

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСЛА

№9

март 2025

ПЛЮС

цена:

3 лари

Чего боятся

МУЖЧИНЫ

стр.20

Какой кашель

опасен?

стр.6

Ванны для

стройности

стр.22

Копилка

СОВЕТОВ

стр.32, 33

Как стереть

усталость с лица?

стр. 12

Асия: «Девочка из провинции» стр.16, 17

точно не станет популярной»



Шробинг Показать плечико

Если приспустить блузу или рубашку, обнажив одно или сразу оба плеча, может получиться интересный образ.

*И*дею приспустить одежду с плеча (шробинг) вывел в тренды Демна Гвасалия, креативный директор дома Balenciaga. Таким образом легко примерить рубашку, блузу, платье, топ – в целом, любую вещь, которую можно носить распахнутой.

• Шробинг хорош тем, что позволяет создать новые образы с уже имеющимися вариантами. Достаточно попробовать надеть их иначе. Модный трюк с открытым плечом поможет уравновесить пропорции фигуры, подчеркнуть красоту плеч.

• Носить таким образом можно любые вещи, у которых есть застежка, достаточно глубокий вырез или разрез спереди. Отлично садится просторная одежда или модели оверсайз на пуговицах или молнии.

• Сочетайте образ с клатчем или модной поясной сумкой. Все модели, которые нужно носить на плече, приведут к деформации силуэта. Необычные аксессуары дополняют идею. Например, можно примерить броские или длинные серьги, доходившие до плеч. ■



Винтаж в интерьере

Любите раритетные предметы, аксессуары с историей и аутентичный декор? Тогда стиль винтаж – для вас!

Главный принцип данного стиля в интерьере – умелое соединение современных материалов и отделки с предметами прошлых эпох. В этом случае квартира не превращается в скучный музей на дому, а становится образцом стиля и хорошего вкуса хозяина.

Мебель с историей. В стиль винтаж удачно впишется старое бабушкино кресло, оставшееся в наследство, раритетная ваза, купленная в антикварном магазине, или искусственно состаренный пуфик.

Пастельные оттенки. Не ищите в стиле винтаж ярких цветов. Напротив, дизайнеры используют светлые пастельные оттенки – бежевый, серый, оливковый, молочный, шоколадный.

Интересный декор. Каждую вещь в квартире, выполненной в стиле винтаж, хочется рассматривать. Это могут быть статуэтки, шкатулки, вазы, старинные часы с боем, декоративные подушки для дивана или кресел, салфетки.

Натуральные материалы. В отделке вы не увидите дешевого пластика или сверкающих хромированных деталей. Зато будут дерево, бумага, ткани. Вместо ламината – паркет, вместо табуреток – тяжелые стулья.

Продуманная планировка. Стиль винтаж – это не тот случай, когда вещи сами находят себе место. Важна четкая планировка, просчитанная до деталей. Да, уборка тоже должна быть постоянной, зато посмотришь – и глаз радуется!

Освещение. Не обязательно вешать антикварную люстру викторианской эпохи: достаточно того, чтобы она была классической. Дополнительные источники освещения – торшер, бра – желательны. ■



БЕРЛИНАЛЕ — 2025: ОБЪЯВЛЕНЫ ПОБЕДИТЕЛИ МЕЖДУНАРОДНОГО КИНОФЕСТИВАЛЯ

Завершилось еще одно важное событие в мире кино — Берлинский международный кинофестиваль.

Так, почетный «Золотой медведь» был вручен норвежской кинокартине под названием «Мечта» Дага Йохана Хайгеруда. Отмечается, что фильм

жиссер Хуо Менга за фильм «Живя на земле», демонстрирующий жизнь простой семьи в деревне в 80-х.

Приз за лучшую главную роль достался австралийской актрисе Роуз Бирн, сыгравшей в кинокартине «Если бы у меня были ноги, я бы тебя пну-



является частью трилогии предыдущих двух фильмов «Секс» и «Любовь», которые дебютировали на кинофестивалях в Венеции и Каннах прошлого года.

Гран-при жюри получила фантастика «Голубая тропа» бразильского режиссера Габриэля Маскаро. История рассказывает о 77-летней женщине, которая отказывается переезжать в дом пристрастных и отправляется в путешествие по лесам Амазонии.

Кинолента «Сообщения» Ивана Фанда была отмечена призом жюри. В центре сюжета — девочка, имеющая суперспособность говорить с животными.

«Серебряного медведя» за лучшую режиссуру получил китайский ре-

жиссер Хуо Менга за фильм «Живя на земле», демонстрирующий жизнь простой семьи в деревне в 80-х. Наилучшим актером второго плана стал Эндрю Скотт за роль в ленте «Голубая луна».

А вот награду за лучший сценарий получил румынский кинорежиссер и сценарист Рада Жуде за работу над фильмом «Континенталь 25». Из последних его работ также стоит отметить черную комедию «Не ожидайте многого от конца света», которая впервые была представлена на Локарнском кинофестивале 2023 года.

За выдающиеся художественные достижения награду получила лента «Башня из стекла», рассказывающая о молодой девушке на съемках фильма «Снежная королева».



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

БЫВШАЯ ДЕВУШКА НИКОЛАСА КЕЙДЖА ПОДАЛА ПРОТИВ АКТЕРА ИСК

Экс-возлюбленная 61-летнего американского актера Николаса Кейджа Кристина Фултон подала на него в суд. Причиной такого решения стали не взаимоотношения между знаменитостями, а их общий сын Вестен Кополла Кейдж.

В своем иске Кристина отмечает, что в прошлом году 34-летний Вестен нанес ей опасные для жизни травмы в результате сильного избиения. Она утверждает, что из-за этого приступа также получила сотрясение мозга, травму шеи, зубов, живота и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

При чем же здесь Николас? По словам его бывшей избранницы, актер знал о психических и психологических расстройствах сына, однако ничего не сделал, чтобы помочь ему. Фултон также обвиняет Кейджа в покупке Вестена квартиры по соседству с ней, вытаски-



вал из тюрьмы и употреблял вместе с ним алкоголь, несмотря на осознание, что у сына проблемы со спиртными напитками.

Представитель актера назвал иск Кристины Фултон «несерьезным» и отметил, что «Кейдж никак не контролирует поведение сына и не несет ответственности за нападение Вестена на его мать».

Напомним, пара находилась в отношениях с 1988 года. Через 3 года Николас и Кристина разошлись, а в 2009 году женщина подала в суд на актера из-за задолженности в размере 13 миллионов долларов.

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ



СТЕЛЛУ МАККАРТНИ ОБМАНУЛ ДИЗАЙНЕР ЕЕ БРЕНДА НА БОЛЕЕ ЧЕМ \$300 ТЫСЯЧ

Дочь Пола Маккартни, дизайнер Стелла стала жертвой коллеги-мошенника. Основательницу бренда Stella McCartney обокрал член ее же команды Томас Кларксон.

Как сообщает Daily Mail, 33-летний Кларксон был пойман на хищении более \$374 000 со счета Маккартни, к которому имел доступ. Дизайнер занимался мошенничеством в период с октября 2022 года по март 2024 года, таким образом он погасил долги по кредитной карте. На днях Кларксон признался в содеянном и вернул всю сумму,

однако это его не спасло от судебной тяжбы.

«Он полностью признал себя виновным во время допроса. У него нет предыдущих судимостей», – сообщила прокурор Эллен Александер.

В обвинении говорится, что Томас «предоставил ложное заявление, выдавая себя за уполномоченного подписанта счета Стеллы Маккартни, намереваясь получить личную прибыль».

Теперь дело передали в Королевский суд Внутреннего Лондона для вынесения приговора. Дата пока что не определена.

АДВОКАТ P. DIDDY ОТКАЗАЛСЯ ЗАЩИЩАТЬ РЭПЕРА В СУДЕ



Уголовное производство об обвинении скандального рэпера P. Diddy в изнасиловании и секс-торговле получает неожиданный поворот, ведь один из адвокатов, по имени Энтони Рикко, решил покинуть команду защиты и не участвовать в попытках оправдать артиста.

Хотя Рикко не указал причин своего запроса о выходе из дела, он написал: «Ни в коем случае я не могу продолжать эффективно работать в качестве

адвоката Шона Комбса». Теперь судье нужно удовлетворить ходатайство бывшего защитника рэпера, прежде чем он будет официально отстранен.

«Это ходатайство об отзыве адвоката. Если его удовлетворят, то задержки нынешнего графика начала отбора присяжных и судебного разбирательства или текущего графика брифинга по досудебным юридическим вопросам не будет», — говорится в заявлении Энтони Рикко.

Несмотря на потерю адвоката, у P. Diddy еще пять других, которые будут защищать его, включая главного адвоката Марка Аньфило.

Отметим, что в настоящее время Комбс находится за решеткой, а заседание суда состоится 5-го мая.

АЛЕКУ БОЛДУИНУ ДИАГНОСТИРОВАЛИ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

Несчастный случай на съемках фильма «Ржавчина», когда Алек Болдуин случайно застрелил оператора Галину Хатчинс, последующая травля и судебная волокита негативно сказались на здоровье актера. 66-летнему Болдуину диагностировали посттравматическое стрессовое расстройство, или ПТСР.

Об этом актер признался в одном из эпизодов семейного реалити-шоу «Болдуины».

По словам звезды, хотя с него и сняли все обвинения, его все равно мучает чувство вины.

«Прошлые годы были просто ужасными. Были времена, когда я лежал в постели и думал: «Ого, как же там мои дети. Я не могу встать». Это на меня не похоже. Я совсем не такой, я ни в коем случае не такой», – подчеркнул Алек.



Жена актера, которая была рядом в самые тяжелые моменты, отметила, что ее муж теряет желание жить.

«Он часто просыпается утром с мыслями: «Боже, зачем я вообще проснулся?» – добавила Хилария Болдуин. На что сам актер дополнил, что только во сне находит покой: «Я чувствую себя счастливее, когда сплю, чем когда не сплю».

A\$AP ROCKY СТАЛ КРЕАТИВНЫМ ДИЗАЙНЕРОМ RAY-BAN

A\$AP Rocky в последнее время стал едва ли не главной персоной заголовков медиа после удачного завершения судебной тяжбы и теперь может поделиться еще одним хорошим известием. 36-летний артист стал креативным директором Ray-Ban, что наверняка свидетельствует о большей эволюции рэпера в сфере моды, чем в музыке.

Также Ray-Ban объявил, что Rocky стал первой приглашенной звездой на роль креативного дизайнера впервые за 88 лет существования бренда. Как сообщает Rolling Stone, влияние A\$AP будет распространяться не только на коллекции, но и на дизайн магазинов, направление рекламных кампаний и тому подобное.

«Я всегда восхищался способностью Ray-Ban оставаться верным своим корням, постоянно развиваясь. Я рад быть частью



сильного наследия и развивать следующую главу для такого культового бренда как Ray-Ban», — прокомментировал рэпер.

Первая коллекция очков от A\$AP под названием Ray-Ban Black Out Collection выйдет уже в апреле.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Начинать лечить простуженное горло надо... с диеты. Ведь поглощаемая пища, проходя через глотку, может травмировать воспаленную слизистую.

Простуженное горло

Древние врачи заставляли своих досипших больных съедать по пять сырых яиц в день или запивать теплый перепелиный бульон подогретым красным вином.

Современные врачи советуют питаться дробно, маленькими порциями, овощными пюре, слизистыми кашами, супами и киселями, считая их идеальной пищей для больного горла. А все острое, соленое и жареное надо исключить из повседневного рациона. Эти продукты раздражают рыхлую поверхность ротоглотки и усиливают ее отек, что очень вредно для простуженного горла.

При больном горле нужно пить как можно больше жидкости. Это увлажняет слизистую, а также смывает остатки разрушенных клеток и те токсические вещества, которые выделяют микроорганизмы. Врачи рекомендуют не менее 2-2,5 литра теплой жидкости в сутки.

Многие совершают ошибку, пытаются заглушить боль горячим питьем. Это неправильно: пить лучше теплую жидкость, причем мелкими глотками. Все напитки не должны быть кислыми. Дело в том, что сильноокислая среда способствует размножению микроорганизмов. А вот щелочные напитки или простая вода, чай, какао, отвары лекарственных растений или ягодные нектары – то, что надо.

Клюквенный морс, а также соки из цитрусовых и ананаса тоже не рекомендуются. На время болезни надо отказаться от газированных напитков.

Огромное значение придается полосканиям. Омывать простуженное горло нужно как минимум 5–6 раз в день. Теплые настои не только удаляют пленку из микроорганизмов и токсинов, но и облегчают процесс глотания.

Если под рукой нет никакого лекарственного растения, то в стакане теплой воды растворите 1/3 чайн. ложки соли. Получившаяся смесь неплохо очищает воспаленное горло. Хорошо помогает и йодный раствор. Для этого в стакан теплой воды добавьте 3-4 капли йода и соды на кончике ножа. Однако такое полоскание противопоказано людям, страдающим болезнями щитовидной железы.

Прекрасные результаты при простуженном горле дают ингаляции. По своей эффективности они не уступают физиотерапевтическим процедурам. Но врачи не рекомендуют проводить ингаляцию над кипящей водой, так как горячий пар вызывает рефлекторное сужение глотки и кашель. Приготовленный раствор должен постоять не менее 2-3-х минут и остыть хотя бы до 85-90°C. Ингаляционные растворы долж-



ны иметь щелочную среду, которую так не любят болезнетворные микробы. Поэтому к отварам лекарственных трав нужно добавлять немного соли или соды. Длительность ингаляции – 5-7 минут. После процедуры в течение часа нельзя есть, пить, а тем более курить – все это «смывает» осевшие на поверхности горла лекарственные вещества и делает ингаляцию бесполезной.

На прилавках аптек появились леденцы от горла. Их польза не преувеличена. Во-первых, они увлажняют воспаленную слизистую и облегчают тем самым процесс глотания. А во-вторых, увеличивают выработку слюны, в состав которой входят десятки бактерицидов. Но и это еще не все. Все без исключения леденцы содержат различные антимикробные вещества, которые помогают справиться с воспалительным процессом.

Не нужно забывать и о народной медицине. Борьба с простудным недугом можно при помощи лукового сока. Рекомендуется пить по 1 чайн. ложке лукового сока 3–4 раза в день. Это приближает долгожданное выздоровление.

Знаете ли вы, что...

Самая частая причина боли в шее - неправильное положение головы во время сна. Обычная подушка - очень мягкая и, казалось бы, удобная вещь для сна. Но мышцы шеи так не думают. Когда человек лежит на такой подушке, шейный отдел согнут. Мышцы шеи постоянно напряжены и не могут отдохнуть даже ночью. Из-за мышечного напряжения сдавливаются позвоночные артерии, головной мозг получает меньше питания, отсюда головокружения, головные боли и бессонница. При болях в шее лучше спать на боку с полусогнутыми ногами. Не лучший вариант спать на животе - шея вытягивается вперед, нарушается анатомическое положение позвонков.

В КАКОМ СЛУЧАЕ НАДО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.

БОЛЬ В СУСТАВЕ НЕ ПРОХОДИТ

- ✓ Если боль в суставе возникла из-за травмы и сопровождается сильным отеком и деформацией контуров сустава. Эти симптомы могут указывать на вывих сустава или перелом кости. Обратитесь к врачу-травматологу.
- ✓ Если боли в суставах сопровождаются повышением температуры тела или другими симптомами - сыпью на коже, конъюнктивитом...
- ✓ Если боли в суставах очень сильные и обезболивающие не помогают.
- ✓ Сустав болит уже неделю, и вы не знаете, почему он разболелся.



С жалобами на кашель к врачу приходит каждый пятый пациент. У большинства дело оказывается в простуде, но бывают и более серьезные причины. Какие опасности может таить в себе безобидное покашливание?

Какой кашель опасен?

Более того, не рекомендуется начинать лечение до выявления причины.

Приступообразный кашель (человек долго не может откашляться) считается «плохим» и требует дополнительной диагностики - в том числе проверки на онкомаркеры, бронхит, туберкулез.

Острые приступы «лающего» кашля случаются при инфицировании верхних дыхательных путей, диагноз может быть любым - от ОРВИ и синусита до коклюша и ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких).

Также существует аллергический кашель. Он, как правило, сухой и быстро проходит при прекращении контакта с аллергеном. Часто сопровождается риносинуситом, слезоточивостью, отечностью слизистых.

Пора бить тревогу?

Важно наблюдать за сопутствующими симптомами. Например, кашель, сопровождаемый одышкой, может указывать на пневмонию или астму. Кашель с высокой температурой бывает при гриппе, бактериальной инфекции.

Если появились боли в области сердца, учащенное сердцебиение, отечность ног, головокружение, нехватка воздуха, необходимо вызвать скорую - это признаки сердечной недостаточности. Промедление грозит серьезными проблемами со здоровьем.

Кашель должен наступить, если он появился без причины, не проходит более 4-8 недель, сопровождается болями в грудной клетке, спине и нетипичными выделениями (например, мокрота с кровью).

От сухого до «лающего»

Кашель - это защитная реакция организма для освобождения респираторного тракта от инородных объектов, будь то посторонние предметы, пыль, микробы, мокрота или гной.

Врачи умеют различать виды кашля и даже ставить диагноз по его продолжительности и звучанию. Например, сухой кашель может быть симптомом плеврита и других болезней респираторного тракта, а влажный бывает при бронхите и пневмонии, часто появляется уже в процессе выздоровления.

Существует мнение, что для выздоровления нужно специально перевести сухой кашель во влажный, однако это заблуждение. Сухой кашель может сам стать влажным спустя 2-3 дня после начала лечения, но не обязательно.

Не только простуда

Не всегда противокашлевые препараты помогают. В этом случае есть смысл искать проблему не в бронхолегочной системе, а в других органах. Например, при рефлюксной болезни из желудка в пищевод и дыхательные пути происходит заброс соляной кислоты, что приводит к раздражению рецепторов и, следовательно, кашлю.

Желудочный кашель сухой и продолжительный. Чаще всего бывает после еды, но может мучить и по ночам.

Нейрогенный кашель связан с эмоциональными причинами. Он может возобновляться в периоды хронического стресса или появляться только в стрессовых ситуациях.

Комментарий специалиста

НАЙТИ ИСТИННУЮ ПРИЧИНУ

Важно понимать: кашель - это не заболевание, а симптом. Поэтому «лечить» только его нет смысла. Без устранения истинной причины кашель будет возвращаться снова и снова.

Болезнями легких занимается врач-пульмонолог, но начать работать с проблемой можно с посещения терапевта. Если причина кашля - простое ОРВИ, он назначит про-

тивокашлевые препараты, ингаляции. Обнаружили пневмонию - нужны антибиотики.

Если терапия не дает результатов или есть подозрение на более серьезные заболевания, врач попросит сделать флюорографию и сдать общий анализ крови. При «плохих» результатах потребуются более серьезная диагностика: КТ легких, бронхоскопия, биопсия.

Когда это входит в привычку

Затяжной кашель после простудного заболевания называют «постинфекционным». Человек уже полностью здоров, но время от времени покашливает. Этот симптом может сохраняться до двух месяцев и, хоть и не приносит сильного дискомфорта, все же осложняет жизнь. Иногда постинфекционный кашель может говорить о наличии осложнений - например, бактериальном синусите или астме.

