

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДРОВА

№18

май 2024

Гороскоп

На май

стр.20, 21

Украшаем дом

к Пасхе

стр.2

Опять эта

аллергия!

стр. 7

Один мужчина,

две судьбы

стр.24, 25

Что поможет

при болях в спине?

стр.10

С праздником

Светлой Пасхи!

Цена:
2,5 лари



Украшаем дом к Пасхе

Пасха – большой и светлый праздник. Основными атрибутами которого являются: куличи, верба, цыплята, курочки, петухи, кролики, и, конечно же, яйца. Сегодня мы хотим поговорить о том, как, используя эти атрибуты, украсить дом к Пасхе. Предлагаем Вашему вниманию идеи пасхального декора.



Пасхальное дерево

Это украшение к Пасхе легко сделать своими руками. Нужно заранее срезать красивую ветку. Разукрасить пасхальные яйца и развесить их на ветке. Чтобы украшения дольше сохранились, из яйца нужно выдуть его содержимое. Также пасхальное дерево можно наряжать яйцами из бумаги, украшенными в разных техниках (декупаж, квиллинг, аппликация, бисероплетение), мягкими игрушками, различными кроликами, цыплятами, курочками.



Пасхальный венок

Венок на Пасху можно сделать своими руками и повесить на входную дверь, либо окно. С помощью венка можно украсить праздничный стол, сделав его центром праздничной композиции. Главное в процессе изготовления придерживаться нежных, светлых, весенних цветов и оттенков, ведь это праздник пробуждения и торжества. Хорошо подходят зеленый, нежно-розовый, желтый цвета. Также для создания композиции в виде венка хорошо подойдут натуральные материалы: веточки вербы, яйца, цветы.





Пасхальная гирлянда

Если Вы решили сделать простое украшение на Пасху – идеальный вариант – вырезать и поклеить пасхальную гирлянду. Использовать можно все, что угодно: фигурки кроликов, цыплят, курочек, пасхальных яиц, куличей и других атрибутов праздника.



Печем и декорируем пасхальное печенье

Пасхальное печенье – обязательный элемент праздничного стола. Его можно использовать, как декор дома, им можно украсить интерьер к празднику. Традиционные формы и образы печенья на пасху – это яйца, цыплята, курочки и зайчики.



Украшаем яйца при помощи декупажа

Декор яиц в технике декупажа поможет сделать оригинальные украшения. Для работы понадобятся заготовки для яиц, либо натуральные яйца, салфетки для декупажа и клей. Вырезаем из салфеток интересные орнаменты, покрываем яйцо клеем и прикладываем салфетки. Выравниваем и даем высохнуть. Если заготовка деревянная, либо из пенопласта ее можно подкрасить акриловыми красками. Если яйцо натуральное – пищевыми.

**ТРЕЙЛЕР «ДЖОКЕРА» ЗА СУТКИ
ПРЕВЗОШЕЛ ПОКАЗАТЕЛИ «БАРБИ»**



Видеоанонс сиквела с Хоакином Фениксом и Леди Гагой в главных ролях, собрал 167 миллионов просмотров на разных платформах за первые 24 часа. Трейлер второй части «Джокер: Безумие на двоих» стал самым обсуждаемым трейлером Warner Bros. со времен «Барби» и самым глобальным запуском Warner Bros. за последние годы, сообщает Variety.

В ночь премьеры видео заняло первую позицию в

категории самых популярных на YouTube, сейчас имеет 19,5 миллиона просмотров.

Трейлер сиквела «Джокера» также доминировал в поисковике соцсети X в течение первых 24 часов.

К слову, такие показатели повышают вероятность того, что сиквел соберет в мировом прокате не меньше, чем «Барби» – 1,4 миллиарда долларов, – и станет новым самым кассовым фильмом этого года.

**РЕДКИЙ ВЫХОД: АНДЖЕЛИНА
ДЖОЛИ С ДОЧЕРЬЮ НА ПРЕМЬЕРЕ
ШОУ THE OUTSIDERS**



В Нью-Йорке состоялась премьера бродвейского шоу Outsiders («Изгой»), продюсером которого выступила Анджелина Джоли.

Компанию в этот вечер актрисе составила ее 15-летняя дочь Вивьен. Они вместе работали над спектаклем.

В беседе с журналистами Джоли призналась, что именно дочь уговорила ее участвовать в со-

здании бродвейской постановки.

«Вивьен была рядом и помогала всем чем могла, она многому научилась у всей творческой команды», – заявила Джоли.

Добавим, Мюзикл «Изгой» основан на одноименном романе Сюзан Хинтон, экранизированном в 1983 году Френсисом Фордом Coppолой с Патриком Суэйзи и Томом Крузом в главных ролях.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

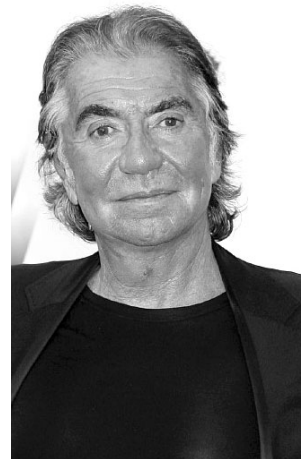
Тел.: 5.93–200–223

**УМЕР КУЛЬТОВЫЙ ИТАЛЬЯНСКИЙ
МОДЕЛЬЕР РОБЕРТО КАВАЛЛИ**

После продолжительной болезни ушел из жизни известный дизайнер одежды Роберто Кавалли в возрасте 83 лет. В последние моменты жизни рядом была его возлюбленная, шведская модель Сандра Нильссон. Об этом сообщила итальянская газета Corriere della Sera.

Роберто Кавалли родился во Флоренции 15 ноября 1940 года. В 1970 году он представил свою первую линию одежды в Париже. Через два года прошел его первый модный показ во Флоренции, и тогда же он разработал процедуру нанесения узоров на кожаные изделия.

У Роберто Кавалли осталось шестеро детей, самому младшему из них всего год. В 2014-м дизай-



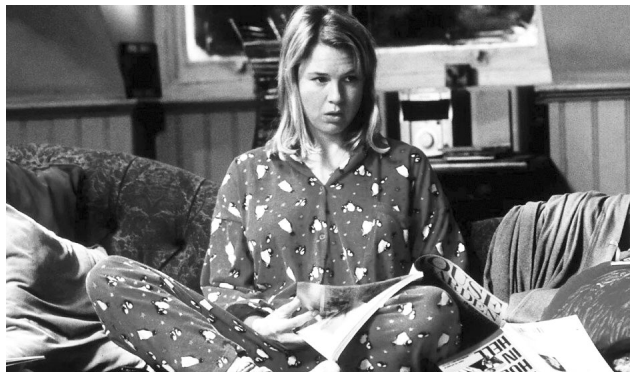
нер начал отношения с Сандрой Нильссон, а в 2023 году у пары родился сын по имени Джорджио, названный в честь отца Роберто. Влюбленные были вместе в течение последних 15 лет.

«ДНЕВНИК БРИДЖИТ ДЖОНС» ПОЛУЧИТ ПРОДОЛЖЕНИЕ

Universal Pictures объявила о съемках новой, четвертой части франшизы «Дневник Бриджит Джонс». Продолжение романтической истории под названием *Bridget Jones: Mad About the Boy* выйдет в мировой прокат 14 февраля 2025 года, сообщает Daily Mail.

Съемки картины стартуют в мае, в ее основу положен оригинальный роман, по сюжету которого 50-летняя героиня в статусе матери-одиночки не оставляет попыток наладить личную жизнь.

Режиссером новой ча-



сти станет Майкл Моррис, а сценарий создаст сама автор серии романов о Бриджит Хелен Фил-

динг. Рене Зеллвегер уже подтвердила свое участие в съемках, а вместе с ней вернутся к своим ро-

лям Эмма Томпсон и Хью Грант. Также к актерскому составу присоединятся Чиветель Эджиофор из фильма «Доктор Стрэндж» и Лео Вудалл из сериала «Белый лотос». При этом пока что без подтверждения остается участие Колина Ферта, который в предыдущих частях играл Марка Дарси.

Поклонники «Дневника Бриджит Джонс» обеспокоены, появится ли вообще Колин Ферт в картине, ведь в романе его персонаж умер, а Бриджит осталась вдовой.

БИЛЛИ АЙЛИШ ВЫПУСТИТ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ АЛЬБОМ

Американская певица Билли Айлиш в мае презентует свой третий студийный альбом *Hit Me Hard and Soft*. Эта пластинка станет особенной, ведь многократная обладательница «Грэмми» планирует экологически чистый релиз.

Артистка хочет минимизировать влияние альбома на окружающую среду, поэтому пластинка выйдет на восьми различных вариантах винила с использованием экологически безопасных технологий: винил перерабатывают и используют для производства новых дисков, передает издание Dazed.

«Стандартный черный



вариант изготовлен из переработанного черного винила, а остальные семь цветных винилов будут сделаны из ECO-MIX или BioVinyl», – сказано на официальном сайте 22-

летней исполнительницы. «Первый создается с использованием 100% переработанной смеси, изготовленной из остатков любого цвета, которые не могут быть использованы

инным образом. Эти кусочки перерабатываются и повторно используются для производства следующих дисков, поэтому каждый диск будет уникальным и не похожим на предыдущий».

Вместе с этим экологичной станет и новая сувенирная продукция певицы: мерч будет изготовлен из органического или переработанного полиэстера или хлопка и нетоксичных красителей.

Кроме этого, большая интрига Айлиш добавила и тем, что отказалась выпускать синглы перед альбомом – все ради того, чтобы поклонники могли послушать пластинку «всю и сразу».

ТИЛЬ ШВАЙГЕР МОЖЕТ ПОТЕРЯТЬ НОГУ ИЗ-ЗА СЕПСИСА

Немецкий актер, звезда фильма «Достучаться до небес» Тиль Швайгер столкнулся с серьезной проблемой со здоровьем. У 60-летней знаменитости обнаружили заражение крови и теперь актер может потерять ногу.

Неутешительной новостью Тиль поделился с изданием Bild. По словам актера, в прошлом году он сломал берцовую кость. В рану попала инфекция, что привело к воспалению. В итоге на голени образовалась язва, которая не заживает уже



восемь месяцев, и вот у Швайгера обнаружили сепсис. Сейчас актер находится под наблюдением врачей в Испании.

«Я принимаю антибиотики уже две недели, потому что с прошлого августа у меня была рана на ноге. Тогда я ударился голенью и занес туда инфекцию. К сожалению, становится все хуже», – признался Тиль.

В случае ухудшения состояния, Швайгеру грозит ампутация конечности.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Затяжной кашель может быть признаком коклюша. Какие еще симптомы указывают на этот диагноз и в чем главная опасность болезни.

Чем опасен коклюш

Коклюш передается воздушно-капельным путем. Однако болезнь эта не такая заразная, как грипп или ковид: заразиться можно только при достаточно близком и долгом контакте с больным. Вспышки коклюша часто происходят в детских садах или школах. Если начался коклюш, нужно как можно быстрее начать прием антибиотиков. К сожалению, симптомы этой болезни часто не воспринимают всерьез, пока не становится слишком поздно.

Отличительной особенностью коклюша является довольно долгий инкубационный период - 7-20 дней. Вначале начинается небольшой кашель. Температура не поднимается, и других проблем со здоровьем практически нет. Но кашель продолжается и со временем становится приступообразным.

Возбудитель болезни - бактерия *Bordetella pertussis*. Избавиться от

нее помогают обычные антибиотики. Но есть загвоздка: эта зараза сохраняется в теле примерно 7-10 дней, а потом или покидает организм, или прячется в подслизистые слои. У бактерии есть свой токсин, который как раз провоцирует частый кашель. А еще он вызывает задержку дыхания, спазматические вдохи и иногда приступы рвоты после кашля.

Именно эти признаки самые типичные для коклюша.

В первые дни заболевания врачи обычно не прописывают пациенту антибиотики, если нет высокой температуры и других заметных симптомов, а потом от этих лекарств уже нет толку. Остается только облегчать состояние пациента и принимать препараты, способные хоть немного уменьшить кашель.

В чем главная опасность болезни? Во время приступообразного кашля происходит апноэ, то есть задержка дыхания, иногда она длится по 10 секунд. В это время мозг не получает

Во время приступа кашля мозг не получает достаточно кислорода. Это чревато потерей сознания.



достаточно кислорода, что чревато гипоксией, потерями сознания и даже комой.

Еще одно неприятное последствие - пневмония. Она может быть осложнением бактериальной инфекции. Не случайно именно поэтому коклюш считается опасным, особенно для малышей. В возрасте до года их лучше лечить в больнице, для остальных допустимо амбулаторное лечение.

Как вовремя выявить коклюш? Сделать посев мокроты или сдать кровь на наличие антител, а для полноценной диагностики еще и общий анализ крови.

**Инфекционист,
врач 2-й категории**



ДАВЛЕНИЕ ПОДСКОЧИЛО, СЛУЧИЛСЯ КРИЗ

Гипертонический криз бывает при внезапном повышении артериального давления. Сопровождается это резким ухудшением самочувствия.

Рекомендуем сохранить эти рекомендации.

Пусть они будут, даже если не понадобятся, чем вдруг понадобятся, а их не окажется под рукой. Итак, что нужно делать при гипертоническом кризе:

✓ сидя с опущенными ногами (для облегчения работы сердца), измерьте артериальное давление, лучше на правой руке;

✓ положите под язык один из препаратов, которые быстро действуют: каптоприл (25 мг) или «Коринфар» (10 мг);

✓ чувствуете боль за грудиной? Положите под язык таблетку нитроглицерина;

✓ через 30-40 минут снова измерьте давление. Если оно остается повышенным, повторно примите

каптоприл или «Коринфар»;

✓ если артериальное давление не снижается или, наоборот, повысилось, надо вызвать скорую помощь.

Важно: нельзя резко снижать артериальное давление. При гипертоническом кризе снижать давление рекомендуется в течение часа. Причем не больше чем на 25-30 мм рт. ст. по сравнению с первоначальным.

Врач скорой помощи



Для справки

Пилатес - это система упражнений, основанная на двух принципах: плавность и правильное дыхание. Упражнения выполняются медленно и осознанно, контролируется дыхание. Благодаря занятиям улучшается гибкость суставов, повышается иммунитет и улучшается работа сердечно-сосудистой системы.

По статистике, в настоящее время проблемы с сердечно-сосудистой системой встречаются чаще других. Не последнюю роль в этом сыграла недавняя пандемия коронавируса COVID-19. Инфекционные заболевания дыхательной системы приводят к уменьшению объема легких. Одним из преимуществ метода Пилатеса является улучшение дыхательной функции.

Как не нужно дышать?

С точки зрения физиологии поверхностное, учащенное дыхание без пауз не является здоровым. В промежуток времени между вдохом и выдохом в организме накапливается углекислый газ. Он способствует расширению сосудов, успокаивает нервную систему, поддерживает обменные процессы. При поверхностном дыхании его количество в организме сокращается.

Помимо этого, при поверхностном дыхании кислород не достигает нижней части легких, что приводит к кислородному голоданию. Это чревато возникновением хронической гипоксии и дыхательной недостаточности.

Главное в технике глубокого дыхания - научиться управлению мышцами груди и спины. Так грудная клетка будет легче расширяться.

А ВЫ ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО?

Метод Пилатеса используется физиотерапевтами как средство для восстановления после травм, коррекции осанки, выравнивания эмоционального фона.

При этом важно вытягивать позвоночник (макушкой «к потолку»). Благодаря этому во время вдоха грудная клетка лучше раскрывается, и воздух свободно поступает в легкие. Задерживать дыхание не нужно, вдох глубокий и плавный, только грудью, не животом.

Чем полезно глубокое дыхание?

Укрепление дыхательной системы. При правильном дыхании объем легких увеличивается, они быстрее восстанавливаются после инфекционных заболеваний, улучшается легочная функция, ускоряется отхождение мокроты и процесс выздоровления при обострении хронических заболеваний.

Повышение иммунитета.

Глубокое дыхание способствует спокойствию нервной системы, активирует защитные силы организма. Благодаря этому иммунитет становится крепче.

Молодость. При правильном дыхании улучшается кровообращение, активно выводятся токсины, что положительно влияет на состояние кожи.

Здоровый вес. Осознанное, управляемое дыхание способно заменить хорошую тренировку. Так, при усиленном дыхании повышается потоотделение, совсем как при занятиях спортом.

Пищеварение. Благодаря улучшению эмоционального состояния, снижению стресса устраняются такие проблемы ЖКТ, как синдром раздраженного кишечника и гастрит.

Повышение концентрации и нормализация сна. Осознанное дыхание улучшает когнитивные способности, способствует улучшению концентрации внимания, памяти, укрепляет нервную систему, что способствует качественному ночному отдыху.

Среди других положительных эффектов можно назвать выравнивание

артериального давления, увеличение объема легких и силы дыхательных мышц, снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Восстанавливаем легкие

В процессе упражнений пилатес прорабатываются мышцы рук и ног, а также спины. Благодаря этому внутренние органы встают на место, открывая путь здоровому дыханию.

✓ *Перед началом занятий следует проконсультироваться с врачом, ведь показания и противопоказания индивидуальны. Тренировки лучше проводить с инструктором.*

За счет мягкой растяжки пилатес улучшает осанку.

Дыхание ребрами. Примите удобное положение сидя или лежа на спине, в положении сидя держите спину прямо, плечи расправлены. Положите руки на ребра. Вдохните через нос, расширяя ребра. Медленно выдохните через рот, будто сжимая ребра. Повторите упражнение несколько раз, сфокусировавшись на глубоком и расслабленном дыхании.

Дыхание с пилатес-мячом. Лягте на спину с согнутыми коленями, держа пилатес-мяч между коленями. Медленно вдохните через нос, расширяя грудную клетку. Удерживайте мяч ногами. Контролируемо выдохните через рот, сжимая мяч. Повторяйте упражнение, сосредоточившись на координации дыхания и работы мышц брюшного пресса.

Дыхание с акцентом на долгий выдох. Сядьте удобно с прямой спиной. Вдохните через нос. Думайте о том, как ваши легкие наполняются воздухом. Медленно и длительно выдыхайте через рот, полностью очищая легкие от воздуха. Процесс восстановления легких занимает немало времени. Однако регулярные занятия помогут нормализовать дыхание. Кроме того, пилатес способствует укреплению мышц всего тела.

Иногда организм вдруг словно объявляет войну самому себе: кожный зуд, сыпь, насморк и кашель возникают без видимых причин. Тогда говорят: это аллергия. А что такое аллергия, почему она появляется и можно ли ее вылечить?

Опять это аллергия!

По данным Всемирной ассоциации аллергии, около 40% населения Земли страдает от непереносимости хотя бы одного вида белка. Поллиноз (аллергия на пыльцу растений) - в 54%. Также в пятерку «лидеров» вошли аллергия на пыль, шерсть животных и холод.

Почему возникает аллергия?

Аллергия - это сбой в работе иммунной системы, когда организм воспринимает безопасное вещество из окружающей среды как угрозу и вырабатывает вещество гистамин. Под влиянием гистамина кровеносные сосуды расширяются, их проницаемость для клеток иммунной системы повышается, и возникает аллергическая реакция. Чаще всего она сопровождается кожными высыпаниями и зудом, но более половины аллергиков отмечают повышенную слезоточивость, насморк, кашель. Целиакия (реакция на глютен) проявляется дискомфортом в кишечнике, головными болями, упадком сил.

