

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОЛЖА ПЛЮС

№32

август 2023

Летняя

ангина

стр.6

Отдых

с сюрпризом

стр.24, 25

Напитки в жаркий

день

стр. 38

4 модных оттенка

для волос

стр.37

5 продуктов для

снижения веса

стр.22

Цена:
2,5 лари

Анастасия Тодореску:

стр. 16, 17

«Я удовлетворена своей творческой жизнью»

МОДНЫЕ ВЕЩИ



Барышня-крестьянка

Одежда в стиле кантри комфортна в носке, легка и романтична. Но главное - она идеально подходит для жаркого лета!



Наряд дополнит интересный декор – вышивка, аппликация, кружево, пэчворк, оборки, большие пуговицы или имитация заплаток

Натуральные материалы

Наиболее яркие представители деревенского стиля - длинный сарафан свободного кроя на широких бретелях, блузка с рукавами-фонариками и юбка макси А-силуэта.

Длина в пол не является обязательным требованием. Сегодня гораздо чаще можно встретить укороченные модели с глубоким кареобразным вырезом и облегающим лифом. Такие модели хорошо сочетаются с кожаными сапогами, плетеными босоножками и сандалиями.

Материалы должны быть натуральными, обеспечивающими уют и комфорт. Идеально подойдут: хлопок, ситец, шерсть, деним, кожа, замша. Для образа в деревенском стиле можно использовать грубоватые ткани, с эффектом потертости или выжженным эффектом.

Дополнить образ помогут шали, палантины с расписными узорами, соломенные шляпы и косынки. Плетеная корзинка, сумка из текстиля или джута - необходимый элемент образа.



CARDI В БРОСИЛА МИКРОФОН В ФАНАТА



Агрессивное поведение поклонников на концертах уже доводит музыкантов до нервного срыва.

Так американская хип-хоп исполнительница Cardi B во время выступлений в Лас-Вегасе дважды отличилась.

Сначала её разозлило, что ди-джей слишком рано выключил песню, а после - уже на другом концерте - один из фанатов бросил в неё бумажным стаканчиком. Тут уже эмоции взяли верх и Cardi B сорвалась.

Она кинула в него микрофон.

КЕЙТ МИДДЛТОН И ПРИНЦ УИЛЬЯМ ОПУБЛИКОВАЛИ НОВЫЙ ПОРТРЕТ ДЖОРДЖА



В официальном аккаунте герцогов Кембриджских появился новый портрет принца Джорджа, приуроченный к его десятилетнему юбилею.

Представители Кенсингтонского дворца сообщили, что данный снимок сделала фотограф Милли Пилкингтон в начале текущего месяца - принц Джордж запечатлен на нем в клетчатой рубашке, а его лицо украшает широкая улыбка. И, несмотря на то, что мальчик стал вторым в

очереди на престол после принца Уильяма, он растет совершенно обычным ребенком - родители стараются придерживаться в его воспитании определенного баланса, стараясь дать ему нормальное детство, но в то же время постепенно знакомя его и с монаршими обязанностями. Кстати, принц Джордж - очень спортивный ребенок, и не так давно список его увлечений пополнил такой вид спорта, как регби!

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ДЖОННИ ДЕПП ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ



Голливудский актер Джонни Депп потерял сознание в отеле Будапешта, ему потребовалась госпитализация, пишет издание *Blick*.

Голливудскому актеру стало плохо во время гастролей группы *Hollywood Vampires*. Из-за этого концерт пришлось отменить.

“Нам и в голову не приходило, что могут быть проблемы, тем более, что участники группы тоже сделали запланированную на полдень настройку звука”, - рассказал инсайдер.

По предварительным данным, ухудшение самочувствия связано с вредными привычками артиста.

“Мы слышали, что Депп слишком много тусовался, он даже не мог выйти из отеля. Мы также слышали, что вызывали врача, чтобы посмотреть, не было ли чего-то более неправильного, чем просто капризы рок-звезды”, - добавил инсайдер.

Напомним, что после того, как Депп в 2022 году выиграл суд у своей бывшей жены Эмбер Херд, он вернулся в кино и на сцену.

ФАНАТЫ ТЕЙЛОР СВИФТ ВЫЗВАЛИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ НА ЕЕ КОНЦЕРТЕ



Тейлор Свифт в прямом смысле раскочертила зал. На концерте в Сиэтле фанаты вызвали настоящее землетрясение.

Это зафиксировали сейсмологи. Они даже подсчитали его мощность - вибрация достигла маг-

нитуды в почти 2,5. Стадион, где выступала певица, был заполнен до отказа.

На нем собрались почти 150 тысяч зрителей. И когда заиграл трек Shake It Off, что переводится как «встряхнись». Зал буквально зашатался.

У 82-ЛЕТНЕГО РОБЕРТО КАВАЛЛИ РОДИЛСЯ РЕБЕНОК

Всемирно известный итальянский модельер и основатель одноименного дома моды стал отцом в шестой раз!

Возлюбленная 82-летнего Роберто Кавалли, 37-летняя Сандра Бергман, подарила дизайнеру сына по имени Джорджио, и конкретно для этой пары данный ребенок стал первым! Помимо новорожденного малыша, у Роберто Кавалли есть еще пятеро взрослых детей, появившихся в двух его предыдущих браках. Что же касается бывшей шведской модели и безызыскной «девушки Playboy», то в отношениях с ней звезда мировой моды состоит с 2014 года. И в 2015 году модельер, со-

стояние коего оценивается в пятьсот миллионов долларов, подарил Сандре расположенный неподалеку от Стокгольма частный остров стоимостью в два с половиной миллиона долларов – во владениях экс-модели находится уютный охотничий домик, роскошная вилла с четырьмя спальнями, поле для гольфа, бассейна, а также остатки старинного городища викингов! В настоящее время и мама, и малыш чувствуют себя хорошо, а дать сыну имя Джорджио Роберто Кавалли решил в честь своего отца – мужчина был убит в Каврилье нацистскими солдатами, когда модельеру было всего лишь четыре года!



ПЕВИЦА МАНИЖА ВПЕРВЫЕ СТАЛА МАМОЙ

В середине мая подписчики артистки узнали ее главный секрет – именно тогда Манижа открыто объявила о том, что совсем скоро она станет мамой.

И вот вчера наконец-то стало известно о том, что у нее и у ее супруга, режиссера Ладо Кватании, появился долгожданный первенец! При этом радостную новость своим поклонникам Манижа сообщила сама, опубликовав на своей страничке соответствующее фото из родильной

палаты, из которого стало понятно, что муж артистки тоже присутствовал на родах. Не стала она интриговать подписчиков и в отношении пола или имени ребенка – певица сразу же честно призналась, что у нее родилась дочурка Оливия! Так что теперь Манижа восторженно наслаждается совершенно новым для нее статусом мамы, и как скоро она снова появится на сцене – пока что никому неизвестно!



ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО ПРИВЕЛИ В ЯРОСТЬ СЛУХИ

В последнее время в сети высмеивают Леонардо ДиКаприо за его выбор молодых возлюбленных. По непонятным причинам он избегает девушек старше 25 лет. Сам актер с этими слухами категорически не согласен.

«Лео сейчас одинок, и ему не нравится шумиха и домыслы, что он специально ищет очень молодых девушек. Он ищет что-то более зрелое в сфере отношений. Он хочет избавиться от этого имиджа раз и навсегда, и его очень беспокоит, что

этот образ любителя помоложе продолжает его преследовать. Лео хочет чего-то настоящего», — пояснил инсайдер.

Напомним, в прошлом году Леонардо расстался с моделью Камиллой Морроне, когда той только исполнилось 26 лет. Колумнист газеты The Times Кейтлин Моран недавно раскрыла причину такого поведения артиста. По словам британской писательницы любовные пристрастия звезды связаны с его культовой ролью в фильме «Титаник».

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ЗНОЙНАЯ ПОГОДА - ЭТО ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ. КАК НЕ ПОЗВОЛИТЬ ИМ ВЫДАТЬ СБОЙ?**

Жара: правила выживания для сердечников!

✓ **Аккуратно принимайте все прописанные врачом препараты.** Даже если чувствуете себя превосходно! А если уезжаете на дачу, берите с собой двойной запас таблеток. Это поможет не пропустить прием, если вы задержитесь дольше, чем планировали. И не думайте, что свежий воздух - лучшее лекарство. Конечно, жизнь за городом часто улучшает самочувствие, но прерывать прием препаратов при болезнях сердца нельзя ни в городе, ни на даче. Это закон!

✓ **Не сидите на солнце.** На фоне даже небольшого перегрева можно схлопотать сердечный приступ. Не забывайте об этом и при дачных работах. Особенно заходя в теплицу. Если давление не в порядке, работать в ней можно только утром до 9:00 или вечером после 18:00. Помимо

этого, запретите себе трудиться пятой точкой вверх. Эта поза - один из главных провокаторов инсульта.

✓ **Пейте по чуть-чуть, но часто.** Когда мы теряем влагу с потом, кровь становится более вязкой. Это прямой путь к сосудистой катастрофе. Чтобы жидкости было достаточно, заведите за правило носить с собой бутылку воды и делать 2-3 глотка каждые 10 мин.

✓ **Откажитесь от полуфабрикатов.** Они содержат скрытую соль, которая ухудшает самочувствие. Лучше ешьте больше овощей, ягод и миндаля. Они «разжижают» кровь и снижают уровень опасного для сосудов холестерина. Кроме того, замените мясо рыбой, а сливочное масло оливковым. В этих продуктах есть жирные кислоты, которые повышают эла-



стичность сосудов. Защитить их от разрывов также помогут чеснок и горький шоколад. Они содержат активные вещества флавоноиды, которые эффективно укрепляют сосудистые стенки. Съедайте каждый день пару зубчиков жгучего овоща и пару долек полезного десерта.

✓ **Старайтесь находиться в помещении с кондиционером.** А если вернулись с жары, не залезайте под холодный душ. Он может вызвать спазм сосудов и скачок давления. Окапывайте себя водой, близкой к температуре тела или на 2-3 градуса меньше. Так вы подарите себе желанную прохладу и не подвергнете риску здоровье!

⚡ **Взрывной характер** - сбой щитовидной железы. Если она вырабатывает слишком много гормонов, человек может терять контроль над эмоциями, ввязываться в конфликты и ссоры. Такой «диагноз» подтверждают и другие симптомы: потеря веса на фоне «зверского», аппетита, сердцебиения, потливость. Если же щитовидная железа, напротив, вырабатывает слишком мало гормонов, человек теряет жизнерадостность, становится вялым и «скучным». На ленивую щитовидку и нехватку гормонов указывают также набор веса, постоянная зябкость, холодная кожа. У вас есть основания подозревать сбой в работе органа? Обязательно идите к эндокринологу.

⚡ **Повышенная тревожность и мнительность** -

НА КАКИЕ НАПАСТИ УКАЖУТ ИЗМЕНЕНИЯ В ХАРАКТЕРЕ?

Характер и настроение напрямую связаны с обменом веществ и самочувствием. Если человек за короткое время сильно изменился, есть повод заподозрить, что с его здоровьем что-то не так.

Какими особенностями поведения нас могут наградить те или иные недуги?

недуги сердца. На фоне неполадок в «моторе» часто развивается кислородное голодание. Это может переводить организм в режим хронического стресса, вызывать необоснованные страхи, перепады настроения, слезы после вспышек гнева. Изменения в характере сопровождаются одышкой, головокружениями, болью за грудиной? Идите к кардиологу!

⚡ **Обидчивость и придирчивость** - сбой печени. Если орган не в порядке, может возникнуть интоксикация, которая делает человека раздражительным и «мелочным». Если к таким особенностям прибавляется частая тошнота, боли в правом подреберье, проверьте печень! Для этого прежде всего сходите к терапевту. Раздражительность возникает на фоне слабости и

сонливости? Виновниками таких изменений часто выступают большие почки. Дополнительными аргументами в пользу такого «диагноза» являются изменение цвета мочи, одутловатость лица, утренние отеки ног, скачки давления. В этом случае также идите к терапевту. И помните, что общим симптомом для подавляющего большинства сбоев в организме часто является плохое настроение. Если эмоциональный фон всегда на нуле - это уже повод для обследования. Даже если других видимых отклонений нет. Давно перестали радоваться жизни? Идите к доктору!



ЛЕТНЯЯ АНГИНА БЫВАЕТ И ТАКОЕ!

Официального разделения ангины на зимнюю и летнюю не существует, однако все знают, что чаще всего это заболевание возникает в холодную погоду. Откуда же оно берется в жару?

Когда градусник за окном плавится от жары, достаточно включить кондиционер на всю мощность или попить воды из холодильника, чтобы на следующий день проснуться больным. Врачи предупреждают: в теплые летние дни нужно быть не менее осторожными, чем в мороз.

В чем причина?

Вот лишь некоторые «безобидные» причины, из-за которых можно заработать воспаление миндалин.

Перепад температур. Достаточно перейти из жары в кондиционируемое помещение.

Холодные напитки. В них многие предпочитают добавлять кубики льда для большего охлаждения. Для лор-органов это может стать серьезным стрессом, особенно если проверять их на прочность таким образом слишком часто.

Купание в холодных водоемах.

Слишком частый холодный душ или принятие прохладной ванны также опасны.

Сквозняки. Еще один фактор риска - вентилятор, который гоняет прохладный воздух несколько часов подряд.

Резкая смена климата. Нередко ангина возникает у тех, кто приехал из жаркой страны в прохладу.

Этих факторов достаточно, чтобы проснуться с болью в горле, повышенной температурой тела, чувством слабости и разбитости. В таком состоянии, разумеется, уже не до летних радостей. На первый план выходит необходимость в быстром и качественном лечении.

Пора обращаться к врачу

Симптомы летней ангины могут проявляться с разной интенсивностью. Иногда на незначительную боль в горле или озноб человек не обращает должного внимания, списывая это на перегрев или на усталость после жаркого дня.

Однако очень важно не пропустить начало острого тонзиллита, ведь некоторые его формы требуют серьезного лечения. Так, если речь идет о бактериальной инфекции, необходимо пропить курс антибиотиков. Чтобы определить возбудителя (бактерия или вирус), следует сдать анализ крови и только после этого принимать решение о возможной терапии.

Обращение к специалисту требуется в случае следующих жалоб на самочувствие:

- ✓ сильная боль при глотании;
- ✓ резкое повышение температуры тела до 38-40°.
- ✓ покраснение и отек миндалин;
- ✓ воспаление подчелюстных лимфоузлов;

Обойдемся без перегрева

Замечено, что особенно имунитет снижается у тех, кто предпочитает загорать в «опасные часы» - с 12:00 до 16:00. На жаре люди часто забывают о питьевом режиме, из-за чего организм страдает от обезвоживания. Перегрев на солнце вызывает сухость слизистых, понижая их защитные функции. Заболеть в таких условиях проще простого!

- ✓ признаки интоксикации организма - слабость, потеря аппетита, головная боль, сонливость.

Избежать обострения

Летом важно относиться к своему здоровью не менее ответственно, чем в зимний период, и избегать переохлаждений.

Не пейте ледяную воду, отдавая предпочтение напиткам комнатной температуры. Если теплой воды нет, пейте прохладную (не охлажденную льдом!) маленькими глотками.

Отказываться от мороженого не нужно, но и есть его «как в последний раз» тоже не стоит. Дождитесь, пока десерт немного подтаит, и наслаждайтесь им небольшими кусочками. После употребления сладкого холодного продукта по возможности прополощите горло или выпейте чистой воды комнатной температуры.

Старайтесь не заходить разгоряченными в помещение, где работает кондиционер. По возможности носите с собой тонкую кофту, чтобы накинуть ее в случае необходимости. Выставлять температуру на кондиционере в комнате или автомобиле нужно на 5-7° ниже уличной температуры.

Во время купания в море или водоеме заходите в воду аккуратно, плавно, давая телу привыкнуть к прохладной воде. После купания вытирайтесь насухо, особенно если на улице ветер.

Свою роль в профилактике ангины играет и гигиена полости рта и носоглотки. Чистка зубов, своевременное посещение стоматолога, а также лечение хронических болезней носа помогают убрать возможные очаги инфекции.

Любое переохладение в жару способно активизировать условно-патогенную флору, а также способствовать проникновению вирусов.

У людей, имеющих «занятие для души», деменция развивается реже. Некоторые хобби и вовсе могут не только сохранять здоровье мозга, но и частично восстанавливать его.

Какие хобби спасут от деменции?



Ученые провели анализ исследований, выполненных с участием около двух миллионов пожилых респондентов с деменцией и без нее. Исследователей интересовало, какие занятия и хобби способствуют восстановлению функций мозга.

Физическая активность

Согласно выводам, пожилые люди, занимающиеся любым видом спорта, страдают от нейродегенеративных изменений на 17% реже.

В другом исследовании полтора тысячам участников было проведено МРТ головного мозга. Часть из них вела малоподвижный образ жизни, другая часть занималась спортом. Объем мозга респондентов в активной группе оказался на 1,4% больше.

Не так важно, чем именно вы занимаетесь - ходите в бассейн, увлекаетесь скандинавской ходьбой, «ездите» на велотренажере или посещаете уроки танцев. Во время физических нагрузок улучшается кровообращение во всем теле - в том числе, в головном мозге.

Кроме того, во время выполнения упражнений развивается координация движений.

Социальная занятость и волонтерство

Исследования доказали: чем выше уровень общительности человека, тем меньше у него шансов столкнуться со старческим слабоумием. Пожилые люди, которые принимают активное участие в социальной жизни - ходят в гости, посещают групповые занятия, участвуют в общественных мероприятиях - на 7% меньше подвержены деменции и болезни Альцгеймера.

Игра на музыкальном инструменте

Эксперты из Ганноверской медицинской школы провели эксперимент среди людей старше 60 лет.

Половина респондентов посещала музыкальные вечера, другая половина - уроки игры на фортепиано.

В результате у пенсионеров, которые учились музыке, плотность белого вещества осталась на должном уровне, в отличие от тех, кто музыку просто слушал. Другими словами, обучение игре на фортепиано способствовало сохранению молодости мозга и когнитивных функций. Это происходило потому, что игра на музыкальном инструменте - сложный процесс, который требует координации.

Вязание

Во время вязания задействуется мелкая моторика рук, которая напрямую связана с работой мозга. По некоторым данным, во время вязания на мозг оказывается примерно такое же воздействие, как при решении кроссвордов и задач на логику. К тому же повторение монотонных движений помогает снять напряжение и снизить уровень стресса.

Для работы мозга полезны занятия, связанные с мелкой моторикой: работа с глиной и пластилином, рисование (в том числе пальчиковое), письмо от руки, изготовление поделок.

Зачем нужны зубы мудрости?

Так называемые зубы мудрости, или «восьмерки», - рудимент, доставшийся нам от далеких предков. У них нет молочных аналогов, и впервые они дают о себе знать лишь к 15-25 годам.

Древнему человеку такие зубы помогали пережевывать твердую пищу - жесткое мясо, цельные крупы. Сегодня пища стала значительно мягче, и человеческая челюсть изменилась. Поэтому «восьмерки» уже не участвуют в процессе жевания.

Часто зубы мудрости растут неправильно - и болезненно - подпирают и толкают рядом стоящие зубы, царапают слизистую, могут вызы-

вать температуру или образуют так называемый «капюшон», под которым скапливаются и гниют остатки еды. В этом случае их придется удалить.

Однако, если проблем с «восьмерками» не возникает, их можно оставить. В будущем они могут пригодиться для установки мостов, а при потере других зубов могут частично взять на себя жевательную функцию.



У послеобеденного сна есть официальное название - пищевая кома. Чаще всего это состояние связано с тем, что именно ел человек.

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ПЛОТНОЙ ЕДЫ ХОЧЕТСЯ СПАТЬ?

Пища, богатая аминокислотой триптофан, - бананы, красное мясо, сыр, яйца, - запускает синтез гормона радости серотонина. Человек чувствует эмоциональный подъем сразу после еды, но вскоре начинает «клевать носом». Это происходит потому, что серотонин является предшественником гормона сна мелатонина. Сладости и выпечка также обладают «снотворным» эффектом. Простые углеводы вызывают резкий скачок сахара в крови, что приводит к

короткому приливу бодрости, но после этого уровень энергии оказывается даже ниже, чем был первоначально. Кстати, сонливость может возникнуть не только от сладкой пищи, но и от любого переедания. Когда еда поступает в желудок в большом количестве, организм не в силах одновременно переваривать ее и выполнять другие функции.

Другие причины пищевой комы - сбой в циркадных ритмах (например, при избытке кофеина), стресс, недосып.



После удаления катаракты

На следующее утро и потом

Зрение после операции у многих пациентов становится намного лучше уже на следующий день. Но чтобы процесс заживления сделать максимально быстрым, стоит, побережь себя.

После завершения операции на глаз пациенту накладывают специальную повязку. Она защитит поврежденный орган от попадания инфекции. Некоторые врачи разрешают снять ее через час. Другие - на следующее утро после операции. Первые послеоперационные дни не рекомендуется покидать дом. Но если необходимо, можно закрыть глаз защитной повязкой. Она исключит моргание и движение глазом. Домашнюю повязку делают из сложенной вдвое марли и прикрепляют ко лбу пластырем. Если заживление идет хорошо, с разрешения врача можно вместо повязки использовать защитные затемненные очки.

Прозрачный хрусталик

Через несколько дней, когда пройдут болезненные ощущения, разрешается смотреть телевизор и читать книги, не допуская даже малейшего ощущения усталости глаз. После операции зрение быстро становится хорошим. Однако полноценное заживление глаза происходит в течение нескольких месяцев. В этот период серьезные нагрузки на глаза лучше исключить.

Нельзя резко и надолго наклонять голову вниз. Такая поза способствует повышению внутриглазного давления.

Возможные осложнения

Некоторое время после операции пациент может ощущать боль в глазу, надбровье или виске. Это нормально, ведь глаз был травмирован. И все же нужно рассказать о своих ощущениях лечащему врачу. Осложнения после удаления катаракты, к сожалению, случаются.

Помутневший хрусталик (катаракта)

Особенно распространенным можно считать вторичную катаракту, которая развивается в течение нескольких лет или даже месяцев после операции. Возникает вторичная катаракта, если хирурги не убрали тщательно остатки мутного хрусталика.

✓ Повышение внутриглазного давления - это тоже плохо. Так развиваются события, если пациент игнорирует рекомендации врача и начинает, например, работать на даче.

✓ Еще одним послеоперационным осложнением является отслойка сетчатки. Она может возникать по вине врача, из-за прошлых травм глаза или других заболеваний.

✓ Иногда происходит смещение хрусталика. Это осложнение требует повторного хирургического вмешательства. Возникает смещение из-за ошибки хирурга или несоответствия размеров поставленного хрусталика размерам его опор.

✓ Возможно и кровоизлияние в переднюю камеру глаза. Такое осложнение возникает по вине врача, из-за плохой установки опор хрусталика, других операционных ошибок. Нередко и при серьезных физических нагрузках после операции, которые необходимо исключить. Как правило, кровоизлияние лечится медикаментозно, в редких случаях требуется повторное хирургическое вмешательство.

✓ Отек сетчатки - редкое послеоперационное осложнение. Возникает, если пациент страдает другими глазными заболеваниями или как результат плохого послеоперационного ухода и травм глаза в прошлом.

Чтобы не допустить послеоперационных осложнений, пациенты должны соблюдать рекомендации врача и регулярно закапывать назначенные лечебные капли.