Непроходящий «привычный» кашель бывает почти у всех курильщиков. В этом случае он чаще всего появляется утром после сна и сопровождается отхождением мокроты. Его опасность состоит в том, что человек может пропустить развитие заболевания легких, списывая кашель на побочный эффект вредной привычки.

ЦИСТИТ: ФАКТЫ И ДОМЫСЛЫ

Цистит - распространенная болезнь, но ее до сих пор окружает множество мифов. Пора разобраться, какие из них являются правдой, а какие - опасным заблуждением.

По статистике, с циститом хотя бы раз в жизни сталкивается каждая третья женщина до 45 лет. У некоторых из-за неправильного лечения и халатного отношения болезнь переходит в хроническую форму. Чтобы не ошибиться, важно не поддаваться популярным заблуждениям о цистите.

1. Основная причина - холод

Цистит вызывает не холод, а бактерии и грибы. Около 95% циститов провоцирует кишечная палочка, которая обитает в прямой кишке, а также в минимальных количествах может встречаться во влагалище. Обычно, попадая в уретру, кишечная палочка устраняется иммунитетом, но при определенных условиях может попасть в мочевой пузырь, размножиться в нем и вызывать воспаление.

Переохлаждение снижает местный иммунитет. Другими негативными факторами часто становятся гормональные сбои, плохое кровоснабжение стенки мочевого пузыря, недостаточная гигиена, инфекционные заболевания и др.

Если возбудителя нет в наличии, купание в холодном озере или сидение на холодной скамейке не приведут к циститу.

2. Само пройдет!

Острая фаза цистита обычно проходит за несколько дней, но без должного лечения болезнь переходит в хроническую вялотекущую форму и в дальнейшем обостряется при малейшем снижении иммунитета. Если бактерии из мочевого пузыря проникают в почки, есть риск развития пиелонефрита.

При первых симптомах цистита можно принять обезболивающее: оно устранит неприятные ощущения и снизит воспаление. Но потом необходимо обязательно сдать посев мочи на флору и посетить врача.

Обычно медики назначают комплексное лечение, включающее в себя антибиотики, уросептики, анальгетики, иммуномодулирующие

препараты, витамины. Важную роль играет фитотерапия: можно добавить в рацион клюкву, бруснику, травяные чаи.

✓ *В клюкве содержатся проантоцианиды - природные вещества, которые не позволяют бактериям прикрепляться к стенкам мочевого пузыря.*

3. Тепло устранил боль

При цистите в мочевом пузыре происходит воспалительный процесс: слизистая отекает, клетки повреждаются, из-за этого появляется боль. Чтобы снять болевой синдром, необходимы противовоспалительные препараты. А вот грелка, горячая ванна и пуховый платок будут малоэффективны без грамотного лечения.

4. Заразиться половым путем невозможно

Во время полового акта из-за несоблюдения правил гигиены в уретру может попасть кишечная палочка из ануса. Чаще всего этому подвержены женщины с влагалищной эктопией - аномальным строением половых органов, при котором влагалище и уретра оказываются сильно смещены к анусу.

Кроме того, патогенные бактерии могут находиться у партнера под крайней плотью, если он пренебрегает личной гигиеной. Половые инфекции также могут стать причиной развития цистита.

5. Мужчины не страдают от цистита

У мужчин цистит тоже бывает, но в несколько раз реже, чем у женщин. Это обусловлено женской анатомией: очень коротким, по сравнению с мужским, мочеиспускательным каналом.

Патогенная флора в этом случае быстрее попадает в мочевой пузырь и начинает развиваться. У мужчин бактерии нередко задерживаются в районе простаты и вызывают бактериальный простатит.



6. Предотвратить нельзя

Образ жизни, диета, физическая активность влияют на рецидивы цистита. Так, при сидячей работе кровообращение в органах малого таза замедляется, а значит, увеличивается риск возникновения болезни. Чтобы предотвратить ее, рекомендуется каждые полчаса вставать с места и двигаться.

Что касается питания, стенки мочевого пузыря раздражают соленая и острая пища, кофе, алкоголь. При обострении цистита лучше исключить эти продукты, а в период ремиссии - ограничить.

Соблюдайте питьевой режим и ходите в туалет «по-маленькому» каждые 1,5-2 часа. Также рекомендуется соблюдать личную гигиену: подмываться после каждого акта дефекации, до и после полового контакта.

7. Был один раз - снова повторится

Если вовремя пролечить болезнь, в хроническую форму она не перейдет. Однако многие женщины действительно страдают от рецидивирующего цистита. Причины, как правило, в халатном отношении к болезни. Например, часто пациентки прекращают принимать антибиотики при первых улучшениях или вообще пренебрегают лечением, чего делать нельзя.



В грецких орехах полезны не только ядрышки, но и скорлупа, перегородки и даже листья. Содержание йода делает грецкий орех незаменимым при лечении гипотиреоза, а магний и кальций - при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Грецкий орех – источник здоровья

✓ **При простуде.** Измельчите 4 грецких ореха вместе со скорлупой, добавьте 1 ст. ложку сухих цветков бузины, залейте 0,5 л воды и варите на небольшом огне 15-20 минут, охладите, процедите. Растворите в теплом отваре 1 ст. ложку меда (лучше липового) и принимайте по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день. Курс лечения – до полного выздоровления.

✓ **Для укрепления иммунитета.** Смешайте по стакану меда, измельченных свежесрезанных листьев алоэ и молотых грецких орехов. Принимайте смесь по 1 ст. ложке после еды 3 раза в день в течение 3-4 недель. Храните лекарство в холодильнике.

✓ **При гипертонии.** Выжмите сок из 3 кг лука, смешайте с 0,5 кг меда и 25 измельченными перегородками грецких орехов. Залейте смесь 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 10 дней. Принимайте настойку

по 1 ст. ложке до еды 2-3 раза в день. Курс лечения – до улучшения состояния.

✓ **При сердечной недостаточности, тахикардии.** Пропустите через мясорубку ядра грецких орехов и лимон вместе с цедрой. Возьмите по стакану ореховой и лимонной массы, добавьте стакан жидкого меда, хорошо перемешайте, переложите в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке смеси через час после еды 3 раза в день. Курс лечения – 10-14 дней, при необходимости через месяц его можно повторить.

✓ **При брадикардии.** Смешайте 0,5 кг измельченных ядер грецких орехов, по стакану сахарного песка и кунжутного масла. Отдельно возьмите 4 средних лимона, разрежьте каждый из них на 4 части, залейте 1 л воды, варите на небольшом огне 25-30 минут, процедите. Влейте лимонный напиток в ореховую смесь, тщательно перемешайте и храните

в холодильнике. Принимайте лекарство по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2-3 недели.

✓ **При язве желудка.** Измельчите 4-5 ядер грецких орехов, залейте 1/2 стакана теплой кипяченой воды, настаивайте 4-5 минут, процедите, добавьте 1-2 чайн. ложки меда. Принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды 4-5 раз в день.

✓ **От ожогов и незаживающих ран.** Разомните в руках свежие листья растения и прикладывайте к больному месту.

✓ **При экземе и геморрое.** Рас толките очищенные орехи, выложите их на марлю и выдавите масло. Эффективные масляные компрессы проводите, пока не почувствуете облегчения.

✓ **От стоматита и гингивита.** Сварите в воде незрелую зеленую ореховую скорлупу. Используйте отвар как эликсир для полоскания рта. Это средство укрепляет десны и зубы.

Средство с какао. Смешайте 1 ст. ложку свиного сала с таким же количеством какао и 50 г сливочного масла, которое предварительно растопите. Если под рукой нет какао-порошка, можно добавить плитку измельченного шоколада. Полученную смесь надо принимать натощак за полчаса до еды 2 раза в день. Курс лечения - не менее недели, хотя уже на третьи сутки кашель смягчается, и бронхит постепенно начинает отступать.

Учтите, что свиное сало ни в коем случае нельзя добавлять в кипящее масло, а только в теплое, иначе бронхит такой смесью уже не вылечить.

С молоком и медом. Вскипятите 1 стакан мо-

СВИНОЕ САЛО ОТ БРОНХИТА И КАШЛЯ

лока, добавьте в него немного меда и свиного сала. Этот напиток надо выпить сразу же, залпом. Лечить бронхит таким способом надо утром и вечером, перед сном.

Даже если бронхит не будет уже беспокоить, принимайте снадобье еще несколько дней. Кстати, молоко со свиным салом и медом не только помогает вылечить бронхит, но и восстанавливает после длительных болезней.

Если бронхит запущен и больного постоянно мучает изнурительный кашель, несколько дней подряд перед сном тщательно

растирайте спину и грудь слегка подогретым свиным салом, разогретая кожа ладонями. После чего обмотайте туловище шерстяным платком. Ночью желательно укрыться потеплее.

От бронхита можно избавиться, если к свиному салу добавить немного прополиса и использовать смесь для растирки. Растопите 0,5 л свиного сала, добавьте к нему 1 ст. ложку аптечной спиртовой настойки прополиса. Смесь подержите на водяной бане, периодически помешивая, до тех пор, пока из



прополисной настойки полностью не испарится спирт. Когда масса остынет, переложите ее в емкость и поставьте в холодильник. Для процедуры небольшим кусочком застывшего сала с прополисом растирайте спину и грудную клетку больного. После растирания больного как следует укутайте и уложите спать. Лечить бронхит этим методом надо несколько дней подряд перед сном.

ДИЕТА ПРОТИВ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Сердечная недостаточность - одна из самых распространенных патологий. Она осложняет течение ишемической болезни сердца, особенно после инфаркта миокарда, сопровождается пороки сердца, кардиомиопатии, многие другие сердечные недуги. В лечении этого заболевания очень важна роль диеты. Правильно организованный режим питания помогает не хуже, чем регулярный прием лекарственных препаратов. Значение имеет не только состав рациона, но и форма пищевых продуктов. Но помните, что при тяжелом течении сердечной недостаточности и ухудшении состояния обязательно согласуйте диету со своим лечащим врачом. Вот основные ее принципы.

1. Меньше соли. При сердечной недостаточности нарушен водно-солевой обмен. В организме задерживаются ионы натрия, это ведет к большому накоплению жидкости и отекам, что заметно осложняет работу сердца. В зависимости от стадии заболевания лечащий врач может посоветовать вообще отказаться от соли.

2. Старайтесь пить не больше 1-1,2 л жидкости в день (включая супы, кисели и т. д.), но и не меньше. Лучше всего утолять жажду некрепким чаем, можно фруктовым. Кофе пейте некрепкий либо с молоком, фруктовые или овощные соки разводите только пополам с водой, минеральную воду употребляйте не более чем 1-2 стакана в день.

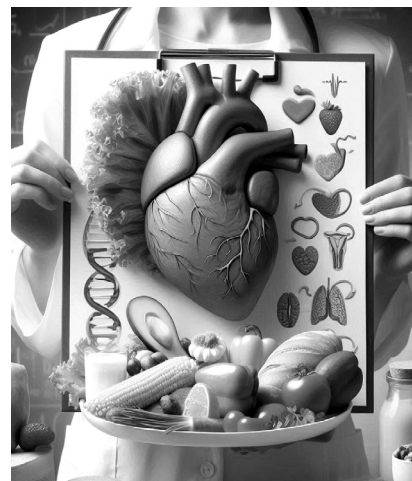
3. Обогащите рацион калием и солями магния. В то время как натрий задерживается в организме, калий утекает словно вода сквозь песок. А ведь этот макроэлемент - антагонист натрия, обладает сильным мочегонным эффектом, то есть ускоряет выделение из организма излишней жидкости. К тому же его дефицит может привести к угрожающим жизни аритмиям сердца. Калий очень необходим для нормальной работы сердечной мышцы, а магний - сосудов. Много этого важного при сердечной недостаточ-

ности вещества в кураге, черносливе, орехах, пшеничных отрубях, свекле, картофеле и капусте (в первую очередь краснокочанной, цветной, белокочанной - отварной или тушеной), шиповнике, всех цитрусовых (но прежде всего в апельсинах и грейпфрутах), крупах (гречневой, овсяной, рисе), ягодах - черной и красной смородине, малине, морошке, клюкве, крыжовнике. Магнийем богаты крупы, хлеб и орехи (особенно грецкие, миндаль и фундук), семена подсолнечника, арбуз, морская капуста.

4. Пища должна быть легкой, режим питания - дробным: 5-6 раз в день. Большие объемы пищи, поступающие в желудок, - это дополнительная тяжелая нагрузка не только на органы пищеварения, но и на всю сердечно-сосудистую систему. Ешьте только малыми порциями, тщательно пережевывая, так как крупные пищевые комки раздражают пищевод и близлежащие органы средостения, в том числе и мышцу сердца, которая и так постоянно работает с очень большой нагрузкой.

5. Включайте в меню побольше «ощелачивающих» продуктов. При сердечной недостаточности кислотно-щелочной баланс смещается обычно в кислую сторону. Восстановить его помогут молоко и кисломолочные продукты, овощи (такие как свекла, шпинат, огурцы, салат, помидоры), зелень, фрукты (груши и яблоки), ягоды. Однако при склонности к метеоризму лучше всего есть большую часть овощей в запеченном или тушеном виде.

6. Ограничьте сахар. Он способствует появлению отеков, что также значительно осложняет работу сердца. Учитывайте все: конфеты, шоколад, торты, пирожные, печенье, мед, сдобные булочки, мороженое (это не только сладкий, но еще и жирный, калорийный продукт). За день вы можете съесть на выбор не более 4-5 конфет или 6 чайных ложек сахара, меда, джема, варенья.



7. Откажитесь от жирной пищи. Это дополнительная нагрузка на печень и сердце, особенно если вы страдаете избыточным весом. Для приготовления еды используйте только растительное или оливковое масло. Майонез обязательно замените нежирной сметаной, но и ею старайтесь не злоупотреблять. Норма сливочного масла - не более 10 г (одна чайная ложка) в день. Включайте в свой рацион сыр типа брынзы - адыгейский, сулугуни (несоленный), но не более ломтика в день.

8. Забудьте про шоколад, крепкие, наваристые бульоны, жареное и копченое мясо, колбасы и прочие полуфабрикаты, острые блюда и различные специи. Откажитесь от маринадов и консервированных продуктов. Они очень отрицательно влияют на работу сердца.

9. Отдавайте предпочтение кашам, отварным, тушеным, запеченным в фольге блюдам из постного мяса (говядины, телятины, кролика, курицы и индейки, последние без кожи и сухожилий) и нежирной рыбы. Гарниры лучше овощные (из картофеля, моркови, капусты, кабачков, огурцов), а супы - вегетарианские (овощные и фруктовые), молочные.

10. Если у вас избыточный вес, не увлекайтесь хлебом - позволяйте себе в день съедать не более 2-3 кусочков белого или черного, и желательно не свежего, а после 2-3-дневного хранения. Еще лучше самим готовить сухари из черного или отрубного хлеба.



Причина язвенной болезни

Из-за повышенного образования соляной кислоты воспаляется слизистая. Если пропустить этот момент и не начать лечение своевременно, образуется язва. Еще один повод для страданий - когда слизистая оболочка желудка теряет способность защищаться от агрессивного желудочного сока. Так бывает при заражении микробом хеликобактер, избыточном количестве соляной кислоты и пепсина, при ускоренной моторике желудка, то есть быстром продвижении пищи (она не успевает пройти достаточную обработку) из желудка в двенадцатиперстную кишку. А еще когда в желудок попадают желчные кислоты и ферменты поджелудочной железы.

Что защищает желудок

Слизь, вырабатываемая в желудке, способность клеток слизистой к восстановлению, достаточный кровоток, щелочной компонент сока поджелудочной железы. Эти факторы ослабевают при хроническом гастрите, стрессах, авитаминозах, хронических болезнях. Нарушение равновесия между факторами агрессии и защиты приводит к образованию язвы.

Диагностируют язвенную болезнь с помощью фиброгастродуоденоскопии с биопсией кусочка слизистой вблизи язвы. Одновременно исследуют также кислотность желудочного сока.

Язва на слизистой

Не злись, язвенником станешь

Считается, что предрасположены к язвенной болезни легковозбудимые, гневливые и беспокойные люди. Частые вспышки гнева и ярости приводят к повышению кислотности желудочного сока. А это напрямую связано с образованием язвенной болезни. Еще хуже дело обстоит у тех, кто от природы взрывной, но с детства подавляет свои бурные эмоции. У них все внутри кипит от гнева, но человек не позволяет своим чувствам прорваться наружу.

Диагностируют язвенную болезнь с помощью фиброгастродуоденоскопии с биопсией кусочка слизистой вблизи язвы. Одновременно исследуют также кислотность желудочного сока.

Болезнь обостряется осенью и весной

И, как правило, каждый раз на слизистой остаются новые рубчики. Обострения провоцируют стрессы, алкоголь, нарушения режима питания.

Язвы могут быть поверхностными и глубокими. Прободение язвы - самый опасный финал. Признаки язвенной болезни зависят от того, где находится язва.

При язве желудка появляются боли в поджелудочной области через 20-30 минут после еды. При язве двенадцатиперстной кишки они возникают натощак или по ночам, а после приема пищи, наоборот,

рот, уменьшаются. Болезнь сопровождается изжогой, тошнотой, иногда, если язва кровоточит, появляется черный стул или рвота с кровью.

Осложнения язвенной болезни очень серьезны. Боль может быть «кинжальной» - это свидетельствует о прободении стенки желудка и опасном финале. Постоянные, упорные боли, не снимающиеся лекарствами, бывают, когда язва проникает в соседние органы. В этих случаях необходимо немедленно вызвать скорую.

Как лечиться

Используют лекарства, снижающие секрецию соляной кислоты и уменьшающие моторику желудка. Надежно снижает уровень соляной кислоты в желудке препарат омепразол. К препаратам, снижающим агрессивность желудочного содержимого, относятся «Алмагель», «Викалин», «Викаир», «Фосфалюгель». Их принимают через 1,5-2 часа после приема пищи и на ночь, когда пища (которая также обладает ощелачивающим действием) покидает желудок и свободная соляная кислота снова начинает действовать на слизистую. Если язвенная болезнь вызвана микроорганизмами, дополнительно используют антибактериальные средства. При болях назначают спазмолитики - дротаверин, папаверин. Рубцеванию язвы помогают «Ретаболил», «Актовегин», «Солкосерил». Необходимо соблюдать специальную диету №1. Принимать пищу надо не реже 6 раз в сутки, небольшими порциями, тщательно пережевывая (не менее 20 жевательных движений). Важно исключить из рациона острую, соленую, жирную, жареную, холодную и горячую пищу. Чтобы не раздражать слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки, продукты должны иметь температуру не менее 20°C и не более 50°C.

**Гастроэнтеролог,
врач высшей категории**

ПИШУ РЕЦЕПТ, КОТОРЫЙ ПОМОГ МОЕМУ МУЖУ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА

Надо взять по стакану сока свежей красной свеклы, сока моркови, растопленного свиного нутряного сала, растопленного сливочного масла, сахара и меда. Все хорошо перемешать деревянной ложкой в кастрюле, добавить 100 г какао-порошка. Снова все перемешать и поставить в духовку при низкой температуре на

6 часов. Остудить, перелить в стеклянную темную банку и хранить в холодильнике. Принимайте средство по 1 ст. ложке натощак, растворяя в 1/2 стакана горячего молока. Этот рецепт настоятельно рекомендую тем, кто долго лечится от язвы желудка, а результатов не видно.