Аллергия может возникнуть в любом возрасте. Пищевая непереносимость чаще встречается у маленьких детей и проходит к средней школе. Чаще всего дети «перерастают» непереносимость лактозы и аллергию на яйца.

Зато у школьника может дать о себе знать поллиноз. С возрастом эти проявления часто проходят, однако непереносимость определенных продуктов, пыльцы или шерсти может остаться на всю жизнь.

Проклятье цивилизации

Считается, что склонность к аллергии обусловлена генетически, но проявляется далеко не у всех. Развитию аллергии способствуют

разные факторы. Некоторые ученые считают главным виновником загрязнение окружающей среды. Не зря наибольший процент аллергиков проживают именно в городах.

Также есть данные, что пробудить аллергическую предрасположенность могут неправильное питание, лекарственные препараты и чрезмерная гигиена. Жители стран третьего мира реже страдают аллергией, чем люди из развитых стран, которые часто используют антисептики и меньше контактируют с бактериями из окружающей среды, за счет чего их иммунитет меньше к ним адаптирован.

✓ *Аллергологи отмечают: сильная психоэмоциональная нагрузка может не только усугубить течение уже имеющейся аллергии, но и вызвать так называемую псевдоаллергию, когда выброс активных веществ происходит на фоне стресса.*

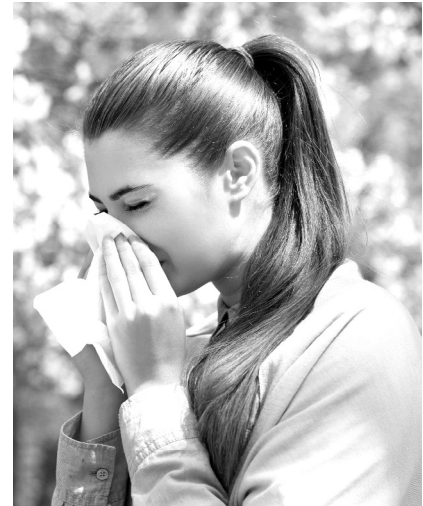
Как облегчить симптомы

Полностью вылечить аллергию нельзя, но перевести в стойкую ремиссию возможно. Что для этого нужно?

- **Наладить распорядок дня.** Качественный сон и регулярная физическая активность помогают наладить гормональный баланс, снизить гормон стресса кортизол, что поможет сократить обострение аллергии на почве стресса.

- **Восстановить микрофлору кишечника.** Этому способствует коррективное питания: ограничьте или полностью исключите из рациона сахар, белую муку, алкоголь, употребляйте ферментированные продукты, зелень, овощи. Считается, что куркума, хрен и горчица способствуют выводу аллергенов из организма.

- **С осторожностью следует относиться к антибиотикам, которые**



нарушают микрофлору кишечника. Если же избежать антибактериальную терапию нельзя, следует параллельно пропить курс пробиотиков.

- **В случае контакта с аллергеном** следует немедленно принять сорбент - он поможет нейтрализовать и вывести вредные вещества из организма.

- **При поллинозе (сезонной аллергии)** и аллергическом рините следует отказаться от освежителей и ароматизаторов воздуха в помещении, а в сезон цветения стоит ограничить использование косметики и парфюмерии. Кондиционеры могут спровоцировать обострение аллергии, а вот очистители воздуха с НЕРА-фильтрами помогут спокойнее пережить «сезон пыльцы».

Готовьтесь к сезону заранее

Профилактику поллиноза рекомендуется начинать заблаговременно. За 2-3 месяца до цветения следует сдать анализ крови и пробы на аллерген. Врач может предложить иммунотерапию (АСИТ), при которой проводится имитация контакта с аллергеном. Впоследствии может наступить ремиссия. Этот протокол лечения показал хорошие результаты при работе с непереносимостью пыльцы и шерсти животных.

Антигистаминные препараты, стероидные спреи, блокаторы лейкотриеновых рецепторов помогут снять симптомы, но лечением это не является и добиться ремиссии не может.

Цвет продукта не влияет на его аллергенность, и то, что все красные продукты вызывают аллергию, - не более чем миф.

Кожная проба на аллерген: врач делает на коже царапины, наносит каплю аллергена и оценивает реакцию организма.



Без лабораторных тестов разбираемся, от использования каких косметических средств лучше отказаться.

ЧЕРНЫЙ СПИСОК: 7 КОМПОНЕНТОВ, КОТОРЫЕ ВРЕДЯТ КОЖЕ

Приводить себя в порядок сегодня нам помогает огромный арсенал косметических средств. Мы хотим попробовать все и немного больше, но неожиданные нежелательные реакции (еще хуже проблемы со здоровьем) тормозят наши душевные порывы и все чаще заставляют задаваться вопросом «что же в баночке?». Какие добавки не причинят вреда организму, а какие могут быть опасны?

Парабены (methyl-, butyl-, ethyl- или propylparaben)

Сложные кислоты содержатся практически везде, особенно это касается косметических средств - кремов, сывороток, уходов за волосами, т.к. обладают антибактериальными и противогрибковыми свойствами. Добавление этого вещества в продукцию задерживает в нем рост бактерий и грибков. Есть мнение, что парабены могут накапливаться в организме и расшатывать настройки нашей гормональной системы.

Не стоит доверять надписи «без парабенов». Скорее всего, парабены в этом средстве есть, но их по-другому назвали, ведь без консервантов любые препараты не могут храниться долго (косметика с безвредными консервантами растительного происхождения стоит на порядок дороже масс-маркета). К парабенам относятся такие вещества как метабутил, пропилен, метил, бутил, изопропил, и если что-то из них есть в составе продукта, то парабены в нем точно содержатся. На сегодняшний день альтернативы им пока нет.

Фталаты (phthalates или DEP (diethyl phthalate), DnBP (di-n-butyl phthalate), DiBP (di-isobutyl phthalate)

Эфиры фталевой кислоты используются не только в промышленности (для придания эластичности пластиковым изделиям, которые окружают нас повсюду), но и в косметических средствах - например, в лаках для ногтей и волос, в парфюмерии. Кстати, пластик в машине - это тоже фталаты: садясь за руль новенького авто, можно услышать специфический запах. Именно его прозвали «запахом новой машины» так пахнет фталат. Когда машина стоит на солнце, ее приборная панель нагревается, и вещество начинает испаряться. Чтобы не вдыхать вредные пары, какое-то время лучше ехать с открытым окном.

Чрезмерное количество фталатов приводит к гормональным нарушениям, бесплодию и онкологии. Оно плохо воздействует на репродуктивную функцию, как женщины, так и мужчины. Мы не всегда можем догадаться, что в той или иной баночке с кремом, например, содержится эта добавка, т.к. не каждый производитель указывает его содержание в составе продукта (а делают они это довольно часто). Поэтому подросткам и беременным женщинам нужно быть особенно внимательными при использовании декоративной косметики, по возможности пользуясь натуральными и органическими вариантами.

Пропиленгликоль (propylene glycol)

Жидкое вещество без запаха получают из продуктов нефтепереработки. Пропиленгликоль широко применяется при производстве косметических средств - благодаря этому ингредиенту они проникают в более глубокие слои кожи. Содержание его в каком-то продукте в небольшом количестве никакого вреда на состояние здоровья и кожи он не оказывает. Несмотря на то, что пропиленгликоль в целом безопасен, он может вызывать аллергические реакции. Поэтому при выборе косметики аллергикам нужно обращать особое внимание на содержание в составе пропиленгликоля.

Триклозан (triclosan)

Это синтетическое соединение активно применяется в косметической сфере. О нем много спорят, пытаюсь разобраться, действительно ли этот элемент обладает негативным воздействием на кожу и организм в целом, или утверждение не имеет под собой оснований. Триклозан является антимикробным компонентом: он останавливает рост микробов, бактерий и грибков в продуктах косметического производства. Добавляется в зубные пасты, дезодоранты, средство для полости рта, стиральные порошки, антибактериальное мыло, шампуни, гели для душа, моющие и чистящие средства, а также детские игрушки, медицинские приборы, обувь и даже некоторые виды мебели.

По наблюдениям косметологов, выраженного негативного влияния на кожу и здоровье человека триклозан не оказывает, но в значитель-

ных дозах может нанести некоторый вред. Все зависит от того, какой процент триклозана содержится в средстве. В России норма его содержания не должна превышать 0,3% для каждого отдельно взятого продукта в таком соотношении он совершенно безопасен. Но частое использование продуктов даже с нормальным содержанием триклозана может обернуться неприятными побочными эффектами - сухостью кожи, шелушением. Поэтому не стоит пользоваться антибактериальными лосьонами или средствами для умывания без особой необходимости.

Бензол (benzene)

Бесцветная жидкость со специфическим сладковатым запахом. Входит в состав бензина, широко применяется в промышленности, является исходным сырьем различных пластмасс, синтетической резины, красителей, а также используется для производства лекарств. Чаще всего бензол содержится в дешевой косметике. Относится к очень токсичным, канцерогенным веществам. В больших количествах вызывает аллергию, отравление, может привести к даже летальному исходу.

Ароматические отдушки (fragrance/perfume)

На сегодняшний день это один из популярных инструментов для привлечения внимания к косметическим продуктам. Отдушки в виде эфирных масел безопасны в применении, но если это отдушки синтетические, необходимо понять, из чего они. Большое количество отдушек в косметическом средстве часто приводит к аллергическим реакциям.

В самом конце 90-х бьюти-мир познакомился со «списком 26» наименованиями ароматических компонентов, которые являются потенциальными острыми аллергенами. А растущая год от года повышенная чувствительность кожи приводит к тому, что сейчас многие бренды предлагают целые линейки без ароматических отдушек (их, как правило, сопровождает пометка «для чувствительной кожи»). Профессиональные косметические средства часто либо не обладают ярко выраженным запахом, либо пахнут,

как лекарства, т.к. не ароматизированы искусственно.

Лаурилсульфат натрия (SLS)

Относится к ПАВАм (поверхностно-активные вещества) и широко применяется в производстве практически всех моющих средств - шампуней, зубных паст, гелей для душа, жидкостей для мытья посуды. Именно благодаря этому компоненту грязь, мгновенно растворяясь, исчезает. Вводится в средство он еще и для того, чтобы оно хорошо мылилось и пенилось, а значит, быстрее смывалось.

Вредна добавка тем, что при большом количестве в составе она устраняет не только внешние загрязнения и жир, но и полностью смывает с поверхности кожи гидролипидную защитную пленку в результате она сильно обезвоживается, сохнет и раздражается. Переизбыток лаурилсульфата натрия в шампунях приводит к выпадению волос, если ими часто пользоваться (из-за пересушивания кожи головы сильно страдают волосные луковицы).

Вазелин (petrolatum, petroleum jelly, E905b)

Самое безопасное средство, как растительного происхождения, так и полученное путем нефтепереработки. Растительный вазелин более вязкий и плохо впитывается, поэтому в косметические продукты чаще всего вводится искусственный вазелин. Он образует защитный барьер - пленку на поверхности кожи, непроницаемую для воды, и таким образом не дает коже терять влагу (не обладая при этом, по сути, увлажняющими свойствами). Благодаря этому ускоряется регенерация кожи и заживление микротрещин, укрепляется механический защитный барьер.

Вазелин можно применять в холодное время года, когда температура опускается ниже нуля, особенно в ветреную погоду, но не очень часто. Пленка, образующаяся на коже, забивая поры, не дает ей дышать, поэтому частое применение вазелина чревато дерматологическими осложнениями. Несмотря на то, что применение вазелина не имеет противопоказаний, в редких случаях он вызывает аллергические реакции.

Скорая помощь от природы

Масло из одуванчиков

Ц ветками одуванчиков, не уплотняя, заполните стеклянную банку. Залейте подсолнечным маслом и оставьте на сутки. Потом поставьте банку в кастрюлю с водой, предварительно постелив на дно тряпочку, и стерилизуйте на медленном огне в течение 40 минут. Оставьте еще на сутки, затем процедите через сложенную в два слоя марлю - масло готово. Оно хорошо помогает при экземе, чесотке, герпесе, ожогах и укусах насекомых.



Легкость походке вернет кирпич

Существует много рецептов лечения пяточной шпоры, но самым действенным считается лечение кирпичом. Красный кирпич нагревайте на разогретой сковороде по 5 минут с обеих сторон. Положите на деревянную доску и накройте махровым полотенцем, сложенным в 4 слоя. Предварительно натертую на мелкой терке черную редьку заверните в марлю и положите на кирпич. Сядьте, поставьте пятки на нагретую редьку и до колен укутайте ноги теплым одеялом. По мере остывания кирпича уменьшайте толщину полотенца. После прогревания наденьте шерстяные носки и ложитесь спать. Курс - 10 дней.

От тахикардии

✓ Смешайте в равных частях цветки календулы и траву пустырника. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите и пейте глотками во второй половине дня. Курс лечения - 2-3 недели.

✓ Измельчите в порошок шишки хмеля, 1 ст. ложку порошка заварите 1 стаканом кипятка, укутайте на 2 часа, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✓ Возьмите в равных частях корень валерианы, шишки хмеля, листья Melissa, семена укропа. Заварите 3 стаканами кипятка 2 ст. ложки смеси, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 2 недель.



Боли в спине игнорировать нельзя. Но к какому врачу обратиться? И что делать, чтобы эффект от лечения не закончился через несколько месяцев?

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ?

Боль в спине считается одной из самых распространенных в мире. По статистике, не менее 85% людей в возрасте 25 лет и старше испытывали такую боль хотя бы раз в жизни.

Почему болит спина?

Большинство проблем с позвоночником исходит от неправильного образа жизни - сидячей работы, недостатка физической активности, нефизиологичных поз (например, сидя нога на ногу).

Тело привыкает к неправильному положению, со временем смещаются и разрушаются межпозвоночные диски, сдавливаются нервные окончания, кровоснабжение нарушается. В таком случае боль в спине - лишь первый звоночек. Следующий шаг - нарушение питания тканей других органов. Так, защемление шейных позвонков приводит к головным болям, гипертонии, нарушениям слуха и зрения, проблемы в грудном отделе грозят нарушениями в органах пищеварения, а пережатие нервов поясничного отдела - в мочеполовой и репродуктивной системе.

Помимо этого, несбалансированный рацион, витаминные дефициты, курение и алкоголь способствуют ухудшению состояния позвоночника.

Впрочем, иногда боли в спине бывают вызваны болезнями внутренних органов. Так могут проявляться заболевания почек, женских репродуктивных органов, дыхательной системы. Сердечная боль также может иррадиировать в спину.

Куда обращаться?

Прежде всего необходима консультация терапевта. Он назначит определенные анализы и обследо-

вания для диагностики. В первую очередь это общий и биохимический анализ крови, иммунологическое исследование и ревматоидный фактор. Помимо этого, может быть показателен общий анализ мочи. Исходя из результатов, терапевт направит к более узкому специалисту.

Травматолог работает с ситуациями, когда боль является следствием удара, травмы или падения. Невролог поможет, если патологический процесс спровоцирован нарушениями в головном мозге или нервных окончаниях. К нему направляют, если имеются мигрени, боли в грудной клетке и шейном столбе, если боли усиливаются по ночам, если есть онкологическое или хронические заболевания.

Заболевания суставов и соединительной ткани, появившиеся из-за возрастных изменений, чрезмер-

ной спортивной нагрузки или вредных привычек (такие как ревматоидный артрит, остеохондроз), наблюдает ревматолог. Иногда требуется помощь ортопеда (в случае, если нужен корсет или протез) или хирурга.

Мануальный, терапевт или остеопат?

Этих специалистов часто путают, поскольку их функционал имеет много общего. Оба врача применяют ручное воздействие для лечения и диагностики, воздействуют на позвоночник, суставы и мышцы пациента. Однако есть и существенные отличия.

Мануальный терапевт имеет довольно узкую специализацию и лечит позвоночный столб и суставы, воздействуя на источник боли механически. Его сфера деятельности - вывихи, смещения позвонков, артрит и артроз, головные боли, а задача - устранение неприятных симптомов за счет восстановления подвижности суставов и позвонков.

Остеопат - специалист широкого профиля. Он смотрит на организм комплексно и стремится привести в здоровое состояние все системы. Остеопатия исходит из того, что сбой в костно-мышечной системе нарушает равновесие всего организма и может спровоцировать заболевания, не связанные напрямую с позвоночником. Поэтому, помимо болезней опорно-двигательного аппарата, остеопат лечит и другие недуги: гинекологические заболевания, болезни ЖКТ и лор-органов, задержки развития у детей, невротические расстройства и т.д. При этом остеопатическое воздействие более мягкое, а в арсенале врача-osteopата более 3000 техник (у мануального терапевта их около 100).

Комментарий специалиста

Эффект надолго!

Боли в спине, как правило, требуют комплексного подхода. После прохождения курса лечения у мануального терапевта или остеопата я рекомендую дополнительно посетить врача ЛФК и подобрать упражнения для спины и шеи. Самостоятельно это делать не стоит.

Также следует сбалансировать рацион. Добавьте коллаген (холодец, желе, костный бульон), он необходим для укрепления межпозвоночных дисков. Омега-3 и органический фосфор из рыбы делают позвонки более прочными. А биофлавоноиды из ягод улучшают кровообращение и нормализуют проницаемость сосудов, в том числе в области позвоночника.

Невролог пугает вальгусом

? *Мой пятимесячный сыночек постоянно тянет ножки в рот. Недавно были у невролога, сказала ему об этом. Так вот доктор запретил это делать. Мол, разовьется вальгус стоп. Прав он или нет?*

Жанна

Вальгус в 3 года - нормально

Вальгус - это дефект, при котором снижается высота сводов стопы и искривляется ее ось. Пятки и пальцы разворачиваются наружу. Вальгус у ребенка 1-4 лет, как правило, является нормой. Нельзя рассматривать развитие стоп как отдельный компонент организма. Ноги малыша развиваются и меняются везде, начиная с тазобедренных суставов и заканчивая стопами.

Все дети рождаются с О-образной деформацией ног. К 3 годам она переходит в Х-образную. Позже, годам к 6-7, ноги выпрямляются и остаются такими до завершения роста скелета.

В самом начале своей ходьбы ребенку нужно научиться сохранять равновесие при сравнительно малой опорной поверхности и высоком расположении центра тяжести. Далее укрепляется мышечно-связочный корсет тела, и форма ног обычно выравнивается. Это значит, что стопа, голень, колено и бедро центруются и выстраиваются по одной линии - вертикальной оси нижней конечности.

Ребенок продолжает расти, и меняется позиционная установка стоп, как правило, форма и индивидуальные изгибы сводов стоп.

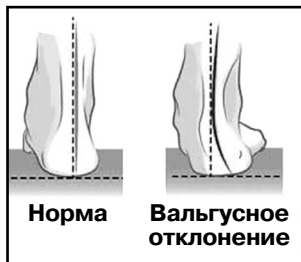
К 8-9 годам стопы должны занять нейтральную позицию, когда средняя ли-

ния пяточной кости лежит близко (+5 градусов) к вертикальной оси голени и всей нижней конечности.

В подростковом возрасте появляется риск неправильного развития стоп из-за эндокринных перестроек в организме. К тому же большую роль еще играет пол, генетические особенности и факторы внешней среды.

Нужен ли массаж?

Массаж не выпрямляет ноги. Это и не нужно в случае физиологического вальгуса. Массаж помогает насытить мышцы кислородом, улучшить их пита-



ние. А справиться с вальгусом помогает лечебная гимнастика и корректно подобранная врачом терапия.

