоса света		Уловка	Цыганка	Театр, драма Русский бейсбол			
				Швед, король	Светиль- ник Ново- брамец		Регресс	Эпоха	Команда собаке	
Альча Мостки	Ядовит, змея				Безмол- вие	Сканд. авиаком- пания		Каста в Японии Жаба		
		Мыши- ный гигант	Сыщик Деловой человек			Прибор Сосуд из тыквы				
"...общий друг", фильм		Футля для стрел				Средне- вековая песня			Гетман Украины	
		Граф- мушке- тер	Приток Дона	Пик славы	Род загадки			Один из "Ментов"	Тип лютин	
Бес- честье Стяль хип...	Темпер- шкаля		Слесар- инстр. Материал для шляп			Лирич. песня	"Кармен", компо- зитор	"Один из..." Колокол, язык		
	Ноб Легенда	Станок пушни		Герой Верна "...Рой"			Ед. инфор- мации			
Греч. бог насмеш- ки		...парла- мента		Неволь- ница		Проезд- ной талон				
			"...Идет съёмка"		Гю					
Балет: юбка Подвод- ная скала		Фильм с Уил- лисом		Шеф		Продукт труда				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №42

СКАНВОРД
НА СТР. 15

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

СКАНВОРД
НА СТР. 41

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

СКАНВОРД
НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Хаматова. Инфант. Заслон. Усатова. Костюм. Нахал. Соня. График. Сааб. Агути. Удар. Фортепиано. Бар. Обжора. Отпрыск. Падун. Посул. Мистик. Однако. Чело. Унты. Пьер. Мамба. Тест. Маколи. Сноха. Муар. Херес. Воля. Гроза. Айован. Алло. Дилан. Дата.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Эпиграмма. Шалун. Радио. Салага. Бастурма. Запах. Фураж. Арго. Тацит. Оплот. Мосол. Кифара. Дымочод. Адан. Алези. Фаза. Адмирал. Трон. Писк. Молассан. НЛО. Пеппи. Фосс. Счетовод. Манто. Арабы. Терехова. Юнга. Настил. Салат. Темя. Бьорк. Конт. Яна.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ISSN 1987-6009
ПОДРУГА
 9 771987 600002

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

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

**В дайджесте использованы материалы,
 фото и скандворды из зарубежных
 журналов и газет.
 Мнение редакции может не совпадать
 с мнением авторов. За материалы,
 не заказанные редакцией, гонорары не
 выплачиваются.**



ЧТО ОБИЖАЕТ ВАШЕГО КОТА?

Если хотите сохранить хорошие отношения с питомцем, придется научиться уважать его границы. И, конечно, не портить коту настроение.

Бытует мнение: коты - независимые, мстительные существа, которые не забывают обид и с удовольствием метят территорию, даже если это тапочки хозяина. Якобы из-за антипатии к человеку они портят мебель и устраивают в доме бардак. На самом деле такое поведение - типичная реакция на стресс. Это не означает, что животное вас не любит. Просто сейчас коту страшно, некомфортно, и он успокаивает себя, как может.

Почему у питомца портится настроение?

Прежде чем ругать любимца, выясните, не обидели ли вы его. После этого станет понятно, кому придется извиняться.

Вы зачем-то закрылись. В туалете, ванной, спальне - неважно. Скорее всего, кот будет требовательно мяукать под дверью, чтобы вы его впустили. Эти животные не любят закрытых дверей. Им может казаться, что вне зоны видимости происходит что-то плохое - например, с хозяином случилась беда.

Включили пылесос. Кошки боятся громких звуков: они воспринимают шумный объект (пылесос, фен) как по-

тенциальную угрозу. Гиперчувствительные уши вашего питомца вместо привычного для вас жужжания слышат оглушительный грохот. Именно поэтому котик может спрятаться под кроватью и не подпускать вас к себе некоторое время.

Искупали kota в ванной. По мнению любимца, вы пытались его утопить. Если животное истошно мяукает, растопыривает лапы над водой и царапается, то знайте: ему очень страшно. Некоторые породы любят водные процедуры - саванна, бенгальская и анатолийская кошка. Но если вашего пушистого друга нет в этом списке, то готовьтесь к неприятностям.

Посадили питомца в переноску и куда-то поехали. Для вас это приятная поездка за город, а для kota - пугающая ситуация. Он не понимает, где находится, куда его везут, и что будет с ним дальше. Отправляясь в путешествие, животное лучше оставить дома. Отсутствие хозяина станет для него куда меньшим стрессом, чем полет на самолете или поездка на автомобиле.