Ольга



ЧЕМ СТАРШЕ СТАНОВЛЮСЬ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ ИЗЖОГА

? У меня диафрагмальная грыжа. Обнаружили ее в 17 лет при гастроскопии. Она меня не беспокоила, периодически была небольшая изжога. Но чем старше становлюсь, тем сильнее изжога. Как-то ночью стало очень плохо. Проснулся с таким сильным жжением в пищеводе, что пошел в туалет вырвать; были даже небольшие сгустки крови. Меня увезли в больницу, обследовали. С диагнозом грыжа, гастроэзофагеальная болезнь и эрозия пищевода направили к гастроэнтерологу. Я похудел с 75 до 53 кг, постоянно пил лекарства от изжоги, но мне приходилось повторно глотать пищу, которая после еды попадала обратно в рот. Началась сильнейшая депрессия, прописали транквилизаторы. После двух лет приема «Париета» кишечник стал работать ненормально. Сейчас мне 28 лет. Я постоянно мучаюсь от изжоги - днем, ночью. Даже наклониться нельзя - из желудка все обратно лезет. Голодный я - изжога, сытый - тоже изжога. Очень устал от такого состояния, а лекарства дают только временное облегчение. Ком в горле и чувство постоянного дискомфорта уже 6 лет. Гастроэнтеролог говорит, что операция опасна и неэффективна. Но я очень устал так жить. Поможет ли операция или придется дальше так мучиться? У меня маленький сын. Хочется поиграть и побегать с ним, но нелегко это делать.

Олег

При наличии грыжи пищеводного отверстия диафрагмы важно не только принимать лекарства, назначенные врачом, но и соблюдать определенные правила. Это значит исключить из своего рациона жирную пищу, отказаться от продуктов, которые приводят к застою содержимого желудка, например грибов. Не носить одежду, стягивающую грудную клетку и эпигастральную зону, в том числе ремни. После приема пищи нельзя ложиться или си-

деть, лучше походить. Наклоны и послеобеденный сон отложите хотя бы на 30 минут. Если выполнять эти правила, грыжа пищевода длительное время не будет приносить дискомфорта.

Если же болезнь серьезно запущена, более того, есть осложнения - это прямое показание к операции. Сейчас она выполняется лапароскопически, то есть малотравматично. В 80% случаев пациент выживает окончательно.

Один на один с преднизолоном

? Когда лучше принимать преднизолон и другие кортикостероиды, которые назначают при склеродермии, красной волчанке и других серьезных ревматологических заболеваниях? Знаю точно, что преднизолон надо принимать рано утром (до 8.00). Кстати, и щеки не так сильно растут. Об этом мне рассказал один доктор-ревматолог. Правда ли это?

Татьяна

Гормоны содержатся в крови около 36 часов, так что обязательно принимать их строго по часам. Если доза маленькая, можно один день пропустить - ничего страшного не будет. Но если приходится принимать большую дозу препарата, лучше с этим не шутить. Большинство ревматоидных больных принимают «Метипред» до 24.00, ведь у многих завтрак начинается поздно. Среди ревматологов бытует мнение, что лучшее время приема преднизолона и других гормонов - 3 часа ночи, якобы тогда будет минимум побочных действий. Считается, что эффект от приема преднизолона в дозе 5-7,5 мг в два часа ночи такой же, как от приема преднизолона в дозе 15-17,5 мг утром или днем.

Ревматолог,
врач высшей категории

Тревожные сигналы

✓ Цвет языка при раке желудка меняется. На его поверхности появляется белый или серый налет. Кроме этого, сам язык становится сильно гладким, на нем могут образоваться белые пятна или бугорки.

✓ Какая отрыжка при раке желудка? Отрыжка тухлым, так как еда застаивается в желудке. А через несколько часов после еды начинается рвота. Вначале этот симптом появляется только после переедания или злоупотребления алкоголем, а затем, по мере роста опухоли, отрыжка появляется даже после небольшого количества пищи.

Несложная гимнастика в постели от запоров

При запорах руки сами тянутся к слабительным средствам. Однако более действенной и безвредной для организма будет несложная гимнастика.

1. Проснувшись, прямо в постели начните рукой массировать живот круговыми движениями вокруг пупка по часовой стрелке, постепенно увеличивая диаметр описываемых рукой окружностей. Затем, помассировав весь живот, уменьшайте диаметр круговых движений, постепенно приближаясь к пупку. Закончите массажные движения, надавливая обеими руками на область пупка (давление на пупок должно быть не слишком сильным).

2. Согните в колене правую ногу и попытайтесь привести ее с помощью рук к правому плечу, затем уложите вытянутую прямую ногу на постель. Теперь согните левую ногу, потяните ее к левому плечу, а затем выпрямите и уложите на постель. Сделайте это упражнение по 4-5 раз каждой ногой.

3. Согните в коленях обе ноги, обхватите правую ногу чуть ниже колена правой рукой, а левую ногу - левой рукой.

С помощью рук потяните правую и левую ноги к плечам. Выполните это движение 4-5 раз.

4. Полезны при запорах наклоны и приседания. Сядьте на край кровати, ноги максимально разведите в стороны. Наклонитесь вперед, стремясь коснуться ладонями пола как можно дальше от себя (можете немного опружинить в наклоне), вернуться в исходное положение.

P.S. Желательно, чтобы наклоны в левую сторону было больше, чем в правую. Это связано с тем, что сигмовидная кишка проходит внизу слева.



Хронический недосып, насыщенные будни, недостаток ухода - все это так или иначе сказывается на состоянии кожи. Что поможет ей вернуть свежесть?

КАК СТЕРЕТЬ УСТАЛОСТЬ С ЛИЦА?

Первым шагом к свежести лица должен стать полноценный восьмичасовой сон. Без него все остальные усилия будут тщетными. Далее стоит постепенно подключить процедуры по уходу, качественную косметику и грамотный макияж.

Нанести вечером, результат - утром

Чтобы утром кожа сияла, а вы выглядели отдохнувшей, подготовиться следует с вечера.

- Начните уход с очищающих пилинг-дисков. С их помощью можно убрать воспаления и осветлить акне. Хороший состав - с АНА-и ВНА-кислотами, которые действуют бережно и сохраняют влагу в дерме.

- Отлично зарекомендовали себя ночные маски, которые не требуют смывания. Они выглядят как обычный крем, но с более плотной текстурой. Нанесите состав тонким слоем, утром смойте. Кожа после использования маски обычно подтянутая, упругая.

- Если требуется SOS-средство, пользуйтесь сывороткой. Как правило, ее показано применять курсом: в этом случае продукт дает пролонгированный эффект. Но есть сыворотки с мгновенным действием, увидеть который можно уже на следующий день. При этом пользоваться ими также рекомендуется продолжительно - от одного месяца.

✓ *Вам в помощь - анатомическая подушка с эффектом памяти. Она поможет избавиться по утрам от мелких морщин и заломов на лице.*

✓ *Все средства с утра наносите на кожу массирующими движениями. Достаточно 2-3 минут массажа, чтобы улучшить кровообращение.*

Встали и засияли!

Отражение в зеркале с утра не всегда радует, но это можно исправить. Достаточно трех шагов.

1. Мягкое умывание. Если вечером требуется смыть с кожи не только кожное сало, но также макияж и загрязнения, то утром умывание может быть более щадящим. Воспользуйтесь мягкой пенкой, легкими массирующими движениями пройдитесь по коже.

2. Тоник с кофеином. Это средство - идеальный способ взбодрить кожу с утра. В составе должен быть не толь кофеин (улучшает микроциркуляцию крови), но и мочевины (устраняет отеки).

3. Жидкие патчи. Благодаря легкой гелеобразной структуре средство хорошо ложится под глаза, обладает охлаждающим эффектом и стирает следы усталости. Дополнительный бонус: жидкие патчи экономные, их хватает надолго - в отличие от обычных.

4. Крем с витаминами. Отличный результат дает крем с содержанием витаминов в составе. Настоящая бодрящая бомба - витамин С. Он обеспечивает сияющий финиш и ощущение свежести.

Супермаски

с простым составом

Включите в бьюти-рутину использование домашних масок.

Морковная. 1 ст. л. крахмала + немного теплой воды + 1 ч.л. морковного сока + 1 ч. л. сметаны. Перемешать, нанести на лицо и зону декольте на 15 мин., смыть теплой водой.

Лимонная. 1 яичный желток + 1/2 ч.л. растительного масла + 10 капель лимонного сока. Перемешать, нанести на лицо на 5-7 мин. Смыть и увлажнить кожу кремом.

Правильный макияж

- Используйте консилер в меру. Уставшим лицо делают его затемненные участки, которые требуется высветлить. Воспользуйтесь консилером на 1-2 тона светлее естественного оттенка кожи. Будьте аккуратнее с областью вокруг глаз: средство нужно наносить по минимуму. В противном случае оно забьется в мелкие морщинки, подчеркнут их.

- Нежные пастельные оттенки румян - не для усталого лица. В приоритете розовая палитра. Положите под румяна хороший тон, чтобы он скрыл возможные недостатки.

- Наносите тушь только на верхние ресницы. Лучше, если тушь будет не иссиня-черной, а более нейтральной - например, коричневой. Она смотрится более естественно.

- Тени не используйте вовсе или выберите нейтральные осветляющие оттенки.

Лимон поможет проснуться!

Сразу после пробуждения выпейте стакан теплой воды с долькой лимона. Это позволит запустить работу всех систем организма. Ритуал можно сделать не только полезным, но и поднимающим настроение. Возьмите красивую посуду, которую приятно держать в руках.



5 вопросов о маникюре

Правда ли, что от гель-лака ухудшается состояние ногтей? Что делать, если ногти слоятся? На самые актуальные вопросы о маникюре отвечает мастер маникюра.

Сегодня почти все салоны перешли на гель-лак, потому что он не дает сколов и держится до 4 недель. После этого требуется коррекция.

Гель-лак вреден?

Это самый частый вопрос, который мне задают клиенты. Спешу успокоить: гель-лак не портит ногти, если его не «перенашивать». Важно, чтобы покрытие наносил и снимал мастер, тогда нет риска испортить ногтевую пластину. Кроме того, важно не пересушивать ногти под лампой. А также все инструменты, конечно, должны быть простерилизованы.

Сушка ногтей в лампе вызывает карциному?

Некоторые исследования указывают на связь УФ-лампы и онкологии. Но здесь нужно понимать, что за те несколько секунд, пока ноготь находится в лампе, риск негативных последствий близок к нулю. Кроме того, потенциально опасны лучи с длиной волны меньше 295 нанометров. В салонах же используются ультрафиолетовые лампы с длиной волны 350-400 нанометров. Они безопасны для здоровья.

Обратите внимание на оборудование, которое используется в салоне. В идеале это LED-лампы - сушка в них проходит быстрее и безопаснее, чем в других лампах.

Если вы хотите обезопасить себя, перед посещением салона обработайте кожу рук солнцезащитным кремом. Также существуют перчатки для маникюра, которые открывают только кончики ногтей - их можно приобрести в специализированных магазинах.

Маникюр «под кутикулу» безопасен?

В погоне за идеальным покрытием многие просят мастера сделать маникюр «под кутикулу». В таком

случае покрытие в течение двух-трех недель выглядит так, словно его только что нанесли. Но есть и минусы этого способа.

Во время «глубокого» маникюра оказывается давление на матрикс - корень ногтя. И если ногтевая пластина слабая, ее легко повредить. В результате на пластине появляются борозды. Вам повезет, если этот дефект исчезнет, когда ноготь отрастет. Но иногда борозды остаются, и по всей длине ногтя образуются трещины.

Почему ногти слоятся?

Расслоение может происходить по разным причинам. Вот некоторые из них.

Дефицит витаминов и минералов. В первую очередь следует проверить, есть ли дефицит витаминов А, С, В7, D, железа, цинка, кальция.

Обезвоживание. Вы знали о том, что ногти могут быть обезвожены? Это происходит из-за сухого воздуха, часто мытья рук без увлажнения, контакта с моющими средствами.

Грибковая инфекция. Грибок ногтей (онихомикоз) ведет к изменению структуры ногтя, его расслоению и деформации.

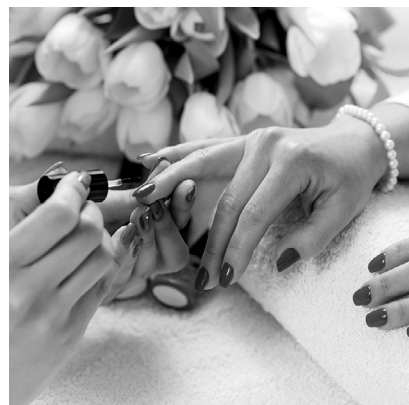
Хронический стресс. В этом случае наблюдаются и другие симптомы - бессонница, тревожность, отсутствие аппетита.

Механическое повреждение. Например, использование слишком жестких пилочек для маникюра, жидкости для снятия лака с ацетоном, постоянное ношение акриловых покрытий.

Если ваши ногти подвержены расслаиванию, я советую сделать са-

Питательная ванночка

В 0,5 стакана оливкового масла добавьте 7-8 капель эфирного масла можжевельника и 0,5 ч. л. сока лимона. **Делайте ванночку для пальцев рук в течение 10 минут.**



лонную процедуру, которая называется «японское запечатывание» (P. Shine). В эту процедуру входит втирание в ногти минеральной пасты с кератином, жемчужной крошкой и морскими пептидами. Она заполнит микротрещинки и сделает ногтевые пластины ровными и блестящими. На втором этапе ногти полируются специальной пудрой с пчелиным воском. После 5-7 сеансов такой процедуры ногти перестают слоиться.

Как восстановить ногтевую пластину?

Если ногти легко ломаются и слоются длительное время (2 месяца и дольше), стоит отказаться от гель-лака и обратиться к врачу для диагностики возможных заболеваний или нехватки витаминов.

Дополнительно рекомендую срезать длину: так вы значительно снизите риск сломать истончившуюся пластину. Ногти нужно отполировать и подпилить - это поможет предупредить расслаивание.

Кутикула защищает растущий ноготь от негативных факторов, поэтому ни в коем случае не обрезайте ее во время восстановления пластины. Вместо удаления просто отодвигайте кутикулу деревянной палочкой раз в 3 недели и аккуратно массируйте. Советую глубоко увлажнять и питать ее с помощью масел - жожоба, абрикоса, арганового или миндального.

Также возьмите за правило утром и вечером наносить на руки и втирать в ногти крем с пептидами для увлажнения. Эффективны и ванночки для ногтей. Если делать ванночки 2 раза в неделю, вы обеспечите ногти увлажнением, сделаете пластину более крепкой.



ДИАГНОЗ ПО ИНТЕРНЕТУ НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО?

Врачи утверждают: многие пациенты при экстренной госпитализации перед этим поставили себе диагноз «по Интернету». Неужели в Сети нет больше достоверной информации? И возможна ли виртуальная диагностика?

По статистике, каждые пять минут около тысячи пользователей вбивают в поисковую строку свои симптомы и пытаются поставить себе диагноз без участия врача.

Проверяйте источник

Читая медицинскую статью, обращайте внимание на источники информации. В медицине существует так называемая пирамида доказательности. Ее вершина - мета-анализы, клинические рекомендации, международные исследования, рекомендации авторитетных медицинских сообществ. Если в статье есть ссылки на такие источники, ей можно доверять.

Следующий уровень пирамиды - двойные слепые и плацебо-контролируемые исследования. При плацебо-контролируемом - исследовании части испытуемых дают настоящее лечение, а части - плацебо. При двойных слепых исследованиях точных деталей о том, кто именно получает лечение, а кто плацебо, не знают ни испытуемые, ни экспериментаторы. Таким образом исключается возможное влияние экспериментатора на испытуемого и субъективная интерпретация результатов. Таким исследованиям тоже можно доверять, но уровень достоверности у них ниже. Ссылки на исследования должны быть приведены в тексте.

Хуже всего, когда рекомендации дает только один эксперт и без доказательной базы. В некоторых случаях такие советы могут быть действительно полезны, особенно если эксперт - известный специалист с хорошей репутацией, который опирается на исследования, а не только на практику. Но в Сети много непрофессионалов и даже шарлатанов часто без медицинского образования. Эксперта важно проверять. Какое у него образование и есть ли практика? Есть ли отзывы пациентов? Не затрудняется ли он с фармацевтической компанией, продукцию которой рекламирует в своих постах?

Киберхондрия - новомодный симптом

Опасность интернет-диагностики заключается в том, что авторы часто упоминают экзотические и серьезные болезни как причину вполне безобидных симптомов. Например, головная боль может указывать как на простое перенапряжение, так и на серьезные заболевания, вплоть до онкологии. Но в реальности на рак приходится лишь очень малый процент случаев головной боли, о чем интернет-врачи почему-то не упоминают. Именно поэтому многие пользователи жалуются, что чтение Интернета не только не снижает тревогу, но и усиливает ее. Появи-

лось даже определение - киберхондрия - ипохондрия, вызванная чтением медицинских сайтов и поиском своих симптомов.

Кроме того, даже в грамотных научных статьях дана лишь общая информация. Ни в одном источнике невозможно учесть все нюансы, как это делает врач, изучивший ваш анамнез и индивидуальность реакций вашего организма.

Чем Интернет поможет?

В Интернете можно посмотреть список возможных заболеваний, которые подходят под ваши симптомы. Это поможет сориентироваться с выбором специалиста, но не заменит консультацию врача.

Также можно найти список анализов, которые рекомендуется сдать при схожих симптомах. Это позволит сэкономить время и прийти к врачу не с пустыми руками. Если вы уже побывали у специалиста и он поставил диагноз, полезно будет почитать о нем подробнее в Интернете. А еще можно узнать о противопоказаниях к назначенным лекарствам.

Что бы ни писали авторы в Интернете, основная ответственность все равно лежит на читателе. И если что-то пойдет не так, последствия навредят только вам. Поэтому не ставьте себе диагноз самостоятельно и тем более не назначайте лечение по рекомендациям из Интернета.

Почему при беге болит колено?

В норме в момент бега колени болеть не должны. Если это происходит, следует искать причину.


Избыточные нагрузки и неправильная техника бега. Такое бывает, если вы бегаєте слишком интенсивно, выбираете сложные маршруты и используете неподходящую обувь. Например, на гладком асфальтовом и бетонном покрытии на колени идет повышенная ударная нагрузка. Следовательно, изнашиваются они бы-

стрее. В этом случае необходимы беговые кроссовки с повышенной амортизацией.


Скопление молочной кислоты. Несмотря на то, что молочная кислота накапливается в мышцах, боль может отдавать и в область колена. Такой дискомфорт проходит самостоятельно и лечения не требует.

Заболевания или травмы. Колени чаще всего болят при гонартрозе, остеоартрите, повреждении мениска, растяжении связок. У профессиональных бегунов может развиваться пателлофemorальный артроз - так называемое «колени бегуна». При этом колено болит в верхней передней части, боль также возникает при приседании и ходьбе по лестницам.

Неправильное питание. Низкое количество белка в рационе негативно влияет на состояние суставов - они могут издавать специфический хруст и болеть не только во время бега, но и при ходьбе.