В 98% случаев вальгус требует не лечения, а только наблюдения у ортопеда. Но если врач отмечает вальгус у ребенка 5 лет и утверждает, что это уже патология (на основе проведенных исследований), им нужно целенаправленно заниматься. Скорректировать вальгус на первых порах до 5-8 лет можно с помощью ЛФК. Гимнастика заставляет мышцы ног работать.

Ножки в рот брать нужно

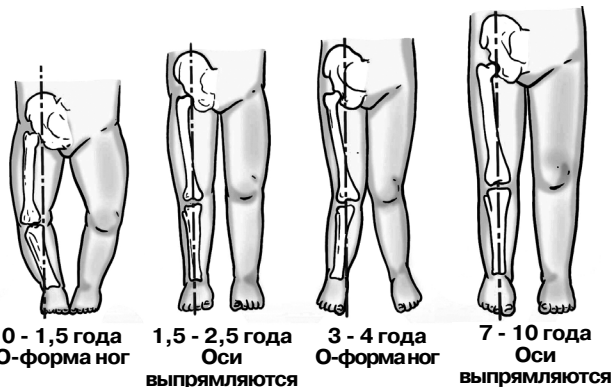
Ну а теперь поговорим о вопросе который был задан. При вальгусе стопа заваливается внутрь. Возникает чрезмерная прона-

ция - способ постановки стопы, при котором подошва поворачивается к внутреннему своду стопы относительно опорной поверхности. Если через центр ноги провести прямую, то стопы будут как бы образовывать Х, а подошвы стоп стремятся кнаружи.

Когда же грудничок берет ножку в рот, его стопа находится в положении супинации (механизм стопы, который позволяет ей выворачиваться во внешнюю сторону). Такое положение прямо противоположно пронации. Другими словами, подошва стопы смотрит ребенку в лицо, то есть внутрь. Ребенок сам выводит свою стопу в положение, противоположное вальгусной установке. Таким образом он сам осуществляет профилактику вальгуса. Грудничок делает это в результате генетически заложенной программы. А еще при сосании пальцев на ножке тазобедренный сустав малыша находится в наилучшем физиологичном положении для профилактики дисплазии тазобедренных суставов. Ножка отведена, согнута и находится в наружной ротации. Так что не надо мешать грудничку делать то, что диктует сама природа.

**Ортопед,
врач 1-й категории**

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ НОГ У ДЕТЕЙ





Главные правила диеты

✓ Принимайте пищу регулярно и часто - 5-6 раз в день, небольшими порциями - до 300 г.

✓ Исключите все, что может вызвать раздражение и спровоцировать слишком активную выработку ферментов. Это жирное, жареное, маринованное, продукты, содержащие грубую клетчатку, простые углеводы и экстрактивные вещества. Чтобы последних поступало в организм меньше, на столе не должно быть мясных и рыбных бульонов, отваров грибов и овощей, тушеных в собственном соку мяса, рыбы и птицы.

✓ Продукты варите и готовьте на пару. Можно тушить, в редких случаях запекать. Не используйте приправы и специи. Пища не должна быть ни холодной, ни горячей, оптимально - комнатной температуры.

✓ 60% рациона должен составлять животный белок (200 г ежедневно). Это поможет быстро обновить травмированные участки поджелудочной. При этом жиры ограничьте до 50 г в день с равномерным распределением в течение дня. Используйте их только для приготовления пищи. Чтобы организм не страдал от недостатка жиров, откажитесь только от животных, оставив растительные.

✓ Сахара и сахаросодержащих продуктов можно употреблять до 30-40 г в день. При этом содержание углеводов должно оставаться обычным - до 350 г в день. Разрешается заменить сахар на сахарозаменители. Употребление соли ограничьте до 3-5 г в день.

✓ В меню не должно быть продуктов, вызывающих повышенное газообразование.

ЧЕМ ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ УСМИРИТЬ ПАНКРЕАТИТ

При воспалении поджелудочной железы назначают диету №5. Она не менее важна, чем медикаментозное лечение. Диета облегчает состояние, избавляя от неприятных симптомов, и помогает избежать обострений в дальнейшем.

✓ От алкоголя нужно отказаться полностью. Если чай, кофе усиливают симптомы, ограничьте их или исключите. Важно пить достаточно воды - 1,5-2 л в день. Также разрешен травяной чай, фруктовые и овощные соки.

✓ Свежие, термически необработанные фрукты, зелень и овощи разрешены только при стойкой ремиссии.

✓ Кислые фрукты и ягоды.

✓ Шпинат, чеснок, редис, лук, щавель, грибы, помидоры, перец, белокочанная капуста, бобовые.

✓ Острые, маринованные продукты, соусы.

✓ Жирные сорта рыбы (семга, скумбрия, форель), икра.

Примерное меню на три дня

Понедельник. Завтрак: овсяная каша с нежирным молоком, чай. Второй завтрак: нежирный йогурт.

Обед: суп-пюре из картофеля и брокколи. **Полдник:** галеты, кефир. **Ужин:** картофельное пюре, отварная грудка индейки.

Вторник. Завтрак: омлет с нежирным мягким сыром, отвар шиповника. Второй завтрак: запеченное яблоко или груша. **Обед:** рулет из говядины или телятины.

Полдник: яблочное пюре. **Ужин:** треска на пару, тыквенно-морковный суп-пюре.

Среда. Завтрак: сырники со сметаной, чай. Второй завтрак: запеченное яблоко, стакан простокваши. **Обед:** рагу из кабачков и моркови. **Полдник:** нежирный творог. **Ужин:** омлет из трех белков с нежирным молоком.

При обострении

В течение 2-3 дней врач назначает строгое голодание. Можно только пить 1,5-2 л воды в сутки, разбивая этот объем на 6-7 приемов. Лучше всегда употреблять минеральную щелочную воду без газа - боржоми. После переходят на монодиету, состоящую из протертых, слизистых каш - овсяной или рисовой. Постепенно добавляют другие продукты, увеличивая калорийность рациона.

Гастроэнтеролог, врач высшей категории

Что в тарелку положить?

✓ Некислые молочные продукты со сниженным содержанием жира (сметана, творог, варенец, ряженка, мягкие сыры).

✓ Вчерашний хлеб, сухари, хлебцы.

✓ Некислые фрукты без кожуры (груши, персики, бананы, запеченные яблоки).

✓ Нежирные сорта мяса (говядина, телятина, курица, индейка, кролик) и рыбы (минтай, треска).

✓ Крупы (манка, гречка, овсянка, рис), макароны.

✓ Овощи (отварной картофель, брокколи, цветная капуста, кабачки, баклажаны, свекла и морковь).

✓ Яйца всмятку или омлет.

✓ Ненаваристые супы (можно добавить лапшу и мясо).

От чего лучше отказаться?

✓ Жирные сорта мяса (свинина, баранина, утка), колбаса, сосиски.

✓ Свежий хлеб, выпечка, торты, пирожные, шоколад, конфеты, орехи, пшено.

✓ Кисломолочные продукты (кефир, простокваша).

Самое лучшее блюдо для поддержания здоровья поджелудочной - омлет. Но готовить нужно именно омлет, а не яичницу. Последняя под запретом при панкреатите.

Какие продукты можно и нужно есть, чтобы прожить долго и дождаться правнуков.

Больше рыбы, меньше мяса

Всем известно: чтобы встретить старость в здоровом теле, не стоит есть фастфуд, слишком жирную и острую пищу, отказаться нужно и от жирных молочных продуктов, жирного мяса, алкоголя. А что же полезно есть?

Подбирая рацион, лучше всего ориентироваться на людей, доживших до глубокой старости, живущих в вашем регионе. Так больше шансов, что у вас совпадут вкусовые пристрастия. Но можно брать пример и с жителей других стран, где много долгожителей. Например, в Японии основной рацион тех, кто перешагнул 90-летний рубеж, составляет рис и морская рыба. А также морепродукты и обязательно свежие фрукты и овощи.

Мясо же они почти не едят. Чем больше в рационе морской жирной рыбы (лосось, тунец, скумбрия, сельдь), тем меньше риски, что появятся проблемы с сердцем и со-

судами, лишним весом. В этом большая заслуга полезных омега-3 кислот, которые регулируют уровень холестерина в крови.

Растительная пища - ценный источник клетчатки. Это вещество помогает желудку и кишечнику работать без сбоев. Благодаря клетчатке лишний вес не успевает накапливаться, а значит, к пенсии вы останетесь в прежней прекрасной форме и с крепким здоровьем.

В Грузии долгожители не скрывают, что ежедневно пьют натураль-

Знаете ли вы что...

В традиционной китайской медицине считается, что энергия распределяется по телу в соответствии с ритмами солнца, поэтому питаться нужно по часам. Завтракать - с 7 до 9 часов, обедать - с 13 до 15, ужинать - с 17 до 19 часов.



ное вино. Этот совет тоже можно взять на вооружение, но предварительно проконсультируйтесь со своим врачом. Очень важно проследить, чтобы напиток был изготовлен из натурального сырья, а не из порошков и химических добавок. Дело в том, что в красном вине содержится большое количество ресвератрола - антиоксиданта, который помогает снизить уровень плохого холестерина, уменьшить воспаление и предотвратить повреждение сосудов.

ОТ РАКА ЗАЩИТИТ КРАПИВА

Не спешите выпалывать этот съедобный сорняк. По мнению врачей, он может спасти от страшного недуга.

Ценность крапиве придает витамин К - в 100 г зелени содержится до 500 мкг этого полезного вещества. Витамин К участвует в процессе свертывания крови, способствует укреплению костей. Кроме того, он помогает в борьбе с атеросклерозом и диабетом. А самое, пожалуй, полезное его свойство - способность сни-

жать риск развития рака.

Кроме этого, крапива богата железом, кальцием и магнием. Она улучшает иммунную систему, уменьшает воспаление. А еще помогает нормализовать уровень холестерина в крови, что очень важно для профилактики болезней сердца и сосудов.

В сезон готовьте почаще целебный салат. Понадо-

биться 100 г крапивы, 3 вареных яйца, пучок петрушки, 3 ст. ложки сметаны, зубчик чеснока, соль по вкусу. Крапиву залейте на 1 минуту кипятком. Аккуратно отожмите и обсушите бумажным полотенцем. Измельчите и смешайте с петрушкой и яйцами. Заправьте сметаной, смешанной с измельченным чесноком, посолите. Не забывайте и о супе с крапивой.

Но сильно увлекаться крапивой не стоит. Большие дозы витамина К могут вызвать тромбоз. Рекомендуемая доза - от 50 до 100 мкг в день.

Чтобы сосуды были здоровыми, принимаю чесночное масло

Головку чеснока средних размеров очищаю и измельчаю в кашицу. Складываю в стеклянную банку и заливаю стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Ставлю в холодильник на нижнюю полку и через сутки достаю. Перед приемом смешиваю 1 чайн. ложку снадобья с таким же количеством лимонного сока.

Принимаю 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - от одного до трех месяцев. После можно сделать перерыв на месяц и повторить. Это отличное средство помогает от одышки, спазмов сосудов.

И еще рецепт: от горечи во рту разотрите льняное семя в порошок. Столовую ложку залейте кипятком так, чтобы получился жидкий кисель. Пейте утром и вечером до еды.

Нина

Целебный чай для печени

Такой напиток хорошо помогает при болезнях печени и желчного пузыря, способствует желчеотделению и уменьшает воспаления при холециститах и гепатитах. Залейте 2 ст. ложки цветков календулы 200 мл кипятка, настаивайте 2 часа. Залейте 1 ст. ложку семян моркови 400 мл горячего молока (почти кипящего) и поставьте в теплое место на час. Когда оба настоя будут готовы, процедите их и перемешайте. Принимайте чай по утрам перед едой по полстакана 6 дней. Потом сделайте перерыв на 3 дня и курс лечения повторите.



Вера

Чем опасен чайный налет?

Черный чай оставляет налет на заварочном чайнике и чашках. Это не окрашивание, как можно подумать, а осадок, который состоит из катехинов и кофеина. В горячей воде они растворяются, а в холодной выпадают в осадок, образуя пленку.

Сам по себе налет не вреден. Однако в нем активно размножаются бактерии и грибок, которые при попадании в организм могут вызвать заболевания ЖКТ (сальмонеллез, эшерихиоз, стафилококковую инфекцию).

Кроме того, при контакте налета с горячей водой образуются танины и оксалатные соли, вредные для желудка и почек. По этой причине не стоит пить чай из посуды, на стенках которой остался такой налет, а также заваривать в ней чай.

Почему нельзя есть сырое тесто?

Употребление сырого теста в пищу способно привести к завороту кишок: сырая клейковина, содержащаяся в тесте, плохо переваривается и создает риск непроходимости кишечника. Помимо этого, от сырого теста могут возникнуть такие неприятные симптомы, как брожение и вздутие.

Вторая причина, по которой не следует есть сырое тесто, - возможное заражение паразитами или кишечной палочкой. Мука не обрабатывается от вредных микроорганизмов и может содержать возбудителя кишечной инфекции. Также в состав теста часто входят яйца, которые без термической обработки употреблять в пищу нельзя по причине высокого риска заразиться сальмонеллезом.

ДЕЗОДОРАНТ ЛУЧШЕ АНТИПЕРСПИРАНТА?

Дезодоранты и антиперспиранты часто считаются синонимами. Однако это не совсем верно: у этих средств разные активные вещества и разное действие. Дезодорант является косметическим средством, задача которого - устранить запах пота. Антиперспирант не только устраняет запах, но и уменьшает выработку пота апокриновыми потовыми железами. Всегда ли это нужно?

Через потовые железы организм выводит продукты обменных процессов и соли щелочных металлов. Выделяющийся при этом пот стерилен и запаха не имеет. Причиной запаха являются бактерии, обра-

зующие подмышечную микробиоту. Большинству людей достаточно использовать дезодорант. Лишь у 4-8% наблюдается подмышечный осмидроз - чрезмерное потоотделение с сильным запахом. В таком случае показано применение антиперспиранта.

Основные действующие вещества в составе антиперспирантов - соли алюминия и циркония. Они снижают секрецию потовых и сальных желез, создавая своеобразную «пробку», препятствующую выходу пота. Эти вещества способны вызвать раздражение кожи (сыпь, зуд, почесывание), а также гипер-



гидроз, т. е. воспаление потовых желез. Кроме того, воздействие на подмышечный микробиом стимулирует размножение бактерий, что усиливает запах. По этим причинам постоянное длительное использование антиперспирантов не рекомендуется.



В чем польза соли?

Избыточное употребление соли способно спровоцировать заболевания сердечно-сосудистой системы, такие как гипертония и инсульт. А есть ли польза в этом продукте, и что будет, если от него отказаться?

Соль (хлористый натрий) - незаменимое вещество для правильного функционирования организма, участвует в различных биохимических процессах. В организме она не производится и поступает только извне.

Это один из самых доступных источников таких важных элементов, как натрий и хлор. Эти элементы участвуют во многих обменных процессах в организме. Так, натрий связывает воду, участвует в выработке гормонов. Соль способствует формированию условий для существования и деятельности эритроцитов (красных кровяных телец). Натрий и



хлор содержатся в слюне, поджелудочном соке, желчи и участвуют в процессе переваривания и усвоения пищи.

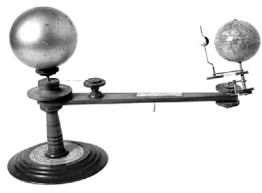

Таким образом соль способствует сохранению электролитного баланса, что поддерживает работу сердечно-сосудистой системы, регуляцию жидкости в организме и другие процессы. Кроме того, соль участвует в процессе передачи нервных импульсов, которые обеспечивают мышечную деятельность.

При дефиците натрия и хлора человек испытывает хроническую усталость, страдает от мышечной слабости, отеков,

пониженного давления. Натрий и хлор выводятся из организма с потом, поэтому восполнение этих элементов с пищей необходимо. Особенно это важно при повышенном выведении соли, связанном с усиленным потоотделением - в жару, при занятиях спортом, в период болезни в случае высокой температуры, потения, диареи.

По рекомендациям ВОЗ, для взрослого организма достаточно потребления 5 г соли в день (это 1 ч. л.). Для детей от 1,5 до 3 лет - не более 2 г в день. Младенцам до года соль противопоказана.

Город с Садами Семирамиды	Актер Йорк	Родной город Олоста Ренуара	Оно льком подпоясано					Трактат «... любви»	Деревянный хомут	Зависающий феодал	Страж времени в тостере
Птица со своей жипплощадью	Конный спортсмен	Бурный плач	Лидер группы «Кино»					Лист с ценами	Хандра	Кавалерист	
«Спальное место» реки	Крыльцо для нищих	Великопелная Лайма	Американский боксер					Умница на лице	Долгунец	Лучший актер среди крыс	Паде... (пролив)
Голос выше тенора	Итальянский вермут	Одно из двух (операция)	Кавказский «ковбой»					Пессимист-плакса	Поведением Бориса Бугаева	Старинная «З»	Алтайский фазан
Копочная самка	«Байт минус налоги»	Соус из слив	Прозвище в чате					Музыкальное сочинение	Крупный попугай	Немецкий летчик-шпион	
Пустой разговор, сплетня	Буква, похожая на трезубец										

			Валюта со звездочками	Итальянская золотая монета	Медведь-гора в Крыму	Город в Мурманской области	Созерцательная школа буддизма				
Цель киднеппинга	Метеосар	Небесный инкогнито	Опера Рахманинова	Пришелец	Черпак экскаватора	Юбка-коротыш					
Птица розового цвета	Джордж Буль как ученый	Кто верит в нереальное?	Натаскивание на плацу	Полковое звание в кавалерии	Злодеяние боглого кассира						
Десять чарок	Гавайская девочка (мульти.)	Кто спел про Ямайку?	Рутинная туалетного бачка	Хохмач с красным носом	Штирлиц по своей сути	Фильм «Дьявол носит ...»	Слова к лезгинке	Умный извлекает из ошибок	Индеец		
Певца Фицджеральд	Захаров	Ищеева	Реквизит, что плавает Балхаш	Камедь, пока она не застыла	Пуля в отличии от губы	В сказе его царь Петр женил					
Вудпеккер	Военный вальяж	Цвет животного	Милосердие	Текстильных дел мастер							
«Крик» тормозов	Сарай для снов	Современный Карфаген	Собачий холод (разг.)								



АЛЕКСАНДР ШИРВИНДТ Последний джентльмен сцены

15 марта 2024 года остановилось сердце величайшего актера Александра Ширвиндта. До своего 90-летия «последний из настоящих кумиров» не дотянул всего четыре месяца.

Александр Ширвиндту никогда не приходилось бороться за место под солнцем. Коренной москвич из обеспеченной семьи, любимчик педагогов и женщин всех возрастов, душа любой компании — такому «мажору» завоевать искреннее уважение и любовь народа было непросто.

СО ВСЕМИ НА ТЫ

Уникальной особенностью актера было то, что он умел находить общий язык со всеми. Шуру Ширвиндта любили и профессора, и министры, и рабочие. Актер умел изъясняться на красивом литературном языке, а мог и зарядить тираду с отборными выражениями. Все социальные слои общества считали Ширвиндта своим. Он для всех был просто Шурой. Однако по рождению Александр Анатольевич был, конечно, столичным интеллигентом.