Чего нельзя

Удаление катаракты, несмотря на короткий период восстановления, операция серьезная. Глаз получает большую травму. Поэтому для скорейшего заживления помните, чего нельзя делать:

✓ не поднимайте предметы, вес которых превышает 5 килограмм. Это чревато увеличением внутриглазного давления и возникновением отеков, кровоизлияний и отслойки сетчатки;

✓ нельзя резко и надолго наклонять голову вниз. Такая поза тоже способствует повышению внутриглазного давления;

✓ запрещается подвергать глаз температурному воздействию. Поэтому воздержитесь от посещения бань и саун. Не оставайтесь на открытом солнце. Не мойте голову горячей водой. Высокая температура серьезно

увеличивает риск развития кровоизлияний;

✓ нужно исключить физические нагрузки, сопровождающиеся сотрясением тела. Бег, езда на велосипеде или верхом, любые прыжки - не для вас. Поскольку тряска способна привести к отслоению сетчатки глаза;

✓ после операции глаз нередко слезится. Вытирайте слезы стерильными тампонами, смачивая их в кипяченой воде. Не проводите этим тампоном по глазу или веку, протирайте лишь область под глазом;

✓ до заживления глаза полностью откажитесь от алкоголя и никотина.

Ограничьте употребление жидкости, соли, специй, жирной и жареной пищи - это приводит к отекам;

✓ не пользуйтесь косметикой для глаз;

✓ не спите на боку со стороны прооперированного глаза и на животе, не читайте в течение нескольких дней после операции;

✓ на время откажитесь от вождения автомобиля.

По истечении послеоперационного периода ограничения постепенно отменяются. Но, если появляются осложнения, список запретов может стать еще больше.

Зачем нужны глазные капли

Глазные капли защищают от воспаления, попадания инфекции, раздражения и способствуют заживлению, не допускают образованию рубцов.

Как правильно вводить растворы:

✓ тщательно вымойте руки;

✓ встряхните флакон и откройте его;

✓ голову запрокиньте назад, смотрите вверх;

✓ расположите флакон над глазом вверх дном;

✓ нижнее веко оттяните пальцем вниз;

✓ легко сожмите флакон, чтобы 1 капля упала между яблоком глаза и оттянутым веком;

✓ неплотно сомкните веки;

✓ накройте глаз стерильной салфеткой и указательным пальцем слегка прижмите внутренний угол глаза на 3-5 секунд;

✓ закапывая несколько препаратов друг за другом, соблюдайте интервал в 3-4 минуты.

П. Маслов, хирург-офтальмолог, врач высшей категории.

Не всякую боль в спине можно списать на усталость, мышечные зажимы от сидячей работы или тяжелые физические нагрузки.

Обычно после отдыха такая боль проходит. Если спина продолжает болеть, надо искать другие причины. Какие? А где именно болит?

ПОЧЕМУ БОЛОТ СПИНА

Боль в левой части спины!

С сердцем что-то. Боли, вызванные сердечно-сосудистыми заболеваниями, обычно сосредоточены в левой части спины. Они бывают при инфаркте миокарда, стенокардии, расслоении аорты. Иногда они тянущие и отдают в левую руку, левое плечо и даже челюсть. Даже если ситуация не критичная, не откладывайте на потом визит к врачу. Он назначит ЭКГ, а кому-то коронарную ангиографию для подтверждения диагноза. Если же чувствуете себя плохо, без раздумий вызывайте скорую.

...с двух сторон спины!

Острый нефрит. Чувствительные нервные волокна почек и мочеточников передают импульс поясничному и грудному нервам, поэтому заболевания этих органов часто вызывают боли в пояснице. При остром нефрите (воспаление почек) боль в нижней части спины, как правило, тупая, в тяжелых случаях она усиливается и иногда отдает в промежность вдоль мочеточника.

...в грудном отделе!

Язва двенадцатиперстной кишки. Двенадцатиперстная кишка - начальный отдел тонкой кишки, который следует сразу после привратника желудка. При язве двенадца-

типерстной кишки могут раздражаться нервные сплетения за брюшиной и вызывать боль. Она отдает в спину, особенно в грудной отдел позвоночника. Например, прободная язва может сопровождаться постоянной сильной болью в спине. Для уточнения диагноза потребуются проведение ФГДС (фиброгастродуоденоскопия).

...вдоль позвоночника и в пояснице!

Остеопороз. Большинство болей в пояснице связано с первичным остеопорозом (частое заболевание костей). Боль распространяется на обе стороны спины и растекается вдоль позвоночника. Такие боли уменьшаются, если лечь на левый бок или на спину, и усиливаются при долгом стоянии или сидении. Если появился такой симптом, также обратитесь к врачу. Надо проверить

Другие причины

Причин для болей в спине много. Так могут проявляться инфаркт и болезни почек, межреберная невралгия и метастазы в позвоночнике при раке. Для правильной диагностики нужно пройти комплексное обследование. Если боль беспокоит регулярно, не стоит рисковать и заниматься самолечением, глотая обезболивающие. Надо как можно скорее обратиться к врачу и вовремя получить лечение.



минеральную плотность костей и при необходимости получить лечение.

К болям в спине приводят также хроническое перенапряжение и долгое пребывание на холоде и во влажной среде. Это провоцирует отек и воспаление поясничных мышц спины и фасций (соединительная ткань, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц), что и приводит к болям в спине. В этих случаях старайтесь больше отдыхать и держите спину в тепле.

Боль в спине может вызывать грыжа поясничного отдела позвоночника. При этом боль отдает в бедро, икру или ягодицы. Для точной диагностики потребуется компьютерная томография, ангиография, или рентгенография. Облегчит болезненность массаж или растяжка. В некоторых случаях требуется хирургическое вмешательство.

А. Трубинин, терапевт, врач высшей категории.

✓ От нервов. Заварите 1 чайн. ложку Melissa 1/2 стакана кипятка и пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15 минут до еды. При стрессе можно выпить сразу 1/4 стакана настоя.

✓ Начался приступ мигрени? Втирайте аптечную настойку Melissa в кожу го-

Доктор Melissa

ловы, укутайте полотенцем. Хорошо бы еще и пить чай из Melissa. Если чаевничать в течение месяца, мигрень покинет вас надолго.

✓ От бессонницы. Запейте 15-20 капель настойки под-

слащенной медом водой за 30 минут до сна.

✓ Melissa снимает спазм желчного пузыря, если выпить горячий чай из нее за 30 минут до еды (1 чайн. ложка на стакан кипятка).

✓ Взбудорить ленивый желудок и кишечник можно, если за 5-10 минут до еды разжевать 3-5 листочков Melissa, проглотить или добавлять в салат как приправу, мелко порезав.

И. Погосова, фитотерапевт.





ЕСЛИ БОЛЬ В СЕРДЦЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ БОЛЕЕ 30 МИНУТ, ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.

СТЕНОКАРДИЯ. С ЭТОЙ БОЛЕЗНЬЮ ШУТИТЬ НЕЛЬЗЯ

Давящая боль, тяжесть в грудной клетке - с такими симптомами сталкивается каждый третий человек старше 50 лет. Особенно тяжело летом, в огородный сезон. Как вести себя, если прихватило сердце?

- Что такое стенокардия?

- Прежде всего это проявление ишемической болезни (ее в народе называют грудной жабой). В основе стенокардии лежит нарушение кровообращения миокарда, которое происходит из-за развития атеросклероза сосудов. Этот процесс можно сравнить с забившимся от накипи чайником. Трудно наливать воду из носика, проход которого частично перекрыт?

То же самое происходит в коронарных сосудах, снабжающих кровью мышцы сердца. Это приводит к тому, что мышцы плохо питаются, в первую очередь им не хватает кислорода. В результате нарушаются сократимость и возбудимость сердечной мышцы. Человека беспокоят разные аритмии, но самое главное - появляется сильная боль, как будто что-то сжимается за грудиной. В народе ее даже называют грудной жабой.

- Как узнать, что боль в груди связана именно со стенокардией?

- С этим заболеванием шутить нельзя - если стенокардия участится, может случиться инфаркт миокарда. Что касается самой боли, то при стенокардии она возникает за грудиной и отдает в межлопаточную область, чаще в левое плечо (бывает и в правое). Боль может отдавать в руку, в пятый и четвертый пальцы левой кисти. Еще один важный признак - она нарастает при физических

нагрузках. В покое, как правило, человек чувствует себя лучше. Почему? Размеры коронарных сосудов хватает, чтобы в покое обеспечить работу сердца. Но как только человек начинает физически что-то делать, потребность мышц сердца в крови возрастает, но из-за стеноза сосудов кровотока не может их обеспечить, и случается приступ. Насколько тяжелый? Это зависит от забитости сосудов. Кто-то вскопает полгектара, кто-то пробежит километр, а кому-то достаточно пройтись из кухни до комнаты или что-то поднять, чтобы почувствовать боль.

- Приступ боли могут вызвать стрессы?

- Стрессы вызывают спазм сосудов, повышают артериальное давление. На этом фоне увеличивается частота сердечных сокращений. А чем чаще сердце сокращается, тем больше кислорода оно требует! В этой сложной ситуации также возникает приступ боли. Любая нагрузка, будь то физическая или психоэмоциональная, может спровоцировать стенокардию. Важно заметить, что при прекращении нагрузки боль потихоньку проходит. Кстати, еще одним критерием, по которому определяют стенокардитическую боль, является прием нитроглицерина (в виде спрея или таблетки под язык). После принятия лекарства боль исчезает или уменьшается спустя несколько минут.

- В такой ситуации можно запаниковать, растеряться. Как

нужно действовать в этом случае?

- Необходимо прекратить нагрузку, если она была, присесть или прилечь, отдышаться, принять нитроглицерин (он обязательно должен быть в кармане у людей, страдающих гипертонией, ишемической болезнью сердца, проблемами с сосудами) и вызвать скорую помощь. Эффект от лекарства должен наступить через пять минут. В это время можно делать массаж над областью сердца. Если же таблетка не помогает, то или начинается инфаркт, или боль не связана с сердцем. Об этом обязательно надо сообщить врачам скорой и лечащему врачу в больнице. В дальнейшем после обследования можно узнать точный диагноз.

- Какое обследование надо пройти для диагностики стенокардии или чтобы убедиться, что ее нет?

- Огромным подспорьем служит электрокардиограмма. Если человек просто пришел в поликлинику, лег на кушетку, ему записали ЭКГ, то она может быть нормальной, потому что в покое ишемии нет. Чтобы ее выявить, используют пробы на велоэргометре, на тредмиле. Больному снимается кардиограмма в тот момент, когда он получает нагрузку. Рядом с ним находится врач с целым набором медикаментов. Еще одно направление - точное мониторирование ЭКГ. На человека надевается кардиограф - он очень маленький, размером с телефон. В нужные места крепятся электроды, и пациент сутки ходит

Если вы находитесь дома, в собственной постели, не лежите, присядьте и ноги поставьте на пол. Примите лекарства. На область сердца можно положить горчичник. Руки и ноги поместите в горячие ванночки.

Если во время приступа вы находитесь на улице, в любом общественном месте, остановитесь и сразу же примите таблетку нитроглицерина.

с этим прибором. Он спит, ест, общается с окружающими, в общем, ведет обычный образ жизни и получает физическую и эмоциональную нагрузку. Главное - он должен отмечать, во сколько что делал. Потом вся информация скидывается на компьютер, и доктор, оценивая эти данные, получает диагностическую информацию. И только потом назначает лечение.

- Как сегодня лечат эту болезнь?

- Важно предупредить приступ, снять спазм коронарных сосудов, уменьшить потребность миокарда в кислороде, нормализовать вязкость крови. Обязательно назначаются препараты, снижающие холестерин. При тяжелых приступах стенокардии показано стентирование сосудов сердца. Это операция по установке стента внутри артерии, в результате которой проводятся механическое расширение суженной части и восстановление нормального кровотока к органу. Операция относится к эндоваскулярным (внутрисосудистым) хирургическим вмешательствам и проводится в отделениях сосудистого профиля. На сегодняшний день такие операции поставлены на поток, их делают в каждом регионе. Человек после стентирования быстро восстанавливается и через несколько дней уже может вести обычный образ жизни.

- Как нужно вести себя после операции?

- Полностью отказаться от курения, спиртных напитков, крепкого кофе. Не поднимать тяжести. Тяжелая атлетика для сердца вредна. При этом надо заставлять себя больше двигаться, делать зарядку, гулять и каждый день проходить не менее 6000, а лучше 10000 тысяч метров. Причем не с сумками по рынку, а налегке, прогулочным шагом. Благоприятно влияет плавание. Если есть лишний вес, надо проводить разгрузочные низкокалорийные дни.

- Вы ничего не сказали о питании...

- Главное - держать холестерин под контролем! Сало, жирное мясо, сметана, сливки, масло, желток, тугоплавкие жиры (сыр, маргарин), а также кондитерские изделия желат

ельно исключить из рациона или свести к минимуму. Кстати, вы удивитесь, но самым вредным мясом является говядина и особенно телятина. Диетологи считают, что телятина - самое нежное мясо. Но с точки зрения кардиологии она очень вредна, поскольку содержит большое количество холестерина. В рацион необходимо включать овощи, фрукты, морские продукты (они очень полезны для миокарда), белое мясо птицы, кролика, нежирную свинину - белок необходим для работы сердца. Пойдут на пользу растительные масла (оливковое, кукурузное, особенно льняное). Они содержат омега-3 жирные кислоты, которые препятствуют образованию холестерина. Причем употреблять здоровую пищу нужно постоянно!

О вине: считается, что полезно выпивать 1-2 бокала хорошего красного вина. Оно действительно положительно влияет на сосуды, предохраняет от атеросклероза. Людям, имеющим риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ни в коем случае нельзя часто пить коньяк. Чем дороже и изысканнее этот напиток, тем больше дата его выдержки, тем он вреднее (ускоряет развитие атеросклероза).

- Есть мнение, что летом люди физически переутомляются из-за огородных нагрузок, поэтому приступы стенокардии случаются в два раза чаще. Так ли это?

- С наступлением теплого сезона риск получить инфаркт выше, чем в прохладную погоду. При любой физической активности в жару тело теряет много влаги. Это способствует сгущению крови и нарушению периферического кровообращения. Прежде всего страдает сердце, поскольку не получает достаточного количества кислорода. Повышается риск серьезных сосудистых нарушений. Хуже всего, что дачники трудятся на огородах вниз головой, без перерыва на отдых. Такая работа дает непомерную нагрузку на сосуды. В первую очередь это касается людей, страдающих гипертонией, аритмией, сахарным диабетом, атеросклерозом.

**Владимир Погодин,
кардиолог,
доктор медицинских наук.**

Какие правила надо соблюдать, работая на даче

1. Для работы на огороде лучше всего подходят утренние и вечерние часы: с 7.00 до 10.00 и после 19.00. Какой бы головной убор вы ни надели, все равно от полуденного зноя не спасетесь! Поэтому жару переждите в тенишке, отдохните в прохладной комнате.

2. Делайте перерывы: 20 минут на грядке - 10 минут отдых. Во время «перекура» обязательно выпрямитесь во весь рост, разминайтесь и пейте воду, а лучше настой (компот) из граната, винограда (изюм), клюквы, черники, абрикоса, брусники, сливы, вишни. Эти ягоды хорошо разжижают кровь. Во время работы выпивайте не меньше литра жидкости.

3. Для работы выбирайте светлую просторную одежду из хлопка или льна. Она позволяет телу дышать и насыщать кровь кислородом, уменьшает потливость. Обязательно надевайте светлый головной убор. Берегите голову от перегрева - это вредно для сосудов мозга. В перерывах между работой смачивайте лоб, виски прохладной водой, сушите голову в тенишке. Но не делайте это перед выходом на грядку. Влажная голова притягивает солнечные лучи, усиливает испарение.

СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ ЧАСТО-ЧАСТО

Поход в магазин и покупки заставляют сердце биться чаще.

✓ Женщины больше всего волнуются при выборе платья - в этот момент частота их пульса подскакивает до 120 ударов в минуту. При покупке туфель пульс достигает 115 ударов в минуту. При взгляде на понравившийся клатч частота сердечных сокращений возрастает до 110 ударов в минуту.

✓ Мужчины же испытывают сердцебиение при выборе белья для любимой - в этот момент их пульс достигает 125 ударов в минуту. С такой же силой бьется сердце среднестатистического болельщика, когда его любимая команда забивает гол.

✓ Также мужчины волнуются, выбирая аудио- и видеотехнику и спортивный инвентарь.

✓ Учащение пульса во время шопинга является кратковременным, поэтому не наносит вреда сердцу и помогает поддерживать его в тонусе.

✓ Лучшее время для покупок - с 10 до 11 утра. По статистике, в это время люди совершают меньше всего ненужных покупок.



Тонкости “почечной” диеты

- ✓ Основной рациона должна стать растительная пища и клетчатка. Количество белка ограничивают до 70 г в сутки.
- ✓ Ежедневный рацион должен выглядеть так: 70-80 г белков, 70-80 г жиров, 400-500 г углеводов.
- ✓ Калорийность диеты должна быть не менее 3500 ккал в сутки.
- ✓ Пищу желательно принимать 4-6 раз в день, небольшими порциями.
- ✓ Все блюда готовятся практически без поваренной соли. При почечной недостаточности рекомендуется не более 2-3 г соли в сутки. Но при высоком давлении готовят вообще без соли.
- ✓ Объем потребляемой жидкости в день не должен превышать 0,8-1 л.
- ✓ Блюда из мяса и рыбы лучше всего готовить в отварном виде, а затем запекать или обжаривать.

Какие продукты под запретом

При почечной недостаточности важно ограничить употребление острых блюд, пряностей и алкоголя.

Как уже было сказано, важно уменьшить количество белка в рационе, так как именно почки выводят продукты распада белковой пищи. При этом в «почечной» диете разрешены некоторые источники белка. Например, яйца, нежирные сорта мяса, птицы, рыбы. Но количество этих продуктов определяет лечащий врач (для каждого пациента оно разное).

Полностью исключаются из рациона:

- ✓ мясные, рыбные и грибные бульоны, бульоны из бобовых;

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Независимо от причин, вызвавших болезнь, диета при почечной недостаточности облегчает работу почек, улучшает выведение токсинов и шлаков, восстанавливает водно-солевой баланс, снижает давление и помогает справиться с отеками ног.

- ✓ жирные сорта мяса и птицы, жареные и тушеные блюда без отваривания, колбасы, сосиски, копчености, консервы;
- ✓ жирные виды рыбы, соленая и копченая рыба, икра, консервы;
- ✓ сыры, бобовые в любом виде, шоколад;
- ✓ лук, чеснок, редька, редис, щавель, шпинат, соленые, маринованные и квашенные овощи, грибы;
- ✓ острые и жирные закуски, консервы, копчености, икра, мясные, рыбные и грибные соусы, перец, горчица и хрен;
- ✓ крепкий кофе, какао, минеральные воды, богатые натрием.

рушкой, лимонной кислотой, уксусом, луком после отваривания и пассерования.

✓ Нежирная говядина, телятина, обрезная свинина, баранина, кролик, курица, индейка, отварной язык. Мясо отваривается или запекается, подается куском или в рубленном виде.

✓ Допускаются нежирные сорта рыбы в вареном виде с последующим легким обжариванием или запеканием, куском и рубленая, фаршированная или заливная после отваривания.

✓ Молоко, сливки, сметана, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда с морковью, яблоками, рисом.

✓ Яйца. Допускаются желтки, добавляемые в блюда, или можно съесть до двух яиц в день, приготовленных всмятку или в виде омлета, но только при уменьшении в дневном рационе количества мяса, рыбы или творога.

✓ Различные крупы (рис, кукурузная, перловая) и макароны.

✓ Разрешены картофель и овощи в любой кулинарной обработке, ви-

Что можно есть при почечной недостаточности

- ✓ Бессолевого хлеб, блинчики, оладьи на дрожжах и без соли.
- ✓ Vegetарианские супы с овощами, крупой, картофелем, фруктовые супы и ограниченно - молочные. Заправлять супы можно сливочным маслом, сметаной, укропом, пет-

Примерное меню на 5 дней

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: гречневая каша, яйцо вареное. **Обед:** первое блюдо с перловой крупой, биточки картофельные, салат. **Полдник:** творожная запеканка. **Ужин:** свекольный салат, вареная рыба, печеный картофель.

ВТОРНИК

Завтрак: взбитые яичные белки на пару с овощами. **Обед:** тыквенный суп-пюре, куриный плов, салат. **Полдник:** печеная груша. **Ужин:** вареное филе индейки, соте из овощей.

СРЕДА

Завтрак: суп молочный с вермишелью, гранатовый сок. **Обед:** овощной бульон с любой крупой, отварная

рыба, запеканка из картофеля. **Полдник:** вермишелевая запеканка, ягоды. **Ужин:** плов с куриным филе, салат из отварных овощей.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак: гречка, хлебец без соли, джем. **Обед:** вегетарианский борщ, фаршированный овощами перец, салат. **Полдник:** печеная тыква, чай. **Ужин:** вареные кальмары, тертая морковь.

ПЯТНИЦА

Завтрак: оладьи, джем. **Обед:** гречневый суп, вареная рыба, теплый салат из печеных овощей. **Полдник:** тертая морковь. **Ужин:** говядина на пару, пюре из картофеля, салат.

негреты без солений, салаты из свежих овощей и фруктов.

✓ Фрукты и ягоды можно есть как сырые, так и вареные.

✓ Из сладкого разрешены кисели, желе, мед, варенье, конфеты, фруктовое мороженое. При приготовлении блюд можно использовать ванилин, корицу, лимонную кислоту, уксус.

✓ Разрешены томатные, молочные, сметанные соусы, фруктовые и овощные сладкие и кислые подливки.

✓ Пить можно чай, некрепкий кофе, соки фруктовые и овощные, отвар шиповника.

Как выжить без соли

Некоторые продукты изначально содержат в себе немного соли. Например, мясо - его вообще можно не солить. Хороша без соли и картошка, и гречневая каша. Почти все овощи можно спокойно есть без соли - так легче почувствовать их настоящий вкус. Вообще, в бессолевой диете есть свои положительные стороны. Например, начинаешь гораздо лучше чувствовать вкус продуктов.

Чтобы хоть немного сгладить отсутствие соли, можно использовать специи: кориандр, смесь перцев (немного), пряные травы, тмин. Еще соль можно заменить измельченной морской капустой, она сама по себе солонватая. Молотую морскую капусту можно купить в аптеке. Измельченная продается в бакалейных отделах.

Важно учесть, что при ХПН исключаются все продукты, приготовленные с солью. В том числе обычный хлеб и вся покупная выпечка (все тесто, приготовленное промышленным способом, подсаживают). Бессолевого хлеба встречается в диетических отделах. Часто в макаронных изделиях есть соль. Практически все сыры содержат соль, к сожалению, они тоже исключаются.

С. Гулиев,
нефролог, врач 1-й категории.

Знаете ли вы, что...

При хронической почечной недостаточности вегетарианский рацион реально продлевает жизнь. Если при этих недугах своевременно вычеркнуть мясо из рациона, можно избежать тяжелых осложнений.

Полезные блюда для больных почек

Биточки пшениные

Стакан пшена, 1 ст. ложка сахара, по 2 ст. ложки сметаны и растительного масла, яйцо, стакан молока, 1,5 стакана воды, кардамон.

Пшено промойте, ошпарьте кипятком. Залейте 1,5 стакана кипящей воды, варите 20 минут. В пшено влейте горячее молоко и варите еще 40 минут. Добавьте сахар. Немного охладите, вбейте яйцо и перемешайте. Всыпьте молотый кардамон. Сформируйте биточки, запанируйте их в сухарях или кунжуте, обжарьте в масле. Подавайте со сметаной.

Запеканка картофельная

4 отварных картофелины, морковь, 100 г белокочанной капусты, 100 г сметаны, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, растительное масло, молотый кориандр и черный перец.

Картофель почистите и нарежьте большими ломтиками. Капусту тонко нашинкуйте. Морковь нарежьте соломкой.

Капусту и морковь припустите по отдельности в небольшом ко-

личестве воды с кусочком сливочного масла. В форму для запекания, смазанную маслом, уложите слоями картофель, морковь, капусту, смазывая каждый слой сметаной, смешанной с мукой и растительным маслом. Закончите картофелем, смазанным сметаной. Запекайте 20-30 минут при 180 градусах.