	Музык. темп		АКВА-стоянка		Абориген Су-оми		Собрание на Руси		Пеппи-Длинный-...
					Конец (ант.)		Не катион		Часть подлодки
	1		Тип плода						
					Птица на пашне				
	Бляха носильщика	Сборка		Стёжка		Полоскун			
						Табачный яд		Неизвестное	
	Меряет омы	Сторож							
Гриб подберезовик					Глаза		Эсперанто		Льняная ткань
	Трёхкрылый самолёт	Часть города	Ткачиха	...ляп и готово!		Божница			
		Зло, вред (перен.)			Аграрии Спарты			Ионический остров	
	Плавающий знак	Пещера	Соломенная ...			Боевая машина			
					Элтон ...	Камадрилья			Верблюдо-гибрид
	Южный домик	Рядовой артиллерии	Нильская кувшинка	Собака устами ляли			На них ээк почивает		
							Сухая долина		
Стадия развития насекомых	Смех со шпагой			Копир	... выработки		Авоська		
	2		Спортивная игра						
					Мореходное судно	Прибамбас к телефону			
	Тот, что дороже денег	Больше, чем коллега							
			Снежок по сути						
	Речная протока	Столица Казахстана							





АСИЯ: «ДЕВОЧКА ИЗ ПРОВИНЦИИ ТОЧНО НЕ СТАНЕТ ПОПУЛЯРНОЙ»

Певица Асия выросла в Кемеровской области. О сцене не мечтала, к известности не стремилась, музыкой поначалу заставляли заниматься родители. А совсем недавно ее песня «Лети», созданная вместе с артистом Zvonkiy, получила «Золотой граммофон».

- Поздравляем вас с «Золотым граммофоном»! Как ощущения?

- Огромное спасибо! Мне эта награда казалась такой далекой, недостижимой. И очень радостно, что именно сейчас, именно за эту песню мы получаем «Золотой граммофон» — первый и для меня, и для Андрея. Очень волнительно, трепетно и радостно. Это большой шаг для каждого артиста.

- У вас уже есть чувство, что вы — звезда?

- У меня никогда не было цели стать звездой. Я автор, который хочет заниматься творчеством, а не гнаться за популярностью. Мне всегда было важно, чтобы меня услышали. Когда я познакомилась с людьми и говорила, что пишу песни, представлялась Асией, они удивлялись: «Ты что, правда? У меня есть твои треки в плейлисте!» Ощущение, что мою музыку любят, у меня есть. Я часто оказываюсь в компаниях, где не знают меня, но знают мои песни, и в этот момент я понимаю, что все мои достижения чего-то стоят.

- Если не звездой, то кем вы мечтали стать?

- В детстве я хотела быть ветеринаром, позже — дизайнером ин-

терьеров. С детства занималась музыкой, но это было скорее чем-то вынужденным. Из-за проблем со здоровьем, бесконечных ОРВИ и ангинам маме посоветовали отдать меня на вокал. Любви «с первого взгляда» не произошло. Но годам, наверное, к тринадцати я начала петь «взрослые» песни, вкладывать в них смысл, поэтому трепет и нежность все-таки во мне проснулись. Хотя до последнего я не стремилась в музыкальную индустрию, это было случайностью. Моя подруга поступила в музыкальный институт, а я в этот момент как раз была на распутье и сдавала выпускные экзамены. Она посоветовала приехать и просто попробовать. Мы с отцом одним днем полетели в Москву, я сходила на прослушивание и... поступила. Только в институте я поняла, что хотела бы заниматься музыкой всю жизнь. Начала писать песни, выступать, ходить на кастинги.

- А родители поддержали такое стремление к творчеству?

- Им было очень сложно. Даже сложнее, чем мне. Мои родители строят бизнес, они достаточно приземленные люди, и в моей семье в принципе не было творческих на-

строений. Несмотря на то что в юности мама играла на аккордеоне, а папа — на гитаре, я не видела их за инструментами, мы не слушали вместе пластинки и так далее. Но они понимали, что в музыкальную профессию нужно входить юным, с горящими глазами, поэтому решили рискнуть — и не прогадали.

- Прочитала, что ваши первые шаги в музыке были примерно такими: вы записывали каверы, выкладывали видео в интернет и делали всё, чтобы их заметили.

- Не могу сказать, что у меня был стимул записывать песни, только чтобы их заметили. Однокурсник показал, как можно гитарные аккорды перекладывать на фортепиано, у меня неплохо получалось, и я это выкладывала для себя. На тот момент как раз развивалась культура каверов, разные паблики поддерживали молодых, начинающих артистов, и меня заметила одна группа. Мои видео начали набирать просмотры, но я не думала, что могу собрать какую-то большую аудиторию. Это всё казалось каким-то сложным и невероятным. Знаете, девушку можно вывезти из деревни... (Улыбается.) Мне всегда казалось, что девчонка из Белово точно не станет популярной. Вот есть небожители, настоящие артисты, а есть я.

- Вы говорили, что в написании песен вдохновляетесь и историями подруг, и личным опытом в отношениях. Сейчас что-то изменилось?

- Эта технология всё еще со мной. Я подключаюсь к каким-то историям подруг, да и жизнь у меня достаточно интересная, она не позволяет заскучать, сюжеты для новых песен есть всегда. То есть пока всё проходит достаточно травматично, но я надеюсь, что однажды научусь писать и в спокойном, счастливом состоянии.

- То есть состояние несчастья для творца — это хорошо?

- Однозначно. Мне кажется, фраза «художник должен быть голодным» многими понята неправильно. В первую очередь художник должен быть голодным до эмоций, до чувств, событий. Я по сей день остаюсь голодной, испытываю трудности, очень тяжело их переживаю, но постепенно прихожу к тому, что над этим нужно работать. Впервые в жизни записалась к психологу. Это непростой момент, когда система, которую ты выстраивал годами, дает сбой. В моем случае — система «расставание — страдание — вдохновение». Когда мне плохо, я могу писать. Но мне ведь не 16 и не 18, чтобы двигаться по такому пути. Нужно взрослеть, готовить

себя к полноценным и длительным отношениям, к семейной жизни, поэтому я четко ощущаю потребность проработать свои чувства.

- Какая вы в отношениях?

- Очень мягкая. Если я влюблена, то полностью растворяюсь в человеке. Не умею выстраивать границы, отдаю всю себя, очень многим жертвую. Я не требовательная, не скандалистка, ненавижу ругаться. Но это такая ловушка, потому что эмоции накапливаются, и потом случается взрыв, от которого страдают все вокруг. Так что я в отношениях — бомба замедленного действия.

- Вы говорили, что лучшие отношения вырастают из дружбы. В этом нет противоречия: друг перед вами или партнер?

- Дружба — это основа любых отношений, потому что она предполагает полное доверие и принятие. Я не вижу здесь противоречий. У меня были отношения, которые вырастали из романтики и флирта, но они часто приводили к тому, что мы не понимали и не принимали друг друга, поэтому наши пути разошлись. Это не та любовь, к которой мы все стремимся. Любовь — это прежде всего дружба.

- А в дружбу между женщинами вы верите?

- Верю. У меня очень много подруг, и я вообще восхищаюсь женщинами. Мое творчество прежде всего для женщин. Мне интересно наблюдать за тем, как мы не похожи друг на друга, как по-разному смотрим на этот мир, на реализацию, на любовь. Думаю, что основа женской дружбы — это отсутствие конкуренции.

- У вас на страничке в социальных сетях много фотографий с актрисой Анастасией Уколовой — вашей близкой подругой. Как вы познакомились и сошлись?

- Настя мне написала. Ей понравилась песня «Как ты там?», и она попросила сделать трек для нее. Она тоже человек музыкальный, поющий, талантливый во всех сферах. Мы договорились встретиться и думали, что попьем чая и быстро разойдемся, но в итоге провели вместе целый день. Потом долго работали над песней. Мы сошлись быстро и очень по-честному. Нам комфортно вместе, мы вдохновляем и поддерживаем друг друга. Настя — открытый, добрый человек, она такая же наивная, как и я. Мы обе периодически сталкиваемся с жестокостью и несправедливостью, но вдвоем это гораздо легче преодолевать.

- У вас много громких дуэтов с другими артистами. Как получаются такие успешные коллаборации?

- Я не мыслю коммерчески и всегда выбираю людей, чья музыка мне нравится. Например, первый трек с Юрой Николаенко «Твой поцелуй» случился по моей инициативе, но уже вторую песню Юра предложил мне сам. Прислал припев и предложил написать куплет. Мне кажется, у нас получился классный творческий тандем. С Андреем Звонким мы познакомились на мероприятии, он скинул мне демку (демоверсию. — Прим.) и предложил поработать вместе. Мы до сих пор общаемся, с удовольствием проводим время на студии и помогаем друг другу. Ваня Дмитриенко —

тоже мой прекрасный дружок, и мы планируем сделать еще одну совместную песню. В общем, все мои коллаборации вырастают из дружбы. Надеюсь, это чувствуется в музыке.

- В одной из ваших недавних песен поется: «Непросто живется одновременно красивой и умной». Эти строки — про вас?

- Это самоирония. Через эту песню я сама себя убеждаю, что я и красивая, и умная. Мне бы хотелось, чтобы мои песни работали как аффирмации, чтобы женщины слушали их, танцевали, смеялись — в общем, принимали себя. Песня «Несправедливо» — наш девчачий гимн. Я часто вижу, что многие талантливые, красивые, умные женщины — одиноки. Несправедливо!

- А какая у вас самооценка?

- Ужасная! Очень переоцениваю, очень странная. В какой-то момент я могу проснуться и считать, что я молодец, я такая звездочка, такая красotka, а через пару часов упасть на эмоциональное дно и начать обесценивать всё, что я делала, делаю и буду делать. Временами бывает очень сложно, но в этом, наверное, и кроется потенциал моего творчества. Говорят, что проблемы с самооценкой заложены в моей натальной карте. Я дотошная, скрупулезная дева, безумная идеалистка, поэтому не могу отвязаться ни от людей, ни от себя.

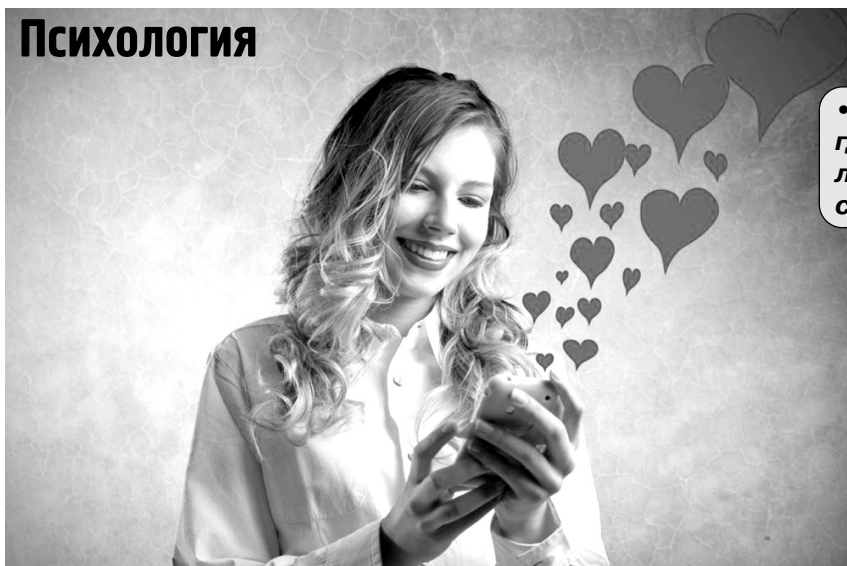
- Кстати про астрологию. Как прошел ваш «год кармы»?

- Беспощадно! Беспощадно со мной обошелся 2024-й. Очень много изменений, проработок. Я долго работала со своим бывшим молодым человеком, он был моим директором, моей правой рукой, на нем были зациклены все рабочие процессы. Когда мы расстались, я начала менять команду, и оказалось, что вокруг очень много беспринципных и лживых людей. Это было ударом, потому что я с детства жила в любви и честности, в моем окружении никогда не было людей, способных на подлость. Мне пришлось очень повзрослеть, научиться брать на себя ответственность, научиться говорить «нет». Я сделала много выводов, и сейчас у меня довольно камерная команда, тесный круг людей, которые полностью доверяют друг другу.

- Какие планы и цели на 2025 год?

- За прошедший год случилось так много событий, что я не успевала вкладывать все свои эмоции в песни. Думаю, сейчас я активно займусь написанием нового материала, достану все черновики и выстрелю релизами. Надеюсь, год будет продуктивнее и легче.





• **Виртуальные знакомства всегда опасны. Ждешь принца на белом коне, а приезжает осел на самокате.**

НАЙТИ ЛЮБОВЬ В ИНТЕРНЕТЕ

Знакомство в Интернете, с одной стороны, самый простой способ найти свою вторую половину. С другой, иллюзия выбора и идеализация собеседника могут сыграть плохую шутку. Как же быть?

Наталья, Марина и Светлана дружили с детства. Все трое — симпатичные, неглупые, уверенные в себе. Вот только с личной жизнью ни у одной не сложилось. Бывшие мужья, разочарования, слезы — все это имелось, а вот счастливого крепкого союза видно не было. Однажды женщины решили попытать судьбу в Интернете, но каждая выбрала свой подход.

НУЛЕВОЕ СВИДАНИЕ

32-летняя Наталья, с головой окунувшись в пучину онлайн-знакомств, практически выпала из рабочего процесса. Да и когда было заниматься офисными вопросами, если все время занимали переписки с потенциальными женихами?

«Все мужчины хотели скорее убедиться в том, что вживую я так же хороша, как на фото, — объясняла Наталья. — Звали на свидания, но каждое становилось для меня настолько энергозатратным, что я чувствовала себя как выжатый лимон».

Это можно понять: к каждой встрече следовало подготовиться, найти платье, изучить биографию потенциального партнера, эмоционально настроиться на диалог. «Самое обидное заключалось в том, что порой приходилось по два-три часа сидеть в кафе и вести скучную беседу, хотя я с первой минуты понимала, что это не мой человек», — жаловалась женщина.

И она придумала интересный способ встреч — «нулевое свидание». Оно не предполагало долгих приготовлений, выбора места,

многочасовой встречи. Наталья стала приглашать мужчин на 15-20 минут, чтобы просто поболтать. В итоге с кавалерами они пересекались около ее офиса или за чашечкой кофе вечером.

Небольшого количества времени было достаточно для того, чтобы понять, насколько мужчина ей интересен. Если симпатия была явной, на основное свидание уже можно было потратить и силы, и время.

ИГОЛКА В СТОГЕ СЕНА

Марина, 30 лет, была уверена, что найти хорошего мужчину — задача со звездочкой. И все же руки не опускала. Вот только приложения для знакомств не облегчили ей задачу: столько кавалеров разом она еще не видела! «Как искать иголку в стоге сена», — пожаловалась она близким подругам. «А ты сожги этот стог — и иголка обнаружится сама собой», — посоветовала одна из них.

Оказалось, это отличная идея. Чтобы найти «того самого», нужно было лишь отменить всех остальных претендентов. Но как сделать так, чтобы мужчины не слетались на симпатичные формы Марины, которые она подкорректировала специально для онлайн-формата? Вот что женщина сделала.

• Больше не старалась выглядеть идеальной дамой, универсальной для всех. Она выставила свои фото без ретуши. Честно написала, что не ходит в фитнес-зал, а в свободное время любит вязать.

Одним словом, сделала ставку на искренность.

• Не старалась заводить диалог с каждым, а начала общаться с теми, кто действительно ей внутренне отзывался.

• Прекращала общение, если что-то не нравилось. Начал комментировать фигуру, лезть в личную жизнь, грубо отвечать или писать с ошибками? Пусть ищет себе пасию в другом месте!

Таким образом она пропустила сквозь сито сотни анкет, оставив лишь тех, кто ей действительно подходил. Иголку в стоге сена оказалось найти не так уж и сложно.

НЕСЕРЬЕЗНОЕ ОТНОШЕНИЕ

В семье 36-летней Светланы было принято серьезно относиться к знакомствам и браку. И тот факт, что сама она в свои 36 лет замужем так ни разу и не побывала, говорил лишь о том, что родительским заветам женщина следовала.

«Я не хотела размениваться на недостойных. С первой встречи интересовалась целью знакомства, отношением к семье, планам на будущее. На свидании все отвечали довольно охотно, только потом даже не перезванивали».

Мужчины попросту пугались того, что уже при первом контакте их чуть ли не тащили в загс. Поняла это и сама героиня. И однажды она решила относиться к онлайн-знакомствам... легко. Несерьезно!

Теперь уже ее спрашивали, что она ищет, а Света честно отвечала: «Не знаю, как получится!» И тут случилось настоящее чудо — мужчины стали интересоваться собеседницей, которая не вешала на них ярлыки и не пыталась заарканить.

«Такого поворота я не ожидала! — признавалась Светлана. — Кто бы мог подумать, что мои серьезные отношения начнутся с несерьезной встречи?»

Светлана, Марина, Наталья свои вторые половинки встретили. Быть может, это было им предначертано судьбой изначально, а может, сыграли свою роль нестандартные подходы к знакомствам. Иногда важно не идти по протоптанной дорожке, а сворачивать с нее, чтобы найти счастье за поворотом.

В день, который изменил для меня все, я не собиралась никуда идти. У меня болела голова, в мойке высилась гора немытой посуды. «Ничего не хочу слышать, тебе нужен отдых», — заявил муж.

Мы были приглашены на день рождения его приятеля. Праздник обещал быть шумным. Уже спустя час я незаметно улизнула на балкон: в комнате было душно. У перил заметила мужчину невысокого роста. Это первым бросилось в глаза, потому что я всегда предпочитала высоких кавалеров.

Этот персонаж явно был не «моим». Рост в сочетании с густой бородой и резким парфюмом были далеко не в его пользу. Но я остановилась как вкопанная. «Тоже сбегали от шума?» — спросил он, улыбнувшись в бороду, и я поняла, что пропала.

В тот вечер мы то и дело обменивались заинтересованными взглядами. Но я старалась отводить глаза, как только замечала, что он на меня смотрит. Все боялась, что муж заметит. Но Гена был глух, слеп и наивен. «А, это Антон, коллега моего друга», — только и ответил он на мой вопрос о новичке в компании.

Супруг был слегка удивлен, когда спустя неделю я согласилась вновь встретиться с его друзьями, а потом вместе с ними отправилась на пикник, хотя никогда особо не любила природу. Там, в лесу, я позволила себе невиданное. Заметив, как смотрит на меня Антон, я улыбнулась ему и пошла по тропинке. Он последовал за мной.

Его руки, губы, глаза — все кричало о том, что он повстречался мне неспроста. И если первые минуты внутри еще томилось тягостное чувство вины, то потом и оно рассеялось. Я вдруг вспомнила, как давно мне муж не дарил цветы, никуда не приглашал, да и вообще за десять лет брака привык относиться как к мебели, которая никуда не денется. «Так ему и надо!» — пыталась оправдать я себя.

Наш роман с Антоном был как терпкое вино: и отказаться не можешь, и опьянеть боишься. Я сбегала из дома как подросток, врала мужу и дочери-школьнице. Придумывала отчеты, задержки на работе, подруг, которым срочно понадобилась моя помощь. Лишь однажды Гена спросил: «Ты случайно не заболела? Вся красная...» Но щеки пылали от стыда и страсти, которые переплелись в моей жизни.