Долгожданный сын появился на свет 14 июля 1934 года в знаменитом столичном роддоме Грауэрмана. Он был единственным наследником сорокалетних родителей: его мать Раиса Самойловна Кобыливер служила актрисой, а позже — редактором концертного отдела Московской филармонии. Отец — скрипач в оркестре Большого театра, музыкальный педагог Теодор (Анатолий) Гдальевич Ширвиндт. По отцовской линии родственниками были знаменитые врачи, юристы,

философы. Словом, с самого рождения над Шуриком висел долг внешности вклад в общественную деятельность и оправдать большие надежды семьи.

Свои родительские обязанности его «предки» делегировали гувернантке — как бы они ни баловали мальчика, но расставаться ради него с работой не желали. Так что самыми близкими людьми для Саши в детстве были няня и бабушка. А его юность прошла с ребятами в подворотнях. «Я воспитан в спартанских условиях выпивки и сиделок на кухне, — признавался актер. — В гараже, на капоте машины раскладывалась газета, быстро нарезалась ливерная колбаса, батон, огурец. Хрясь! И уже сразу хорошо...»

Вопрос о посещении музыкальной школы не обсуждался — как продолжателя семейной традиции Сашу сразу же отправили в класс скрипки. Изрядно измучив педагогов, ленивый и хулиганистый Ширвиндт был отчислен с заключением «к музыке непригоден», чему был несказанно рад.

С началом войны семья эвакуировалась в Пермь, там Саша пошел в первый класс. И только уже в Москве он поступил в элитную школу, где вместе с ним учились отпрыски партийной верхушки, в том числе сын самого Хрущева. Шура был и отличником, и хулиганом одновременно. Учителя прочили ему блес-

тящее будущее в любой профессии и ставили «двойки» по поведению. Получив аттестат, Ширвиндт поступил на юридическое отделение МГУ и в Театральное училище им. Щукина одновременно. Выбрал последнее — он всегда хотел быть артистом. Так и вышло. Получил диплом с отличием, устроился в Театр-студию киноактера, а через год сменил его на Театр им. Ленинского комсомола. Имя Александра Ширвиндта числилось в штатных списках «Мосфильма», но сниматься его не приглашали. Природный талант столичные режиссеры рассмотрели не сразу. Помог случай.

В КИНО ПО БЛАТУ

Однажды к Ширвиндту прибежал его приятель, уже популярный к тому времени актер Михаил Козаков: «Дружище, выручай» Выяснилось, что его пригласили на роль мечты, но он уже подписал согласие на съемки в фильме «Она вас любит». Козакова согласились отпустить только при условии, что он найдет себе замену — высокого и статного красавчика. Когда Козаков привел Ширвиндта, режиссер фильма скривился: ну какой из этого «кузнечика» романтический герой? Однако сроки поджимали, и Шура был принят — так состоялся его дебют в кино. Позже актер получил роли в картинах «Приходите завтра», «Майор Вихрь», «Еще раз про любовь» и других. Однако настоящая слава пришла к Ширвиндту лишь с годами, когда он располнел и заматерел, став настоящим мачо не только внутри, но и внешне.

Всесоюзную — известность Александру принесла крохотная роль Павлика, друга Жени Лукашина из «Иронии судьбы, или С легким паром!» (1975). Голосом Ширвиндта в телефильме также звучит закадровый текст от автора. Актеру было уже за 40. Четыре года спустя Ширвиндт блестяще сыграл сэра Уильяма Самуэля Харриса в телефильме «Трое в лодке, не считая собаки» (1979). Вместе с Шурой снимались его друзья, актеры Михаил Державин и Андрей Миронов. Потом было много ролей, но больше всех зрители полюбили Ширвиндта в образе Аркадия, мужа Сусанны, из кинокартины «Самая обаятельная и привлекательная» (1985).

КИС И ТАТА

Высокий, харизматичный галантный и остроумный Ширвиндт всегда пользовался популярностью у прекрасного пола — задолго до того, как стал знаменитым. Девочки гроздьями висли на нем еще в школе, но Шура не спешил заводить романы. В реальной жизни он не поддерживал экранное реноме ло-

велася. «Проблема в том, что я одинок!» — оправдывался артист.

Свою первую и единственную любовь Александр встретил в 14 лет. Соседка по даче стала верной подругой, а позже и супругой актера, с которой он прожил в счастливом браке 67 лет. «Моя заслуга в том, что я испортил жизнь всего лишь одной женщине!» — шутил Ширвиндт.

Летом семья Ширвиндтов отдыхала в элитном, дачном поселке НИЛ (Наука, Искусство, Литература). Шура, которому дали прозвище Кис, часто бегал через забор попить молока - в доме известного архитектора Владимира Николаевича Семенова держали корову. Позже подросток познакомился и с внучкой соседа - Наташей Белоусовой. Большеглазая Тата навсегда похитила сердце Ширвиндта. «Я влюбился сначала в корову, потом в девушку, — смеялся артист. - Как только я женился, корову отняли!»

Борясь со скукой, подростки организовали дачный театр, в постановках которого Кис и Тата принимали активное участие. Они стали неразлучны: вечерами ходили гулять на реку, танцевали на веранде под патефон, сидели с товарищами у костра, запекали картошку, пели песни под гитару.

Дружба продолжилась и в Москве. Зимой Шура приглашал Тату на каток и в кафе есть мороженое. Однажды в декабре вручил девушке большой кулек из газеты - Наташа развернула его и ахнула: сирени! Откуда в то время можно было достать цветы посреди зимы?! Как выяснилось позже, Ширвиндт за огромные деньги уговорил сотрудницу Ботанического сада нарушить должностные инструкции.

Несмотря на настойчивость и верность поклонника, внучка главного архитектора Москвы долгое время присматривалась к жениху. Расписались они лишь в 1957 году, а год спустя на свет появился их единственный сын Михаил, будущий актер, продюсер и ведущий знаменитого «Дог-шоу “Я и моя собака”». Молодые ютились в коммуналке в Скатерном переулке, и только через три года после свадьбы тесть выбил для них роскошную квартиру в знаменитой высотке на Котельнической набережной. «Жить мы будем с тобой с большой буквы и с большими чувствами, без спекуляции и главное – без жертв!» — заявил Ширвиндт супруге. И всю жизнь держал данное слово.

После окончания архитектурного института Наташа занялась карьерой,строившись на работу в бюро экспериментального — планирования. А Ширвиндт работал в театре, периодически уезжая на

гастроли и съемки. Он писал «своей Таточке» трогательные, полные любви письма. Конечно, о нем много судачили, ведь при его обаянии у него могли бы случаться мимолетные служебные романы. Коллеги приписывали ему интрижки с актрисами Инной Кмит, Ниной Дорошиной, Верой Карповой, Лилией Шараповой и даже Зинаидой Плутчек, женой худрука Московского театра Сатиры, молоденькой стюардессой Аней Хельквист. Что уж говорить о толпе поклонниц, осаждавших вход в театр! «Ни одна не могла мне отказать» - хвастался актер. Однако, как бы то ни было, Ширвиндт делал все, чтобы любимая супруга чувствовала себя единственной.

Много лет спустя актер делился секретом семейного счастья: «Моя жена много работала, у нее свои друзья... Она толком не знает, чем я занимаюсь, и это очень важно... Параллельное существование - это воздух: у нее свое творчество, у меня - свое. Получается, что не круглые сутки нос в нос. Так и набегает много лет...»

ЮМОР В НАСЛЕДСТВО

Александр Ширвиндт тяжело переживал потерю друзей, особенно ему не хватало Михаила Державина, Андрея Миронова и Марка Захарова. «Все мои перемерли... - грустил актер. - У меня тут недавно спрашивали, почему я не пришел на очередное прощание. А я ответил, что уже сил нет ходить на кладбища. Хочу энергию приберечь до собственных похорон». И вот это время настало...

В последние годы Александра Анатольевича подводило сердце, но несмотря на это, он продолжал выходить на сцену, совмещая актерство с преподаванием в «Щуке» и руководством Театром Сатиры. В 2019 году актеру установили кардиостимулятор, а после тяжело перенесенного коронавируса ослабевший Ширвиндт уединился в загородном доме под Истрой.

Актер заметно сдал, стал задыхаться, оглох на правое ухо, ослеп на правый глаз и с трудом передвигался. И тем не менее он никогда не жаловался на здоровье, оставался оптимистом, давал интервью и продолжал шутить, сохраняя при этом достоинство и свое фирменное обаяние.

15 марта 2024 года Александр Анатольевич скончался в московской больнице от сердечной недостаточности. Рядом с 89-летним артистом были верная супруга и сын. По словам семейного адвоката, никаких споров об имуществе быть не может. Да и материальное богатство Ширвиндта по сравне-



Кадр из фильма «Приходите завтра» (1963)



Александра Ширвиндта связывали с Андреем Мироновым и Марком Захаровым не только совместные работы в театре, но и теплая дружба, которую они сохранили на всю жизнь



У супругов были разные интересы - работа, друзья. А любовь - одна на двоих. Вот он, секрет счастливого брака, по мнению актера

нию с его талантом и славой удивительно мало: подмосковный дом, две квартиры в Москве и земельный участок. Главным наследием артиста останутся его незабываемые кинороли и, конечно, ироничные афоризмы, в том числе девиз Ширвиндта: «Живите так, чтобы другим стало скучно, когда вы умрете».



ДАЧА РАЗДОРА

Раньше весна и лето были моими любимыми временами года. Летом у меня день рождения, и он всегда ассоциировался с праздником и душевным теплом, а весна — предвкушение торжества. Но теперь они потеряли прежние яркие и счастливые краски, потому что именно в эти периоды у нас с мужем возникают самые тяжёлые ссоры. И дело не в охлаждении отношений, а в свекрови и её даче.

Анна Александровна — большая любительница огородных соток. Всегда с нетерпением ждёт сезона, чтобы посадить и вырастить что-то новое. Всё, конечно, прекрасно, если бы она в приказном тоне не вовлекала в этот фанатизм родных. Так я возненавидела своё первое лето в статусе жены её сына.

— Мама надо огород перекопать, на выходные ничего не планирую, — сказал мне тогда муж.

А почему я должна копать её огород? Тем более меня просто поставили перед фактом, нарушив все планы на выходные. Да и вообще, ненавижу копать в земле. Но никого это не волновало: едем — и всё! Ладно бы, раз, другой... Так нет же, надо каждые выходные. У мужа есть младшая сестра, свекровь и её с зятем припахивает. Только Люда, в отличие от моего Павлика, не даёт садиться себе на шею: помогает матери по мере возможности. Мой же муж исправно выполняет все её просьбы. Позапрошлым летом у него намечался отпуск, взять который в эту пору в его компании почти нереально. Я обрадовалась и предложила поехать вдвоём на море. Он сказал, что не получится, ведь маме на даче надо помочь. Мы повздорили, я улетела на море с подружкой, а он укатил с ма-

мой грядки полоть. Конечно, потом помирились, но до сих пор обидно, что с мужем за 3 года семейной жизни ни разу вместе не отдыхали. Возможно, уже и не отдохнём, если камнем будет висеть эта дача.

Благо, в прошлом году ко мне никто с ней не приставал: была на поздних сроках беременности. В середине осени мы стали родителями, и я думала, что отныне от дачной повинности освободилась. Но появился новый повод для конфликтов.

— Мама хочет, чтобы мы на это лето к ней на дачу внуку привезли. Или ты вместе с ней поезжай, — «обрадовал» недавно муж. Я вначале посчитала это шуткой, но оказалось — нет. Мама снова решила за нас, как нам лучше. Да, понимаю, ребёнку на свежем воздухе будет хорошо, однако не готова уезжать на всё лето, и уж тем более отдавать дочь на воспитание свекрови. Ведь знаю, что мне придётся вкалывать, а она малышку начнёт поить коровьим молочком и домашними соками. Ничего не имею против них, но у дочки бывает пищевая аллергия.

— Дача вас кормит и поит, — внушает нам свекровь, хоть мы стараемся ничего с её участка не брать, и выращивает она урожай из какого-то спортивного интереса. — Я

двоих детей в деревне вырастила, ели всё натуральное, а ты неженку растишь.

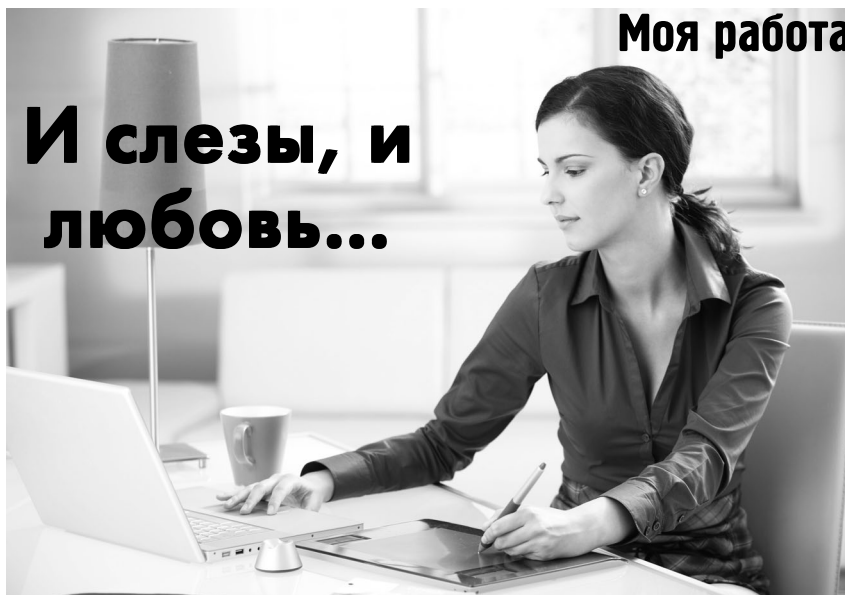
Муж считает, что мама права, да и 72-летней женщине нужны пригляд и помощь. Но ведь никто не заставляет её так гробиться! Приехала бы на дачу, свежим воздухом подышала, шашлыков поела. Но нет же, ей надо нами манипулировать! А я мешок картошки и три кабачка на рынке куплю, в сезон они недорогие. Вот чует моё сердце: если на дачу всё-таки попаду, это будет последнее наше совместное лето со свекровью.

Кристина

КОММЕНТИРУЕТ ПСИХОЛОГ

— Должны ли дети, их жёны—мужья, внуки помогать старшему поколению на даче? Ответ зависит от того, что для старшего поколения огородничество: хобби или способ прокормить семью. Если овощи выращиваются для продовольственной безопасности близких либо на продажу, тогда надо и домочадцам вовлекаться в процесс. Когда же они прекрасно обходятся без дачного урожая, а в фазенде видят лишь место отдыха на природе, то навязывать другим свои интересы несправедливо. Единственное, что можно — передать им какие-то навыки, но всё должно быть в удовольствие. Помните: жизнь и приоритеты у каждого свои. И не у всех они вертятся вокруг соток.

И слезы, и любовь...



Излишняя эмоциональность на рабочем месте может только помешать. Исключение - если вы работаете актером больших и малых академических театров.

Возьмите, например, Екатерину - бухгалтера с десятилетним стажем. Она отлично знает свое дело, но на работе ее до сих пор считают неопытной, маленькой девочкой. И все из-за того, что несколько раз на критику она тут же реагировала слезами. И сейчас, когда в кабинете страсти накаляются, обязательно найдется кто-нибудь, кто скажет: «Эй, вы там полегче, а то Катя опять плакать начнет».

ОБИДА

Мир несправедлив, и нужно принять это как данность. В вашей жизни наверняка были такие моменты, когда вы не получили заслуженного повышения или шеф накричал просто потому, что встал не с той ноги. Если обида настолько сильна, что буквально слезы душат, то постарайтесь сдержаться, хотя бы, до тех пор, пока не добегите до дамской комнаты или другого укромного уголка. Слезы на рабочем месте - это плохая идея, даже если коллеги полны сочувствия и готовы поддержать пострадавшего.

Хороший способ справиться с обидой - мысленно высмеять обидчика. Шеф отчитывает вас как маленькую девочку? Тогда представьте начальника в образе клоуна: рыжий парик, огромный красный нос, размалеванное лицо. Смотрите, как он смешно корчит рожи, как забавно размахивает руками. Другой действенный способ - вернуться к тому чувству, которое кроется за любой обидой - гневом.

ГНЕВ И РАЗДРАЖЕНИЕ

В отличие от обиды, гнев - чувство, направленное не на себя, а на окружающих. Гнев вызывает резкий выброс гормона стресса адреналина. Если «закупорить» чувство гнева, не дать ему выхода, то это не самым лучшим образом скажется на вашем самочувствии. Поэтому, нужно учиться не подавлять гнев, а правильно его выражать. Если гневную реакцию вызвал человек выше вас по статусу, то вы понимаете, что возражать - себе дороже будет. Но это не значит, что нужно проглотить свой гнев.

Вспомните все бранные слова, которые слышали в своей жизни. Даже такие, которые приличным женщинам и знать не положено. А теперь мысленно нарисуйте образ обидчика и адресуйте ему все известные ругательства. Почувствовали себя лучше? Теперь встаньте из-за стола и быстрым шагом пройдите по коридору, а еще лучше - бегом

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ В КОЛЛЕКТИВЕ

Если хотите создать себе репутацию настоящего профессионала, учитесь контролировать свои эмоции.

преодолейте пару лестничных пролетов. Дело в том, что гнев обычно вызывает сильное мышечное напряжение, а физическая активность помогает от него избавиться.

Если вы имеете дело с коллегой, равным или ниже вас по статусу, не торопитесь вываливать на него всю силу вашего гнева. Пройдитесь, сделайте дыхательную гимнастику и мысленно сформулируйте, что именно вы хотите сказать. Ваша гневная тирада должна содержать меньше эмоций и больше фактов. Не «Боже мой, вечно вы напортачите, а мне потом расхлебывать!», а «Из-за того, что вы перепутали прайс-листы, мне теперь придется целый день обзванивать клиентов. Кстати, шеф уже в курсе сложившейся ситуации».

ВОЛНЕНИЕ

Собираетесь к начальнику поговорить о прибавке к зарплате? Готовитесь к выступлению на публике? Никто не должен заметить,



Прорабатывайте сценарии сложных для вас ситуаций, учитесь бороться с негативными эмоциями

как у вас дрожат колени! Отрепетируйте, что и как будете говорить. Потренируйтесь «на кошках»: пусть муж или подруга оценят ваш выход и укажут на недостатки. Старайтесь дышать глубоко и размеренно, заставьте себя говорить медленно, быстрый темп речи может выдать вашу нервозность. Чтобы снизить уровень тревожности перед ответственным моментом, попробуйте представить самый худший сценарий развития событий и убедитесь, что ничего страшного не произойдет. Шеф отказал в прибавке? Вы ничего не потеряли, зато дали понять шефу, что претендуете на большее.

ЗАВИСТЬ

Коллега сияет: ей только что сделали предложение руки и сердца! Или повысили в должности. Или шеф прилюдно похвалил ее за отличную работу. Только святой не почувствовал бы в этот момент легкой укол зависти. Не старайтесь делать вид, будто вам все равно. Зависть, как зубную боль, скрыть невозможно. Лучше откровенно признаться, что вы чувствуете, тогда накал страстей в вашей душе сразу потеряет несколько градусов. Только делать это нужно не сквозь зубы, а открыто, с улыбкой признаться: «Какая ты счастливая! Как же я тебе завидую!» Такое искреннее проявление чувств коллега воспримет не как угрозу, а как похвалу, как признание ее достижений. А потом, про себя начните перечислять все свои успехи за последнее время. Мысленно хвалите себя до тех пор, пока не почувствуете: зависть отступила.