Фаршированные яблоки

4 яблока, 100 г нежирной сметаны, 2 ст. ложки джема, по 2 ст. ложки сахара и муки, яйцо, 1 чайн. ложка лимонного сока.

Яблоки, не разрезая на части, очистите, удалите сердцевину и часть мякоти. Отварите яблоки до полуготовности, добавив в воду лимонный сок. Желток разотрите с сахаром, всыпьте муку и снова разотрите. Отдельно взбейте белок и сметану. Добавьте к растертому желтку. Яблоки заполните джемом. Полейте соусом. Запекайте до готовности.



Пригодится

☼ При сердечной недостаточности залейте 1 ст. ложку измельченных побегов голубики 1 стаканом кипятка. Кипятите на медленном огне 10 минут, охладите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

☼ От остеохондроза разрежьте пополам сырую луковичу, нанесите на срез 6-8 капель березового дегтя и натрите больную спину. Затем укутайте поясницу теплее и лягте под одеяло.

☼ На веснушки, угри, пигментные пятна накладывайте на ночь кожуру от дыни с плотными остатками мякоти. Зафиксируйте лейкопластырем.

Снизить давление поможет слива

Людям, страдающим от гипертонии, специалисты рекомендуют употреблять больше овощей и фруктов.

В частности, слив. Регулярное употребление этого фрукта улучшает текучесть крови и укрепляет стенки сосудов, что уменьшает риск инфарктов и инсультов. Слива оказывает умеренное мочегонное действие, что позволяет организму избавляться от лишней жидкости, а это тоже снижает давление. Сливу можно сушить, делать из нее пастилу или замораживать, но все без сахара. Каждый день можно съедать 100-150 г сливы.



Огуречный сок натуральное слабительное

Свежевыжатый огуречный сок улучшает пищеварение, способствует выведению шлаков и токсинов, нормализует обмен веществ и давление.

Благодаря высокому содержанию калия и натрия сок огурца улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Выпитый натощак, он обладает слабительным действием и помогает избавиться от запоров. Но не стоит усердствовать с употреблением этого напитка - могут появиться отеки. За один прием не нужно выпивать более 100 мл, а в сутки - более 1 литра. Этой дозы достаточно для утоления жажды. Противопоказан огуречный сок при обострениях гастрита, язвенной и мочекаменной болезнях.



ИВАН-ЧАЙ НАПИТОК МОЛОДОСТИ

Хотите улучшить общее самочувствие, отложить старение кожи и предотвратить развитие многих заболеваний? Начните пить иван-чай.

По одной из легенд, в старину имя Иван приписали цветку за его способность укреплять мужскую силу. Ботаническое название этого многолетнего растения - кипрей узколистный.

Как заваривать?

Для приготовления отвара, настоя или чая допустимо использовать как свежесобраный кипрей, так и высушенный.

Отвар. На дно кастрюли выложите 50 г свежих листьев иван-чая, залейте 1 л воды, доведите до кипения. Кипятите на малом огне в течение 5 минут. Затем снимите с огня и дайте настояться 30 минут. Процедите.

Настой. 2 ст. л. ферментированных и высушенных листьев кипрея аккуратно соедините с 1 ст. л. жидкого меда и 10 г сушеных яблок. Залейте 1 л водки/ спирта, герметично закройте бутылку и уберите в темное и прохладное место на 5 дней.

Чай. 1 ч. л. сушеных листьев кипрея соедините с 2 ч. л. черного листового чая в чайнике. Добавьте 1 ч. л. сушеных ягод земляники и свежую мяту (по вкусу). Залейте 0,5 л кипятка.

✓ *Иван-чай противопоказан при тромбозе и варикозе. Также от от-*

варов и настоев следует отказаться во время беременности.

При интоксикации, головной боли и бессоннице

В корневищах иван-чая содержатся пектин, алкалоиды и дубильные вещества, необходимые для нормальной работы всех систем организма. Цветки растения богаты витамином С и витаминами группы В. Кроме того, в составе кипрея имеются флавоноиды (оказывают противовоспалительное действие) и фитостеролы (продлевают молодость, улучшают обменные процессы).

Пить иван-чай рекомендуется при интоксикации организма, так как напиток выводит вредные вещества за короткий промежуток времени. За счет курмаринов в составе кипрея снимает головную боль и снижает температуру тела.

Также иван-чай оказывает благотворное влияние на нервную систему. Этот напиток рекомендован при частых стрессах, бессоннице, повышенной тревожности.

✓ *Иван-чай не содержит кофеин, поэтому отвары на его основе можно употреблять даже людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.*

С пользой для кожи

Это целебное растение можно использовать и наружно.

Маска при угревой сыпи. Натрите свежий огурец на терке вместе с кожурой. К 2 ст. л. огуречной кашицы добавьте 4-5 капель настойки иван-чая, перемешайте. Нанесите маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз, на 10 минут. Смойте.

Средство от шелушения. Возьмите по 1 ч. л. цветков ромашки, мяты, липового цвета. Залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться 15 минут. Процедите и добавьте 1 ч. л. настойки иван-чая. Тканевую основу смочите в полученном составе и наложите на кожу лица на 15 минут.

Тонизирующая ванна. В ванне с теплой водой растворите 300 г морской соли. Добавьте 2 стакана настоя иван-чая. Отдохните в ванне 15 минут. Это позволит снять мышечное напряжение, окажет общеукрепляющее воздействие, на организм и вернет коже тонус.

Собирают Иван-чай с июня по август, в период цветения. Сушить иван-чай нужно в сухом проветриваемом помещении, где нет сквозняков и прямых солнечных лучей.

Лопух – сорняк, поэтому дачники его не любят. Однако он содержит пребиотик - полисахарид инсулин. Это вещество нормализует обмен веществ, помогает усвоению витаминов и минералов, выводит токсины. Также растение богато витаминами С, Е, К, группы В.

Кальций в его составе укрепляет кости и снижает риск возникновения остеопороза, а магний помогает сохранить силы и энергию, участвует в пе-

ЛУ И ЛОПУХ! Это же кладезь витаминов!

редаче нервных импульсов и сокращения мышц.

Больше всего пользы - в корне лопуха.

Как заготовить?

Выкопайте корень, срежьте утолщенную верхнюю часть - ее и нужно использовать. Очистите от земли, нарежьте небольшими черенками длиной до 15 см



и высушите на пергаментной бумаге, каждый день переворачивая. В среднем сушка занимает 14 дней.

С чем заваривать? Классический отвар лопуха: 100 г высушенных корней залить 1 л кипятка и варить до уменьшения объема

жидкости вдвое. В отвар можно добавлять разные травы в зависимости от желаемого эффекта. Например, сухие цветки ромашки помогают нормализовать сон, корень имбиря дает иммуностимулирующий эффект, а шалфей - антибактериальный.

Как употреблять? Отвар лопуха рекомендуется употреблять в профилактических целях 2 раза в день перед едой, в течение недели. Затем следует сделать перерыв на месяц.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------------------|-----------------------|----------------------------------|---------------------------|--|------------------------|----------------------|--|--|--|--|-------------------------------|
| ↙ | Смешиватель звука | ↙ | Мифологическое злобное существо | ↙ | Мелкая прихоть, причуда | ↙ | "X" (латин.) | Ночная мгла | ↙ | Японский омлет для суши | ↙ ↘ | | ↙ | | | | | | |
| ↘ | | | | | Имя Петрова-Водкина → | | ↙ | | | | | | | Дядина жена | | | | | Какую лампу создал Ли Форест? |
| | Броневицкая - мама Стаса Пьехи | | Диета, предписанная церковью → | | | | | Чугунок для птицы в яблоках | | Разновидность боксёрской оплеухи | ↘ | | | | | | | | |
| ↘ | | | | | Пахарь Древней Спарты | Японский мотоцикл → | | | | | | | | Заокеанская кукуруза | | | | | Плита капители |
| | Играющий жулик | | Вид скачек ↘ | ↘ | | | | Детская зимняя повозка | Старинное услужение → | | | | | | | | | | ↘ |
| ↘ | ↘ | | ↘ | | | Полевой цветок, поникий в песне ↘ | | | | | | | | | | | | | Окрестности (устр.) |
| Разновидность шашек | | Имя графа Монте-Кристо | Сословия граждан в Др. Риме | | Стремительная атака, набег | | | Возрастной ... (ограничение) | | "Горбатое" авто | Денежка в кармане албанца | | Брат Фомы из фольклора | | | | | | |
| ↘ | | | ↘ | | Пение как предмет в консерватории | | ↘ | | | | Длинное копыё | | | | | | | | |
| Забава вслепую | | 1/33 русской азбуки → | | | | | | Челец с завязками → | | | | | | | | | | | ...-де-Жанейро |
| ↘ | ↘ | | | | Посредник между Богом и людьми | | | Тот же импорт ↘ | ↘ | | | | | | | | | | ↘ |
| Вкусная фиго смоквицы | Взять за ... (принудить) | | Один из апостолов → | | | | | | | Официальный посетитель | Автономия России → | | | | | | | | |
| ↘ | | | | | | | | Посёлок в Киргизии | | Залитый кипятком "Несквик" → | | | | | | | | | |
| Словенский столичный град | Сияние вокруг святого | | То же, что нежелание | Темно, хоть ... выколи → | | | | | | | | | | | | | | | |
| ↘ | ↘ | | ↘ | | | | | Церковнослужитель | | Земельное владение дворника | | | | | | | | | |
| Интеллигентная хандра | | "... Трубачёв и его команда" | | Имя матери Гарри Поттера → | | | | | | | | | | | | | | | |
| ↘ | | | | | Нож для уборки травы | | | Маленькая лошадь | | | | | | | | | | | |
| Возвышение для проповедника | ↘ | | | "Начнёт выпытывать ... курящее" → | | | | | | | | | | | | | | | |
| Иоганн Себастьян ... | Мудрый царь иудеев → | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ↘ | | | | | Приходящая в избе → | | | | | | | | | | | | | | |
| Полный отпад (разг.) | Прикосновение → | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

☺ ☺ ☺
Учительница:
 - Вовочка, ты бы хотел попасть в рай?
 - Да, но мама сказала, чтобы я после уроков сразу шел домой...

☺ ☺ ☺
Старый еврей звонит племяннику-адвокату:
 - Изя, приходи сегодня вечером в гости! Мы с тетей Цилей очень по тебе соскучились!
 - А какой кодекс взять с собой: гражданский или уголовный?

☺ ☺ ☺
 - Почему женщины так любят подарки бренда Apple?
 - Ну так это еще со времен Ветхого Завета повелось...

☺ ☺ ☺
 Самый реальный вред от курения - это когда выходишь покурить, а соседи по общежитию сожрали твои пельмени.



АНАСТАСИЯ ТОДОРЕСКУ: «Я УДОВЛЕТВОРЕНА СВОЕЙ ТВОРЧЕСКОЙ ЖИЗНЬЮ»

— Анастасия, если начать с самого актуального, то недавно прошла ваша громкая премьера сериала «Кошка»...

— Да, моя героиня Оксана Кошкина, по прозвищу Кошка, работает в Следственном комитете и расследует дело о пропавших детях, параллельно раскрывая тайны своей прошлой жизни. Она одержимая, очень эмпатичная, принципиальная, глубокая, сильная духом, равнодушная. Когда я прочитала сценарий, долго сидела и молчала, понимая масштаб трагедии. «Кошка» — это драма о поломанных судьбах, взаимоотношениях, о непростом выборе, который имеет последствия и может повлиять не только на твою жизнь, но и на жизни других людей. У нас получился захватывающий детектив.

— Вы родом из города-героя Волгограда. Расскажите о своей семье.

— О, обожаю свой город! С теплом вспоминаю прогулки по набережной, вылазки компанией на лодке на отдельные малолюдные островки на Волге,

где жарили рыбу и раков. Я жила на Спартановке, рядом с ГЭС, ближе к городу Волжский. Родители у меня самые обычные люди, не имеют отношения к кинематографу. Но, сколько себя помню, я всегда мечтала о профессии, связанной с актерским мастерством. Ни о чем другом думать не хотела. Поэтому и на танцы пошла — видела себя только на сцене, в кино. При этом не анализировала свою внешность — эффектная она или нет, а лишь чувствовала изнутри, что это мое — дарить людям радость. Характер у меня всегда был озорной, веселый, активный, я всех смешила, а когда планировались школьные постановки, согласна была играть только главные роли.

— Ощущается лидерская натура...

— Я компанейская, открытая. Дружила и с мальчишками, и с девчонками. Мы носились по дворам, прыгали с гаражей в песок, играли в прятки, в казаки-разбойники, в прыгалки, в «резиночки». Класное было время без гаджетов. (Улыбается.) Причем я могла играть со всеми вместе, а могла и

уединяться. Помню, приходила из школы домой, закрывала дверь в свою комнату, рассаживала игрушки, фантазировала... Это была реализация моих творческих потребностей. А как мне нравилось ездить на гастроли с нашей танцевальной студией! Репетиции были скучной рутинной, зато выступления — настоящий праздник: красивое платье, туфли и этот волнующий драйв... Но однажды мой замечательный партнер сообщил, что уходит, так как хочет заниматься боксом. Таким образом, танцы закончились. Зато появился театральный кружок в старших классах. На учебе особенно сконцентрирована я не была, хотя училась в лучшей школе Волгограда. Единственное, выделяла литературу, русский и английский языки. Лингвистические способности у меня есть, и к языкам я, в принципе, равнодушна. Может быть потому, что во мне течет множество кровей — русская, греческая, болгарская.

— О, вы должны быть страстной, влюбчивой девушкой...

— Натура у меня страстная, безусловно! (Улыбается.) Но я скорее придумывала себе образы, ими очаровывалась. Это дарило мне вдохновение. Помню, лет в шесть-семь мне нравился парень из соседнего подъезда, по имени Сережа, которому на тот момент было лет восемнадцать. (Смеется.) Он ходил с магнитолой на плече, под песню «Ко-ко-джамбо», а я сидела на лавочке и провожала его взглядом. А еще в этом возрасте я была влюблена во Влада Сташевского — вот тут было головокружение от обилия чувств! Даже попросила свою двоюродную сестру, которая была на год старше, написать ему письмо под мою диктовку. Конечно, адреса у меня не было, поэтому послание осталось в домашних архивах. (Улыбается.) Я начала пользоваться успехом с раннего возраста — помню, в первом классе два мальчика подрались, поскольку оба хотели сесть со мной за парту.

— Вы окончили эстрадное отделение РАТИ достаточно поздно — в двадцать девять лет, буквально запрыгнули в последний вагон...

— Верно, так получилось, не рванула, как многие, в шестнадцать лет в столицу — боялась, хотя в собственном потенциале не сомневалась. Поступила в наш Волгоградский государственный институт искусств и культуры на режиссуру театрализованных представлений и праздников — единственный факультет, где преподавалось актерское мастерство. Притом что склонности к режиссуре и продюсерству тогда не наблюдалось. Поэтому терпения хватило на год. Понимаете, для меня театр, сцена, кино были каким-то священным, словно бы недостижимым пьедесталом, куда попадают лишь избранные. Такие как Леонов, Янковский, Караченцов, Абдулов, Гурченко — одаренные люди, поцелованные Богом. Оказаться в их среде — это было что-то из области фантастики. Да и зарубежные знаменитости... Я же росла в

девянность, в нашей семье у одних из первых появился видеомагнитофон, папа приносил кучу кассет, все друзья собирались, и мы знакомились с новинками кинопроката. Эти фильмы производили сильнейшее впечатление на меня. Какие-то пересматривала неоднократно. «Куда приводят мечты» меня буквально потряс. Сюжет, музыка, Робби Уильямс... Я плакала. А как хороши «Титаник», «Гладиатор», «Правдивая ложь» с невероятным танцем главной героини... Откровенно говоря, у меня была долгая прелюдия к профессии.

— **У вас идеальный случай, когда супруг — режиссер. Вы же познакомились с Кареном Оганесяном на боевике «Герой», верно?**

— Да, наша встреча была похожа на нежданную вспышку, когда с самого начала ясно, что люди нужны друг другу. У нас много общего — кино для нас обоим не работа, а настоящее удовольствие и неотъемлемая часть жизни. Мы на эту тему говорим и дома, и в отпуске. И я рада, что у нас все проекты совместные. Безусловно, какие-то обходятся без моего участия (улыбается), но это лишь означает, что там бы я не была на своем месте. Роль все-таки должна быть органична. Карен знает, что я могу, и я довольна таким успешным сотрудничеством.

— **Возможно, оно закрывает к вам дорогу другим режиссерам...**

— Почему? Я открыта для предложений, если есть сценарий с любопытной историей, то почему нет. Но в целом я удовлетворена своей творческой жизнью, так как уже работаю с одним из лучших режиссеров страны, по моему мнению. Между прочим, я им восхищаюсь не потому, что он мой любимый человек, он действительно крутой профессионал. Карен — тонкий психолог, отлично разбирающийся в людях, замечает все мелочи, нюансы чувств, поэтому столь внимателен к актерам. Мало того, он настолько влюблен в свое дело, фанатично ему предан — абсолютный трудоголик, что это не может

не подкупать. Не поверите — он даже выходных себе не устраивает, а когда мы оказываемся на курорте, и по пляжу ходит с телефоном, решая рабочие вопросы, на лежаке валяется с ноутбуком. Я этому не противлюсь — вижу, что ему хорошо.

— **А вы умеете переключаться?**

— Я — да. Обожаю вкусно есть, купаться, загорать, читать, заниматься спортом, отвлекаясь от забот. Я не из тех, кто в жару, толком не насладившись морем, носится по экскурсиям. И особый кайф вечером смотреть новинки кино. Мы же оба киноманы и ничего не пропускаем — смотрим, обсуждаем. Карен еще очень ироничный человек, ему нравятся всякие юмористические программы.

— **До вас Оганесян был женат, имеет двоих детей. Как у вас с ними сложились взаимоотношения?**

— Прекрасно. У меня вообще замечательные отношения с семьей мужа. Мы вместе летаем в Армению, в Гюмри, к родителям Карена. Они невероятно добрые и заботливые люди, мы любим проводить вместе время. Также посещаем Ереван, я открыла для себя эту гостеприимную, душевную страну.

— **Как армянский мужчина, Карен ревнив?**

— У него натура взрывоопасная, как и у меня, впрочем. Мы оба с буйным темпераментом, и то, что он старше меня на одиннадцать лет, никак это не нивелирует. Но характер у мужа сильный, он человек в себе уверенный, поэтому никаких сцен ревности у нас не бывает. Тем более мы же из одной сферы деятельности и говорим на одном языке. Это людям другой профессии приходится объяснять, почему смена задерживается или отчего нужно работать ночью, и весьма вероятен шанс серьезного конфликта на этой почве. У нас таких бед нет.

— **Будущий муж красиво ухаживал?**

— Нестандартно. Однажды даже



В сериале «Кошка»

салют специально для меня организовал. Мы еще до пандемии прилетели в Неаполь праздновать мой день рождения. Поселились в отеле с чудесным видом на море, уселись на балконе, наблюдаем за выпускниками, которые в этот вечер праздновали окончание учебы, все ходили веселые, с венками на головах, и тут вдруг прямо напротив роскошный салют. Я смеюсь, кричу, что вот как все сошлось, вся Италия празднует мое появление на свет. То есть даже не догадалась, что Карен это для меня устроил. Знаете, я ведь такой человек — не считаю, что мне кто-то что-то обязан, что весь мир должен крутиться вокруг моей персоны... Илишь на следующий день, в обед, Карен спросил: «А ты не поняла, что это было в честь тебя на самом деле?» И вот тут уже я испытала фейерверк эмоций. Между прочим, еще были случаи, когда муж преподносил сюрпризы, а я сразу не догоняла. (Улыбается.) Супруг у меня щедрый — есть что вспомнить. Его подарки всегда ценны и небанальны. Вообще, он настоящий мужчина — надежный, интеллектуальный, энергичный.

— **И вы его муза, судя по всему...**

— Надеюсь. (Улыбается.) Верю, что впереди у нас множество совместных разножанровых проектов. Я готова и всегда отношусь с благодарностью к тому, что мне даруется свыше. Я по натуре амбициозна, мечтаю сыграть огромное количество интересных ролей, которые меня будут «зажигать», но при этом не гонюсь с жадностью за всем подряд, уверена, что мое от меня не уйдет. Как правильно говорит мой Карен Левоневич — титры пишутся на небесах.

— **Вы супруга величаете по отчеству?**

— На съемочной площадке — обязательно. А он меня зовет Андреевной. Мне кажется, так правильно. Хотя, бывает, выскакивает у меня что-то ласковое, но я себя одергиваю, не позволяю подобных фамильярностей на работе. (Улыбается.) Тем более требования ко мне повышенные, нет никаких скидок, жалости.

— **Вы домашняя?**

— В меру. Бесспорно, уделяю немало времени собственной реализации. Полагаю, что каждый человек по возможности должен найти свое любимое дело, не нужно ни на кого равняться, а ориентироваться только на себя. Что касается быта, мне нравится украшать дом, а вот с готовкой сложнее.



С мужем Кареном Оганесяном



Некоторые мужчины с ужасом думают о женском вторжении в свой уютный холостяцкий мир. Им нужен веский повод, чтобы разделить свой быт с кем-то.

КАК УГОВОРИТЬ ЕГО ЖИТЬ ВМЕСТЕ?

Когда влюбленные чувствуют, что в буквальном смысле не могут друг без друга, они начинают жить вместе. Но как быть, если долгожданное предложение о совместном проживании от мужчины так и не поступает?

Совместный отпуск, общие друзья, романтические ужины и регулярный секс... В отношениях все хорошо, кроме одного но: мужчина не предлагает жить вместе. Почему так происходит и как реагировать на бездействие?

ЕГО ВСЕ УСТРАИВАЕТ

Возможно, мужчину попросту устраивает гостевая форма отношений: у каждого своя жилплощадь, отдельный быт, а встречи происходят по обоюдному желанию. Нет никаких обязательств, что сохраняет свежесть и новизну в отношениях.

Мужчина получает то, что ему нужно, не меняя при этом свой распорядок и жизненный уклад. Захотел - пригласил друзей на пиво с креветками, захотел - остался у женщины на ночь.

Многие представители сильного пола ценят свой холостяцкий быт, где их не осуждают за разбросанные носки и пустой холодильник.

Это не значит, что мужчина вас не любит, просто для него оптимально жить на своей территории и играть по своим правилам.

Для того чтобы партнер захотел съехаться, ему как минимум должно быть выгодно это мероприятие. Подумайте, почему жить с вами более привлекательно, чем без вас, и подведите возлюбленного к этой мысли.

ВСЕ НЕ ВСЕРЬЕЗ

В некоторых случаях мужчина просто не рассматривает отношения всерьез. Да, ему хорошо и удобно, но он не воспринимает

женщину как спутницу «на всю оставшуюся жизнь». Отсюда закономерное нежелание строить совместные планы.

Такие персонажи живут сегодняшним днем, а о завтрашнем предпочитают не думать. Главное - не обманываться и как можно раньше вывести партнера на серьезный разговор. Если мужчина признается в том, что не планирует жить вместе с вами, не стоит его переубеждать и тратить свое время. Лучше сразу узнать горькую правду и расстаться, не затягивая бесперспективные отношения.

ДУРНОЙ ПРИМЕР

Вполне вероятно, мужчина однажды обжегся, и у него сложилось впечатление, что совместное проживание - это кошмар наяву. В этом могут быть виноваты предыдущие неудачные отношения или неприятный родительский пример - например, если мать с отцом постоянно ссорились из-за плохо проглаженной рубашки или недосыленного борща, прятали друг от друга деньги и разговаривали только на повышенных тонах. Избранника также могут напугать истории друзей, в красках рассказывающих о том, что жены постоянно их пиллят и контролируют все траты.