Антон тоже был женат — по крайней мере, на момент нашего знакомства. Воспитывал двоих сыновей. Но прошло всего несколько месяцев, и он признался, что дума-



СВОИМИ РУКАМИ РАЗРУШИЛА СЧАСТЬЕ

Сильная любовь может оправдать измену, уверены многие. Но и ради нее далеко не каждая решится изменить свою жизнь...

ет о разводе. Я опешила: «Ты что? Не надо рушить семью». Но переубедить любимого мне не удалось. Он не хотел врать супруге, которую когда-то любил. «А детей я и так не оставлю», — заверил он меня.

На душе было неспокойно. Я понимала: сделал столь решительный шаг, Антон и от меня будет ждать того же. Но разве могла я бросить семью? У Наташки скоро переход в пятый класс, школу хотели поменять. У Гены большая поджелудочная и вечная диета. Кто ему будет готовить бульончики и биточки на пару?

Передо мной в красках предстал возможный разговор с мужем. «Гена, у меня появился другой...» Да он же сразу с ума сойдет! Пускай не дарит цветов и не зовет в кино, но ведь любит! Как-то по-своему... Тем более он отец моей дочери.

Я откладывала это решение как можно дольше, но состояние Антона тревожило меня. Он не раз просил выйти за него замуж, переехать в его квартиру вместе с дочкой, предлагал поддержать в непростом разговоре с мужем. «Пойми, я не смогу без тебя. А те отношения, которые у нас есть сейчас, — это несерьезно».

Глядя в его честные карие глаза, я понимала, что с ним мое сердце, но далеко не разум. Все-таки бывают в жизни ситуации, когда приходится делать выбор во благо не себе, но другим. Нужно было расстаться. Правда, сказать Антону

обо всем лично мне не хватило смелости. Я написала ему письмо, полное боли и отчаяния, отправила по почте. А сама предложила мужу и дочери на лето снять домик в области, чтобы отдохнуть от городской суеты.

Мы уехали в начале июня. Место оказалось поистине волшебным. Много зелени, свой небольшой огородик, минимум соседей и... тишина. Труднее всего было первый месяц, когда чуть ли не каждая травинка напоминала мне о человеке, которого я так предательски оставила. Но со временем боль поутихла. В середине августа мы вернулись в город.

От Антона не было ни посланий, ни писем, ни звонков. Это было странно, но я объяснила себе тем, что он все понял и отпустил меня...

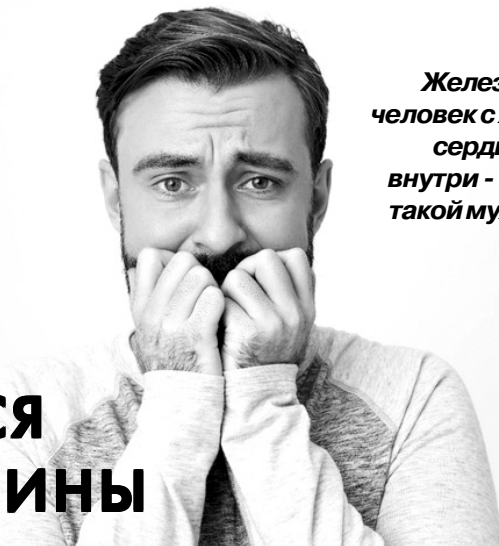
Но как-то вечером муж пришел с работы и сказал: «Кстати, помнишь Антона? Разбился, бедняга, на смерть». Я замерла. «Странно, вроде опытным был водителем, а тут будто нарочно въехал в столб». Мне стало плохо. Приводили в чувство нашатырем, отпаивали валерьянкой. «Какая ты впечатлительная, оказывается», — удивился муж.

Он так ничего и не понял, а я по-прежнему молчу. Продолжаю жить с огромной дырой внутри и чувством вины, которое не проходит. А по ночам шепотом прошу прощения у любимого человека, которого предала.

Анастасия

Явление

ЧЕГО БОЯТСЯ МУЖЧИНЫ



**Железный
человек с хрупким
сердцем
внутри - вот кто
такой мужчина.**

Только со стороны мужчины кажутся сильными и бесстрашными. На самом деле у них немало своих сомнений и тревог. О каких из них женщинам стоит знать?

Ранить и оттолкнуть от себя мужчину легче, чем кажется на первый взгляд. Достаточно надавить на больную мозоль — и вот уже влюбленный принц со всех ног мчится из дворца принцессы. Перед вами пять главных мужских страхов, о которых стоит знать.

СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

Какому мужчине понравится, если его мнение будут задвигать на задний план, не считаться с позицией и пытаться загнать под каблук? Неудивительно, что представители сильного пола, увидев перед собой слишком эффектную и уверенную в себе даму, подсознательно видят в ней конкурента. Если она при этом еще и зарабатывает больше, пиши пропало. Немногие мужчины готовы соглашаться со вторыми ролями.

Что делать? Будьте хитрее! Даже если вы успешны и можете с любой проблемой справиться самостоятельно, перед мужчиной играйте роль слабой и незащищенной, нуждающейся в помощи и внимании. Сами можете ввернуть лампочку? Можно, но не нужно! Позвольте партнеру почувствовать себя хозяином, главным. Зарабатываете больше мужа? Не кичитесь этим и вдохновляйте любимого подтягиваться за вами.

РАЗГОВОРЫ О СВАДЬБЕ И БРАКЕ

Даже если сам мужчина уже задумывается о том, чтобы связать свою жизнь с конкретным человеком, беседы об этом и моральные подталкивания к решительному шагу могут раздражать. Для мужчины брак — это ответственность, которую далеко не каждый с легкостью готов нести на своих плечах. Некоторым нужно время, чтобы подумать, взвесить все за

и против, рассудить. Не стоит удивляться, что у нас так много холостяков — они искренне считают: быть одному или не оформлять отношения легче!

Что делать? Не стоит на регулярной основе напоминать избраннику о том, что вы хотите замуж. Тут у любого глаз задергается! Однако и замалчивать ситуацию, если вы в отношении больше двух лет, и дело не двигается с мертвой точки, не стоит. Единоразово заявите о своем желании создать семью и посмотрите, как поступит мужчина. Он ничего не делает? Попробуйте съехать в отдельную квартиру, минимизировать общение — другими словами, продемонстрируйте, что его ждет в случае бездействия.

ПОТЕРЯ РАБОТЫ

Нереализованность в карьере тяжело дается любому мужчине. Это женщина может параллельно найти свое призвание в домашних делах, но не сильный пол. По своей натуре они львы, добытчики, завоеватели. А если завоеватель приносит домой жалкие крохи или порхает с одного места на другое, это уже выглядит несерьезно.

Что делать? Если ваш мужчина сейчас переживает карьерный кризис, поддержите его. Не нужно агрессивно мотивировать фразами вроде: «Я знаю, ты можешь! Покажи им всем!» Просто дайте понять, что вы верите в избранника и готовы подставить свое плечо, если это потребуется.

ПРОБЛЕМЫ В ПОСТЕЛИ

По статистике, для мужчин секс играет большую роль, чем для женщин. Поэтому, если в постели начинаются проблемы, избранник может

переживать настоящий кризис. Конечно, многое зависит от контекста. Так, если осечка случилась единожды, на нее и внимания не стоит обращать. Но если ситуация повторяется, это может насторожить не только мужчину, но и его партнершу.

Что делать? Ни в коем случае нельзя иронизировать над сексуальными возможностями любимого. Это жестоко и бессмысленно. Но и привирать, выставлять ложь за правду, тоже не стоит. Признайте проблему, если она есть, и попробуйте решить совместными усилиями. Если не получится, можно сходить к врачу. Главное, дайте избраннику понять, что он для вас все такой же любимый и желанный, как и прежде. А проблемы... они у всех бывают!

СТАРЕНИЕ

Думаете, собственная внешность волнует только женщин? Как бы не так! Конечно, мужчины никогда в этом не признаются, но им тоже страшно видеть первые проблески седины, трогать лысую макушку, чувствовать одышку при подъеме на пятый этаж. Для сильного пола намеки на старение означают не только потерю привлекательности, но и угасание силы и мощи, что гораздо страшнее. Тем более, в сексуальном плане мужчины могут гораздо более продолжительное время оставаться в строю, так что указание на возрастные осечки для них может быть болезненным.

Что делать? Дайте понять любимому: если он и стареет, то делает это благородно, сексуально и со вкусом. Намекните, что сейчас цените его за некоторые моменты гораздо больше, чем в молодости. А вот критику, замечания по поводу обвисшего животика и морщин под глазами оставьте при себе. Даже в шутку не позволяйте их! Мужчина может ничего на это не ответить, но обязательно запомнит и начнет комплексовать. Вам же потом со всем этим и разбираться.

Комментарий специалиста

РАЗРЕШЕНИЕ НА СЛАБОСТЬ

Многие мужчины пытаются казаться сильными как скала, но это лишь маска. Глобально они боятся проявить слабость, излишние эмоции, оступиться, ошибиться. Мудрая женщина, находящаяся рядом, должна позволять партнеру хотя бы иногда снимать эту броню. Не стоит говорить: «Ты же мужчина, ты должен с этим разобраться!» Жизнь в постоянной боевой готовности чревата серьезными проблемами со здоровьем. Слезы, эмоции, неудачи — норма и для мужчины тоже. Они не делают его слабым.

Ирина, 47 лет, вспоминает: «У меня было четверо братьев. Папа любил приговаривать, что мальчишки - его будущее. Одного отдал в хоккей, второго заинтересовал компьютерами, третий решил поступать на врача, а четвертый выучил английский и переехал в Лондон. На меня же отец всегда смотрел снисходительно, и я чувствовала себя лишней в этой идеальной семье.

Когда я переживала из-за учебы, папа мне говорил: «Не парься! Выйдешь замуж, и твои оценки никому будут не нужны». Но я взяла себя в руки и окончила юрфак с красным дипломом. Папу это впечатлило, но ненадолго. Тогда я решила пойти на второе высшее - и снова лучшая на курсе. Параллельно работала, пахала как лошадь. Через два года меня повысили. Еще спустя время купила себе квартиру. Папа лишь посмеялся: «В ипотеку влезла? Вот сумасшедшая!»

Даже когда его не стало, я продолжала пытаться доказать семье, что мне по силам быть успешной и независимой. Остановила эту гонку только когда попала в больницу с микроинсультом. И вот тут мне стало страшно... Подруга почти силой отправила к психологу. Так началась новая глава моей жизни без попыток доказать папе и всем остальным, что я чего-то стою».

ПУСТОЕ МЕСТО ИЛИ?..

Психологи считают, что отец оказывает огромное влияние на самооценку дочери. Его поддержка и признание достижений становятся важными источниками самоуважения. Однако если он пренебрегает успехами девочки или чрезмерно критикует ребенка, в будущем это может привести к развитию низкой самооценки, сомнениям в своих силах и ощущению неполноценности.

В этом случае есть два пути — жалость к себе (и следом депрессия) или постоянные попытки доказать родителю, что он ошибся, и тем самым заслужить его любовь и уважение. Оба варианта ведут к саморазрушению и психологическим проблемам.

ХОЛОДНЫЕ ПАРТНЕРЫ. ТАКИЕ ЖЕ, КАК ПАПА!

С ранних лет девочка учится воспринимать мужской пол через призму отцовского поведения. Исследования в области психологии подтверждают: если папа был заботливым, чутким и уважительным, то в будущем женщина, скорее всего, будет искать в партнере те же качества. Вероятность счастливого брака значительно повышается.

Когда же отец холоден, агрессивен



ПАПИНА ДОЧКА

Как отцы влияют на жизнь детей

Отношения с отцом во многом определяют будущее дочери. Амбиции, самооценка, способность выстраивать диалог с противоположным полом и даже представления о материнстве — все это формируется под папиным взглядом.

вен или жесток, его выросшие дети могут столкнуться с трудностями в построении отношений с противоположным полом. Есть вероятность того, что женщина станет неосознанно выбирать таких же холодных и недоступных партнеров и пытаться заслужить их внимание и любовь.

Кроме того, у «отвергнутых детей» нередко развиваются проблемы с доверием. Они становятся замкнутыми, избегают близких контактов, не способны на продолжительные отношения.

ПО СЕМЕЙНОМУ СЦЕНАРИЮ

Некоторые исследователи считают, что отношения с отцом могут оказать влияние на то, как женщина воспринимает себя в роли матери и как она строит отношения с собственными детьми. От поведения папы зависят представления дочери о семье и родительских обязанностях, ее эмоциональные реакции и даже стиль воспитания.

Так, если отец поддерживал мать и детей, уделял им внимание и не допускал проявления жестокости, девочка с детства усваивает: именно таким образом должен выстраиваться диалог между детьми и взрослыми. В его основе - забота, любовь и поддержка.

В случае конфликтов или насилия в семье женщина может испытывать трудности в установлении доверительных отношений с отпрысками. Она не знает, как действовать в той или иной ситуации,

потому что перед глазами не было позитивного примера.

«Я ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА?»

Полная противоположность холодному отцу - вовлеченный отец с завышенными ожиданиями. Он требует от ребенка быть идеальным, успешным и выполнять роль, которую выбрал сам. Такие люди обычно диктуют детям, что они должны делать. «Поступи в этот университет и ни в какой другой», «Неприменно займи эту должность», «Научись вкусно готовить» — список можно продолжать бесконечно.

Постоянное давление и завышенные ожидания ведут к хроническому чувству неудовлетворенности и депрессии. Чаще всего это заканчивается тем, что ребенок отказывается играть выбранную роль и стремится доказать отцу: его мнение больше ничего не значит. Доходит до смешного. Папе нравится, когда дочь носит платья? В таком случае она не будет вылезать из джинсов. Его любимая кухня — средиземноморская? Дочь непременно забронировать на вечер мексиканский ресторан. В этом постоянном потоке сопротивления весьма сложно осознать свои истинные желания.

В обществе, где нужно рассчитывать только на себя, играть по мужским правилам и быть сильным, отец как идеальная фигура часто оказывается ближе матери.

Как я похудела



ВАННЫ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

Ванны для сохранения красоты и стройности принимала еще царица Клеопатра. Уже тогда горячая вода в сочетании с полезными добавками была способна творить настоящие чудеса!

Ученые из Великобритании выяснили: горячая вода способствует не только расслаблению мышц, но и активному сжиганию калорий. Участники эксперимента провели в теплой ванне (температура воды около 40°) целый час и за этот период сожгли 240 ккал. Примерно столько же сгорает за 30 минут интенсивной ходьбы!

Но может ли ванна заменить полноценную тренировку? И как правильно ее принимать, чтобы не навредить организму?

ВМЕСТО СПОРТА

Интенсивное жиросжигание в теплой воде объясняется тем, что в такой среде в организме активно выделяются белки теплового шока. Но и это не все: ученые замеры пиковые уровни глюкозы после купания и сравнили их с уровнем глюкозы после физических упражнений. После ванны показатель был на 10% ниже! По мнению исследователей, именно повышенный уровень белков теплового шока способствует снижению уровня сахара в крови и улучшает усвоение глюкозы.

Конечно, полноценную тренировку купание не заменит. Чтобы нарастить мышечную массу и развить гибкость, придется идти в зал. Да и лежать в горячей воде целый час - не лучшая идея, особенно при наличии проблем с сердечно-сосудистой системой.

Однако ванна может стать вспо-

могательным средством, ускоряющим похудение. Регулярные процедуры при отсутствии противопоказаний помогут постройнеть гораздо быстрее.

ЧТО ДОБАВИТЬ В ВОДУ?

Английская соль, магнезия, соль Эпсом - как только не называют сульфат магния. Регулярные ванны с ним помогают быстро убрать лишние сантиметры с бедер и боков, избавиться от отеков, снять мышечное напряжение и очистить организм от токсинов. Приятный бонус такой процедуры - избавление от бессонницы. Для заметного эффекта потребуется около 0,5 кг соли на одну процедуру.

• Полезно делать компрессы и обертывания с английской солью, а также добавлять ее в скраб.

Отличное сочетание - морская соль и сода. Такие ванны способствуют детоксикации: улучшается работа лимфатической системы, организм избавляется от шлаков. Кроме того, уходят отеки, а вместе с ними ненавистная «апельсиновая корка».

Еще одно средство, проверенное временем, — натуральные эфирные масла. Ученые из Университета Палермо доказали, что, вдыхая определенные ароматы, человек запускает активный процесс жиросжигания в своем теле. Вот такая магия!

Например, масло шалфея мускатного снижает выработку кортизола и, как следствие, убирает жировые отложения на животе — так называемый выпирающий кортизоловый животик. Масло аниса способно ускорять метаболизм в организме. А грейпфрут не только уменьшает аппетит и притупляет чувство голода, но и способствует улучшению тона кожи и разглаживанию целлюлита.

ПРИНЯТЬ ВАННУ, ВЫПИТЬ ЧАШЕЧКУ КОФЕ...

• Ванну лучше принимать во второй половине дня, когда уже не нужно никуда спешить и отход ко сну близок. Температура воды должна быть около 38-39°. Перед процедурой можно сделать обертывание (например, с водорослями) и принять теплый душ.

• Эфирные масла добавляют в воду, предварительно растворив их в стакане теплого молока или в горсти морской соли.

• Принимать ванну можно не более 20-30 минут. Вы должны чувствовать себя комфортно, расслабленно.

• Для видимого результата процедуры следует проводить 2-3 раза в неделю. Весь курс должен составить не менее 10 процедур. В противном случае эффект будет не так заметен.

• Во время купания откажитесь от любого алкоголя — это ухудшает лимфодренаж и может повлиять на общее самочувствие. После ванны нельзя есть, но можно пить травяные чаи и ягодные морсы. Допустим легкий перекус - например, низкокалорийным йогуртом или яблоком.

• После принятия ванны сделайте массаж проблемных зон - бедер, ягодиц, боков, живота. Это улучшит кровообращение и запустит жиросжигательные процессы.

ПРОТИВ ОТЕКОВ И ДЕПРЕССИИ

Если выбирать между ванной и душем, ученые однозначно рекомендуют первое. Помимо очевидного влияния на фигуру, принятие ванны положительно воздействует на настроение и даже избавляет от первых признаков депрессии.

Также купание помогает избавиться от отеков и улучшить состояние кожи. Ванны с солью и травами хорошо влияют на суставы, а гидромассаж ускоряет обменные процессы.

• После принятия ванны организм должен отдохнуть. Никакой физической нагрузки!

Ваш любимый сканворд

	Способ подмас- лить чиновника					Участник "Битлз"	Василий в дет- стве или дома	Мужское имя с "чешуей"	Амери- канская пани
	... Гол- дберг	Коровья лужайка	Длинное копье			Утепли- тель одежды			
	Печат- ное из- дание	Лев + орел						Орна- мент	Рубеж
				Косми- ческий объект		Движе- ние вниз			
	Спор по- англий- ски	Сиам- ский близнец Европы	Другое имя Или- она				Сталин, кличка	Единица оценки	
			Запрет		Кормить, как на ...		Европей- ская сто- лица		
Персона		Спор- тклуб					Триум- фальная ...		
			Сюжет в худож. повес- товании				Враг консер- ватора	Место для пра- ведника	Научная профес- сия
Буква ки- риллицы				Изыскан- ный на- ряд		Порода собак			
	Показа- ние ба- рометра	Яблоко б/у					Замкну- тый во- доем	Старин. пахотное орудие	
		Навигац. знак	Япон- ская ге- тера	Альпий- ский до- мик		Деталь колеса			
	Полугай с длин- ным хвостом	Пас- тище					Нулевое очко		
				Остатки костра					
Кусок матери	Главный в вол- чьей стае	Большое помеще- ние				"Лампа- соносец"	Налог, Др. Русь		
				Зав. иде- ями					

Судьба

АЛЕКСАНДР ПУШКИН РОКОВЫЕ ЗНАКИ

Все знают Пушкина как светило русской поэзии, но немногие как человека тонко чувствующего, обладающего сильной интуицией. Друзья и вовсе считали, что у поэта есть дар предвидения!