Наладить контакт

Ученые из Швейцарии пришли к выводу: налаживать отношения с котом

можно только тогда, когда он сам сделает первый шаг к хозяину. Это показал эксперимент: контакт с любимцем оказался более позитивным и продолжительным, когда был инициирован самим животным. Так что не спешите брать своего Мурзика на руки, чтобы помириться. Дождитесь, пока тот вспомнит о вашем существовании и подойдет к вам близко.

* Используйте кошачьи повадки. Например, кошки прикасаются носами, приветствуя друг друга. Почему бы не повторить этот жест? Осторожно поднесите палец к носу любимца, позвольте обнюхать. Можно попробовать ткнуть kota носом. Возможно, он будет удивлен, но так вы дадите животному понять, что не представляете для него угрозы.

* Если питомец в хорошем расположении духа, погладьте его. Но гладить нужно определенные места, чтобы не разозлить kota. Например, за ушком, в височной области, в зоне подбородка. Также большинству пород нравится, когда хозяин прикасается к спине. А вот живот и хвост лучше не трогать - животное может воспринять ваше поведение как попытку вторгнуться на личную территорию. И тогда непременно атакует вас - укусит.

* Обратите внимание на то, как ведет себя животное, когда вы его гладите. Подергивание хвостом, прижимание ушей, пристальный взгляд вам в глаза и шипение говорят о том, что коту не по душе ваши ласки. Лучше отложить их до другого раза.

* Постарайтесь как можно реже выходить с пушистым другом на улицу, не берите его в поездки. Исследование, проведенное в Италии, показало: «хвостики», которые большую часть времени проводят дома, больше доверяют своим хозяевам.

* Ну и конечно, не забывайте общаться с домашним любимцем. Рассказывайте ему о том, как прошел ваш день, отвечайте на приветственное «Мяу!» с утра, не игнорируйте просьбы о ласке. Чем больше внимания вы будете уделять животному - тем лучше станут ваши отношения.

Изучите характер своего kota

Все коты разные. И если одним нравится сидеть на коленях хозяина часами, то другие предпочитают, чтобы их не трогали. Выясните, какой характер у вашего подопечного. Наблюдайте за его повадками, изучайте реакции и мысленно ставьте галочки: «Так, моему коту не нравится, когда я подхожу к нему со спины и беру на руки», «Питомец нервничает, если в доме посторонние», «Барсик мурчит, когда я пускаю его в сроду кровать» и т.п. Ваша задача - понять, что вызывает у любимца стресс, а что - радость.

В доме, где есть кошка, других украшений не нужно.

Уэсли Бейтс



Свободный крой

Среди брюк стилисты выделяют фасоны свободного кроя и с широкими штанинами: палаццо, бананы, трубы. Также отметим триумфальное возвращение зауженных брюк и скинни, которые носят с длинными оверсайз свитерами или жакетами.

Пару теплым брюкам составят уютные джемперы. В новом сезоне они представлены в различных вариациях: длинные и объемные, кроп-модели, ассиметричные, с открытой спиной. В этом же списке яркие кардиганы, жилеты и манишки.



Разные фактуры

Используйте как минимум три слоя, каждый из них должен быть виден окружающим.

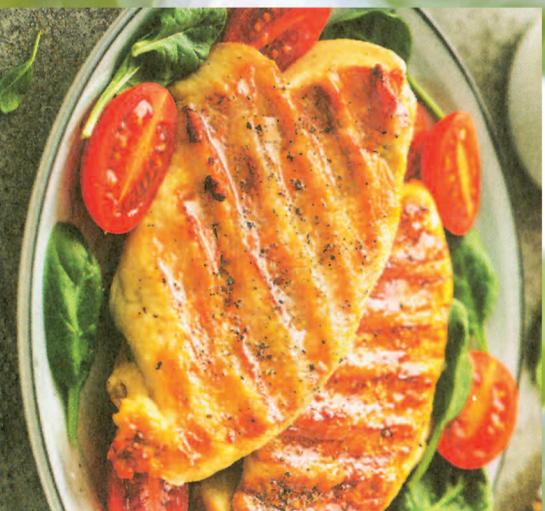
Попробуйте сыграть на контрасте цветов, фактур, кроя. Наряд считается функциональным, если каждый слой выглядит завершенным. В таком случае можно не бояться переменчивой погоды.



Монохромные образы

Если вы предпочитаете тотал-лук, то обязательно надевать вещи строго одного цвета. Цвет может быть один, а вот его оттенки должны быть разными. Комбинируйте фактуры: хлопок с шерстью, кожу с денимом, бархат с шелком. Не бойтесь носить принтованные вещи - так можно расставить акценты. Монохромные образы разбавляйте серым, черным, белым цветами.





ОТБИВНЫЕ САПЕЛЬСИННОМ

Куриное филе - 500 г, апельсин - 1 шт., соевый соус - 1 ст. л., чеснок - 1 зубчик, сливочное масло - 1 ч. л., оливковое масло - 1 ч. л., соль, черный перец, специи для курицы - по вкусу, помидоры черри, зелень - для подачи.