Чужой опыт бывает травмирующим, и тогда мужчина задает резонный вопрос: «Зачем мне эти проблемы? Лучше вообще не съезжаться, чтобы не портить то хорошее, что между нами есть сейчас!»

В этом случае важно обеспечить

избраннику безопасность отношений. С вами должно быть хорошо и спокойно, а не так, как было с бывшей или в родительском доме. Тогда старый опыт будет переписан на новый, более привлекательный.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС

Нежелание съезжаться может быть вызвано финансовой, нестабильностью партнера. Если мужчина живет в съемной квартире и нигде не работает в данный момент, его может пугать перспектива совместного быта и несения ответственности за другого человека.

Некоторые мужчины не хотят разделять с партнершей расходы: им удобнее рассчитывать на себя и не тратиться дополнительно. Одних женщин это устраивает, другие категорически не согласны.

Финансовый вопрос - один из самых непростых в отношениях. Именно он часто становится яблоком раздора. Нет ничего лучше, чем проговорить все волнующие вопросы прямо и открыто.

Не стоит бояться, что партнер вас не поймет или осудит за излишнюю меркантильность, если вы вдруг начнете говорить о деньгах. Поверьте, его волнуют те же самые вопросы. Напротив, вы облегчите вам обоим задачу, если возьмете инициативу на себя. Хуже, если в паре этот вопрос обходит стороной. В таких случаях проблемы обязательно возникнут позже.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

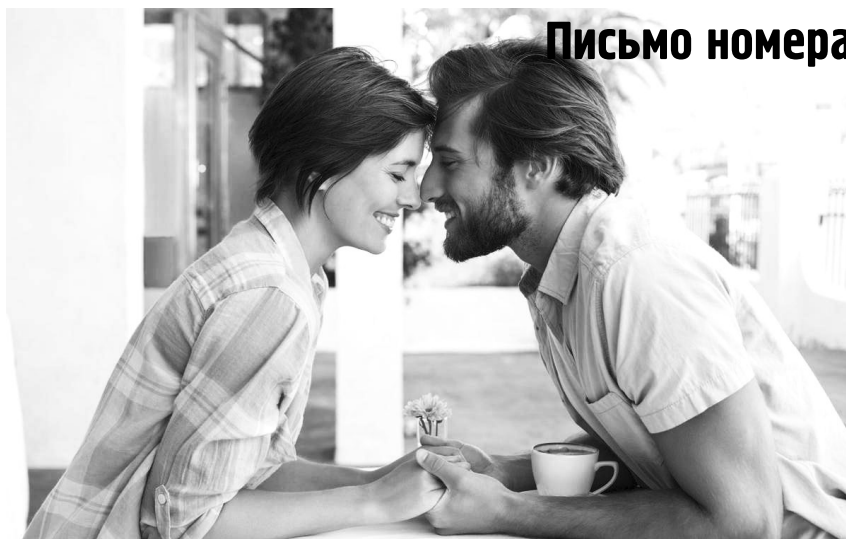
НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ СЕБЯ

Не надо ждать и гадать, лучше просто спросить: «Дорогой, меня беспокоит, что мы не живем вместе. Расскажи, пожалуйста, какие у тебя планы на этот счет?»

Часто женщины этого не делают, потому что боятся услышать неприятную правду. Но чем быстрее вы наберетесь смелости и спросите вторую половину о планах на будущее, тем спокойнее будет ваша жизнь.

Если мужчина не дает внятного ответа, помогите радикальные меры. Предложите поставить отношения на паузу, честно признавшись, что устали от бездействия. В конце концов он или испугается и примет меры, или поставит точку в этой истории.

Измена - серьезный удар по самолюбию. Может, поэтому большинству так трудно простить предательство? И все же есть те, кто находит силы для прощения и сохраняет семью.



Я РАДА, ЧТО ПРОСТИЛА ИЗМЕНУ

Знаю, что многие меня не поймут, а может, и осудят. Но я уже давно не девочка и привыкла не обращать внимания на чужое мнение. Тем более, сегодня я счастлива, и этого счастья могло бы не быть, если бы однажды я не решила сделать шаг навстречу человеку, который меня предал.

На календаре были 1990-е - непростое время. Я только окончила институт и по уши влюбилась в своего однокурсника. Оказалось, взаимно. Сережа был из другого города и после окончания учебы собирался вернуться домой. Узнав о моей симпатии, он поинтересовался, согласна ли я на переезд. Молодая, легкая на подъем, я даже не задумывалась!

Пышной свадьбы у нас не было, только регистрация в местном загсе с родителями. А дальше потекла рутинная жизнь, к которой я, девочка чуть за двадцать, оказалась попросту не готова. Сережа пытался заработать на жизнь, прокормить семью, прыгал с одной работы на другую. А я бесконечно его поучала и пилила. Это сейчас я понимаю, насколько невыносимой тогда была, а в то время мне казалось, что так и должна вести себя любящая жена-мотиватор.

Когда у нас появилась дочка, ситуация усугубилась. Леночка плохо ела, много плакала и почти не спала. Я окончательно превратилась в мегеру. А Сережа стал все больше и больше отдаляться... Позже от соседок по дому я узнала, что мой муж не раз был замечен с продавщицей из магазина - пышногрудой и вечно улыбочивой Людочкой.

«Нет, только не Люда!» - тут же подумала я. Зачем она моему Сереже? Ей далеко за тридцать, третий раз в разводе, растит в одиночку двоих мальчишек. Одним словом, я не поверила. А зря... Спустя пару недель муж сам мне во всем признался. Сказал честно: наша семейная жизнь напоминает ему кошмар, после работы даже домой возвращаться не хочется. «А у Люды всегда тихо, спокойно, она приласкает... Да и голос у нее мягкий, не то что у тебя».

Не помню, сколько ночей я рыдала в подушку. Нашей дочери было всего четыре года! Я в чужом городе, родных здесь нет. Да и работы у меня тогда не было: после декрета муж разрешил остаться дома с ребенком. Как жить дальше?!

В истерике я пыталась остановить Сережу. Говорила гадости про его новую избранницу, грозилась запретить видеться с ребенком. Только ему все было ни по чем! Люду он не бросил, а дочку подкарауливал у детского сада - то леденец ей передаст, то игрушку. Я сначала ругалась, а потом махнула рукой.

Подруги подсказали: надо завести себе нового мужчину, чтобы Сережа посмотрел на то, как я счастлива, и приревновал. Кандидаты на эту роль имелись, даже несколько, только вот мне ни один из них был не мил. Ходила на свидания, стиснув зубы, а Сереже было все равно. Когда он узнал о моих романах, только рукой махнул: «У нее своя жизнь».

Осознав, что главный зритель давно не обращает на меня внимания, я разогнала всех ухажеров и решила посвятить свою жизнь дочери, было жалко ставить на себе крест, мне ведь и тридцати тогда не исполнилось... Но почему-то никого, кроме Сережи, я рядом с собой не представляла. А он жил себе, не тужил. Мы регулярно виделись - бывший муж приезжал к Леночке, но занимался исключительно дочерью. Со мной только здоровался и прощался.

Прошло три года, прежде чем начали происходить странные вещи. Сережа вдруг стал проситься видеться с дочерью чаще - я отказывать не стала. С чего бы? Лена подросла и все больше тянулась к папе. Да и со мной Сережа однажды вновь заговорил. Спросил, как дела и поинтересовался, не нужна ли помощь. Я честно ответила - нужна, у Лены кроссовки порвались, а купить другие пока не на что. В тот же вечер дочь вернулась домой в новой обуви, а я позвала Сережу на

чай. Чаепитие превратилось в ужин. Я угостила бывшего мужа своей фирменной жареной картошечкой, вспоминая о том, как он ее раньше любил. Супруг ожидаемо закатил глаза от удовольствия, причмокнул, а я, не выдержав, расхотелась. Будто и не было этих нескольких лет порознь.

Вскоре от знакомых я узнала, что Сережа с Людмилой больше не живут вместе. В быту разлучница оказалась не такой мягкой и ласковой, какой была в период временных встреч. Теперь было понятно, с чего вдруг бывший супруг стал часто к нам наведываться. Но, признаюсь, мне и самой эти встречи были в радость. Я истосковалась по семейной жизни и крепкому мужскому плечу рядом. Однажды Сережа задержался вечером надолго - о чем-то беседовал с Леной перед сном, да так и остался ночевать у нас.

Я долго сомневалась, прощать ли бывшего мужа окончательно. Хороший совет дала моя мама: «Доченька, ошибки в жизни случаются у каждого. Но человеку всегда нужно давать второй шанс!» И я, подумав, согласилась. Мы вновь с Сережей расписались, но на этот раз на торжество позвали только дочку и мою маму во избежание шумихи. А еще через год обвенчались в маленькой церквушке в пригороде. Почувствовали, что нам это необходимо.

С того времени прошло уже более двадцати лет. Леночка выросла, у нее своя семья. А мы с мужем живем душа в душу - не помню ни одной серьезной ссоры за это время. А о случившемся не вспоминаем. Зачем бередить старые раны? Я рада, что моя мудрость помогла сохранить семью.

Мария.

История любви



Вивьен Ли и Лоуренс Оливье СТРАСТЬ И БЕЗУМИЕ

Он целовал ее так же страстно, как Ретт Батлер - Скарлетт: перед объективом кинокамеры, вспышками фотоаппаратов журналистов и в жизни. А Вивьен в эти мгновения забывала, что Лоуренс женат, и ее саму дома ждут любящий муж и маленькая дочь...

Красивая девушка должна выйти замуж за умного и обеспеченного мужчину - так считают многие. Но только не британская актриса Вивьен Ли. Она взяла себе в спутники жизни актера Лоуренса Оливье, равного ей не только по таланту, но и по необыкновенной природной красоте. И зря очаровательная Скарлетт О'Хара не верила, что абсолютная красота не приносит счастья...

ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Конец 1934 года, Лондон, Королевский театр. На сцене - модная постановка с Лоуренсом Оливье в главной роли.

Зал полон женщин, которые пришли посмотреть на красавчика актера. Среди них - двадцатилетняя Вивиан Холман, английская домохозяйка и студентка Академии киноискусств. Это был ее первый вы-

ход в свет после рождения дочери, поэтому Вивиан с радостью откликнулась на предложение подруги отправиться в театр. Ей давно наскучила роль домохозяйки, молодой мамы и примерной жены уважаемого юриста, который был старше ее на 13 лет. Бурный темперамент и жажда жизни оказались несовместимы с ее теперешним положением. Она грезила сценой, мечтала стать настоящей актрисой. Сейчас, разглядывая через монокль Лоуренса Оливье, она была захвачена его необыкновенной игрой, а также красотой и статью. Вот он, ее герой! Влюбленная Вивиан с придыханием шепнула: «Он будет моим мужем!», на что практичная подруга раздраженно ответила: «У тебя же уже есть муж!» Но она и подумать не могла, насколько далеко в своей решимости может зайти Вивиан. После спектакля девушка про-

бралась в гримерку Оливье и высказала удивленному актеру массу комплиментов. Оливье был польщен и пообещал в ответ прийти на спектакль Вивиан, как только состоится премьера. И действительно пришел.

КАК В КИНО

Прошло время, и судьба свела актеров на съемочной площадке фильма «Пламя над Англией», где они должны были играть любовников. Вивиан Холман, ставшая к тому времени Вивьен Ли, ликовала. Ведь она так и не смогла выбросить из головы красавчика Оливье. А теперь ее ждет настоящий роман, пусть и киношный! Прекрасная фрейлина и храбрый офицер буквально сгорали от страсти на съемочной площадке, но Лоуренс Оливье, который также был женат, не разделял восторгов Вивьен по поводу возможности продолжения их романа: «Мы, скорее всего, закончим тем, что подеремся!» Однако он явно недооценил соблазнительность молодой актрисы. Их роман превратился в нечто большее, захватил обоих так, что каждый из них попросил у своей половины развод. Однако ни жена Оливье, ни муж Ли освободить влюбленных не согласились. Отчаяние и досада заставили Вивьен дать прессе откровенное интервью, в котором она не только призналась в скрываемом от публики романе, но и излила всю душу влюбленной женщины, не имеющей возможности жить в законном браке с любимым мужчиной. Вопреки ожиданиям, пуританская Англия встала на сторону изменщиков и поддержала влюбленных. Отныне они жили в своем особняке, не скрываясь.

ИСПЫТАНИЕ «ОСКАРОМ»

Вскоре Лоуренс улетел в Америку - его пригласили на роль Ретта Батлера в саге «Унесенные ветром». Заскучавшая Вивьен при первом же известии о нездоровье Ларри бросилась за ним следом. Она за одну ночь прочла книгу Маргарет Митчелл и сказала вошедшую в историю фразу: «Пусть Ларри не сыграет Ретта, зато я сыграю Скарлетт!». Зря ей пытались втолковать, что уже два года идут пробы на главную роль, просмотрено полторы тысячи претенденток... Как только Вивьен со свойственными ей упрямством и гордыней, написанными на ее безупречно красивом лице, появилась перед продюсером Д.О.Селзником, он понял: «Вот она, Скарлетт О'Хара!» Роль американки принесла Вивьен мировую известность и премию «Оскар». Ей рукоплескал весь мир - кроме Лоуренса Оливье, который не сумел спрятать от любимой профессиональную ревность и обиду. После премьеры фильма он сказал: «Я не

ожидал, что она способна на это». В глубине души Ларри считал Вивьен красивой дурочкой и посредственной актрисой, которую он пытался обучить мастерству с высоты своего таланта и профессионализма. И надо же - «Оскар»! Чтобы утешить любимого, Вивьен придумала золотой статуэтке новое приращение: она подперла ею дверь спальни в их роскошном лондонском особняке. Оливье смягчился, к тому же их супруги наконец-то подписали документы о разводе. Это спасло отношения, уже дававшие трещину. Пара наконец-то поженилась, почти тайно, в маленьком городке, в присутствии только двух свидетелей.

Вивьен до сих пор любила Оливье - самозабвенно, до одури. Ей бы уйти из киноиндустрии, стать домохозяйкой. Но она боялась, что тогда станет любимому неинтересна. К тому же всю жизнь ее преследовали комплексы: она не могла подарить мужу детей, а значит, полноценную семью, о которой он так часто мечтал, когда они оставались наедине. Две беременности Вивьен закончились выкидышем.

НЕЗВЕЗДНАЯ БОЛЕЗНЬ

Карьера Вивьен расцветала: публика аплодировала ее работам в фильмах «Мост Ватерлоо» и «Леди Гамильтон». В последнем, кстати, адмирала Нельсона сыграл Лоуренс Оливье, но о нем мало кто упоминал, что заставляло актера впадать в бешенство и все больше ревновать супругу... к ее работе. Какой бы мягкой и тактичной ни старалась быть Вивьен, как бы ни хвалила талант «своего Ларри», ей не удавалось избежать семейных скандалов. Супруги стали спать в разных спальнях. Жизнерадостная



После выхода фильма «Унесенные ветром» Вивьен рукоплескала весь мир - кроме Лоуренса, обуреваемого профессиональной ревностью и обидой

и оптимистичная Вивьен начала принимать антидепрессанты, а в Голливуду поползли слухи, что актриса страдает маниакальной депрессией. Оливье только поддерживал сплетни о том, что совместная работа с Вивьен Ли - это каторга для коллег-актеров, а режиссеры устали терпеть вечные истерики «капризной англичанки». Неудивительно, что ее имя вскоре ушло в тень. А потом прогремел страшный диагноз: туберкулез. После лечения в престижной клинике болезнь отступила, а Вивьен вернулась к работе. На съемках «Цезаря и Клеопатры» она узнала, что беременна. Казалось, жизнь подарила ей второй шанс наладить отношения с Ларри. Но, видимо, Вивьен была слишком горда и самолюбива: судьба не сжалась над ней. Потеря ребенка вызвала у актрисы эмоциональный срыв, сильно ее подкосивший. После длительной бессонницы у Вивьен начинаются галлюцинации. Устав от семейной жизни, превратившейся в череду испытаний, Оливье отправляет жену на курортное лечение, прекрасно зная, что влажный климат может вновь спровоцировать обострение туберкулеза. Больше всего он беспокоится о своем благополучии: его карьера пошла в гору, его признали лучшим британским актером и даже посвятили в рыцари. Теперь он - лорд Оливье. Зачем ему сумасшедшая жена? И место леди Оливье вместо кочующей по клиникам Вивьен Ли занимает молодая актриса Джоан Плурайт, с которой Оливье завел роман. А Вивьен так бы и не выпустили из клиники, если бы не ее первый муж, который так ее и не разлюбил. Услышав о беде Вивьен, Холман приехал за ней в клинику и буквально вырвал из лап врачей, которые лечили больную обкладыванием льдом. К тому моменту она уже была на грани жизни и смерти. Рядом с ней находился еще один преданный мужчина - давно влюбленный в нее актер Джон Меривэйл. Но ответить на его чувства Вивьен не могла: ее сердце принадлежало Ларри. Под неусыпной заботой Меривэйла, а также бывшего мужа, матери и дочери Вивьен было пошла на поправку... Но ее убило известие о разводе.

РАЗВОД КАК СМЕРТЬ

Оливье легко перечеркнул семнадцать лет брака с Вивьен. А чтобы сгладить неприятную новость, он подарил ей шикарный «роллс-ройс». То и другое он сделал на юбилей Вивьен, в день ее 45-летия. Бедная женщина не вынесла удара. Последней каплей стала ее вторая оскороносная роль: в фильме «Трамвай «Желание» она сыграла сходящую с ума Бланш Дюбуа. Вивьен впала в бумажку. Она заперлась в своем доме, не отве-



Вивьен всю жизнь преследовали комплексы: она не могла подарить мужу детей, а значит, полноценную семью, о которой он так мечтал

чала на звонки и ни с кем не общалась. Вивьен много думала о своей жизни: рухнувший брак с Оливье, невозможность иметь детей и свою болезнь она восприняла как наказание Божие. За то, что бросила мужа и дочь. За то, что вопреки судьбе стала актрисой. За то, что добились славы и признания. За то, что всегда вырывала у жизни все, что ей было нужно. Вивьен часто вспоминала юность, проведенную в монастырской школе, куда ее поместили родители, пожелавшие избавиться от дочери, ставшей обузой для их распадавшегося брака. Значит, все повторяется.

К Вивьен вернулись приступы туберкулеза, но от медицинской помощи актриса отказалась. В один день, 7 июля 1967 года, умерли Скарлетт О'Хара, леди Гамильтон, Клеопатра, Анна Каренина и Бланш-Дюбуа. Великой актрисы Вивьен Ли не стало. На туалетном столике рядом с ее кроватью стояла фотография Лоуренса Оливье. До последнего вздоха Вивьен верила, что любимый опомнится и вернется к ней.

Смерть бывшей супруги, казалось, никак не повлияла на жизнь Лоуренса Оливье. Новая жена родила ему троих детей, и в своем третьем браке он был счастлив. Актёрская и режиссерская карьера удалась, на его счету были долгожданный «Оскар», два «Золотых глобуса» и две престижных премии BAFTA (премия Британской академии кино и телевизионных искусств). Он пережил Вивьен на тридцать лет. Вот только в памяти поклонников он был и остается супругом блестящей актрисы Вивьен Ли. Говорят, что незадолго до смерти он каждый день пересматривал фильмы с ее участием...

Марина СОБОЛЕВА.

Как я похудела



5 ПРОДУКТОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Можно до изнеможения трудиться в спортзале, но с избытком возвращать потраченные калории за обедом. Придется немного изменить рацион. Включите в меню следующие продукты, чтобы уже за месяц избавиться от 3-4 кг!

Употребляя некоторые продукты, мы можем не только не набирать лишние килограммы, но и сбрасывать уже имеющиеся!

КЛЮКВА

Клюква обеспечивает похудение за счет содержащихся в этой ягоде кислот, которые по своему действию схожи с ферментами желудочно-кишечного тракта. Они способствуют более качественному и быстрому усвоению пищи и воздействуют на висцеральный жир, мягко расщепляя его.

Кроме того, клюква является природным антибиотиком и может регулировать микрофлору в ЖКТ, что также способствует снижению веса. Однако, чтобы был эффект, клюквенный сок или ягоды следует употреблять в чистом виде - без сахара, вкусовых добавок и термической обработки.

Безопасный объем клюквы в день - 200-300 г (около 1 стакана). Также ягоду можно добавлять в са-

латы и использовать для приготовления соусов к блюдам.

ЗЕЛЕНый ЧАЙ

Кофеин, присутствующий в зеленом чае, улучшает метаболизм, благодаря чему вес уходит быстрее. А полифенолы усиливают теплообмен за счет сжигания жиров.

Кроме того, качественные чайные листья содержат белок, который продлевает ощущение сытости. Исследования Университета Пенсильвании показали, что 3-6 чашек качественного зеленого чая в день увеличивают количество сжигаемых калорий чуть ли не вдвое! Однозначно стоит попробовать.

*** Хотите усилить мочегонный и противоотечный эффект зеленого чая? Добавьте в него немного нежирного молока.**

КАПУСТА: ЦВЕТНАЯ И БРОККОЛИ

Витамин С, фолиевая кислота и

органическое соединение сульфорафан - вот благодаря чему брокколи и цветная капуста признаны одними из самых полезных овощей. Цветная капуста адсорбирует жиры в тонком кишечнике, расщепляет жировые отложения, налаживает пищеварение и нормализует уровень холестерина. Благодаря пищевым волокнам, которые набухают в желудке и создают ощущение сытости, она рекомендована для сокращения калорийности рациона.

Брокколи также позволяет продлить чувство сытости. А сульфорафан в ее составе снижает уровень глюкозы в крови на 10% и сокращает риск возникновения диабета.

КОРИЦА

Согласно исследованиям, корица способна уменьшить гликемический индекс пищи почти на 30%, так как содержит вещества, сходные с инсулином. Также она помогает глюкозе быстрее всасываться в мембрану клетки. Благодаря этому глюкоза не успевает превратиться в жир и отложиться на теле.

Лучше всего эта специя сочетается с чаем, кофе, кисломолочными продуктами, яблоками и овсяной крупой.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Попробуйте на протяжении трех месяцев каждый день выпивать по 15 мл натурального яблочного уксуса, растворенного в 1л воды. Ваш объем талии уменьшится на 1-1,5 см!

Пить уксус допустимо курсами, делая перерывы. Он снижает аппетит, регулирует уровень сахара в крови и секрецию инсулина, а также расщепляет жировые отложения на животе и препятствует их накоплению в будущем. Однако он противопоказан в случае, если имеются проблемы с ЖКТ или печенью.

АРОМАТЕРАПИЯ ПРОТИВ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ



Австралийские ученые доказали: эфирные масла могут «отключать» аппетит и ускорять метаболизм, а значит, могут стать прекрасными помощниками в похудении.

Грейпфрутовое масло. В эфирном масле грейпфрута содержится нооткатон - вещество, которое способствует выработке определенных ферментов и ускоряет метаболизм, - а также лимонен, стимулирующий расщепление жиров. Масло можно просто вдыхать каждый день по 5-10 минут, а также использовать в составе косметики для тела.


Масло мяты. Эксперимент 2018

года показал: участники, которые вдыхали масло мяты несколько раз в день, имели более низкий уровень голода и съедали меньше.

Масло бергамота. Оно поможет справиться с перееданием на фоне стресса. Масло гармонизирует эмоциональный фон, снижает уровень гормона кортизола и улучшает настроение. Достаточно вдыхать его по 5-15 минут в день.

Фенхелевое масло. Гармонизирует выработку гормона сна мелатонина. Он препятствует образованию так называемого «белого» жира, который откладывается на бедрах и боках в виде лишних кило.