ГОРОСКОП НА МАЙ 2024 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ВОДИАКА

ОВЕН

21 марта - 20 апреля



В центре внимания Овна в мае 2024 года будут вопросы имущества и материальных ценностей. Это могут быть продажи или крупные приобретения. Вы без сожаления будете расставаться с нажитыми вещами, а также щедро отдавать деньги на новые покупки. В отношении с любимым человеком у Овна будет присутствовать не просто драма, а театрализованное представление. Вам захочется получить больше, чем отдаете – нежности, восхищения и заботы. Ловкая манипуляция избранником ни к чему хорошему не приведет.

За май 2024 года Овнам предстоит столкнуться с некоторыми вызовами и препятствиями в различных сферах их жизни. Однако, с правильным подходом и настойчивостью, они смогут преодолеть эти проблемы и достичь успеха.

ТЕЛЕЦ

21 апреля - 20 мая



Тельцу в конце весны захочется показать себя во всей красе. Никто не сомневается, что личность яркая и харизматичная. Но чрезмерная демонстрация своего «я» может вылиться в тщеславие. Отличный месяц для улучшения внешнего образа. Активно поработайте над собой, искорените вредные привычки. Гороскоп на май 2024 года предсказывает Тельцу немало новых дел, встреч и даже рискованных предприятий. Но вам удастся выбрать-

ся из любых передеряг, особенно, если будете прислушиваться к себе, а не другим людям.

Обратите внимание на свои эмоциональные потребности и избегайте чрезмерного стресса. Вы можете использовать медитацию и другие способы расслабления, чтобы справиться с возникающими эмоциональными нагрузками.

БЛИЗНЕЦЫ

21 мая - 21 июня



Близнецы в мае 2024 года будут больше заняты собой и своими мыслями, чем окружающим миром. Даже те, кто был чересчур общительным и активным в отношениях, резко замкнется и очертит личное пространство. Вы решите восстановить эмоционально, поразмышлять о жизни и пополниться духовно. В приоритете будет одиночество, чтение, прогулки на свежем воздухе. Увы, даже рабочая сфера Близнецов не будет так интересовать, как раньше. Но это вас ничуть не огорчит, наоборот, позволит полноценно отдохнуть.

Регулярные физические упражнения и здоровое питание помогут вам поддерживать высокий уровень энергии. Постарайтесь избегать стрессовых ситуаций и научитесь эффективным методам расслабления и медитации.

РАК

22 июня - 22 июля

Май 2024 года для Рака будет временем бурного общения, увлечений и встреч с друзьями. И все это откровенно порадует, наполнит



позитивными эмоциями. Многие увлекутся чем-то необычным, начнут творить и куда-то выезжать. Можно заняться благотворительными мероприятиями, чтобы показать и увидеть себя с другой стороны. Прекрасный месяц для Рака, у которого есть маленькие дети или внуки. Больше времени посвящайте им, не экономьте на чувствах для любимых созданий. Ходите вместе на выставки, в кино или секции.

В мае важно обратить внимание на свое физическое и эмоциональное здоровье. Отдыхайте, занимайтесь спортом, медитируйте и занимайтесь всем, что помогает вам расслабиться и снять стресс. Берегите свое здоровье, чтобы иметь достаточно энергии для занятости и достижения ваших целей.

ЛЕВ

23 июля - 22 августа



Льву в этом месяце не помешает заняться карьерой и определить дальнейшие действия. В вашем 10-м доме уютно расположится Солнце, что поможет укрепить авторитет в обществе. Готовьтесь принять важное решение в жизни. Но сделайте это быстро и без подсказок кого-то извне. Гороскоп на май 2024 года рекомендует Льву ускориться во всех сферах жизни. Сейчас промедление может навредить и ухудшить ситуацию. Главное, будьте ответственным и практичным, чтобы удержаться на плаву. Сделайте акцент на главных вещах.

Май 2024 года может быть для

вас периодом улучшения физического и психического здоровья. Сосредоточьтесь на поддержании здорового образа жизни и правильном питании. Берегите свои нервы и уделите достаточно времени релаксации. Отдых и физические упражнения помогут вам справиться с возможным стрессом и улучшат вашу общую жизненную энергию

ДЕВА

23 августа - 23 сентября



Май 2024 года будет интересным периодом для вас. В этом месяце вы можете ощутить новые энергии и возможности, которые помогут вам продвинуться в жизни. Будьте готовы к изменениям и откройте свое сердце для новых впечатлений и приключений.

Профессиональные и личные границы нужно срочно расширять. И это поможет создать крепкую базу на будущее. Например, возьмите под контроль или на реализацию новый проект. Можете путешествовать, чтобы знать, как живут и общаются люди других национальностей. Благоприятный месяц для обучения и повышения квалификации. Если хочется, то вступайте в полемику, но не до хрипоты в голосе. Спор поможет Деве самоутвердиться и придаст уверенности в решении многих вопросов.

ВЕСЫ

24 сентября - 22 октября



Май 2024 года будет полон интересных событий и возможностей для Весов. В этом месяце вы сможете очень активно проводить время, достигать своих целей и наслаждаться жизнью. Главное оставаться открытым для новых возможностей и доверять своей интуиции.

Разрешается покопаться в прошлом, чтобы выявить те моменты, которые сейчас мешают продвигаться вперед. Май 2024 года подходит для освобождения от всего ненужного. В доме, на работе и внутри себя наведите полный порядок. Весам не стоит держаться за то, что дает лишь негативные эмоции.

СКОРПИОН

24 октября - 22 ноября



Скорпионам в первую очередь нужно разобраться в отношениях с людьми. Особенно, с близкими и любимыми. Всеми силами постарайтесь найти взаимопонимание с

теми, кто вам поистине дорог. Объединяйтесь в группы, позаботьтесь о семье и бытовых благах. Все это будет важно в конце весны. Устройте супругу еще один «медовый месяц», сделайте сюрприз. Из мелочей складывается счастье. Одиноким Скорпионам должны нацелиться на поиски «половинки».

Май 2024 года обещает быть успешным периодом для вашей карьеры. Вы можете ожидать признания и вознаграждения за свои труды. Будьте целеустремленными и нацеленными на достижение ваших профессиональных целей.

СТРЕЛЕЦ

23 ноября - 21 декабря



На протяжении мая 2024 года Стрелец должен заботиться о здоровье и рабочем процессе. Если упустите какие-то моменты, то попадете в переплет. Внимательнее относитесь к близким родственникам, возможно, что им тоже требуется поддержка. Особенно, если кто-то из них болен. Если все заранее планировать и быть ответственным, то результат превзойдет ожидания. Стрелец сможет преодолеть любые препятствия. Обязательно займитесь очищением организма, а также купите абонемент в спортзал.

Май 2024 года будет успешным периодом для вашей карьеры и работы. Вы будете обладать сильной энергией и мотивацией для достижения своих целей.

Будьте готовы к новым возможностям и вызовам, которые могут появиться на вашем пути. Ваше решительное и амбициозное поведение принесет вам профессиональный успех и признание.

КОЗЕРОГ

22 декабря - 20 января



Козерогам захочется проявить себя в творческих проектах, найти что-то свое и увлечься хобби. Многие решат самовыражаться через дело, которым уже давно занимаются. Это неплохо, если работа до сих пор радует и вдохновляет. Прекрасный май 2024 года для общения с молодым поколением. Это могут быть дети, внуки или ребята из кружка. У кого-то из Козерогов проснется талант к написанию картин, опусов или танцам. Успехи будут очевидны в любовных отношениях и спортивных соревнованиях.

Ваше здоровье в мае 2024 года может требовать большего внима-

ния и заботы. Будьте внимательны к своим физическим и эмоциональным потребностям. Регулярные физические упражнения, здоровое питание и достаточный отдых помогут вам поддерживать баланс и чувствовать себя лучше.

ВОДОЛЕЙ

21 января - 18 февраля



Домашний, теплый, комфортный май для всех Водолеев, кто решит уделить внимание близким. Позаботьтесь о семье, особенно, если в ней есть пожилые люди. Искренние чувства и опека помогут духовно сблизиться и преодолеть любые проблемы. Не исключен приезд гостей издалека. Возможно, что Водолей сам поедет к родственникам. Если это край, где вы родились, то замечательно. Нахлынувшие воспоминания о детстве наполнят приятной негой.

Ваша карьера в мае будет на подъеме. Вас ждут новые возможности для профессионального роста и достижения успеха. Будьте готовы к активной деятельности и проявите свои лидерские качества. Важно сохранять решительность и настойчивость в достижении своих целей.

РЫБЫ

19 февраля - 20 марта



Рыбы в мае 2024 года будут похожи на любознательных малышей. Все хочется знать, увидеть и получить, как можно больше информации. Вы активны и полны энтузиазма, что приведет к высоким показателям в любых начинаниях. Многочисленные встречи и общение с людьми добавят в вашу жизнь эмоций. Не стесняйтесь рассказывать о своих целях, найдется тот, кто поможет их реализовать. Есть шанс поехать в дальнюю командировку. Долго не раздумывайте, если от руководства поступит такое перспективное предложение.

Пройдите этот месяц с открытым сердцем и готовностью к переменам, и вы сможете ощутить чувство гармонии.



Коротко о главном



ЛЮБОВЬ ЛЕЧИТ

Три года назад я узнала, что не могу иметь детей. Эту новость мне сообщила врач, которой я доверяла, так что никаких сомнений не было. На тот момент я уже была замужем. Грустную новость сообщила супругу в тот же день. Сообщила и, не сумев сдержать эмоции, убежала в ванну реветь в три ручья. Когда немного успокоилась и вышла к любимому, услышала от него такие нужные мне в тот момент слова: «Я тебя люблю, и мы переживем эту боль вместе. Если нам

не суждено иметь детей, значит, будем искать радость в чем-то другом».

С того дня я ни разу не услышала от него упрека или напоминания о том, что у нас что-то не так. Он любил меня еще больше, чем раньше, и я ему за это очень благодарна. Моя боль утихла... И вот три месяца назад я узнаю, что беременна! Врач, которая поставила на мне крест, развела руками. Говорит, порой сильная любовь действительно способна лечить.

Мария

Кот не даст замерзнуть

Отопление у нас с перебойми: то есть, то нет. Каждый утепляется, как может. Вот, например, мой хитрый кот точно в холодное время не пропадет! Оказывается, он у меня ого-го какой запасливый.

Есть у меня странная привычка: я носки с вечера оставляю около кровати. Видимо, чтобы утром за ними далеко ходить не надо было. И вот пару недель назад стали происходить удивительные вещи. С ве-

чера носки положу, а утром их и след простыл... Я сначала все на себя грешил - может, забыл положить, может, не там оставил. А как-то утром проснулся раньше обычного и вижу такую картину. Находчивый кот Семен с моим носком в зубах крадется к моему домику. Заглянул я потом внутрь его жилища, а там каких только носков нет! Все кот собрал!

Максим

До чего дошел прогресс...

С каждым годом наша жизнь становится проще, а все потому, что технологии не стоят на месте. Вот, к примеру, совсем недавно я могла прождать на остановке нужный мне автобус добрых полчаса. Если дело было зимой, за это время можно было продрогнуть до косточек! А сейчас я установила на телефоне приложение, которое показывает, через сколько минут на мою остановку придет транспорт. Так я могу рассчитать, когда мне лучше выйти из дома.

Но это мы, молодежь, так просто воспринимаем новинки, а люди

старшего поколения считают их диковинкой. Вот недавно стою на остановке с телефоном в руках. У меня открыто приложение - вижу, что маршрут прибудет через пять минут. Бабушка рядом восклицает: «Да сколько уже можно ждать!» Я, добрая душа, говорю ей: «Автобус уже в пути, через пять минут будет». Транспорт приходит вовремя, а старушка, искренне пораженная моей проницательностью, подсаживается ко мне и спрашивает: «Вот вы все знаете. Скажите, нам пенсию в этом году поднимут или нет?»

Ольга

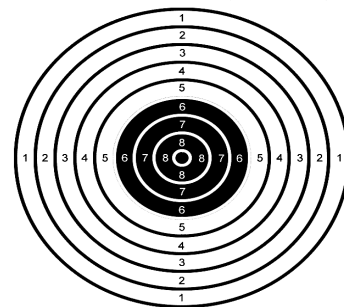
Маленький поваренок

Мне было десять лет, когда мой брат только поступил в институт. Просыпаться рано ему давалось нелегко, а уж готовить себе завтрак он и подавно не любил! Как-то раз, по доброте душевной, я с утра налепила ему бутербродов, заварила чай - брату понравилось. На следующий день под маминым контролем приготовила яичницу - брат был в восторге. В итоге, этот великовозрастный хитрец заявил, что никто лучше меня не готовит! «Без твоих завтраков я даже до института дойти не смогу...» - грустно вещал он. А много ли надо десятилетней девчонке для мотивации? Вот и получилось, что в течение всего обучения брата в вузе я обеспечивала его свежими завтраками до тех пор, пока не поняла, что он просто меня использует! Хотя в этом были и свои плюсы: я научилась хорошо готовить!

Ирина

Меткий стрелок

Это сейчас все мои знакомые знают, что у меня есть разряд по стрельбе, но когда я только начала заниматься этим видом спорта, мне было всего 12 лет! Юная девчонка с розовыми бантами на косичках и не сходящей с лица улыбкой... кто мог подумать, что эта куколка отлично стреляет?

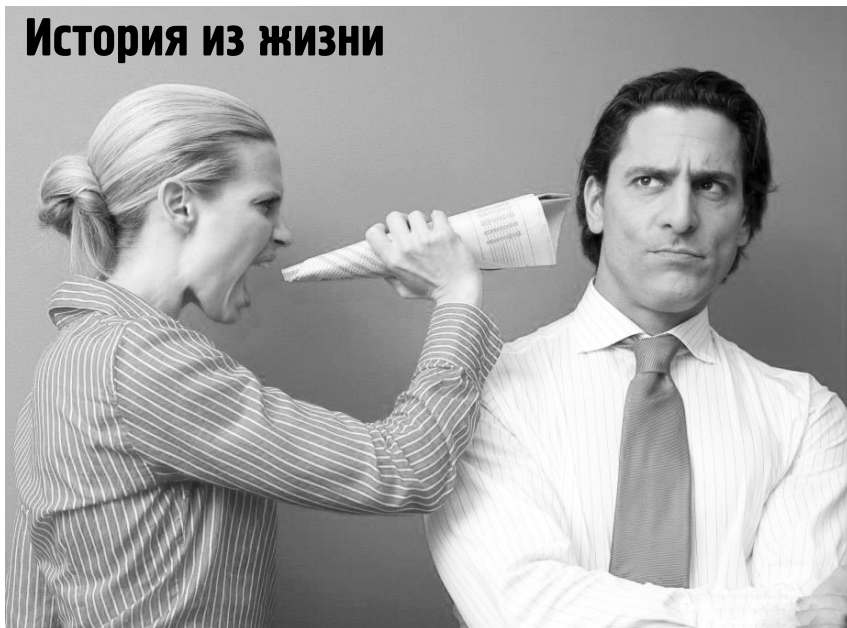


Пришли мы как-то с братом в тир, а перед нами стояла компания из трех подростков. Они смотрели на нас с явным недоверием, а когда я взяла в руки пистолет, и вовсе сказали: «На что спорим, промажешь?» Будучи уверенной в себе, я поставила крупную по тем временам сумму денег и начала стрелять. Надо было видеть выражение лиц этих пацанов, когда я выбила одну за другой все цели. В конце концов, они не выдержали, отдали нам с братом проигранные деньги и ушли. А мы отправились в кафе - трагить свой приз на мороженое и сладости.

Кети

Ваш любимый сканворд

					Отел по-кошачьи		Первичная организация волков				
Новоговинец	Большая куча сена	Дырка в иголке		Сова	Росс. бегун			Часть театрального помещения		Маленькая Анна	
	Автокрышка	Англ. пивнушка		Итальянское "пока!"			Продажа скопом	Истребитель			
				Нарушение в спорте	Оттенок речи			Капля вечности	Пряная индийская приправа		
	Угнетенный		И мартышкин, и сизифов			Горы в Ср. Азии					
			Подводная коралловая гряда		Недуховная пицца			Нырок		... Армстронг	
	...баты, шли солдаты	"... тополя на Плющихе"				Восток — Райса в детстве или дома					
			Судьба, участь (устар.)	Металлург. топливо		Зев		Остатки костра		Звучный вскрик	
Принесенный ущерб		Красен платяжом					Впадина, низина				
			Линейка, деление		Толстая палка	Для Дарвина он — естественный		Острый приступ болезни		Покров газона	
	Разновидность, тип		Лицемерное восхваление			20000 ... под водой	Идут без ног	Место свидания тетеревов			
	Тюркское название горы					Пол свое, а ... свое				"Мистер Икс" из Прибалтики	
			"Звуки ..." (группа)	Несчастье				Тургеневская девушка			
Африканский культ		Вызов младенца на улыбку				Конец беременности	Работа в поле			Табачная фабрика в Москве	
				... Цзедун				Большой попугай			



ОДИН МУЖЧИНА, ДВЕ СУДЬБЫ

От разных людей можно услышать разные мнения об одном и том же человеке. Один признает в нем гения, другой – простофилю, третий – карьериста, четвертый – лентяя. И каждый будет по-своему прав.

Своих соседей я знала наперечет, но особенно интересовалась судьбой одной парочки. Их знали все в нашем дворе. Знали и удивлялись, как они умудряются быть вместе. Я говорю, конечно, об Ире с Мишей.

СТРАННАЯ ПАРОЧКА

Когда Ирина Петровна с мужем выходила из подъезда, об этом знал весь двор. Такой уж она уродилась – громкой, горластой. Ее супруг по большей части молчал, хотя иногда терпение кончалось и у него.

– Ира, прекрати! – изредка можно было услышать грозный рык.

Я поражалась, как настолько разные люди вообще сошлись. Она – настоящий ураган, женщина стремительная и не идущая на компромиссы. Он – тихий, спокойный, слегка зажатый.

Помню, как Ира рассказывала мне историю знакомства с мужем. Ей тогда было 19, ее избраннику на три года больше. Это был Миша. Да-да, тот самый, на которого спустя много лет Ира стала кричать и ругаться.

Эта семья была поистине уди-

вительной. Когда мы встречались, я раз за разом наблюдала за тем, как эти двое друг друга буквально терпят. Ира жаловалась мне:

– Ты представляешь, он разбрасывает носки в доме! А ужин? Он же после себя даже тарелки вымыть не может! Даже в раковину их не относит! Так и громоздятся на столе, пока я не замечу. Лентяй!

Рассказывая это, Ира буквально рыдала. И мне становилось по-настоящему ее жалко. Однажды я спросила у подруги, почему она не разведется с мужем, раз уж он во всем ее не устраивает. Приятельница посмотрела на меня как на сумасшедшую.

– Ты что, разве после двадцати лет брака разводятся?

Было очевидно: свою размеренную (пусть и не очень счастливую) семейную жизнь она не собирается менять на одиночество.

ТЕРПЕНИЕ ЛОПНУЛО!

Я не видела ни Иру, ни Мишу несколько месяцев. Лишь когда знакомая поинтересовалась их судьбой, я вдруг поняла, что уже давно не слышала криков ни на

улице, ни в квартире.