Суважением относиться к «преданиям старины глубокой» Александра Сергеевича научила его дражайшая няня. Арина Родионовна рассказывала много притч, прибауток, народных домыслов. Будущий поэт впитывал все как губка и в итоге вырос человеком, который верит в приметы, боится дурных знаков и не прочь узнать, что расскажут ему карты.

ОДНО СТРАШ- НЕЕ ДРУГОГО

Далеко не всегда поэт придавал серьезное значение знакам, символам и предсказаниям. Однако то, с какой точностью называли грядущие события его жизни сразу несколько ясновидящих людей, наводило поэта на тревожные мысли.

Впервые с подобным Пушкин столкнулся летом 1823 года, когда приехал в Одессу. Здесь он встретился с прорицателем-греком, который вызвался посмотреть, что ждет его дальше по судьбе. «Ранняя смерть», - не задумываясь, произнес маг. И даже указал на подробности, сказав, что поэт погибнет либо от белой лошади, либо от рук светловолосого человека.

На первый раз дурное предсказание Пушкин пропустил мимо ушей. Мало ли что говорят! Тем не менее, встретившись в очередной раз с сестрой Ольгой, он впервые попросил ее посмотреть свою ладонь. Дело в том, что девушка неплохо разбиралась в хиромантии и могла увидеть будущее по линиям руки. Взяв руку брата, Ольга тут же побледнела, отпрянула, а потом расплакалась. И она разглядела ранний уход из жизни, причем смерть должна была быть насильственной.

Пушкин насторожился, но ненадолго. Он только окончил Царско-сельский лицей, был молод, горяч, полон идей, планов и мечтаний. Однако все надежды рухнули в один миг, когда случай свел его с Шар-

лоттой Кирхгоф, которую в Петербурге прозвали «черной вдовой». Женщина была гадалкой.

Александр Сергеевич вместе с приятелями попал к ней в салон совершенно случайно. Не уходит же без предсказания? Компания решила остаться, и эта встреча навсегда лишила поэта покоя.

ВСТРЕЧА С ЧЕРНОЙ ВДОВОЙ

«Важная голова» — томно произнесла госпожа Шарлотта, как только Пушкин вошел в комнату, где она принимала визитеров. Но знаменитым поэтом он тогда еще не был, а о его ранних литературных опусах знали далеко не все. Однако «черная вдова», похоже, видела молодого человека буквально насквозь.

В тот вечер Кирхгоф предсказала Пушкину, что вскоре он получит неожиданные деньги и заманчивое предложение. Из долгосрочных перспектив она увидела две ссылки и скорую известность в литературных кругах. Завершила свое предсказание словами: «Ты проживешь долгую жизнь, если сумеешь избежать ранней смерти». И далее повторила точь-в-точь все то, о чем говорил прорицатель-грек - и про лошадь, и про светловолосого мужчину. Кирхгоф отвела поэту всего 37 лет жизни.

Второй раз гадание произвело на Александра Сергеевича куда более тяжелое впечатление. Тем более, придя домой, он обнаружил на собственном столе пачку купюр — один из приятелей вернул старый долг. Несколькими днями позже он получил неожиданное предложение - граф Орлов пригласил его в конную гвардию. Предсказания, одно за другим, начинали сбываться.

Позже Пушкин узнал, что госпожа Кирхгоф редко ошибается. Оказалось, ранее она предсказала войну с Бонапартом и гибель Грибое-

дова на чужбине. Все это меньше и меньше стало походить на шутку. Но рано расставаться с жизнью поэт не собирался, так что решил во что бы то ни стало противостоять судьбе.

ЭТО НЕ К ДОБРУ!

Избежать предсказанного он пытался всеми силами, избегал мужчин со светлыми волосами в своем окружении. Однажды поэта пригласили на бал к губернатору, в одном из залов он увидел молодого офицера с пышной светлой шевелюрой. От греха подальше Александр Сергеевич перешел в другой зал, незнакомец - за ним. Так они и ходили весь вечер, пока Пушкин не решил уехать. Мало ли что...

В остальном мнительность поэта выглядела не менее странной. Так, он мог покинуть комнату, если в ней сидело тринадцать человек (чертова дюжина). Не жал руку в том случае, если ее подавали через порог. За столом не принимал ножа: брал столовый прибор исключительно сам.

Однажды во время застолья у друзей поэт умудрился пролить масло. Испугался не на шутку, ведь это считалось дурной приметой. Первой мыслью было тотчас уехать из несчастливого дома, но потом Пушкин вспомнил: действие злоеющей силы проходит лишь с наступлением новых суток. Пришлось сидеть в гостях до полуночи.

Особого внимания заслуживал ноготь Александра Сергеевича на левом мизинце руки. Он был в разы длиннее остальных, и берег его поэт с особой тщательностью. Например, в путешествиях непременно надевал на него наперсток, чтобы ненароком не сломать. Пушкин верил: длинный ноготь предотвращает сглаз! А так как завистников у него было немало, это действительно имело смысл.



• Красива, воспитана, загадочна - Наталья Николаевна Гончарова будто околдовала поэта

От злых глаз Александр Сергеевич носил и многочисленные перстни. Особых, которых он считал обережными, насчитывалось целых семь штук. В каждый был вставлен магический камень. Какой из них надевать, Пушкину подсказывал календарь счастливых и неудачных дней, к которому он относился с особым вниманием. Интересно, что однажды в список дней со знаком минус попал его собственный день рождения. Поэт тогда воскликнул с горечью: «Так уж мне на роду написано - родиться в несчастливый день!»

Однако далеко не все суеверия Александра Сергеевича оказывались бесполезными. В 1825 году, когда на Сенатской площади произошло восстание, они буквально спасли его от неминуемой гибели. Первым делом поэт бросился к своим приятелям-декабристам, взгляды которых разделял, но позже развернул свою лошадь. Оказалось, поэту дважды перебежал дорогу заяц, а затем он и встретил на пути священника, что считалось совсем уж дурным предзнаменованием. Поездку пришлось отложить и тем самым сохранить себе вольную жизнь.

ГУБИТЕЛЬНЫЙ БРАК

Наталью Николаевну Гончарову Пушкин любил без памяти. Однако знаки подсказывали: этот союз не сулит ничего хорошего. Взять хотя бы предсказание ясновидящей, графини Долли Фикельмон. Она сказала поэту: «Тебя погубит твоя жена».

Однако Пушкин, всегда суеверный, на этот раз проигнорировал слова предсказательницы. Закрыл он глаза и на то, что торжество приходилось несколько раз переносить. Когда же бракосочетание было назначено, дурные знаки продолжали преследовать.

На церемонии поэт уронил обручальное кольцо, которое со злоеющим стуком прокатилось по полу церкви. Потом столкнул Евангелие с аналоя. В конце у Пушкина и вовсе погасла свеча. Присутствующие слышали, как он шептал себе под нос по-французски: «Одна примета хуже другой...»

Тем не менее, свадьба состоялась, и на время Александр Сергеевич смог забыть о прежних страхах. Лишь спустя несколько лет высшие силы вновь напомнили ему, что все давно предначертано. Оказавшись однажды один в своей комнате, Пушкин подошел к зеркалу, но увидел в нем не свое отражение, а жены - Натальи Николаевны. Рядом стоял мужчина в форме и нежно смотрел на нее.

Конечно, об увиденном поэт тут же рассказал супруге, но они оба не смогли найти этому объяснение. Спустя восемь лет вдова Пушкина Наталья Николаевна выйдет замуж вновь — за Петра Ланского, чей образ будет очень похож на отражение в зеркале, которое привиделось поэту...

ОТ СУДЬБЫ НЕ УБЕЖИШЬ

Несмотря на все страхи, Пушкин был отчаянным дуэлянтом. Их у поэта было больше двадцати! Однако погибнуть он до поры до времени не боялся. Про соперников Александр Сергеевич обычно рассуждал так: «Этот меня не убьет — убьет белокурый!»

Но почему-то, когда указанный человек вошел в жизнь поэта, тот противиться судьбе не стал. Это был Жорж Дантес — блондин, который ездил исключительно на белых лошадях. Пушкин не мог об этом не знать, но вызвал его на дуэль.

В тот самый день Александру



• Дантес полностью подходил под описание человека, который должен был убить Пушкина. Но поэт все равно вызвал его на дуэль

Сергеевичу принесли приглашение на погребение сына его близкого приятеля. Пушкин невольно вздрогнул. Промелькнула шальная мысль: может, все же не шутить со смертью? Но нет, передумать означало опозорить себя навеки.

Он снял перстень с бирюзой, который обычно надевал на дуэли. Вместо него надел украшение с сердоликом, подаренное супругой. Вероятно, надеялся, что ее защита уберет на этот раз. Но злое колесо судьбы уже было запущено. Недаром позже исследователи заметят: Пушкин сам предсказал свою судьбу. Достаточно взять в руки повесть «Пиковая дама». Тройка, семерка, туз - это ведь 37-й год, а туз издавна равнялся единице. Один - значит январь, первый месяц года.

В очередной раз обмануть злой рок не удалось: 27 января 1837 года Жорж Дантес смертельно ранил поэта. Тот умирал в муках 46 часов, успев вспомнить и про дурные знаки, и про предсказания, которые сбылись.

ЗЛОВЕЩАЯ ЦИФРА ШЕСТЬ

Цифра шесть, которая в народе всегда считалась «дьявольской», будто преследовала Пушкина. Посудите сами: его рост составлял 166 см, а родился поэт 26 мая (6 июня по новому стилю, кстати). Шесть лет он учился в Лицее, в первую ссылку был отправлен 6 мая. В ту же дату, только десять лет спустя, Александр Сергеевич женился на Наталье Гончаровой, в браке с которой провел шесть неполных лет.

• Дуэль Пушкина и Дантеса на Черной речке





СЕСТРА ПОЛОЖИЛА ГЛАЗ НА МОЕГО МУЖА

Судя по всему, сестре интересен мой супруг. Он пока не реагирует на ее флирт, но кто знает, что будет дальше?

Ирина

Вы оказались в неприятной ситуации. Не бойтесь действовать жестко, потому что защищать свою семью - это нормально. Но прежде всего стоит выяснить, не беспочвенны ли ваши обвинения. Дайте себе еще немного времени для наблюдений. Присмотритесь не только к тому, как общается с вашим супругом сестра, но и к тому, как он реагирует на ее повышенный интерес.

Если окажется, что повод для переживаний имеется, поговорите с родственницей начистоту. Скажите, что вам известно о ее симпатии, послушайте, что она скажет в ответ. Возможно, удастся договориться и сохранить нейтралитет в отношениях. Однако бывают ситуации, когда

приходится вынужденно сокращать общение до минимума.

Если ничего не предпринять в подобном случае, позже вы можете оказаться в гораздо более незавидном положении. Защищайте границы своей семьи и не позволяйте никому в нее вмешиваться, даже если это близкий человек.

С супругом происходящее можно не обсуждать в том случае, если вы уверены: с его стороны никаких поползновений в сторону сестры нет и быть не может. Если присутствуют сомнения, можно побеседовать и с мужем. Говорите о своих чувствах, как вам неприятно наблюдать за происходящим. Попробуйте обрубить эту ситуацию на корню!

ЕСЛИ СПРАШИВАЮТ О ЖЕЛАЕМОЙ ЗАРПЛАТЕ

Я хожу на собеседования, везде задают вопрос: «Какую зарплату вы бы хотели?» А я не знаю, как отвечать...

Наталья

Вопрос о зарплатных ожиданиях - обязательный на собеседовании. Но есть в нем и определенный подвох. От того, как вы на него ответите, может зависеть то, возьмут ли вас на эту должность.

Если скажете «Я не знаю, сколько вы предлагаете», работодатель сделает вывод: такому можно платить меньше. Назовете сумму, ко-

торую зарабатываете сейчас, и наметите, что вам просто нужна зарплата выше, - тоже останетесь в проигрыше. Как и в том случае, если назовете свои конкретные ожидания.

Лучший вариант - узнать у специалиста по кадрам «зарплатнуювилку» (диапазон заработной платы в данном учреждении на вашу должность). Если все же рекрутер продолжает ждать ответа от вас, дайте свой вариант, в зависимости от обязанностей, соцпакета и т.д.».

ПОЧЕМУ СЫН МЕНЯ НЕ ВЫНОСИТ?

Сыну 21 год, вынужденно живем вместе. Раньше отлично общались, но последние месяцы он меня буквально не выносит. Постоянно ссоримся. Что не так?

Инга

Не принимайте близко к сердцу то, что происходит сейчас. Дело не в том, что сын к вам плохо относится или с трудом вас переносит. Просто он находится в том возрасте, когда жить нужно уже не с родителями, а отдельно, самостоятельно.

Даже если в той квартире, где вы проживаете сейчас, у молодого человека есть собственная комната, свое пространство, все равно ему может быть тесно на одной территории с вами. Как ни крути, он находится под вашим пристальным взглядом, даже если в личные дела вы и не вмешиваетесь.



Лучший вариант - чтобы сын съехал на отдельную жилплощадь. Если пока такой возможности нет, постарайтесь держать дистанцию. Меньше задавайте сыну личных вопросов, позвольте ему самостоятельно заниматься своими делами.

Когда вы немного сепарируетесь друг от друга, легче станет и ему, и вам. Отношения восстановятся, а со временем станут еще теплее, когда взрослый сын будет приезжать к вам только в гости.

К чему это снится?

ВИЖУ СТИХИЙНОЕ БЕДСТВИЕ

Не стоит считать сны о наводнении, землетрясении и прочих природных бедствиях вещими. Вряд ли вам что-то угрожает наяву. Но такие сновидения явно указывают на тревогу, которую человек испытывает в данный момент.

Быть может, он столкнулся с новыми обстоятельствами, или стоит перед выбором, который нужно сделать срочно. Ощущение неизбежности заставляет подсознание рисовать картины катастрофы. Проснувшись, подумайте, как можете взять ситуацию под контроль. Лучше проявить инициативу, чем ждать, что за вас это сделают другие.

В последнее время все чаще встречаются пары, в которых разница в возрасте между партнерами составляет десять лет и более. Если раньше их могли считать мезальянсом, то теперь психологи прочат им долгую и счастливую жизнь вместе. Но далеко не всем подходит такой вариант. Какая разница в возрасте была бы приемлемой для вас? Пройдите тест, чтобы узнать наверняка.

1. Что значит для вас любовь?

А. Взаимопонимание и полное доверие.

Б. Чувство защищенности, уверенность в партнере.

В. Забота о любимом человеке.

2. Вы увидели в телефоне мужчины странную переписку. Как поступите?

А. Тут же предложу поговорить начистоту, задам вопросы.

Б. Устрою истерику: он это заслужил!

В. Отчитаю его. Обманывать меня вздумал?

3. Какие качества для вас важны в мужчине?

А. Легкость, чувство юмора, простота.

Б. Надежность, щедрость, мудрость.

В. Покладистость, доброта, миролюбие.

4. Мужчина не отвечает на звонки. Ваши мысли:

А. Наверняка просто не слышит, ничего страшного.

Б. С ним что-то случилось. Что же делать?

В. Его ждет серьезный разговор! Как так можно?

5. Когда у вас плохое настроение, хочется, чтобы партнер...

А. ... подошел и обнял меня.

Б. ... почувствовал, что мне плохо, и предпринял какие-то действия.

В. ... просто меня не трогал какое-то время.

6. По вашему мнению, мужчина должен платить на свидании?

А. Платит тот, у кого есть деньги - не нужно усложнять.

Б. Конечно! Это даже не обсуждается!

В. Могу и я заплатить, но не на постоянной основе.

7. Лучший подарок от мужчины - это...

А. ... тот, на который я предварительно указала сама.

Б. ... что-то роскошное, красивое, запоминающееся.

В. ... что угодно, не жду от партнера чего-то сверхъестественного.

8. вспомните, чего вам не хватало в прошлых отношениях?

А. Доверия и взаимопонимания. А ведь это самое главное!



КТО В ПАРЕ СТАРШЕ?

Для крепких отношений важны взаимопонимание, доверие, общие интересы. Какая разница в возрасте должна быть между партнерами?

Б. Поддержки со стороны мужчины.

В. Легкости и страсти.

9. Представьте, что отношения - это танец. Какой?

А. Современный, ритмичный, зажигательный.

Б. Что-то классическое, традиционное.

В. Страстный, эмоциональный и дерзкий.

10. Как вы ведете себя после ссоры?

А. Обижаюсь, но быстро отхожу.

Б. Могу надолго обидеться, не разговаривать.

В. Иду первой на примирение. Чего зря ждать?

ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А
Вы-РОВЕСНИКИ**

Для вас идеальной будет ситуация, в которой вы и мужчина находитесь в одной возрастной категории. Это дает общность интересов, легкость во взаимопонимании и общении, возможность легче договариваться в спорных моментах. Партнер, равный по возрасту, более понятен и предсказуем. С тем, кто старше вас, или, тем более, младше, найти общий язык будет не так просто. Обычно такое положение дел подходит для людей, ведущих активный образ жизни, предпочитающих жить одним днем и не слишком задумываться о будущих планах.

**Большинство Б
МУЖЧИНА СТАРШЕ**

Партнер, который старше - это всегда наставник. Человек, который может направить на путь истинный, где-то подсказать, в чем-то предостеречь. Психологи в таком случае, говорят, что женщина ищет себе второго папу, однако это не всегда

так. Просто образ мужчины в подобной ситуации ассоциируется с надежной стеной, за которой легко спрятаться во время бурь и невзгод. Самой можно побыть маленькой девочкой, которая, ничего не хочет решать, а хочет красивое платье. И никто слова не скажет против!

**Большинство В
МУЖЧИНА МЛАДШЕ**

Некоторые женщины в отношениях стремятся опекает, наставлять, воспитывать партнера. Вы в их числе. Это не значит, что представитель сильного пола при этом обязательно должен быть подкаблучником, нет! Но желание заботиться о нем будет превалировать. Мужчины в таких отношениях более лояльны, легко уступают пальму первенства супруге. Они не боятся оставаться на вторых ролях. Женщинам же важно ощущать свою значимость, в каком-то смысле силу и даже власть. Отношения в подобных парах могут быть крепкими, если каждый участник в них принимает правила игры.



ГЛАВА 1

Стояло погожее майское утро. На небе не было ни облачка, теплый ветерок лениво поигрывал нежной молодой листвой, в кронах деревьев на все лады звенели голоса невидимых птиц. Солнце припекало уже совсем по-летнему, и на стоянке университетского городка, куда Майкл и Нэнси зашли, чтобы забрать свои велосипеды, было довольно жарко, но в прилегающем к Эллиот-хаусу парке царилла благословенная прохладная тень.