Ваш любимый сканворд

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------|--|------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------|----------------------|--------------------|--|
| | Энергичная деятельность | Трус для квашеной капусты | Бездумный гуляка | Слабость (антоним) | Ярость, злость | Тур, стадия | Паровой котел | | | | |
| | | | | | | | Каков поп, таков и... | | | | |
| | Китайская философия | Ноша туриста | Шум на школьной перемене | Яркая вспышка | Ножницы ветки срезать | Комбинатор... Бендер | Веслоногая птица | | | | |
| | | | | Тряпочка для носа | | | | | | | |
| | Закулисная борьба | Игрушка-вертушка | | Поймал говорящую щуку | Затерялся в тумане | Деревня с церковью | | | | | |
| | Грузные повозки | Небольшой домашний камин | | | | Урок поделок | | | | | |
| | | | Какой ты молодец! | Большая телега | | | Скрыт под челкой | 1 | | | |
| | Облегающие штаны | Желание покушать | | | | Настойка на фруктах | | | | | |
| | | | | Вьющаяся прядь волос | | | Детская обида | Перед конфискации | | | |
| | Синоним блаженства | Самец в свинарнике | | | Пиратство — морской... | | | | | | |
| В ней малыши копаются | Начальник на стройке | Старинная карета | Хрустальный... для вина |  | | | Близкая связь | Пересуды, сплетни | Изнуряющая работа | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Судью на...! | | | | | | | | Жалит как... | | |
| | | | | | | | | | "20000... под водой" | | |
| | Чехлы для лука и стрел | "Черная кошка" | Учредительный документ | Бодрящий напиток | | | Пле, отданное под сев | греет на кухне | | | |
| | Дорожный сундучок | | | Его вышибают таким же | Обед делового человека | Прозвище американцев | Поперечные нити ткани | Плоская жаба | | | |
| | | | Записка донсочика | | | | | | Сибирский валенок | Единица как оценка | |
| | "Отенок" по-французски | "Божья искра" в человеке | | | | | Сыщик, шпион | | | | |
| | | | Неузнанный | | | | | | | | |
| | Лимонная корка | Часть цветка | | | | | Ненецкий полуостров | | | | |



ОТДЫХ С СЮРПРИЗОМ

Море, солнце, песчаный пляж... Почему бы в таких райских условиях не закрутить курортный роман? Разве что дома ждет верный муж...

Н и в какую Турцию Катерина ехать не собиралась. Прежде всего, на поездку не было денег - они с мужем только расплатились по автокредиту. К тому же на работе, в районной поликлинике, в сезон отпусков особенно не хватало персонала - приходилось выручать. Тот факт, что в один из жарких июльских дней она приземлилась в аэропорту Анталии, можно было считать настоящим чудом.

ПОДДЕРЖАТЬ ПО-ДРУЖЕСКИ

А началось все с Катининой неугомонной подружки Лидочки. Лида, со студенческих лет мечтавшая найти обеспеченного мужа, наконец осуществила мечту. Виктор был на пятнадцать лет ее старше, зато при деньгах и сам себе начальник. Недолго думая, Лидочка выскочила за него замуж и родила двоих сыновей. Так сказать, застолбила место!

Наверняка, Лида была уверена, что теперь до конца жизни обеспечена всем необходимым. Но Виктор на удивление оказался тем еще ловеласом и спустя пару лет променял Лиду на милостивую Дашеньку. Правда, обещал,

что бывшую жену не обидит и детей будет до конца своей жизни обеспечивать.

Несмотря на щедрые обещания, из-за развода Лида переживала. Обычно веселая и легкая на подъем, теперь она почти не выходила из дома и постоянно плакалась Катерине по телефону. Было очевидно: ей надо развестись. Подходящий вариант Лида предложила сама.

- Давай рванем в Турцию? Детей я бывшему пока оставляю, - спросила как-то раз она у Кати.

- Ты что, у меня муж, работа, дом. Да и откуда взять деньги? Сама знаешь, какая у меня зарплата...

- А я тебе оплачу путевку - Вишенька надежно от меня откупился. Ну, пожалуйста!

Конечно, Катерина сначала ответила отказом. Она привыкла думать головой, прежде чем что-то делать. Но когда пришла домой, решила ради интереса поинтересоваться мнением мужа.

Андрей ничего зорного в поездке не увидел.

- Конечно, езжайте! Тем более, если все будет оплачено.

Узнав о решении Катерины ехать, подруга завизжала в труб-

ку. Пообещала - надолго ее не укрепит, поездка займет всего лишь неделю.

Путевки были куплены тут же, чемодан собран. Катерина взяла только самое необходимое. Ей-то перед кем там щеголять? А Лиду действительно нужно поддержать - подруга все-таки.

РАЗВЕДЕННЫЙ КРАСАВЧИК

Катя сразу же поняла, что приехала сюда не зря. Ей, с чередой пациентов и неугомонным руководством, требовалась перезагрузка. Лида в Турции тоже расцвела.

В первый же вечер подруга заявила, что пойдет в местный ресторанчик одна и «постреляет глазками». Катя только улыбнулась. Сама она спустилась в лобби отеля и заказала себе турецкий кофе. Через пару минут рядом приземлился молодой мужчина.

- Мне он кажется слишком горьким, - сказал он, кивнув на напиток.

- Не зря с ним подают воду, - намекнула Катерина и улыбнулась. Так и состоялась их знакомство.

Вечером, в номере, Лида сетовала на то, что ни одного достойного кавалера ей так и не повстречалось, а Катерина рассказывала про своего нового знако-

мого. На следующий день они случайно столкнулись на пляже.

- Михаил, живет в столице, - сообщила она явно заинтересованной подруге.

- Так он же красавчик! И почему тебе всегда достаются лучшие экземпляры? - нарочито обижено спросила Лида.

Катя засмеялась. Да пускай хоть очередь из мужчин выстроится перед ней, все равно ей только Андрей нужен. Они были вместе уже десять лет и к тому же собирались стать родителями. Правда, пока никак не получалось.

Вкратце о своей личной жизни она рассказала и новому знакомому, когда они в очередной раз столкнулись за ужином. Михаил, в свою очередь, детей не имел и был в разводе. Лида незаметно подмигнула подруге.

ПЕРЕЙТИ ЧЕРТУ

Пока свободная девушка Лида искала себе курортное счастье, Катерина наслаждалась отдыхом. А еще каждый день переписывалась с мужем. Но однажды написать ему Катя забыла.

В тот вечер они с Михаилом прогуливались вдоль берега. Говорили обо всем и ни о чем - болтали. Катя и сама не заметила, как на берегу стемнело. Уже в номере увидела на телефоне несколько пропущенных звонков от мужа.

На следующий день они с Михаилом договорились вместе поехать в аквапарк. Лида не была любительницей подобных развлечений, а одна Катя ехать боялась. Новый знакомый предложил составить компанию. И вновь неотвеченные сообщения мужу... «Долго купались с Лидой», - соврала Катерина.

Вечером она с чистой совестью ужинала в компании Михаила. Подруга наконец нашла себе кавалера и была такова. Может быть, впервые Катя посмотрела на нового знакомого с другой стороны и увидела в нем интересного мужчину. Он был не очень высоким, зато широкоплечим и с лучистыми голубыми глазами. «Симпатичный...» - подумала женщина, заметив, что Миша удивительным образом внешне похож на ее мужа.

В тот вечер они чуть не перешли грань. Прощаясь, Михаил потянулся, чтобы поцеловать Катю, но та испуганно отпрянула.

В свой номер она забежала, еле отдышавшись.

- Что с тобой? - удивленно спросила Лида. Пришлось рассказать.

- Запомни: что случится на отдыхе, на отдыхе и останется! Развейся, и ни о чем не думай.

Катерина долго спорила с подругой. Сначала отрицала влечение к новому другу, потом твердила что-то про свою верность и про то, что предать любимого никогда не сможет.

- А зря... - произнесла вдруг Лида. - Как знаешь, может, забеременела бы... А то у вас с Андреем как-то очень долго этот вопрос решается.

После этого разговора Катя долго не могла уснуть. Даже самым близким она не рассказывала всей правды. Про то, что они с мужем уже не раз обсуждали, и про неутешительные слова врача о том, что стать родителями им будет не так просто - у Андрея обнаружили проблемы. Подобные откровения она предпочитала держать в себе.

НЕ БУДЕМ ПРОЩАТЬСЯ...

Когда до отъезда оставалось два дня, Катерина стала сама не своей. Катя отказывалась от еды и не уходила на пляж.

Вечером, накануне отъезда, Лида зашла в номер и не обнаружила в нем Катерину. Та обосновалась за столиком одного из прибрежных кафе, точно зная, что здесь встретит его. Так и вышло.

Их разговор был на редкость скупым. Катерина сказала, что завтра уезжает и вряд ли они увидятся вновь. Мужчина понимающе кивнул. Потом они долго гуляли по пирсу, держась за руки. Почему-то казалось, что в этот вечер можно все...

В номере Катерина появилась далеко за полночь.

- Ты где так долго была? - спросила Лида.

- Ты знаешь, так не хочется уезжать! Я хотела попрощаться с морем...

На следующее утро Катерина была бодрой и свежей. Она собрала чемодан.

- Не хочешь попрощаться со своим другом? - игриво поинтересовалась Лида.

- Да какой он мне друг? Нет, конечно! - был получен ответ.

Весь полет Катя смотрела на сменяющуюся картинку в иллюминаторе. Лида удобно примостилась у нее на плече и спала. К Катерине сон не шел.

В аэропорту ее встретил муж - как всегда внимательный и нежный.

СЧАСТЬЕ-ТО КАКОЕ!

Лида со всех ног неслась к подруге домой. Будучи любопытной, она хотела как можно быстрее услышать новость, которую анонсировал Андрей.

- Мы беременны! - торжественно произнес он, как только Лида переступила порог их дома.

Торт чуть не выпал из ее рук: «Вот это да!»

За столом шампанское лилось рекой, только Катерина скромно цедила зеленый чай из позолоченной чашки. Она молчала, наблюдая за тем, как ее близкие люди радуются.

Андрей смаковал историю о том, как жена сообщила ему о своем интересном положении, рассказывал про Катин токсикоз и про то, как бегал ей за ягодами в полночь («Желание беременной женщины закон!»).

- Ты понимаешь, какое это для нас счастье? Врачи ведь почти поставили на мне крест, - вдруг признался мужчина.

Лида понимающе кивнула, а потом замерла, будто что-то вспомнив. Несколько секунд она смотрела то на Катю, то на ее мужа, не в силах что-то сказать. Лишь заметив вопросительный взгляд Андрея, пояснила: «Мне кажется, я забыла дома уютя выключить».

После этого женщина засобиралась. Пока Андрей собирал госте с собой несколько кусочков торта, Лида у дверей вопросительно посмотрела на подругу.

- Катенька, это что же, получается...

Катя остановила ее вопрос, приложив палец ко рту:

- Молчи. Что случилось на отдыхе, то на отдыхе и останется, - еле слышно произнесла Катерина.

Вернувшись, Андрей протянул Лиде торт. Та поблагодарила и поспешила удалиться. В дверях ее провожали, обнявшись, будущие счастливые родители.



Неприятно замечать неуважительное отношение коллег, друзей, знакомых. Но хуже всего, когда почтения не видишь от собственных детей. Прежде чем возмущаться, стоит понять, почему так произошло.

Как быть, если вместо слов благодарности от детей вы все чаще слышите упреки и жесткую критику? Надо реагировать адекватно!

ПОЧЕМУ ОНИ ТАК СЕБЯ ВЕДУТ

Сравнение на контрасте. Дети растут и развиваются в социуме, видя перед глазами пример взаимоотношений в других семьях. Например, мама одноклассницы - молодец, ведь она разрешает дочери красить волосы в розовый цвет, отпускает к подругам с ночевкой, дает карманные деньги. Собственная родительница на контрасте кажется злой и строгой, к тому же занудой и жадиной.

Несоответствие между словом и делом. Вы ругаете детей за ненормативную лексику, а сами иногда сквернословите? Где логика? Будьте последовательны: в случае введения в доме определенных правил, прежде всего, следуйте им сами, иначе ребенок перестанет вам верить.

Нарушение личных границ. Если вы трогаете и перебираете все вещи ребенка, в том числе и сугубо личные, читаете его переписку, без спроса берете гаджеты, то ни о каком авторитете не может быть и речи.

ПОГОДА В ДОМЕ

Дети прекрасно считывают царящую в семье атмосферу и охотно копируют привычки родителей. Обратите внимание на то, как вы общаетесь с супругом, соседями, родней. Все ли в порядке с погодой в вашем доме?

Если вы склочничаете, скандалите, ругаете внешний вид коллег, уровень дохода друзей и ремонт

свекрови, будьте готовы к тому, что ребенок подключится к этому процессу. Только объектом критики станет не кто-нибудь, а вы сами.

Следите за своей самооценкой. Не стоит даже в шутку называть себя растяпой, неумехой, толстой. Чадо может воспринять ваши слова буквально. Высказанные вслух сомнения в правильности поступков, жалобы на жизнь, самоуничтожение - все это не сыграет вам на руку.

Чтобы заслужить уважение ребенка, следует к самому себе относиться уважительно. Можете ли вы собой гордиться? Каковы ваши успехи и достижения? Как вы ведете себя с другими людьми? Постарайтесь стать для собственного чада если не образцом для подражания, то как минимум человеком, за которым ему будет приятно наблюдать.

УСТАНОВИТЬ ДИАЛОГ

Физические наказания не помогут восстановить потерянный авторитет. Да, с помощью ремня и подзатыльников можно временно добиться послушания, но неуважения.

То же самое касается морально-го прессинга. Избегайте обидных фраз в стиле «яйца курицу не учат» или «нос не дорос матери переречь». Никогда не отвечайте на очередное «почему» от ребенка словами: «Потому что я так сказала!» Все это только усугубит степень непо-

Запреты на гаджеты, прогулки и карманные деньги не помогут восстановить родительский авторитет. Напротив, ребенок еще больше отдалятся.

нимания и недоверия между вами.

Покажите чаду, что вы готовы к диалогу и хотите найти компромиссное решение. Ребенок должен понять, что вы готовы спокойно выслушать его мнение, даже если категорически не согласны с ним.

Спросите, что навело чадо на критические мысли, что именно в вас ему не нравится и какой выход из сложившейся ситуации он видит. Не кричите и не ругайтесь: чем спокойнее вы будете общаться, тем охотнее ребенок пойдет на контакт.

РАЗУМНАЯ КРИТИКА

Родителям стоит объяснить детям, что критика должна быть конструктивной и обоснованной, а пустое осуждение, издевки и обидные высказывания (особенно в адрес близкого человека) - это нарушение границ, которое ни к чему хорошему не приведет.

Нужно попытаться донести до чада мысль о том, что ему самому было бы неприятно слышать нечто подобное в свой адрес. У каждого из нас есть свои плюсы и минусы, однако это не повод оскорблять друг друга. Ему не помешает узнать и про личные границы, которые есть у каждого человека и которые нельзя грубо нарушать: этот опыт точно пригодится в дальнейшем.

Умение корректно критиковать - настоящее искусство. Главное - делать это своевременно и в подходящей обстановке, чтобы никому не сделать больно. Объясните ребенку, что высказывать претензии нужно только с глазу на глаз, а не на трамвайной остановке или в переполненном супермаркете. Личные вопросы должны обсуждаться наедине - без посторонних людей, которые могут вмешаться в диалог и неправильно истолковать ситуацию.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ УВАЖЕНИЕ

Уточните для себя, зачем вам нужно уважение ребенка. Не обслуживаете ли вы таким образом чужое мнение - родителей, учителей, знакомых, соседей? Чем меньше вы будете стараться угодить кому-то, тем проще будет ребенку вписаться в ваши ожидания.

Как можно четче сформулируйте критерии уважения. Так вы поймете, что конкретно требуете от детей, а они - какие условия обязательны для выполнения в вашей семье. Старайтесь при этом снижать строгость и жесткость. В мягкие требования детям будет легче вписаться.

ЧТО ДЕЛАТЬ С РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ СУПРУГОМ?

Мой муж - хороший человек, но очень раздражительный. То и дело цепляет меня - в итоге я завожусь, и мы грешим оба. Что с этим можно сделать?

Ирина.

Многие, замечая те или иные недостатки супруга, первым делом пытаются их исправить. Однако это путь в никуда: взрослый человек вряд ли изменится. Остается лишь один вариант, который, кстати, поддерживает православная церковь, - попытаться измениться самому.

Прежде всего не стоит забывать про духовную жизнь. О мире в доме и спокойствии любимого можно молиться - творить домашнюю молитву перед иконой Божьей Матери «Умягчение злых сердец», приходить на службу в церковь. Не стоит ждать быстрого результата.

Можно задуматься о собственных реакциях на раздражение супруга и постараться работать с ними. Сложно сохранить самообладание? Достаточно сделать паузу и дать себе возможность выйти, прогуляться, подышать, а также молитву прочесть - она всегда успокаивает.

Важно не забывать про то, что раздражительность может быть следствием плохого самочувствия. В такие моменты следует проявлять христианскую поддержку. Жена в браке своей мягкой силой, терпением, послушанием способна растопить сердце гневливого мужа.



ПОСМЕЯТЬСЯ ВЕДЬ НЕ ГРЕХ?

Недавно я удивила батюшку: на исповеди покаялась в том, что в последнее время много смеялась. Он сказал, что это вовсе не грешно. Я запуталась, подскажите, как все обстоит на самом деле.

А. Полощикова.

У многих православных верующих есть представление о том, что смеяться грешно. Якобы Богу угодно наше раскаяние в грехах, а вовсе не веселье. Есть даже присказка на этот счет: «Много смеетесь сейчас - будете плакать потом».

Подобные стереотипы возникли потому, что в Священном Писании напрямую не сказано о том, как следует относиться к веселью. Нет ни его одобрения, ни запрета. При этом немало говорится о порицании злых насмешек. Отсюда и представление о том, что смех - это нечто пускай не греховное, но уж точно не поощряемое.

Однако многие современные священники настаивают на том, что в чувстве юмора как таковом и в шутках нет ничего плохого. Более того, сам по себе смех может быть целительным. Отношение к жизни с улыбкой помогает легко преодолевать неурядицы и беды. И напротив, безрадостным и хмурым людям живется куда сложнее, потому что им неоткуда черпать вдох-

новение и силы.

Таким образом, христианская культура в целом приветствует смех, однако смех добрый, мягкий, созидательный. Можно посмеяться над шуткой близкого, пошутить самому, даже подшутить над кем-то не возбраняется, если этот поступок лишен отрицательных мотивов.

Совсем другое дело - низменные шутки, осмеяние чужого горя, издевательские мотивы, грубость, анекдоты со сквернословием. Подобные проявления считаются греховными: верующий человек должен стараться избегать их.

Собираясь пошутить, следует пропустить то, что будет озвучено, через своеобразный фильтр. Не обижает ли эта шутка окружающих? Не ставит ли под сомнение веру Божью? Не оскорбляет ли чьи-либо чувства? Если ответы в каждом случае отрицательные, а сама шутка призвана поднять настроение и дух, то она может и должна быть озвучена.

ВСЕГДА ЛИ НУЖНО ДАВАТЬ В ДОЛГ?

Родственница привыкла просить в долг, но мое терпение уже заканчивается. Каждый раз я думаю: «В этот раз откажу!» Но разве это по-христиански?

Маргарита.

В Евангелии можно прочесть: «Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут». Многие понимают это превратно, считая, что

верующие не просто должны помогать ближним, но и обязаны это делать. Однако в этом вопросе есть нюансы.

Да, если у человека есть возможность, он не отдаст последнее, конечно, следует помочь. Правильно говорят: добро всегда возвращается. Совсем другое дело, когда ему самому нечего есть, и он отдает последнюю лепешку только для

того, чтобы получить одобрение свыше.

Также, помогая, нужно учитывать, что за человек просит о помощи. Порой, протягивая руку, мы делаем только хуже для ближнего. Он снова и снова получает помощь и расслабляется, вместо того чтобы взять ответственность на себя и начать самостоятельно преодолевать препятствия.

Явление



В БЛОГЕРЫ ПОЙДУ - ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ!

Сегодня каждый второй величает себя модным словом «блогер». При этом одни считают ведение социальных сетей развлечением, другие - работой. Кто прав?

Вокруг каждого человека постепенно возникает невидимая сеть контактов. Людей из этой «социальной грибницы» связывают самые разные типы отношений - дружба, сотрудничество, любовь, деловая коммуникация, работа, конкуренция и т.д. И хотя термин «социальные сети» появился задолго до возникновения самого Интернета, он отлично объясняет суть современного блогерства.

В ПОИСКЕ ВИРТУАЛЬНЫХ ДРУЗЕЙ

Оле остро не хватало общения. Родители в другом городе, муж работает вахтовым методом. Сама она трудилась в типографии, где шумели десятки печатных станков, и невозможно было пообщаться даже с коллегами.

Зато у Оли было отличное чувство юмора. Благодаря ему и родился ее блог на одной из первых в России площадок с виртуальными дневниками. Свои фотографии Оля не публиковала, имени реального не называла, что дало ей возможность создать образ роковой, страстной, острой на язык насмешницы-блондинки.

Спустя несколько лет ее блог набрал обороты, а сама Оля стала «тысячницей». Несколько ее заметок даже опубликовали разные СМИ в разделе «мнения», где печатали посты ярких блогеров.

Так Оля стала популярной, сама того не желая. Вскоре девушке стали предлагать раскрутку на других площадках и рекламные интегра-

ции, а это требовало вставить на путь блогерства всерьез и надолго.

И тут наша героиня поняла, что это не ее. В жизни она была неприметной «серой мышкой», еще и комплексовала из-за полноты. Становиться звездой Интернета совсем не входило в ее планы.

После десяти лет популярности Оля постепенно снизила активность, сознательно «растеряла» своих поклонников и тихонечко закрыла некогда очень востребованный у читателей блог.

КОГДА ЦЕЛЬ - БЛАГОЕ ДЕЛО

Аня занималась спортивным ориентированием. Со временем ей надоело просто так бегать по лесу, и она включилась в группу по поиску заблудившихся грибников, туристов, детей. Вокруг нее стали объединяться люди с похожими интересами. Для удобства они создали комьюнити в социальной сети, цель которого - помощь ближним.

Девушка прошла курсы журналистского мастерства и научилась интересно и структурно писать, делиться важной информацией. Стала ездить по всей

Лайки и комментарии - не просто выражение симпатии блогеру, но и инструменты для заработка. Чем больше активности на странице, тем больше денег она приносит

стране и включаться в громкие акции поисковиков. Со временем Аня и ее сподвижники стали делать и другие добрые дела: поиск потерявшихся домашних любимцев, помощь приютам для животных, волонтерская помощь. Неожиданно для себя самой Аня стала «помогающим блогером», и сегодня это ее основная деятельность. Доход девушки связан с донатами, которые читатели жертвуют на благое дело.

ГДЕ ИСКАТЬ КЛИЕНТОВ? В ИНТЕРНЕТЕ!

Людмила работала в государственном вузе, занималась наукой, разрабатывала научно обоснованные тесты для профориентации подростков и взрослых. Но деньги ей платили совсем небольшие. И тогда она ушла из найма и создала свой профориентационный лагерь для подростков, смена в котором помогала определиться тинейджерам с будущей профессией.

Эпидемия коронавируса поставила крест на проекте, но запущенный ради него блог к тому времени стал довольно раскрученным и приносил онлайн-клиентов. Сегодня Людмила продолжает его вести, сделав витриной своих обучающих программ, тренингов и услуг.

В частной беседе она призналась, что ведение блога - это не ее стихия, и ей гораздо больше нравится консультировать, но ведение бизнеса без виртуальной интернет-площадки сегодня невозможно.

ПО СЧАСТЛИВОЙ СЛУЧАЙНОСТИ

Максим не собирался вести блог. Он работал консультантом в службе доверия по телефону: отговаривал от самоубийств, помогал в «безвыходных» ситуациях, спасал от домашнего насилия, объясняя, куда можно экстренно обратиться и получить помощь. У него был свой кабинет психологической помощи.