Пришлось выйти на разведку. На настойчивые звонки в дверь никто не отвечал, так что я даже забеспокоилась. Но Ирина нашлась спустя пару дней. Я встретила ее на улице – будто чем-то расстроенную, подавленную.

– Миша от меня ушел, вот что, – рявкнула она.

Я от удивления чуть не присвистнула. Мне всегда казалось, что уж если их пара и распадется, инициатором точно будет Ирина. А тут...

Все оказалось банально. Ирина, как тот дятел, который долбил и долбил дерево, наконец дошла до сути. А именно – выпила до дна терпение на редкость спокойного Михаила. В одну из очередных ссор она бросила в сердцах:

– Глаза бы мои тебя не видели больше!

Сказала – и забыла. А Михаил, видимо, намотал на ус. Часом позже, когда Ира уже и не вспоминала про перебранку, она вдруг обнаружила мужа у входной двери со скромной походной сумкой. Оказалось, Михаил уходит. Не в магазин, ни вниз за почтой и не до ближайшего бака вынести мусор. От нее уходит. Насовсем.

Ира подумала, что супруг блефует и хочет напугать ее. А когда за ним закрылась дверь, женщина присела на пуфик в прихожей и просидела так битый час, если не больше. Она просто не знала, что делать дальше. На кого кричать? Кому предъявлять претензии?

Первую неделю Ира преданно ждала, но с каждым днем предчувствие у нее становилось все хуже. Еще спустя неделю Ире по почте пришло уведомление о разводе.

НОВЫЕ СОСЕДИ, НОВЫЕ ИСТОРИИ

Тот наш разговор с Ирой, когда она рассказала о разводе, закончился слезами. Если честно, я вообще впервые видела, чтобы эта гром-баба плакала. А тут она выла словно волчица в лесу. Видимо, не так уж ей был безразличен этот “шалопай”, как нередко она называла Мишу.

Нелегко, конечно, пришлось приятельнице. С каждым месяцем мы виделись с ней все реже. Ира замкнулась в себе, перестала принимать гостей. В магазин выбиралась раз в неделю, возвращаясь оттуда с огромными

пакетами – чтобы надолго хватило. Так наше с ней общение постепенно сошло на нет.

Мой круг друзей тоже изменился. Я поменяла работу, а вместе с ней появились новые увлечения, занятия. А потом и вовсе пришлось переехать. Наш дом расселили, и я получила квартиру в соседнем районе. А здесь и соседи новые.

Признаюсь честно, мне они нравились больше. Все позитивные, улыбочивые, приветливые. Особенно мы сдружились с Тамарой, с которой познакомились на курсах по рукоделию. Позже оказалось, что и живем мы не так далеко друг от друга. Она частенько забегала ко мне в гости на чай, а я все никак не могла дойти до ее дома. Тамара приглашала познакомиться с мужем и дочкой, которой едва исполнилось два года.

– Танечка – моя сбывшаяся мечта, – рассказывала Тамара с придыханием. – Я уже и не думала заводить детей, все-таки сорок лет скоро. Но муж уговорил...

О супруге моя новая подруга всегда говорила чуть ли не с придыханием. Мишенька то, Мишенька се... По ее рассказам мужчина получался чуть ли не идеальный. И в магазине всегда сходит, и тяжести ей не позволяет носить, и уборку в доме делает сам, и трудится на двух работах, чтобы семья ни в чем не нуждалась.

– А меня он бережет, работать запрещает. Говорит, сиди дома, дочку воспитывай, собой занимайся. Вот я и пошла хотя бы рукоделию научиться, чтобы будни свои занять.

Сама я, так и ни разу не вышедшая замуж к своим сорока пяти, весьма интересовалась чужими счастливыми семейными историями. Как так вышло? Что помогает жить душа в душу? Есть ли секрет личного счастья? Тамару я буквально допытывала, потому что ее умиротворенная улыбка доказывала: рядом с этой женщиной находится мужчина, который ее любит и ценит.

Оказалось, все просто. Как признавалась подруга, ей просто попался ценный экземпляр. Настоящий мужчина, который полочку приберет, и лампочку поменяет, и на кухне может поручководить, и свое веское слово скажет когда нужно.

– А какой красавец! – с приды-

ханием сообщала Тамара.

– С пышными усами, широкоплечий, высокий.

Как вы понимаете, мне не терпелось познакомиться с тем, о ком подруга рассказывала с такой теплотой. Тем более раньше от приятельниц я слышала только негативные отзывы о мужчинах. Вспомнить ту же Иру... Так что, как только Тамара позвала меня в гости, я тут же согласилась.

В ТИХОЙ ГАВАНИ

Открывая мне дверь Тамара вся благоухала. Дома было чисто, вкусно пахло булочками. В дверном проеме сутилась прелестная малышка. Где-то в глубине комнаты мяукал кот. Идиллия, иначе и не скажешь.

– Мишенька переодевается, сейчас выйдет.

Хозяйина дома я стала ждать в гостиной. Он задерживался, так что я решила подойти к полке и рассмотреть семейные фото. Одну из рамок я взяла в руки и тут за спиной послышалось...

– Очень рад, Михаил!

Этот голос я точно уже где-то слышала. Развернувшись, окончательно убедилась в своих предположениях. Конечно, Миша! Вот он, бывший Ирин муж, стоит передо мной и улыбается.

Он меня не узнал – не часто мы с ним пересекались. Так что мужчина продолжал стоять с приветливо протянутой рукой, пока я пе-

реваривала в голове всю полученную информацию. Наконец, поздоровалась и я.

Его действительно сложно было узнать. Ранее гладкое лицо с выпирающими скулами теперь было украшено элегантными усами, прежде тощая фигура превратилась в мускулистую. Невольно вспомнилось, как всегда говорила о нем Ира – жердь, палка, Кощей.

Но главное, что изменилось в Мише – это выражение лица. Улыбка, которая теперь озаряла его лицо. Не было ощущения безысходности, которым раньше на километр разило от этого человека.

Весь вечер я наблюдала за их семейной идиллией с Тамарой. Ни грубого слова, ни единой претензии. Причем это было не наигранно, а естественно. Я понимала, что эта тихая гавань безмятежна и в любой другой день. От прежнего Миши не осталось и следа. Мистика? Волшебство? Да нет, просто другая женщина рядом.

Домой я возвращалась поздним вечером: из гостеприимного дома меня никак не отпускали. Выйдя из подъезда, я еще пару минут стояла, наблюдая за их горящими окнами, где теплились любовь и счастье. В очередной раз восхитилась тем, как порой переплетаются и меняются судьбы людей. И невольно вспомнила Иру. Интересно, как она?





ОХОТА ЗА ШАРОВОЙ МОЛНИЕЙ

Помните, как бабушки во время грозы просили закрывать окна, чтобы в дом не влетела шаровая молния? И в этом был резон! Разбираемся, что из себя представляет загадочное природное явление.

ПАРИТ, ШИПИТ И ПАХНЕТ

Большинство очевидцев описывает парящий в воздухе светящийся шар диаметром от нескольких сантиметров до пары метров. Считается, что появляется он во время грозы, хотя на самом деле способен возникнуть и в ясную погоду. Кстати, такая молния бывает не только в виде круга, но и груши, эллипса, кольца. Она ещё может издавать шипящий звук и источать неприятный едкий запах. Учёные выдвинули больше 400 версий её возникновения, но до сих пор не пришли к общему заключению. Согласно самой распространённой, шаровая молния — высокочастотный электрический разряд, сгорающий в воздухе под действием переменного электрического поля или постоянного тока, создаваемого внешним источником энергии. Другие считают, что это материальное тело, аккумулирующее энергию в себе. Китайские же исследователи в 2012 году случайно записали шаровую молнию с помощью спектрографов и нашли в ней кремний, железо, и кальций, которые есть и в почве. Так возник повод предположить, что при ударе обычной молнии перечисленные элементы вступают в реакцию с кислородом, в результате чего и образуется светящийся шар. Некоторые вообще уверены, что подобная молния — иллюзия или обман

зрения из-за неправильного визуального восприятия света.

** Учёные подсчитали, что шаровую молнию видели всего 5% землян. Примерно столько же сколько тех, кто замечал вблизи удар обычной молнии.*

ПРЫЖОК С ПОТОЛКА

Полагают, что шаровая молния может проникнуть в дом через окна, трубы, розетки и даже отверстия в стенах. Одно из исследований показало: однажды она пробралась сквозь стекло, в котором была полость диаметром 0,24 мм. Ещё один случай произошёл 6 августа 1944-го, в шведском городе Уппсала. Тогда молния просочилась в здание через закрытое окно, оставив за собой круглую дыру около 5 см в диаметре. При этом предугадать, как шар поведёт себя, нереально. Он может внезапно появиться и так же внезапно исчезнуть, двигаться с высокой и низкой скоростью, хаотично или по кругу, прыгать с потолка на пол, зависать в воздухе. Хотя обычно держится на расстоянии 1-1,5 м над землёй, а живёт — от нескольких секунд до 15 минут. Правда, последствия в том числе и от короткой встречи могут быть фатальными. Шаровая молния обладает мощным электрическим зарядом и способна прожигать, раз-

рушать и даже взрывать металлические предметы массой до 20г, а также нагревать воду до температуры кипения. Во время грозы, произошедшей в 1638 году в Британии, она залетела в церковь, где в службе участвовало 300 прихожан. 4 из них погибло, около 60 было ранено, а сам храм сильно пострадал. Любопытно, что некоторые люди получили серьёзные ожоги тела, при этом их одежда была цела.

ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ, КАК СЕБЯ ВЕСТИ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ

- Лучше находиться в помещении. Закройте двери, окна и печную трубу: важно, чтобы нигде не было сквозняков. Есть мнение, что шаровая молния чувствует движение потоков воздуха, и это провоцирует её залетать внутрь здания.

- Если вы всё-таки встретились с шаровой молнией, постарайтесь мирно разойтись. Не пытайтесь её потрогать или чем-то сбить, она может взорваться. Не убегайте и не поворачивайтесь к ней спиной. Такое поведение создаст небольшое разряжение, которое приблизит к вам незваную гостью. Не прикасайтесь к металлическим предметам и воде, которые хорошо проводят ток. Лучше начните медленно пятиться и постепенно отходите подальше.

- А вот замирать, как советуют многие, не стоит. Есть версия, что, шаровые молнии несут в себе радиационную опасность и могут привести к лучевому поражению.

А они плевать хотели на то, что о них думают. Она - легендарная Вивьен Вествуд, всегда была бунтаркой. Он - Андреас Кронталер, ее бывший студент, и - да, младше жены на четверть века.

Английская королева моды привела Андреаса в полное восхищение, когда он впервые увидел ее в аудитории Венского университета прикладных искусств, где учился дизайну: «На ней был комбинезон с ремнем на бедрах, а на ногах - деревянные башмаки, которые постукивали при каждом шаге. Я был покорен!»

О, их брак наделал шуму! Но Вивьен было не привыкать к скандалам. Знаете, как она начинала свою карьеру в модном бизнесе? Шла на какую-нибудь барахолку, скупала дешевые футболки, джинсы и рубашки, а потом - рвала их по одному ей понятному принципу, сшивала куски разных фактур, прокалывала булавками, накладывала грубые швы... Разрисовывала, что тогда было невероятно. И, кстати, рваным джинсам мы обязаны именно этой даме: она первая предъявила себя миру в таких штанах.

Ох уж эта Вивьен! Только представьте: как-то она нанесла на футболку портрет королевы и... огромной булавкой проткнула той нарисованные губы! В юбилей правления! Некоторые из соседей, поджав губы, с этой нарушительницей правил даже не здоровались. Единственное, в чем будущая звезда модного мира поступила по правилам - молоденькой вышла замуж за Дерека Вествуда. Но брак рассыпался через несколько лет, несмотря на рождение ребенка. Вивьен был жизненно важен полет и революционные идеи, но они казались сумасшедшими мужу.

Впрочем, судьба ей благоволила и послала единомышленника — менеджера рок-группы Sex Pistols. «Я просто вцепилась в Малкольма Макларена, - так говорила об этой значимой встрече модельер, - он открыл мне дверь в новый мир». Вместе с Малкольмом они творили в полном отрыве от земли. Что, правда, не помешало растить детей: в этом браке у Вивьен родился второй ребенок. И - открыть магазин, пусть и не в самом престижном районе Лондона, где могли приодеться крутые панки. Сотрудничество с Sex Pistols придало этой паре блеска. В 1981 году супруги зарегистрировали свой модный бренд, который совершил революцию: чопорная богатая Англия повернулась вдруг лицом к эпатажным нарядам Вивьен Вествуд.

Супружескому счастью, правда, это не способствовало. Малкольм



ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ КОРОЛЕВЫ

«Странная парочка!» — хмыкали им вслед. И не верили ни одному обаятию и поцелую: «Ерунда! Как мужчина в самом, что называется, соку может любить эту старуху»

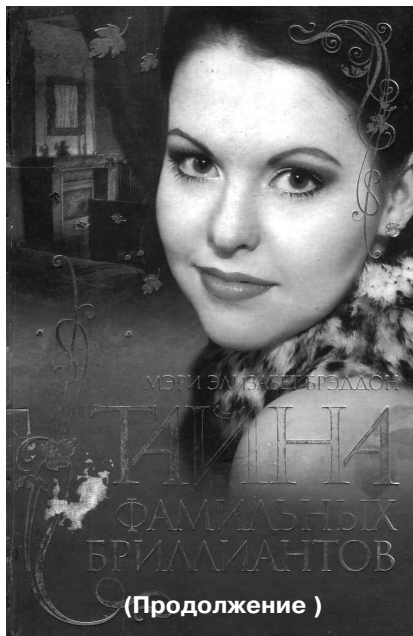
ревновал жену к успеху, закатывал скандалы... А веревкам на руках Вивьен всегда предпочитала веревки на воздушных шарах. И взмыла вверх. К фейерверкам проектов и к своей самой большой любви. «Он такой красавец, - возмущались за спиной у Андреаса, - а его жена старая и уродлива. За деньгами погнался!»

Что такое уродство или красота? Вивьен была заводной до последних дней, ее глаза сияли, в ней сидела чертовка, готовая в сию же секунду создать либо очередной шедевр, либо новый бунт. Андреас хохотал до колик, когда узнал, что на прием к королеве в Букингемский дворец его супруга явилась... без нижнего белья, на что в своей манере намекнула журналистам, игриво приподняв юбочку. Или - появилась на подиуме, нагло сидя на плечах молодого красавца. Андреас никогда не знал, какой жену увидит утром - блондинкой, брюнеткой, седой, побритой наголо.

Несмотря на то, что клиентами

Вествуд были премьер-министры, голливудские актеры, члены высокопоставленных аристократических семей (это она, кстати, создала знаменитое свадебное платье для Кэрри Брэдшоу в сериале «Секс в большом городе»), сама она жила достаточно просто. И приветливо здоровалась с соседями — обычными работягами в Клэпхеме, выезжая с мужем на велосипедную прогулку. А те говорили, что у них в Британии три королевы: Елизавета, Маргарет Тэтчер и Вивьен Вествуд. Королева Вествуд любила повторять, что мода демократична: «Даже если у вас не очень много денег, накопите нужную сумму, купите шикарную вещь и носите ее всюду — на работу, в гости, на вечеринки».

Умерла она внезапно для всех, несмотря на почтенный возраст — 81 год. Андреас остался вдовцом после 30 счастливейших лет жизни. Свою первую коллекцию в их доме моды он посвятил Вивьен — его любимой королеве.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

он, — но делать нечего, лучше откровенно признаться — меня, одного из опытейших сыщиков, провела, обманула какая-то девчонка! Это оскорбительно не только для меня, но и для всех мужчин вообще.

Сердце у меня тревожно забилось. — Вы не хотите сказать, что Джозеф Вильмот бежал? — воскликнул я.

— Да, сэр, — ответил он, — он улизнул, начисто улизнул. Я уверен, что он не уехал из Англии, потому что я обшарил все порты и гавани. Но что ж из этого? Если он не уехал из Англии и не намерен уехать, то тем лучше для него и тем хуже для нас. Бегство из Англии чаще всего предает преступников в руки правосудия. Я готов держать пари какое угодно, что он теперь живет припеваючи в каком-нибудь отдаленном городке, уважаемый всеми соседями.

Мистер Картер рассказал мне всю историю своей горькой неудачи. Я теперь понял все — фигуру, виденную мной и на винчестерской улице, и под деревьями в роще. Я понял теперь все, моя бедная, благородная Маргарита! Когда я остался один, то внутренне поблагодарил Бога за бегство Джозефа Вильмота. Я ничего не сделал, чтобы помешать делу правосудия, хотя знал очень хорошо, что наказание злодея паразит чистойшее и благороднейшее сердце, которое когда-либо билось в груди женщины. Я не смел поставить преграды между Джозефом Вильмотом и правосудием, но теперь я был душевно благодарен провидению, что оно дозволило несчастному избежать той роковой судьбы, которой общество подвергает вредного ему человека, считая это лучшим, разумнейшим средством отделаться от него.

Но что касается самого преступника, то, конечно, долгие годы раскаяния гораздо лучше искупят его злые дела, чем минутная агония на виселице на потеху бездушным зевакам.

Я рад был, что Джозеф Вильмот бежал, как ради него самого, так еще более потому, что в сердце моем снова родилась надежда назвать Маргариту своей женой.

Теперь, думал я, мое имя не соединено в ее памяти с каким-нибудь роковым воспоминанием. Она простит мне, когда узнает все подробности моего путешествия в Винчестер; она позволит мне увезти ее от отца, общество которого не может не тяготить ее, как бы она ни была

предана ему. Она позволит мне называть ее своей женой. Не успели эти мысли прийти мне в голову, как другие, грустные, быстро их оттеснили: я боялся, чтобы Маргарита не упорствовала исполнять свой долг — охранять преступного отца и убеждать его раскаяться и примириться с людьми и Богом. Я напечатал в «Таймсе» объявление, в котором уверял Маргариту в своей неизменной любви и преданности и просил ее ответить мне. Конечно, это объявление было написано очень осторожно, так что не было ни малейшего намека ни на ее имя, ни на ее положение, и самый опытный полицейский сыщик не смог бы ничего понять из этого письма, озаглавленного «К. к М.».

Но мое объявление осталось без ответа. Маргарита на него не откликнулась. Недели шли за неделями, месяцы за месяцами, и история об обнаружении платья убитого человека и о бегстве Джозефа Вильмота стала публичной. Она произвела много шума, и сам лорд Герристон поехал в Винчестер, чтобы присутствовать при эксгумации Генри Дунбара.

Гроб вскрыли; лица покойника, конечно, нельзя было узнать, но возле мизинца левой руки лежало маленькое золотое кольцо. Во время следствия на это кольцо не обратили никакого внимания. Лорд Герристон объявил, что оно было индийской работы, и присягнул, что видел его на руке Генри Дунбара. Кольцо было довольно странное, крученное из золотых ниток и волос. Внутри была надпись: «В память возлюбленной жены Генри Дунбара». Выцветшие волосы принадлежали матери Лоры.

Тело Генри Дунбара перевезли из Винчестера в лисфордскую церковь и похоронили рядом с его отцом. Над могилой положили простую мраморную доску, на которой золотая надпись гласила о преждевременной его смерти. Памятник этот был воздвигнут по приказанию леди Джослин, находившейся с мужем за границей в то время, когда открылась тайна смерти ее отца.