Выкатив велосипеды на дорожку, они на мгновение остановились, улыбнулись друг другу. Солнечный свет играл и переливался в темных волосах Нэнси, и Майкл, любуясь ею, неожиданно почувствовал себя таким счастливым, что ему тоже захотелось запеть вместе с птицами.

Нэнси встретила с ним взглядом и вдруг начала смеяться.

— Ну что, уважаемый доктор Хиллард, как вы себя чувствуете? — лукаво спросила она.

— Спроси об этом через пару недель, когда мне официально присвоят степень.

Он улыбнулся и тряхнул головой, отбрасывая со лба упавшую на глаза прядь светлых волос.

— Да плевать на твою степень! Я имела в виду, как ты себя чувствуешь после вчерашней ночи?

Нэнси снова рассмеялась, и Майкл шутливо шлепнул ее пониже спины.

— Ах ты, хитрюга! А как вы себя чувствуете, мисс Макаллистер? Вы еще можете ходить?

Перекинув ногу через седло, Нэнси обернулась к нему и показала язык.

ОБЕЩАНИЕ

— А ты? — спросила она и, оттолкнувшись от земли, покатила вперед, легко вращая педали новенького велосипеда, который он подарил ей на день рождения несколько месяцев назад.

Майкл любил ее. Он влюбился в Нэнси сразу же, как только впервые увидел ее два года назад. Одного взгляда было достаточно, чтобы Майкл понял — о такой женщине он мечтал всю свою жизнь.

До этого Майкл чувствовал себя в Гарварде довольно одиноко и был совершенно уверен, что его жизнь и дальше будет продолжаться в том же ключе. То, чем довольствовались другие, его почти не привлекало. В студенческие годы Майкл, как и все, много встречался с бойкими девушками из Рэдклиффа, Вассара или Уэллсли, но каждый раз обнаруживал, что ему чего-то не хватает. Он хотел большего — индивидуальности, содержательности, души.

Нэнси была особенной, ни на кого не похожей девушкой. Майкл понял это в тот самый момент, когда впервые увидел ее в Бостонской галерее, где выставлялись ее картины. Пейзажи Нэнси трогали его своей загадочностью и духом одиночества, который, казалось, незримо витал над туманными пустошами и горными хребтами, а портреты были проникнуты какой-то особой искренностью, и Майкл несколько раз ловил себя на том, что испытывает теплые чувства и к изображенным на холстах людям, и к художнице, которая нарисовала их с таким сочувствием и любовью.

В тот день, когда он забрел в галерею, Нэнси скромно сидела в уголке, одетая в короткую енотовую шубку, на голове ее был красный берет. Она только что вошла с улицы, и ее тонкая светлая кожа зарумянилась после быстрой ходьбы, голубые глаза сияли, а губы улыбались. И Майкла неожиданно потянуло к ней с такой силой, с какой еще никогда ни к кому не тянуло.

ГЛАВА 2

Он купил Две ее картины и пригласил Нэнси на ужин в ресторан Локобера. Она ответила согласием, однако дальнейшие их отношения развивались совсем не так быстро. Нэнси Макаллистер отнюдь не спешила отдаться ему телом или душой — слишком долго она была совершенно одна, и близкие отношения с кем-либо немного пугали ее.

В свои девятнадцать лет Нэнси была не по возрасту мудра и уже

успела коротко познакомиться с болью и горечью. Она хорошо знала, что такое быть одной и как себя чувствует человек, когда его бросают. Она отлично представляла, что значит быть никому не нужной и не иметь ни одного близкого человека на свете. Эти чувства не оставляли ее на протяжении всей жизни — с тех самых пор, как в раннем детстве Нэнси попала в сиротский приют, в котором и оставалась до достижения совершеннолетия.

И хотя девочка была слишком мала, когда мать отдала ее в приют, она на всю жизнь запомнила гулкий полумрак пустынных коридоров, пронизывающий холод серых каменных стен, незнакомые запахи, чужие лица, странные шорохи, смех других воспитанниц, который доносился до ее слуха по утрам и вечерам, когда Нэнси лежала в кровати, тщетно стараясь сдержать подступавшие к глазам слезы. Она не сомневалась, что все это сохранится в ее памяти до конца дней, и еще долго не верила, что в мире есть что-то, что способно заполнить образовавшуюся в ее душе холодную пустоту.

Но потом Нэнси встретила Майкла, и все изменилось.

Да, они полюбили друг друга с первого взгляда, но их отношения развивались гораздо медленнее, чем у многих из их сверстников. Зато они были прочными, ибо строились на взаимном уважении и любви. Нэнси и Майклу удалось то, что не удается многим любовникам, делающим ставку на физическую близость и пренебрегающим глубокой внутренней общностью интересов — и неизменно терпящим неудачу. Они сумели объединить его и ее мир и получили новую, удивительную и прекрасную вселенную, в которой каждому из них было хорошо и спокойно.

Майкл был далеко не глуп и вполне отдавал себе отчет, какими опасностями чревато увлечение женщиной «не своего круга» — как выражалась его мать. Но Нэнси была человеком именно его круга, хотя в это выражение Майкл вкладывал совершенно иной смысл. Они с Нэнси были, что называется, родственные души, и единственным, что отличало ее от него, было то, что она смотрела на мир глазами художника и была особенно восприимчива к любым нарушениям гармонии. Иными словами, если он все еще искал место в жизни и пытался определиться в своем отношении к миру, то Нэнси уже выбра-

ла свою позицию, выбрала раз и навсегда, и в этом отношении она была гораздо более зрелой, чем Майкл. Нэнси уже стала тем, чем она хотела быть в жизни, а Майклу это только предстояло.

Но, как ни странно, Майкла это нисколько не смущало и не отталкивало. В отличие от других девушек, не знавших, что им, собственно, надо, и подолгу выбиравших будущего любовника среди нескольких кандидатур, Нэнси выбрала и полюбила его практически сразу. И за два года знакомства Майкл не дал ей ни малейшего повода для разочарования.

Нэнси и сама знала, что не ошиблась в выборе. За два прошедших года они успели хорошо узнать друг друга. В душе Майкла не было ни одного угла, который был бы закрыт для Нэнси, и наоборот. Забавные и нелепые случаи, «страшные» детские тайны, казавшиеся теперь трогательными и смешными, наивные мечтания и надежды, горечь первых разочарований и необъяснимые, навязчивые страхи — все это она узнала из его собственных уст. Благодаря откровенности Майкла Нэнси научилась уважать и любить его родителей. Даже мать...

Майкл родился в очень богатой семье, чтившей устои и приверженной традициям. Чуть ли не с пеленок его начали готовить к роли принца-наследника, которому рано или поздно придется взойти на трон и взять на себя управление делами империи. Сам Майкл относился к этому весьма и весьма серьезно и никогда не шутил по поводу того, что в будущем его ожидает огромное богатство и огромная ответственность. Напротив, эта перспектива скорее дегула его. Несколькими раз он делался с Нэнси своими сомнениями относительно того, сумеет ли он быть достойным деловой репутации своих предков. Но Нэнси знала, что у него все получится и что иначе просто не может быть.

Империя, во главе которой Майклу предстояло встать, основал его дед, Ричард Коттер, который был весьма талантливым архитектором и еще более талантливым бизнесменом. Архитектором был и отец Майкла, который внес свой вклад в дело упрочения семейного благосостояния, женившись на Марион Хиллард, Финансовые средства Хиллардов, объединенные с предприятием Коттеров, и привели к созданию «Коттер-Хиллард корпорейшн» — могущественной компании, с которой мало кто мог потягаться. Несомненно, старик Коттер и его сын знали, как делать деньги, но именно капиталам Хиллардов — старым капиталам, за которыми

стояли долгая история и крепкие корни, — они были обязаны своим приближением к сливкам делового мира — к могуществу и власти, которые были возведены в ранг если не добродетели, то традиции. Именно поэтому, кстати, Майкл и носил фамилию матери, которая одна способна была открыть перед ним практически любую дверь.

Говоря по совести, это была нелегкая ноша, но Майкл не роптал и никогда — ни в шутку, ни всерьез — не заявлял, что она ему не по душе. Да и Нэнси относилась к его положению с должным пиететом. Она хорошо понимала, что в один прекрасный день Майклу придется встать во главе корпорации. В начале их знакомства они часто говорили об этом, а когда обоим стало ясно, насколько серьезны их отношения, они вернулись к этой теме еще раз. Серьезный разговор, состоявшийся между ними, лишь еще раз убедил Майкла в том, что ему посчастливилось найти женщину, которая в состоянии не только справиться со своими семейными обязанностями, но и с ответственной ролью супруги главы могущественной фирмы. Приятское воспитание было здесь, разумеется, ни при чем — основы для этого были заложены в характере Нэнси самой природой.

И вот теперь, глядя на прямую спину Нэнси, катившей далеко впереди него, Майкл снова испытал прилив радости и гордости. В эти минуты она казалась ему особенно сильной и уверенной в себе. Изысканные, но сильные ноги, налегавшие на педали, аккуратная попика на кожаном седле велосипеда, узкие плечи, округлый подбородок, который он видел каждый раз, когда она со смехом оборачивалась к нему, — все это вызывало в его душе мучительную нежность, и Майклу захотелось догнать Нэнси, снять с велосипеда и увлечь на мягкую траву лужайки, чтобы снова быть вместе, чтобы...

Он отогнал от себя эти мысли и, нажав на педали, помчался вслед за ней.

— Эй, куда ты?! Подожди меня!..

Поравнявшись с Нэнси, Майкл слегка притормозил, и они поехали по тенистой аллее парка бок о бок, никуда не торопясь. Дорожка была широкой и безлюдной, и несколько мгновений спустя Майкл положил руку на плечо Нэнси, по которому бежали пятна просеянного сквозь листву солнечного света.

— Ты такая красивая, Нэн. — Его голос был таким же ласковым и нежным, как теплый весенний воздух, как свежая молодая листва на деревьях, как брачные трели птиц. —

И я очень, очень тебя люблю.

— А вам известно, мистер Хиллард, что я люблю вас в два раза больше?

— Ты, похоже, знаешь, что говоришь, Нэн... Да, она знала. Рядом с Майклом Нэнси чувствовала себя совершенно счастливой, и это было настоящее чудо. Пронзительное счастье, озарившее Нэнси в тот самый миг, когда он вошел в зал галереи на Чарльз-стрит, до сих пор нисколько не притупилось. Напротив, с каждым днем, с каждой новой встречей она со все большей остротой ощущала его глубину и полноту. Нэнси вспомнила, как в их первую встречу Майкл пригрозил раздеться догола, если она не продаст ему все свои картины, и улыбка тронула ее губы.

— ...Но я люблю тебя в семь раз больше, чем ты меня!..

— Вот уж дудки! — Нэнси фыркнула и, презрительно задрав нос, обогнала его на полкорпуса. — Я все равно люблю тебя больше, что бы ты ни говорил.

— Откуда ты знаешь?

— От Санта-Клауса.

Она нажала на педали и укатила вперед. Дорожка в этом месте сужалась, и Майкл не стал ее догонять. Настроение у него было приподнятым, к тому же сзади Нэнси смотрелась так же привлекательно, как и спереди, и он не уставал любоваться ее обтянутыми джинсами бедрами, тонкой талией, изящными плечами под свободным красным свитером и летящими по ветру черными волосами. Он мог бы любоваться ею часами, днями, годами...

Тут Майкл вспомнил, что как раз сегодня он собирался серьезно поговорить с Нэнси об их планах на будущее. Нагнав ее, он привстал на педалях и коснулся ее плеча:

— Прошу прощения, мисс Хиллард, я хотел бы... Услышав эти слова, Нэнси слегка вздрогнула. Ее велосипед вильнул в сторону, но сразу же выровнялся, и Нэнси, обернувшись через плечо, смущенно улыбнулась. Луч солнца скользнул по ее лицу, и Майкл увидел сахарной белизны зубы, густые ресницы и золотистые веснушки на носу, напомнившие ему пыльцу удивительных цветов, которую эльфы рассыпали по ее безупречной светлой коже.

— Да-да, я к вам обращаюсь, миссис Хиллард... — Последние слова он произнес с явным удовольствием, сам наслаждаясь их звучанием. Вот уже почти два года он дожидался возможности официально назвать ее так.

Даниэла Стил
(Продолжение следует).



ПРИЯТНЫХ СНОВИДЕНИЙ!

Сны бывают разные. Какие-то запоминаются, какие-то нет. От каких-то просыпаешься в холодном поту, а какие-то хочется смотреть бесконечно. Но их объединяет одно - желание расшифровать, ведь хорошо известно, что некоторые сновидения бывают пророческими. Многие, правда, зависят от того, в какой день сон приснился.

ПЕРЕД СНОМ

Во сне можно рассмотреть предвестников приближающихся событий, перемен и происшествий. Но главное - истолковать приснившийся сюжет правильно. В этом поможет нумерологический расчет. Для этого нам сначала потребуется определить код рождения. Складываем между собой цифры дня, месяца и года рождения (формат - ДД.ММ.ГГГГ). Далее точно так же поступаем с цифрами из даты сна.

В расчете используем число на момент засыпания. То есть, если интересующий сон приснился, скажем, в ночь с понедельника, 15 августа, во вторник, 16 августа, рассматривать необходимо первую дату.

Теперь прибавляем результат первого сложения ко второму. Также не стоит забывать, что нумерология оперирует только цифрами от 1 до 9. Так что получившуюся многозначную сумму необходимо привести к соответствующему виду. Предположим, у вас получилось 64. Считаем: $6+4=10$; $1+0=1$.

Таким образом, числом сна будет единица.

1. Сны, увиденные в это время, предвещают конфликты, ссоры и противоборства. Но не стоит расстраиваться. Они не всегда гово-

рят о новых злоключениях, а скорее предупреждают человека о предстоящей опасности, чтобы в случае чего он был готов к трудностям. Осуществление задуманного потребует принятия кардинальных мер. Ожидать претворения в жизнь увиденного стоит в ближайшие 5-7 дней. Если этого не произошло, то сон уже не сбудется.

2. Сны в это время яркие и насыщенные. Волнующие и любопытные события сменяют друг друга с большой скоростью, переносят сновидца из одной локации в другую. Все это напоминает о допущенных в прошлом ошибках, упущенных возможностях. Такие сны - инструкция по применению из серии «так делать не нужно». Скоро судьба предоставит шанс изменить жизнь к лучшему.

3. Сны, увиденные в этот период, намекают - сновидцу нужно непременно отдохнуть. События в сновидениях развиваются стремительно, но абсурдно. В них могут присутствовать самые необычные персонажи. Другой вариант - черно-белая картинка и вялотекущее действие. Что в первом, что во втором случае человеку грозит эмоциональное выгорание, а поэтому следует срочно пересмотреть образ жизни. На все про все - две три недели.

4. Эти сны чаще всего имеют продолжение в реальной жизни, поэтому их называют пророческими. Именно поэтому важно как можно детальнее вспомнить после пробуждения ночное видение и верно истолковать увиденные знаки. С учетом важности происходящего во сне, рекомендуется рядом с кроватью положить блокнот с ручкой или диктофон, чтобы была возможность сразу же записать в мельчайших подробностях приснившееся. Оно сбудется совсем скоро.

5. Такие сны помогут понять, как будут развиваться события в отдаленной перспективе - в последующие лет 5-7. Не нужно отчаиваться, если увиденное будет плохими, ведь у сновидца достаточно времени на то, чтобы принять взвешенное решение, что-либо изменить. Сон нужно рассматривать как сигнал, который поможет противостоять будущим невзгодам.

6. Место действия, происходящие события и герои в этих снах не играют никакой роли. Сновидцу нужно сконцентрироваться на полученных эмоциях и ощущениях - «послевкусии» после пробуждения. Если утром ощущается прилив сил, то нужно «ловить момент» — все будет удаваться буквально на протяжении пары дней. Если же человек проснулся разбитым, то ни во что важное лучше не ввязываться.

7. Вещие сны. В таких снах сновидец подсознательно получает подсказки, но больше информации не несет продолжительность ночного зрелища. Если короткое и вы его почти не запомнили - доброе предвещие (все будет получаться само собой практически без участия увидевшего сон). А вот длительное сонное видение, наполненное запоминающимися образами, предвещает беспокойную неделю.

8. Эти сны стоит держать в секрете и никому не пересказывать их содержание. Дело в том, что хорошее сновидение тогда не сбудется, а плохое - исполнится в точности. Сновидцу же нужно обратить внимание на тех, кто находится в окружении. Далеко не на всех можно положиться, а от кого-то и вовсе можно ожидать предательства.

9. Сонные явления в этот день скрывают подсказку. По всей вероятности, это ответ на вопрос, который в реальности долго остается неразрешенным. К происходящему во сне нужно относиться внимательно и стараться запомнить буквально каждую мелочь.

Она непременно поможет в повседневной жизни, но не сразу. Иногда может пройти 5, а то и 10 лет.

Диетологи утверждают, что каша - лучшее блюдо не только на завтрак, но и на обед, и на ужин. В любой крупе содержится много витаминов и минералов. К тому же каша - это так называемые медленные углеводы, которые заряжают энергией, насыщают и помогают худеть.

ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ

Понадобится: гречневая крупа — 200 г, вода — 400 мл, опята или шампиньоны - 150 г, лук - 1 шт., морковь — 1 шт., томатная паста — 1 ч.л., соль, черный перец — по вкусу, сливочное масло - 1 ст.л. + для жарки, петрушка для подачи.

Гречневую крупу залейте водой, доведите до кипения, снимите с огня. Добавьте к ней сливочное масло, накройте крышкой, плотно укутайте полотенцем. Оставьте на 30-40 мин.

Грибы тщательно вымойте, при необходимости мелко нарежьте. Обжарьте на сливочном масле в течение 3-5 мин. Лук и морковь очистите, мелко нарежьте. Добавьте к грибам. Жарьте, аккуратно помешивая, до испарения жидкости.

Добавьте соль, перец, томатную пасту по вкусу. Влейте немного воды, тушите около 2-3 мин. Добавьте гречневую крупу, аккуратно перемешайте. Подержите на огне еще 1-2 мин. Накройте крышкой, дайте настояться в течение 5-10 мин. Подавайте с зеленью (укроп, петрушка, рукола, кинза и т.д.).

ПШЕННАЯ СО СГУЩЕНКОЙ

Понадобится: пшено — 250 г, вода - 250 мл, молоко — 500 мл, сгущенное молоко - 100 мл, сливочное масло - 50 г, сахар по вкусу, соль — 1 щепотка, яйцо — 1 шт., свежие ягоды, мед — для подачи.



Пшеница со сгущенкой



КАША, НО НЕПРОСТАЯ!

Пословица гласит: «Хороша кашка, да мала чашка!» И не поспоришь! Приготовьте кашу по лучшим рецептам и положите в большую тарелку - будет очень вкусно!

Пшено промойте до чистой воды. Залейте водой, добавьте соль, сахар, доведите до кипения. Варите 10 мин. Влейте молоко, доведите почти до кипения, сразу же убавьте огонь до минимума. Варите 30 мин.

Добавьте сгущенное молоко, перемешайте, томите еще 10 мин. Положите сливочное масло, накройте крышкой. Перед подачей перемешайте. Добавьте ягоды и мед.