Мужчина стал блогером совершенно случайно. Он записался в Интернете на курс по созданию душевных текстов, который вела его знакомая, и в процессе занятий вдруг понял, что он очень любит писать. Другие слушатели не могли сдержать слез от того, какие тонкие, красивые, помогающие тексты он создавал о жизни в целом, о детстве, о мечтах.

Он стал публиковать эти работы, и к нему пришли новые читатели. Теперь Максим ведет блог о любимом деле. Для души, для друзей, для клиентов и просто для случайных прохожих. Он не зарабатывает на блогинге, но постепенно обрабатывает новыми клиентами по своей основной профессии.

Сестра живет в моей квартире, но не платит

Вот уже год моя младшая сестра живет со мной. У нее был непростой период в жизни, я ее тогда поддержала. А теперь уезжать она не собирается, при этом не платит за квартиру, не покупает продукты. Получается, я ее содержу!

Ольга М.

Помогать надо - тем более когда речь идет о близких, и у вас есть такая возможность. Однако любая помощь должна быть ограничена во времени. В противном случае вместо рядовой поддержки вы получите нахлебника, который съедет вам на шею и свесит ножи.

Нечто подобное сейчас делает ваша сестра. Да, ей было непросто некоторое время назад, но год - это достаточное время для того, чтобы встать на ноги и начать жизнь с чистого листа. Это напоминает выученную беспомощность. По сути, вы оказываете сестре медвежью услугу, ведь однажды ей все же придется выпорхнуть из вашего тепленького гнездышка. Только сумеет ли она сама обеспечить себя?

Если желаете всех благ себе и ей, дайте понять, что так больше продолжаться не может. Поддержите советом, будьте рядом, но объясните, что в дальнейшем планируете проживать в своей квартире в одиночку или на равных условиях.

К ЧЕМУ ЭТО СНИТСЯ?

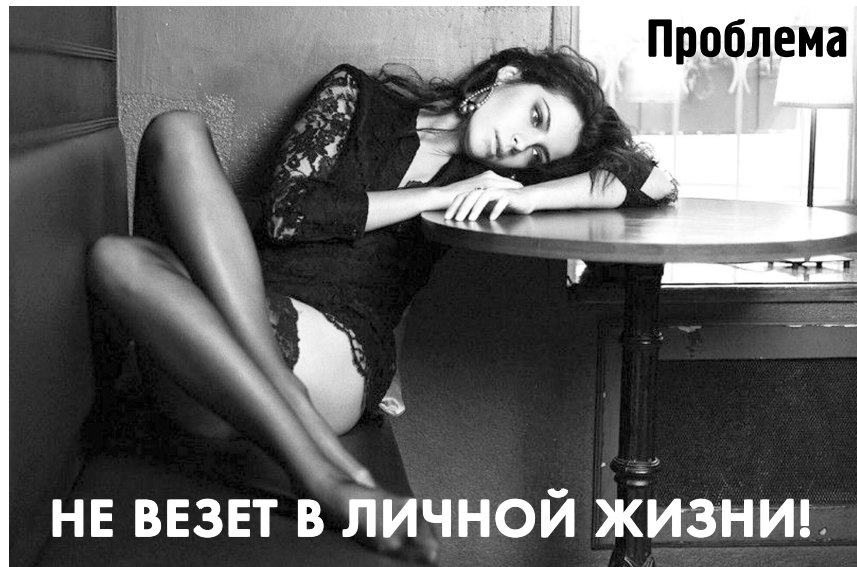
КАКИЕ ЗВУКИ ВЫЗЫВАЮТ ТРЕВОГУ?

Шумовые раздражители могут отвлекать, мешать сосредоточиться, а некоторые из них способны даже вызывать чувство тревоги.

К подобным неприятным аудиосигналам можно отнести техногенные шумы (машины, тракторы, стройка), звуки с постепенным увеличением амплитуды, скрипы и скрежеты.

Волнение возникает из-за формы сигнала. Для нашего уха привычными являются музыкальные, гармоничные звуки с четкой периодичностью. Резкие внезапные тона, шумы с накатом вгоняют в панику, так как невозможно предположить, что за ними последует.

Если звук продолжительный, можно уменьшить чувство тревоги, сконцентрировавшись на чем-то постороннем, или начать двигаться.



Уже третьи отношения подряд заканчиваются для меня расставанием. В какой-то момент все начинает идти не так, и связь рушится. Я начинаю думать, что меня попросту прокляли. Иначе как еще можно объяснить такое невезение?

Елена.

Вам не стоит винить в происходящем порчу, проклятие или высшие силы. Таким образом, вы перекладываете ответственность за свою жизнь на чужие плечи. Да, это проще, однако может помешать разобраться в ситуации и разрешить ее.

Повторяющиеся сценарии отношений - не редкость. Выигрывают те, кто может вовремя сделать выводы. Если уже третий мужчина подряд оказывается «не тем», имеет смысл задуматься, что вы делаете не так в отношениях.

Прежде всего проанализируйте, какие мужчины находятся рядом с вами? Какой типаж вы выбираете? Нередко мы идем по накатанной, вступая в созависимые отношения. Так, всю жизнь чувствуя себя жерт-

вой, женщина подсознательно может искать мужчин, которые из нее эту жертву делают.

Подумайте, как вы вели себя во всех отношениях. Какую роль выбирали? И, наконец, как эти связи заканчивались. Важно проследить и найти что-то общее в этих трех историях, чтобы сделать выводы и исключить подобное в будущем.

Кстати, нередко бывает так, что женщина сама подсознательно бежит от отношений, из-за чего все ее личные истории заканчиваются крахом.

Одним словом, в таких ситуациях требуется серьезная работа над собой. Хорошо, если она будет проходить под руководством грамотного психолога, однако и в одиночку тоже можно действовать.

ПОЧЕМУ У СЫНА ЗЛЫЕ ИГРЫ?

Моему Саше всего 6 лет, а он уже предпочитает войну, стрельбу, все у него взрывается, рушится... Его игры наполнены жестокостью, от чего мне становится страшно. Что с ним не так?

Марина.

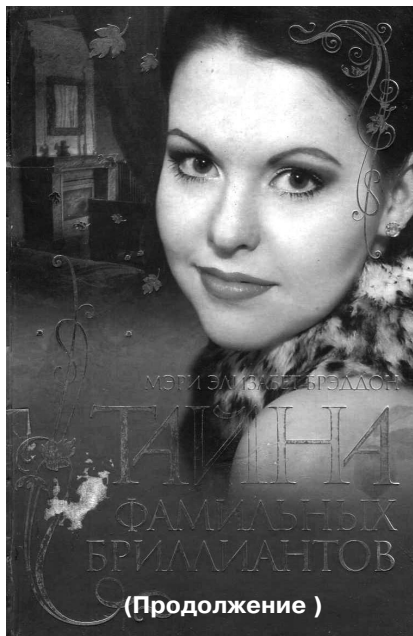
Понаблюдайте, как именно ребенок играет. Есть ли в его действиях злость, ярость, гнев и прочие негативные эмоции? Попробуйте направить ситуацию в другое русло - например, учите его защищать слабых, помогать тем, кто в беде и т.д. То есть игры останутся



теми же, а фокус окажется смещен в другую сторону.

Также стоит отметить, что, возможно, ваш мальчик просто не знает о других играх. В дошкольном возрасте многие развлечения все еще иницируют родители. Хватает ли у вас времени на это? Достаточно ли внимания вы уделяете сыну?

Попробуйте заняться этим вопросом. Предложите поиграть в школу или больницу, другие профессии, рисовать, лепить любимых героев. Да, придется приложить усилия, однако у вас появится возможность понаблюдать за тем, как ребенок ведет себя в других игровых ситуациях.



Наступило молчание. Дунбар с беспокойством ожидал, что будет. Ему пришлось ожидать недолго. Маргарита заговорила ясным, звучным голосом, громко раздавшимся в помещении:

— Скажите своему господину, что я скорей умру с голоду, чем возьму от него кусок хлеба. Передайте ему, что я сделала с его милостивым подарком.

Снова наступило молчание, и при общей тишине, царствовавшей в доме, Генри Дунбар услышал, как на гладкий мраморный пол падает дождь мелко порванных лоскутков бумаги. Потом хлопнула тяжелая наружная дверь, и все снова стихло в роскошной прихожей богатого дома.

Миллионер закрыл лицо руками и тяжело вздохнул; но через минуту он поднял голову, нетерпеливо пожал плечами и медленно пошел наверх по лестнице. Комнаты, в которых жил некогда Персиваль Дунбар, занимали большую часть второго этажа. Тут были спальня, уютный кабинет, уборная, ванная и маленькая передняя. Мебель во всех этих комнатах была великолепная, но уж слишком массивная, что придавало им мрачный, тяжелый вид. Дом этот был очень старинный и на улицу выходило пять высоких, узких окон, в углублении которых возвышались дубовые сиденья. Стены были покрыты темно-зелеными обоями, издали походящими на кожу; такого же цвета широкие занавеси висели на окнах и на большой кровати из розового дерева; на полу красовался роскошный толстый турецкий ковер. Массивные столы и стулья, обитые зеленым бархатом, были из старин-

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

ного черного дуба. На стенах, на далеком расстоянии друг от друга, висело несколько дорогих картин знаменитых старинных живописцев: «Венецианский сенатор» работы Тинторетто, «Поклонение волхвов» Караваджо, «Голова старого патера» кисти Спальниолети и некоторые другие. Распятие из слоновой кости было единственным украшением высокого старомодного камина. Близ него, на письменном столе, стояли две восковые свечи в старинных серебряных подсвечниках. Свечи эти уныло мерцали в мрачной, огромной комнате.

Все вещи Дунбара были собраны в этой комнате. Слуга открыл все ящики и чемоданы и еще возился с последним, когда в комнату вошел банкир.

— Вы, вероятно, здесь будете спать? — спросил слуга, выходя из комнаты. — Миссис Пиркин полагаю, что вам лучше всего приготовить эти комнаты.

Генри Дунбар задумчиво посмотрел вокруг.

— А разве нет другой комнаты? — спросил он. — Здесь ужасно мрачно и неудобно.

— Есть свободная комната на верхнем этаже, сэр.

— Хорошо, я там буду ночевать. Велите мне приготовить все, что нужно, а я буду здесь заниматься очень долго.

— Прикажете вас ждать, сэр?

— Нет. Только чтобы все было готово. Да, скажите, а где эта комната?

— Над этой, на верхнем этаже.

— Хорошо, я сам найду дорогу. Передайте мисс Дунбар, что я более с ней сегодня не увижусь, а завтра хочу поехать в Модслей. Пускай она приготовится. Понимаете?

— Понимаю, сэр.

— Можете идти и помните, чтобы меня нынче никто не смел беспокоить.

— Вам более ничего не угодно, сэр?

— Ничего.

Слуга вышел. Дунбар проводил его до дверей и, подождав, пока шаги его не замерли на лестнице, запер дверь. Возвратившись на середину комнаты, он стал на колени перед одним из чемоданов и начал вынимать из него вещи, одну за другой; таким образом он перебрал все ящики и чемоданы, бросая на пол, в большую кучу платья и другие вещи, бумаги же он относил на

стол. Это заняло много времени и на старинных часах пробило двенадцать, когда банкир сел за стол и принялся разбирать бумаги.

Прошло несколько часов, свечи догорели, а банкир все сидел за работой... Он встал, подошел к окну и отдернул тяжелую занавеску.

Неясный, серый свет зарождающегося дня проник в комнату. Банкир возвратился к своей работе; он перечитывал одну бумагу за другой, перевязывал их в особые кипы и делал отметки в своей записной книжке. Яркие солнечные лучи играли на мрачном турецком ковре, на улице раздавался шум экипажей, когда банкир окончил свое дело. Он аккуратно уложил все бумаги в один из чемоданов, а платья оставил на полу в куче.

Но мистер Дунбар не пошел спать; ему оставалось еще одно дело. Среди его вещей находился маленький футляр с фотографическим портретом на стекле. Он вынул портрет из футляра, бросил его на гладкий дубовый пол у самого края ковра и раздавил ногой в мелкие кусочки. Но и этого ему было мало; он продолжал топтать остатки портрета до тех пор, пока от него осталась только горсть блестящего песка. Раскидав ногами по всей комнате этот песок, он сунул в карман оставшийся футляр и отправился по лестнице наверх. Был уже седьмой час, он слышал голоса служанок на черной лестнице. Придя в приготовленную для него комнату, он, не раздеваясь, бросился на постель. Через минуту он уже крепко спал.

На другой день в три часа Генри Дунбар в сопровождении своей дочери, Доры Макмагон и Артура Ловеля отправился из Лондона в Модслей-Аббэ.

XVIII

ТРОЕ ПОДОЗРЕВАЮТ

Ничего нового не обнаружилось по делу об убийстве в роще между Винчестром и Сен-Кроссом. Полиция приложила все усилия, чтобы найти убийцу, но напрасно. Правительством назначено награду тому, кто представит злодея; еще большую награду обещал мистер Дунбар, так как открытие виновного удалило бы последнюю тень подозрения, которое очернило его доброе имя.

Единственным средством найти убийцу, по мнению полиции, было

проследить похищенную им добычу, бумажник и платье несчастной жертвы. Но надежды полиции не оправдались. Все ростовщики и ветошники в Винчестере и во всем околдке были обысканы, но без малейшей пользы. Среди заложенного и проданного платья на сорок миль вокруг не оказалось ничего сколько-нибудь похожего на одежду, в которой видела Вильмота в день его смерти. Полиция уже потеряла всякую надежду. Награда была заманчива, но злодейство было покрыто такой непроницаемой тайной, что все мало-помалу перестали о нем говорить и пришли к тому убеждению, что смерти Джозефа Вильмота суждено остаться неразгаданной тайной.

В газетах появились по этому поводу две-три передовые статейки, подстрекавшие явную и тайную полицию к исполнению их обязанностей и обвинявшие ту и другую в лености и несостоятельности. Сами сочинители статейки, признаться, были радехоньки новому убийству, которое доставило им предмет для разглагольствования в скучную осеннюю пору, бедную внутренними и внешними новостями. Публика даже в первое время несколько негодовала, когда не появлялось обличительной статьи по поводу «бесчеловечного убийства в Винчестере»; но вскоре ее заняли другие темы, да и к тому же это убийство было не первое и не последнее; свет, который никогда не оплакивает долго своих мертвецов, мало-помалу успокоился, и Джозеф Вильмот был забыт.

Месяц прошел очень спокойно в Модслей-Аббэ. Генри Дунбар занял видное место в округе; тысячи свежей билитали в пышных комнатах; кареты въезжали и выезжали из ворот огромного парка; все соседи на двадцать миль вокруг считали своим долгом засвидетельствовать свое почтение миллионеру, только что возвратившемуся из Индии. Мистеру Дунбару не очень нравились эти посещения; но он благоклонно подчинялся требованиям дочери и соглашался на все торжества, которые она считала необходимыми; гостей он принимал с какой-то величественной гордостью, которая казалась очень натянутой в сравнении с приятным, дружеским обращением его благородных посетителей. Все пожимали плечами и намекали, что мистер Дунбар похож на выскочку, но соглашались, что он хорош собой и что дочь его прелестна, ангел красоты, да еще с земным приданым в полмиллиона фунтов.

Между тем Маргарита Вильмот продолжала жить в своей бедной квартирке, не переставая горевать

об отце. Джозеф Вильмот не был хорошим отцом, но она любила его. Она сожалела о горе, о зле, которые он претерпел в жизни. Она любила его за скрытые, едва приметные в нем следы лучшего человека.

— Он не всегда был плутом и негодяем, — говорила она себе, размышляя о жестокой участи, постигшей ее отца, — он никогда не стал бы бесчестным человеком, если бы не Генри Дунбар.

С горечью припоминала Маргарита роскошный дом богача в Портланд-Плэс. В ночь после возвращения из Винчестера она успела, сквозь полурастворенные двери, заметить великолепие, царствовавшее внутри: картины и статуи, тропические растения, штофные занавески, резные потолки и карнизы, мраморные ступени лестницы, покрытые богатым ковром, бронзовые перила — все это при ярком свете бесчисленных ламп поразило девушку и запечатлелось в ее памяти.

«Он богат, — думала она, — а богатство, говорят, может купить все на свете. Это неправда: немного купишь богатством. Купишь низкопклонную лесть и поддельную преданность, но истинного чувства не купишь никакими деньгами. Все сокровища на свете не выкупят былого, не возвратят Генри Дунбару спокойствия души. Если совесть позволит ему забыть прошедшее и перестанет упрекать его, то я, пока жива, буду ему напоминать о нем. Я обещала покойному отцу не забывать имени Генри Дунбара; теперь, кажется, нечего бояться, чтобы я когда-нибудь забыла это ненавистное имя».

Только один человек сочувствовал Маргарите Вильмот в ее горе. Это был Клемент Остин, кассир в конторе на улице Св. Гундольфа. Он влюбился по уши в хорошенькую учительницу музыки, хотя сам краснел при мысли о такой внезапной, безрассудной страсти.

«Я всегда насмехался над людьми, которые влюбляются в первую хорошенькую рожицу, — думал он, — ведь не так же я глуп в самом деле, чтобы потерять голову при виде хорошеньких карих глазок и правильного носика. Впрочем, может быть, я сам себя обманываю, и чувство, которое я питаю к бедной девушке, — только невольное участие и сострадание, возбужденные ее красотой и таинственным одиночеством».

Клемент Остин ни на минуту не сомневался, что эта самая таинственность, окружавшая Маргариту, могла бы клониться не к чести молодой девушке: лицо ее было исполнено достоинства и нежный взор блистал лишь непорочными,

возвышенными мыслями. Самому низкому негодяю никогда бы не пришло в голову, что это прелестное существо могло быть порочным, развратным.

После возвращения из Винчестера и второй неудачной попытки видеть Генри Дунбара жизнь Маргариты вошла в прежнюю колею: свои обыденные обязанности она исполняла с таким спокойствием и достоинством, что, если бы не постоянно грустное выражение ее лица и сдержанное обращение, никто не сказал бы, что новое, тяжкое горе обрушилось на нее.

Но Клемент Остин слишком пристально следил за ней, чтобы не разгадать ее горя лучше других. Он заметил перемену в ее одежде, когда после смерти отца она надела простенькое траурное платье, и выразил ей свое сожаление. Маргарита объяснила ему только, что она недавно потеряла человека, который был близок и дорог ей; что потеря была неожиданна и очень тяжела для нее. Молодой человек был довольно хорошо воспитан, чтобы не расспрашивать более.

Однако Остин хотя и воздержался в этом случае от неуместного любопытства, но не мог не призадуматься над положением бедной учительницы. В один холодный сентябрьский вечер, когда мисс Вентворт не ожидали в Клапгам, он отправился пешком через поля и луга прямо к тенистой аллее, где гнезвился Годольфин-Коттедж.

Маргарите редко выдавался часок досуга и в этот вечер она в полном смысле наслаждалась отдыхом, хотя мысли ее, грустные как всегда, носились в прошлом, воскрешая печальные воспоминания о смерти отца. При нерешительном свете сумерек Маргарита стояла у калитки маленького садика. Сентябрь уже был на исходе; сухие желтые листья падали с деревьев и с шумом кружились по пыльной дороге.

Девушка облокотилась на решетку садика, прикрыв голову и плечи темным платком. Она чувствовала себя усталой, несчастной и грустно глядела на дорогу, в конце которой искрилась речка. Маргарита была до того погружена в свои горестные думы, что не слышала шагов, приближавшихся с другой стороны дороги; только звуки мужского голоса заставили ее внезапно оглянуться.

— Здравствуйте, мисс Вентворт. Вы не боитесь простудиться? — сказал Остин с участием. — Надеюсь, что платок у вас теплый, а то в эту пору особенно у реки стоит такой сырой туман.

**Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).**



СПАГЕТТИ КАК ПРОВОДНИК БУДУЩЕГО

Вы любите макароны? И не какие-нибудь, а именно спагетти - эти длинные макаронины, которые надо еще суметь накрутить на вилку так, чтобы и соус захватить, и не уронить, пока будешь нести до рта... Не всем дается такое искусство. Но погадать на длинных макаронах может точно каждый!

Сакральная еда

Говорят, что спагетти изобрели итальянцы - большие любители этого продукта. Однако есть совершенно неоспоримые доказательства того, что первыми технологами приготовления макарон были еще древние римляне. И их макароны, согласно преданиям, не просто представляли собой полоски теста, которые впоследствии варились. Они нарезались совершенно особым образом - каждая полоска что-то означала и для чего-то предназначалась, в каждую из них вкладывался какой-то смысл. И это делало такую еду сакральной.

Позже люди научились делать это впрок - сушили полоски теста, которые потом брали с собой в долгий путь.

И такие прародители макарон готовились точно по-особенному - используя специальные молитвы и заговоры.

Появление первых макаронных фабрик разрушило часть магии этого удивительного продукта, но, как ни странно, не убило ее совсем.

И каждый, кто хотя бы раз попробовал это блюдо, ощущал ее на себе.

Но не зная всей истории, не мог ни понять причины особого ощущения, ни использовать ее для улучшения своей жизни или получения ответов на волнующие его вопросы.

Хотя на самом деле макароны - одно из лучших средств для этого. И, как правило, всегда под рукой.

Макароны

должны быть целыми

Единственное условие для того, чтобы получить правдивые ответы на вопросы, - это необходимость сварить спагетти целыми, то есть не разламывая их.

Они должны сохранить свою структуру - это важно.

Как варить макароны, известно практически всем, у каждой хозяйки при этом есть свои какие-то особенности и секреты. В данном случае это неважно. Что важно.

Во-первых, то, что свой вопрос вы должны задать и сформулировать еще на этапе приготовления к варке своих макарон. Вода закипает, вы держите в руках макароны и формулируете вопрос, на который хотите получить ответ. Он может быть любым.

От «что меня ждет завтра» или «ехать или не ехать в путешествие» до «каковы мои перспективы в карьере» или «ждет ли нас совместное будущее с конкретным человеком».

Во-вторых, все соусы и приправы в этом случае добавляются к макаронам

уже после того, как они окажутся в тарелке. Таким образом вы получите сначала первый, что называется, «чистый ответ», а потом будете иметь возможность получить дополнительную информацию к предсказанию.

Дорога, бабочка, собака...

Итак, для начала нужно посмотреть, как легли макароны в тарелку.

И, разумеется, это не должно быть специальным «фигурным укладыванием» каждой макаронины для создания «нужного» рисунка.

Чем небрежнее будут выложены макароны в тарелку, тем интереснее может быть картинка. Которая и ответит вам на ваш вопрос.

Это может быть, к примеру, дорога. Или лестница. Оба этих символа, как правило, имеют положительный смысл - они говорят о том, что путь перед вами открыт.

А вот если вы увидели дорогу, которая словно «перекрыта» чем-то, то символ тоже вполне себе говорящий. Собаку увидите - друг поможет в решении вопроса. Птица или бабочка будет говорить о том, что надо прислушиваться к своему внутреннему голосу и не верить никому со стороны.

Если это будет что-то бесформенное типа облаков или волн на море, то, скорее всего, ответа на ваш вопрос пока нет - слишком много эмоций у вас по этому поводу.

Может быть, это будут какие-то цифры или буквы. Только вам может быть понятно, что это означает. Это могут быть даты - день рождения чей-то, к примеру, или дата, когда произойдет что-то важное в сфере, о которой вы спросили. Или же это будут инициалы чьи-то, или конкретные слова типа «да» или «нет» - такое тоже случается.

Важно получить ответ из своего подсознания в первые минуты, как вы будете смотреть в тарелку. Вот первое, что увидите, что придет в голову, когда вы посмотрели на «рисунок» из макарон, и будет правильным ответом.