Время летело быстро. Обнаружение преступления Джозефа Вильмота давало мне возможность вернуться снова к моим прежним обязанностям в конторе «Дунбар, Дунбар и Балдерби». Но у меня не хватало духа вернуться к старой работе, теперь, когда исчезли навсегда те надежды на счастье, которые освещали лучезарным блеском мою обы-

Вот мысли, терзавшие меня в течение первых двух недель после возвращения моего из Винчестера; все это время я с нетерпением ждал весточки от мистера Картера об адресе Джозефа Вильмота, и мне ни разу не приходила в голову мысль, чтобы он мог избегнуть своего преследователя.

Я привык видеть, что полицейские сыщики торжественно побеждают хитрые, искусные планы самых смелых преступников, и потому если бы мне и представилась мысль о бегстве Джозефа Вильмота, то я почел бы это дело невозможным, неисполнимым. По всей вероятности, сыщик накрыл его в Модслей-Аббэ, когда тот еще не имел ни малейшего понятия о случившемся в Винчестере.

Я был так убежден в немедленном аресте Вильмота, что каждое утро с нетерпением просматривал газеты, ожидая найти в них уведомление о раскрытии тайны винчестерского убийства и аресте преступника.

Но это уведомление не появлялось, и я был очень удивлен, когда через неделю прочитал описание о перепалке на купеческом судне в нескольких милях от Гула между сыщиком и давно забытым преступником Стивеном Валлонсом, закончившейся смертью последнего. Сыщика звали Генри Картером. Неужели в небольшом числе лондонских полицейских было два Генри Картера? Или неужели мой Генри Картер отказался от такого богатого приза, как Джозеф Вильмот, и пустился преследовать по морям какого-то неизвестного преступника? Через неделю после этого непонятного случая мистер Картер явился в Клапгам очень мрачный, грустный.

— Стыдно, обидно, сэр, — сказал

денную, трудовую жизнь. Мистер Балдерби, который иногда заходил к моей матери потолковать о политике, не успел узнать о причине моей отставки, как начал настаивать на том, чтобы я вернулся в контору. Теперь все дело принадлежало ему, так как единственная наследница Генри Дунбара, дочь его, леди Джослин, согласилась продать свою часть в фирме. После долгих колебаний я занял свое старое место; но я недолго на нем оставался, ибо через неделю после моего возвращения в контору мистер Балдерби сделал мне предложение, столь же щедрое, сколько и лестное для меня. Я принял его, хотя и не очень охотно, и стал младшим товарищем в фирме, которая теперь называлась «Дунбар, Дунбар, Балдерби и Остин». Имена Дунбаров были очень для нас важны, хотя последний представитель этого рода лежал под сводами лисфордской церкви; они нам были важны потому, что их уже привыкли видеть столько лет во главе одного из древнейших англо-индийских банкирских домов.

Моя новая жизнь потекла довольно мирно. Я был так занят целый день, на мне лежала такая тяжелая ответственность, так как мистер Балдерби с каждым днем все меньше занимался делами, что у меня немного было свободных минут для оплакивания моего горя. У человека делового, особенно коммерсанта, сердце может разрываться от несчастной любви, но только в свободные минуты; если он хочет быть честным человеком, то не должен предаваться отчаянию, не должен даже думать о своей возлюбленной в конторе или за делом.

Только гуляя после обеда по чистеньким дорожкам нашего сада и покуривая сигару, я позволял себе думать о моей бедной Маргарите, потерянной для меня навеки; я думал о ней и возносил к небу теплые, пламенные мольбы о ее счастье. И в эти мирные минуты, под невольным влиянием окружающей тишины, прозрачных сумерек, безоблачного неба, усеянного мириадами звезд, душистого аромата цветов, я утешал себя мыслью, что мы разлучены с Маргаритой не навсегда, что придет время, когда мы соединимся, но уже вечными, неразрывными узами. Мы так пламенно, так преданно любили друг друга! А что выше, сильнее, могущественнее любви? Я думал: где теперь моя бедная, милая Маргарита? Скрывается в каком-нибудь мрачном, уединенном местечке со своим преступным отцом, живет в постоянном ежеминутном общении с презренным каторжным, которого, конечно, гнетет, тяготит роковая память о совершенном убийстве. Я думал о героическом самопожертвова-

нии Маргариты, думал о тех горьких, ужасных испытаниях, которые она переносила с таким терпением, с такой покорностью; я думал обо всем этом, и в сердце моем возникла твердая вера, что провидение пошлет этому благородному, чистому созданию дни счастья и покоя.

Моя мать поддерживала во мне эту веру. Она знала теперь историю Маргариты и сочувствовала моей любви и глубокому уважению к дочери Джозефа Вильмота. Женское сердце перестало бы быть женским, если бы оно не оценило возвышенного самопожертвования моей благородной Маргариты; к тому же моя мать никогда не отказывала в сочувствии тем, кто нуждался в ее сожалении или был достоин ее любви.

Таким образом, мы оба вечно сохраняли в памяти нашей прелестный образ Маргариты и часто говорили о ней, сидя вдвоем у камина в нашей маленькой гостиной. Вообще мы не вели уединенной, мрачной жизни, потому что мать моя очень любила общество веселых, приятных людей, да и я также оставался верен Маргарите, слушая вокруг себя веселую болтовню, шутки, смех, как если бы я заперся один в уединенную келью схимника.

В самую глухую пору зимы, последовавшей после бегства Джозефа Вильмота, случилось обстоятельство, которое произвело на меня впечатление, отчасти радостное и отчасти грустное. Я сидел однажды вечером в нашей маленькой столовой, когда вдруг позвонили у ворот. Было уже девять часов; ночь темная, глухая и, конечно, в эту пору я всего менее ожидал посетителей. Потому я продолжал спокойно читать газету, пока матушка терлась в догадках, кто бы это мог быть.

Через несколько минут в комнату вошла служанка и, положив что-то на стол, сказала торжественно: «Посылка, сэръ». После этого она начала переминаясь с ноги на ногу, ожидая, вероятно, что я тотчас полюбопытствую узнать, что в посылке и тем удовлетворю и ее интерес.

Я отложил в сторону газету и посмотрел на посылку; это был маленький, длинноватый ящик, на манер тех, в которых продают содовые порошки; он был очень аккуратно завернут в белую бумагу, запечатан в нескольких местах и наверху красовался адрес: «Клементу Остину, эсквайру. Клапгам».

Но не успел я взглянуть на этот адрес, как кровь бросилась мне в голову, сердце тревожно забилось. Я узнал милый, дорогой мне почерк.

— Кто принес посылку? — воскликнул я, выебая в прихожую, как сумасшедший.

Удивленная служанка ответила, что посылку отдала ей какая-то дама,

одетая вся в черное; лицо ее было скрыто под толстой, темной вуалью, и она тотчас села в кэб, дождавшись ее у ворот, и быстро уехала.

Я вышел на дорогу и стал смотреть во все стороны с отчаянием в сердце. Нигде не было видно следов кэба. Я с ума сходил от горя и злобы. Маргарита была у моей двери, и я не видел ее, я упустил этот счастливый случай.

Долго ходил я взад и вперед по пустынной дороге в каком-то бесчувственном состоянии; наконец, я вернулся в комнату, где матушка по очень извинительной слабости рассматривала с любопытством посылку.

— Это рука Маргариты! — воскликнула она. — Открой, открой поскорее! Что бы это могло быть?

Я поспешно сорвал бумагу, и моим глазам представилось то, что я именно ожидал найти, — обыкновенный картонный ящик. Он был перевязан в нескольких местах бечевкой; разрезав ее, я открыл крышку. Сверху лежало большое количество ваты; когда я ее снял, то матушка вскрикнула от удивления и восторга. В ящичке было целое состояние в виде огромной коллекции неограниченных бриллиантов, ярко сверкавших при свете лампы.

В крышку была вложена свернутая бумажка, на которой были написаны следующие слова дорогой, незабвенной для меня рукой Маргариты:

«Милый, возлюбленный Клемент! Грустная, несчастная тайна, которая разлучила нас, теперь более не тайна. Ты знаешь все и, конечно, прости, может быть, даже отчасти забыл несчастную женщину, которая когда-то жила, дышала твоей любовью и для которой память об этой любви будет вечным утешением, вечным счастьем. Если бы я смела, то, конечно, умоляла тебя пожалеть о том несчастном человеке, тайна которого тебе теперь известна; но я не могу надеяться на такое милосердие со стороны людей, а жду его только от Бога, лишь его святое око проникает в сокровенные тайны сердца раскаявшегося грешника. Прощу тебя передать леди Джослин прилагаемые бриллианты. Они по праву принадлежат ей, и я с сожалением должна сознаться, что это только часть тех драгоценностей, который куплены на деньги, взятые из банка имени Генри Дунбара. Прощай дорогой, благородный друг, это — последнее слово, которое ты когда-либо услышишь от той, имя которой должно внушать ужас честным людям. Пожалей меня, милый, и забудь, и пускай более счастливая женщина будет тебе тем, чем я не буду никогда. М.В.»

Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).

Лунный календарь

	<p>7 ВТ ☾ 04:02 — начало 29 лунного дня</p> <p>Символ — спрут. Камни — жемчуг, опал. Большой риск ошибок, заблуждений. Не верьте советам, прогнозам и обещаниям. Занимайтесь мелкими бытовыми делами, рутинной.</p>	<p>14 ВТ ☽ 09:28 — начало 7 лунного дня</p> <p>Символ — роза ветров, петух. Камни — сапфир, коралл. Продолжайте привычную деятельность, осуществляйте планы, оказывайте и принимайте помощь. Возможна прибыль.</p>	<p>21 ВТ ☽ 18:35 — начало 13 лунного дня</p> <p>Символ — колесо. Камни — благородный опал. Не совершайте старых ошибок. Удачно для творчества, занятий наукой и искусством. Можете купить мебель, бытовую технику.</p>	<p>28 ВТ ☽ 01:13 — начало 20 лунного дня</p> <p>Символ — орел. Камни — яшма, джеспит. Активно работайте, постарайтесь сделать как можно больше. Избегайте лишних контактов. Добиться удачи проще, чем полагали.</p>	<p>1 СР ☽ 03:08 — начало 23 лунного дня</p> <p>Символ — крокодил. Камни — топаз, нефрит. Энергии недостаточно. Важные планы перенесите. Доведите текущие задачи. Уделите внимание здоровью, домашним заботам.</p>	<p>8 СР ☽ 04:12 — начало 30 лунного дня. 06:22 — начало 1 лунного дня</p> <p>Символ — лампада, светильники. Камни — бриллиант, горный хрусталь. Мало энергии. Отложите решение важных вопросов и новые идеи. Стройте планы — им суждено сбыться.</p>	<p>15 СР ☽ 10:51 — начало 8 лунного дня</p> <p>Символ — феникс. Камни — гранит, хризолит. Хороший день для обсуждения планов и активной работы в команде. Займитесь тренировками, ремонтом, генеральной уборкой.</p>	<p>22 СР ☽ 19:59 — начало 14 лунного дня</p> <p>Символ — труба. Камни — глицинт, сапфир. Начните новые дела. Занимайтесь спортом, генеральной уборкой. Раздавайте долги, прощайте обидчиков. Можете стричься.</p>	<p>29 СР ☽ 01:30 — начало 21 лунного дня</p> <p>Символ — табун лошадей. Камни — широкон, обсидиан. Ожидают хорошие новости, удачные дела и интересные предложения. Решайте важные задачи, составляйте цели и планы.</p>	<p>2 ЧТ ☽ 03:23 — начало 24 лунного дня</p> <p>Символ — медведь. Камни — обсидиан, малахит. Новые дела отложите. Все будет удаваться, если избежать скандалов. Проявите смекалку и готовность к ответственности.</p>	<p>9 ЧТ ☽ 04:29 — начало 2 лунного дня</p> <p>Символ — рог изобилия. Камни — жадит, рубин. Самый счастливый день. Любые дела ждут успех. Полезны активные действия, спорт, шопинг. Не увлекитесь распродажами.</p>	<p>16 ЧТ ☽ Продолжение 8 лунного дня</p> <p>Символ — феникс. Камни — гранит, хризолит. Благоприятные любые изменения, коллективные мероприятия. Полезно очищение, поход в парикмахерскую, водные процедуры.</p>	<p>23 ЧТ ☽ 21:26 — начало 15 лунного дня</p> <p>Символ — змея. Камни — агат, гагат. День обмена и илюзий. Занимайтесь неважными делами, работай по дому. Не слушайте чужие доводы. Легко обмануться, сойтись с лгуни.</p>	<p>30 ЧТ ☽ 01:41 — начало 22 лунного дня</p> <p>Символ — слон. Камни — сапфир, нефрит. Будьте внимательны, велик шанс решить старую проблему. Успешны занятия творчеством, искусством, работа в научных проектах.</p>	<p>3 ПТ ☽ 03:33 — начало 25 лунного дня</p> <p>Символ — раковина. Камни — яшма, джеспит. День отдыха и расслабления. На задумки не хватит сил. Полезно уединение, занятия духовными практиками, отдых на природе.</p>	<p>10 ПТ ☽ 04:55 — начало 3 лунного дня</p> <p>Символ — герард, готовящийся к прыжку. Камни — рубин, пирит. Занимайтесь решением мелких вопросов, домашними делами, работой на земле. Удачно для новых знакомств.</p>	<p>17 ПТ ☽ 13:27 — начало 9 лунного дня</p> <p>Символ — летучая мышь. Камни — жемчуг, эмевит. День темный. Не беритесь за новые дела, занимайтесь творчеством и наукой. Не берите ответственность за чужие ошибки.</p>	<p>24 ПТ ☽ 22:49 — начало 16 лунного дня</p> <p>Символ — голубь, бабочка. Камни — изумруд, жемчуг. Работайте в обычном темпе. Проведите вечер с книгой, послушайте музыку. Можно отдохнуть, отправиться в поездку.</p>	<p>31 ПТ ☽ 01:49 — начало 23 лунного дня</p> <p>Символ — крокодил. Камни — топаз, нефрит. Силы мало. Ограничьте общение. Отложите важные дела. Практикуйте поддержку. Укрепляйте здоровье, займитесь спортом.</p>	<p>4 СБ ☽ 03:40 — начало 26 лунного дня</p> <p>Символ — жаба. Камни — жадеит, нефрит. Отложите важные вопросы. Порадуйте близких. Удачны походы, браки. Полезен массаж, водные процедуры, спорт, акупунктура.</p>	<p>11 СБ ☽ 05:39 — начало 4 лунного дня</p> <p>Символ — древо познания Добра и Зла. Камни — сардоникс, амазонит. Для активных действий мало энергии. День удачный, если исключить риск. Полезны умеренные нагрузки.</p>	<p>18 СБ ☽ 14:41 — начало 10 лунного дня</p> <p>Символ — фонтан. Камни — янтарь, оливин. Продуктивно для активной работы, учебы, воплощения новых идей. Вероятна прибыль. Действуйте уверенно, добейтесь успеха.</p>	<p>25 СБ ☽ 23:57 — начало 17 лунного дня. 23:57 — начало 18 лунного дня</p> <p>Символ — колокол. Камни — аметист, циркон. Работайте в меру, избегайте перенапряжения. Успешны любые покупки. Повеселитесь с семьей и друзьями. Не влезайте в долги.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ☽ Благоприятные дни ☾ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ☾ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 ВС ☽ 03:47 — начало 27 лунного дня</p> <p>Символ — жезл. Камни — аметист, изумруд. Риск семейных ссор и конфликтов на работе. Завершайте дела без суеты и спешки. Удачны занятия хобби, развлечения с близкими.</p>	<p>12 ВС ☽ 06:44 — начало 5 лунного дня</p> <p>Символ — единокор. Камни — бирюза, мрамор. Займитесь рутинной. Решайте старые проблемы и вопросы. Старайтесь выехать на природу, провести день в приятной компании.</p>	<p>19 ВС ☽ 15:57 — начало 11 лунного дня</p> <p>Символ — лабиринт. Камни — гематит, сердолик. Начать дела даются без усилий. Укрепите иммунитет, следите за самочувствием. Полезны занятия наукой и творчеством.</p>	<p>26 ВС ☽ Продолжение 18 лунного дня</p> <p>Символ — зеркало. Камни — белый агат, адуляр, шпинель. Большой риск ошибок. Приступайте только к подготовленным делам. Займитесь украшением дома или творчеством.</p>	<p>☽ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>☾ Полнолуние</p> <p>☾ Новолуние</p> <p>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 ПН ☽ 03:54 — начало 28 лунного дня</p> <p>Символ — лотос. Камни — агат, аметист. Отложите новые задачи. Займитесь домашними делами, ремонтом, покупками. Полезны косметические и очищающие процедуры.</p>	<p>13 ПН ☽ 08:04 — начало 6 лунного дня</p> <p>Символ — журавль, облака. Камни — тиацит, цитрин. Все меняется к лучшему. Удачное время для творчества и учебы. Полезны нагрузки, перемены, поиск работы, переезд.</p>	<p>20 ПН ☽ 17:14 — начало 12 лунного дня</p> <p>Символ — сердце, чаща Граала. Камни — лазурит, коралл. Неблагоприятно для активной работы. Возможны трудности, проблемы. Контролируйте эмоции. Поездки отложите.</p>	<p>27 ПН ☽ 00:45 — начало 19 лунного дня</p> <p>Символ — паук. Камни — агат, хризолит. Много негатива. Легко попасть под негативное воздействие. Занимайтесь рутинными делами. Не берите и не давайте деньги в долг.</p>
---	--	---	---	--	--	---	---	--	--	---	---	--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	---	--	---	---	---	---	---	--	---	--	---	---

Основа красивой причёски — безупречная стрижка!

Выбирая стрижку, каждый раз надо опираться на форму и черты лица, правильно подобранная стрижка своей формой выгодно подчеркнет все достоинства и мягко скроет недостатки вашего лица.

ОВАЛЬНОЕ ЛИЦО

Овальная форма лица считается идеальной, поэтому обладательницам подобной формы подойдут практически любые стрижки. Однако здесь стоит учитывать один нюанс: чересчур длинные волосы могут придать вашему лицу неуместную вытянутость. Идеальная длина 10-15 см ниже плеча.

КРУГЛОЕ ЛИЦО

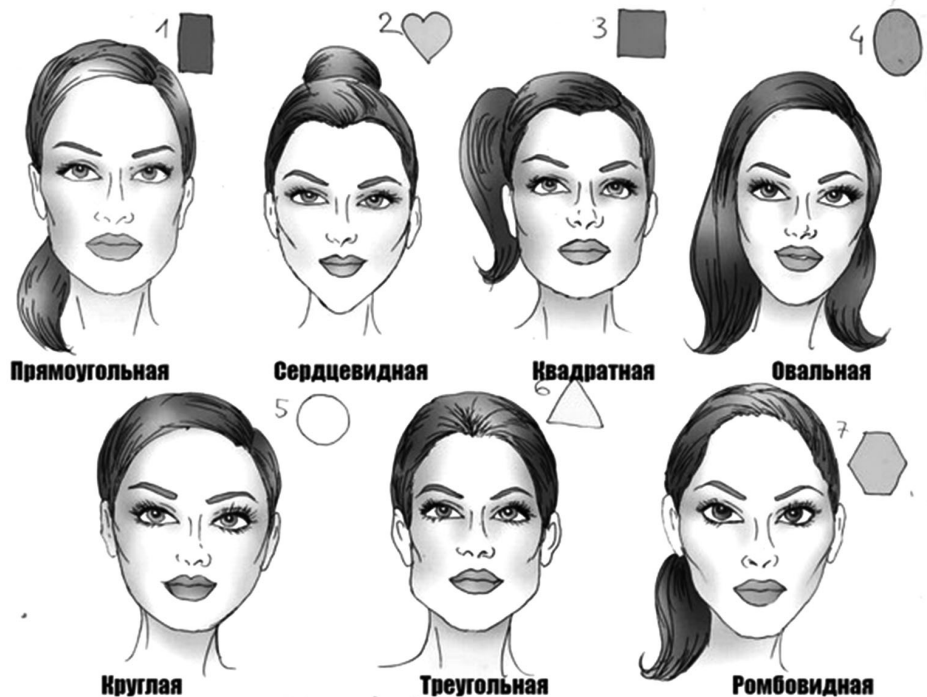
Чтобы скрыть излишнюю округлость лица (а также слишком широкие скулы), советуют стрижку, контур которой расширяется от ушей вверх, зрительно удлинит ваше лицо. Лучше всего при такой форме подойдет асимметричный силуэт стрижки. Косая челка, косой пробор, зачесанные набок волосы, вот то, что вам нужно. Ни в коем случае не делайте стрижку, повторяющую своим силуэтом форму лица.