Куриное филе нарежьте пополам вдоль, отбейте. Натрите со всех сторон солью, перцем и специями для курицы. Апельсин вымойте, выжмите сок. Цедру аккуратно отделите, очистите от белых частей. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Соедините соевый соус, оливковое масло, чеснок и апельсиновый сок. Перемешайте и залейте курицу. Сверху положите цедру. Уберите в холодильник на 1 ч. Раскалите сливочное масло на сковороде - гриль, выложите курицу. Обжарьте филе с двух сторон до золотистой корочки. Важно, чтобы мясо птицы не успело отдать всю влагу. Подавайте куриные отбивные с помидорами и зеленью.



МЕДАЛЬОНЫ ПОД АНАНАСАМИ

Куриное филе - 700 г, консервированные ананасы (кружочками) - 5 шт., сыр - 100 г, чеснок - 3 зубчика, сметана - 2 ст. л., оливковое масло - 1 ст. л., соль, черный перец - по вкусу.

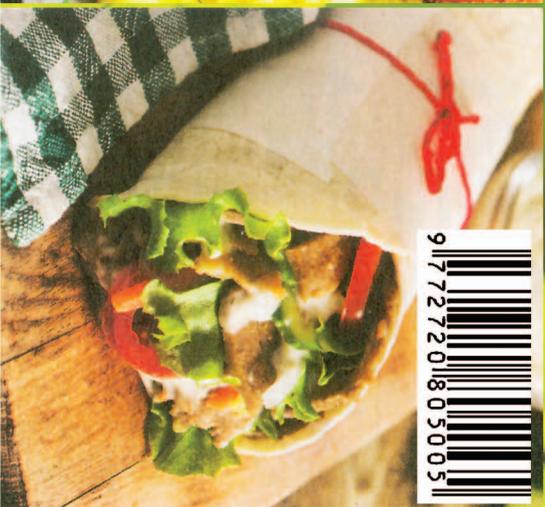
Куриное филе нарежьте крупными кусочками. Слегка отбейте. Очистите два зубчика чеснока, пропустите через пресс. Добавьте соль и перец, перемешайте, натрите этой смесью медальоны и смажьте оливковым маслом. Оставьте на 15-20 мин. Филе выложите в форму для запекания. Сверху положите по кружочку ананаса. Сыр натрите на мелкой терке. Добавьте сметану и пропущенный через пресс зубчик чеснока, тщательно перемешайте и выложите все поверх ананасов. Поставьте форму с медальонами в разогретую до 180 градусов духовку на 30 мин. Готовность блюда аккуратно проверьте вилкой. При подаче украсьте зеленью.



КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ

Куриное филе - 700 г, сливочное масло - 100 г, петрушка и укроп - 1 пучок, яйцо - 2 шт., молоко - 100 мл, панировочные сухари - 100 г, мука - 2 ст. л., соль, черный перец - по вкусу, подсолнечное масло для фритюра.

Куриное филе отбейте, посолите, поперчите. Зелень мелко нарежьте, добавьте сливочное масло. Тщательно перемешайте. Сформируйте из массы небольшие колбаски длиной 3-4 см. Уберите в морозилку на 10 мин. Выложите масло на курицу, плотно сверните рулетом, уберите в морозилку еще на 10 мин. Соедините яйца, молоко и щепотку соли. В отдельную емкость насыпьте муку, в еще одну емкость - панировочные сухари. Обваляйте котлеты сначала в муке, затем в яичной смеси, а потом - в сухарях. Опустите котлеты в кипящее масло. Жарьте до золотистой корочки. Украсьте зеленью.



ШАУРМА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ

Куриное филе - 250 г, лаваш - 1 шт., салат - 5 листьев, помидор - 1 шт., огурец - 1 шт., лимонный сок - 2 ст. л., кетчуп - 1 ч. л., чеснок - 2 зубчика, сметана - 2 ст. л., ряженка - 1 ст. л., соль, черный перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Курицу тонко нарежьте, обжарьте на масле до золотистого цвета. Посолите, поперчите, добавьте лимонный сок и кетчуп. Все перемешайте, тушите 5 мин. Добавьте пропущенный через пресс зубчик чеснока, тушите еще 2-3 мин. Слегка остудите. Все овощи и салат вымойте. Огурец нарежьте тонкими кружочками, помидор - небольшими кубиками. Разверните лаваш, нарежьте пополам. Положите в него салат, овощи и мясо. Соедините сметану, ряженку и пропущенный через пресс зубчик чеснока. Все перемешайте, полейте ароматным соусом начинку. Сверните шаурму рулетом. Подавайте в горячем виде.