Второй вариант приготовления. Пшено промойте. Добавьте соль, сахар, влейте кипятка. Варите на медленном

огне 10-15 мин., чтобы вода впиталась. Влейте горячее молоко, томите еще 10 мин. Яйцо взбейте, тонкой стружкой добавьте в кашу, помешивая. Подержите на огне еще 2 мин.

ОВСЯНКА «ПЬЯНАЯ»

Понадобится: овсяные хлопья — 200 г, молоко — 600 мл, сахар — 1 ч.л., ванильный сахар - 1 ст.л., сливки — 50 мл, виски или коньяк — 0,5 ч.л., банан, ягоды, мед — для подачи.

Овсянку залейте теплым молоком, добавьте соль и оба вида сахара. Доведите до кипения, убавьте огонь. Томите 15 мин. Влейте горячие сливки, перемешайте, варите еще 3-5 мин. Влейте виски или коньяк, перемешайте и сразу же снимите с огня. Подавайте с фруктами, ягодами и медом.

Второй вариант приготовления. Овсянку залейте молоком, добавьте соль, сахар по вкусу. Варите около 10 мин. на медленном огне. Влейте горячие сливки, добавьте 50 г сливочного масла и 30 г горького шоколада. Варите, помешивая, 5-7 мин.



Овсянка «Пьяная»

ПО-ИНДИЙСКИ

Понадобится: кускус - 300 г, вода — 600 мл, тыква (мякоть) — 500 г, лук - 1 шт., цедра лимона — 1 ч.л., куркума или карри - 0,5 ч.л., соль, черный перец — по вкусу, растительное масло — 3 ст.л., тыквенные семена для подачи.

Тыкву нарежьте кубиками среднего размера, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте 2 ст. л. растительного масла. Запекайте в заранее разогретой духовке при 180° 30-40 мин. до мягкости.

Кускус залейте кипятком, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте к нему

карри или куркуму, тщательно перемешайте, оставьте на 10 мин. на столе. Лук очистите, нарежьте кубиками, слегка обжарьте на 1 ст.л. растительного масла.

Соедините тыкву, кускус, лук и цедру лимона. Все перемешайте, посыпьте тыквенными семенами.





В ДОМЕ ПАХНЕТ ТОЛЬКО СВЕЖЕСТЬЮ!

Посторонний запах в помещении может быть не только неприятен, но и опасен. Рассказываем, как справиться с нежелательным амбре.

Сырость, затхлость, табачный дым и канализация - все эти запахи не должны присутствовать в квартире. Чем их устранить, если вдруг обнаружили в своем жилище?

Испорченная еда. Порой сложно сразу понять, что издает неприятный запах в холодильнике. Придется провести полноценную ревизию. Проверьте ящик для хранения овощей. Если хотя бы у одного плода образовалась гниль, она тут же может поразить соседние - они начнут источать неприятные ароматы. Порой даже после устранения причины, легкий запах остается. В таком случае лучше полностью разморозить холодильник, убрав на время из него продукты и промыв каждую полку и отсек специальной моющей жидкостью. Если проблема запаха для вас частая, попробуйте положить на одну из полок холодильника кусочек черного хлеба: он способен устранить незначительные ароматы.

Табачный дым. Если в квартире живет курильщик, табачный дым будет преследовать домочадцев, даже если в самом помещении никто не курит. Он впитывается в одежду, мебель, даже обои. Время от времени рекомендуется проводить полноценное проветривание квартиры. Если присутствует въевшийся запах, справиться с ним поможет мокрая простыня, которую следует оставить в комнате до полного высыхания. Она впитает запах, после этого ей потребуется стирка. Во время уборки пользуйтесь средствами с цитрусовым ароматом: они дополнительно устраняют запах табака. Раз в 3 месяца полностью перестиравайте весь текстиль в

доме - шторы, декоративные наволочки, пледы и т.д.

Затхлость. Неприятный затхлый запах может появиться в платяном шкафу. Хорошо, если вы вешаете туда только чистые вещи. Если нет, ароматы со временем смешиваются, порой образуя не самые восхитительные амбре. Выложите всю одежду, тщательно протрите шкаф внутри мыльным раствором. Сбрызните тряпочку уксусом и еще раз протрите все полки. Проветрите гардероб не менее суток. Положите внутрь ароматические саше (лучше всего цитрусовые, хлопок, лаванда).

Сырость. Чаще всего она возникает в ванной комнате. Уходя из дома, оставьте дверь в помещение открытой. Не помешает и встроенный вентилятор. Генеральная уборка ванной комнаты и туалета требуется раз в 3-4 месяца. Во время ее проведения необходимо промыть все поверхности хлоросодержащим средством.

Заметили плесень? Тут же убирайте ее: в помощь белизна или специальные распылители. Именно плесень часто становится источником неприятных запахов.

Канализация. Из-за неправильного монтажа канализационной системы в таких помещениях, как ванная, туалет и кухня, может появляться посторонний запах. Радикально избавиться от него можно только путем демонтажа и повторного грамотного монтажа труб - в этом поможет специалист. Если проблема временная, попробуйте справиться с ней с помощью свечей. Они отлично нейтрализуют запахи. Сами свечи должны быть без ароматизаторов, жечь их требуется не менее 50-60 минут.



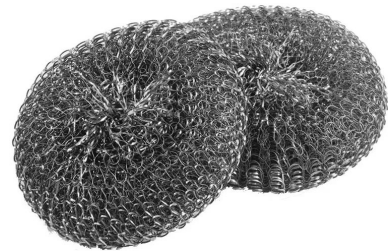
ЧЕМ ПОЛЕЗНА СТАЛЬНАЯ МОЧАЛКА?

С некоторых пор я стала покупать стальные мочалки. Оказывается, в хозяйстве они очень полезны! Вместо наждачки. Во время ремонта я пользовалась такой мочалкой, выравнивая оштукатуренную поверхность.

Профилактика засора. Вместо специальной решетки для слива можно временно положить в раковину небольшой кусок стальной мочалки.

Острые лезвия. Если у вас затупились ножницы, просто несколько раз разрежьте ими мочалку - станут как новенькие.

Евгения



ПИЦЦА: И ВКУСНАЯ, И ПОЛЕЗНАЯ!

Как человек, который всю жизнь борется с лишним весом, я люблю находить «правильные» рецепты своих любимых блюд. Взять, к примеру, пиццу. Тесто я делаю из овсяной муки и кефира. Рецепт основы прост: смешать 180 г измельченных овсяных хлопьев или овсяной муки, 250 мл кефира и 2 сырых яйца.

Готовому тесту я даю постоять 10-15 минут, после чего отправляю в духовку, разогретую до 180°, еще на 15 минут. Когда достаю, смазываю томатной пастой, выкладываю нарезанные помидоры, соленый огурец и болгарский перец, мелкие кусочки отварного куриного филе, тертый сыр.

Остается лишь снова отправить будущую пиццу в духовку примерно на 40-45 минут. Получается очень вкусно!

Ирина



Хорошая привычка

Не работать по выходным

Было время, когда я считала себя «бес- смертным пони», который был готов выйти в офис и в выходные, и в празд- ники. Я хорошо зарабатывала, но не умела отдыхать.

Но вот уже три месяца я предпочитаю отдых в выходные дни. Планирую его заранее, привлекаю близких, долго смакую послевкусию. И жизнь заигра- ла новыми красками! На удивление, денег стало еще больше, потому что по- явились вдохновение и креатив, кото- рыми я блещу перед начальством.

Ангела

Проветривать комнату перед сном



Меня поймут только такие же мерзляч- ки, как и я. Зимой мне холодно все вре- мя! Поэтому, услышав совет про про- ветривание комнаты по вечерам, я тут же мысленно от него отказалась. Но знакомые настаивали, и я попробова- ла.

Оказалось, сон после проветривания совершенно другой! Засыпать я стала быстро, ночью не просыпаться, а ут- ром вставать без тяжести в голове. Те- перь, когда на улице не минусовая тем- пература, я даже могу всю ночь спать под теплым одеялом с открытым окном. И мне хорошо!

Майя

Не есть мясо по понедельникам

Недавно прочитала статью о вреде из- быточного потребления мяса. Сразу поняла, что вегетарианкой становить- ся не готова. Решила в качестве экспе- римента отказаться от мяса... по поне- дельникам! Накануне этого дня плани- рую легкое меню, заранее готовлю еду с собой в офис.

Думала, не буду довольна таким раци- оном. Оказалось, зря! Все получается настолько легко, что я подумываю о том, чтобы назначить себе еще один «овощ- ной» день для разгрузки.

Елена



БЛИНЧИКИ НА УРА!

*** Убедитесь в том, что все ингредиенты одной температуры. Необходимо за час до приготовления выложить яйца и молоко/кефир из холодильни- ка.**

*** Ненужно слишком долго смешивать продукты, особенно если вы дела- ете это с помощью миксера. Блины рискуют получиться не пышными, а «резиновыми».**

*** Блины будут воздушными, если взбить отдельно белки и желтки. Белки взбейте до мягких пиков и введите в общую массу в самом конце.**

*** Обязательно жарьте блины на хорошо раскаленной сковороде. Капните на поверхность каплю готового теста. Шипит? Значит, пора готовить!**

*** Многие, пытаясь ускорить процесс жарки, прижимают блинчик лопат- кой к поверхности сковороды. Не надо! Таким образом вы выгоняете из теста воздух — пропадает пышность.**

Яна

УДАЛЯЕМ СЛЕДЫ ТОНАЛЬНОГО КРЕМА С КУРТКИ

Частая проблема в холода - следы то- нального средства на воротнике верх- ней одежды. Выглядит это неопрятно. Удалить пятна можно, но выбор сред- ства будет зависеть от того, насколько глубоко они въелись.

Для начала попробуйте протереть за- грязнение мицеллярной водой, нанесен- ной на ватный диск. Также могут помочь салфетки для удаления макияжа.

Тяжелая артиллерия — пена для бри- тья. Нанесите ее на пятно, потрите, ос- тавьте на 5-10 минут, затем смойте.

В сложных случаях возьмите нашатыр- ный спирт и соду. Нанесите спирт на ватный диск, приложите к пятну и ос- тавьте на 5 минут. После уберите и на- сыпьте на загрязнение немного пище- вой соды, слегка потрите. Готово!

Наталья

Чтобы очки не запотевали

В мороз, заходя с улицы в поме- щение, неизменно сталкиваешь- ся с проблемой запотевания оч- ков. Однако ситуацию может спа- сти обычное мыло, которое соз- даст на стекле защитную пленку. Необходимо сухим бруском мыла (белого!) протереть стекла очков изнутри. Не обязательно обрабатывать всю поверхность: пары штрихов будет достаточно. Слегка разотрите мыло мягкой тряпочкой для очков, чтобы все стало чисто. После этого можете смело отправляться на улицу в мороз!

Галина

Бульончик для цветочка

Если у комнатного растения начали желтеть и опадать листья, попробуйте угостить его «бу- льоном». Не выливайте воду, остающуюся после варки риса, картофеля, макарон или греч- ки. В ней остаются полезные вещества: напри- мер, после варки картофеля в воде сконцент- рирован крахмал, укрепляющий иммунитет растений.

Слейте «бульон» в отдельную емкость, дайте ему полностью остыть. Далее необходимо ежедневно в течение недели подкармливать им растения по 1 ст. л. Состав старайтесь лить близко к корням цветка.

Важно: использовать такую воду можно лишь в том случае, если вы не солили ее в процессе приготовления блюда!

Анна



НА КАКОМ ПАЛЬЦЕ НОСИТЬ КОЛЬЦО?

Кольцо - это не только украшение, но еще и особый магический символ. Зная, на каком пальце его следует носить, можно привлечь и богатство, и удачу.

Для хранения колец у меня есть особая шкатулка. Ее размеры довольно внушительны! А все потому, что моя коллекция все время пополняется: для каждой ситуации есть свое украшение, которое активирует те или иные жизненные центры.

О том, на каких пальцах и для чего следует носить кольца, мне рассказывала еще моя бабушка. Но некоторую информацию я получила и сама - опытным путем. С удовольствием поделюсь с вами, как с по-

мощью украшений привлечь в свою жизнь удачу и успех.

Каждый палец отвечает за определенный энергетический канал. Большой палец ассоциируется с физическим состоянием человека. Если надеть кольцо на него, вы почувствуете прилив энергии и сможете буквально горы свернуть. Однако носить так кольцо стоит лишь по необходимости. Если делать это слишком долго, можно заметить в себе возникшую агрессию, нетерпимость.

На указательном пальце кольцо носят в том случае, если хотят усилить свой ум и подсознание. Это идеальный выбор в случае, когда требуется принять важное решение, влияющее на дальнейшее будущее. Также это расположение украшения позволяет налаживать контакт с другими людьми и легко привлекать их на свою сторону. Средний палец отвечает за карму. Надевая на него кольцо, вы свою карму очищаете и улучшаете. В такие моменты могут случаться невероятные события, которые вы никак не могли предсказать. Однако важно следить за своими мыслями и речью. Нельзя жаловаться, говорить о несправедливости, ругаться, критиковать. Все это может обернуться против вас.

Надевайте кольцо на безымянный палец, если хотите повлиять на сферу личных отношений. Украшение на нем помогает привлечь вторую половину для тех, кто пока одинок. А тем, кто уже в крепком союзе, дарит мир и покой. Вы сразу заметите, как начнут сглаживаться углы и стихать любые ссоры.

На мизинец кольцо примеряют те, кто хочет наладить ситуацию в делах. Оно делает ум более пытливым, дает возможность придумывать нестандартные решения. Также этот палец считается «денежным». С его помощью можно умножить имеющиеся богатства.

На какой же руке нужно носить кольца? Есть правило: если хотите в себе что-то развить — выбирайте левую, а если хотите что-то приобрести — правую.

Также не забывайте, что кольца остаются на руках свою энергетику. Хотите сбросить все лишнее? Сделайте ванночку для рук: в теплую воду добавьте настой ромашки и морскую соль.

Ясновидящая Анастасия

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и честный журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Гл. редактор Нина Сурова
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 3 лари.
В дайджесте использованы 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.

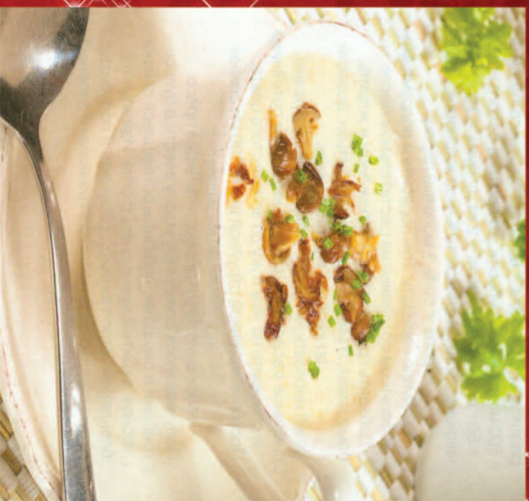
ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №8

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23





ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП

800 г шампиньонов, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, щепотка сушеного тимьяна, 500 мл куриного бульона, 4 ломтика белого хлеба, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 зубчик чеснока, 250 мл сливочное 10%-ной жирности, 50 г укропа, соль, молотый перец.

Грибы крупно нарезать. Лук порубить и подрумянить в большом сотейнике на растительном масле. Добавить грибы, посыпать тимьяном и жарить, помешивая, 3 мин. Влить горячий бульон, довести до кипения и варить 5 мин. Хлеб нарезать кубиками и подсушить в духовке. Сливочное масло распустить в маленьком сотейнике и обжарить на нем муку до золотистого цвета. Постепенно тонкой струйкой влить 100 мл сливок и довести до кипения. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Подмучившуюся сливочную массу ввести в бульон с грибами и овощами, добавить оставшиеся сливки,

чеснок, варить 2 мин и снять с огня. Измельчить блендером. Укроп вымыть, обсушить и порубить. Каждую порцию супа посыпать гренками и зеленью.

Суп станет ароматнее, если в бульон добавить измельченные в блендере или кофемолке сушеные белые грибы (1 ст. л.).



КОРДОН БЛЮ ИЗ КУРИЦЫ

4 небольших куриных филе, сок 1/2 лимона, 150 г ветчины, 150 г твердого сыра, 1 ч. л. порошка карри, 100 г панировочных сухарей, 1 крупное яйцо, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

Куриное филе вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и слегка отбить. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Подмучившейся массой намазать куриное филе, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 30 мин при комнатной температуре. Сыр и ветчину нарезать тонкими ломтиками. На каждое куриное филе положить по ломтику ветчины и сыра. Сложить пополам, края скрепить зубочистками. Панировочные сухари перемешать с порошком карри. Подготовленное куриное филе с начинкой обмакнуть в слегка взбитое яйцо, обвалять в подмучившейся панировке и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Зубочистки удалить. На стол готовое блюдо можно подать с салатом из свежих овощей или картофельным пюре.

Чтобы не повредить нежные волокна куриного филе, перед отбиванием накройте его плотной пищевой пленкой.



ЗАКУСКА С КРЕВЕТКАМИ

2 яйца, по щепотке соли и сахара, 3 ст. л. растительного масла, 170 г муки, 250 мл молока, 100 г креветок, 3 шампиньона, 1/2 луковицы, 200 мл сливок 20%-ной жирности, 1 ст. л. рубленой зелени.

Яйца взбить венчиком с солью, сахаром. Влить 1 ст. л. растительного масла и еще раз взбить. Высыпать муку и перемешать. Затем, продолжая помешивать, постепенно влить теплые молоко. Из подмучившейся теста на сковороде с антипригарным покрытием испечь блинчики. Дать им остыть. Для начинки креветки отварить в подсоленной воде в течение 4 мин и откинуть на сито. Дать остыть и мелко нарезать. Шампиньоны почистить и мелко нарезать. Лук порубить и обжарить на оставшемся масле. Добавить грибы и жарить 3 мин. Влить сливки, посолить, поперчить и тушить около 3 мин. К грибам в сливках подмешать креветки и зелень. Подмучившейся массой начинить блинчики и свернуть рулетиками. Убрать в холодильник на 1 ч. Затем крупно нарезать и подать на стол.

В начинку можно добавить и маринованные креветки (их предварительно следует откинуть на сито и дать стечь жидкости).



САЛАТ ИЗ АВОКАДО С ГРУШЕЙ

2 небольших стручка сладкого перца, 1 груша, сок и цедра 1 лимона, 100 г твердого сыра, 1 крупный плод авокадо, 5-6 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Стручки сладкого перца вымыть, хорошо обсушить и каждый разрезать пополам. Удалить плодоножки с семенами, мякоть нарезать полосками. Грушу вымыть, обсушить и разрезать на 4 части. Удалить сердцевину с семенами, мякоть нарезать поперек тонкими ломтиками. Сбрызнуть половинкой лимонного сока. Сыр нарезать небольшими ломтиками. Авокадо вымыть, очистить, разрезать пополам и удалить косточку. Мякоть нарезать тонкими дольками. Сбрызнуть оставшимся лимонным соком. Для соуса оливковое масло перемешать с лимонной цедрой. Посолить и поперчить по вкусу. Все подготовленные ингредиенты сложить в миску, перемешать и полить приготовленным соусом. Оставить на 15 мин, затем разложить по порционным салатникам. Украсить по желанию.

Для приготовления такого салата идеально подойдет крупная, не слишком мягкая груша сорта конференс.

2009882682265