КВАДРАТНОЕ ЛИЦО

Если у вас лицо квадратной формы (тяжелая нижняя челюсть, большой лоб), вам также подойдут асимметричные стрижки и причёски с волнистыми контурами. Красивые локоны, косые проборы, стрижки, открывающие уши, сгладят некоторую угловатость форм лица. Противоположана длинная густая челка, которая лишь подчеркнет тяжесть подбородка (делайте выбор в пользу асимметричной челки).

ПРЯМОУГОЛЬНОЕ ЛИЦО

Если у вас прямоугольное лицо (высокий лоб и длинный подбородок), выбирайте причёску, зрительно укорачивающую лицо. Здесь стоит посоветовать обзавестись густой чел-



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ СТРИЖКУ

Любой женщине наверняка знакома мысль «начинаю новую жизнь!» А с чего её начинать? Конечно же, с новой причёски!

кой, которая доходила бы до бровей (можно сделать как прямую, так и ассиметричную). Также рекомендуется закрывать уши. Старайтесь, чтобы было как можно меньше прямых вертикальных линий (например, если все же хотите носить длинные стрижки, немного завивайте волосы).

ТРЕУГОЛЬНОЕ ЛИЦО

В данном случае вы должны постараться подобрать такую стрижку, которая уравновешивала бы пропорции вашего лица (скрывала бы слишком широкие скулы по сравнению с узким подбородком). Для этого стоит располагать широкую часть причёски по линии середины уха или мочек ушей. Что касается челки, то она не должна быть слишком короткая.

Теперь давайте разберем

другие ситуации, связанные с некоторыми возможными недостатками лица:

- * слишком длинная шея: не стоит делать короткие стрижки, волосы должны закрывать шею;
 - * короткая шея: короткие стрижки с открытой шеей; окантовка треугольником;
 - * оттопыренные уши: необходимо закрыть волосы до середины уха;
 - * плоский затылок: высокая и пышная причёска;
 - * вздернутый нос: волосы зачесываются вверх;
 - * маленький рот: противопоказаны пышные причёски;
 - * близко посаженные глаза: волосы поднимаются вверх, боковые пряди укладываются вдоль щек, причёска пышная.
- Всегда хочется быть в центре моды, поэтому, определив форму стрижки, можно добавить в нее

стильные элементы.

Но, следуя за модой, важно помнить про свой стиль! Подумайте, пойдет ли вам креативная стрижка с ультра яркими прядями, если вы бизнес леди?

В любом случае, выбор причёски должен соответствовать вашему стилю и говорить о хорошем вкусе!

При выборе стрижки важно знать состояние своих волос. Если у вас упругие густые волосы, вам не подойдут причёски, которые предназначены для тонких и мягких волос. Если у вас кудрявые непослушные волосы, то в некоторых коротких стрижках они будут торчать во все стороны и доставят вам массу хлопот!

Определив тип своих волос, не надейтесь переучить волосы под неподходящую стрижку, это доставит только хлопоты.

Коллекция рецептов



САЛАТ «ЦЫПЛЕНОК НА ЛУЖАЙКЕ»

Копченая куриная грудка – 300 г, чернослив без косточек - 80 г, морковь – 100 г, растительное масло для жарки - 2 ст. л., грецкие орехи (ядра) 100г, твердый сыр - 100г, яйца (вкрутую) - 3 шт., соль, перец, майонез. Для украшения: зеленый лук, отварная морковь, яичный белок, черные оливки.

Орехи измельчите ножом. Курицу и чернослив нарежьте соломкой. Сыр натрите на крупной терке. Отделите белки от желтков, натрите на крупной терке отдельно друг от друга. Морковь натрите на крупной терке, обжарьте на масле до готовности, слегка посолите. Соберите салат, выкладывая слоями (на каждый наносите майонезную сетку):

курицу, морковь, орехи, сыр, чернослив, белки. Соль и перец — по вкусу. Последний слой - тертые желтки. Оформите салат в виде цыпленка: лапки, крылышки, гребешок и клюв — это ломтики отварной моркови, глазки — ломтики яичного белка и колечки оливок, трава - рубленый зеленый лук. Уберите в холод на час и подавайте.

ПРЯНАЯ БУЖЕНИНА

Свинина (мякоть) — 900 г, белое столовое вино — 3 ст. л., чеснок - 6 зубчиков, гвоздика, черный перец горошком и лавровый лист — по 4-5шт., прованские травы - 1 ч. л., паприка, черный молотый перец и соль по вкусу.



Соедините 250 мл воды с вином. Добавьте соль, лавр, гвоздику, перец горошком. Опустите в смесь мясо (целиком), уберите в холодильник на 12 ч. Пропустите через пресс 3 зубчика чеснока, соедините его с прованскими травами, паприкой и молотым перцем, перемешайте. Ос-

тавший чеснок нарежьте дольками. Выньте мясо из маринада, сделайте несколько проколов острым ножом, нашпируйте кусочками чеснока, обмажьте ароматной смесью. Выложите мясо в форму, полейте маринадом. Запекайте 1 ч. 30 мин. при 180°, затем еще 30 мин. при 200°.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

Курица (тушка) - 1,8 кг, шампиньоны – 250 г, лук-1-2 шт., майонез – 100г, куркума, гранулированный чеснок и черный молотый перец- по 1 ч. л., соль 1/2 ст. л. (или по вкусу), растительное масло-2 ст. л.

Лук нарубите, обжарьте на масле до легкой золотистости. Грибы крупно нарежьте, добавьте к луку, жарьте 5-6 мин. В конце приправьте солью и перцем. Тушку промойте, обсушите бумажным полотенцем. Обмажьте

снаружи и внутри смесью майонеза, куркумы, чеснока, соли и перца. Вложите в брюшко начинку. Края скрепите зубочистками, ножки свяжите. Поместите тушку в смазанную форму. Запекайте при 180° 80-100 мин. Подавайте с картофелем и зеленью.



ПИРОЖКИ С ЩАВЕЛЕМ И ЯЙЦОМ В ДУХОВКЕ

Для теста: мука - 3 стакана, теплое молоко - 1 стакан, сливочное масло - 50г, сахар - 1 столовая ложка, сухие дрожжи - 1 пакетик, соль - 1/2 чайной ложки, яйцо - 1 шт. (для смазывания). Для начинки: щавель - 1 большой пучок, яйца - 3 шт. (вареные), лук репчатый - 1 шт., растительное масло - для обжаривания лука, соль, черный перец - по вкусу.

Смешайте теплое молоко с сахаром и дрожжами, оставьте на 10 минут. Добавьте муку, сливочное масло и соль, замесите тесто. Оставьте его в теплом месте на 1 час. Щавель промойте, нарежьте, обжарьте на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком. Добавьте измельченные вареные яйца, соль и перец. Разде-

лите тесто на маленькие шарики, раскатайте каждый в лепешку, положите начинку и защипните края. Выложите пирожки на противень, смазанный маслом или застеленный пергаментной бумагой. Смажьте каждый пирожок взбитым яйцом. Выпекайте в духовке, разогретой до 180°C, около 20-25 минут до золотистой корочки.



СЛАДКИЙ ХЛЕБ

Пшеничная мука — 500 г, сухие дрожжи — 5 г, молоко — 200 мл, яйца — 2 шт. + 1 желток для смазывания, сливочное масло — 60 г, сахар — 40 г, соль — 1 щепотка, изюм — 100 г, растительное масло для смазывания противня, кунжут для посыпки — 2 ст. л.

Изюм заранее распарьте и обсушите. Соедините в миске просеянную муку, дрожжи, сахар, соль. Помешивая, введите в сухую смесь молоко и взбитые яйца. Добавьте размягченное масло. Замесите липкое тесто. Накройте миску с тестом полотенцем, оставьте в теплом месте на 2 ч, чтобы поднялось. За это время два раза обомните тесто. Скатайте из теста 2-3 колбаски диаметром около 5-6 см. С одного

края каждой отступите 5 см и сделайте острым ножом продольный разрез до другого края. Присыпав срезы теста изюмом, сверните в неплотный жгут. Переложите заготовки на смазанный маслом противень, соедините края. Дайте расстояться 15-20 мин. Перед выпечкой смажьте изделия взбитым яичным желтком, посыпьте сверху кунжутом. Выпекайте в разогретой духовке при 180° около 35 мин.



ЗАПЕКАНКА С КЛУБНИКОЙ

Творог (9%) — 200 г, сливочный сыр — 400 г, яйца — 3 шт., сахар — 130 г, лимон — 1 шт., ванильный сахар 1 пакетик, пшеничная мука — 50 г, крахмал — 1 ст. л., свежая клубника для украшения, сливочное масло для смазывания формы.



Яйца взбейте с сахаром. Добавьте к яичной массе сливочный сыр и протер-

тый творог, перемешайте. У лимона при помощи мелкой терки снимите цедру. Добавьте ее к творожной массе вместе с ванильным сахаром, просеянной мукой и крахмалом. Перемешайте до однородности. Выложите приготовленное тесто в форму, смазанную сливочным маслом. Поместите в разогретую до 200° духовку, запекайте около 40 мин. Ягоды вымойте, обсушите на бумажном полотенце. Готовую запеканку слегка остудите. Выньте из формы, нарежьте на порционные кусочки. Подавайте к столу, украсив клубникой.



КЛУБНИЧНАЯ ПАСХА С РИКОТТОЙ

Сыр рикотта — 350 г, клубника — 300 г, сахар — 80 г, сахарная пудра — 1-2 ст. л., сливочное масло — 100 г, сметана (от 20%) — 100 г.

Соедините клубнику с сахаром, оставьте на 2-3 ч. Помешивая, доведите до кипения и варите на слабом огне без крышки, пока масса не загустеет. Дайте остыть. Соедините рикотту со сметаной, пудрой и размягченным маслом, взбейте блендером. Разделите массу на 3 части (одна большая и две маленькие). К боль-

шей части добавьте 3/4 джема, перемешайте. Оставшийся джем соедините с одной из малых частей сырной массы. Одну часть сырной массы оставьте белой. Уложите в пасочницу (застеленную влажной марлей) самую яркую массу, следом розовую и белую. Положите гнет, уберите в холодильник на ночь.

ПАСХА С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ

Творог — 220 г, сметана — 50 г, сливочное масло — 50 г, сгущенное молоко (вареное) — 130 г, грецкие орехи (ядра) — 50 г, темный шоколад — 30 г, ванильный сахар — 1 пакетик.

Творог протрите через металлическое сито. Добавьте сметану, вареную сгущенку и ванильный сахар. Взбейте блендером. Вмешайте размягченное сливочное масло, снова взбейте до однородности. Всыпьте измельченные в крошку орехи и шоколад, перемешайте. Пасочницу застелите влажной марлей, по-

ставьте на тарелку для стекания сыворотки. Наполните творожной массой. Края марли заверните на творожную массу, сверху поместите гнет. Уберите в холодильник на сутки. Перед подачей переверните пасочницу и выложите пасху на блюдо. Уберите марлю. Украсьте пасху по своему вкусу.





РАЗНАШИВАЕМ ОБУВЬ ЗА 30 МИНУТ

Иногда случается так: в магазине обувь была удобна, а в дальнейшем при носке начинает жать и натирать. Что делать?

Средство для разношивания обуви. В его составе обычно есть спирт и смягчающий компонент — различные эмульсии, масла или химические добавки. Они не испортят кожаную обувь, но сделают ее мягче и эластичнее. Выпускаются такие средства в форме жидкостей, спреев или пены. Выбирайте форму в зависимости от материала обуви. Например, пена не подходит для лакированной кожи. Средство для разношивания нужно нанести на ватный диск и изнутри смазать натирающий участок. После этого наденьте обувь с плотным носком на 30-40 минут. Особенно эффективен такой

способ для обуви из натуральной или лакированной кожи. (Покупное средство можно заменить водным раствором спирта 1:2, который следует распылить внутри обуви). Недостаток способа - на светлой коже и замше, а также на обуви из текстиля и кожзама могут остаться пятна. **Горячим воздухом.** Наденьте обувь на шерстяные носки и прогрейте место сгиба стопы горячим феном. После остывания процедуру повторите. Этот совет не подойдет для летней обуви и туфлей. **Лед растянет кожу.** Положите внутрь пакеты, наполненные водой, плотно

зашнуруйте и положите обувь в морозилку. После того как замерзнет, дайте немного разморозиться при комнатной температуре и извлеките пакеты. Замерзшая и превращаясь в лед, вода расширяется, таким образом растягивая обувь. Однако следует иметь в виду, что материал может растянуться неравномерно, и обувь станет неудобной. **Для резиновых сапог.** В этом случае хорошо сработает контраст температур. Налейте внутрь сапог кипятка и подождите 1-2 минуты. Затем слейте воду, наденьте сапоги с шерстяным носком и встаньте в тазик с холодной водой. От кипятка материал размягчится и станет податливым на растяжение, а от холодной воды затвердеет обратно.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и нежный журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Сурова
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.
В дайджесте используются материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №17

СКАНВОРД НА СТР. 15

АЛЬБОМ	Э	Д	Т	Т											
И	У	Е	ДИОРАМА												
ОБЕРЕГ			И	Л	Г	Х									
Е	Ж	А	ОПТИМИСТ												
ТРИУМФАТОР	И	ВОЛГА													
О	РА	О	К	О	П	П									
Л	А	Н	Р	О	Н	У	С	Е	К	А	Ч				
К	Л	А	И	В	А	Т	А	Н	Д	О	З	А			
О	Н	Е	Ж	И	К	С	У	Ш	К	А	Ф	Я			
Б	О	Д	У	Н	Ж	И	Л	Е	Т	О	Р	Л	Е	А	Н
А	К	Е	Н	О	Т	С	К	И	Ф	Ы	И	Л	И		
З	А	Я	Ц	К	А	Р	Т	А	Е	К	А	Н	Ь	Е	

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

НЕЖНЫЙ КУЛИЧ С ЦУКАТАМИ

Мука - 600-700г, молоко —20 мл, дрожжи (прессованные) — 50 г, яйца -3 шт. + 1 желток, сливочное масло- 100 г, сахар — 1 стакан (с горкой), ванилин — 1 пакетик, коньяк -0,5 ст. л., цукаты - 150г, цедра апельсина 1 ст. л., растительное масло- 2-3 ст. л. Для глазури: яичный белок — 1 шт., сахарная пудра —3/4 стакана, сок лимона 0,5 ст. л., кондитерская посыпка.

В теплом молоке разведите дрожжи, по 2 ст. л. сахара и просеянной муки. Оставьте в тепле на 30 мин. Взбейте яйца с сахаром и ванилином, добавьте размягченное сливочное масло. Влейте опару и коньяк, перемешайте. Просейте муку, замесите послушное нелипкое тесто. Положите в смазанную маслом миску, накройте полотенцем, поставьте в тепло на 1-1,5 ч. до увеличения в объеме минимум вдвое. Обомните, разделите на части, примните. Разложите на тесте цукаты и цедру, сверните в рулеты. Уложите в формы, застеленные смазанным пергаментом. Оставьте на 30 мин. для расстойки. Выпекайте при 180° 40-60 мин. Для глазури взбейте белок, пудру и сок в белую пену. Полейте куличи, украсьте посыпкой.

ПАСХАЛЬНЫЕ ЗАЙЧИКИ

Мука- 350-400 г, газированная вода 200мл, сухие дрожжи 1 пакетик, сахар — 4 ст. л., яйца- 2 шт., растительное масло — 4 ст. л. + для смазывания противня, темный изюм без косточек - горсть.

В 100 мл теплой газированной воды разведите дрожжи и 1 ст. л. сахара, поместите опару в теплое место на 30мин. Соедините оставшуюся газированную воду, сахар, 1 яйцо, масло и подошедшую опару. Частицами введите просеянную муку. Замесите мягкое, послушное и не липкое тесто. Накройте посуду с тестом полотенцем, уберите в теплое место на 1-1,5 ч. (до увеличения в объеме вдвое). В течение этого времени 1-2 раза обомните. Отрывая от теста кусочки, скатайте одинаковые «наборы для зайчиков: колбаска (свернуть улиткой — это будет туловище) и 3 шарика (для головы, ушек и хвостика). Сделайте зайчиков, соединив подготовленные части. Из изюма сделайте глазки. Выложите заготовки на смазанный противень. Смажьте взбитым желтком, дайте расстояться 15- 20 мин. Выпекайте при 180° 30 мин. (до золотистого цвета).

ТВОРОЖНАЯ ПАСХА С ЦУКАТАМИ

Творог 9% — 300 г, сахар — 3 ст. л., желток — 2 шт., сливки 33% — 160 г, масло сливочное 82,5% — 100 г, ванильный сахар, цукаты, цедра лимона.

Творог протереть через сито несколько раз. Желтки соединить с сахаром (2 ст. л.) и сливками в сотейнике. Готовить на плите до тех пор, пока смесь не превратится в кремовую консистенцию. Соединить с творогом и перемешать. Добавить ванильный сахар и цедру лимона. Масло комнатной температуры взбить с сахаром (1 ст. л.) в течение 5 минут. Масляную смесь добавить к творогу, перемешать. Добавить цукаты. Форму для пасхи обмотать несколькими слоями пищевой пленки. Выложить массу и накрыть пленкой. Убрать в морозилку на одну ночь. Затем поставить в холодильник на 3-5 часов. Украсить по вкусу.

ВАНИЛЬНЫЕ КАПКЕЙКИ

Для теста: мука-200 г, сливочное масло — 100 г, сахар 150 г, яйца-2 шт., молоко - 120 мл, разрыхлитель - 1,5 ч. л., соль - щепотка, ваниль по вкусу. Для крема: яичные белки — 4 шт., сахар - 180г, лимонная кислота 1/4 ч. л., ванилин 1/4 ч. л., желтый краситель.

Для теста масло взбейте с сахаром. Добавьте яйца, соль, ваниль, взбейте. Введите молоко, просеянную муку, разрыхлитель. Вымесите. Разлейте тесто в формы. Выпекайте при 180° около 30 мин. Для крема охлажденные белки взбейте до мягких пиков. Поставьте на водяную баню, взбивайте 5 мин. Добавьте сахар, взбивайте 5 мин., затем кислоту, ванилин, краситель, взбивайте до крепких пиков. Отсадите на кексы. Декорируйте в виде цыплят.