Дополнительная информация

Когда первый ответ получен - удовлетворил он вас или нет, - переходите ко второму этапу. Добавляйте к макаронам соус, сыр, приправы - все что угодно, перемешивайте и смотрите, что за рисунок получится в этот раз. Особенно интересно бывает посмотреть в тарелку, если туда насыпан порезанный укроп - он своими веточками часто буквально «пишет» ответы, составляя слова и предложения.

Это будет дополнительная информация к полученному ранее ответу.

К примеру в первый раз вы увидели мордочку собаки, а сейчас цифру 18. То есть вам, по сути, сказали, что поможет вам друг, у которого в дате рождения есть эта цифра.

Или вы увидели дорогу в первый раз, а потом увидели дерево, которое символизирует род. Значит, осилить этот путь помогут, скорее всего, ваши родные.

ЕСЛИ В МАШИНЕ ЕЗДЯТ ЖИВОТНЫЕ

На дачу мы с мужем отправляемся в компании двух собак и кошки. И если Мурка спокойно сидит в переноске, то Лайка и Гайка занимают все заднее сиденье. Обе линяют, так что машину приходится регулярно очищать от шерсти. Нам в этом помогает обычный резиновый водосгон для окон. На сиденье нужно распылить немного чистой воды и пройтись по нему скребком. Быстро и эффективно!

Семья Комаровых.



МЫТЬ ШАМПИНЬОНЫ ПРОЩЕ ПРОСТОГО!

Я часто готовлю родным грибной суп из шампиньонов и со всей ответственностью могу назвать себя специалистом по этим грибам. Расскажу, как их правильно мыть. Начните с обычного ополаскивания под проточной водой. Далее поместите шампиньоны в дуршлаг и присыпьте сверху мукой: она удалит всю грязь. Тщательно перемешайте грибы, после чего смойте муку. Вот увидите, шампиньоны станут светлыми и блестящими!

Анна.



ВЗБИВАЕМ СЛИВКИ ВО ФРЕНЧ-ПРЕССЕ

Для того чтобы взбить сливки, я использую френч-пресс. Наполняю колбу жидкими сливками на четверть, добавляю к ним 2 ст. л. сухих сливок. Остается только подвигать поршнем вверх-вниз. Уже через пару минут сливки загустевают.

А. Довгань.



КАК ПРЕВРАТИТЬ ДАЧУ В МЕСТО СИЛЫ?

Дача - это не только то место, где вы трудитесь, но и где отдыхаете. Превратите ее в пространство, которое будет вас вдохновлять!

Забудьте про грядки и дачные работы! Пришло время отложить грабли и тяпки и осмотреться вокруг. Заварите себе вкусный чай со смородиновым листом и подумайте, как облагородить дачный участок и дом.

1. Избавьтесь от хлама

Многие предпочитают перевозить ненужные вещи из квартиры в дачный дом. Может, пришло время их просто выкинуть? Не используйте дачу как склад. Очистите пространство, избавившись от тех вещей, которыми вы точно больше пользоваться не будете.

2. Приведите

в порядок участок

Он должен радовать глаз! Продумайте мощеные дорожки, разместите небольшой прудик, высадите плодовые деревья, которые еще и красиво цветут. Возможно, стоит добавить красок - выкрасить скамеечку, задекорировать беседку.

3. Создайте зону для отдыха

На даче должно быть комфортно и уютно. Отдыхать от полива и прополки можно на резной скамеечке около дома, в небольшой беседке или на качели, поставленной в тени. Если у вас большая семья, продумайте эту зону так, чтобы всем хватило места.

4. Сохраните дух старины

У многих на даче еще сохранились старая мебель, бабушкин сервиз, милые сердцу половички. Их выбрасывать не стоит, ведь они несут в себе дух старины и создают особую атмосферу. Просто приведите в порядок старые вещи: половички постирайте, стулья ошкурьте и покрасьте свежей краской.

5. Добавьте

симпатичные элементы

На даче, как и в городской квартире, важно создать уют. В этом помогут незаметные на первый взгляд элементы - красивые салфеточки на стол, самовар, оставшийся от бабушки, баночки с вареньем из погреба, свежесорванные с клумбы пионы или астры. В таком месте захочется не только работать, но и творить.

6. Посадите цветы

Душа поет, когда видишь на дачном участке пышное цветение! Цветы можно расположить в клумбах, высадить около дома или беседки, подвесить в кашпо. Ухаживать за большинством из них довольно легко, зато как красиво смотрится такое цветочное убранство!

Когда дела будут закончены, пригласите в гости родных, друзей или соседей по участку. Пускай они оценят ваши старания по созданию уютного дачного пространства.

МАСТЕРИЦА



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
джутовое полотно, шпагат, фетр тонкий жесткий «горошек», фетр тонкий жесткий цветной, х/б ткань «горошек», лента «вьюнок», пряжа «Ирис», ножницы, клей.

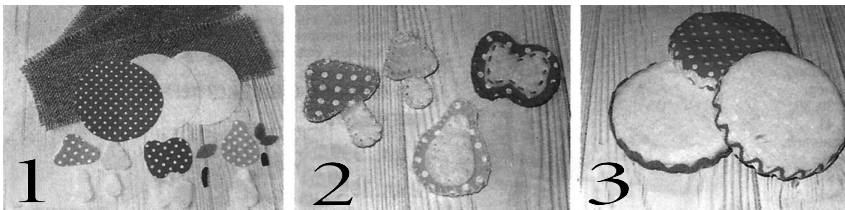
1 Замерьте окружность банки и прибавьте 2 см для стыка. Из джутового полотна по полученному шаблону вырежьте заготовки для этикеток. Высота этикетки произвольная, однако будет лучше смотреться, если сверху и снизу банки останутся прозрачные участки. У джутовых заготовок выдерните несколько ниточек по периметру, чтобы получилась небольшая бахрома.

2 Из фетра вырежьте заготовки для аппликаций. Для груши: основа из зеленого фетра в горошек, внутренняя часть из белого фетра, листочки из зеленого фетра, черенок из коричневого фетра. Для яблока: основа из красного фетра в горошек, внутренняя часть из белого фетра, листочки из зеленого фетра, черенок из коричневого фетра. Для грибов: шляпки из оранжевого фетра в горошек и желтого фетра, ножки из белого фетра. Для крышек банок из х/б ткани вырежьте круги, равные диаметру крышки плюс 1 см. Приготовьте аппликации: основы прошейте петельным швом по всему периметру нитками в тон фетра. Внутреннюю часть у яблока и груши пришейте наметочным швом, также присоедините «ножки» к шляпкам грибов. Затем на яблоко и грушу пришейте черенки и листочки.

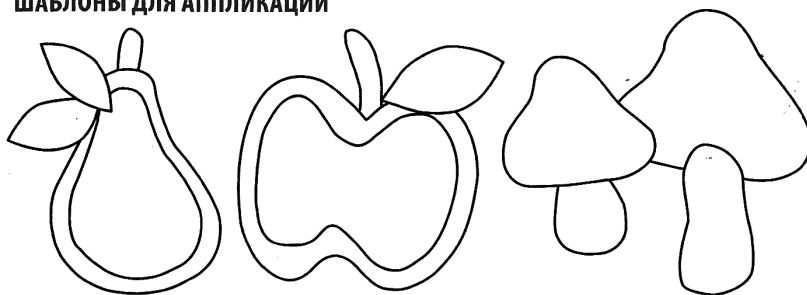
3 Приготовьте крышки для банок. По всей окружности кружочков прошейте нитками сметочный шов, отступив от края 2 мм. Вложите внутрь крышку и стяните нить. Дополнительно ткань можно зафиксировать на крышке, нанеся на ее боковую часть немного клея. По краю крышки приклейте ленту «вьюнок». Готовые аппликации приклейте на джутовые заготовки посередине. Из шпагата завяжите маленькие бантики и приклейте их на аппликации. Джутовое полотно сложите пополам по коротким срезам лицом вовнутрь и прошейте. Выверните на лицо и наденьте на банки.

ВОТ ЭТО БАНОЧКА! ЭТИКЕТКИ ДЛЯ ЗАГОТОВОК

Этикетки из джутового полотна с яркими аппликациями оживят интерьер кухни. В таких баночках можно хранить заготовки на зиму, а также крупы или орехи. Такую баночку приятно и в подарок получить!



ШАБЛОНЫ ДЛЯ АППЛИКАЦИИ





7 ВЕЩЕЙ ИЗ СТАРОЙ СУМОЧКИ

Если ваша любимица износилась или вышла из моды, вдохнуть в нее новую жизнь не составит большого труда. Вот несколько идей.

1. Чехол для телефона, планшета

Для изготовления этих аксессуаров подойдут сумки из кожи, замши, кожзама. Положите телефон или планшет на лист картона, обведите карандашом, не забыв сделать припуски на швы. Вырежьте. Приложите выкройку к той части сумочки, из которой планируете сделать заготовки, и вырежьте две детали. Затем прошейте их на машинке стачным швом. Одну из деталей можно сделать с косым срезом (как на фото). Для прочности вшейте в чехол вставки из картона. А декоративная перфорация придаст чехлу эксклюзивный вид.

2. Подставка под горячее

Разрежьте полотно кожаной или джинсовой сумки на тонкие длинные полоски, сплетите из них косички, закрутите улиткой и склейте края - получится оригинальная подставка под горячее.

3. Корзинка для мелочей

Вырежьте из плотной кожаной су-

мочки квадрат максимальных размеров. Прочертите от каждого угла к центру линии и сделайте по ним надрезы. Соберите противоположные края в круг и соедините заклепками, предварительно сделав для них отверстия с помощью пробойника. С оставшимися краями повторите то же самое.

4. Садовый органайзер

Старую холщовую или джинсовую сумку выверните наружу и пришейте несколько карманов для компактных садовых инструментов. Таким образом они всегда будут под рукой.

5. Подвесное кашпо

Его можно сделать из любой сумки. Выпорите молнию и старую подкладку. Вложите в сумку полиэтиленовый пакет, заполните его грунтом и высаживайте растение. Если ручки у сумки крепкие, то ее можно повесить на стену. Сильно истрепанные ручки замените веревками. Кстати, из нескольких старых сумочек можно таким же образом сделать подвесные клум-

бы, закрепив их на дачном заборчике.

6. Держатели

Из обрезков кожи и ремешков получатся стильные петельки, которые можно использовать в качестве креплений и держателей для различных предметов.

7. Декоративная подушка

Здесь все просто: сумочку нужно освободить от ручек и фурнитуры. Молнию оставить. Затем набить аксессуар любым наполнителем (поролоном, синтепоном, старыми футболками и др.) и застегнуть на молнию. Если у сумочки не было молнии, а только застежки, зашейте края вручную.

В ТЕМУ!

Не ставьте на сумочке крест, если заметите небольшие царапинки, потертости. Большинство этих дефектов можно закрасить краской для кожи. Если место дефекта позволяет, то его можно замаскировать брошью. Для восстановления потертых уголков используйте жидкую кожу. Если повреждения значительные, прикрепите на эти места цветы из фетра, кусочки меха (зимний вариант), помпоны.



КАК УБРАТЬ РАСШИРЕННЫЕ ПОРЫ?

Расширенные поры смотрятся неэстетично и могут привести к воспалениям на коже. Борьба с ними можно в домашних условиях, но в некоторых случаях надо обратиться к специалисту.

Расширенные поры - это микротверстия на коже. Больше всего они заметны на лбу, щеках, носу и подбородке, потому что на этих участках много сальных желез. Первая причина их появления - наследственность. Вторая - гормональный дисбаланс. Связан он с половым созреванием, менопаузой, послеродовыми изменениями в организме. Не стоит списывать со счетов и вредные привычки, погрешности в питании, злоупотребление загаром и стресс.

Что под запретом?

Некоторые бьюти-процедуры противопоказаны, если вы не хотите усугубить проблему.

Жесткие скрабы и щетки. Исключите их из своего ухода: они иссушают кожу и вынуждают сальные железы работать интенсивнее. Для очищения используйте мягкие скрабы и гоммажи с экстрактами жожоба и других масел, силиконовыми частицами, энзимными ферментами.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО УДАЛЯТЬ КОМЕДОНЫ, ОБРАЗУЮЩИЕСЯ ИЗ-ЗА РАСШИРЕННЫХ ПОР. ЭТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ПОЯВЛЕНИЕ РУБЦОВ. ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ЧИСТКУ КОЖИ У КОСМЕТОЛОГА В САЛОНЕ.

Спирт в составе. SD alcohol, denatured alcohol, isopropyl alcohol - вот список анти-ингредиентов для ухода за расширенными порами. Спирт разрушает защитную пленку на коже, делая ее более чувствительной и склонной к жирности.

Питательные масла. Не используйте косметические средства, содержащие масла кокоса, какао, зародышей пшеницы, ланолин. Они обладают не только питательными свойствами, но и высокой комедогенностью, влияющей на закупорку пор.

Народные рецепты

* Утром, после умывания, массируйте кожу кубиком льда. Можно добавить в воду перед замораживанием отвар ромашки, календулы или лимонного сока. Холод сокращает поры и сужает сосуды.

* 1-2 раза в неделю используйте маску с глиной. Она помогает удалить ороговевшие клетки, нормализовать работу сальных желез, а также выравнивает и осветляет тон лица.

Смешайте 1 ч. л. белой глины, 1 взбитый белок, 3 капли масла чайного дерева. Нанесите состав на лицо тонким слоем. Через 10-15 минут маска застынет, после чего ее можно смыть теплой водой.

* Воспользуйтесь экспресс-методом, если вам нужно быстро сузить поры перед важным мероприятием. Сорвите листок алоэ, разрежьте его вдоль и протрите соком растения места на лице, где поры наиболее заметны.

Что должно быть в составе косметики

Обладательницам расширенных пор стоит присмотреться к средствам, в составе которых имеются саркозин, ниацинамид, кофеин, глюконат и сульфат цинка, экстракт коры эвкалипта. Они уменьшают выработку себума - кожного сала.

В домашнем уходе используйте средства с ретинолом, молочной и фруктовыми кислотами. Они способны удалять ороговевшие клетки, освобождать и сужать поры.

Кислоты можно использовать зимой и в межсезонье, когда солнечные лучи не так активны. В противном случае есть риск появления пигментации. Если вы применяете кислоты летом, используйте SPF-защиту (не ниже 30 единиц).

Салонный уход

Не всегда можно ограничиться только домашним уходом. Если у вас сильно выраженные поры, и проблема не решается с помощью масок и сывороток, косметолог может предложить следующие процедуры.

1. Ультразвуковая чистка

С ее помощью удаляются ороговевшие клетки, угри и комедоны. Для достижения лучшего эффекта процедуру стоит повторять раз в месяц.

2. Лазерная шлифовка

В результате воздействия лазерных лучей удаляются ороговевшие слои кожи и корректируются участки с расширенными порами. Минус процедуры - травматичность.

3. Пилинг с фруктовыми кислотами

Помогает очистить кожу и сузить поры. Его можно делать даже летом, но не забывать про уход: умываться только щадящими средствами, не использовать скрабы и отказаться от посещения сауны на 2 недели.

4. Дарсонвализация

Воздействие на кожу происходит за счет импульсов низкочастотного тока. Процедура нормализует деятельность сальных желез и улучшает микроциркуляцию.



4 МОДНЫХ ОТТЕНКА ВОЛОС

ЛЕТО-2023

Лето - время, когда можно экспериментировать. Почему бы не обновить цвет волос? Присмотритесь к глубоким тонам и необычным оттенкам.

Если вы не готовы кардинально менять имидж, выберите для окрашивания не стойкую краску, а тонирующие средства. К ним относятся: камуфлирующие спреи, оттеночные бальзамы и шампуни, безаммиачные красители. Хотите добиться безупречного результата - пользуйтесь ими не в домашних условиях, а под контролем опытного колориста в салоне. И так, какие оттенки волос особенно популярны в этом сезоне?

Абрикосовый блонд

Наскучил классический блонд? Присмотритесь к абрикосовому оттенку. Он идеален для лета, так как выгодно подчеркивает загар.

Абрикосовый блонд похож на стиль блорандж, в котором оранжевые оттенки удачно сочетаются с оттенками блонд. В зависимости



Персиковый блонд



Абрикосовый блонд

ти от краски и времени, в течение которого вы будете держать ее на волосах, тон может получиться чуть более или чуть менее насыщенным. Один из интересных вариантов, которые могут получиться, - оттенок «розовое золото».

Неверно считать, что абрикосовый блонд применим только для светлых волос. Примерить на себя этот оттенок могут и обладательницы темных тонов. Он отлично смотрится на каштановых волосах, особенно если выбрать технику шатуш.

Сочная вишня

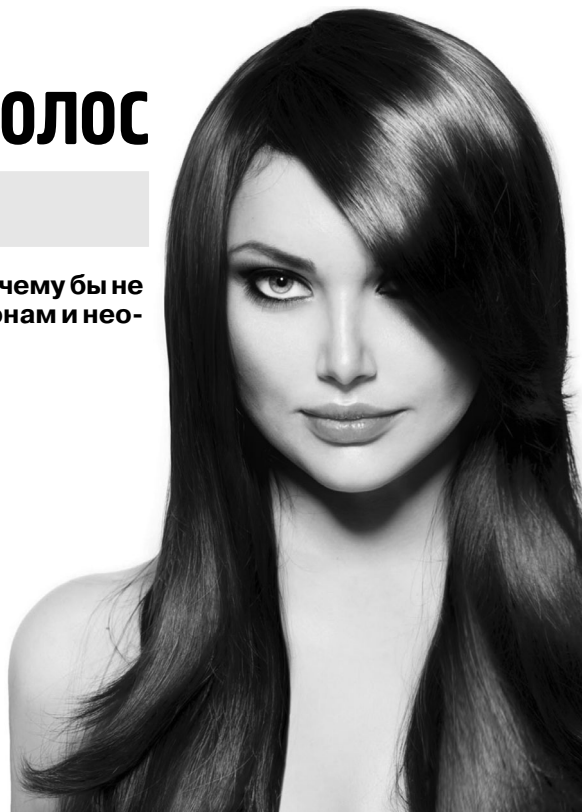
Идеальный вариант для брюнеток, которые готовы к легкой смене имиджа и мечтают сделать более насыщенным свой натуральный цвет волос. Спелая вишня будет отлично сочетаться как с фарфоровым цветом лица, так и со смуглым загаром.

Оттенок довольно насыщенный, но при этом благородный, не слишком бросающийся в глаза. Он отлично перекрывает небольшую седину и визуально омолаживает образ.

Интересно смотрится окрашивание с вишневым тоном в техниках омбре (переход от более темного к светлому или наоборот) или балаяж (осветление отдельных прядей с последующим тонированием). В некоторых случаях, если



Сочная вишня



вы хотите добиться более насыщенного цвета, может понадобиться несколько сеансов окрашивания для достижения результата.

Персиковый блонд

Данный вариант блонда смотрится натурально, но при этом достаточно ярко. Это мягкий цвет, в котором имеются выраженные нотки золота. Для получения тона кремовый оттенок смешивается с русым.

Персиковый блонд делает женщину визуально моложе. К тому же он позволяет аккуратно скрыть первые признаки седины благодаря щадящему отращиванию у корней. В отличие от ярко-голубого блонда, персиковый не делает акцент на недостатках кожи.

Будьте готовы к тому, что переход к данному оттенку

осуществляется путем первичного осветления волос - лишения их пигмента.

Пастельный розовый

Этот вариант окрашивания подчеркнет нежность, женственность, легкость и добавит игривости образу. Мифы о несерьезности данного оттенка давно в прошлом: сегодня его считают освежающим и выделяющим из толпы.

Светло-розовый оттенок можно наносить на всю длину волос или окрашивать отдельные пряди. Если выберете последний вариант, имейте в виду: лучше всего смотрится выделенная топ-зона около лица.

Пастельный розовый прекрасно подойдет не только молодым девушкам, но и зрелым женщинам. Он будет отлично смотреться на коротких волосах при условии мелирования отдельных прядей.

Больше всего мягкий розовый подходит обладательницам светлого тона кожи; брюнеткам стоит отдать предпочтение более насыщенным цветам.

У розового есть существенный недостаток: чтобы он смотрелся презентабельно, цвет нужно обновлять 1 раз в 3-4 недели.



Пастельный розовый

Коллекция рецептов



В жару нужно больше пить. Но вода и квас быстро надоедают. Чтобы утолить жажду, приготовьте летние освежающие напитки!

НАПИТКИ В ЖАРКИЙ ДЕНЬ

Смузи с арбузом

Понадобится: арбуз (мякоть) - 400 г, банан - 1 шт., лимонный сок - 1 ч. л., мед - 1 ст. л., кубики льда, листья мяты для подачи.

Банан очистите, нарежьте кусочками, уберите в морозилку до застывания. Мякоть арбуза очистите от косточек, нарежьте кубиками. Добавьте банан. Все сложите в блендер и измельчите до состояния пюре. Влейте лимонный сок, добавьте мед, еще раз взбейте. Разлейте смузи по бокалам, добавьте кубики льда. Украсьте листиками мяты. Вариант для взрослых. В 100 мл охлажденного шампанского или белого полусухого вина добавьте кубики льда, взбейте блендером. Добавьте в готовый смузи, перемешайте.

Пина колада

Понадобится: кокосовое молоко - 300 мл, консервированные ананасы - 100 г, сироп из-под ананасов - 1 ст. л., яблоко - 1/2 шт., взбитые сливки, коктейльная вишня, кусочки ананаса - для украшения.

Все ингредиенты предварительно охладите. Консервированные ананасы нарежьте мелкими кусочками. Яблоко очистите от кожицы и семян. Все взбейте блендером до состояния пюре. Влейте кокосовое молоко и сироп, перемешайте. Разлейте напиток по бокалам. Украсьте взбитыми сливками, вишней и кусочками ананаса. Вариант для взрослых. Во время взбивания продуктов добавьте 50-60 мл белого охлажденного рома.

Смузи с черникой

Понадобится: черника - 200 г, жи-молист - 100 г, молоко - 100 мл, йогурт без добавок - 200 мл, мед - по вкусу.

Соедините молоко и йогурт, уберите в

морозилку на 20-30 мин. Ягоды вымойте, взбейте блендером до состояния пюре.

Влейте молоко с йогуртом, добавьте мед. Еще раз взбейте. Разлейте по бокалам. Чтобы сделать смузи более сытным, добавьте 50 г измельченных овсяных хлопьев.

Домашняя сангрия

Понадобится: клюквенный или гранатовый сок - 500 мл, апельсиновый сок - 100 мл, газированная вода - 200 мл, апельсин - 1 шт., яблоко - 1 шт., черная смородина или ирга - 100 г, корица - 1 палочка, кубики льда - по вкусу.

Ягоды предварительно заморозьте. Соедините клюквенный или гранатовый сок, апельсиновый сок, воду. Добавьте корицы.

Апельсин и яблоко нарежьте тонкими дольками, добавьте в напиток, перемешайте. Добавьте ягоды. Уберите в холодильник на 1-2 ч.

Корицу удалите, разлейте напиток по бокалам. Добавьте кубики льда.

Вариант для взрослых. Вместо воды возьмите 200 мл красного полусухого вина. Слегка подогрейте, добавьте корицу. Дайте настояться 1 ч., затем готовьте по рецепту.

Напиток с лаймом

Понадобится: мята - 1 пучок, вода - 1,5 л, огурец - 1 шт., лайм - 1 шт., сахар - 1 ч. л.

Мяту вымойте, слегка помните руками. Залейте водой, поставьте на средний огонь. Доведите до кипения, убавьте огонь. Добавьте сахар, варите 5-7 мин. Отвар снимите с плиты, остудите, процедите и уберите в холодильник минимум на 3 ч.

Огурец и лайм предварительно охладите. Вымойте, нарежьте тонкими ломтиками. Добавьте в холодный отвар.



Пина колада



Смузи с черникой



Домашняя сангрия



Напиток с лаймом

СУП ИЗ НУТОВОЙ МУКИ

800 мл говяжьего бульона, 2,5 ст. ложки нутовой муки, морковь, картофель, луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 180 мл воды, зеленый лук, соль, перец.

Обжарьте на разогретом масле измельченный лук и натертую морковь. В кипящий бульон отправьте кубики картофеля. Когда он закипит, добавьте зажарку. Варите до мягкости картофеля. Измельчите все с помощью блендера. Залейте муку холодной кипяченой водой, размешайте. Верните суп на огонь, постепенно введите разведенную муку, помешивая. Варите суп 10 минут, помешивая. Добавьте нарезанный зеленый лук и через минуту снимите с огня. Посыпьте перцем.

ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ В ДУХОВКЕ

800 г индейки, 500 г цветной капусты, 300 г брокколи, морковь, 7 зубчиков чеснока, болгарский перец, 7 ст. ложек растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу.

Залейте зубчики чеснока, - разрезанные пополам, 3 ст. ложками масла. Добавьте специи. Обжарьте кусочки индейки в 2 ст. ложках масла до румяности. Кружочки моркови обжарьте в другой сковороде на оставшемся масле. Добавьте нарезанный перец и готовьте до мягкости овощей. Соцветия капусты варите в течение 2-4 минут. Смешайте индейку, обжаренные овощи и капусту. Посолите. Выложите в форму, сверху разместите чеснок. Полейте ароматным маслом. Накройте фольгой. Запекайте 30 минут при 180-200 градусах.

ХЫЧИНЫ С КАРТОШКОЙ НА СКОВОРОДЕ

260 г муки, 250 мл кефира, по 1/2 чайн. ложки соды и соли, 350 г картошки, 2 зубчика чеснока, укроп, петрушка, соль, перец, сливочное масло.

Кефир смешайте с содой и солью. Всыпьте муку. Замесите тесто. Заверните в пленку и оставьте на 30 минут. Очищенный картофель сварите в подсоленной воде. Разомните в пюре. Добавьте измельченную зелень, чеснок, соль, перец. Тесто разделите на 6 частей, разомните их в небольшие лепешки. В центр каждой выложите начинку. Защипните края так, чтобы начинка оказалась внутри. Положите заготовки швом вниз и раскатайте в лепешки толщиной 5 мм. Обжарьте хычины на сухой сковороде с двух сторон до румяной корочки. Смажьте их сливочным маслом.



МАЛИНОВЫЙ

8-10 л воды, 1 кг ягод малины, 800 г сахара, 30 г дрожжей, немного лимонной кислоты.

Ягоды раздавите, залейте кипящей водой и накройте крышкой. Оставьте на 12 часов, процедите и добавьте оставшиеся ингредиенты. Размешайте, накройте марлей, поставьте в теплое мес-

то на 12 часов - и квас готов. Если хотите, чтобы он хранился дольше, разлейте в бутылки и уберите в холодильник.

ПРЯНЫЙ МЯТНЫЙ НА СУХАРЯХ

4-6 листочков черной смородины, 10 стельков свежей мяты или мелиссы, горсть изюма, 200 г саха-

В ЖАРУ КВАС - В САМЫЙ РАЗ

Домашний квас – спасение для организма летом. Он отлично утоляет жажду, помогает взбодриться.

ра, 40 г живых дрожжей, стакан сахара, 0,5 кг ржаных сухарей, 4 л воды.

Сухари подсушите в духовке. Переложите в посуду для кваса и залейте кипятком. Оставьте на 3-4 часа при комнатной температуре. Процедите хлебный настой через марлю. Добавьте сахар, мяту и смородину, разведенные в небольшом количестве воды дрожжи. Накройте тканью и оставьте в теплом месте на 12 часов. Получившееся квасное сусло еще раз процедите. Осадок переложите в отдельную посуду и храните в холодильнике - это готовая закваска для следующей порции кваса.

Сам же квас разлейте по бутылкам, в каждую положите по несколько изюминок, закройте крышками и держите в холодильнике трое суток.

КЛУБНИЧНЫЙ С МЕДОМ 0,5 кг клубники, 1,5 л воды, 8 чайн. ложек сахара, 2 г лимонной кислоты, 2 ст. ложки меда.

Клубнику выложите в эмалированную кастрюлю, залейте водой и нагрейте до кипения. Снимите с огня. Через 10 минут процедите, добавьте мед, сахар, лимонную кислоту и перемешайте. Снова процедите и разлейте по бутылкам, закупорьте и поставьте в холодное место на 7-10 дней.



10 РАСТЕНИЙ ВОЛШЕБНОГО ГЕРБАРИЯ

Многие из нас собирали гербарии, не задумываясь, что, кроме познавательной, в этом может быть и магическая польза. Засушив определенные травы в теплый сезон, можно использовать их силу в холодный. Ведь есть такие растения, которые в засушенном виде сильнее, чем в свежем.

1. Валериана. Привлечет позитив и радость в любой дом. Подарите его дорогому вам человеку, пребывающему в длительной депрессии и нуждающемуся в психологической поддержке. Ему обязательно станет легче.

2. Венера башмачок. Ускорит встречу со второй половиной. Сделает ваши отношения прочными и гармоничными. Устранит соперниц и тех, кто хотел бы помешать вашему счастью.

3. Вьюнок. Защищает от злых чар, негатива и астральной грязи. Под «астральной грязью» подразумеваются различные элементалы, духи и мыслеформы, которые негативно влияют на нас. Иногда мы сами создаем эту грязь, иногда окружающие нас люди.

4. Золотарник. Поможет вам сохранить втайне свои секреты и планы. В магии ассоциируется с процветанием и пророческими способностями. Если вы хотите открыть и развить их в себе, обратите на него внимание.

5. Манжетка. Выводит на чистую воду недоброжелателей и завистников. С ее помощью у вас откроются глаза на мнимых друзей и манипуляторов. А также прибавится мудрости и способности разбираться в людях. Вам будет под силу видеть каждого насквозь.

6. Медуница. Считается покровительницей добрых снов, любви, удачи и благополучия. Положите засушенные цветки медуницы под подушку, чтобы отогнать ночные кошмары или побе-

дить бессонницу. Кстати, под их воздействием можно увидеть вещий сон.

7. Полынь. Великолепное средство для разрушения злых чар. Нейтрализует манипулятивные заклинания, направленные против вас. С ней вам не страшны ни сглаз, ни порча, ни попытка увести любимого. Только вы и сами не должны заниматься ничем подобным.

8. Тысячелистник. Универсальное магическое растение. Помогает супружеской паре хранить семейное счастье в течение - многих лет. Избавляет от ссор, скандалов и измен. Является средством для излечения печалей и сердечной боли. Помогает пережить расставание с партнером.

9. Чертополох. Имеет целый спектр магических свойств, одно из которых весьма актуально в любое время. Чертополох способен защитить ваш дом от воров, мошенников и других непрошенных гостей.

10. Шлемник. Создает в доме атмосферу отдыха и умиротворения. Защищает вашего мужчину от чар других женщин. С ним на него не подействует ни один приворот. И он сам не будет ни на кого заглядываться.

Как собирать магический гербарий

Чутко прислушайтесь к растениям, которые вас окружают, независимо от

того, где вы живете. Возможно, какое-то из них само «стремится» стать вашим волшебным помощником.

Собирать растения лучше подальше от большого скопления народа в период растущей Луны. Оптимальное время для сбора - на рассвете или закате.

Можно сорвать траву или цветок, только если вы уверены, что это именно то, что вам нужно.

В противном случае вы нанесете вред живой природе.

После того, как вы пополните коллекцию собранных растений, мысленно поблагодарите природу за то, что она помогает вам и делится своими дарами. Слова могут быть любыми, главное - искренними.

Как хранить магический гербарий

Заведите для засушенных растений отдельные коробочки, т.к. многие из них капризны и не любят «соседей». Бывает так, что действие одного растения «перекрывает» действие другого, и результат получается непредсказуемым.

Например, вы хотели бы привлечь внимание объекта вашей симпатии, но вместо этого получили слишком много внимания от тех, кто вам совсем не интересен.

Следите, чтобы рядом с магическим гербарием не было свечей, зажигалок, спичек и других источников огня. Растения «боятся» таких предметов и быстро теряют силу.

Где идеальное место для гербария? Зависит от того, что вы от него ждете. Для защиты жилища разместите его поближе к входной двери, для привлечения любви - рядом с изголовьем кровати, для счастья и благополучия семьи - в центре комнаты.

Некоторые хранят гербарий в книгах. Это тоже неплохой способ при условии, что книга стоит в укромном месте и не привлекает лишнего внимания.

Срок службы

Большинство эзотерики считает, что магический гербарий служит год, а потом теряет силу. По прошествии этого срока не выбрасывайте то, что от него осталось, а разотрите в порошок и пустите по ветру. Так дары природы вернуться к ней.

Бывает, что года еще не прошло, а растения рассыпаются.

Это значит, что у вас дома неподходящая обстановка или вы выбрали для себя не те растения.

В этом случае поступите с ними так же, как описано выше.

Некоторые эзотерики советуют сжигать отслуживший гербарий и развеивать пепел.

Можно использовать пепел в качестве удобрения для комнатных или садовых растений.

Этот ритуал увеличит их магическую силу.

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|------------------------|------------------------|--------------------|--------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|
| Лавка с буханками | Симфоническая бригада | Самый знаменитый салат | Кик-боксинг в быту | Модная музыка прошлого | Бокс от гонга до гонга | Крупная антилопа | "Сестра" лягушки | Проектор слайдов | Свечной материал | И Ньютон, и Эйнштейн | Пометы официанта |
| | | | | Кустарник-медонос | | | | Её некоторые ищут вине | | | |
| Соглашение на словах | | Бейсбол по-нашему | | | | | Настоятель еврообитатели | | | Шипучка из сухарей | Первобытный плуг |
| | | | | Избушка-развалюшка | | | | Топор, косящий врагов | | | |
| Ответ на "Ау!" | | Цветочный горшок | | | | Вкрапление в кексе | Жемчужина остроумия | Регион с Эль-брусом | | | |
| Русский танец | Поиск афериста | | Шапочный приятель | Землячество на чужбине | | | | | | Боевое острое кинжала | Покровитель (разг.) |
| "Слезная" пьеса | | | | | Попка на плече пирата | Перо из тростника | Босс церковного округа | | | | |
| | | | Малоросый буйвол | Сарыч иначе | | | Не в свои - не садись! | Музыкальный труд | Дерево для напитка | | Елена для своих |
| Нутро ореха | Беззубый сторож | | | | Им пишут картины | | | Мужская юбочка | | | |
| Казахский "менестрель" | | | | "Косой" стрелок | | | | Всем ребятам пример | | | |
| Место зимовки огурцов | Жилец рядом | | | | Собрать эму | | | | ... природы | | |
| | | | | Волна "небоскрёб" | | | | Гранёный при графине | | | |

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №31

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Стетоскоп. Рубаха. Тесак. Гримо. Яго. Стрела. Пирожок. Санта. Секам. Нива. Смотр. Обоз. Уступ. Основа. Марли. Хруст. Рай. Нота. Како. Мысли. Антоновка. Цицера. Пим. Клава. Чек. Алеко. Интим. Илек. Торс. Крачка. Буле. Ирина. Пэр. Арчил. Усилие. Азнаури. Виток. Комод. Док. Наос. Свобода.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Мимикрия. Кресида. Круиз. Устав. Рысца. Турист. Барнаул. Ливси. Анион. Жакет. Синица. Мочалка. Ласт. Сага. Мухтар. Апецс. Сопрано. Египет. Брамс. Микроскоп. Зов. Опора. Станица. Ландо. ОМОН. Ком. Литера. Кряж. Боров. Чело. Чудо. Голова. Крекер. Ирод. Прок. Зайка. Кокс. Лика.

СКАНВОРД НА СТР. 41

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| У | А | К | Ф | Р | А | К | У | Ш | Е | Ч | Н | И | К |
| С | Е | Р | И | А | Л | У | О | А | И | А | О | | |
| Т | Л | М | А | Д | Р | И | Г | А | Л | Ф | Л | Ю | Г |
| У | Ч | Е | Н | И | К | О | О | Л | О | Р | И | Р | С |
| П | К | И | Н | А | Г | Р | У | З | К | А | С | В | Е |
| К | Р | И | Л | Ь | Е | Д | О | О | П | Т | О | В | И |
| А | Н | С | К | Р | Е | П | К | А | Р | Л | Ж | | |
| В | О | С | Н | С | А | Л | А | Т | М | О | Р | О | З |
| А | Т | О | П | А | З | В | Е | Н | Е | Ц | К | А | Ф |
| К | Р | Е | Л | Э | Р | Б | И | Р | Е | В | И | З | О |
| С | Н | А | Р | Д | Ы | А | Л | Е | К | С | Т | О | Р |
| З | А | К | А | Л | Р | В | А | Н | Ь | А | С | Т | А |

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009
9 771987 600002

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

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

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



ЧЕРЕПАШКА В ДОМЕ

Бытует мнение: красноухие черепахи неприхотливы. На самом деле это не так. Чтобы покупка питомца не обернулась катастрофой, подготовьтесь к появлению нового жильца в вашем доме.

Всемирный день черепахи, который ежегодно отмечают 23 мая, ввели для того, чтобы обратить внимание на этих животных. В домашних условиях они нередко погибают из-за неправильного ухода.

О чем не расскажет продавец

Если вы покупаете питомца с рук, то можете услышать: «Это карликовая красноухая черепаха. Для содержания вам понадобятся только тазик с водой и миска с кормом». А потом вдруг «карликовая черепаха» вырастает до 25 см, и тазика становится недостаточно.

Продавец не всегда предупреждает покупателя о сильном запахе, который появляется дома вместе с питомцем, о значительных тратах (ветеринарный уход обязателен!).

Неудивительно, что Интернет пестрит объявлениями: «Отдам черепаху в добрые руки». Увы, добрые руки находят не всегда.

Куда поселить нового друга?

Прежде чем приобрести красноухую черепаху, нужно подготовить для нее домик. Не просто тазик с водой, а акватеррариум! Внутри должен быть фильтр для воды (избавит от неприятного запаха), обогреватель, термостат, УФ-лампы и платформы, не покрытые водой.

Будьте готовы раз в неделю менять воду в акватеррариуме, чтобы очистить его

от остатков корма и продуктов жизнедеятельности.

✓ **Раз в месяц рекомендуется проводить тест на наличие аммиака и нитритов в акватеррариуме. Приобрести его можно в специализированном магазине.**

Одного корма недостаточно!

Черепашке необходимо разнообразное меню. От этого зависит ее здоровье и продолжительность жизни. Удобнее всего составить рацион вместе с ветеринаром. Как правило, в него включаются сухой корм, сырая пресноводная рыба, водоросли, пресноводные креветки, мотылы и саранча. Также понадобятся добавки, восполняющие дефицит витаминов и минералов.

Лучше всего кормить черепаху с помощью пинцета: это защитит вас от укусов. Делайте это в отдельной емкости с водой, чтобы в акватеррариуме было чисто.

Если питомец заболел

Большинство заболеваний красноухих черепах вызвано неправильным рационом. При дефиците витаминов, минералов и скоплении токсинов внешний вид и поведение животного могут меняться.

У здоровой черепахи гладкая кожа без волдырей и отеков, гладкий и твердый панцирь. У молодых особей панцирь иногда становится мягким из-за недо-

статка ультрафиолетового излучения. Если в акватеррариуме отсутствует платформа, на которой черепашка может обсохнуть и полинять, повышается риск возникновения грибковой инфекции.

А она незаразная?

Некоторые инфекции передаются от черепахи к человеку. Например, в ЖКТ пресмыкающихся часто живут сальмонеллы. По этой причине людям после 65 лет, детям до 5 лет и тем, у кого ослаблен иммунитет, не рекомендуется заводить этих животных. Всем остальным следует соблюдать меры предосторожности, чтобы не заболеть.

* Сразу после контакта с черепашкой мойте руки с мылом.

* Не позволяйте питомцу свободно гулять по дому. Нельзя пускать его туда, где вы принимаете пищу и готовите.

* Храните еду для черепахи в отдельном контейнере в морозильной камере.

* Очищайте акватеррариум, платформы и другие предметы в одноразовых перчатках в ванной комнате. После этого дезинфицируйте ванну или раковину.

* Выливайте воду из акватеррариума только в унитаз (не в ванну).

Для обнимашек не подходят

Если вам нужен тактильный друг, лучше завести кошку или собаку. Черепаха, как и рыбы, животное для наблюдения. Ветеринары сходятся во мнении: черепах не стоит гладить и обнимать, потому что у них хрупкий панцирь. Кроме того, они могут вас укусить.

Если хотите рискнуть и взять животное на руки, для начала убедитесь в том, что оно вас видит. Неожиданное перемещение в пространстве вызывает у черепахи стресс. Возьмитесь за боковые части панциря - это снизит вероятность укуса. Позвольте питомцу привыкнуть к рукам, прежде чем практиковать тактильный контакт слишком часто.

Поиграть с черепашкой также не получится. Но вы можете придумать развлечения для нее - например, запустить в акватеррариум живых пресноводных креветок, чтобы ваш питомец мог поохотиться.

✓ **При правильном уходе красноухие черепахи живут до 40 лет.**

Можно выпустить черепаху в озеро?

Некоторые, осознав, что не готовы к содержанию красноухой черепахи, выпускают ее в озеро. Таким образом, вы убиваете своими руками питомца. Во-первых, черепашка не переживет холода (изначально эти пресноводные жили в другом климате). Во-вторых, скорее всего, в дикой природе животное не адаптируется.



Какой принт выбрать?

Связь с природой подразумевает нейтральные и теплые оттенки, также будут актуальны зеленые, серые и голубые цвета. Хорошо смотрятся платья в пастельных тонах, использование насыщенных приглушенных вариантов тоже возможно. Среди узоров можно выделить фольклорные, цветочные принты, клетку виши, горошек, полоску. Сегодня дизайнеры в своих работах используют сложные комбинации фактур и ручной вышивки, разные типы вязки. Это позволяет сочетать очаровательную простоту с высокими технологиями, благодаря чему одежда выглядит современно и оригинально.



ГОТОВЫЙ ОБРАЗ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЦЕЛЫМ. ДОБАВЬТЕ К НЕМУ ЕСТЕСТВЕННЫЙ МАКИЯЖ С ЛЕГКИМ РУМЯНЦЕМ И АККУРАТНО УЛОЖЕННЫЕ ВОЛОСЫ.



ВЫБИРАЙТЕ ПРОСТЫЕ И НЕЗАТЕЙЛИВЫЕ УКРАШЕНИЯ ИЗ ДЕРЕВА, КОЖИ, ТЕКСТИЛЯ, МЕТАЛЛА. ПРИВЕТСТВУЕТСЯ РУЧНАЯ РАБОТА.



ПЛАТЬЯ В ДЕРЕВЕНСКОМ СТИЛЕ МОГУТ БЫТЬ КАК С АКЦЕНТОМ НА ТАЛИИ – С ШИРОКИМ ПОЯСОМ ИЛИ СБОРКОЙ, ТАК И С КУЛИСКОЙ, РАСПОЛАГАЮЩЕЙСЯ ПОД ГРУДЬЮ.



ЛЕТОМ ВЯЗАНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ТАКЖЕ АКТУАЛЬНЫ! ВЫБИРАЙТЕ ВАРИАНТЫ ИЗ ЛЕГКИХ ДЫШАЩИХ МАТЕРИАЛОВ – ШЕЛКА, ХЛОПКА, ВИСКОЗЫ.

ВСЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОБРАЗА В ДЕРЕВЕНСКОМ СТИЛЕ, КАК ПРАВИЛО, ПРАКТИЧНЫ, УНИВЕРСАЛЬНЫ И ПОДХОДЯТ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ НОСКИ.

САЛАТ С МОЦАРЕЛЛОЙ

Помидоры - 2 шт., помидоры черри - 5-6 шт., моцарелла - 100 г, уксус (9%) – 1 ч. л., растительное масло - 1 ст. л., сахар - 1 щепотка, чеснок - 1 зубчик, соль, черный перец - по вкусу, листики базилика для украшения.

Помидоры нарежьте дольками. Моцареллу слегка помните вилкой. Все соедините, добавьте соль, перец, перемешайте. Чеснок очистите, пропустите через пресс. Добавьте сахар, щепотку соли, растительное масло и уксус. Перемешайте и заправьте салат. Украсьте листиками базилика. Вариант заправки. Соедините 2 ст. л. нерафинированного растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 зубчик пропущенного через пресс чеснока, 1 ч. л. сушеного базилика и молотый красный перец на кончике ножа. Перемешайте. Еще один вариант. Измельчите в ступке 0,5 ч. л. сушеного чеснока и 2 горошины черного перца. Влейте 1 ч. л. соевого соуса и 2 ст. л. оливкового масла.

САЛАТ С КУРОЧКОЙ

Куриное филе - 200 г, помидоры черри - 5 шт., болгарский перец - 1 шт., рукола - 1 пучок, горчица в зернах - 1 ст. л., оливковое масло - 1 ст. л., лимонный сок - 1 ч. л., чеснок - 1 зубчик, соль, перец, специи для курицы - по вкусу.

Чеснок очистите, пропустите через пресс. Куриное филе натрите солью, перцем, специями и чесноком. Уберите в холодильник на 20-30 мин. Филе заверните в фольгу. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 мин. Остудите, нарежьте крупными ломтиками. Помидоры вымойте, нарежьте четвертинками. Болгарский перец нарежьте тонкими дольками. Руколу вымойте, обсушите, крупно нарвите руками. Соедините все ингредиенты, посолите, поперчите, перемешайте. Соедините масло, лимонный сок и горчицу, заправьте салат. Вариант заправки. Смешайте 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. соевого соуса, 1 измельченный зубчик чеснока. Влейте 1 ч. л. растительного масла.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Киви - 2 шт., клубника - 100 г, кумкват – 3 шт., апельсин - 1 шт., яблоко - 1 шт., черника - 50 г, кефир - 100 мл, мюсли - 1 ст. л., горький шоколад - 30 г, листья мяты для украшения.

Киви очистите, нарежьте крупными кусочками. Клубнику нарежьте дольками, яблоко кубиками. Апельсин очистите, нарежьте полукружьями, кумкват - кружочками. Все соедините, посыпьте черникой. Украсьте листиками мяты. Горький шоколад натрите на мелкой терке. Мюсли измельчите в блендере. Влейте кефир, заправьте салат. Вариант заправки. Соедините 100 мл апельсинового сока, палочку корицы, 1 бутон гвоздики, 1 ч. л. меда. Доведите до кипения (не кипятите!) и сразу снимите с плиты. Остудите, процедите и заправьте салат. Еще один вариант. Взбейте 100 мл сливок (от 25%) до легких пиков. Добавьте 1 ч. л. сгущенного молока или меда. Перемешайте, заправьте салат.

САЛАТ С НУТОМ

Нут сухой - 100 г, краснокочанная капуста - 100 г, морковь - 2 шт., зерна граната - 2 ст. л., чеснок - 4 зубчика, растительное масло - 5 ст. л., вода - 2 ст. л., острый перец - 1 шт., кунжут - 1 ч. л., соль, черный перец, специи - по вкусу.

Чеснок очистите, раздавите лезвием ножа. Острый перец проколите в нескольких местах зубочисткой. Растительное масло нагрейте почти до кипения, добавьте чеснок, перец, специи по вкусу. Остудите, влейте воду. Перемешайте, уберите в холодильник на 1 ч. Нут залейте водой на 6-8 ч. Воду слейте, залейте свежей порцией воды. Доведите до кипения, убавьте огонь, варите до мягкости (40-50 мин.). Откиньте на дуршлаг. Капусту тонко нашинкуйте. Добавьте соль, перец, слегка помните руками до выделения сока. Морковь очистите, натрите на крупной терке. Аккуратно соедините все ингредиенты, посолите, поперчите, посыпьте зернами граната и кунжутом. Заправку процедите и полейте салат.

